



*observatorio de tendencias*

*Marzo, 2022*

*Dos años de pandemia (II):  
Impacto en la salud  
mental y emocional en  
la población*



## Dos años de pandemia de la Covid-19:

### el golpe emocional persiste entre los españoles

Tal y como reflejó en marzo de 2021 el Observatorio de Tendencias, impulsado por Cofares, “Un año de Covid-19 (I): Análisis de los efectos de la fatiga pandémica entre los españoles”<sup>1</sup>, el **85,8 % de los españoles sufría el impacto emocional en su salud mental del agotamiento pandémico**.

Ahora, cuando se cumple el segundo aniversario de la irrupción de la pandemia, **este fenómeno se sigue cebando con la salud mental de los españoles**: el agotamiento se cronifica (85,7 %). Las mujeres son las que más declaran sufrir el golpe emocional (89 %), frente a los hombres (82,3 %).

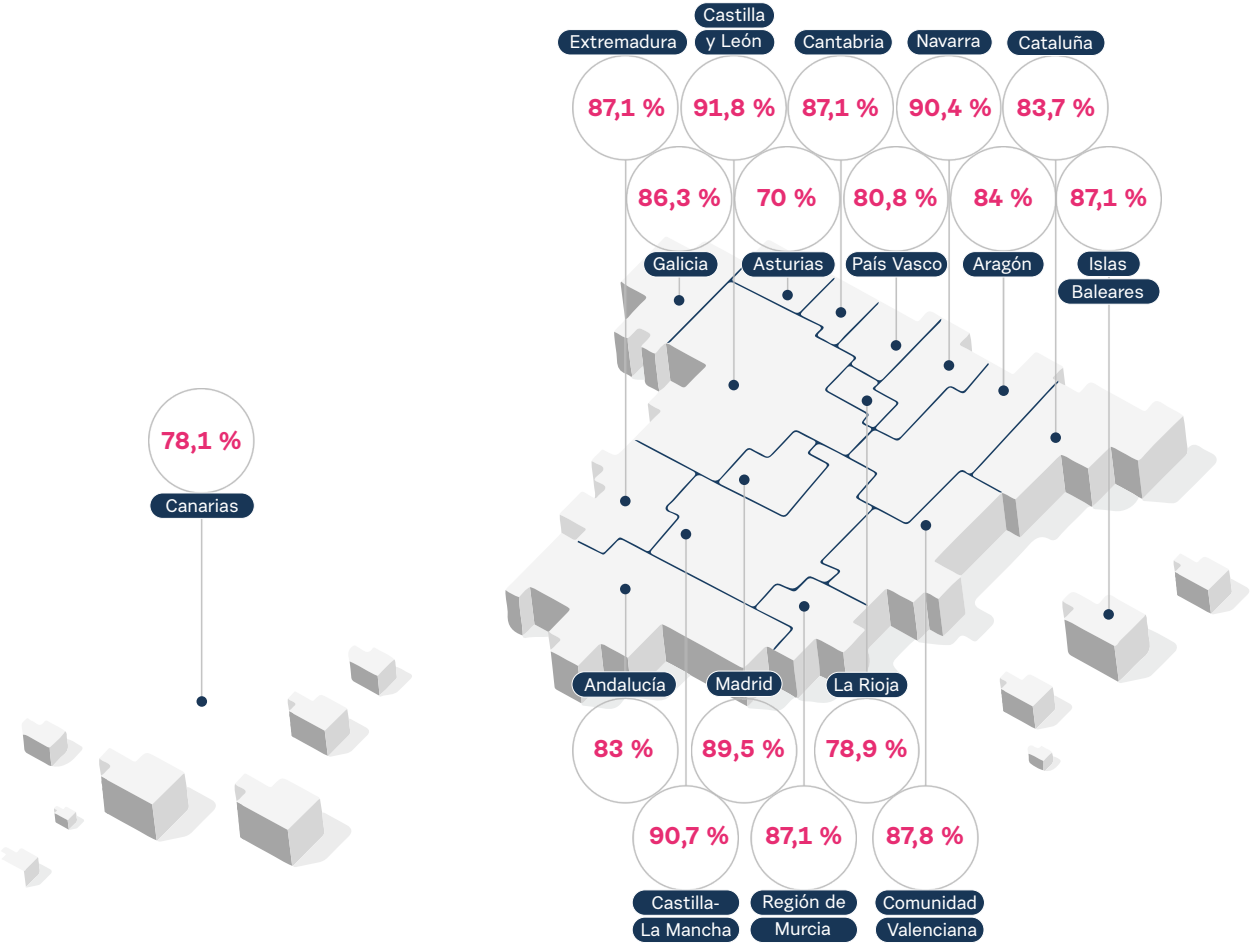
***Un 89 % de las mujeres declara sufrir los efectos mentales del agotamiento tras dos años de pandemia***

Demográficamente, son los más jóvenes los que se ven más afectados:

GENERACIÓN Z	MILLENNIALS	GENERACIÓN X	BOOMERS
18-25 años	26-35 años	36-55 años	Más de 55 años
94 %	89,6 %	82 %	77,7 %

Geográficamente, destacan los resultados por encima de la media de **Castilla y León** (91,8 %), **Castilla-La Mancha** (90,7 %), **Navarra** (90,4 %), **Comunidad Valenciana** (87,8 %) y **Baleares** (87,1 %).

*Población que considera que sigue notando agotamiento después de dos años de pandemia*



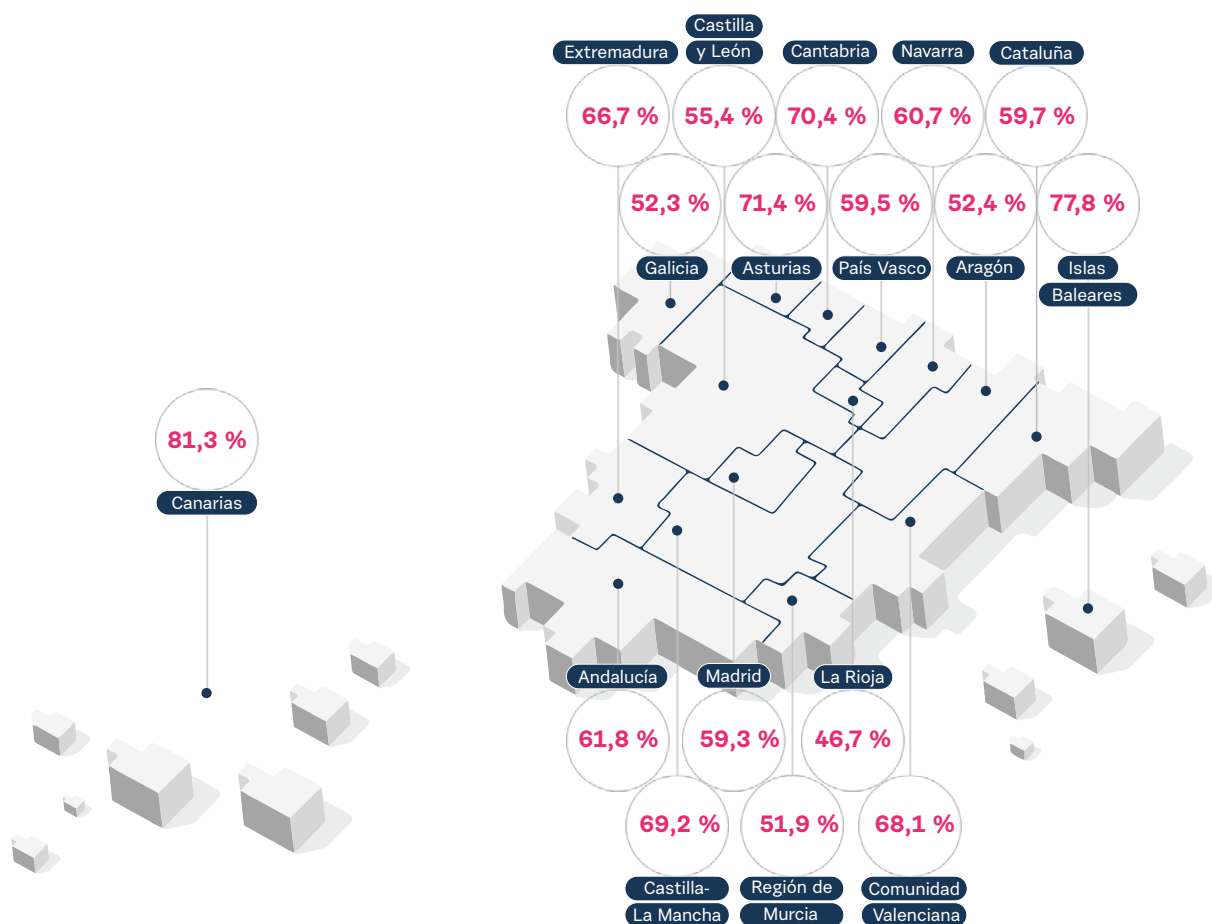
## ¿Consideras que tu estado emocional

### ha mejorado en el último año?

A este respecto, **6 de cada 10 españoles afirma que su estado emocional no ha mejorado tras dos años de pandemia** (una cifra que coincide con la de hace un año).

Geográficamente, destacan los resultados por encima de la media de **Canarias** (81,3 %), **Baleares** (77,8 %), **Asturias** (71,4 %), **Cantabria** (70,4 %), **Castilla-La Mancha** (69,2 %) y **Comunidad Valenciana** (68,1 %).

*Población que considera que su agotamiento psicológico no ha mejorado*



En cuanto a los principales síntomas asociados al agotamiento mental tras dos años de pandemia, **la dificultad para concentrarse** (76,8 %) se suma a la lista compuesta por los sentimientos de **tristeza** (85,3 %), **cansancio** (82,9 %) e **irritabilidad** (81,3 %), que son los más altos entre los encuestados. Otros síntomas son: **indefensión** (77,7 %), **dificultar para dormir** (72,2 %) y **pérdida del apetito** (44,8 %).

**Los españoles se sienten especialmente cansados e irritados**, ambos síntomas presentan puntuaciones superiores este año con respecto al año anterior: **cansancio** (82,9 % en 2022 frente al 80,7 % de 2021) e **irritabilidad** (81,3 % en 2022 frente al 78,7 % de 2021).

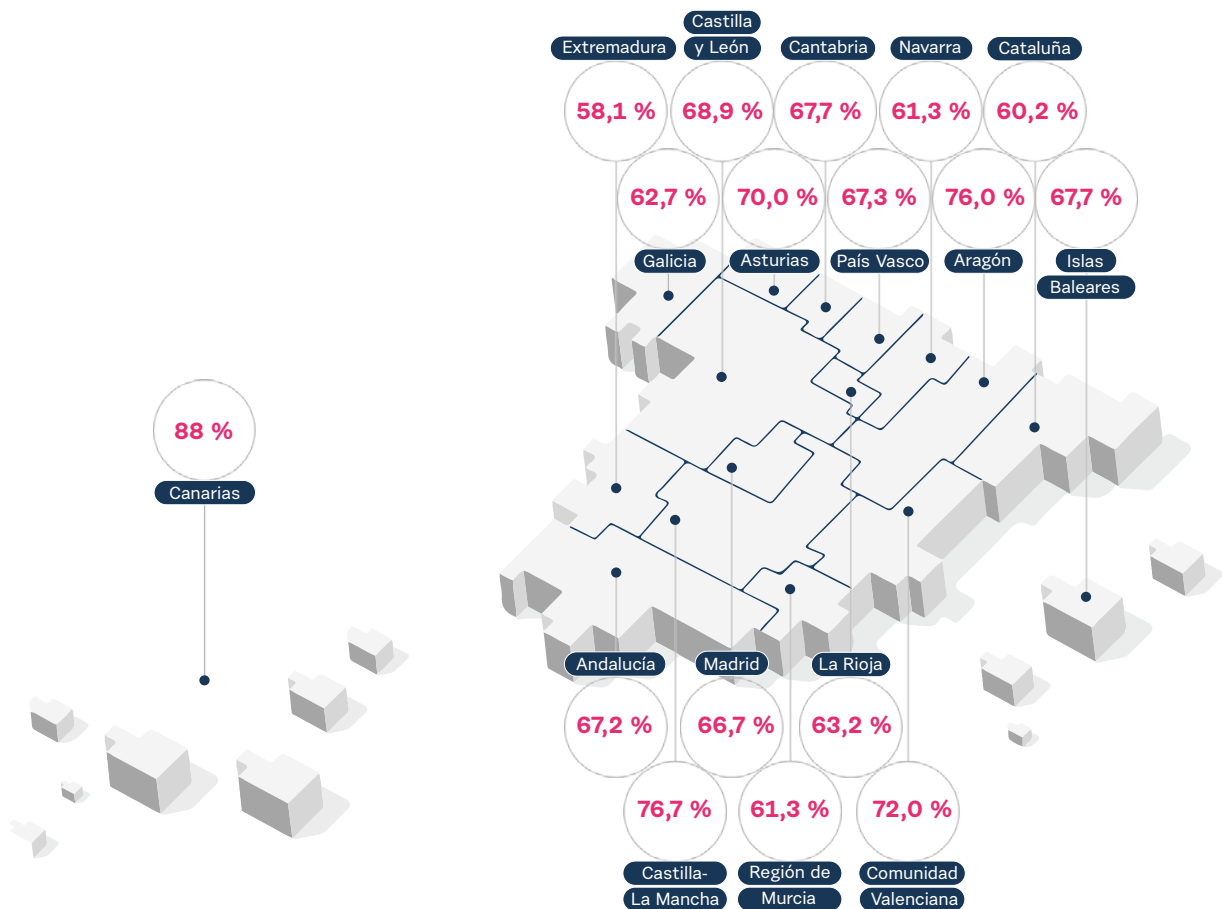
## ¿Cuándo será la Covid-19 un virus endémico?

Respecto al tiempo que falta para que el nuevo coronavirus se convierta en un virus endémico como la gripe, **los españoles son, en general, pesimistas**. El **66,4 % de los españoles cree por lo menos queda un año** para que pueda considerarse la Covid-19 como un virus como la gripe.

**El 66,4 % no ve el fin de la pandemia hasta dentro de más de un año**

A nivel autonómico, las regiones más pesimistas son: **Canarias** (88 %), **Castilla-La Mancha** (76,7 %), **Aragón** (76 %), **Comunidad Valenciana** (72 %), **Castilla y León** (68,9 %) y **Baleares** (67,7 %).

*Población que considera que la Covid-19 no será un virus endémico hasta dentro de más de un año*

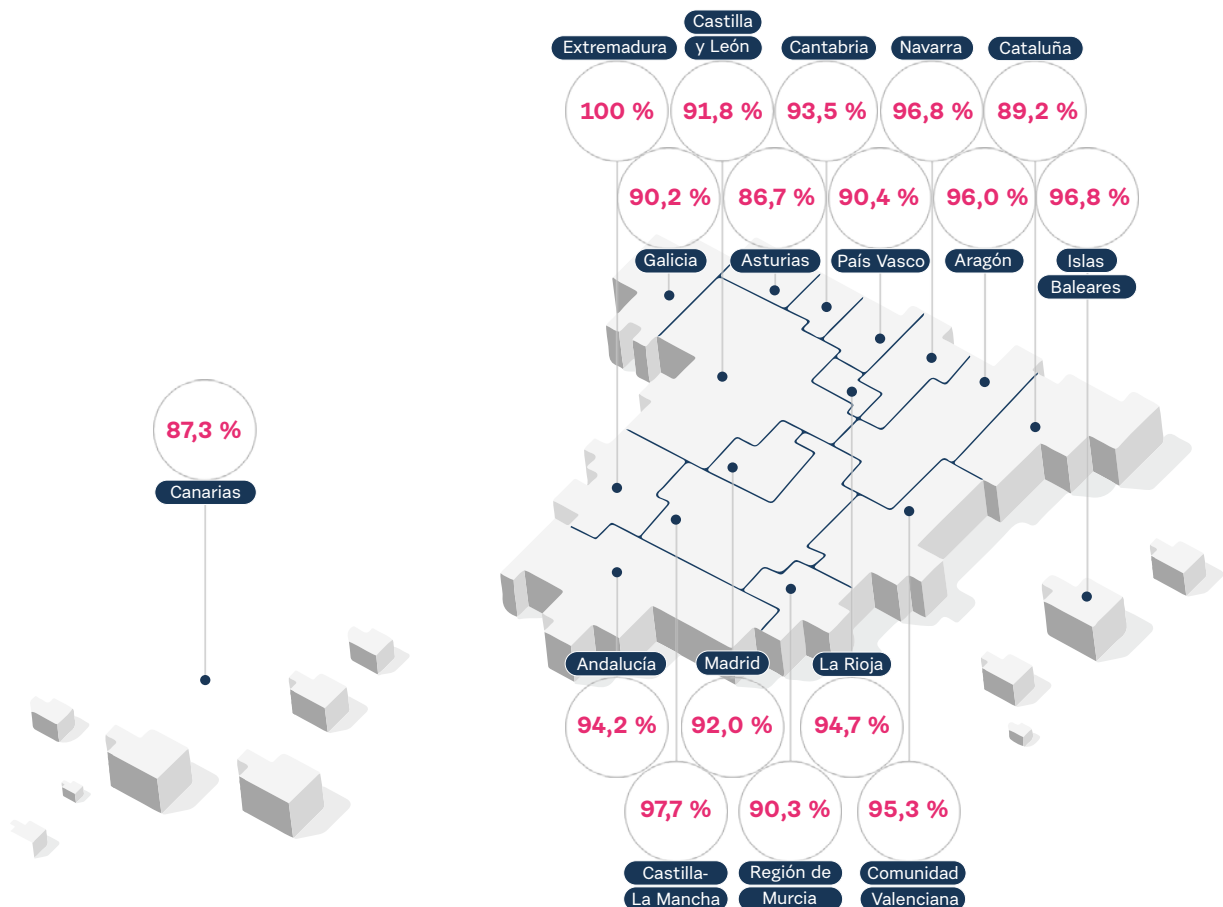


## El 92,9 % afirma sentirse afectado por la última ola

En relación con la última ola de la pandemia, **9 de cada 10 españoles afirman que les ha afectado emocionalmente.**

Por comunidades autónomas, **Extremadura** (100 %), **Castilla-La Mancha** (97,7 %), **Baleares** (96,8 %), **Navarra** (96,8 %), **Comunidad Valenciana** (95,3 %) y **La Rioja** (94,7 %) son las zonas que más se han visto afectadas emocionalmente durante la sexta ola de pandemia.

*Población que considera que la última ola de la Covid-19 le ha afectado emocionalmente*



## Frustración y desánimo ante las nuevas restricciones

Entre los principales efectos sufridos por los encuestados durante la última ola, se encuentran la **frustración** y el **desánimo** (28,1 %) ante la sensación de retroceso por el aumento, de nuevo, de las restricciones **-cierre nocturno u obligatoriedad del uso de mascarillas en exteriores, entre otras-**.

***El 28,1 % de los encuestados ha sentido frustración y desánimo***

Demográficamente, la **frustración** golpea a todas las generaciones: un sentimiento que incide con igual porcentaje a **jóvenes** (18-25 años) y **Boomers** (más de 55):

GENERACIÓN Z	MILLENNIALS	GENERACIÓN X	BOOMERS
18-25 años	26-35 años	36-55 años	Más de 55 años
28,8 %	23,3 %	31,8 %	28,7 %

Por detrás de la frustración y el desánimo, los españoles también han acusado la **ausencia de relaciones familiares y sociales** para evitar contagios del coronavirus (19,4 %), el **nerviosismo** y la **saturación informativa** (17,6 %), el **impacto social de los confinamientos** y las **cuarentenas por positivos** (15,7 %), las **restricciones sociales y de ocio** (11 %) y las **medidas de protección** -uso de mascarilla, distancia social y lavado de manos- (8,2 %).

## Ficha técnica

- » Se realizó una encuesta online a una muestra de 1.076 personas, en un universo de adultos de 18 a más de 55 años con cuotas por sexo, edad y zona de manera representativa a nivel nacional.
- » El error muestral es de  $\pm 3$  y las diferencias significativas se han calculado con un nivel de confianza del 95 %.
- » Las encuestas se realizaron del 24 al 27 de enero de 2022.

## Referencias:

1. Tendencias Cofares: UN AÑO DE COVID-19. Análisis de los efectos de la Fatiga pandémica entre los españoles. Marzo 2021. Disponible [aquí](#)