

 Contenido archivado el 2024-05-22

Un estudio afirma que el aire fresco y apagar las pantallas frenan la tristeza del confinamiento

Salir al aire libre y apagar las pantallas permiten ser más felices durante la crisis de la COVID-19.



© BBSTUDIOPHOTO, Shutterstock

La salud mental sigue siendo un tema fundamental mientras muchos países europeos endurecen las medidas, implantan más restricciones y vuelven a imponer los confinamientos a medida que aumenta la pandemia de coronavirus en el comienzo del 2021.

Una nueva investigación publicada en [«Journal of Happiness Studies»](#)  revela que pasar tiempo en espacios verdes y apagar la televisión, el ordenador y el teléfono inteligente

mejorará drásticamente nuestro bienestar. Salir al aire libre con más frecuencia y minimizar el tiempo frente a la pantalla está relacionado con niveles más altos de felicidad durante la pandemia.

Naturaleza y desintoxicación digital

En una [nota de prensa](#)  el autor codirector Viren Swami, catedrático de Psicología Social en la Universidad Anglia Ruskin (ARU) en el Reino Unido, comentó: «Si bien los confinamientos pueden ayudar a frenar la transmisión de la COVID-19, la investigación también ha demostrado que los períodos prolongados de confinamiento afectan a la salud mental. Nuestros resultados son importantes en

este contexto porque muestran que tener la posibilidad de pasar tiempo al aire libre en condiciones de confinamiento tiene un efecto beneficioso sobre el bienestar psicológico. Estar al aire libre ofrece oportunidades para escapar del estrés del encierro en el hogar, mantener las relaciones sociales con los demás y participar en actividades físicas, todo esto puede mejorar la salud mental».

Investigadores de la ARU, la Universidad de Ciencias de la salud Karl Landsteiner en Austria y la Universidad de Perdana en Malasia estudiaron el modo en el que estar al aire libre afectaba a los niveles de felicidad durante un confinamiento nacional, las dosis diarias de tiempo frente a la pantalla y los sentimientos de soledad. Observaron a 286 personas en abril de 2020 para controlar su estado de ánimo durante un confinamiento estricto. Los resultados mostraron que los participantes fueron más felices cuando se encontraron al aire libre en lugar de estar frente a una pantalla o con un dispositivo móvil. Lo que hicieron mientras estuvieron al aire libre no influyó en la felicidad. Además, el estar más tiempo al día frente a una pantalla se relacionó con niveles menores de felicidad, independientemente de si estuvieron dentro o fuera.

Sal ahí fuera

Los investigadores creen que las autoridades deberían instar a las personas a salir y que sus descubrimientos pueden servir de orientación para los responsables políticos. El profesor Swami explicó: «Nuestros resultados tienen implicaciones prácticas en las políticas de salud. Dado que en este momento son necesarias más restricciones de confinamiento, los mensajes de salud pública que fomenten tomar un poco de aire fresco en lugar de permanecer en el interior y mirar nuestras pantallas realmente podrían ayudar a mejorar el estado de ánimo de las personas este invierno».

Palabras clave

COVID-19, coronavirus, pandemia, confinamiento, felicidad, aire libre, salud mental

Artículos conexos



AVANCES CIENTÍFICOS

Estudiar cómo la naturaleza puede ayudar a no sentirse solo en la ciudad



20 Febrero 2024

Última actualización: 15 Enero 2021

Permalink: <https://cordis.europa.eu/article/id/428827-trending-science-fresh-air-shut-screens-beat-lockdown-blues-study-says/es>

European Union, 2025