



Nota de prensa

Madrid, 30 de julio de 2020

AVANCE ESTUDIO PANEUROPEO AXA DE SALUD MENTAL El Covid19 triplica el número de españoles que se siente emocionalmente mal o muy mal

- El 34% de los españoles dice que su estado de ánimo es “malo” o “muy malo”.
- Más del 80% de los españoles afirma que han reflexionado sobre el futuro de su vida durante las semanas de confinamiento.

El Covid 19 está pasando factura a la salud mental de los españoles. Un 34% de los ciudadanos define su estado de ánimo como “malo” o “muy malo”, lejos del 8% que reconocía estar en esa misma situación antes de la pandemia, según el avance de resultados del Estudio Paneuropeo AXA sobre Salud Mental que impulsa la Fundación AXA en España. El panel, que se dará a conocer en profundidad en octubre, ha analizado aspectos como los hábitos adquiridos durante el confinamiento, el impacto emocional de la crisis económica o las valoraciones de las relaciones sociales, sanitarios o instituciones.

“Las situaciones de duelo, el miedo, el estrés o la angustia son aspectos que no podemos dejar pasar por alto porque tendrán un efecto directo sobre nuestro estado de salud y nuestro futuro”, afirma Josep Alfonso, director general de la Fundación AXA. En este sentido añade “España es uno de los países que han sufrido una merma emocional más importante en Europa y en el que el confinamiento, el impacto económico y las incertidumbres actuales han pesado sobre el estado de ánimo general de la población”.

Antes del confinamiento un 60% de los encuestados en España definía su salud mental como “buena” o “muy buena”, un porcentaje que cae 40 puntos porcentuales (hasta el 20%) tras las semanas de confinamiento. Los datos reflejan, además, que **sólo un 7% de los mayores de 65 años dice encontrarse bien frente al 33% que se siente mal o muy mal.**

Un **44% de los encuestados**, además, han reconocido haber tenido **“problemas emocionales” concretos** durante el confinamiento y un 18% los calificaba como serios. Entre el catálogo de situaciones se destaca la **tristeza, depresión y ansiedad** en el más del 50% de los casos, mientras que las crisis de pareja y los ataques de pánico con un 14% y 9% respectivamente cierran el top 3 de problemas emocionales. En paralelo, el 78% de




los encuestados en España afirma que sus niveles de estrés se han incrementado y un **41% que ha llegado a perder el control** de sus vidas, tendencia agudizada en las personas que se sienten peor.













Preguntados sobre la salud económica, **el 48% de los españoles afirma que su situación financiera ha empeorado**, un porcentaje que sube al 61% en el caso de personas que se encuentran mal o muy mal emocionalmente.

Ocho de cada diez personas, además, dice que ha valorado solicitar ayuda profesional para afrontar los problemas emocionales rompiendo tabúes previos. De hecho, el 14% de los encuestados dice que está utilizando o ha utilizado ayuda profesional para afrontar los problemas, y un 51% dice que ha priorizado su bienestar mental durante este periodo.

Asimismo, el **81% de los españoles se sienten responsables de otras personas** (especialmente mayores) y un 86% ha echado de menos el contacto físico más allá de su núcleo familiar. Este hecho ha provocado además que durante las semanas de confinamiento los españoles reconozcan que han utilizado más herramientas online para socializar con seres queridos, familiares o amigos con el objetivo de mejorar el estado de ánimo.

¿Qué hemos hecho para animarnos?

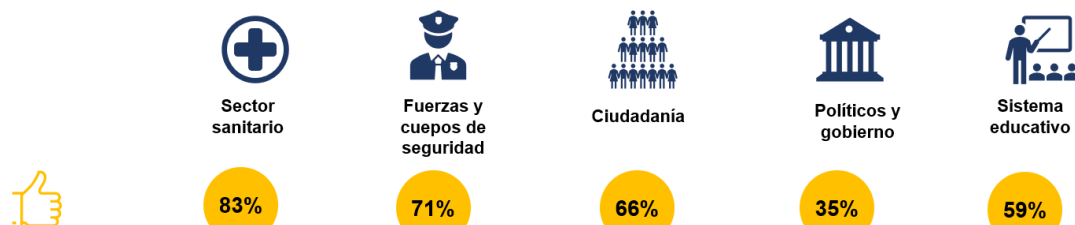


	Pasar tiempo con seres queridos	67%
	Comer sano	62%
	Ver tv	63%
	Socializar online	61%
	Hacer ejercicio físico fuera de casa	55%
	Hacer ejercicio en casa	53%
	Ver/leer información	43%
	Utilizar las redes sociales	48%
	Jugar online	37%
	Meditar	39%
	Fumar	26%
	Beber alcohol	13%

Reconocimiento a los sanitarios

El estudio paneuropeo de AXA ha preguntado también por la valoración de la gestión de la pandemia de diferentes sectores con los **sanitarios como los más valorados** (83% los han valorado “bien” o “muy bien”);

seguido de Fuerzas Armadas, ciudadanía o sistema educativo. **Los políticos y gobierno reciben la peor valoración, con sólo un 35%** que define como “buena” o “muy buena” su gestión.



Ayuda profesional

Además, la Fundación AXA, en colaboración con **el Consejo General de Psicología de España**, ha editado una **guía emocional** para afrontar la desescalada con consejos como centrarse en aspectos positivos, cuidar la imagen personal, confiar en la capacidad de adaptación e integrar experiencias novedosas, entre otras que permitan a los ciudadanos dotarse de herramientas para hacer frente a la situación emocional. Según cálculos del Consejo General de Psicología más de 4 millones de españoles podrían necesitar ayuda psicológica



Para consultar la guía pulsa [aquí](#)

De cara a los clientes de AXA, la compañía mantiene abierto el teléfono de atención emocional que estará aún disponible en los próximos días a través del 910 782 197.

FICHA TÉCNICA DEL ESTUDIO

Informe desarrollado por Insite Consulting para el Grupo AXA a través de entrevista a 5.800 personas a través de entrevistas (o video entrevistas) de entre 12 y 14 minutos el pasado mes de junio.



SOBRE AXA

El Grupo AXA es uno de los grandes grupos aseguradores de España, con un volumen de negocio total de más 2.686 millones en 2019, más de 3 millones de clientes y 5 millones de contratos. La compañía dispone de más de 7.000 puntos de venta repartidos por todo el territorio nacional.

MÁS INFORMACIÓN:

Relaciones con los Medios:

Gema Rabaneda: 91 538 8603/ 669465054

gema.rabameda@axa.es

Juan Jiménez: 91 538 87 36// 625042118

juan.jimenez@axa.es

Patricia García: 91 349 0169/ 652812527

Patricia.garcia@axa.es
