



ÁREA DE INVESTIGACIÓN

Asociación Argentina de Counselors

RESULTADOS ENCUESTA

BIENESTAR EMOCIONAL DURANTE EL COVID-19

Experiencias, bienestar y acompañamiento durante el aislamiento social preventivo y obligatorio.



Autoridades AAC



Presidente: **Alejandro Corbalán**

Vicepresidente: **Ana María Díaz**

Equipo de Investigación

Coordinadora: **Ana** Luisa Almeyda

Coordinador: **Guillermo** Martín

Colaboradora: **Lucila** García Poultier



Datos generales



Los resultados que se presentan corresponden a una **encuesta** (auto-administrada) confeccionada por el área de investigación tomando como base otros relevamientos, la escala de bienestar BIEPS y preguntas referidas al acompañamiento durante la pandemia.

Su principal objetivo fue indagar sobre tres ejes: **bienestar personal; experiencias respecto a la pandemia Covid19; y acompañamiento emocional.**

La **difusión se hizo en las redes sociales** de la AAC invitando a completar el relevamiento con familiares, amigos y conocidos.

La encuesta permaneció habilitada para responder del **8 al 21 de julio 2020**. (4to mes de aislamiento social preventivo y obligatorio). En esas dos semanas se registraron **365 participaciones**.

A continuación se presentan los datos relevados.

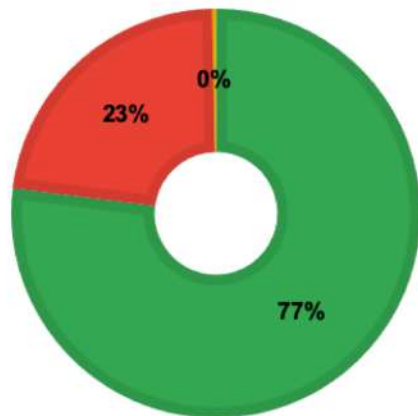


Características de la población encuestada

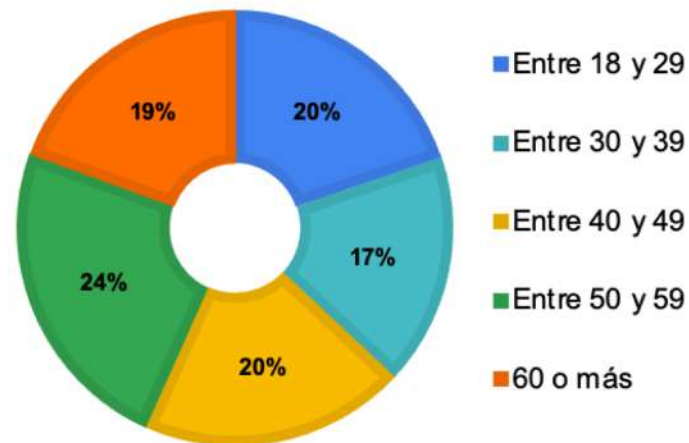


GÉNERO

■ Mujer ■ Varón ■ Prefiero no contestar

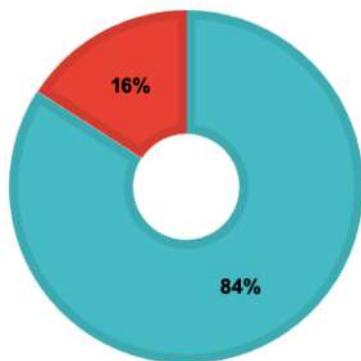


EDAD



CONVIVENCIA

■ Vivo acompañado/a ■ Vivo solo



El género de los encuestados **es mayormente femenino**. 281 mujeres, 83 varones y 1 persona que prefirió no contestar.

La edad está casi proporcionalmente distribuida en los distintos rangos etarios siendo levemente mayor la cantidad entre los 50 y 59 años y levemente menor entre los 30 y 39 años.

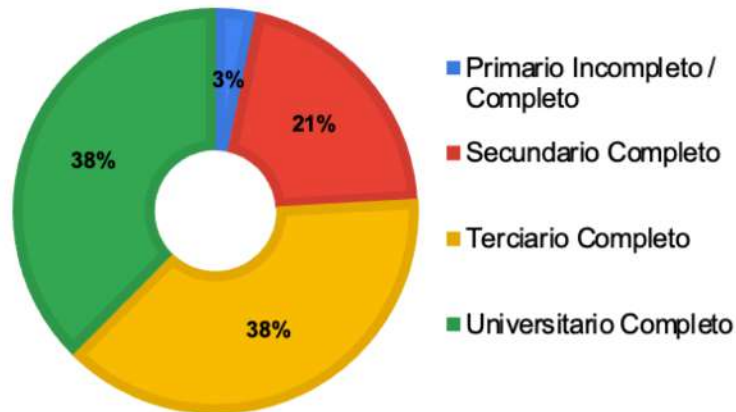
La mayoría vive acompañado/a.



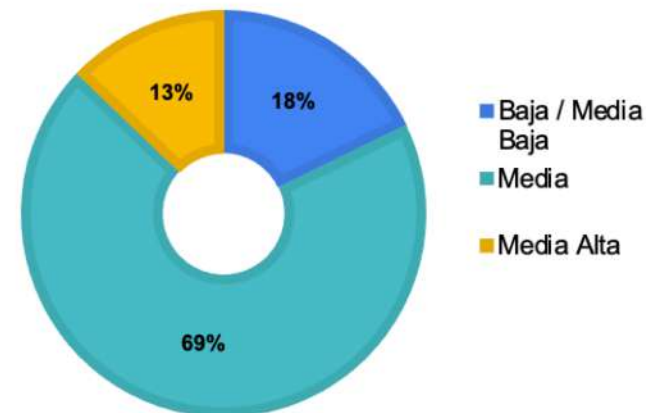
Características de la población encuestada



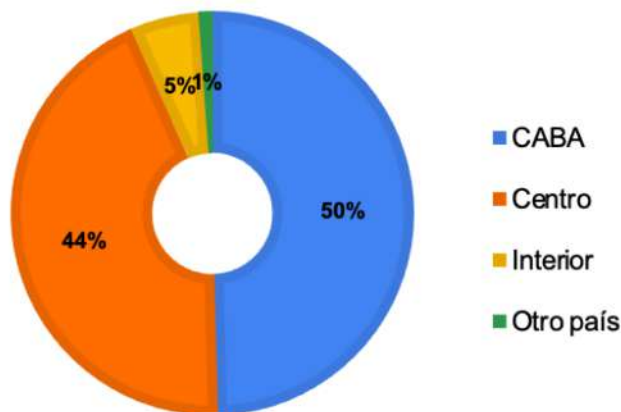
EDUCACIÓN ALCANZADA



CLASE SOCIAL (AUTOPERCIBIDA)



LUGAR DE RESIDENCIA



La mayoría ha alcanzado una **educación superior completa** (terciaria o universitaria).

La **clase social media** es la que predomina entre los encuestados.

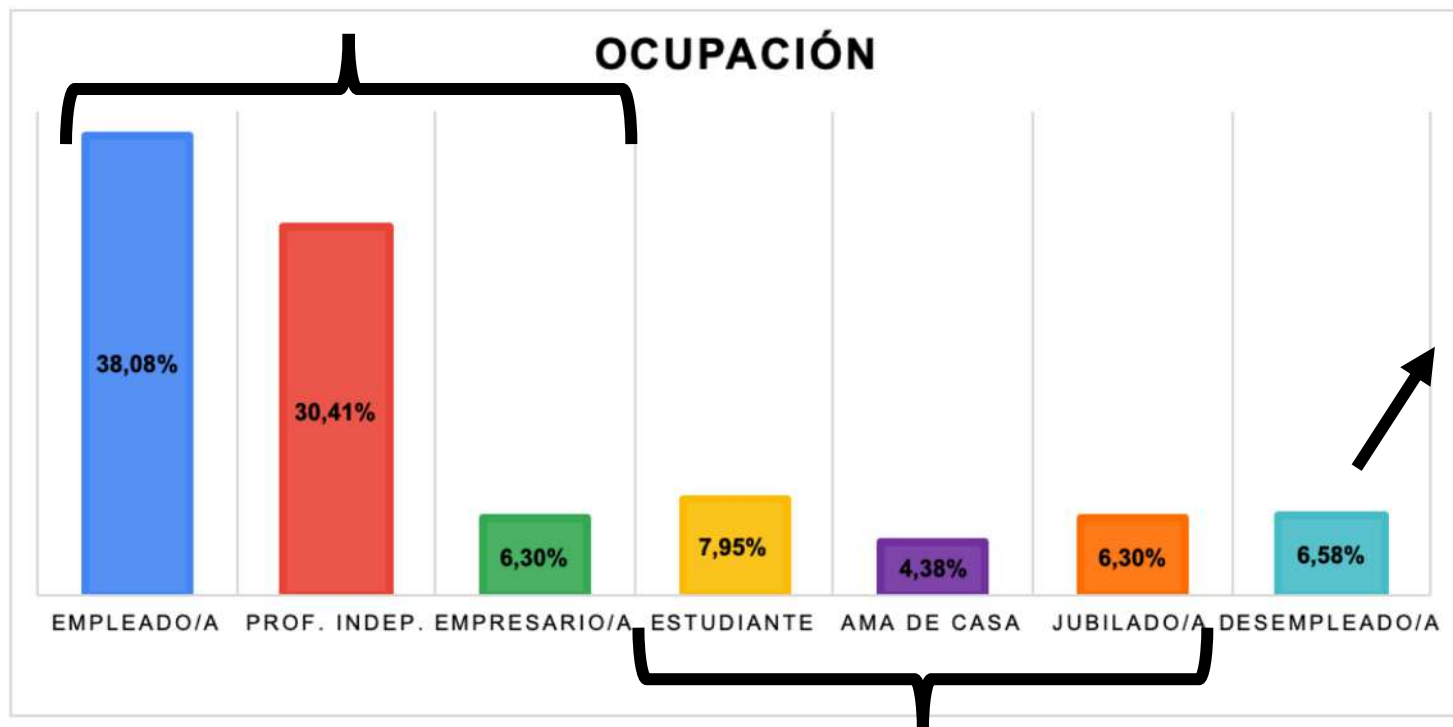
El lugar de residencia mayoritario es en **CABA** o centro (Buenos Aires, Córdoba, Santa Fé)



Características de la población encuestada



El 75% de los encuestados está actualmente trabajando como empleado/a, profesional independiente o empresario/a (categoría que incluye a los que tienen un emprendimiento activo).



El 6,5% se encuentra actualmente desempleado/a.

El 18,5% está realizando tareas como ama de casa, estudiante o es jubilado/a.





Eje: acompañamiento emocional

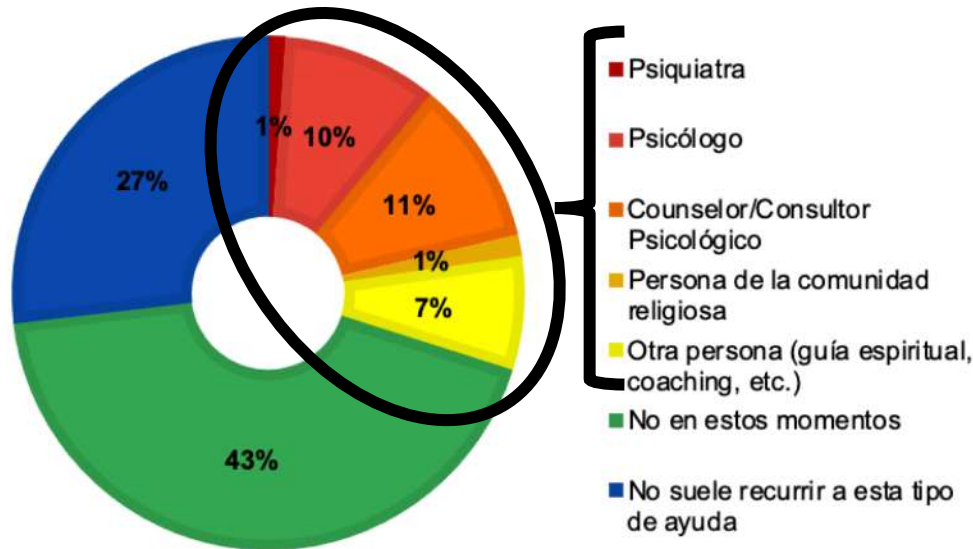


Eje: acompañamiento emocional

Detalles del tipo de acompañamiento actual.



TIPO DE ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL



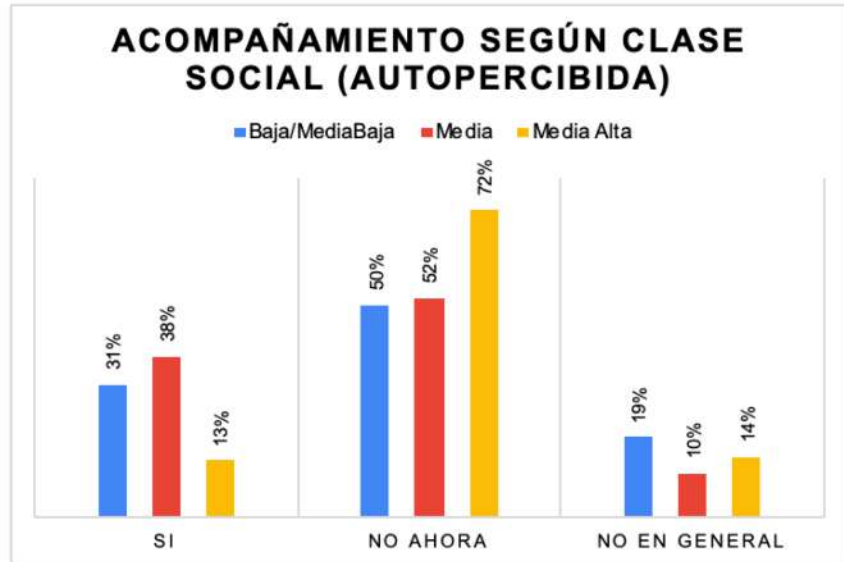
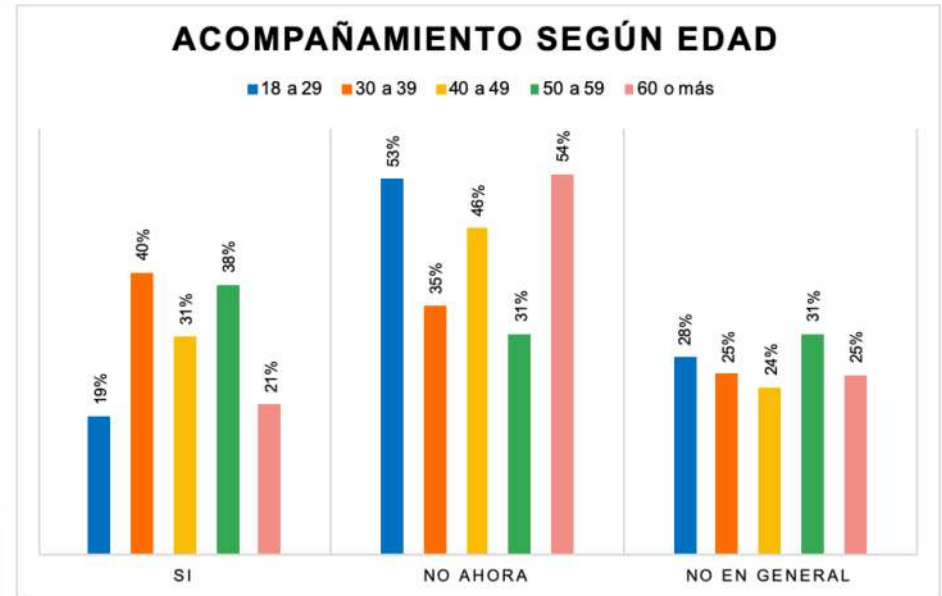
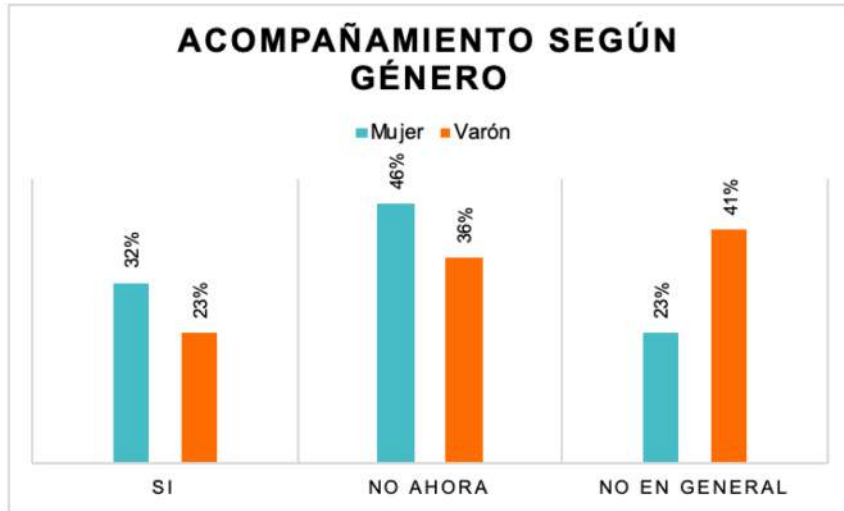
El 30% está realizando algún tipo de proceso, terapia o acompañamiento emocional (si), ya sea con un psiquiatra, psicólogo, counselor, persona de la comunidad religiosa u otros.

El 70% que **no está realizando un acompañamiento** se divide en aquellos que no lo están haciendo en estos momentos (no ahora) y aquellos que no suelen recurrir a este tipo de ayuda (no en general).



Eje: acompañamiento emocional

Tipo de acompañamiento según género, edad y clase social.

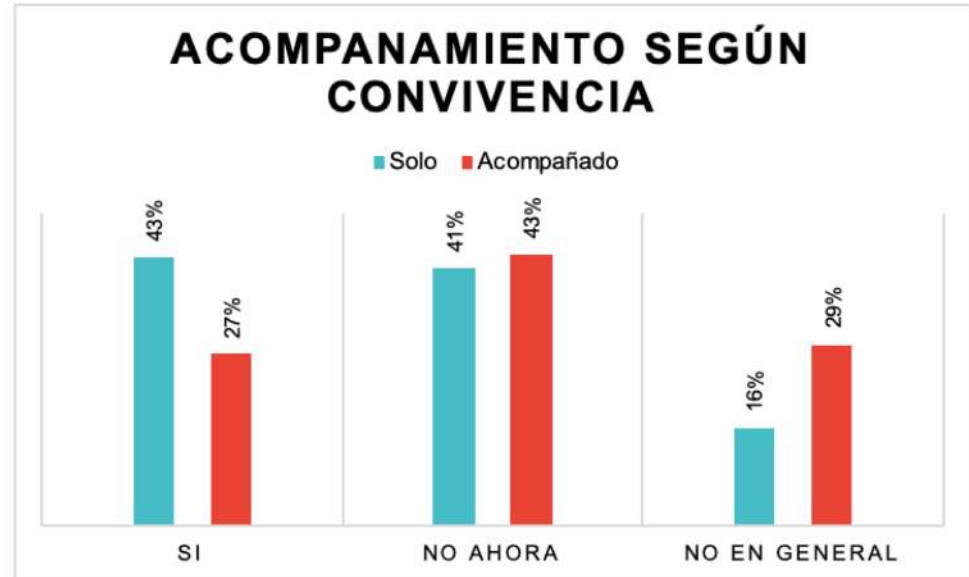
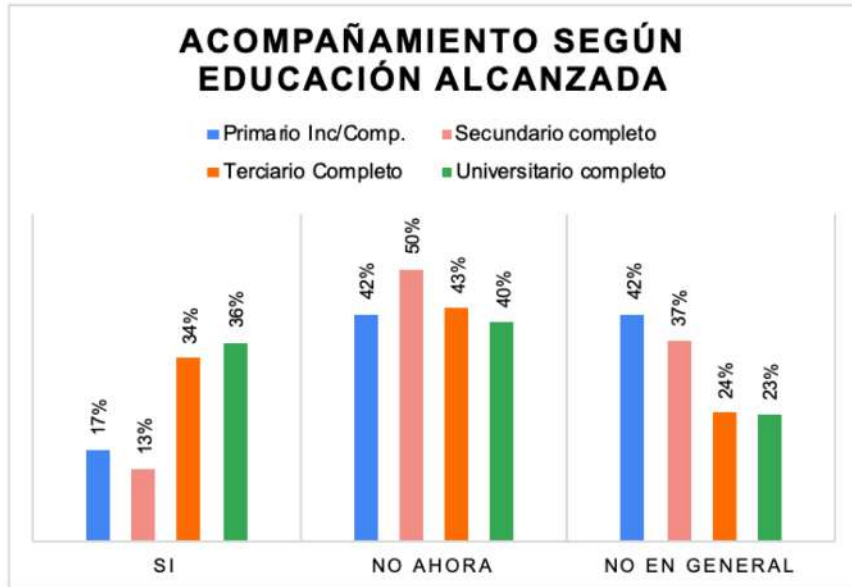


Son mayormente las **mujeres** quienes están realizando algún tipo de acompañamiento emocional en estos momentos; y mayormente los varones quienes no lo hacen en general. Entre quienes si lo hacen, los rangos de edades que predominan son entre los **30 y 39 años**, y entre los **50 y 59 años**. Y quienes se auto-perciben como de **clase social media**.



Eje: acompañamiento emocional

Tipo de acompañamiento según educación alcanzada y convivencia.



El mayor porcentaje entre quienes están realizando algún tipo de acompañamiento, se corresponde con aquellas **personas que tienen educación superior completa** (terciaria o universitaria). Y quienes en estos momentos se encuentran **viviendo solos**.

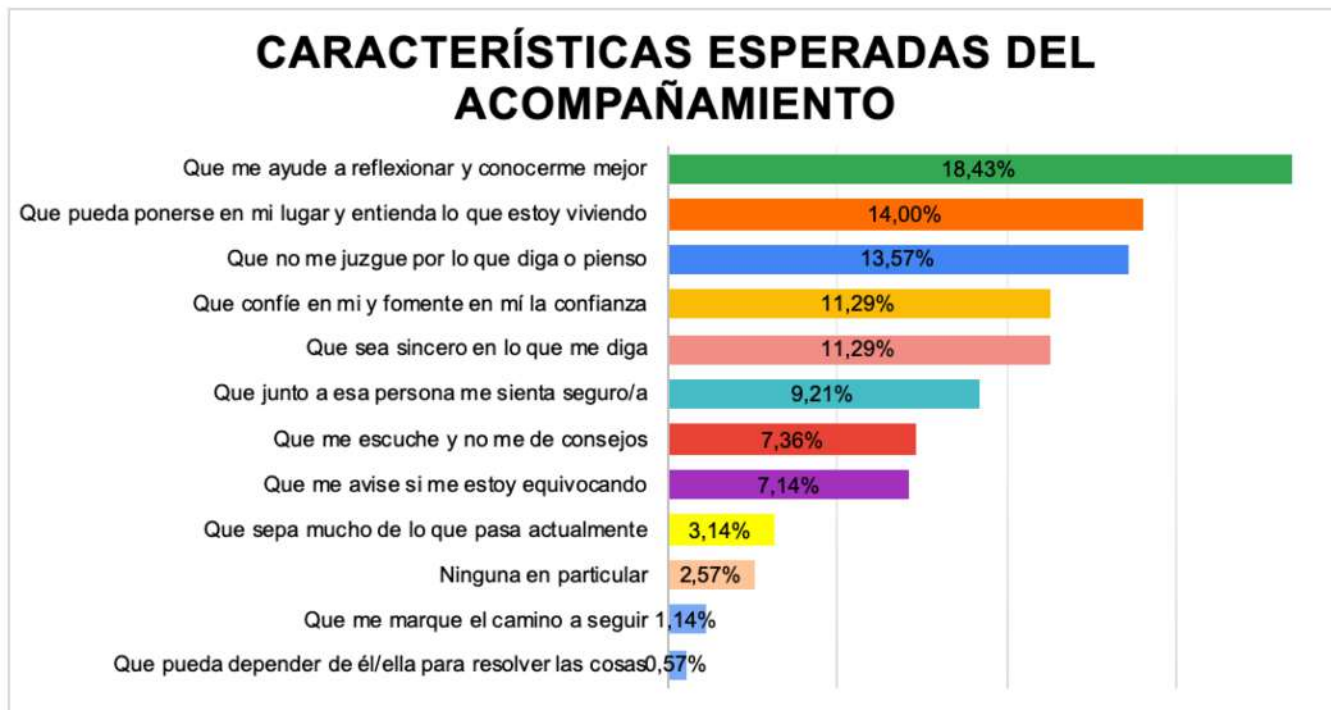


Eje: acompañamiento emocional

Características esperadas.

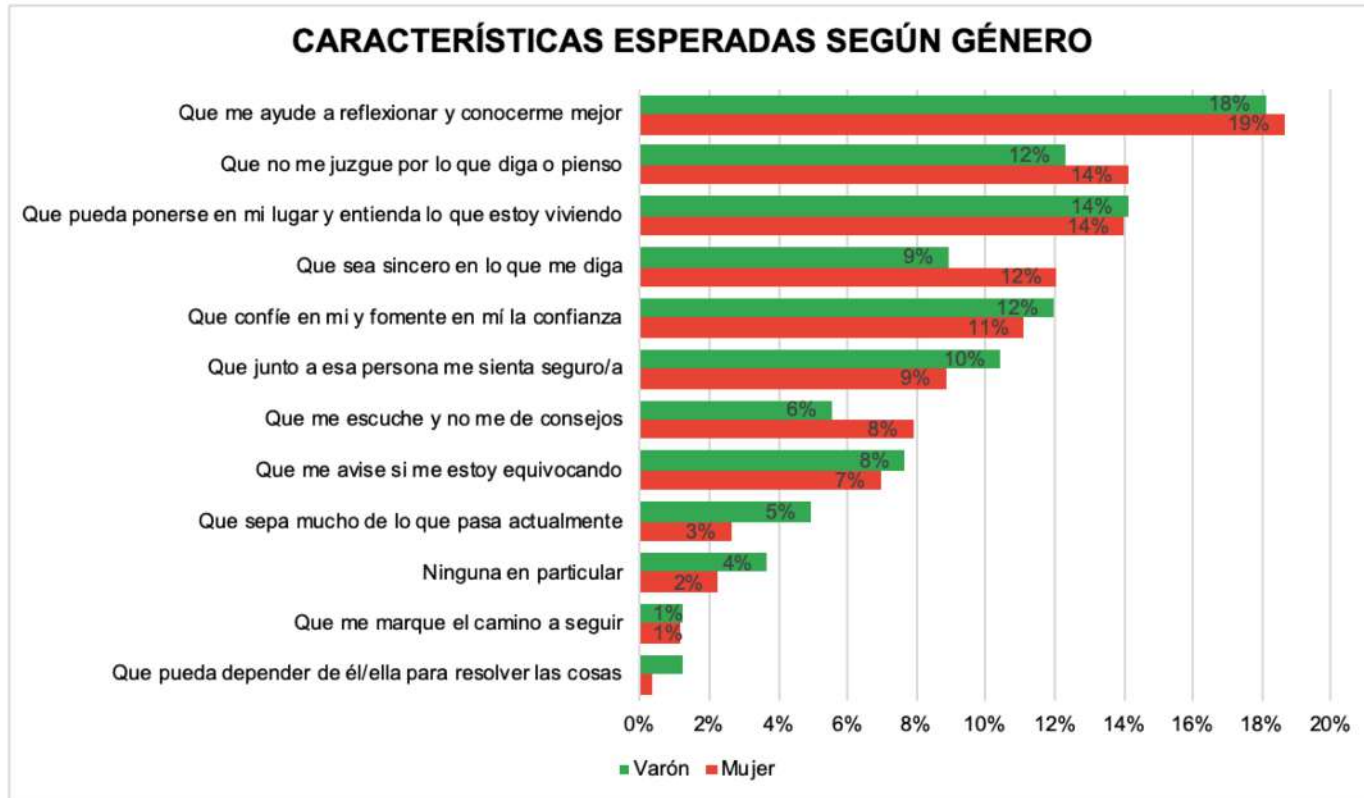


Independientemente que la persona esté participando de algún tipo de proceso/terapia o no, las **características** que espera que tenga quien los/las acompañe son aquellas que se relacionan con **fomentar el autoconocimiento**, ser **empático y aceptante**, generar **confianza** y ser **congruente**.



Eje: acompañamiento emocional

Características esperadas según género



Mientras que en la mujer se destaca el interés porque la persona que acompañe los procesos emocionales no juzgue lo que diga, la sinceridad y que escuche sin dar consejos; en el varón es levemente mayor el interés por sentir confianza y seguridad.





Eje: experiencias respecto al Covid-19

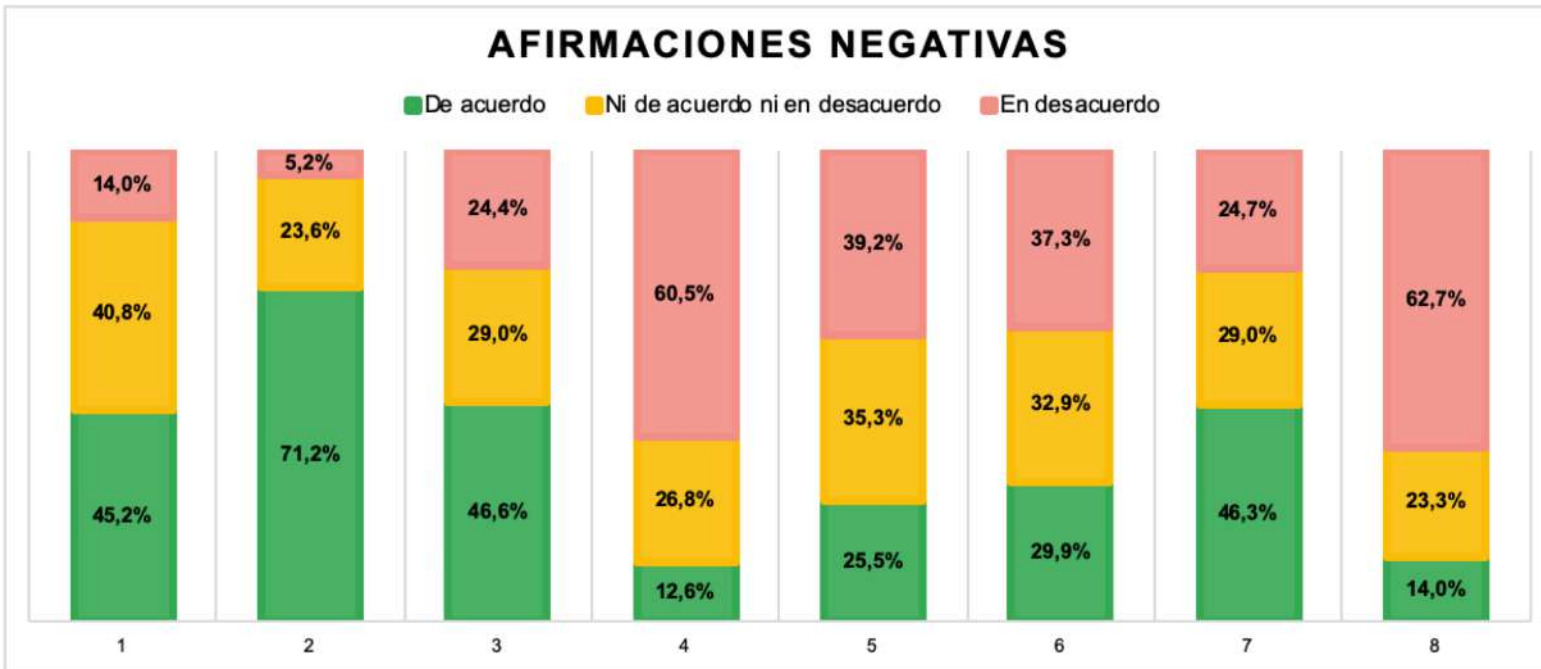


Eje: experiencias respecto al Covid-19

Afirmaciones NEGATIVAS – General



La preocupación por la economía, ansiedad, angustia y temor por contagiarse son las afirmaciones negativas que tienen mayor peso llegando al 4to mes de aislamiento social preventivo y obligatorio.



Nº Afirmaciones negativas

- 1 Me siento angustiado/a por la situación que estamos viviendo
- 2 Me preocupa la economía y el impacto en mis ingresos
- 3 Me siento más ansioso/a de lo usual
- 4 Estoy teniendo problemas de convivencia en mi hogar

Nº Afirmaciones negativas

- 5 Me cuesta organizarme en lo cotidiano
- 6 Me siento aburrido/a y desganado/a
- 7 Temo contagiarme o que se contagie mi familia
- 8 Me siento solo



Eje: experiencias respecto al Covid-19

Afirmaciones POSITIVAS – General



La posibilidad de seguir conectado con las personas cercanas, de encontrar actividades para mantenerse motivado, y la esperanza de que todo vaya a mejorar son las afirmaciones positivas que tienen mayor peso llegando al 4to mes de aislamiento social preventivo y obligatorio.

AFIRMACIONES POSITIVAS

Series1 Series2 Series3



Nº Afirmaciones positivas

- 1 Me siento esperanzado/a que todo va a mejorar
- 2 La economía se va a ir recuperando favorablemente para todos
- 3 Me logro sentir tranquilo/a
- 4 Me vino bien estar más tiempo en mi hogar

Nº Afirmaciones positivas

- 5 Aprendí a organizar mejor mis tareas desde casa
- 6 Encuentro actividades para mantenerme motivado
- 7 Creo que pronto se va a encontrar la vacuna
- 8 Pude seguir conectado/a con las personas cercanas



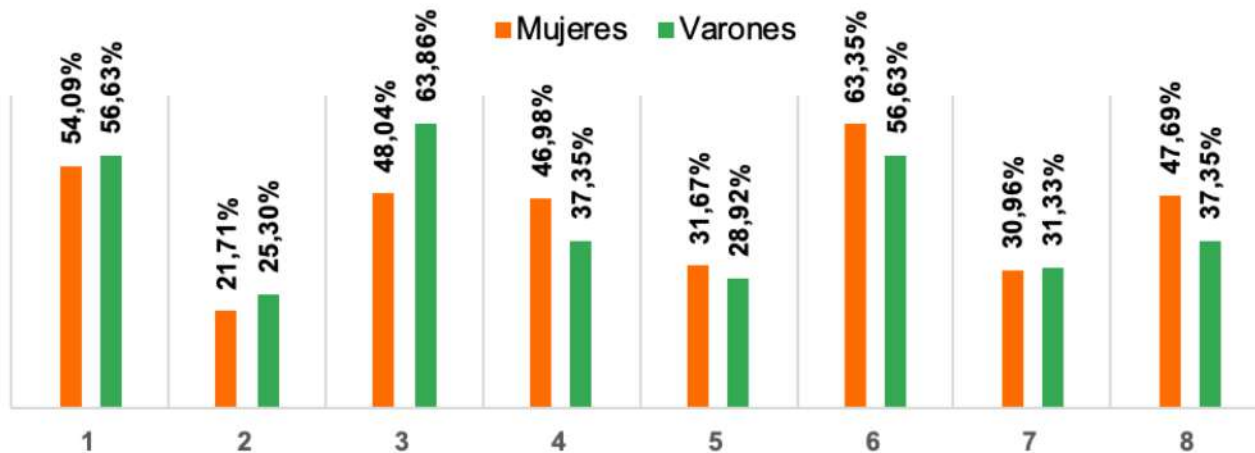
Eje: experiencias respecto al Covid-19

Afirmaciones POSITIVAS – según género



Los **varones** están levemente más esperanzados en que todo va a mejorar, en que la economía se va a recuperar y en la posibilidad de sentirse tranquilos a pesar de la situación; las **mujeres** están más de acuerdo en que fue beneficioso estar un poco más de tiempo en el hogar; en que encontraron actividades para mantenerse motivadas y en que pudieron seguir en contacto con personas cercanas.

AFIRMACIONES POSITIVAS SEGÚN GÉNERO



Nº Afirmaciones positivas

- 1 Me siento esperanzado/a que todo va a mejorar
- 2 La economía se va a ir recuperando favorablemente
- 3 Me logro sentir tranquilo/a
- 4 Me vino bien estar más tiempo en mi hogar
- 5 Aprendí a organizar mejor mis tareas desde casa
- 6 Encuentro actividades para mantenerme motivado
- 7 Creo que pronto se va a encontrar la vacuna
- 8 Pude seguir conectado/a con las personas cercanas

Análisis realizado sobre las respuestas "De acuerdo".



Eje: experiencias respecto al Covid-19

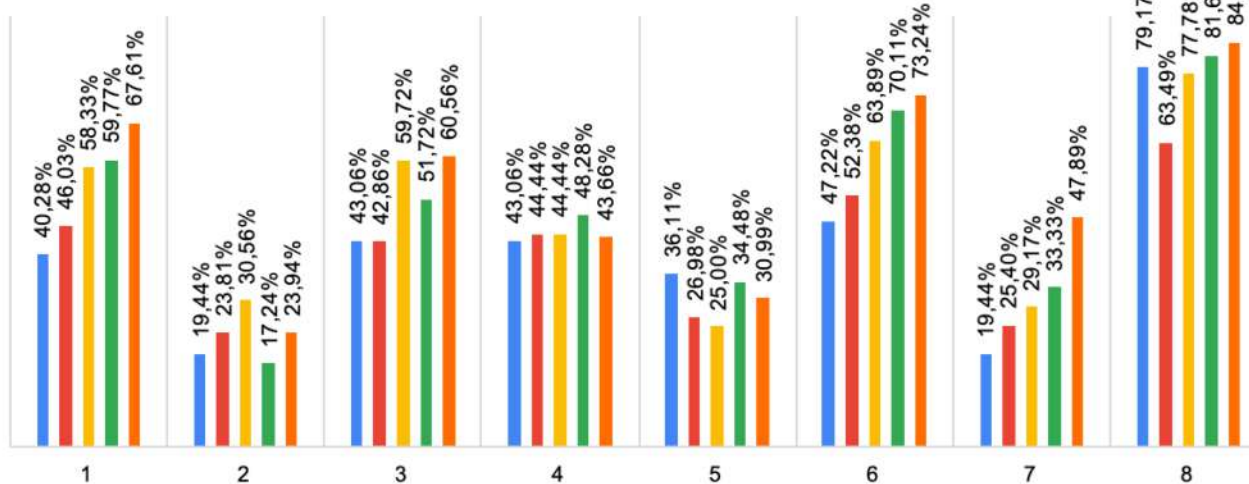
Afirmaciones POSITIVAS – según edad



Las personas entre **18 y 29 años** son quienes están más de acuerdo con que aprendieron a organizar mejor sus tareas desde la casa. Quienes tienen entre **40 y 49 años** son los que están más de acuerdo con que la economía se va a ir recuperando. El segmento entre **50 y 59 años** está de acuerdo con creer que pronto se encontrará la vacuna. Y quienes tienen **más de 60 años** son quienes más estuvieron de acuerdo en la mayoría de las afirmaciones positivas (excepto lo referido a la economía y la organización).

AFIRMACIONES POSITIVAS SEGÚN EDAD

■ 18 a 29 ■ 30 a 39 ■ 40 a 49 ■ 50 a 59 ■ 60 o más



Nº Afirmaciones positivas

- 1 Me siento esperanzado/a que todo va a mejorar
- 2 La economía se va a ir recuperando favorablemente
- 3 Me logro sentir tranquilo/a
- 4 Me vino bien estar más tiempo en mi hogar
- 5 Aprendí a organizar mejor mis tareas desde casa
- 6 Encuentro actividades para mantenerme motivado
- 7 Creo que pronto se va a encontrar la vacuna
- 8 Pude seguir conectado/a con las personas cercanas

Análisis realizado sobre las respuestas "De acuerdo".

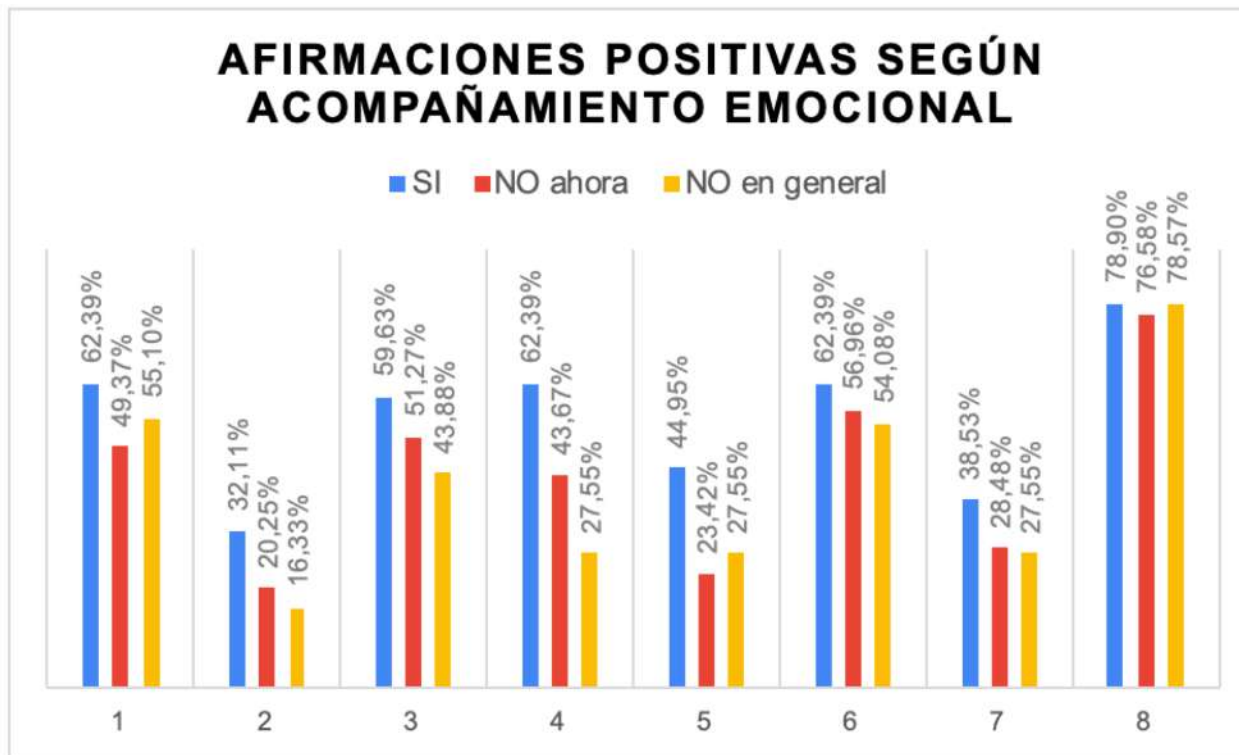


Eje: experiencias respecto al Covid-19

Afirmaciones POSITIVAS – según acompañamiento emocional



En líneas generales **las personas que están realizando algún tipo de acompañamiento están más de acuerdo con todas las afirmaciones positivas sobre la situación de pandemia,** respecto de aquellos que no realizan acompañamiento en este momento o generalmente.



Nº Afirmaciones positivas

- 1 Me siento esperanzado/a que todo va a mejorar
- 2 La economía se va a ir recuperando favorablemente
- 3 Me logro sentir tranquilo/a
- 4 Me vino bien estar más tiempo en mi hogar
- 5 Aprendí a organizar mejor mis tareas desde casa
- 6 Encuentro actividades para mantenerme motivado
- 7 Creo que pronto se va a encontrar la vacuna
- 8 Pude seguir conectado/a con las personas cercanas



Análisis realizado sobre las respuestas "De acuerdo".



Eje: bienestar personal

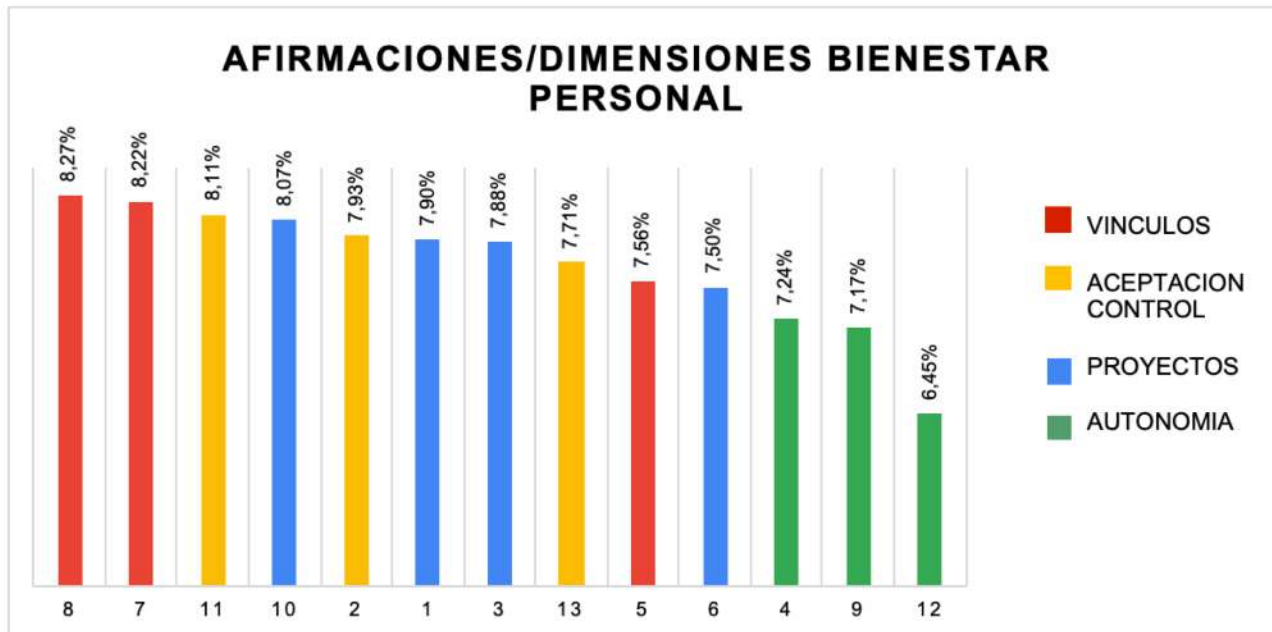


Eje: bienestar personal

Según afirmaciones y dimensiones.



Las afirmaciones de bienestar personal que tienen **mayor puntuación** son aquellas ligadas a la **dimensión vínculos** como "creo que en general me llevo bien con la gente" y "cuento con personas que me ayudan si lo necesito".



Y las de **menor puntuación** son todas las ligadas con la **dimensión autonomía** "puedo decir lo que pienso sin mayores problemas", "en general hago lo que quiero, soy poco influenciado" y "puedo tomar decisiones sin dudar mucho".

N Afirmaciones bienestar

- 1 Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.
- 2 Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.
- 3 Me importa pensar que haré en el futuro.
- 4 Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.
- 5 Generalmente le caigo bien a la gente.
- 6 Siento que podré lograr las metas que me proponga.

- 7 Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.
- 8 Creo que en general me llevo bien con la gente.
- 9 En general hago lo que quiero, soy poco influenciado.
- 10 Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.
- 11 Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.
- 12 Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.
- 13 Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.



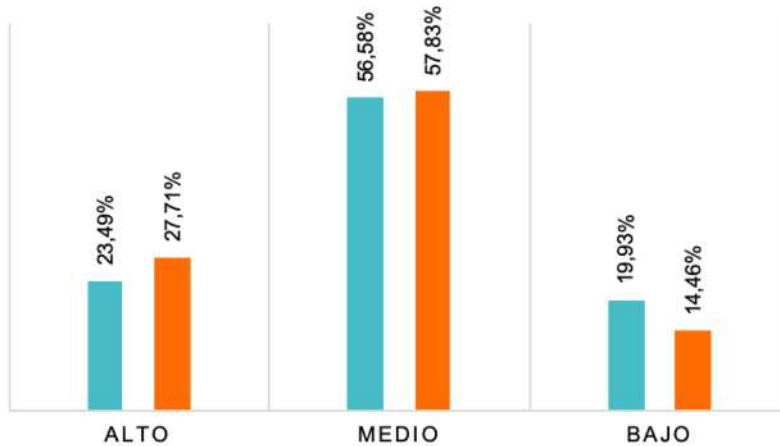
Eje: bienestar personal

General – según género y edad



BIENESTAR SEGÚN GÉNERO

Mujeres Varones

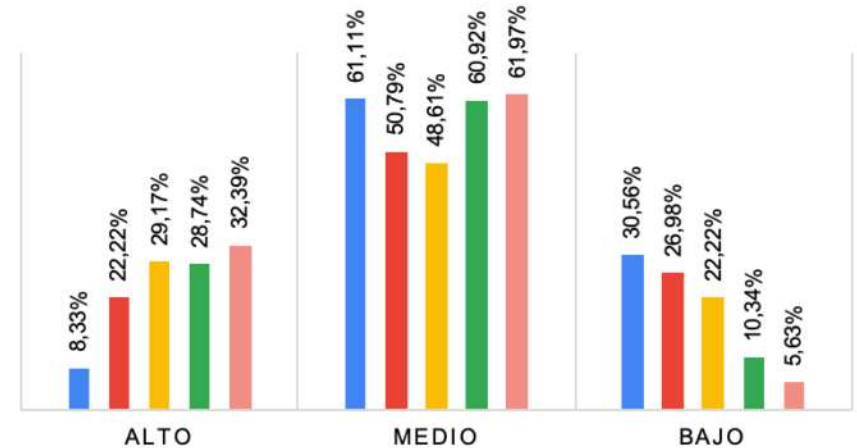


Teniendo en cuenta los resultados generales (que promedian las afirmaciones y dimensiones mencionadas) y dividiendo el bienestar personal como alto, medio y bajo, **los varones muestran un nivel de bienestar levemente más alto que las mujeres.**

Respecto de la edad, se observa que **el nivel de bienestar personal es más alto cuanto mayor es el rango etario**, es decir, los mayores experimentan un más alto nivel de bienestar y los más jóvenes menores niveles de bienestar.

BIENESTAR SEGÚN EDAD

18-29 30-39 40-49 50-59 60+



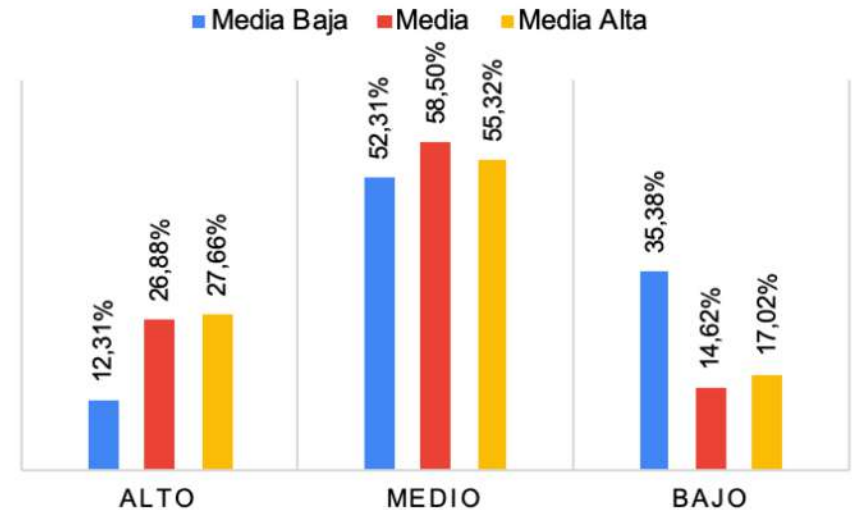
Eje: bienestar personal

Según educación y clase social.

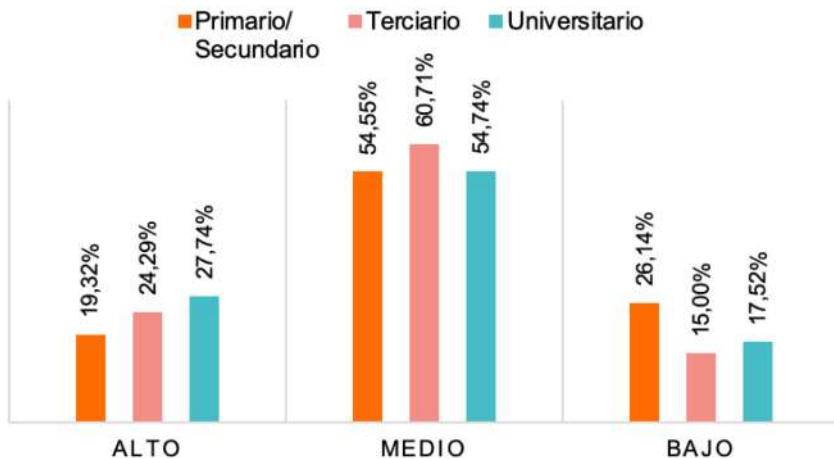


Las personas que se perciben dentro de una **clase baja o medio baja, son quienes muestran un bienestar personal doblemente más bajo** que quienes se perciben en clase media y media alta.

BIENESTAR SEGÚN CLASE SOCIAL (AUTOPERCIBIDA)



BIENESTAR SEGÚN EDUCACIÓN ALCANZADA



En lo que respecta al bienestar según la educación alcanzada, **a mayor nivel de educación es más alto el nivel de bienestar personal.**



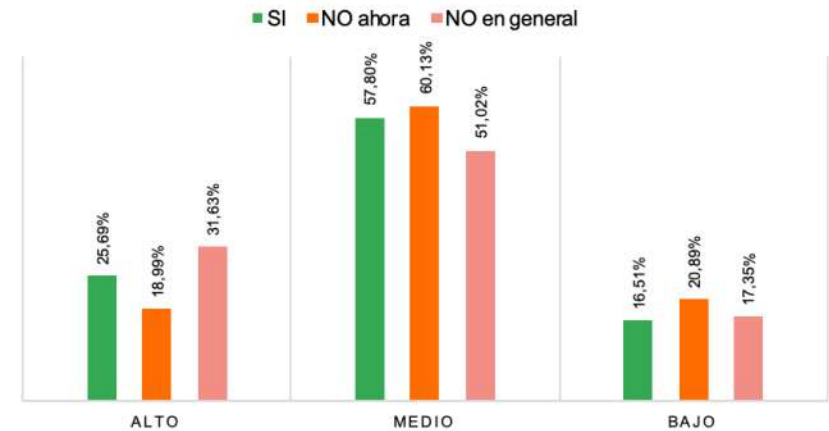
Eje: bienestar personal

Según acompañamiento emocional y convivencia.

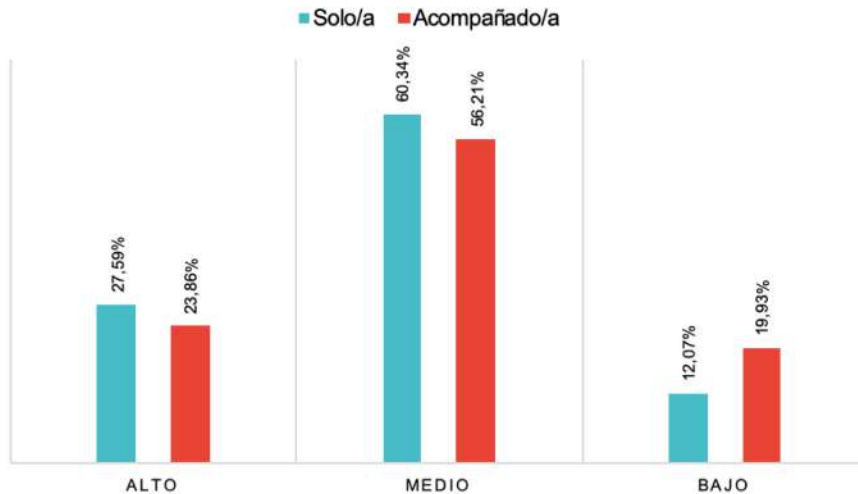


Las personas que generalmente no realizan algún tipo de terapia, proceso o acompañamiento emocional, y quienes si lo están haciendo en estos momentos son quienes tienen más alto nivel de bienestar personal.

BIENESTAR SEGÚN ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL



BIENESTAR SEGÚN CONVIVENCIA



Las personas que viven solas son quienes tiene un nivel un poco más alto de bienestar personal que aquellas que están acompañadas. La diferencia es mayor si se lee desde el bajo nivel de bienestar (mayor en quienes viven acompañados).



Eje: bienestar personal

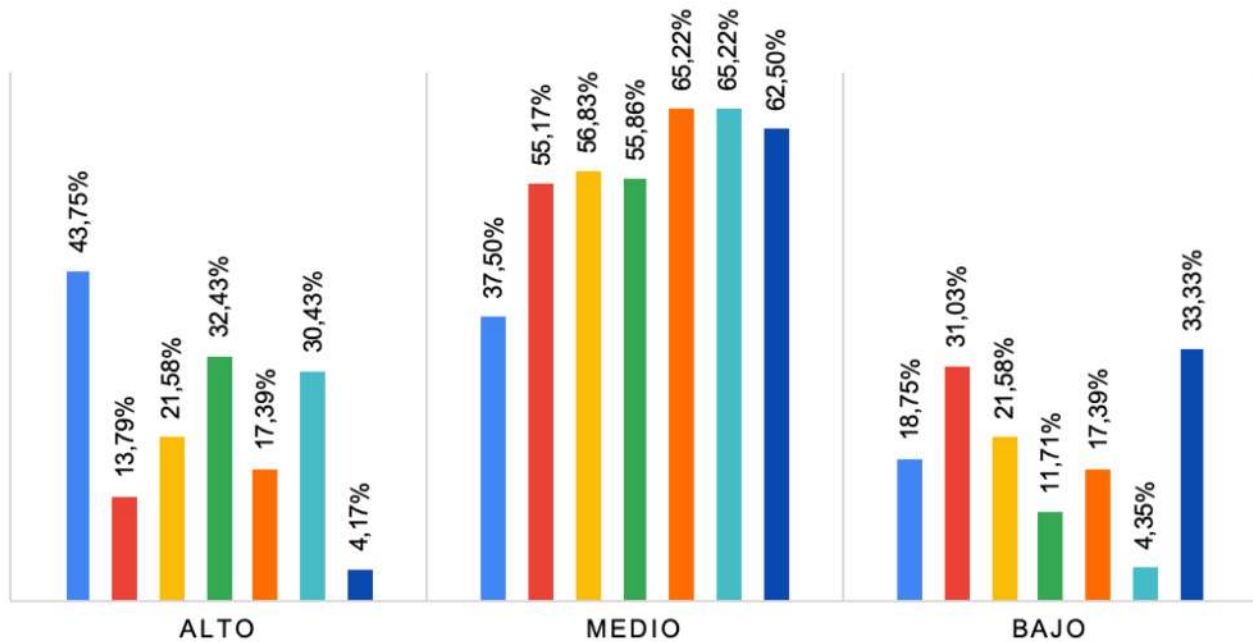
Según ocupación.



Finalmente, los **niveles más altos** de bienestar personal se encuentran entre las personas que desarrollan tareas de **ama de casa, profesionales independientes y jubilados/as**.

BIENESTAR SEGÚN OCUPACIÓN

■ Ama de casa ■ Estudiante ■ Empleado/a ■ Prof. Indep. ■ Empresario/a ■ Jubilado/a ■ Desocupado/a



Los **niveles más bajos** de bienestar personal se encuentran en las **personas que están desocupadas y quienes son estudiantes**.

Los empleados/as y empresarios/as o emprendedores se mantienen en niveles medios.



Conclusiones

Eje: acompañamiento emocional



- ✓ El 30% de quienes respondieron la encuesta está realizando algún tipo de proceso, terapia o acompañamiento emocional. El 70% restante se divide entre quienes no están realizando acompañamiento en estos momentos y quienes no lo hacen en general.
- ✓ Quienes realizan acompañamiento son mayormente mujeres, las edades de estas personas (ambos géneros) están entre los 30 y 39, y los 50 y 59 años, corresponden a la clase media, con educación superior concluida y en estos momentos viven solos.
- ✓ Las características que más esperan que tenga quien los acompañe emocionalmente son aquellas que se relacionan con fomentar el autoconocimiento, ser empático y aceptante, generar confianza y ser congruente.





Conclusiones

Eje: experiencias respecto al Covid-19

- ✓ La preocupación por la economía, ansiedad, angustia y temor por contagiarse son las afirmaciones que tienen mayor peso negativo.
- ✓ La posibilidad de seguir conectado con las personas cercanas, de encontrar actividades para mantenerse motivado, y la esperanza de que todo vaya a mejorar son las afirmaciones que tiene mayor peso positivo. Quienes están realizando algún tipo de acompañamiento emocional son quienes ponderan más este tipo de afirmaciones positivas.

Eje: bienestar personal

- ✓ Las afirmaciones que tiene mayor puntuación son aquellas ligadas a la dimensión vínculos, le siguen la dimensión aceptación-control y dimensión proyectos. Las afirmaciones de menor puntuación son todas las ligadas con la dimensión autonomía.
- ✓ En líneas generales, quienes tienen más alto bienestar personal son las personas con mayores edades, clase social auto-percibida media o media alta y mayores estudios alcanzados. El más bajo bienestar se encuentra en jóvenes, estudiantes y desocupados de todas las edades.





Gracias

Cualquier consulta adicional sobre esta encuesta
contactate con el Área de Investigación

investigación@aacounselors.org.ar

