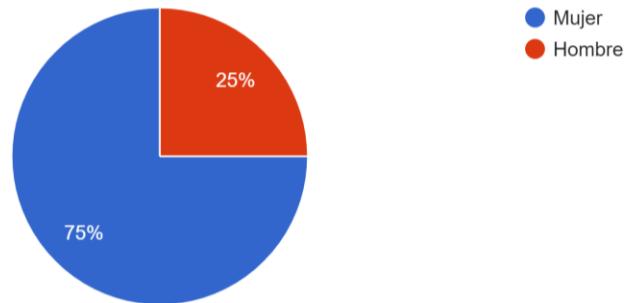
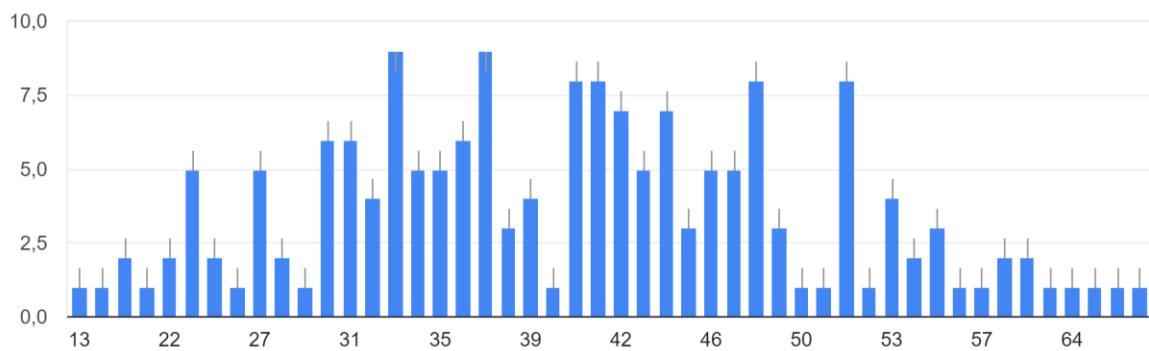


Resultados de la encuesta realizada de forma online por Clínica Atenea a cientos de mallorquines entre el 31 de Mayo y el 3 de Junio.

Sexo

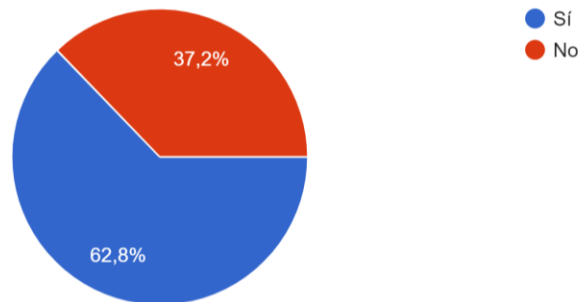


Edad



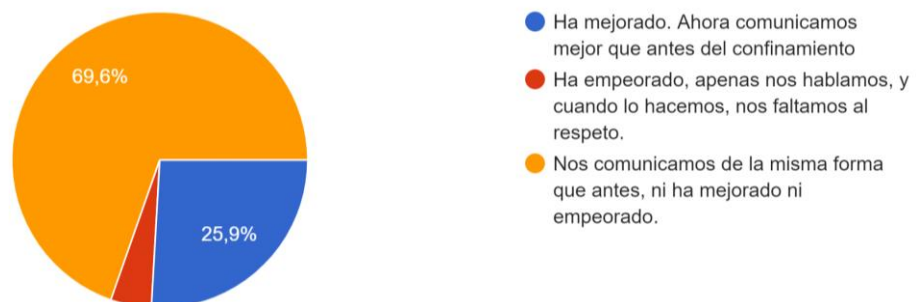
Resultados encuesta Pareja:

¿Has convivido durante el confinamiento con tu pareja?



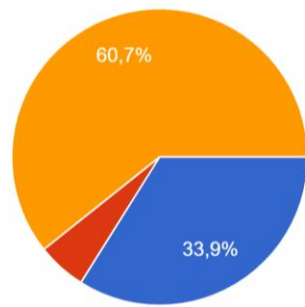
Un alto porcentaje de los mallorquines han convivido con su pareja durante el confinamiento.

¿Cómo se ha visto afectada la comunicación con tu pareja durante este confinamiento?



La mayoría de las parejas no han visto afectada su calidad de comunicación, un 26% de los encuestados han fortalecido y aumentado la comunicación con su pareja. Tan solo, un 11% de los mallorquines encuestados consideran que están más alejados de su pareja, empeorando la calidad en la comunicación.

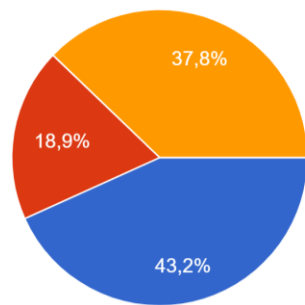
¿Cómo ha sido la convivencia durante este confinamiento?



- Ha mejorado. Ahora estamos más unidos/as que antes del confinamiento.
- Ha empeorado, nos faltamos al respeto y no nos entendemos
- Igual que antes, ni ha mejorado ni empeorado.

Sólo un 5,4% ha visto empeorada su convivencia respecto al pasado, siendo la tónica habitual mantenerse igual que antes (60,7%) o incluso mejorarla (33,9%).

Durante este confinamiento, ¿has compartido tiempo de calidad con tu pareja?

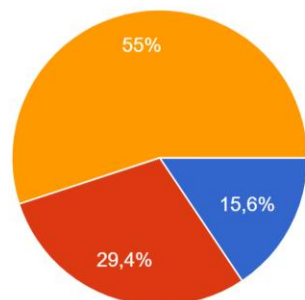


- Si, hemos realizado actividades y tareas juntos/as.
- No, cada uno/a ha realizado tareas y actividades por separado.
- Igual que antes, siempre hemos realizado tareas y quehaceres juntos/as.

Un 43,2% han podido compartir tiempo y aficiones con sus parejas. Pese a lo duro de la situación., el obligarnos a paralizar/frenar nuestro ritmo desenfrenado, nos ha permitido valorar las cosas realmente importantes. Disfrutar sin tiempo límite, sin llamadas, sin jefes, de lo que realmente nos gusta, nos aporta una sensación de plenitud que se transforma en felicidad y relax.

Compartir estas aficiones con nuestra pareja nos permite sentirnos más unidos y cómplices. Las parejas, que por el contrario, no presentaban rutinas juntos, se han alejado, aún más, el uno del otro. Realizando actividades por separado.

Durante este confinamiento, ¿Las relaciones sexuales, con tu pareja, se han visto afectadas?



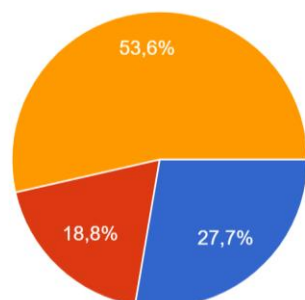
- Sí, positivamente. Hemos aumentado nuestro deseo sexual.
- Sí, negativamente. Hemos bajado nuestro deseo sexual
- No, hemos disfrutado del sexo igual que siempre.

En cuanto a las relaciones sexuales, un porcentaje alto de los encuestados siguen igual o han empeorado. Esto puede deberse, a lo peculiar de la situación vivida, que, pese a aumentar la comunicación y mejorar la unión a nivel compañeros, no quita que hemos pasado mucho tiempo, sin poder salir ni desconectar de la “nueva rutina” a la que nos hemos visto obligados.

Esto afecta a la libido y a la pasión, ya que, es difícil sorprendernos y echarnos de menos, si estamos las 24 horas con esa persona.

Por el contrario, el pasar tiempo juntos ha permitido disfrutar de confidencias, charlas, chistes, diálogos... que nos logra acercar a nuestra pareja, y descubrir aquella persona de la que nos enamoramos.

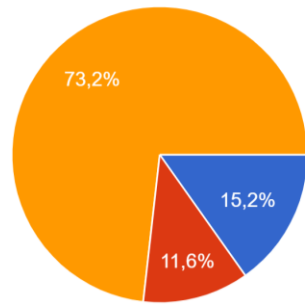
Durante este confinamiento, ¿has compartido tus aficiones personales con tu pareja?



- Sí, ambos/as hemos sido partícipes de las aficiones del otro/de la otra.
- No, hemos seguido realizando nuestras aficiones de forma separada
- No hemos visto mejora, ya que, compartimos algunas aficiones y otras las realizamos de forma individual.

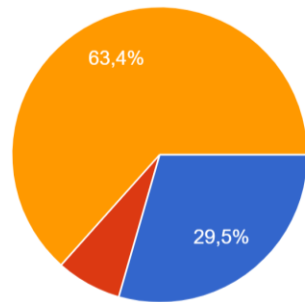
La mayor parte de las personas encuestadas (81,3%) han compartido aficiones comunes, ya sea de forma regular o esporádica.

Durante este confinamiento, ¿has descubierto cosas negativas sobre tu pareja?



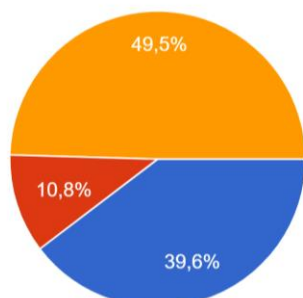
- No, al contrario, he descubierto cosas positivas
- Sí, he descubierto cosas negativas que no conocía.
- No, no he descubierto nada nuevo. Todo ha fluido como me esperaba.

Durante este confinamiento, ¿has descubierto cosas positivas sobre tu pareja?



- Sí, me siento mucho más unido/a.
 - No, al contrario, he descubierto cosas negativas
 - No, no he descubierto nada nuevo. Todo ha fluido como me esperaba.
-

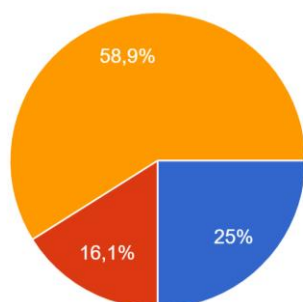
Durante este confinamiento, ¿piensas que añorarás los momentos vividos junto a tu pareja?



- Sí, echaré de menos pasar tiempo juntos/as, sin las prisas del día a día, las reuniones de trabajo.
- No, estoy deseando retomar las rutinas fuera de casa para poder alejarme de mi pareja.
- No, siempre hemos sabido conciliar nuestra rutina laboral con tiempo juntos/as.

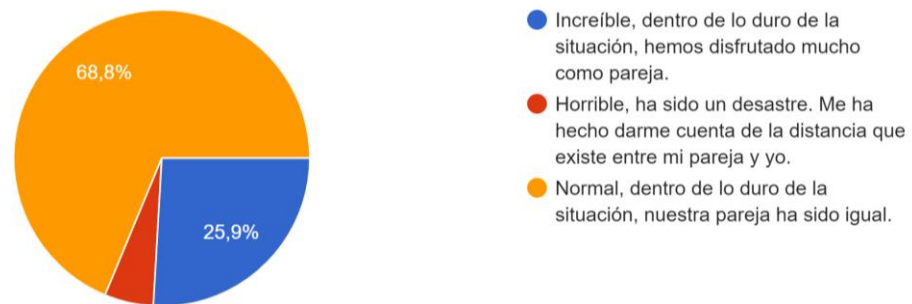
Un alto porcentaje de los encuestados echarán de menos los momentos de calidad con su pareja y, en conclusión, valoran la experiencia como positiva a nivel de pareja, sacando conclusiones que refuerzan su relación.

Durante esta situación que hemos vivido, ¿te has dado cuenta de que deseas cuidar y prestar más atención a tu pareja?



- Sí, a partir de ahora, nuestra pareja será una de nuestras prioridades, sin olvidar que debemos cuidarnos a nivel individual.
- No, no deseo prestarle más atención de la que ya hago. Al contrario, estoy deseando poder volver a tener tiempo en exclusivo para mí
- No, siempre hemos sabido cuidarnos y protegernos a nivel individual y de pareja.

Este periodo vivido junto a mi pareja, lo calificaría, en términos generales como:

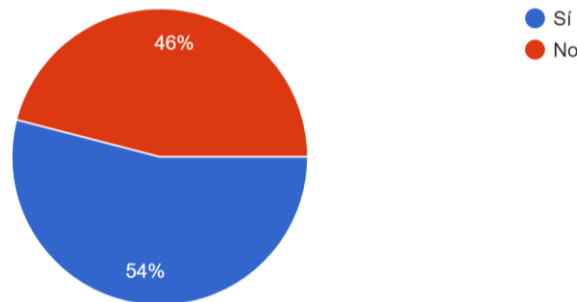


Un porcentaje alto de los encuestados, añorará los momentos vividos con su pareja.

Lo importante, es ser conscientes de todo lo positivo que hemos aprendido y disfrutado durante este difícil periodo. Aprender de ello, nos permite cuidarnos, crecer y fortalecernos a nivel emocional y psicológico.

Resultados encuesta hijos:

Durante el confinamiento, ¿has convivido con tus hijos o menores a tu cargo?



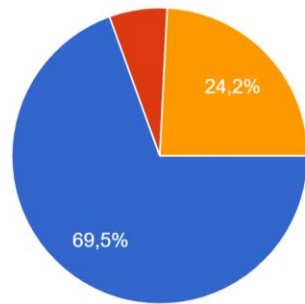
Un 54% de los encuestados han convivido con menores o hijos a su cargo.

Durante el confinamiento, ¿has sentido que la situación te superaba?



Un 33.7 % considera que la situación les ha superado. Lo difícil de conciliar la vida familiar con el teletrabajo, enseñarles materia escolar que teníamos olvidada, mantener su rutina dentro de los cambios y necesidades actuales, son tareas realmente complicadas que pueden causarnos sensación de malestar y ansiedad.

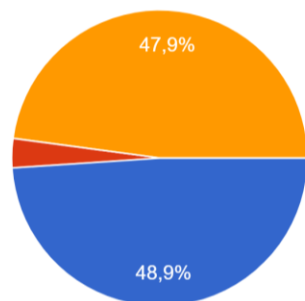
¿Cómo valorarías la actuación de tus hijos?



- ¡Increíble! Me ha demostrado que es un/a auténtico/a campeón/ona.
- Un desastre, no ha hecho caso, ha desobedecido ordenes, apenas ha realizado deberes...
- No he notado cambio, siempre se comporta de la misma forma.

Un 70% de los encuestados valora la actitud de los menores del hogar como "increíble". Han mostrado ser maduros, respetuosos y pacientes. Han vivido este confinamiento totalmente adaptados a las nuevas situaciones. Los menores poseen una capacidad de adaptación increíble.

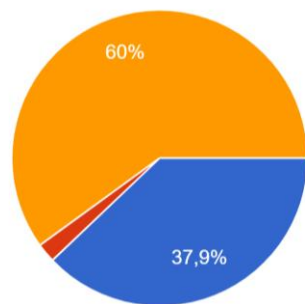
Durante este confinamiento, ¿te has sentido más unido a tus hijos?



- Sí, sentimos que somos "una piña" "un equipo"
- No, me siento aún más lejos de entenderlos/las
- No, siempre hemos estado muy unidos/as

Un 48,9% frente a un 47,9% considera que se siente más unido a sus hijos/menores a su cargo, que antes.

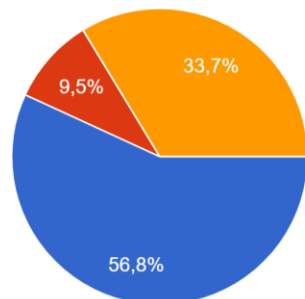
¿Cómo se ha visto afectada la comunicación con tus hijos durante este confinamiento?



- Ha mejorado. Ahora comunicamos mejor que antes del confinamiento.
- Ha empeorado, apenas nos hablamos, y cuando lo hacemos, nos faltamos al respeto.
- Nos comunicamos de la misma forma que antes, ni ha mejorado ni empeorado.

Un 60% considera, que durante este periodo, la comunicación con los menores se ha mantenido igual que antes.

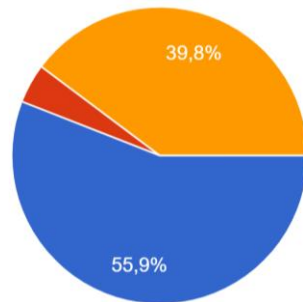
Durante este confinamiento, ¿has compartido tus aficiones personales con tus hijos?



- Si, ambos hemos sido participes de las aficiones de todos a nivel familiar.
- No, hemos seguido realizando nuestras aficiones de forma separada
- No hemos visto mejora, ya que, compartimos algunas aficiones y otras las realizamos de forma individual.

Un 60% de los encuestados, ha podido compartir y disfrutar de aficiones con sus hijos.

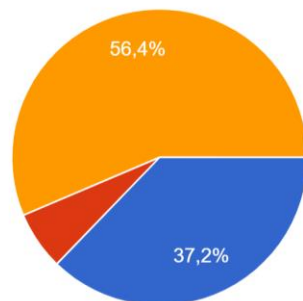
Durante este confinamiento, ¿piensas que añorarás los momentos vividos junto a tus hijos?



- Sí, echaré de menos pasar tiempo juntos/as, sin las prisas del día a día, las reuniones de trabajo.
- No, estoy deseando retomar las rutinas fuera de casa para poder alejarme de mis hijos/as.
- No, siempre hemos sabido conciliar nuestra rutina laboral con tiempo juntos.

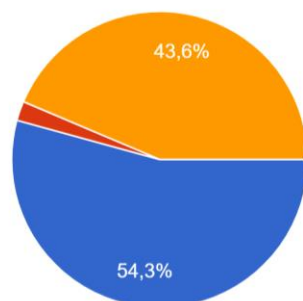
Un 56% de los encuestados, añoran estos momentos vividos con sus hijos y menores a su cargo

Durante este confinamiento, ¿te has dado cuenta de que deseas cuidar y prestar más atención a tus hijos?



- Sí, a partir de ahora, nuestra familia será una de nuestras prioridades, sin olvidar que debemos cuidarnos a nivel individual
- No, no deseo prestarle más atención de la que ya hago. Al contrario, estoy deseando poder volver a tener tiempo en exclusivo para mí
- No, siempre hemos sabido cuidarnos y protegernos a nivel individual y de familia.

Este periodo vivido junto a mis hijos lo calificaría como:

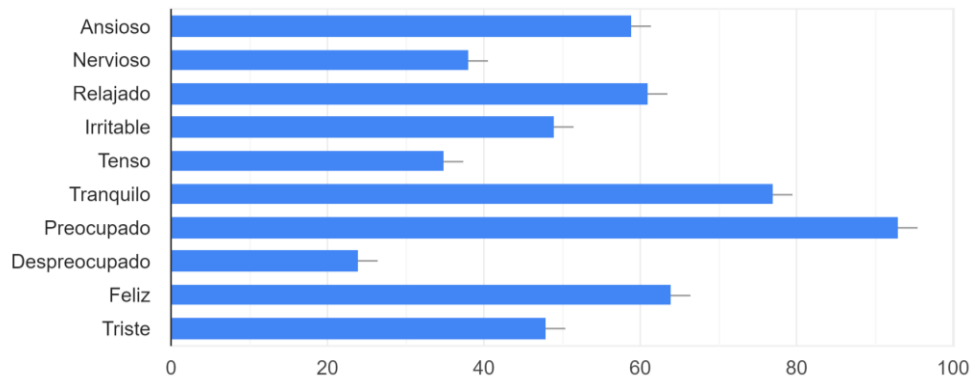


- Increíble, dentro de lo duro de la situación, hemos disfrutado mucho como familia.
- Horrible, ha sido un desastre. Me ha hecho darme cuenta de la distancia que existe entre mis hijos/as y yo.
- Normal, dentro de lo duro de la situación, nuestra relación ha sido igual.

Las conclusiones son tremendamente positivas en la relación padre-hijos con una valoración general (54,3%) de increíble y un 43,6% de normal.

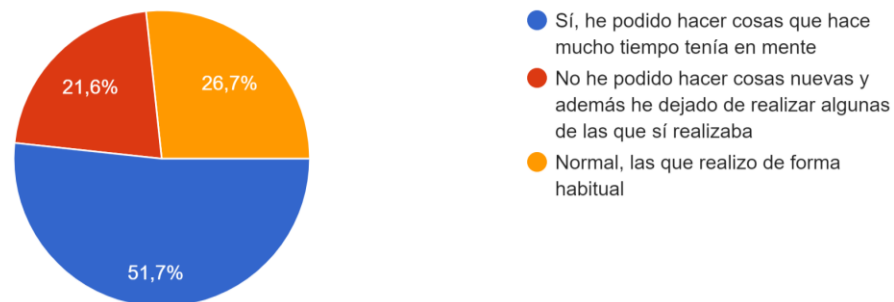
Respuesta Encuesta individual:

¿Cómo te has sentido en casa?



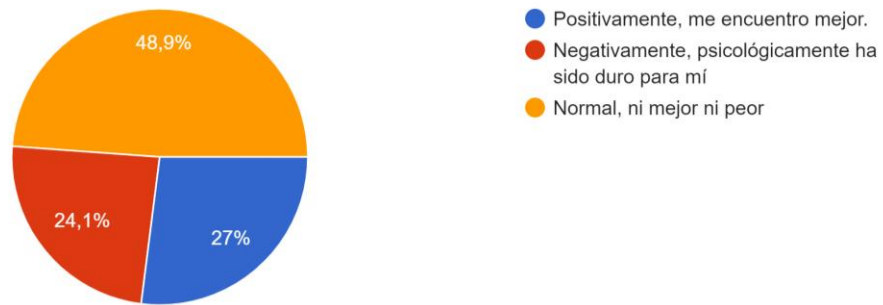
Un gran porcentaje se ha sentido preocupado, aunque también han existido sensaciones de tranquilidad y felicidad generalizadas.

¿Has podido dedicar más tiempo a tus inquietudes personales?



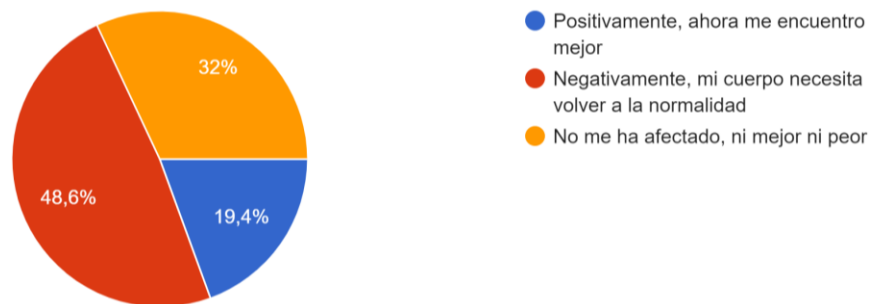
El 51,7% de los mallorquines considera que, a partir de ahora, dedicará mas tiempo a si mismo y a sus inquietudes personales. Un 21,6 piensa que no tendrá tiempo de poder realizar actividades.

¿Cómo crees que ha afectado esta etapa a tu estado de ánimo?



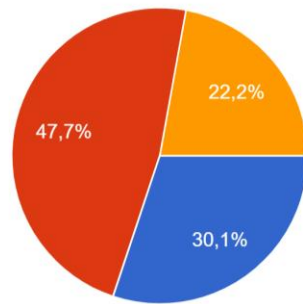
Un 24,1% considera que, a nivel psicológico, se ha sentido más ansioso, preocupado y negativo.

¿Cómo crees que ha afectado a nivel físico?



Un gran porcentaje de los encuestados mallorquines, 48,6% siente que a nivel físico le ha afectado el desconfiamente, empeorando su resistencia y fuerza.

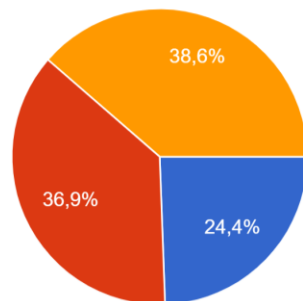
¿Has realizado actividades físicas durante el confinamiento?



- Sí, he incrementado mi actividad física
- No, he llevado una vida algo más sedentaria de lo habitual
- Lo normal, ni más ni menos que antes.

Un 47.7 no ha podido realizar tareas físicas de mantenimiento durante este confinamiento, llevando una vida más sedentaria.

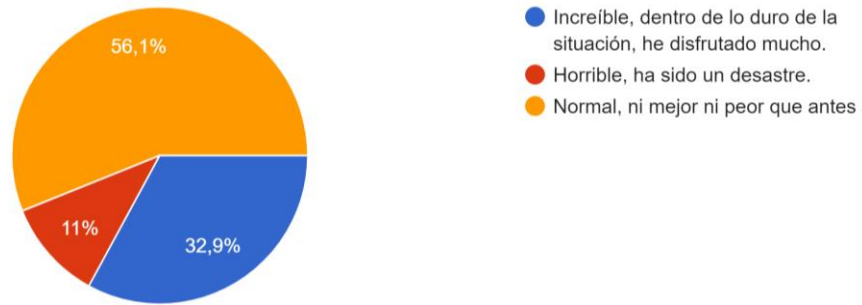
¿Ha afectado la situación a tus hábitos alimentarios?



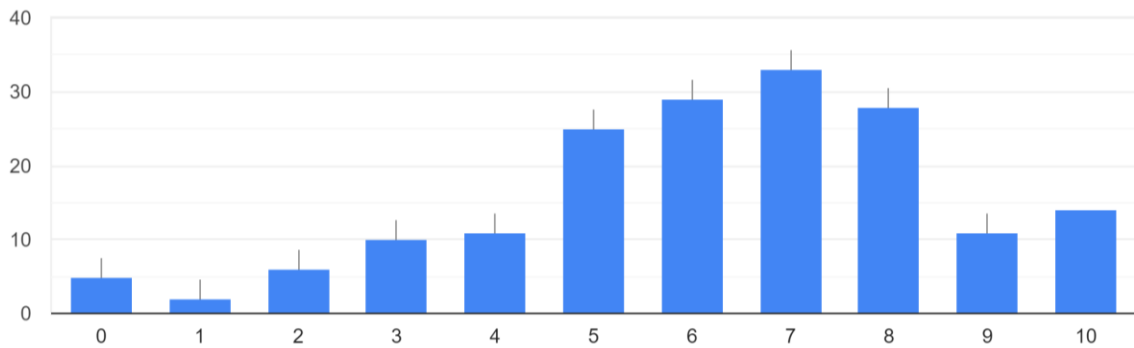
- Sí, positivamente. He comido mejor y/o más sano
- Sí, negativamente. He comido más o peor de lo habitual.
- No ha afectado, he comido cómo siempre.

Un 36,9% ha comido peor de lo habitual, ha ingerido más alimentos azucarados y con grasas. Un 38,6% se ha alimentado de la misma forma que venía haciendo anteriormente y un 24,4% ha aprovechado para cuidarse y alimentarse mejor.

Este período vivido, a nivel individual lo calificaría en términos generales como



De 0 a 10, ¿cómo afrontas la desescalada?



La mayoría de los mallorquines afronta la desescalada de forma positiva y con positividad

Resumen:

La mayoría de los mallorquines, encuestados, han afrontado este periodo de confinamiento con una actitud positiva. Pese a que la mayoría han estado preocupados y nerviosos por la situación que estábamos viviendo, han sabido aprovecharse de la incertidumbre y realizar tareas en casa que hacía mucho tiempo que estaban pendientes, se han cuidado más, se han acercado a sus seres queridos, han fortalecido la comunicación, e intentado vivir de forma relajada y positiva esta nueva realidad.

De toda esta vivencia, debemos aprender a disfrutar más de las pequeñas cosas de la vida, y a cuidarnos.

Se debe priorizar aquello que nos aporta estabilidad, alegría, plenitud y paz interior. Para lograr enfrentar los problemas y situaciones que nos pueden aparecer día a día.

El **estudio, realizado por la Clínica Atenea**, fue realizado entre el 31 de Mayo y el 3 de Junio entre **cientos de mallorquines** que respondieron a **preguntas sobre las condiciones de su vida en pareja, convivencia con hijos y hábitos individuales**, durante el confinamiento. Las estadísticas generales se adjuntan en el comunicado.

En la Clínica Atenea llevamos desde el año 2011 trabajando para ofrecer el mejor servicio posible en el área de psicología. Nuestro equipo de profesionales es capaz de prestar una atención psicológica global en una gran variedad de servicios, incluyendo sexología, psicología infantil o psicología clínica, incluyendo el tratamiento contra la ansiedad o depresión. Estamos ubicados en Carrer Bernat de Santa Eugènia, 17b, 07320 Santa Maria del Camí, Illes Balears.

Teléfono: 656 433 597

Email: consultas@atenea.clinic

Web: www.atenea.clinic

