

ESTUDIO SOBRE LAS EMOCIONES DURANTE LA CUARENTENA

www.sugaticoaching.com



**ANA CAROLINA
SAAVEDRA**



Positive Psychologist
and Happiness and
Mindfulness Coach.
Founder of
SugatiCoaching

Un estudio sobre las emociones durante la Pandemia de 2020

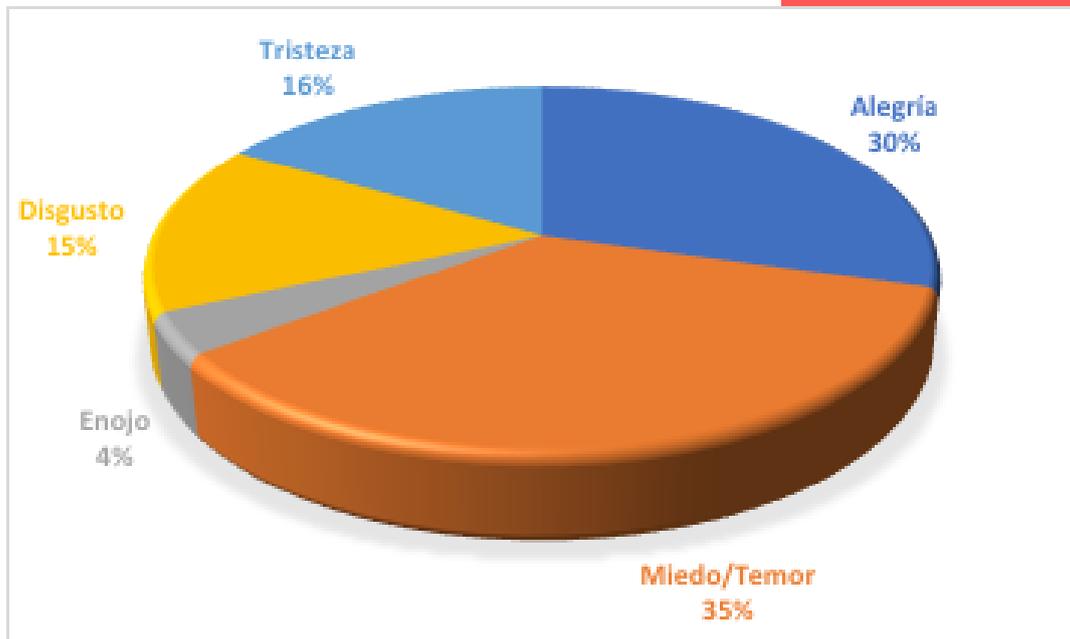
Por Ana Carolina Saavedra

Sucedió algo durante el 2020, que nos está impactando de manera inmediata en nuestras vidas, en nuestra economía y por ende, impacta directamente en nuestras emociones. A raíz de lo que estaba sucediendo, me surgió la necesidad y curiosidad realizar una encuesta sobre lo que estaba sucediendo a nivel interno, de las emociones y los pensamientos de las personas.

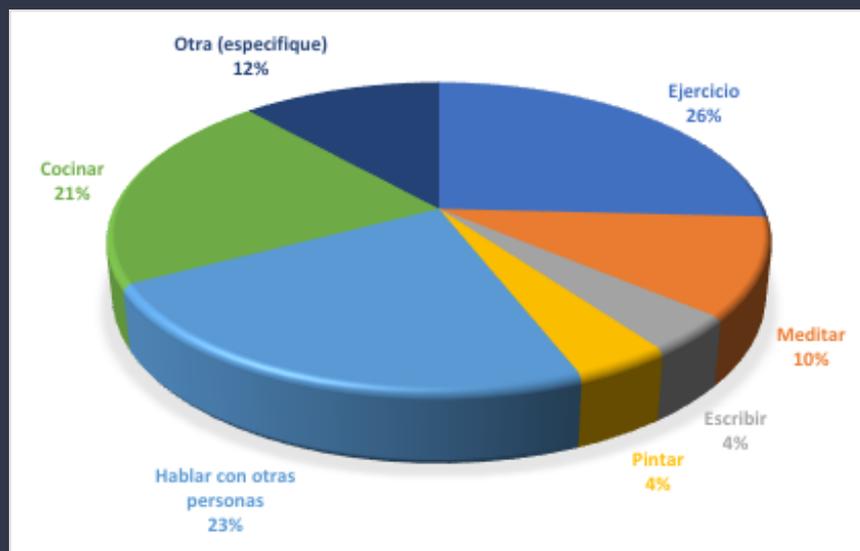
Datos Generales:

- Fecha de aplicación: Mayo-Junio de 2020.
- Participaron 249 personas (con consentimiento informado)
- 48% de America del Sur, 47% de América del Norte y un 5% entre Europa y America Central.
- 41% de las personas llevaban entre 46 y 60 días en cuarentena, 43% entre 61 a 75 días, los demás: 8% de 31-45 días, 4% de 76 a 90 días y 4% entre 1 a 30 días.
- 64% de las personas trabajando desde casa, 18% no trabajando, si en casa

Elige una de estas emociones, ¿cuál ha sido la que más has sentido durante la cuarentena?:



¿Qué actividades has realizado para elevar tus emociones positivas durante la cuarentena? Elige máximo 3



¿HAS SENTIDO ANSIEDAD?



¿HAS SENTIDO ESTRÉS?



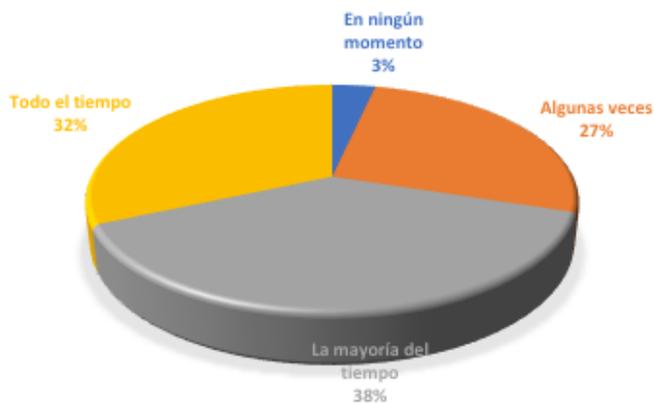
¿HAS SENTIDO INCERTIDUMBRE?



¿HAS SENTIDO QUE ESTÁS SOLO?



¿HAS SENTIDO AGRADECIMIENTO?



¿HAS HABLADO CON ALGUIEN MÁS SOBRE LO QUE ESTÁS SINTIENDO?





¿Te sirvió de algo contestar estas preguntas?

Las respuestas abiertas se dividieron en las categorías:

- Reflexión Racional: en donde las personas expresaban que les había servido para "evaluar", para tomar conciencia, "hacer un resumen de lo que me ha pasado", "aclaré mis pensamientos"
- Reflexión Emocional: "para desahogarme", "pude finalmente decir lo que siento", "decir lo que siento con alguien que no me va a juzgar"
- Recordar
- Proceso de Aprendizaje Positivo
- Apoyar a investigación y capacitación
- Contestar preguntas que "no me había hecho antes"

"El 66% dijo que SI le había servido haber contestado la encuesta"

