



PARTE DE **Bupa**

Estudio Sanitas sobre bienestar emocional

METODOLOGÍA

FICHA METODOLÓGICA



PARTE DE *Bupa*

Ámbito:
España.

Universo:
Población general
entre 25 y 70
años.

Muestra:
1.000 casos.

Distribución muestral:
Se establecen unas cuotas flexibles en función de sexo, de distribución geográfica (zonas Nielsen) y tramo de edad

Trabajo de campo:
Febrero del 2021.

Error muestral: El margen de error para el total de la muestra sin segmentar es de $\pm 3,08\%$, con un nivel de confianza del 95% y $p=q=0,50$.

Tipo de cuestionario: De aplicación online, multi-dispositivo, semiestructurado, de aproximadamente 5 minutos de duración.

Metodología:
Encuestación on line CAWI (Computer Assisted Web Interview), mediante invitación a miembros de Access Panel.

Ponderación de resultados: No es necesaria la ponderación de resultados al ser una muestra representativa del objeto de estudio.

Anonimato y confidencialidad:
Se garantiza el absoluto anonimato de las respuestas de los entrevistados, utilizadas únicamente de forma agregada.

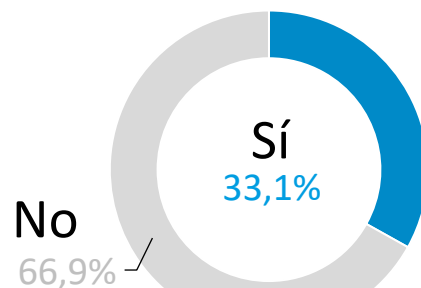
Control de calidad: De acuerdo a la norma ISO 20252 y el Código de conducta CCI/ESOMAR.

CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA ENTREVISTADA

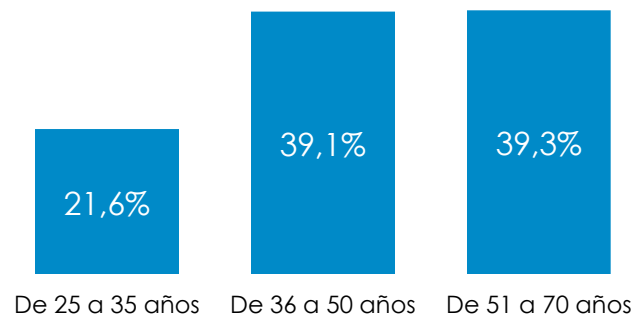
Según SEXO



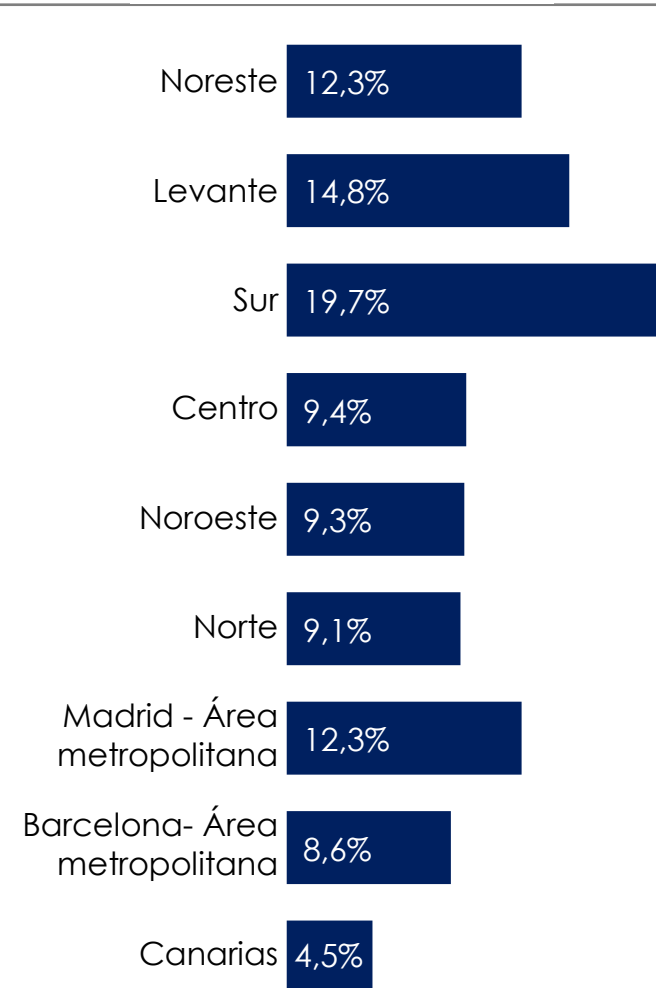
Hijos



Según EDAD



Según REGIÓN





PARTE DE *Bupa*

RESULTADOS

COVID-19 Y BIENESTAR EMOCIONAL



PARTE DE Bupa

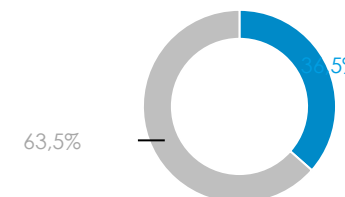
CONSECUENCIAS EN LA SALUD EMOCIONAL

Algo más de una tercera parte de la población, considera que el año 2020 y la situación de confinamiento ha tenido impacto en su salud emocional.

Entre los entrevistados menores de 35 años y mujeres este impacto es ligeramente superior.

■ Si, me ha afectado al bienestar emocional

■ No me ha afectado



SOLICITUD DE AYUDA PROFESIONAL

Aunque **siete de cada diez** entrevistados considera que **no necesita ayuda profesional**, el 30% restante presenta una oportunidad de poder ofrecerles apoyo.

El 7% de los entrevistados ha solicitado ayuda profesional para mejorar su bienestar emocional, principalmente el rango de edad entre 25 y 35 años. Un 5% declara que se lo planteó y que lo hará pronto.

Si, he pedido ayuda profesional 6,9%

Sí, próximamente acudiré 4,8%

Solo me lo he planteado 18,0%

No necesito ayuda profesional 70,3%

IMPORTANCIA DEL BIENESTAR EMOCIONAL

Tres de cada cuatro entrevistados consideran **igual de importante** cuidar la **salud física** y también el **bienestar emocional**.

Sin embargo un **21%** consideran más importante cuidar el bienestar emocional a través de profesionales.

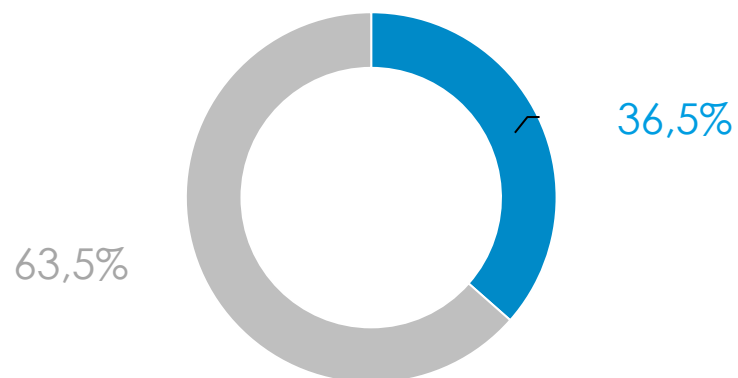
Más importante bienestar EMOCIONAL 21,3%

Sólo ayuda para bienestar FISICO 7,0%

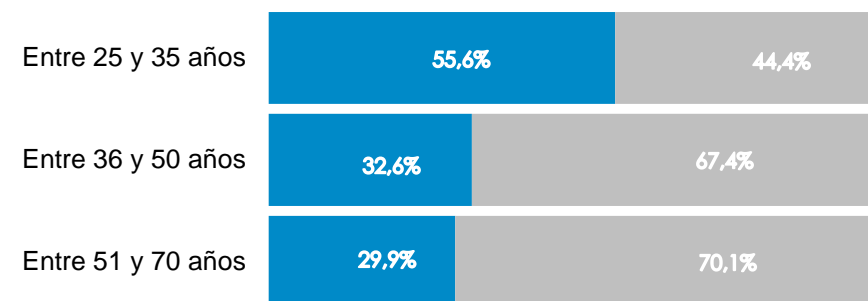
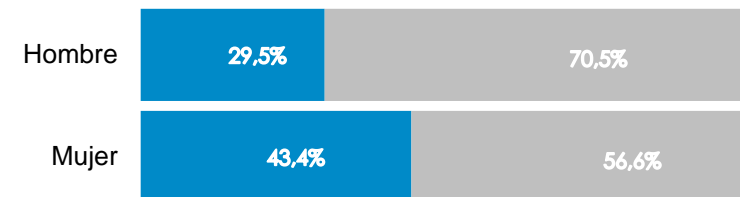
Son igual de IMPORTANTES 71,7%

2020: CONSECUENCIAS EN LA SALUD EMOCIONAL

El 37% de los entrevistados indican que en 2020 sufrieron sensación de angustia e incertidumbre, especialmente las mujeres, y los jóvenes de edades entre 25 y 35 años.



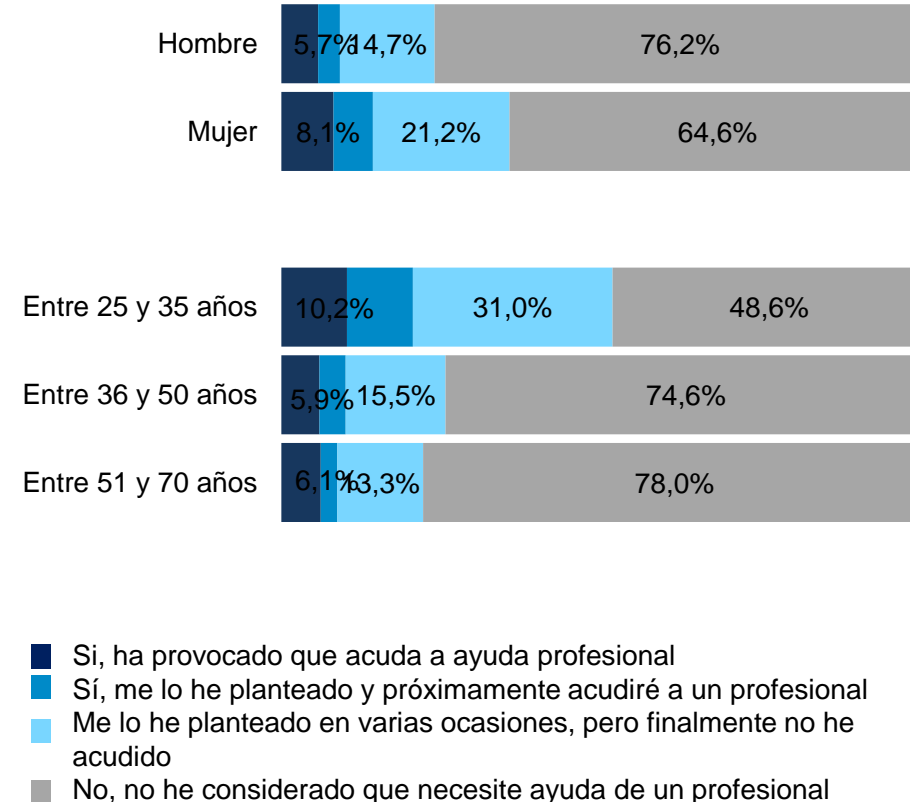
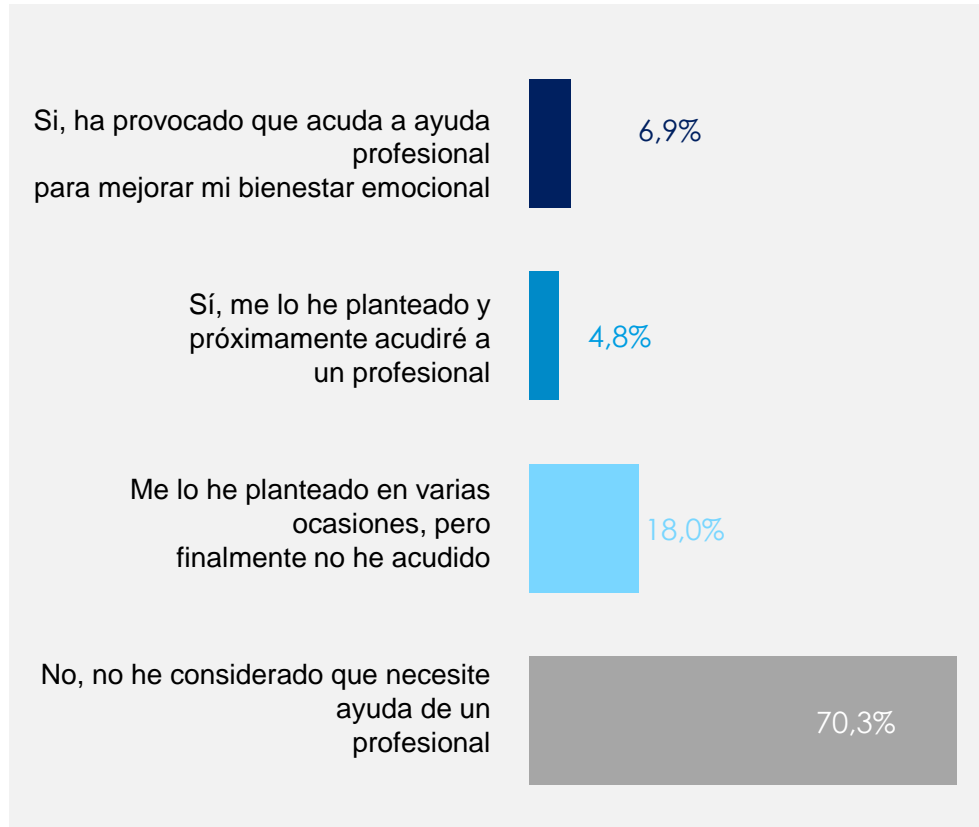
- Sí, he tenido a menudo sensación de angustia e incertidumbre que me ha costado gestionar
- Ha sido un año complicado, pero no creo que haya tenido consecuencias en mi estado de ánimo habitual



PETICIÓN DE AYUDA PROFESIONAL

El **7%** de los entrevistados **ha solicitado ayuda profesional para mejorar su bienestar emocional**, principalmente el rango de edad entre 25 y 35 años.

Un **5%** declara que se lo planteó y que lo **hará pronto**.

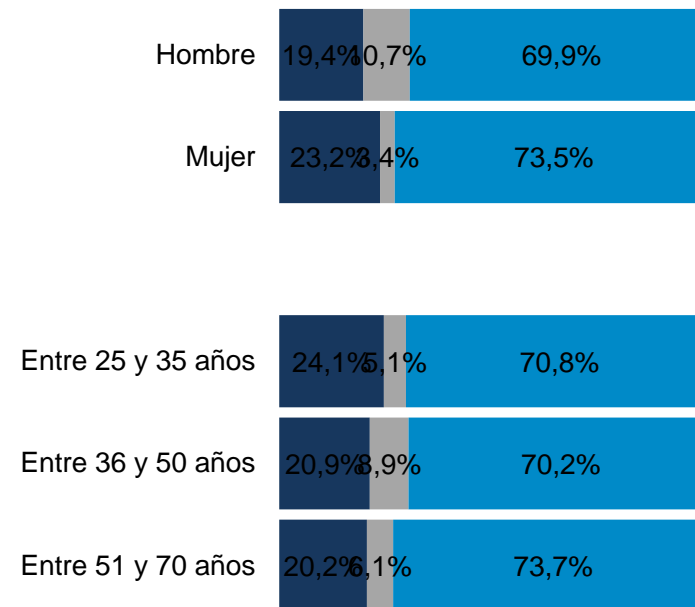
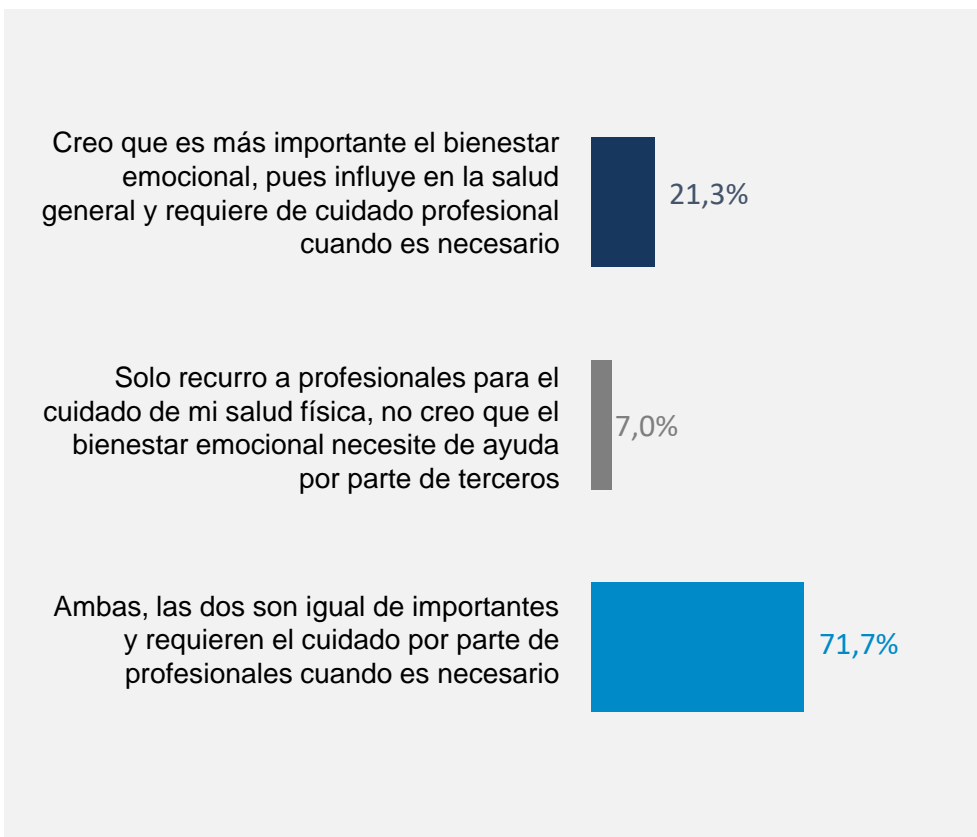


IMPORTANCIA BIENESTAR EMOCIONAL



PARTE DE Bupa

Casi tres de cada cuatro entrevistados consideran **igual de importante** cuidar la **salud física** y también el **bienestar emocional**. Sin embargo un **21%** consideran más importante cuidar el bienestar emocional a través de profesionales.

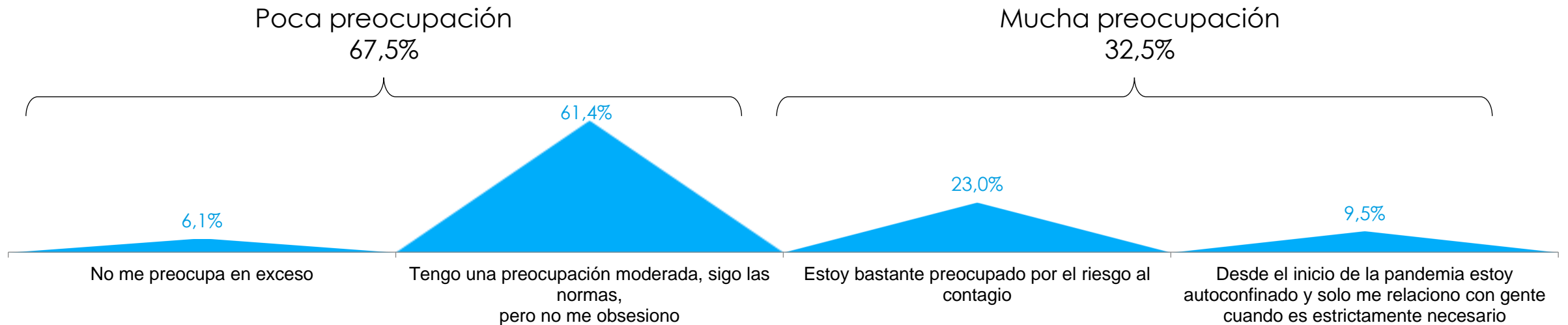


- Recorro a profesionales para el bienestar emocional
- Recorro a profesionales para la salud física
- Recorro a profesionales para ambos casos

COMPORTAMIENTO FRENTE AL COVID-19

En cuanto al comportamiento de los entrevistados frente al COVID-19, uno de cada tres manifiestan mucha preocupación. Los hombres, de forma significativa, muestra menor preocupación que las mujeres.

COMPORTAMIENTO RESPECTO AL COVID-19



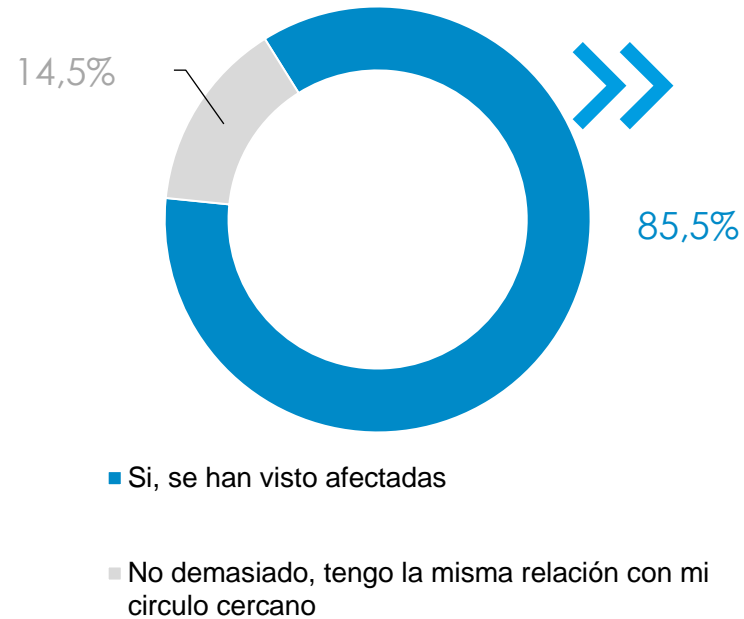
RELACIONES SOCIALES TRAS COVID-19



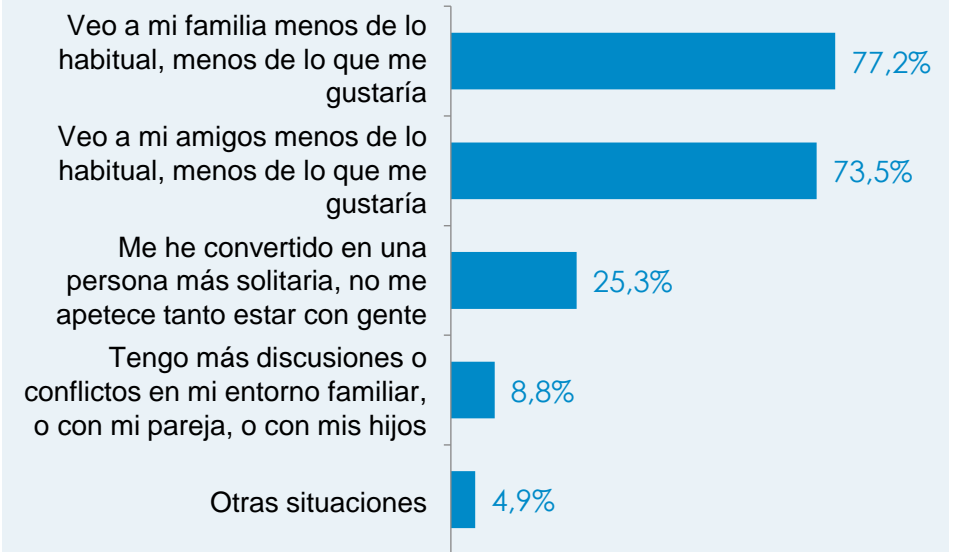
PARTE DE Bupa

En la mayoría de los casos, **las relaciones sociales se han visto afectadas** debido a la pandemia (significativamente más entre las mujeres), centrándose esos efectos especialmente en **ver menos de lo habitual tanto a la familia (77%)** como a los **amigos (74%)**. En el 25% de los casos los entrevistados se sienten más solitarios, y un 9% sufre más discusiones y conflictos con su entorno familiar.

RELACIONES SOCIALES TRAS COVID-19



CÓMO SE HAN VISTO AFECTADAS



EL TELETRABAJO Y EL BIENESTAR EMOCIONAL

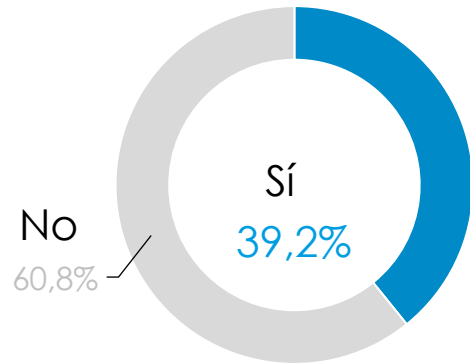


Cuatro de cada diez entrevistados **teletrabajaron** en algún periodo durante el año 2020 (en mayor medida los de 25 a 35 años, los que tienen hijos y los que disponen de seguro de salud).

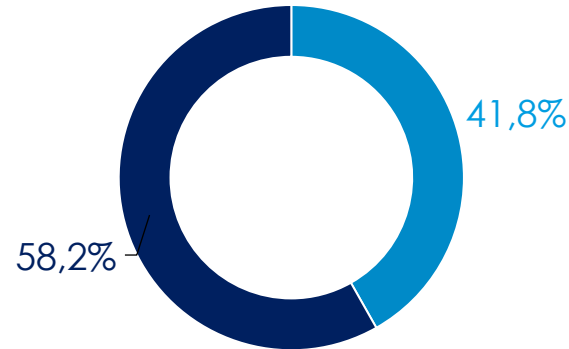
Al **42% de ellos les afectó a su bienestar emocional**, mayoritariamente de forma negativa, como en el hecho de que la reducción de las relaciones sociales les ha generado estar **más tristes o apáticos** (52,4%).

PARTE DE **Bupa**

HA TELETRABAJADO

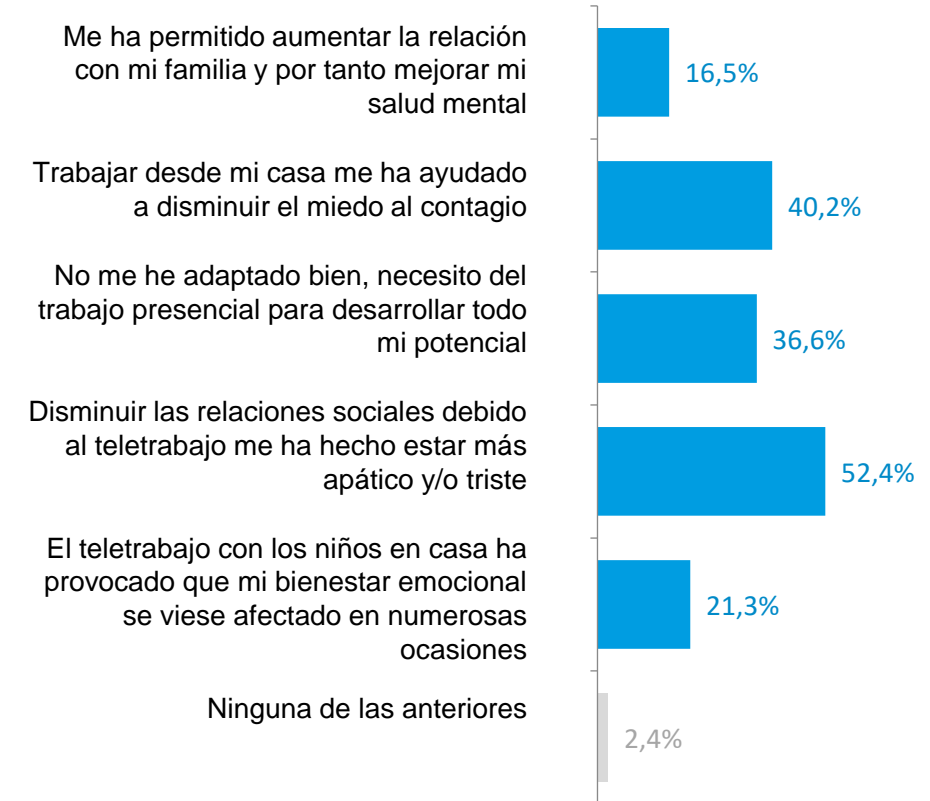


TELETRABAJO HA AFECTADO A SU BIENESTAR EMOCIONAL



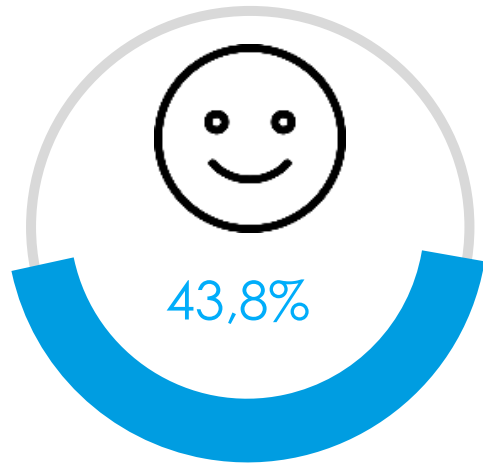
- Sí, me ha afectado algo
- No, no me ha afectado sigo desarrollando mi trabajo y vida personal del mismo modo

INFLUENCIA TELETRABAJO BIENESTAR EMOCIONAL

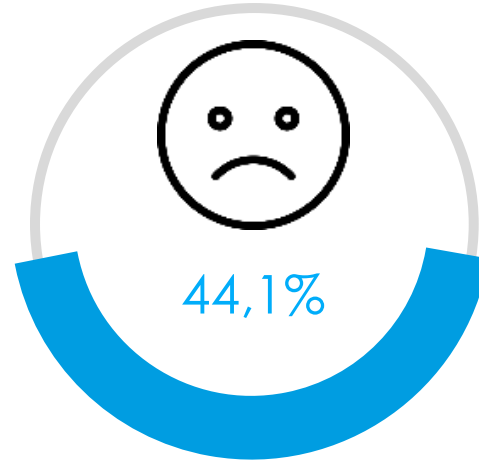


PERSPECTIVAS PARA EL AÑO 2021

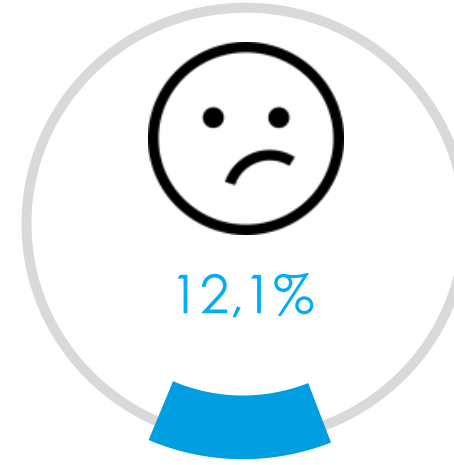
Las perspectivas sobre el desarrollo del año 2021 son mayoritariamente **de incertidumbre y apatía** (56%), actitudes que manifiestan en mayor medida **las mujeres** por encima de los hombres.



Con positivismo e ilusión, será un mejor año



Con algo de incertidumbre y miedo, no creo que se cumplan mis propósitos



Con apatía

