



2020

SALUD MENTAL EN TIEMPOS  
DE PANDEMIA

## TABLA DE CONTENIDOS

---

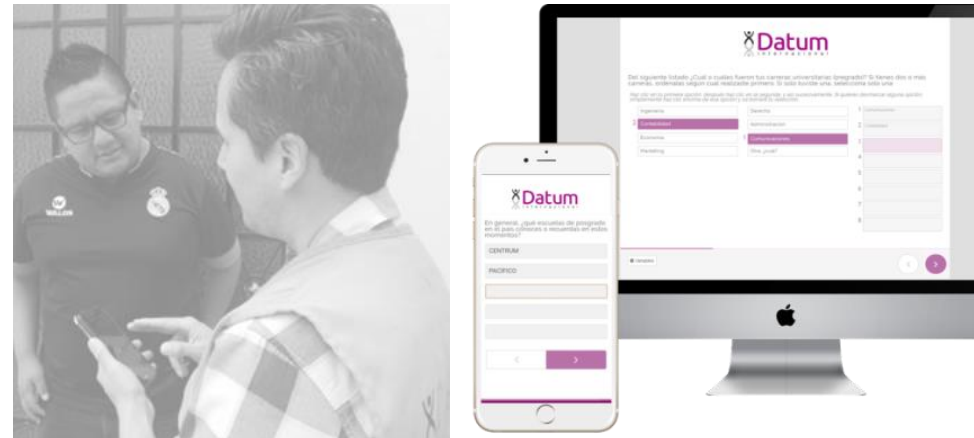
- 1.** Sentimientos que predominan durante la pandemia.
- 2.** Principales problemas personales y familiares.
- 3.** Otros motivos de preocupación.
- 4.** Estrés.
- 5.** Incertidumbre y problemas para dormir.
- 6.** Acciones para calmarse o reducir la preocupación
- 7.** Mapa de salud mental. Hallazgos.

# DETALLE METODOLOGICO

## SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

El presente informe se realizó basado en dos estudios a nivel nacional de Datum, datos tomados en los meses de julio y setiembre 2020 y cuyo objetivo fue explorar diversos aspectos de la salud mental de la población peruana en tiempos de pandemia.

- Grupo objetivo: Hombres y mujeres de 18 a 70 años de edad pertenecientes a todos los niveles socio económicos.
- Tamaño de muestra:
  - Medición de julio: 1239 encuestas efectivas
  - Medición de setiembre: 1242 encuestas efectivas
- Ámbito geográfico: nivel nacional , urbano y rural
- Técnica: encuestas presenciales y encuestas online.
- Fechas de campo:
  - Julio de 2020
  - Agosto- Setiembre 2020



Técnica: dada la coyuntura actual, en ambas mediciones se utilizó una combinación de técnicas con el objetivo de llegar a toda la población peruana, utilizando la encuesta presencial en la zona rural y encuesta online en las ciudades.

# SENTIMIENTOS QUE PREDOMINAN DURANTE LA PANDEMIA

Abr-20	EMOCIONES	Set-20
↓ 71%	PREOCUPADO/A	23%
0%	MOTIVADO/A	19% ↑
↓ 52%	ESTRESADO/A	14%
21%	OCUPADO/A	12%
13%	ENTRETENIDO/A	12%
↓ 19%	CANSADO/A	6%
↓ 38%	ABURRIDO/A	5%
0%	CON ENERGIA	4%
↓ 37%	TEMEROSO/A	3%
17%	IRRITABLE	1%
4%	TRANQUILO/A	0%
7%	FELIZ	0%

Actualmente se mantiene la **preocupación y estrés** pero en niveles mucho más bajos que hace cinco meses atrás. La **motivación, estar ocupados y entretenidos** surgen como sentimientos positivos junto con los nuevos emprendimientos y actividades que muchos peruanos están desarrollando para generar ingresos. Hay también una importante reducción de sentimientos negativos para la salud mental como sentirse **cansados, aburridos y temerosos**.

La **PREOCUPACIÓN** sigue siendo el sentimiento más presente en la población, pero ha disminuido de forma notable en la última medición. Están preocupados los adultos de 45 y hasta los 70 años. También lo están en las zonas de menores ingresos (D/E y Rural). Predomina en las mujeres.

Luego que se levantara la medida de aislamiento obligatorio y que se iniciara la activación económica en el país, los sentimientos de **ESTRÉS, TEMOR, CANSANCIO, ABURRIMIENTO E IRRITABILIDAD** bajaron de forma notable.



La **MOTIVACIÓN** es un nuevo sentimiento que surge probablemente como consecuencia de los nuevos emprendimientos. Está presente sobre todo en los hombres, de 45 a 54 años y en los niveles socio económicos más bajos D/E y C.

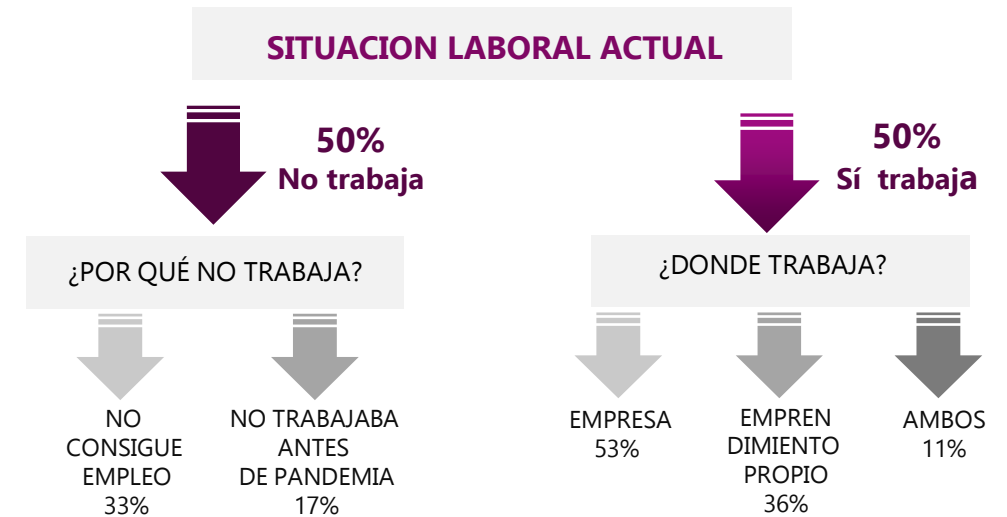
La mejor combinación de sentimientos positivos que denotan salud mental son la **MOTIVACIÓN, EL MANTENERSE OCUPADOS Y ENTRETENIDOS**.

# PRINCIPAL PROBLEMA PERSONAL Y FAMILIAR

## MOTIVOS PARA SENTIRSE PREOCUPADOS DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA

El problema principal que enfrentan las personas a nivel individual y familiar es la dificultad para llevar dinero a sus hogares. Desde el inicio de la pandemia en nuestro país no se perciben mejoras en el empleo, en la situación económica del hogar ni en las oportunidades para desarrollar sus negocios o emprendimientos; peor aún, las deudas están incrementándose.

	MARZO 2020	JUNIO 2020	JULIO 2020
<b>01 FALTA DE EMPLEO</b>	26%	20%	28%
<b>02 NO ALCANZA EL DINERO</b>	24%	32%	27%
<b>03 NO HAY OPORTUNIDAD PARA CRECER</b>	5%	11%	12%
<b>04 MUCHAS DEUDAS</b>	3%	3%	11%



## LOS QUE TRABAJAN

El 20% lo hace desde la casa, un 16% ha empezado a trabajar fuera de casa en los últimos días y un 14% nunca dejó de ir a trabajar a su centro de labores durante la pandemia.

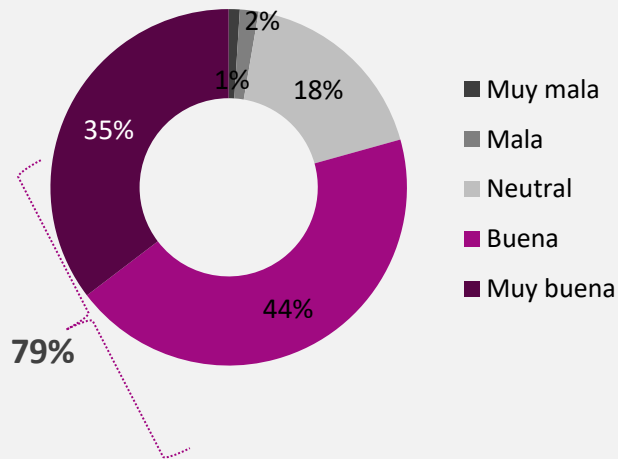
## EMPRENDIMIENTOS = MOTIVACION

Del total de personas que se encuentran trabajando, un 47% tiene un emprendimiento propio. Esta sería una de las razones por las que un grupo importante de la población se siente MOTIVADO, y los jóvenes MOTIVADOS + ENTRETENIDOS tratando de sacar adelante su negocio.

# RELACION CON LOS MIEMBROS DEL HOGAR

**LOS PERUANOS TIENEN UNA BUENA RELACION CON LOS MIEMBROS DE SU HOGAR**, sin embargo la situación actual podría causar roces y discusiones entre ellos

El **79%** de la población peruana tiene una buena relación con los miembros de su hogar. No existen diferencias significativas entre hombres y mujeres y tampoco entre niveles SE.



## RELACIONES EN TIEMPO DE PANDEMIA

Las necesidades económicas, la incertidumbre, las limitaciones dentro del hogar y la convivencia diaria estarían afectando las relaciones familiares.

## FACTORES QUE AFECTAN LAS RELACIONES

Existen factores internos y externos que afectan las relaciones con la familia y con los amigos:

- **71%** Las necesidades económicas
- **54%** No hacer lo que acostumbraba
- 21% Cuestiones físicas, de salud o edad
- 19% Las incomodidades propias del hogar
- 16% La convivencia con otras personas
- 13% No haber estado preparado anímicamente para vivir la pandemia
- 10% La soledad

## DISCUSIONES EN FAMILIA

Estas situaciones han generado ansiedad y estrés en las personas y han motivado a su vez discusiones con la pareja y con los hijos.

Los adultos han discutido más con...



# OTROS MOTIVOS DE PREOCUPACION

## AUSENCIA DE SOPORTE EMOCIONAL DURANTE LA CRISIS SANITARIA

La mitad de los peruanos no cuenta con un trabajo para cubrir sus necesidades de alimentación y salud. El Estado no logra controlar el numero de contagios y muertes por el COVID 19, la situación de desempleo continúa y no se vislumbran soluciones para enfrentar la crisis sanitaria, económica y social del país. Esta situación de descontrol genera incertidumbre, preocupación y temor.



FALTA DE RESPONSABILIDAD Y ESFUERZO POR PARTE DE LAS AUTORIDADES Y ENTIDADES DEL ESTADO PARA COMBATIR LA CRISIS SANITARIA

70% piensa que solo algunas autoridades y entidades están poniendo todo su esfuerzo para lograrlo



FALTA DE TRANSPARENCIA PARA INFORMAR SOBRE EL AVANCE DE LOS CONTAGIADOS Y PERSONAS FALLECIDAS POR CORONAVIRUS

75% considera que la información es "Nada /Poco transparente"



LA POBLACION ESTA CONSCIENTE DE QUE SIGUEN LOS CONTAGIOS Y MUERTES POR CORONAVIRUS

48% piensa no se ha logrado controlar al coronavirus y 44% piensa que se ha logrado solo parcialmente

## DISPOSICIÓN A VOLVER A LA CUARENTENA EN CASO SE DIERA UN NUEVO BROTE DE CORONAVIRUS

- La cuarentena generaría seguridad y tranquilidad en algunos 56%, porque lo asocian con la posibilidad de reducir los contagios y muertes.
- Volver a la cuarentena generaría gran preocupación en otros 41%, por las limitaciones que tendrían para sacar adelante sus negocios o para por la dificultad para continuar con sus actividades laborales.

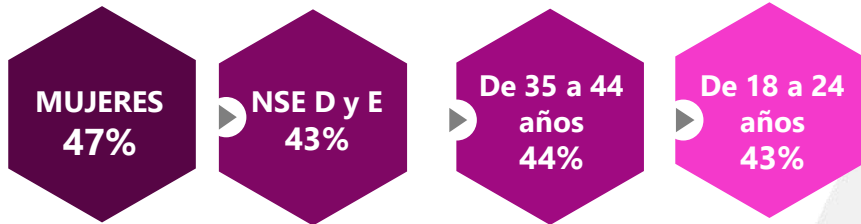
# ESTRÉS Y TEMOR AL CONTAGIO

## EL 41% DE LOS PERUANOS SE SIENTE ESTRESADO

Las mujeres conforman el grupo más afectado emocionalmente con la pandemia. Son ellas las que presentan mayor dificultad para dormir y un mayor nivel de ansiedad y estrés por todos los problemas que deben enfrentar en el hogar y con su familia.

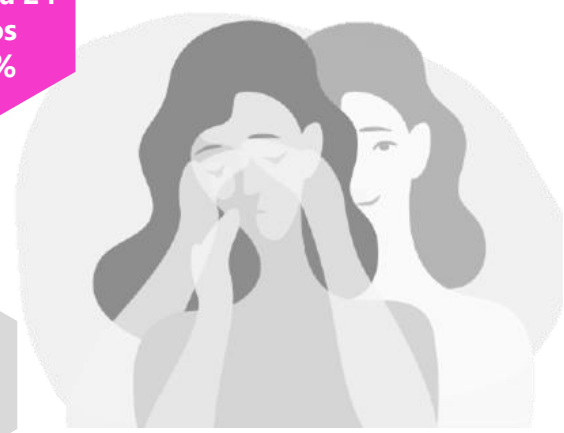
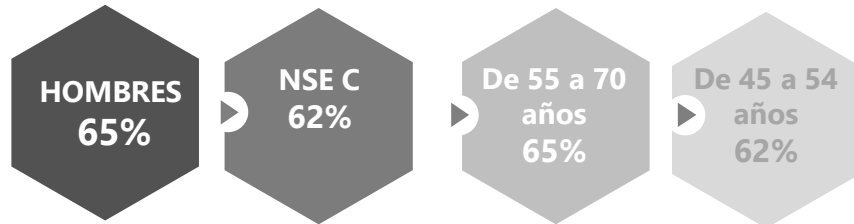
### El mayor nivel de estrés está en:

(Mayor nivel de estrés = suma de extremadamente estresado + muy estresado y estresado).



### Sienten menor nivel de estrés:

(Menor nivel de estrés = suma de nada estresado y algo estresado)

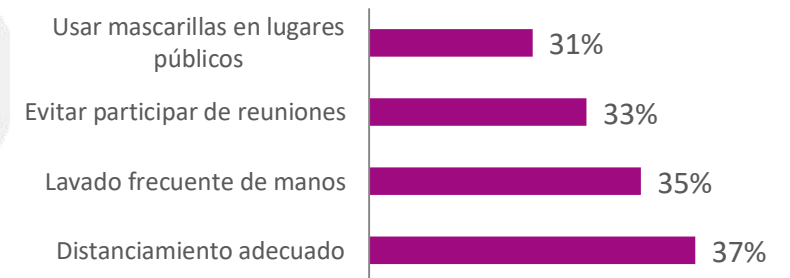


## 69% SIENTE TEMOR ANTE LA POSIBILIDAD DE CONTAGIO

Una de las razones por las que sienten preocupación y estrés es la posibilidad de contagiarse del coronavirus. El temor se mantiene actualmente en la mayoría de la población aunque ha bajado un poco respecto a la medición realizada en mayo 2020 donde el 78% tenía miedo a contagiarse.

## A PESAR DEL MIEDO AL CONTAGIO, EL 57% HA RELAJADO LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD

### Aspectos en los que se han relajado (han dejado de...)





# ESTRÉS Y ESTADO DE ÁNIMO

## SITUACIONES QUE GENERAN ESTRÉS



### 61% SITUACION ECONOMICA DEL PAÍS

Es lo que más afecta a la población peruana. La mayoría se siente afectado, principalmente las mujeres 68%. Los hombres alcanzan un 55%.



### 47% SITUACION ECONOMICA DEL HOGAR

Más de la mitad de las mujeres se sienten afectadas 55%, frente a los hombres que llegan a un 40%.



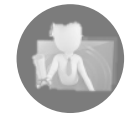
### 39% SITUACION LABORAL

Es un tema que también les genera estrés, pero en un nivel un tanto menor. Las mujeres son nuevamente las más afectadas 45% frente a los hombre 34%.



### 35% SALUD E HIGIENE DE TU ENTORNO

La preocupación de las mujeres 43% casi duplica la de los hombres 26%



### 33% EDUCACIÓN VIRTUAL

Las mujeres muestran nuevamente una gran preocupación 41% frente a los hombres 26%.

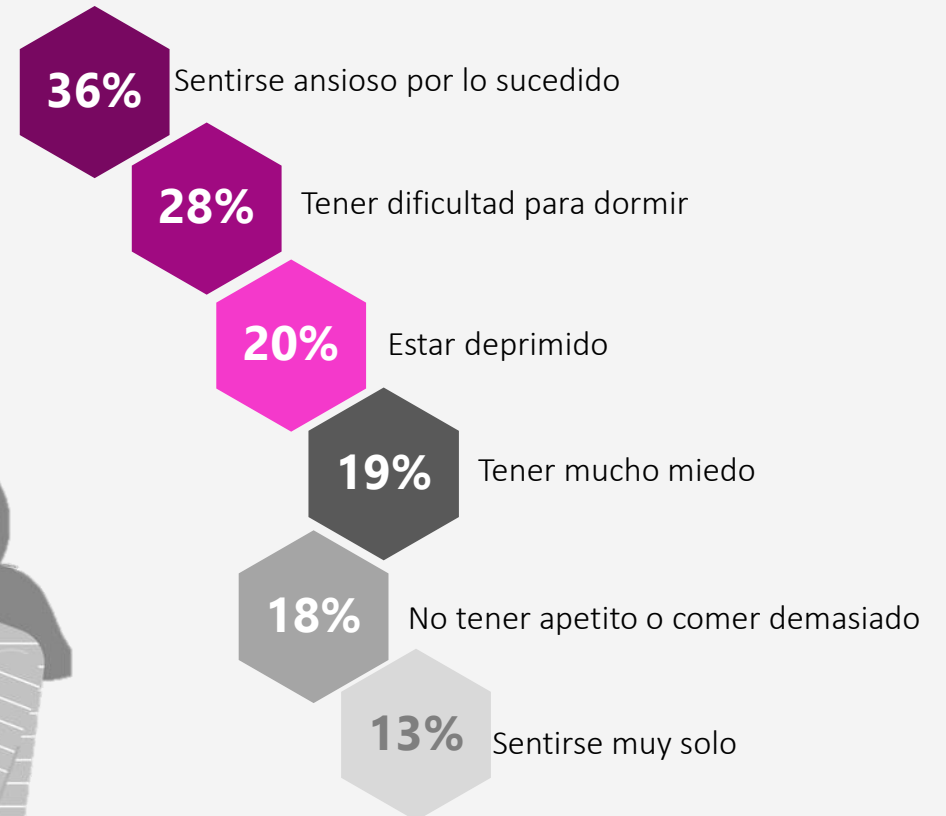


### 23% HACER LAS COMPRAS EL HOGAR

La mayoría siente poco estrés con este tema: hombres y mujeres 55%

## CONSECUENCIA DE LA PANDEMIA EN EL ESTADO DE ANIMO

La pandemia ha afectado el estado de ánimo de las personas y les ha ocasionado estrés, dificultad para enfrentar los problemas, inseguridad, ansiedad, pesimismo, sentimientos de soledad, cambios en el apetito e incluso depresión. En estos días las personas han experimentado los siguientes estados de ánimo:

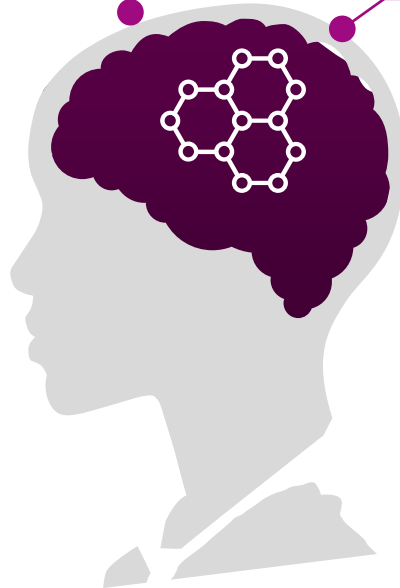


# INCERTIDUMBRE Y PROBLEMAS PARA DORMIR Y DE ANSIEDAD

## PROBLEMAS PARA DORMIR

Más de la mitad de los peruanos tiene actualmente **problemas para dormir**. Esta dificultad es mayor entre las **mujeres** y en el grupo de **45 a 54 años**. Está más presente también entre las personas que viven en las ciudades que en la zona rural.

58%



51%

## PROBLEMAS DE ANSIEDAD

Existe un **mayor nivel de ansiedad** en el grupo de **mujeres**, en los **jóvenes** y en el **NSE más bajo**.

El nivel de ansiedad es notoriamente mayor en la ciudad que en la zona rural.

## INCERTIDUMBRE FRENTE AL FUTURO

La pandemia ha sido ocasionada por un virus desconocido y la **incertidumbre** sobre lo que va a pasar a futuro afecta la tranquilidad de las personas y muchas veces también el sueño.

No hay una percepción clara del futuro. Para un 40% “lo peor ya pasó”, para un 15% “estamos en el peor momento” y para un grupo grande 36% “lo peor está por venir”.

La percepción de la **recuperación económica** del país era más optimista hasta julio pasado. Hoy habría una visión más realista donde el 39% piensa que se dará entre 1 y dos años y un 30% en más de 2 años. Hay un 21% de optimistas que piensan que la economía podría recuperarse en meses y hasta 1 año como máximo.

## FORMAS COMO ENFRENTAN LOS PROBLEMAS

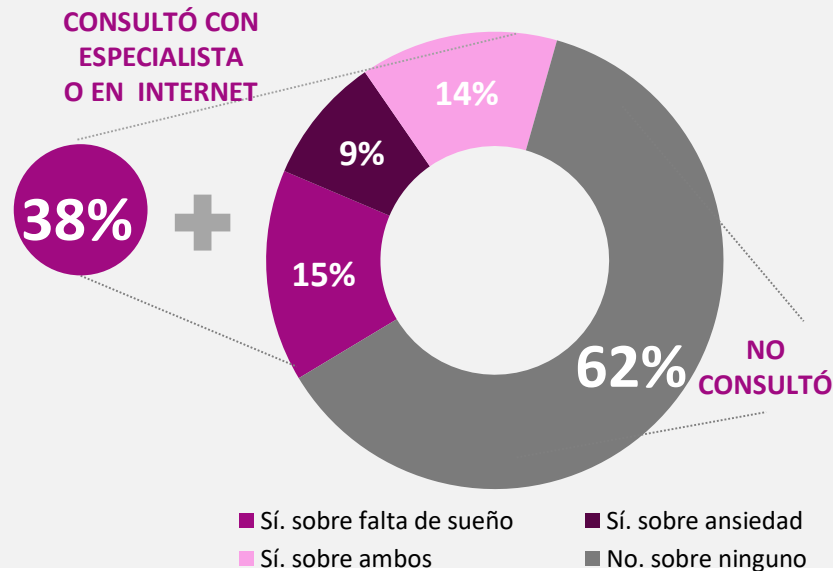
La mitad de la población ha optado por **no ver ni leer noticias sobre el coronavirus**, como una manera de evitar la ansiedad o el estrés (50%) y otros **comen más de lo habitual** 46% como una forma de gratificarse y bajar el nivel de estrés. Existen otras formas aisladas para enfrentar la ansiedad como tomar tranquilizantes 4%, tomar alcohol 3% y fumar más de lo habitual 3%.

# CONSULTA A ESPECIALISTAS O EN INTERNET

## PROBLEMAS DE SUEÑO O ANSIEDAD

El 66% del total de la muestra tuvo problemas para dormir o problemas de ansiedad.

Del total de aquellos que tuvieron problemas de sueño y/o ansiedad, el 62% no consultó con un especialista y tampoco lo hizo en internet.



## ¿A QUIENES CONSULTARON?

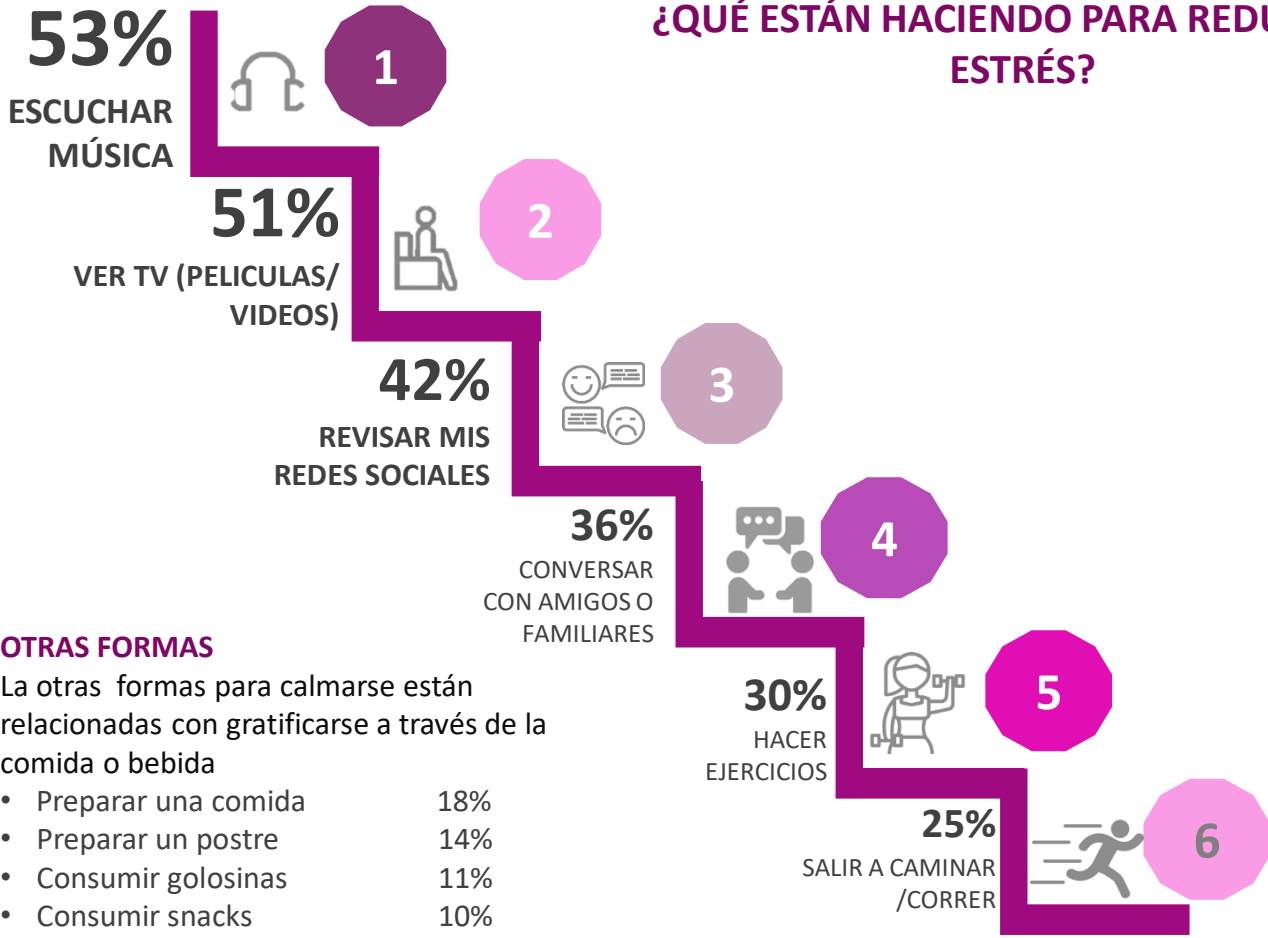
Las **consultas** con un especialista o en internet las hicieron principalmente los que tuvieron problemas de sueño o los que tenían ambos problemas a la vez.

- La consulta por ansiedad la hicieron sobre todo los **jóvenes** y en el grupo de **NSE A/B**.
- En el **área rural casi no hicieron consultas**.



# ACCIONES PARA CALMARSE O REDUCIR LA PREOCUPACIÓN

## ¿QUÉ ESTÁN HACIENDO PARA REDUCIR EL ESTRÉS?



### OTRAS FORMAS

La otras formas para calmarse están relacionadas con gratificarse a través de la comida o bebida

- Preparar una comida 18%
- Preparar un postre 14%
- Consumir golosinas 11%
- Consumir snacks 10%
- Tomar bebidas alcohólicas 6%

### CASI TODOS HACEN LO MISMO

- Las formas son muy similares en ambos sexos, rangos de edad y NSE.
- Liberan el estrés realizando actividades recreativas, como escuchar música y ver TV. Otros realizan actividad física como ejercicios, caminar/ correr, y también buscan mantener el contacto social a través de las redes sociales o el contacto directo con familiares y amigos.
- **La mayor diferencia está en la forma como interactúa la población de la ciudad y la de zona rural.** Los residentes en las ciudades prefieren revisar sus redes sociales – y comunicarse de manera virtual, mientras que la población rural prefiere conversar de manera directa con sus familiares y amigos.

# MAPA DE SALUD MENTAL - HALLAZGOS

