



**APROXIMACIÓN AL IMPACTO DE LA PANDEMIA POR COVID 19 EN EL BIENESTAR EMOCIONAL DE VECINOS Y VECINAS DE LA COMARCA DE OCAÑA.**



ASOCIACIÓN COMARCAL  
DON QUIJOTE DE LA MANCHA



## INTRODUCCIÓN

---

Esclarecer qué factores afectan en la percepción de bienestar emocional en los vecinos y vecinas de la comarca nos ha de permitir diseñar estrategias de intervención que, junto con aquellas medidas de impulso económico, puedan ayudar a restablecer el punto de partida, la cotidianidad, la nueva normalidad a nivel emocional tras la situación de constante estrés devenido de la pandemia por Covid 19 que nos ha tocado vivir.

Existen numerosos estudios que ya hablan de los factores más determinantes, entre los cuales sobresalen el estrés y la depresión, surgidos con el trastoque en multitud de aspectos en nuestra realidad cotidiana, a nivel personal, familiar, laboral y de interacción en las dinámicas sociales.

Este pequeño estudio surge, pues, de la necesidad de tener una aproximación a las experiencias más íntimas de las personas que viven la modificación de sus entornos cercanos a raíz de las medidas de excepción, inmovilidad, confinamiento social y de cómo todo ese conjunto se vuelca en estados emocionales que marcan dicha cotidianidad.

Es importante tener en cuenta dichas experiencias para que, a partir de ellas, se puedan coordinar nuevas estrategias de intervención que también puedan incidir en la conducta individual de afrontamiento a la situación. Entre ellas, se destaca la capacidad de control sobre la información recibida respecto a esta situación novedosa e imprevisible. Porque, tal y como se señala en un estudio proveniente de China<sup>1</sup>, al inicio de la pandemia, “mientras que las medidas adoptadas para prevenir el contagio parecen no tener relación con el impacto psicológico recibido, existen diversas estrategias de afrontamiento que pueden ayudar a reducirlo y aunque es importante estar informado, la sobreexposición a la

---

<sup>1</sup> Wang C, Pan R, Wang X, Tan Y, Xu L Ho Cs et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the covid 19 epidemic among the general population in China. Int. J Environ Res Public Health 2020;17

información sobre la pandemia puede aumentar la ansiedad.. Además, la información proporcionada por algunos medios, y especialmente a través de las redes sociales, puede contener información errónea o falsa”.

Este estudio ponía de manifiesto de que 53.8 % de participantes mostraron síntomas moderados con niveles más altos de estrés postraumático y malestar emocional en mujeres y estudiantes universitarios.

De igual forma, tal y como señalan Parrado y León <sup>2</sup>, parece demostrado que las medidas para prevenir la propagación se asocian con niveles más bajos de malestar emocional. Es decir, cuanto menos se ha modificado nuestro estado de bienestar emocional, mayor es la implicación en las pautas de protección.

La Organización Mundial de la Salud ha bautizado el conjunto de problemas emocionales y adaptativos a la situación de constante estrés que estamos viviendo como “fatiga emocional”, caracterizada por la sensación de estrés, apatía, desmotivación y profundo cansancio (*World Health Organization, 2020*)

Más allá de todo ello, en definitiva, nosotros hemos querido aproximarnos, de primera mano, a todas estas vivencias en nuestra comarca. Porque creemos que identificar los factores que provocan disminución en el bienestar emocional nos puede proporcionar estrategias de intervención que, junto con aquellas encaminadas a aminorar el impacto económico, nos permitan también programar acciones para reducir el malestar emocional. Y este es el objetivo que nos marcamos con este estudio.

---

<sup>2</sup> Parrado-González A, León.Janego JC. Covid 19: Factores asociados al malestar emocional y morbilidad psíquica en la población española. Rev. Esp Salud Pública 2020;94: 8 junio

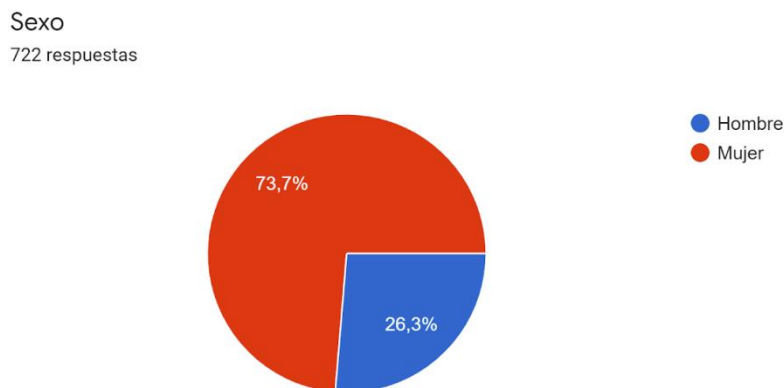
## MÉTODO Y SUJETOS

---

Para la realización de este análisis se ha elaborado un cuestionario semi abierto que ha sido difundido a través de las redes. Existen preguntas abiertas y cerradas y para la cuantificación se ha utilizado el porcentaje de las respuestas

Han participado un total de 722 personas procedentes de todos los municipios de la Comarca de Ocaña

### Sexo, edad y municipio de procedencia:



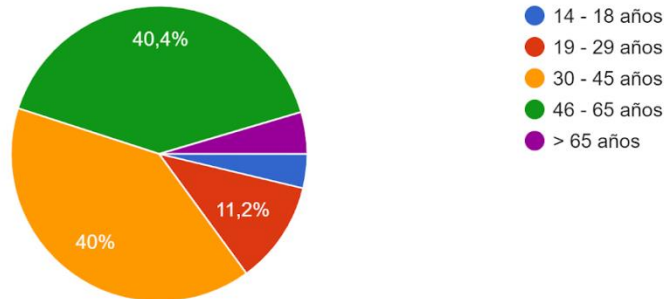
La mayor parte de los participantes que han respondido al cuestionario se corresponde con mujeres (73,7 %) y con un rango de edad que varía entre los 30 y los 65 años de edad, tal y como muestra el siguiente gráfico:

APROXIMACIÓN AL IMPACTO DE LA PANDEMIA POR COVID 19 EN EL BIENESTAR EMOCIONAL DE VECINOS Y VECINAS DE LA COMARCA DE OCAÑA

ASOCIACIÓN COMARCAL DON QUIJOTE

Edad

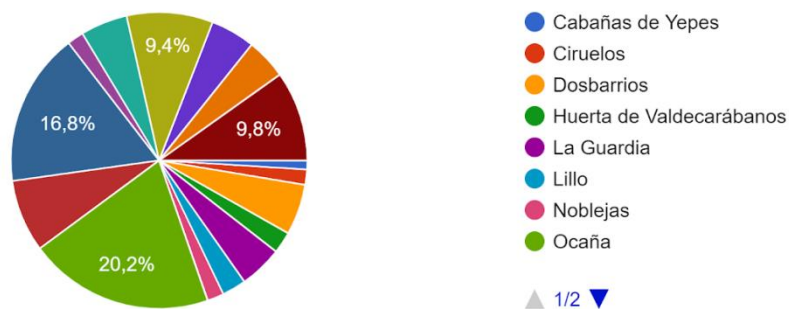
722 respuestas



Con respecto al municipio en el que habitan los participantes, tal y como muestra el gráfico, todos pertenecen a la Comarca de Ocaña y, aunque aparecen los porcentajes de mayor participación, cabe señalar que los cuestionarios han llegado desde todos los que conforman la comarca

Municipio en el que vives

722 respuestas

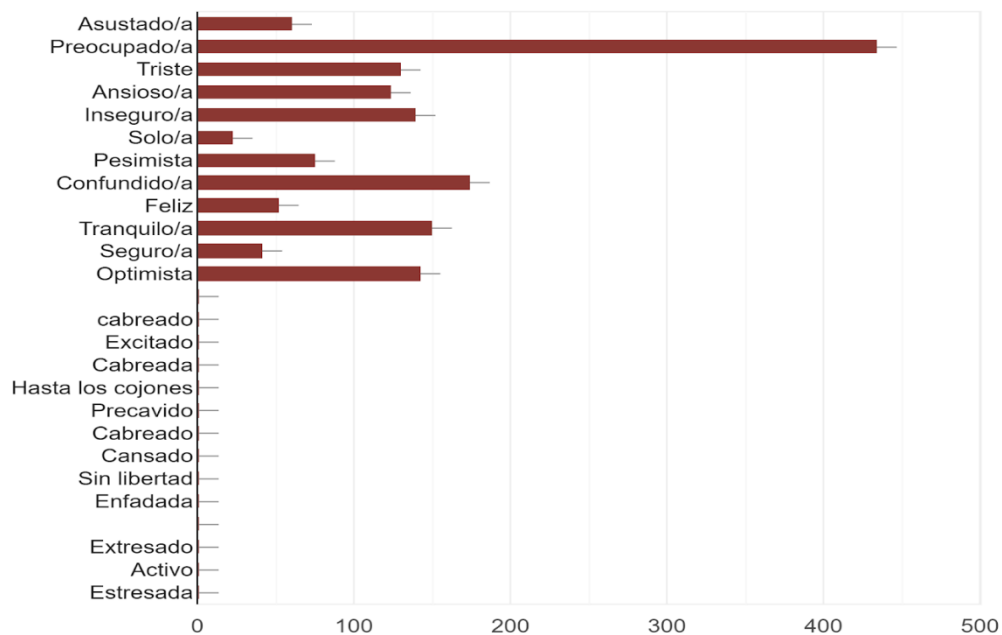


## RESULTADOS: ANÁLISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO

### 1. Percepción de estado emocional general:

En esta variable, los/as participantes tenían tres respuestas como máximo. Como era previsible, la percepción de estados emocionales negativos es mayor que los positivos, aunque varios participantes también señalan éstos últimos. Resulta destacable que la mayor sensación que apuntan tiene que ver con la **preocupación**. Pero cabe destacar que la **confusión** prevalece sobre la tristeza, la inseguridad y la ansiedad. Es significativo también el miedo aunque, sobre este factor, prevalece la tranquilidad y el optimismo.

¿Cómo te sientes todos los días a nivel general?: (Máximo 3 respuestas)  
719 respuestas



Pese a nombrar por separado ambos factores, *preocupación* y *miedo*, podríamos deducir que ambas respuestas se refieren a la misma emoción:

Preocupación: Estado de desasosiego, inquietud o temor producido ante una situación difícil, un problema, etc.

Miedo: Sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario.

Por tanto podríamos cerrar ambas respuestas como un único factor. Y de éste, hemos querido saber qué otros factores inciden en la composición de ese miedo o preocupación.

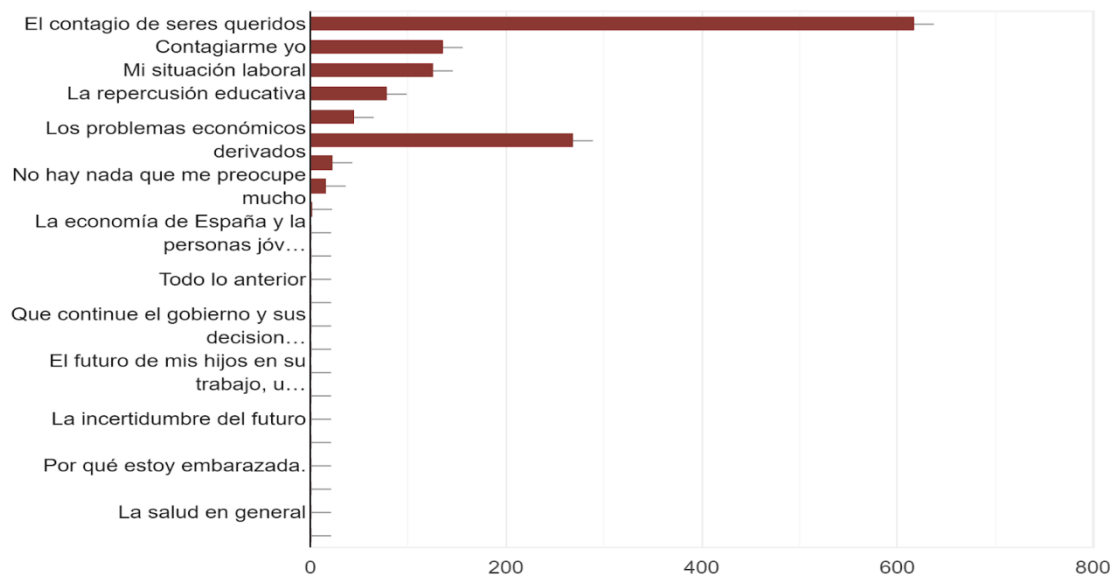
A este respecto existen dos factores que predominan sobre el resto: el contagio de los seres queridos y los posibles problemas económicos derivados de la situación.

En menor grado, preocupa el propio contagio, la situación laboral y la repercusión educativa.

Por tanto, el contagio de los seres queridos es el factor predominante junto con la economía y, en menor medida, el contagio propio.

Cuando sientes miedo, ¿qué es lo que más te asusta?: (Máximo 2 respuestas)

718 respuestas

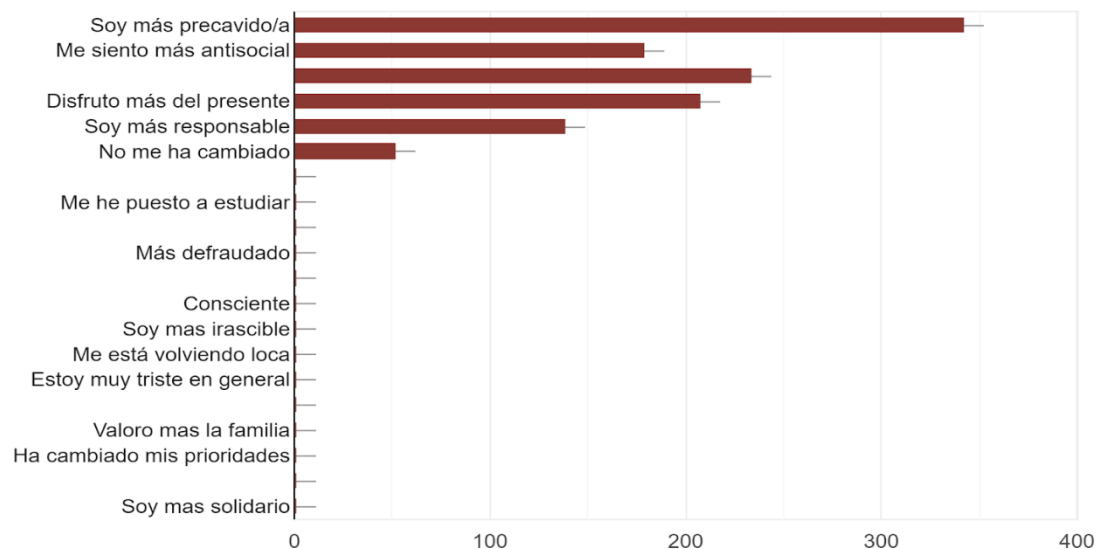


## 2. **Cambios percibidos a nivel personal:**

Con respecto a esta variable, los/as participantes han señalado aspectos negativos pero también positivos.

Los principales cambios a nivel personal tienen que ver con las relaciones sociales. Un alto porcentaje apunta a que se sienten más precavidos apareciendo también una sensación de distanciamiento social (sentimiento antisocial). Sin embargo, en muchas respuestas se observa una actitud de disfrute del presente y de responsabilidad.

¿Cómo crees que te ha cambiado personalmente la covid-19? (Máximo 2 respuestas)  
716 respuestas

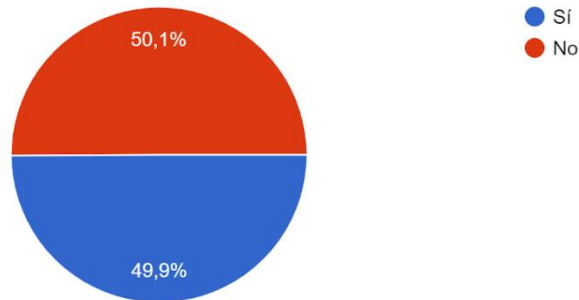


Y con respecto al vínculo familiar y, posiblemente relacionado con esas conductas de responsabilidad y precaución, casi la mitad de los encuestados afirman un cambio en el vínculo familiar tal y como muestra el siguiente gráfico:



¿Te ha cambiado el vínculo con tu familia?

717 respuestas

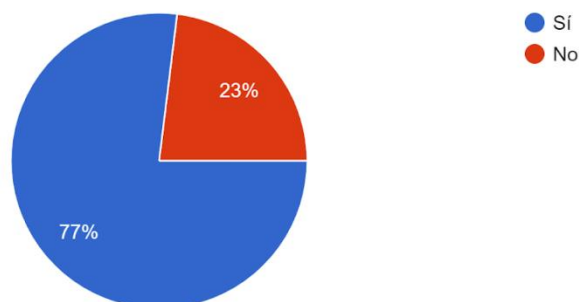


### 3. Percepción de cambio de hábitos y costumbres:

La gran mayoría de encuestados, tal y como cabía suponer, responde afirmativamente al cambio en sus hábitos y costumbres (77%)

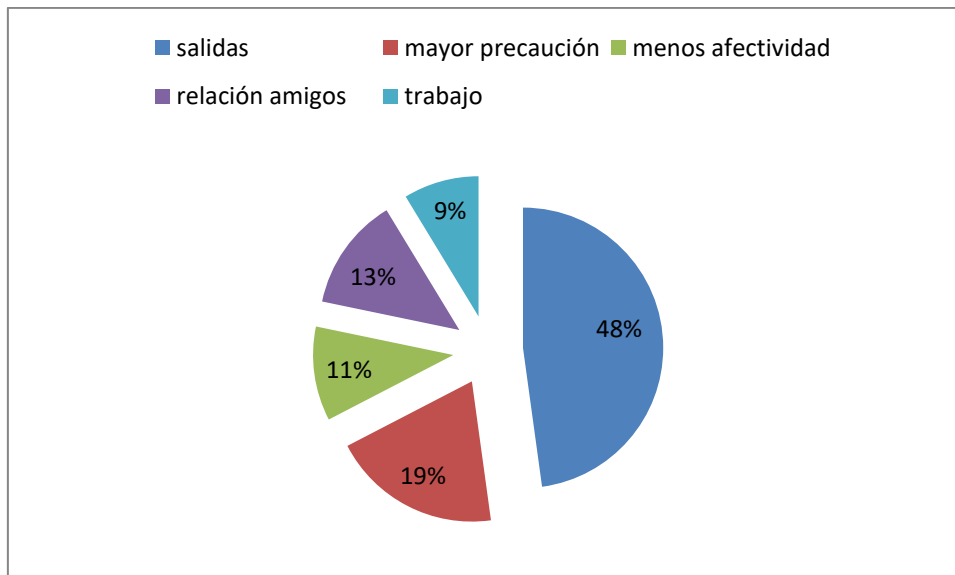
¿Has cambiado de hábitos y costumbres?

716 respuestas



Y, en estos casos afirmativos, nos interesaba saber en qué consistían esos cambios. Tal y como muestra el siguiente gráfico, gran parte de los mismos (48%) tienen que ver con los cambios en las salidas de casa, bien para disfrute de ocio y tiempo libre, como para el disfrute de la familia. El 19% señala el cambio en el aumento de conductas de prevención y precaución (lavado de

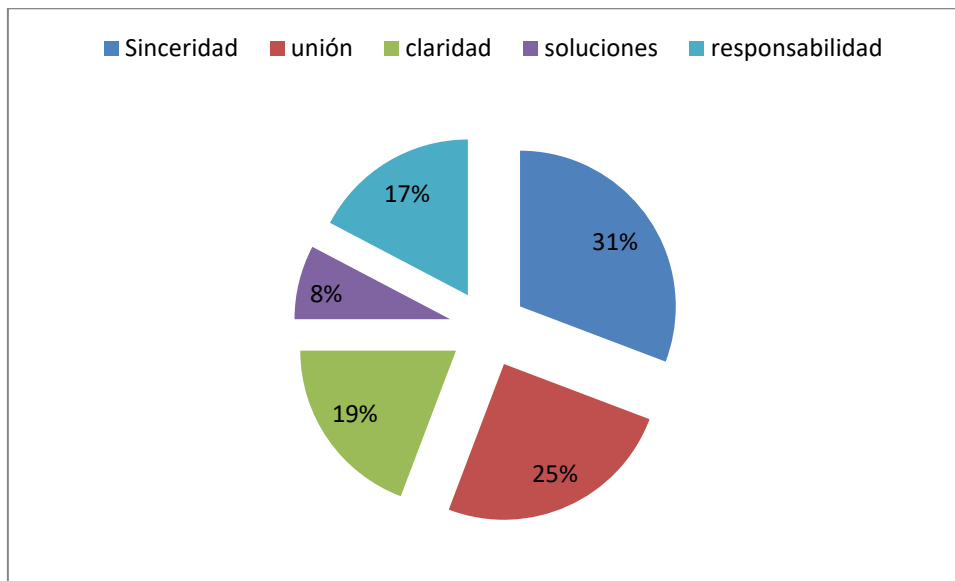
manos, mascarilla,..) el 13% se refiere al cambio observado en la relación con amigos y entorno social cercano, al que se refieren como “distancia”, el 11% señala el factor de afectividad (“menos cariñoso/a con otros”, “ausencia de abrazos”) que se ha visto mermado precisamente por las medidas de prevención puestas en marcha y el 11% hace referencia a los cambios producidos en el trabajo, bien por pérdida del mismo o bien por modificación (teletrabajo).



#### **4. Qué piden a los gobernantes/gestores de la pandemia:**

Con todos estos factores puestos de manifiesto, hemos querido indagar en la percepción que las personas encuestadas tienen respecto a la gestión de la pandemia y, directamente, con lo que piden a los gobernantes:

Las principales respuestas apuntan que los encuestados piden a quienes gestionan la situación de pandemia:



La unión y la sinceridad son los factores determinantes que demandan los ciudadanos. Creemos que esta variable, junto con el exceso de información que se verá a continuación, puede derivar en la percepción de preocupación que muchos participantes han señalado anteriormente. Las diferencias de criterio en las medidas de actuación, los mensajes contradictorios y la crispación generan confusión en los ciudadanos y esto, inevitablemente, incrementa el grado de preocupación que ya se ha señalado.

##### **5. En relación con la información recibida acerca de la situación:**

En relación con la información que recibimos de la situación:

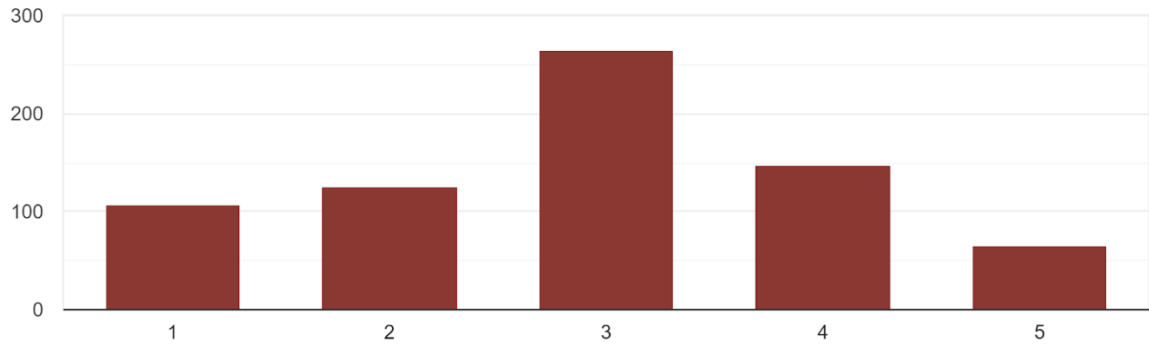
Tal y como hemos señalado, para nosotros era importante observar el efecto de la información que venimos recibiendo sobre la situación de la pandemia

APROXIMACIÓN AL IMPACTO DE LA PANDEMIA POR COVID 19 EN EL BIENESTAR EMOCIONAL DE VECINOS Y VECINAS DE LA COMARCA DE OCAÑA

ASOCIACIÓN COMARCAL DON QUIJOTE

¿Qué opinas de la cantidad de la información que te va llegando de los medios de comunicación (Tv, radio, RRSS,...)?

710 respuestas

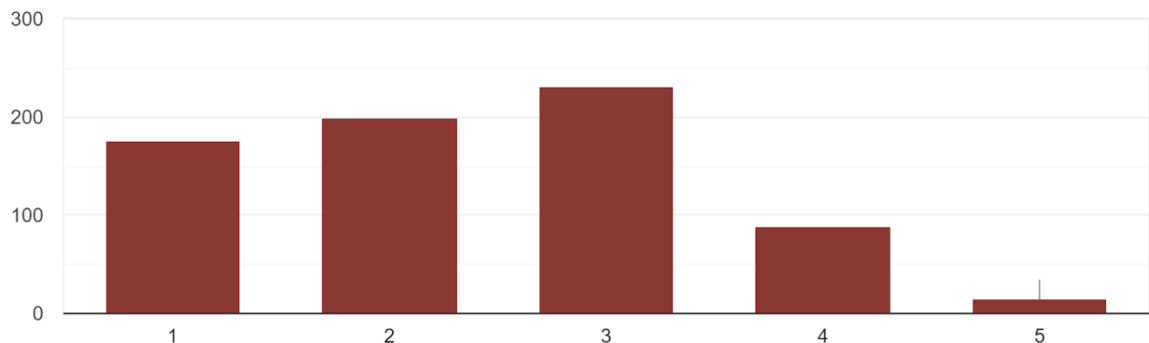


Gran parte de los encuestados se sitúan en la puntuación media, siendo 1 el valor “muy insuficiente” y 5 “muy completa”.

Sin embargo, con respecto a la calidad de dicha información, la mayoría tiende a puntuarla como negativa, siendo 1 “nada fiable” y 5 “muy fiable”, tal y como se muestra en el siguiente gráfico:

¿Qué opinas de la calidad de la información que te va llegando de los medios de comunicación (Tv, radio, RRSS,...)?

712 respuestas



## **6. Percepciones respecto al futuro:**

Llegados a este punto, hemos querido indagar en la percepción de futuro que muestran las personas que han participado en el cuestionario.

Hay dos variables relacionadas con este factor:

### *7.1. Cómo te imaginas las cosas de aquí a 5 meses?:*

La elección de los 5 meses ha sido aleatoria. En el momento de realizar el cuestionario las informaciones sobre la aplicación de la vacuna eran plena actualidad. Por tanto se preveía un cierto halo de esperanza. Los resultados señalan:

El 46,5% de los/as participantes percibían las cosas mejor que en el momento actual

El 39,7% señalaban que pensaban que la situación sería igual a la actual

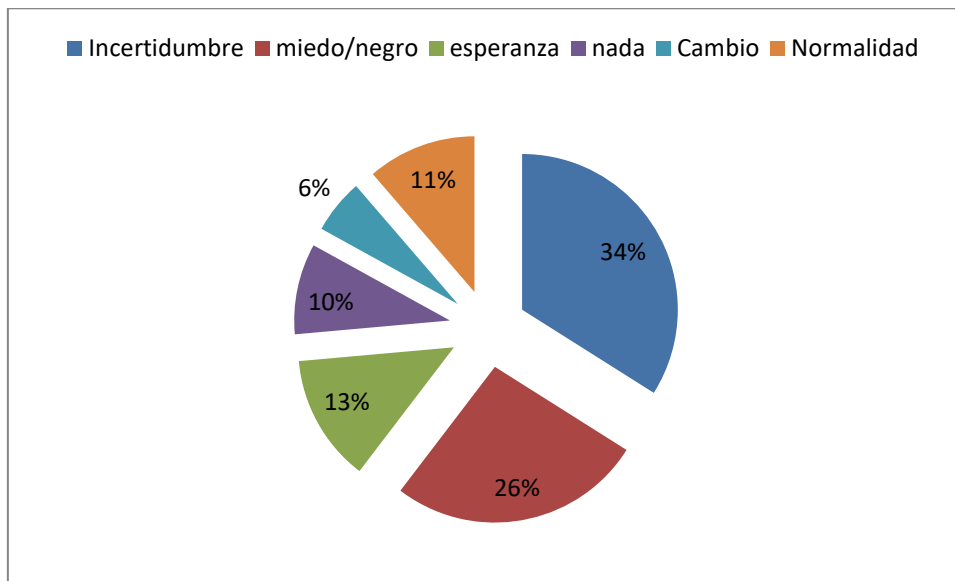
Y el 13,8% que estarían peor que en la actualidad

### *7.2. Qué te viene a la cabeza si te digo la palabra FUTURO:*

Un futuro incierto (34%) o un futuro negro, percibido con miedo (26%) son las respuestas más señaladas entre los/as participantes. Ambos factores interrelacionan directamente con la sensación de preocupación y confusión que se marcaron anteriormente como sensación general.

La esperanza en un futuro mejor (13%) y la normalidad (11%) también se señalan, aunque en menor medida.

Y especialmente preocupante resulta la variable en la que los participantes identifican la palabra futuro con “nada” (10%) porque ésta sería una respuesta ligada a las personas que en el momento actual han desarrollado una sensación de indefensión.



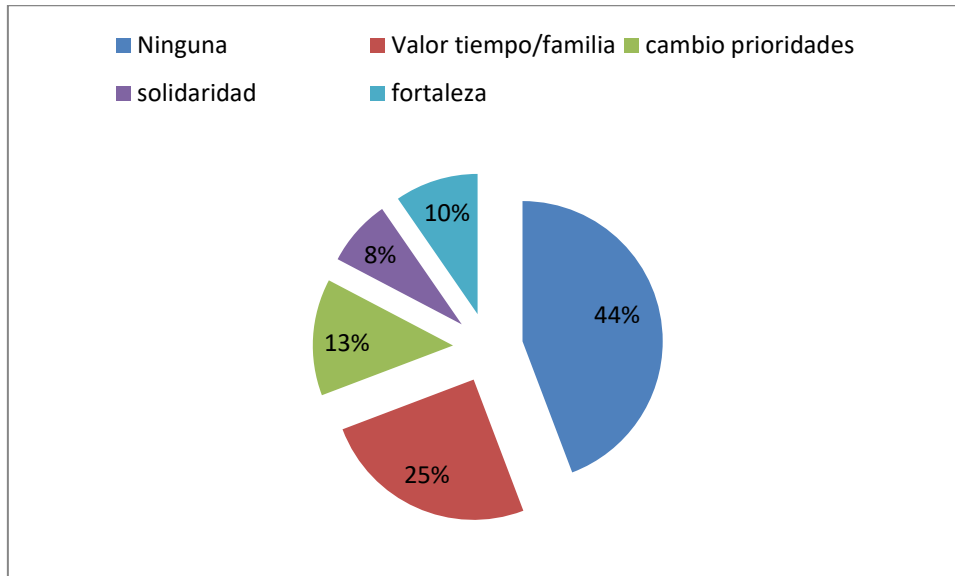
#### **8. Qué consecuencias positivas puedes sacar de esta situación?**

El objetivo de incluir esta pregunta ha sido el poder indagar en la capacidad de resiliencia que los seres humanos desarrollamos ante situaciones altamente estresantes. En su definición **Resiliencia** es “la inefable capacidad que le permite a ciertas personas anteponerse a las distintas adversidades que se les presentan en la vida diaria. Permite desarrollar conductas positivas ante el estrés, las amenazas o algún conflicto”.

Quizás relacionar la resiliencia con la percepción de posibles consecuencias positivas resulta poco esclarecedor precisamente por el momento en que se ha elaborado este instrumento. Y hablamos de poco esclarecedor porque en el punto presente, con los niveles de estrés tan elevados y vigentes aún todas las medidas de contención que han sido las claves en el cambio a nivel emocional, no nos permite vislumbrar dichas consecuencias que, posiblemente, en un momento posterior sí serán visibles.

Sin embargo, y pese a todo ello, los factores positivos han resultado relevantes: El 25% señala un cambio en la valoración del tiempo y la familia, el 13% habla de un cambio de prioridades, seguido por mayor fortaleza (10%) y mayor solidaridad (8%)

Así pues, las consecuencias positivas se imponen frente a la percepción de que nada positivo puede surgir de esta situación (45%).



### **9. Posibles medidas de intervención para la consecución de bienestar emocional**

Y, por último, como factor importante para saber qué demandan las personas encuestadas de cara a mejorar su calidad emocional y que pueden constituir estrategias a poner en marcha desde la propia municipalidad, las respuestas nos señalan:

- Talleres de psicología positiva
- Risoterapia
- Meditación

En menor medida, las respuestas hacen referencia a la posibilidad de salir y retomar la cotidianidad social y otras tantas hacen referencia a factores religiosos.

## CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

---

Con una participación de 722 personas de todos los municipios que componen la Comarca de Ocaña, en la que la mayoría han sido respuestas de mujeres y de edades comprendidas entre los 30 y los 65 años, el factor más relevante, en relación al estado emocional que presentan en la actualidad, ha sido el estado de preocupación, miedo y confusión, sobre la tristeza y la ansiedad, factores que, a priori, esperábamos fuesen los predominantes en esta situación. Es importante señalar que muchas respuestas también han mostrado un estado actual de tranquilidad y optimismo.

La preocupación y el miedo aparecen directamente relacionados con la posibilidad de contagio de los seres queridos, con la situación económica y, en menor grado, con el propio contagio.

Por ello, los principales cambios que señalan los/as participantes radican en la percepción de haber aumentado conductas de prevención y precaución, en referencia a las medidas de distancia, mascarilla e higiene, así como el distanciamiento social.

Son patentes los cambios en los hábitos y costumbres. La mayor parte de los/as participantes han señalado una merma en las salidas de casa, bien para el disfrute de actividades de ocio, bien para el disfrute de las relaciones familiares y del círculo de amigos. Se observa, pues, que el mayor cambio que las personas encuestadas que recae en sí mismas y en su propia percepción de cotidianeidad tiene que ver con el factor “salir de casa”. Se señala como relevante que el poder salir y disfrutar de actividades de ocio así como la implicación de las restricciones en la interacción social incide de forma negativa en la percepción del bienestar emocional. Sin embargo, también destaca el hecho de que muchas personas se perciben como más precavidas en relación con las conductas de protección frente al virus (higiene, mascarilla,...) por tanto parece que dichas medidas sí se han internalizado en la mayor parte de la población encuestada.



Por tanto se observa ésta, la permanencia en el domicilio, como el factor desencadenante del resto de factores. Lo cual pone de relieve la directa implicación de la posibilidad de interacción social y, de forma asociada, la posibilidad de trabajar como antes de la pandemia, con el grado de percepción de bienestar emocional.

Aparece una demanda explícita a gobernantes/gestores de la pandemia de mayor sinceridad, claridad y unión. Quizás el alto grado de confusión que señalan los encuestados derivan de dos factores importantes: el primero hace referencia a las diferentes directrices marcadas, en ocasiones contradictorias de una región a otra, y del ambiente de crispación creado durante todo el periodo de gestión. El segundo es el referente a la percepción de poca fiabilidad de la información recibida acerca del problema y que, al igual que en el discurso político, es, en numerosas ocasiones contradictoria.

La sensación de un futuro incierto o negro hace que muchas personas encuestadas no perciban nada positivo de la situación. Sin embargo, en un alto grado aparecen respuestas que denotan la capacidad de resiliencia que, como individuos, todos poseemos ante situaciones novedosas y altamente estresantes.

Recogiendo el testigo de Parrado y León, citados en la introducción, si creemos que el bienestar emocional está directamente relacionado con las conductas positivas de evitación de contagio, deberemos poner en marcha estrategias que modifiquen los aspectos negativos de éste y potencien la capacidad de resiliencia y control a través de un encuadre de formación/información objetivo y directo.

El abordaje de la situación emocional que la pandemia trae consigo, debe ser, pues, un compendio de todos los factores que parecen íntimamente interrelacionados.

A las medidas de ayudas económicas o del ámbito laboral, factores muy importantes en el bienestar emocional, ya puestas en marcha por parte de diferentes estamentos, se han de incorporar otras estrategias:

1. La formación sobre el manejo de la información
2. La potenciación de la capacidad de resiliencia y
3. La generación de nuevas estrategias de interacción social, supeditadas a las medidas dictadas por las autoridades sanitarias.

La información excesiva, contradictoria en ocasiones, y cargada de matices políticos, debe ser manejada en su justa medida a fin de evitar los efectos en el resto de factores.

Desde los municipios se pueden poner en marcha diferentes acciones que ayuden a los ciudadanos a manejar dicha información.

Igualmente importante resultará resaltar aquellos aspectos que nos hacen personas resilientes, con control frente a la indefensión, con autoconocimiento para el afrontamiento. Todas las acciones de este tipo, destinadas a la población general, supondrán un soporte indispensable para el aumento del bienestar emocional y la visión de un futuro.

Y todo ello, repercute en la tercera estrategia, el control del estrés.

No podemos olvidarnos de la interacción social, factor que subyace a la mayor parte de las emociones negativas. En tanto en cuanto continúan las restricciones por el control de la pandemia, debemos pensar nuevos modelos de interacción desde las instancias municipales: actividades online, actividades al aire libre controladas... Reelaborar aquellas actividades relacionadas con los festejos que hemos dejado de programar, pueden generar la creación de espacios diversos de interacción. Todo ello, exige de nosotros un esfuerzo, creatividad, disposición de medios,... Y, de nuevo todo ello, será positivo porque si el bienestar emocional aumenta, como hemos señalado, la implicación personal en las conductas preventivas también lo hará.

M<sup>a</sup> Engracia Sánchez Ruíz

Psicóloga