



Universidad de Granada

## **Investigación sobre hábitos que resultaron esenciales en el confinamiento para equilibrar la salud mental de las personas**

23/11/2022

Actualidad

Dormir más horas, realizar rutinas de ejercicio físico y dedicar mayor tiempo diario a la lectura ayudó a las personas a gestionar la situación límite para la salud mental que supuso el confinamiento derivado de la pandemia de COVID-19. Así lo indica un estudio desarrollado por los investigadores José Manuel Torrado y Ricardo

Duque Calvache, del Departamento de Sociología de la UGR; y Ángela Mesa Pedrazas, del Instituto Universitario de Investigación de Desarrollo Regional. El trabajo ha analizado otras variables que influyeron en la salud mental durante el confinamiento, en función de factores condicionantes como las características de la vivienda, la presencia de la enfermedad en el entorno cercano o la exposición a los problemas económicos derivados de la pandemia.



[Seguir leyendo](#)