



Número 7 - Julio/Diciembre 2020

# MAHPAT

ISSN 0719-7365

MUSEOLOGÍA / ARTE / HISTORIA / PATRIMONIO / ARQUITECTURA / TURISMO

EDITORIAL CUADERNOS DE SOFÍA

SANTIAGO - CHILE

**CUERPO DIRECTIVO**

**Director**  
**Alex Véliz Burgos**  
*Universidad de Los Lagos, Chile*

**Editor**  
**OBU - CHILE**

**Cuerpo Asistente**

**Traductora: Inglés**  
**Lic. Pauline Corthon Escudero**  
*Editorial Cuadernos de Sofía, Chile e*

**Portada**  
**Graciela Pantigozo de los Santos**  
*Editorial Cuadernos de Sofía, Chile*

**COMITÉ EDITORIAL**

**Dra. Giuliana Borea Labarthe**  
*University of New York, Estados Unidos*

**Dr. José Manuel González Freire**  
*Universidad de Colima, México*

**Mg. Mario Lagomarsino Montoya**  
*Universidad de Valparaíso, Chile*

**Lic. Luis Grau Lobos**  
*Director Museo León, España*

**Dr. Caryl Lopes**  
*Universidad Federal Santa María, Brasil*

**COMITÉ CIENTÍFICO INTERNACIONAL**

**Dra. María Luisa Bellido Gant**  
*Universidad de Granada, España*

**Dra. María Bolaños Atienza**  
*Universidad de Valladolid, España*  
*Directora Museo de Escultura, España*

**Ph. D. Ricardo Camarena Castellanos**  
*University of Ottawa, Canadá*

**Dra. Concepción García Sáiz**  
*Directora Museo de América, España*

**Ph. D. Yudhishthir Raj Isar**  
*University of Western Sydney, Australia*  
*The American University of Paris, Francia*

**Ph. D. Kirstin Kennedy**

*Victoria and Albert Museum, Inglaterra*

**Ph. D. Massimo Negri**

*Director di European Museum Academy,  
Países Bajos*

**Dr. Giovanni Pinna**

*Director Museo di Storia Naturale di Milano,  
Italia*

*Director de la Associazione Italiana si Studi  
Museologici, Italia*

## Indización

Revista MAHPAT, se encuentra indizada en:



ISSN 0719-7365 – Publicación Semestral / Número 7 / Julio – Diciembre 2020 pp. 01-07

**CONFINAMIENTO Y SEDENTARISMO POR COVID 19:  
EFFECTOS EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO**

**CONFINEMENT AND SEDENTARY LIFESTYLE BY COVID 19:  
EFFECTS ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING**

**Dr. Alex Véliz Burgos**

Universidad de Los Lagos, Chile

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1371-9041>

alex.veliz@ulagos.cl

**Mg. Anita Dörner Paris**

Universidad de Los Lagos, Chile

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5089-8168>

anitapatricia.dorner@ulagos.cl

**Fecha de Recepción:** 03 de mayo de 2020 – **Fecha Revisión:** 21 de mayo de 2020

**Fecha de Aceptación:** 28 de junio de 2020 – **Fecha de Publicación:** 01 de julio de 2020

**Resumen**

El presente trabajo pretende reflexionar en el efecto potencial que tendría el sedentarismo y los períodos de confinamiento derivados de las medidas implementadas por los Estados para hacer frente a la pandemia por covid 19 en el bienestar psicológico de las personas. Numerosos estudios indican que la actividad física sería un factor protector no solamente de la salud física de las personas, sino que es parte del desarrollo integral del ser humano y por lo tanto, contribuye a su bienestar en el sentido amplio. Limitar por lo tanto, la movilidad de las personas, a pesar que esto sea utilizado como medida de prevención de contagios, tendrá múltiples efectos en la salud mental de las personas, lo que se observará a corto y mediano plazo.

**Palabras Claves**

Confinamiento – Sedentarismo – Covid 19 – Bienestar psicológico

**Abstract**

This work aims to reflect on the potential effect of sedentary lifestyles and periods of confinement resulting from measures implemented by States to address the covid 19 pandemic on people's psychological well-being. Numerous studies indicate that physical activity would be a protective factor not only of people's physical health, but is part of the integral development of the human being and therefore contributes to their well-being in the broad sense. Limiting therefore, people's mobility, even though this is used as a prevention measure, will have effects on mental health that will be observed in the short and medium term.

**Keywords**

Confinement – Sedentary lifestyle – Covid 19 – Psychological well-being

**Para Citar este Artículo:**

Véliz Burgos, Alex y Dörner Paris, Anita. Confinamiento y sedentarismo por covid 19: efectos en el bienestar Psicológico. Revista MAHPAT num 7 (2020): 01-07.

## Introducción

La pandemia por coronavirus o covid 19 que ha sido declarada a nivel mundial durante el año 2020 por la OMS, ha afectado a muchas personas, generando que muchos gobiernos se encuentren utilizando como estrategia el confinamiento de los ciudadanos para evitar o disminuir la saturación de los servicios públicos y privados de salud y evitar las muertes derivadas por los efectos de la enfermedad<sup>1</sup>. Estas medidas de confinamiento han generado que muchas personas han disminuido drásticamente su nivel de actividad física y movilidad, lo que seguramente provocará un aumento del sedentarismo, teniendo efectos en la salud de las personas.

Diversos estudios están mostrando que en la medida que este confinamiento se prolonga en el tiempo, se favorecen la aparición de síntomas psicológicos negativos en las personas que pueden configurar trastornos de ansiedad y trastornos del estado del ánimo que imposibilitan el afrontamiento adecuado a la situación que genera el estrés derivado del confinamiento<sup>2</sup>. Así, podemos señalar que la ansiedad o angustia es una respuesta imprecisa del organismo a lo desconocido con sensación de escape o huida que se incrementa en este momento frente a la pandemia por COVID-19 y en la medida que se extiende aparecen sentimientos de tristeza, falta de motivación, inhibición y pocos deseos de vivir pudiendo llegar en casos extremos al riesgo suicida<sup>3</sup>.

En este sentido, cuando se promueve u ordena el confinamiento, además del efecto que tiene esta acción para la salud física, se tienen efectos secundarios no deseados a nivel socioemocional. Por lo tanto, se debe prestar especial atención en aquellas personas que dejaron de trabajar por un tiempo prolongado durante el aislamiento y aquellas que eran físicamente activas y debieron suspender o disminuir sus actividades, puesto que podrían verse más afectadas influyendo esto en su condición de bienestar general<sup>4</sup>.

De esta forma, como se enfrenta el proceso de confinamiento y cuál es el efecto que esto tiene en el bienestar de las personas es una situación relevante que debe ser considerada por los gobiernos, las autoridades de salud pública, por las comunidades y por las propias personas.

Pues como ya se ha mencionado el confinamiento generará que las personas tengan una movilidad menor a la que usualmente tienen cuando realizan sus actividades fuera de su hogar, limitando sus contactos personales, modificando sus rutinas, impactando en sus ingresos, en sus hábitos alimenticios, entre otras cosas.

<sup>1</sup> Q. Chen; M. Liang; Y. Li; J. Guo; D. Fei; L. Wang; et al., “Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak”, Lancet Psychiatry num 7 (2020): 15-16.

<sup>2</sup> S. Liu; L. Yang; C. Zhang; Y-T. Xiang; Z. Liu; S. Hu; et al., “Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak”, Lancet Psychiatry num 7 (2020): 17-18.

<sup>3</sup> Jordany Arias Molina; Yosvany Herrero Solano; Yuleimy Cabrera Hernández; Chibás Guyat Doralvis y Yohani Mederos García, “Manifestaciones psicológicas frente a la situación epidemiológica causada por la COVID-19”, Rev haban cienc méd. Vol: 19 num Suppl 1 (2020): e3350.

<sup>4</sup> Y. Zhang y Z. F. Ma, “Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Quality of Life among Local Residents in Liaoning Province, China: A Cross-Sectional Study”, International Journal of Environmental Research and Public Health. Vol: 7 num 7 (2020): 2381. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/7/2381>

Si esto lo llevamos a contextos geográficos específicos como el borde costero chileno, esto se torna más complejo, pues en este lugar se realizan una serie de actividades económicas de subsistencia, que implican un contacto estrecho con el mar, pesca artesanal, recolección de orilla, por tanto ha significado limitar el desplazamiento y actividad porque además se generan dificultades para su comercialización en ferias y lugares típicos de venta que las personas frecuentemente solían presenciar para mejorar sus ingresos económicos familiares. Este párrafo ilustra la necesidad de considerar los contextos particulares de cada territorio en la generación de propuestas de trabajo en salud pública.

Además este grupo humano presentaría problemas de salud que se pueden ver agravados por el COVID 19<sup>5</sup>. El confinamiento disminuye la autoconfianza, pues las personas comienzan a sentir que pierden su libertad para desarrollar actividades que antes eran frecuentes y que contribuían al sustento, la socialización y la recreación.

Entonces si ponemos atención en el bienestar psicológico, podemos reconocer que este en sus diferentes dimensiones se ve afectado. Si consideramos por ejemplo el modelo de seis dimensiones de Ryff<sup>6</sup>, donde se destacan las dimensiones: dominio del entorno, relaciones positivas, propósito en la vida y autonomía, además de autoaceptación y crecimiento personal. Estas dimensiones en un nivel adecuado serían un indicador de un buen nivel de bienestar psicológico.

Si pensamos en una situación de confinamiento, se limita la posibilidad de relaciones sociales a nivel físico, existe una disminución de sensación de dominio del entorno, pues se depende de las decisiones de otros (autoridades sanitarias), además de pérdida de autonomía.

De esta perspectiva del bienestar psicológico, para un adecuado bienestar se debe potenciar entonces aquellas actividades que permitan favorecer los contactos sociales a través de redes sociales, la gestión del tiempo personal en tiempos de confinamiento, ser conscientes de la importancia de aumentar los niveles de actividad física dentro del hogar y una alimentación acorde a los gastos energéticos.

Para ello, las personas y las comunidades deberían disponer de orientaciones de especialistas y profesionales respecto a las actividades y rutinas que pueden y deben realizar las personas en sus hogares para disminuir en parte el sedentarismo y sus efectos, además de permitirles mejorar su nivel de bienestar psicológico al favorecer mayores niveles de desarrollo personal.

Esto conlleva a que gobiernos, organizaciones de salud, Ongs, Universidades y grupos de voluntarios especialistas puedan realizar apoyos psicológicos pertinentes a los requerimientos de las personas de acuerdo a su ciclo vital, contexto sociocultural y adecuadas al territorio en el que habitan<sup>7</sup>.

<sup>5</sup> Anita Dörner; Verónica Riquelme; Alex Véliz y Miguel Ripoll, “Péfil de salud de pescadores artesanales de la Región de Los Lagos”, Revista Finlay. Vol: 7 núm 2 (2017): 99-106.

<sup>6</sup> C. Ryff, “Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being”, J Pers Soc Psychol num 57 (1989): 1069-1081. Disponible en: <http://mina.education.ucsb.edu/janeconoley/ed197/documents/ryffHappinessiseverthingorisit.pdf>

<sup>7</sup> Alex Véliz Burgos y Alejandro Retamal Maldonado, “El fenómeno de la marea roja en el sur de Chile y su impacto en el bienestar psicosocial de los habitantes de una caleta pesquera de la Región de Los Lagos”, Notas Históricas y Geográficas num 23 (2019): 236-257.

## Conclusión

Es importante que las medidas sanitarias que se están implementando y que se implementarán a mediano plazo consideren al individuo de manera holística, más allá de mirar a las personas como usuarios de un servicio de salud, sino más bien como participante de un entorno comunitario complejo, que va más allá de lo biológico e involucra además componentes ecológicos, sociales y psicológicos.<sup>8</sup>

Pues como ya se ha reiterado, más allá de los riesgos médicos, el impacto psicológico y social de esta pandemia es indiscutible. Por lo tanto, como se abordan estos factores considerados tradicionalmente como fuera del ámbito de salud pública es clave<sup>9</sup>

Ante esta situación mundial es difícil predecir y estimar las consecuencias psicológicas y emocionales del COVID-19, algunas de las cuáles se observan a corto plazo y otras a mediano y largo plazo, constituyéndose en un desafío para los organismos de salud y para la propia comunidad. Las primeras investigaciones que están entregando una mirada al respecto son de aquellos países que ya han pasado por la “primera ola”, mostrando que el miedo a lo desconocido y la incertidumbre pueden llevar a evolucionar a enfermedades mentales entre los que se destacan los trastornos de estrés, ansiedad, depresión, somatización y conductas como aumento de consumo de alcohol y tabaco<sup>10</sup>, algunos de ellos ya se han visualizado en otros momentos de crisis social<sup>11</sup>.

En este punto, se deben mirar los efectos de la pandemia desde una perspectiva multi dimensional, lo que permitirá involucrar a diferentes actores y disciplinas en el apoyo a las personas y en el desarrollo de propuestas de trabajo que miren en conjunto el fenómeno y puedan sugerir formas de trabajo conjunto con la comunidad que estén adaptadas a los requerimientos de cada territorio y comunidades en particular para buscar el bienestar humano desde una mirada holística<sup>12</sup>.

---

<sup>8</sup> Alex Véliz Burgos y Anita Dörner Paris, “Modelo de intervención multidisciplinaria en salud con habitantes Isleños”, Revista Observatorio del Deporte Vol: 5 num 3 (2019): 60-64.

<sup>9</sup> J. Shigemura; R. J. Ursano; J. C. Morganstein; M. Kurosawa y D. M. Benedek, “Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: mental health consequences and target populations”, Psychiatry Clin Neurosci num 74 (2020): 281-282; A. Véliz-Burgos & A. Dörner-Paris, “Lo individual versus lo comunitario en tiempos de crisis sanitaria”, Propósitos y Representaciones Vol: 8 num spe 1 (2020): e502. doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE1.502> y C. G. Lirios; M. J. Nájera; F. R. Vázquez & J. M. B. Aguayo, “Una aproximación psicológica a la complejidad ambiental: Especificación de un modelo de estrés y resiliencia comunitaria”, Revista Internacional de Trabajo Social y Ciencias Sociales, num 14 (2018): 75-95.

<sup>10</sup> Naiara Ozamiz-Etxebarria; María Dosil-Santamaría; Maitane Picaza-Gorrochategui y Nahia Idoiaga-Mondragon, “Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España”, Cad. Salud Pública Vol: 36 num 4 (2020): e00054020. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>

<sup>11</sup> M. Leiva & G. Quintana, “Factores ambientales y psicosociales vinculados con los síntomas de ataque de pánico después del terremoto y tsunami del 27 de Febrero en pobladores de la zona central de Chile”, Terapia Psicológica, Vol: 28 num 2 (2010): 161-169.

<sup>12</sup> A. Véliz Burgos; A. Dörner Paris y M. Ripoll Novales, “Bienestar sicológico y nivel de sedentarismo de pescadores artesanales de la Región de Los Lagos, Chile”, Humanidades Médicas. Vol 17: num 2 (2017): 323-337. Disponible en: Disponible en: <http://humanidadesmedicas.sld.cu/index.php/hm/article/view/1093> y Alex Véliz Burgos, “Salud y bienestar: un campo multidisciplinario”, Revista 100-Cs. Vol: 6 num 2 (2020): 15-20.

## Referencias

- Arias Molina, Yordany; Herrero Solano, Yosvany; Cabrera Hernández, Yuleimy; Guyat Doralvis, Chibás y Mederos Yohani, García. “Manifestaciones psicológicas frente a la situación epidemiológica causada por la COVID-19”. Rev haban cienc méd. Vol: 19 num Suppl 1 (2020): e3350.
- Chen, Q.; Liang, M.; Li, Y.; Guo, J.; Fei, D.; Wang, L.; et al. “Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak”. Lancet Psychiatry num 7 (2020): 15-16.
- Dörner, Anita; Riquelme, Verónica; Véliz, Alex y Ripoll, Miguel. “Pérfil de salud de pescadores artesanales de la Región de Los Lagos”. Revista Finlay. Vol: 7 núm 2 (2017): 99-106.
- Leiva, M. & Quintana, G. “Factores ambientales y psicosociales vinculados con los síntomas de ataque de pánico después del terremoto y tsunami del 27 de Febrero en pobladores de la zona central de Chile”. Terapia Psicológica, Vol: 28 num 2 (2010): 161-169.
- Lirios, C. G.; Nájera, M. J.; Vázquez, F. R. & Aguayo, J. M. B. “Una aproximación psicológica a la complejidad ambiental: Especificación de un modelo de estrés y resiliencia comunitaria”. Revista Internacional de Trabajo Social y Ciencias Sociales, num 14 (2018): 75-95.
- Liu, S.; Yang, L.; Zhang, C.; Xiang, Y-T.; Liu, Z.; Hu, S.; et al. “Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak”. Lancet Psychiatry num 7 (2020): 17-18.
- Ozamiz-Etxebarria, Naiara; Dosil- Santamaría, María; Picaza-Gorrochategui, Maitane y Idoiaga-Mondragon, Nahia. “Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España”. Cad. Saude Pública Vol: 36 num 4 (2020): e00054020. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>
- Ryff, C. “Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being”. J Pers Soc Psychol num 57 (1989): 1069-1081. Disponible en: <http://mina.education.ucsb.edu/janeconoley/ed197/documents/ryffHappinessiseverthingoritis.pdf9>
- Shigemura, J.; Ursano, R. J.; Morganstein, J. C.; Kurosawa, M. y Benedek, D. M. “Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: mental health consequences and target populations”. Psychiatry Clin Neurosci num 74 (2020): 281-282.
- Véliz Burgos, A.; Dörner Paris, A. y Ripoll Novales, M. “Bienestar sicológico y nivel de sedentarismo de pescadores artesanales de la Región de Los Lagos, Chile”. Humanidades Médicas. Vol 17: num 2 (2017): 323-337. Disponible en: <http://humanidadesmedicas.sld.cu/index.php/hm/article/view/1093>
- Véliz Burgos, Alex y Dörner Paris, Anita. “Modelo de intervención multidisciplinaria en salud con habitantes Isleños”. Revista Observatorio del Deporte Vol: 5 num 3 (2019): 60-64.

Véliz Burgos, Alex y Retamal Maldonado, Alejandro. “El fenómeno de la marea roja en el sur de Chile y su impacto en el bienestar psicosocial de los habitantes de una caleta pesquera de la Región de Los Lagos”. Notas Históricas y Geográficas num 23 (2019): 236-257.

Véliz Burgos, Alex. “Salud y bienestar: un campo multidisciplinario”. Revista 100-Cs. Vol: 6 num 2 (2020): 15-20.

Véliz-Burgos, A. & Dörner-Paris, A. “Lo individual versus lo comunitario en tiempos de crisis sanitaria”. Propósitos y Representaciones Vol: 8 num spe 1 (2020): e502. doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE1.502>

Zhang, Y. y Ma, Z. F. “Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Quality of Life among Local Residents in Liaoning Province, China: A Cross-Sectional Study”. International Journal of Environmental Research and Public Health. Vol: 7 num 7 (2020): 2381. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/7/2381>

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista MAHPAT**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista MAHPAT**.