



Efectos del confinamiento en la cognición y la conducta en adultos

Effects of confinement on cognition and behavior in adults

Lic. Georgina Paulina Lezama Leyva

Egresada de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza
lezama2505@gmail.com

<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2021.11.44.84416>

Resumen

La pandemia por COVID-19, ha generado la implementación de medidas de restricción en la convivencia social que no tiene precedentes y que sin duda impacta en las rutinas y la actividad cotidianas de las personas. Al temor de contraer el virus se añade al impacto de los cambios en las dichas actividades como el trabajo desde casa, el desempleo temporal, la educación de los hijos en el hogar y la falta de contacto físico con los seres queridos y amigos, es importante que se cuide tanto la salud física como mental. Por lo que en este artículo se realiza una revisión teórica de los efectos que el confinamiento tiene a nivel cognitivo y conductual en la población adulta, con la finalidad de observar cuales son las características principales de se ven ya que se considera que las estancias prolongadas en casa podrían generar entre otras, miedo, pánico, ansiedad y estados depresivos, además de estilos de vida sedentarios, que impactan en la salud física de forma directa.

Palabras clave: confinamiento, efectos psicológicos, conducta, cognición, salud mental.

Abstract

The COVID-19 pandemic has led to the implementation of unprecedented measures to restrict social coexistence, which undoubtedly has an impact on people's daily routines and activities. The fear of contracting the virus is added to the impact of changes in such activities as working from home, temporary unemployment, home schooling of children and lack of physical contact with loved ones and friends, it is important to take care of both physical and mental health. Therefore, in this article a theoretical review of the effects that confinement has on the cognitive and behavioral level in the adult population is carried out, with the purpose of observing which are the main characteristics that are seen since it is considered that prolonged stays at home could generate, among others, fear, panic, anxiety and depressive states, in addition to sedentary lifestyles, which impact directly on physical health.

Keywords: confinement, psychological effects, behavior, behavior, cognition, mental health.

Recibido el 11 de junio de 2021.
Aceptado el 7 de octubre de 2021.



Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

Introducción

La pandemia por COVID-19 ha impactado en los sistemas sanitarios y económicos, además de las consecuencias a nivel físico, económico, social y psicológico en la población a nivel mundial. Ya es conocido que entre las medidas de protección para la población, se ha implementado el distanciamiento social y aun cuando esta medida ha resultado efectiva para evitar los contagios, el confinamiento puede generar consecuencias poco favorables en la salud mental de la población general.

Considerando que la salud mental es un estado de bienestar, que incluye aspectos como la autonomía, la competencia, la dependencia intergeneracional y la habilidad para autorrealizarse de forma intelectual y emocionalmente, permitiendo que las personas hagan frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, para poder aprender, trabajar y desarrollarse adecuadamente en su comunidad (OMS, 2020). De acuerdo al Diccionario de la Real Academia de la Española (2021), Confinamiento tiene como definición: 1. m. Acción y efecto de confinar o confinarse; 2. m. Aislamiento temporal y generalmente impuesto de una población, una persona o un grupo por razones de salud o de seguridad. El Gobierno decretó un confinamiento de un mes.

Las condiciones que se asocian al confinamiento van desde los síntomas de estrés, estrés post-traumático (TEPT), ansiedad y depresión. Además de mencionar que se ha encontrado evidencia de que la edad de las personas en

confinamiento es un factor de riesgo para desarrollar problemas de salud mental (Carvacho et al., 2021). Algunas investigaciones sugieren que, las duraciones más largas de la cuarentena, se asocian específicamente con una peor salud mental, síntomas de estrés postraumático, conductas de evitación y enojo (Abate, Urtecho, Óscar y Agüero, 2020).

Un estudio realizado en México, arrojó datos significativos de síntomas de estrés postraumático en casi un tercio de la población y en Estados Unidos, los datos relacionados a la tasas de ansiedad y depresión alcanzaron un 37% y 30%, respectivamente, a finales de 2020 a diferencia del los relacionados con los del año 2019 con un 8,1% y 6,5% respectivamente (ONU, 2021).

Cabrera en 2020, realizó una revisión teórica sobre los efectos del confinamiento por COVID-19 a nivel psicológico en las personas, parte de los datos reportados, indican como efectos principales e incluso sugiriendo que pueden perdurar incluso hasta tres años después del confinamiento.

Por lo que el confinamiento, se ha convertido en una amenaza aunada al propio contagio por COVID-19, afectando el área psicosocial de las personas, por lo que fulanito en 2020 refiere que son escasos los estudios sobre los efectos y afectaciones psicológicas en niños y adolescentes durante la pandemia del COVID-19, y los que si realizan un abordaje del tema, mencionan como factores involucrados en esta población: el miedo a la infección, aburrimiento y frustración, a lo que se suma las

TABLA 1. Efectos del confinamiento.

Efectos cognitivos	Efectos conductuales	Efectos emocionales
Ideas obsesivas relacionadas a la limpieza (Abate): La salud propia o de familiares Relación al dinero La pérdida del empleo La economía en general La capacidad del sistema de salud Las decisiones del gobierno La duración de la cuarentena	Conductas relacionadas a la limpieza exhaustiva Conductas relacionados con la alimentación Agotamiento físico y mental Inactividad Bajo control de los impulsos Agresión	Soledad Aburrimiento Frustración Temores de infección Miedo Ansiedad Nostalgia Inquietud Incertidumbre Desesperación Impotencia

Nota: Recolección y clasificación de efectos psicológicos del confinamiento (Abate, Urtecho, Óscar y Agüero, 2020).

carencia en el contacto con su entorno social cotidiano y la pérdida de familiares, que son factores muy similares a los mencionados en otros estudios para categorizarlos en población en general (Carvacho et al., 2021).

Abate, Urtecho, Óscar y Agüero (2020), refieren que en la población infantil, hay estudios que afirman que las posibles secuelas psicológicas o traumas tras la pandemia, pueden ir de síntomas de estrés postraumático, regresiones a etapas anteriores, agresividad y rebeldía, o incluso desórdenes en el sueño. Se ha considerado como efecto fisiológico la obesidad, ya que se ve una tendencia notoria en el descuido de la alimentación y en ocasiones, ya sea excluyendo o excediendo la ingesta de alimentos, como una forma de mitigar la ansiedad.

Recomendaciones ante el confinamiento prolongado

Es necesario tener información adecuada y continuar en la medida de lo posible con las actividades cotidianas, Cabrera (2020), realiza en su análisis una serie de recomendaciones generales tales como:

- Mantener la comunicación, ya sea visual y verbal con los amigos y familiares.
- Evitar la saturación de información, especialmente de noticias negativas y cerciorarse de que provenga de fuentes oficiales y veraces.
- Establecer rutinas y actividades, desde el aseo personal, de ejercicio, de alimentación, de sueño y descanso adecuado.
- Tener espacios y tiempos para uno mismo, dentro de la propia casa mientras sea posible.
- Mantener el sistema inmunológico fuerte mediante una alimentación saludable.
- La posibilidad de implementar internet y las tecnologías de la comunicación para entretenernos, socializar y mantener encuentros virtuales con familiares y amigos.
- Trabajar para evitar el sedentarismo realizando actividad física en el hogar.
- Promover actividades lúdicas durante el día, utilizar la música como recurso para ello.
- Controlar el tiempo de uso de los dispositivos digitales, evitando su uso excesivo
- Utilizar el tiempo para aumentar la calidad de la comunicación con los miembros de la familia.

Los efectos psicológicos a largo plazo son aún desconocidos. Las medidas de confinamiento, el distanciamiento social y las dificultades económicas asociadas a la pandemia no van a desaparecer de forma inmediata. El deterioro de la salud mental de poblaciones específicas como los sanitarios o la tercera edad son en este momento una realidad (Abate, Urtecho, Óscar y Agüero, 2020). Es necesario e importante seguir profundizando en el conocimiento de las variables que puedan disminuir el impacto, además de generar la creación e implementación de programas de prevención para la población de todas las edades y en diferentes ámbitos, que permitan brindar herramientas para una mejor adaptación a las nuevas condiciones de vida sin dejar de lado continuar con las medidas de salud necesaria para seguir con la protección adecuada ante los posibles rebotes.

Referencias

- Abate-Flores, C., Urtecho-Osorto, Óscar R., y Agüero, M. (2020). Efectos psicológicos del confinamiento social por COVID-19 en la población hondureña. *Revista Ciencia Y Tecnología*, 13(25), 21–33. <https://doi.org/10.5377/rct.v13i25.10409>
- Cabrera, E. A. (2020). Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por COVID-19. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología*, 1(2), 209-220. https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/12744/1/0214-9877_2020_1_2_209.pdf
- Carvacho, R., Morán-Kneer, J., Miranda-Castillo, C., Fernández-Fernández, V., Mora, B., Moya, Y., Pinilla, V., Toro, I. y Valdivia, C. (2021). Efectos del confinamiento por COVID-19 en la salud mental de estudiantes de educación superior en Chile. *Rev Med Chile*, 149, 339-347. https://www.researchgate.net/publication/352667111_Efectos_del_confinamiento_por_COVID-19_en_la_salud_mental_de_estudiantes_de_educacion_superior_en_Chile_Effects_of_the_COVID-19_confinement_on_mental_health_among_higher_education_students_in_Chile
- Diccionario de la Real Academia Española. (2021). *Confinamiento*. <https://dle.rae.es/confinamiento>
- Gómez-Mier, P., Gómez-Gómez, M., Valenzuela-Contreras, B. (2021). Impacto del confinamiento por la COVID-19

Lezama Leyva, G.P. Efectos del confinamiento en la cognición y la conducta en adultos

en España y República Dominicana. Un estudio transcultural con jóvenes emergentes y adultos. *Información Psicológica*, 121, 3-13. DOI: dx.medra.org/10.14635/IPSIC.2021.121.6

Organización de Naciones Unidas. (febrero, 2021). *El efecto devastador del COVID-19 en la salud mental*. Noticias

ONU, Mirada global Historias humanas. <https://news.un.org/es/story/2021/11/1500512>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>



Agosto de 1931 Ilustración de Calendario por Andrés Audiffred

Colección privada RSGR