



Facultad de Ciencias Sociales
Escuela de Trabajo Social

**“EL BODYBOARD COMO FACTOR PROTECTOR EN LA SALUD
MENTAL DE LOS JÓVENES ENTRE 12 Y 18 AÑOS DE LA COMUNA
LOS VILOS”**

INFORME FINAL DE PROYECTO DE TÍTULO PARA OPTAR AL GRADO
ACADÉMICO DE LICENCIADO EN TRABAJO SOCIAL Y EL TÍTULO
PROFESIONAL DE TRABAJADOR SOCIAL

ALUMNO: MARTIN VICENCIO ORTEGA

PROFESORA GUÍA: ELENA SALUM

2022

Índice:

Introducción:	6
Capítulo I:	Error! Bookmark not defined.
“Contextos”	Error! Bookmark not defined.
Contexto Territorial:	9
Antecedentes Generales:	9
Historia:	10
Siglo XX:	11
Terremoto y tsunamis de 1922:	11
Recuperación:	12
Retorno de los emigrados salitreros:	12
El muelle se desploma:	13
Turismo y economía (SERNATUR, 2019):	13
Contexto Institucional:	15
Ilustre Municipalidad de Los Vilos:	15
Datos:	15
Contexto sanitario:	16

Capítulo II:	Error! Bookmark not defined.
“Marco Teórico”	Error! Bookmark not defined.
Evolución del concepto de salud:	19
Modelos de Salud:	20
El modelo de salud positiva:	20
El modelo Salutogénico:	21
Modelo de Elección personal:	22
El modelo Holista de Salud:	22
El modelo de salud como bienestar:	23
El modelo de salud como madurez:	24
El modelo de salud como inteligencia emocional:	25
Determinantes Sociales de la Salud:	26
Determinantes sociales según el Ministerio de Salud:	27
Salud Mental:	30
Contexto Normativo de Salud Mental En Chile:	31
Salud y Deportes:	35
Legislación Deportiva en Chile:	35
Deportes y salud mental en pandemia:	39
¿Qué mecanismos explican la relación entre ejercicio y salud mental?	41
Adolescentes en pandemia:	43
El <i>Bodyboard</i> y sus aspectos generales:	44
Capítulo III:	Error! Bookmark not defined.
“Marco Metodológico”	Error! Bookmark not defined.
Diseño de Investigación:	52
Propósito:	52
Justificación investigación:	52
Preguntas de investigación:	53
Objetivos:	53
Objetivo General:	53
Objetivos Específicos:	53
Enfoque del estudio:	54

Diseño Fenomenológico:	55
Alcance de investigación:	56
Diseño Muestral:	57
Aporte Metodológico:	58
Categorías de análisis:	59
Categorías de análisis en Salud Mental:	60
Diagnóstico:	60
Somatización:	62
Aislamiento por pandemia:	64
Categorías de análisis Bodyboarding:	65
Práctica de Bodyboarding:	65
Selección de participantes:	66
Técnicas de recolección de Información:	67
Entrevista Semiestructurada:	67
Entrevista semiestructurada:	67
Focus Group:	69
Preguntas Focus Group:	69
Capítulo IV:	Error! Bookmark not defined.
“Planificación”	Error! Bookmark not defined.
Plan de análisis:	72
Tabla Gantt:	72
Consideraciones para la puesta en marcha de la investigación:	72
Criterios de Rigor:	74
Dependencia:	74
Credibilidad:	75
Transferencia:	76
Triangulación de datos:	76
Capítulo VI:	Error! Bookmark not defined.
“Análisis de los resultados”	Error! Bookmark not defined.
Análisis según categorías de la práctica del deporte Bodyboard:	78
Análisis de Entrevistas individuales según categorías de Salud Mental:	81

Análisis de grupo focal enfocado a Salud Mental:	84
Análisis integrado de los factores de salud mental que influyeron en los jóvenes que practican bodyboard durante el periodo de pandemia y confinamiento:	90
Capitulo VII:	Error! Bookmark not defined.
Conclusiones	Error! Bookmark not defined.
Jóvenes, Deporte y Pandemia:	94
Trabajo social y pandemia:	95
Trabajo social, deporte y salud mental:	96
Bibliografía y Linkografía:	98
Anexos	Error! Bookmark not defined.
Anexo n°1:	105
Planilla Consentimiento Informado:	105
Anexo n°2: Técnica de recolección de información:	107
FOCUS GROUP:	107
Entrevista n°1:	125
Entrevista n°2:	130
Entrevistado n°2, 13 años de edad.	131
Entrevista n°3:	135
Entrevistado n°3, 13 años.	136
Entrevista n°4:	142
Entrevistado n°4, 17 años.	143
Entrevista n°5:	148
Entrevistado n°5, 17 años.	149
Entrevista n°6:	153
Entrevistado n°6, 15 años.	154

REF.: Informa evaluación y calificación Proyecto
de Título I y II de alumno que indica.

VALPARAISO, 27 de octubre de 2022.-

SEÑOR DECANO:

En cumplimiento de las disposiciones vigentes en la Universidad, en mi calidad de Profesora Guía, cumpla con informar a Ud. la evaluación practicada y calificación que he asignado al Proyecto de Título I y II denominado: "**EL BODYBOARD COMO FACTOR PROTECTOR EN LA SALUD MENTAL DE LOS JÓVENES ENTRE 12 Y 18 AÑOS DE LA COMUNA LOS VILOS**", cursado durante el II semestre 2021 - I semestre 2022 por el alumno de la Escuela de Trabajo Social, Sr. **MARTÍN FRANCO VICENCIO ORTEGA**.

Para efectos de la calificación se ha evaluado:

- a) Importancia, originalidad y aporte del trabajo al campo profesional;
- b) Aspectos metodológicos;
- c) Amplitud y suficiencia del desarrollo del tema y de la bibliografía utilizada;
- d) Régimen formal de citas;
- e) Carácter de la redacción y calidad del vocabulario técnico utilizado.

Por lo anteriormente expuesto vengo en calificar el presente Proyecto de Título I y II con las siguientes notas:

Proyecto de Título I: 6,3 (seis coma tres)
Proyecto de Título II: 5,3 (cinco coma tres)



ELENA SALUM ALVARADO
PROFESORA GUÍA

AL SEÑOR
JUAN SANDOVAL MOYA
DECANO
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
PRESENTE
ESA/fpu. -



Agradecimientos:

Quisiera agradecer, en primer lugar a mi familia, la cual me ha dado el apoyo necesario, para poder lograr mis metas y poder realizar, esta tesis, agradecer a cada uno de los profesores de mi Universidad, a mi profesora Guía, Elena Salum, la cual agradezco por su tiempo y por sus críticas constructivas, a cada persona que participó de la investigación y agradecerle también a mi mismo.

Introducción:

La situación sanitaria actual tanto a nivel nacional como internacional, ha afectado de sobremanera al común de las personas cambiando su diario vivir, sus actividades, que haceres, amistades, hasta una simple salida al parque se ha tornado compleja, las restricciones, el uso de mascarillas, los aforos limitados del comercio, la alta tasa de desempleo, las largas esperas, entre otros malestares, sin contar con aquellas personas que contrajeron el virus, muchas se han recuperado satisfactoriamente, otras han acarreado patologías producto de este y el alto índice de decesos, han creado un ambiente de inseguridad, resquemores, poca tolerancia hacia los demás, gran parte de estas actitudes son provocadas por el sensacionalismo de los medios de comunicación que desbordan de información creando un pánico colectivo en la población.

La represión creada mediante cuarentenas y las fases del “plan paso a paso”, toques de queda y gran vigilancia por parte de uniformados, sumado a lo anterior, desato un alza en las consultas por salud mental, depresión, estrés, agresividad, ansiedad, crisis de pánico, entre las más mencionadas, también lamentablemente la violencia intrafamiliar aumento ya que las familias convivían más horas en el hogar de lo acostumbrado.

Gran cantidad de niños, niñas y adolescentes sufrió y sufre los estragos del covid-19, la poca actividad física, escasa interacción con sus pares, clases online, etc. Tras todos estos factores de riesgo mencionados anteriormente, nace el presente trabajo bajo el alero de la cátedra Proyecto de Título I y II, el cual se llevará a cabo por el alumno de la escuela de Trabajo Social de la Universidad de Valparaíso Sr. Martín Vicencio Ortega, supervisado por la académica y Dra. Elena Salum Alvarado.

Dicho trabajo se realizará en la comuna de Los Vilos, donde se investigará y analizará cómo el deporte “*Bodyboard*”, deporte acuático, contribuye a los jóvenes de la zona, tanto en su bienestar físico como psicológico. Para esto abordaremos la salud de una perspectiva social y médica, para otorgar un mayor sustento a la investigación, se utilizará el modelo cualitativo, con el fin de recuperar las experiencias particulares de



cada individuo, obteniendo la información de primera mano con aquellos que han participado de este deporte, lo que entregará elementos más nutritivos y frescos para el análisis.

Capítulo I: “Contextos”

Contexto Territorial:

Antecedentes Generales:

La presente investigación se realizó en base a los jóvenes que practican Bodyboard en la comuna de Los Vilos.

Los Vilos es una ciudad y comuna del Norte Chico de Chile, la más austral de la región de Coquimbo, ubicada en la provincia de Choapa. La capital de la comuna es la ciudad homónima y en su territorio se emplaza desde el Puerto Punta Chungo, hasta Pichidangui, uno de los balnearios más reconocidos del país. Su territorio comunal limita al norte con la comuna de Canela, al noreste con la comuna de Illapel, al este con la comuna de Salamanca, al oeste con el océano Pacífico y al sur con las comunas de La Ligua y Petorca, estas últimas pertenecientes a la región de Valparaíso.

El origen del nombre de esta comuna es, según la etimología mayoritariamente aceptada, mapuche, y vendría de *vilu*, "culebra". Pero hay quienes piensan que podría ser una corrupción de "los vientos", debido al clima de la zona" o de Lord Willow, pirata inglés que habría naufragado en Los Vilos. El personaje parece ser solo una leyenda (así lo sostiene, por ejemplo, el historiador vileño, Joel Avilez) ya que no hay registros de su existencia en las crónicas de la época; según Patricio Nazer, este corsario inglés habría pasado algunas semanas en un caverna después del naufragio sufrido en 1565 (1556 según el *Diccionario histórico y biográfico de Chile* de Donatio Terechio, lo que puede ser una errata) frente a la playa de Ñagué; después, con los restos de la embarcación habrían construido viviendas para Willow y su tripulación; la convivencia con los lugareños habría finalizado en 1572, cuando los ingleses habrían sido recogidos por navegantes de su misma nacionalidad.

En el primer mapa, que data de 1859, aparece como "bahía Conchalí". Aparentemente, solo la playa se llamó Vilos. Por eso, en los mapas antiguos se le denomina Puerto Vilos y solo a finales de los años 1860 comienza a llamarse Los Vilos.



Ilustración 1: Mapa Ilustrativo de la comuna de Los Vilos, recuperado de <https://www.turismochoapa.cl>, 2019

Historia:

Los Vilos está situado en la costa del departamento de Petorca bajo los 31° 54' Lat. y 71° 33' Lon. Se halla dentro de la bahía de Conchalí en su fondo sudoeste y lo abrigan al S. medianas alturas áridas, que avanzan al O. dejando a un kilómetro un islote bajo llamado isla de los Huevos, por cuyo lado norte se entra en su surgidero. Es puerto concurrido por buques de vela y vapores, que exportan productos mineros y agrícolas de las comarcas inmediatas de su departamento y del de Illapel y sirven su comercio. Fue declarado puerto menor en 3 de enero de 1855, y entonces comenzó a asentarse al lado sur de su fondeadero su actual caserío, que se regularizó en calles por decreto de 16 de diciembre de 1857. Es asiento de municipalidad (véase departamento de Petorca) y contiene 431 habitantes, oficinas de tenencia de aduana, de registro civil, de correo y telégrafo, escuela gratuita, una iglesia, &c. Su nombre viene de la alteración de vilu, que significa culebra ó parajes de culebras. Dista 60 kilómetros hacia el SO. de la ciudad de Illapel, con la que se comunica por un buen camino, y algunos más al NO. de su capital la ciudad de Petorca. (Cienfuegos, 2012)

Siglo XX:

El impulso dado por los gobiernos parlamentarios se vio reflejado en las obras de infraestructuras tales como la vía férrea del Choapa, inaugurada en 1896, con la visita a Los Vilos del presidente Federico Errázuriz Echaurren.

Entre 1915 y 1918 se construyó un muelle de riel adosado a la superficie marina y en la parte superficial, apernado a tablones. La mercadería era transportada en trenes desde el valle hasta las bodegas del puerto; luego en carretas las llevaban al muelle, donde dos grúas a vapor trasladaban los bultos y paquetes a los lanchones que se encargaban de entregarlos a los barcos, los cuales se hallaban anclados a unos 350 metros del muelle. Este engorroso sistema se aplicaba necesariamente porque la bahía es muy baja y rocosa, impidiendo la entrada de naves de mediano y gran calado hasta el mismo muelle. También existía un embarcadero más pequeño para pasajeros.

En 1920 arriban desde Bilbao, España, Paulino Florencio Lecumberry, Pedro Fernández y Pedro Miguel Urrechaga; este último extranjero adquiere tres vapores: *Euskadi*, *Bilbao* y *San Pedro*, con los cuales transportaba productos desde y hacia Valparaíso. Dos de estas embarcaciones se hundieron, una de ellas timoneada por el propio Urrechaga, quien naufragó frente a Punta de Quinteros con una carga “de 400 arrobas de congrio negro [*Genypterus maculatus*] y *colorado*”. *Luego de esta experiencia, el tercer vapor fue vendido y el hispano se queda para siempre en tierra firme tras crear una amasandería (la actual panadería El Carmen, administrada por sus descendientes, uno de los cuales hace un par de décadas fue alcalde de la comuna).*

Terremoto y tsunami de 1922:

El terremoto de Vallenar de 1922 fue un sismo registrado el 10 de noviembre de 1922 a las 22:30 hora local (2:30 del día 11 UTC). Su epicentro se localizó en la comuna de Vallenar, región de Atacama, y tuvo una magnitud de 8, 5º en la escala sismológica de magnitud de momento. Se sintió entre la región de Antofagasta y

la Región Metropolitana de Santiago. El terremoto dejó un saldo de 800 muertos. En Vallenar se produjeron grietas de hasta un metro de profundidad. Hubo aproximadamente 500 víctimas en Copiapó.

El río Los Choros, torrentoso en aquellos tiempos, se hundió a las napas, y hasta el día de hoy no ha vuelto a emerger. El epicentro del terremoto fue tierra adentro y el tsunami podría haber sido causado por un deslizamiento submarino provocado por el temblor. En Caldera, el tsunami se inició unos 15 minutos después del terremoto, con un máximo de ejecución hasta la altura de 7 m. En Chañaral el tsunami tuvo tres oleadas, el primer alrededor de una hora después del terremoto, el máximo previo fue de 9 m. de altura. Tres aumentos se observaron también en Coquimbo, siendo la última la más destructiva, con un máximo de ejecución de 7 m. Caldera quedó varios días a oscuras. Sus casas, hechas de calamina y madera, resistieron bien. El tsunami, sin embargo, destruyó el edificio de madera de la Aduana, que salió flotando y luego se rompió en dos. Coquimbo no lo pasó mejor, ya que el mar entró seis veces al pueblo, llevándose veinticuatro víctimas, la mayoría de la población La Victoria. Se destruyeron el muelle, el malecón, las bodegas y edificios de The Coquimbo Co, parte de la Aduana y algunos vagones y oficina de ferrocarriles.

El tsunami barrió con el poblado de Los Vilos, provocando además numerosas víctimas, ya que muchos de ellos dormían. Carrizal Alto y Tongoy sufrieron también el embate del mar. («Historia sísmica de la región de Atacama». , 2012)

Recuperación:

Para 1930, Los Vilos ya tiene la mayor parte de su fisonomía actual, con su planta urbana establecida, trazado de calles y servicios básicos asegurados.

Retorno de los emigrados salitreros:

Es, además, el comienzo del retorno de los emigrados salitreros de la zona, tras la gran crisis de 1929, que se integran a las faenas del puerto, organizándose en el Sindicato de Lancharos en 1932. (Goicovic Donoso, 1996)

En 1924, según Luis Risopatrón: *Los Vilos cuenta con servicios de correos, telégrafo, aduana, registro civil, escuelas públicas y estación de ferrocarril.* (Goicovic Donoso, 1996)

El muelle se desploma:

Durante los años 1947 y 1950, el muelle entra en un período crítico debido a la acción oxidante y por el deterioro de los rieles, provocando un serio trastorno económico al pueblo. Como anécdota, se cuenta que cuando finalmente ocurre la caída del muelle, se encontraban trabajando algunas personas que también fueron a dar al mar, y como estaban recién pagados, los billetes, desde sus bolsillos, se diseminaron en la superficie salada del agua, proporcionando un espectáculo inaudito. A la postre ningún trabajador resultó herido, y una de las locomotoras que se hallaba con cuatro vagones sobre el muelle quedó rozando las olas. (leyenda, el muelle cerró su acceso mucho antes de caer). (Goicovic Donoso, 1996)

Turismo y economía (SERNATUR, 2019):

Destacan las playas de Pichidangui, Chigualoco, Totoralillo y Los Vilos. También son de destacar los pueblos de Quilimarí y Caimanes, que contienen variados ejemplos de arquitectura de estilo colonial.

Entre los principales atractivos de Los Vilos figura el acuario municipal, que contiene diferentes especies de la zona, y junto a este una biblioteca pública. También presenta una costanera, que incluye la playa principal y diferentes lugares de atracción.

La principal caleta de Los Vilos, al final (desde norte a sur) de la playa principal, es la San Pedro, con una gran variedad gastronómica y alimentos frescos y naturales. Una segunda, llamada Las Conchas, alberga el restaurante del mismo nombre, con gran diversidad de platos con frutos del mar.

Al avanzar por la costanera se encuentra un muelle junto con dos esculturas: una de un mamut lanudo (*Mammuthus primigenius*), que erróneamente aspira a representar

a los huesos de mastodonte encontrados en la quebrada de Quereo (los otros mastodontes encontrados en Chile son el de la Laguna de Tagua Tagua y el de Monte Verde, más uno probable en la Isla Grande de Chiloé), así como una escultura abstracta del Premio Nacional de Artes Plásticas 2009 Federico Assler, que invita a descubrir su significado.

Isla de Huevos es un islote rocoso ubicado frente al puerto, lugar de anidación de varias especies de aves como gaviotas, cormoranes e incluso pingüinos. Actualmente la isla es visitada en verano por embarcaciones que salen de las caletas cercanas.

Punta de Chungo es un puerto de la minera Los Pelambres ubicado en bahía de Conchalí, Los Vilos, kilómetro 225 de la Panamericana Norte. Tiene habilitado un mirador, un paseo peatonal y un sector de pícnic aledaño a una laguna humedal costera, que está protegida con una cerca para dar espacio a las migraciones de aves protegidas. En su interior se encuentra el centro Andrónico Luksic Abaroa, primera exhibición permanente del cobre y del desarrollo sustentable para el siglo XXI. Posee también una cafetería y algunos espacios recreativos.

Pichidangui se ha convertido en el último decenio en una fuerte atracción turística con una playa en forma de herradura de más de 6 kilómetros de extensión y un apacible balneario encerrados en una rada, consta de un balneario residencial, camping, dos hoteles, moteles, club de yates y una singular iglesia católica hecha completamente en piedra. La comuna de Los Vilos alberga también una de las playas más bellas de Chile, ubicada en la rada de Conchalí, playa de Ñague, donde hay propiedades de la familia Matte-Larraín. Es una playa corta con arenas blancas y de una impresionante belleza escénica.

Los Vilos también cuenta con una amplia gama de restaurantes costeros que ofrecen salmón, sierra (*Thyrstites atun*), reineta (*Brama australis*), merluza (*Merluccius gayi*), congrio (*Genypterus chilensis*, *G. maculatus* y *G. blacodes*), machas (*Mesodesma donacium*), piure (*Pyura chilensis*), picorocos (*Austromegabalanus psittacus*), jaibas (*Cancer edwardsii*), lapas (*Fisurella spp*), y locos (*Concholepas concholepas*), cuando no están en veda.

Contexto Institucional:

Ilustre Municipalidad de Los Vilos:

Datos:

Nombre	Ilustre Municipalidad De Los Vilos
Dirección	Lincoyán 255, Los Vilos, Coquimbo
Fono	(53) 235 3080
Sitio Web	https://www.munilosvilos.cl/
Alcalde:	Christian Gross Hidalgo.

Una de las funciones principales del Municipio de Los Vilos es el desarrollo, implementación, evaluación, promoción, capacitación y apoyo de acciones de prevención social y situacional, la celebración de convenios con otras entidades públicas para la aplicación de planes de reinserción social y de asistencia a víctimas, así como también la adopción de medidas en el ámbito de la seguridad pública a nivel comunal, sin perjuicio de las funciones del Ministerio del Interior y Seguridad Pública y de las Fuerzas de Orden y Seguridad. (Municipalidad de Los Vilos, Gobierno Transparente, 2019)

El Municipio de Los Vilos da mucho énfasis a las actividades deportivas realizadas en la comuna ya que forman parte importante del turismo y entretención de la zona. Existen múltiples actividades como corridas, basketball, football, surf, bodyboard, buceo, natación, entre otros. Es por esto por lo que siempre trabaja en conjunto con El Instituto Nacional de Deportes de Coquimbo, el cual vela por el desarrollo del Deporte y la Actividad Física a través de la generación de Políticas Públicas inclusivas que aseguren la participación, la integración y la socialización de todos y todas, con la finalidad de promover, durante toda la vida, la adhesión a la práctica deportiva y a la actividad física, resguardando y optimizando los bienes públicos. (Gore Coquimbo, 2019)

Contexto sanitario:

Este es el tercer año que ha estado presente la pandemia por COVID-19, coexistiendo un largo y complejo periodo de tiempo para todos los habitantes del planeta. Cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS) anunció que se había detectado un nuevo brote viral en China, el 1 de enero de 2020, nadie sospechaba las graves consecuencias que provocaría. El mundo entero desconocía su comportamiento y la velocidad de su expansión. No existía tratamiento alguno disponible y muchas personas enfermaban y, lamentablemente, fallecían.

En nuestro país, la presidencia estaba a cargo del Sr. Sebastián Piñera, el cual utilizó múltiples recursos para tomar las decisiones correctas ante este evento. El decreto de Alerta Sanitaria dictado en febrero y la declaración de Estado de Excepción en marzo permitió que el país pudiese avanzar en materia sanitaria para los meses posteriores.

Esa reacción fue una de las claves, al igual que en otros países, para lograr que la mayor cantidad de persona obtuviera atención médica en el país. Cada una de las medidas que dispuestas se basaron en evidencia científica internacional.

Se tomaron decisiones drásticas y de alto impacto para la ciudadanía, como los confinamientos prolongados, que generaron muchas dificultades para gran cantidad de familias, pero disminuir la movilidad era la manera más eficiente para intentar cortar la cadena de contagios. Asimismo, las instituciones de salud tomaron una compleja decisión al tener que postergar cirugías y tratamientos a muchos pacientes ante la avalancha de nuevos casos a partir de abril de 2020, y luego, nuevamente, durante la segunda ola del año 2021. Esta decisión se tomó, a pesar de saber que aumentan las listas de espera en los hospitales, pero el riesgo de que se contagiaran era muy alto. Al mismo tiempo, se debía bajar la presión sobre los recintos y sus funcionarios, especialmente las Unidades de Cuidados Intensivos (UCI), que ya estaban sobrecargadas.

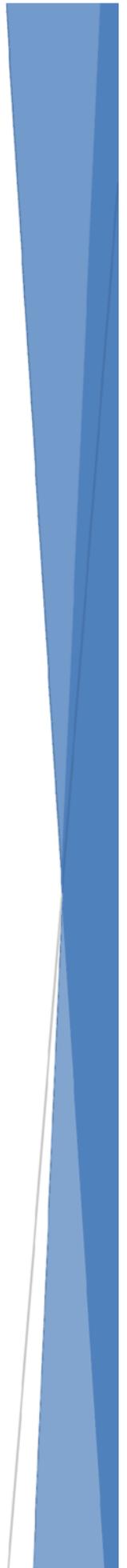
Se vivieron momentos muy complejos, se necesitaba la mayor cantidad posible de camas críticas para atender a todos quienes enfermaban de forma grave. Un factor

esencial en esa materia fue la colaboración público-privada, inédita en nuestro país, que se tradujo en la Red Integrada COVID-19. (MINSAL, 2022)

Algunas medidas implementadas fueron:

- Fortalecimiento de la capacidad hospitalaria.
- Reforzamiento de la red de salud.
- Se aseguró la disponibilidad de prueba de diagnósticos del Coronavirus en los servicios públicos y privados a precios accesibles para la ciudadanía.
- Fijación de Precios y acceso a remedios en materia sanitaria.
- Medidas de aislamiento tanto preventiva como respecto de casos diagnosticados de COVID-19.
- Trabajo científico para apoyar medidas y fortalecer red de vigilancia epidemiológica.
- Cierre de fronteras.
- Suspensión de eventos masivos.
- Apoyo para educación parvularia, básica y media.
- Medidas en Educación Superior.
- Resguardo a los trabajadores.
- Medidas en el transporte público.
- Facilitar el acceso a los beneficios del Estado.
- Facilitar el pago de cuentas de luz, agua y entregar internet gratuito.
- Fiscalización de cumplimiento a derechos de consumidores por parte del Servicio Nacional del Consumidor.
- Protección de los adultos mayores como grupo prioritario y mujeres.
- Protección de niños, niñas y adolescentes y población vulnerable.
- En materia de protección de los empleos e ingresos laborales.
- Protección a empresas, especialmente a las Pymes y emprendedores.
- entre otras.

Capítulo II: “Marco Teórico”



Evolución del concepto de salud:

Resulta difícil definir la salud, al igual que los procedimientos para mantener o recuperar una buena salud, los cuales están determinados por la propia definición. El hecho de que todas las personas tengan un cierto grado de salud, una cierta visión e interpretación de la salud, y de su propia salud, parece indicar que el concepto de salud puede definirse como un concepto único. (Bardot, 1999, p.32).

La definición de salud responde a una condición histórica, mediante la evolución de la sociedad dicha definición ha tomado un pensamiento privativo del concepto, haciéndolo propio, aludiendo a que cada sociedad tiene su idiosincrasia y su forma propia de ver la vida. pues en cada momento, determinada sociedad puede tener una visión particular de la misma. (Alcántara Moreno, Gustavo. 2008)

El concepto de salud según el texto *“Un recorrido histórico del concepto de salud y la calidad de vida a través de los documentos de la OMS”*, tiene distintos tipos de modelos los cuales se encargan de proponer las distintas visiones que tiene el concepto de salud, pasando por diferentes versiones, desde un concepto negativo que se enfoca solo en la ausencia de la enfermedad, como lo definía antiguamente la OMS, hasta un modelo de salud positiva, en la que cada persona ve la salud desde una perspectiva diferente, siendo un modelo subjetivo que incorpora elementos como la felicidad, la esperanza y el optimismo por la vida misma. (Gómez, 2009 p.3).

Profundizando en el concepto de salud propiamente tal, “El antiguo concepto de la salud negativa, como ausencia de enfermedad, se presentaba como tal concepto único” (Juárez, F. 2011, p4). Posteriormente La OMS define Salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". (OMS,1948). Dicha definición entró en vigor en 1948, y si bien ha sufrido numerosas críticas, es aún hoy en día la más conocida y aceptada globalmente. (Herrero Jaén, Sara.2016). Permitiendo que el concepto pueda renunciar a la libertad pulsional del hombre, buscando un medio para poder llegar a

un fin, que permita a las personas poder llevar una vida individual, social, y económicamente productiva. La salud se empieza a concebir como un recurso para la vida, evolucionando desde un punto de vista totalmente biológico hacia uno más psicosocial. Valorando más el bienestar, la satisfacción personal, y se pone énfasis en la integridad comunitaria. (Alcántara Moreno, Gustavo.2008 p.22).

Como se mencionó anteriormente el concepto de salud empieza a abarcar más perspectivas que influyen en la vida de las personas como el bienestar, la satisfacción). Permitted. y como menciona el texto el concepto de salud fue cambiando con el tiempo desde un concepto más negativo, hacia uno más holístico y positivo, que incluye diversos factores que inciden en la salud de las personas, como los estilos de vida, la madurez de cada persona. (Juárez, F.2011)

Modelos de Salud:

El modelo de salud positiva:

El primer modelo que aborda el texto es el modelo de la salud positiva, explicando que “el modelo de salud positiva El modelo de la salud positiva ha sido abordado desde diferentes disciplinas, tal como la sociología donde la salud se entiende por algunos, como un estado óptimo de capacidades” (Parsons, 1964 p.73).

Igualmente se identifica con bienestar social, incorporando la noción de calidad de vida (Moreno-Altamirano, 2007). Unos de los más firmes defensores del modelo, desde la psicología positiva, son Seligman y Peterson quienes se apoyan en la tradición humanista, pero con énfasis en la perspectiva positiva. Dentro de este modelo, Seligman propone, en relación con el pasado, las dimensiones de bienestar, contención y satisfacción, de fluidez y felicidad, en el presente, y la esperanza y el optimismo en cuanto al futuro. Por otra parte, un aspecto importante consiste en el concepto de Flow (Fluir), el cual es la relación entre las demandas del medio y las

habilidades personales (1998), aunque dicho concepto ha sufrido fuertes críticas (Ellis, Vell, & Morris, citado en Juárez, 2011).

También el modelo ha tenido muchas críticas, debido a sus contradicciones epistemológicas, a la separación artificial entre los conceptos positivos y negativos y a la falta de integración de los diferentes aspectos del individuo. En el modelo se plantean que algunas capacidades pueden ser innatas y que, en interacción con el medio, se favorece la expresión de estas o no. Debido a la estructura que presenta este modelo, recuerda en cierto modo, los planteamientos de la teoría de la conducta como modelo general. No obstante, es seguro que los desarrollos de este lo llevarán a una mayor fundamentación teórica propia. Juárez, F. (2011)

El modelo Salutogénico:

Este modelo propuesto por Antonovsky, dentro del marco del modelo biopsicosocial, consiste en una evaluación integral de la salud con carácter de intervención. Healthy Architecture & City es un grupo de investigación de la Universidad de Sevilla, creado en 2016 e integrado en el Plan Andaluz de Investigación PAIDI 2020 en el área de Tecnología, agrega también algunos elementos del modelo Salud: breve, empezando por la definición del término salutogénesis, "El término salutogénesis define una disciplina que centra su estudio en el origen de la salud y en los denominados activos para la salud, como complemento al enfoque patogénico que contempla los orígenes de la enfermedad y sus factores de riesgo. El concepto fue utilizado por primera vez en la década de los setenta del pasado siglo por el médico y sociólogo Aaron Antonovsky en su libro Health, Stress and Coping." agregando que "El modelo Salutogénico postula que la buena salud emocional, psíquica y somática se mantiene gracias a la habilidad dinámica del ser humano para adaptarse a los cambios de sus circunstancias vitales. La teoría salutogénica define un concepto que denomina "sentido de coherencia" que es la suma de los recursos generales de resistencia a la enfermedad menos el déficit general de resistencia a la misma. Los recursos de resistencia se interrelacionan en tres dominios básicos: aquéllos que mejoran la

capacidad de obtenerlos, aquéllos que benefician la comprensión del entorno y aquéllos que permiten encontrarle un significado a la propia vida”. (Atonovsky A, citado en Juárez, 2011).

Modelo de Elección personal:

Este modelo, se relata en el artículo creado por Glasser en 1998, se basa en que las personas satisfacen una serie de necesidades como son supervivencia, amor y pertenencia, poder, libertad y la diversión. Parish y Van Dusen (2007), lo definen como un modelo de salud mental, coincidiendo así con la propuesta de Glasser. Sin embargo, el modelo se ha aplicado a muy diferentes contextos, tales como terapia física de Uppal, organizaciones de Glasser, 1994, liderazgo de Wubbolding & Brickell, o cáncer de Weisler,

El modelo se orienta también hacia la felicidad personal y al modo en que las elecciones personales moderan la influencia de otros (Parish & Van Dusen, 2007).

Es uno de los pocos modelos que se centra en la situación de la persona en su momento actual y en la distancia que presenta un individuo en cuanto a la satisfacción de las necesidades, poniendo el énfasis en la toma de decisiones. El modelo además ofrece una perspectiva muy optimista de las posibilidades de los individuos en relación con su entorno. (Juárez, F. 2011)

El modelo Holista de Salud:

En el modelo holista de la salud, lo aborda como “la salud y la enfermedad no son términos exclusivamente biológicos o psicológicos, sino de la totalidad de la persona y el entorno según Nordenfelt, es la persona la que enferma, no el organismo. De acuerdo con esto, la posición filosófica organicista u holista se relaciona con niveles y planos articulados, conectándose actualmente con las teorías de la complejidad. La relación mente-cuerpo se centra en esta perspectiva, al igual que los aspectos de vitalidad, bienestar, complejidad, resiliencia, balance, armonía, etc. (Hamilton,

Phillips, & Green, citado en Juárez,2011). La psicoterapia, de acuerdo con este modelo, debe integrarse con la espiritualidad, la cual sigue a la intervención terapéutica, contra poniendo dicha visión a una aproximación monista o a una elementalista). En su aproximación desde la medicina alternativa y complementaria, como tendencia hacia el holismo, constituye una medicina multidisciplinar con un fondo humanista (Barrett, 2001). Igualmente, la conciencia es uno de los fundamentos en los que se debe basar la medicina holista según Ventegodt, Andersen, & Merrick, 2003. A la conciencia se llega desde el nivel celular, atravesando la persona y terminando en la conciencia, son diferentes niveles de respuesta (Ventegodt, Andersen, & Merrick, citado en Juárez,2001).

Lo interesante de lo planteado por estos autores, es que cada nivel tiene un conjunto de alteraciones propias de ese nivel, por lo que no se deben confundir las alteraciones del nivel celular con las de la conciencia, por ejemplo. Otra característica molar que se identifica con una propuesta holista muy bien fundamentada es el concepto de habilidad, o capacidad, ya que una persona saludable es la que tiene la capacidad de hacer lo que necesita hacer, dentro de un determinado estado mental y corporal y en condiciones estándar (Juárez,2011). Esta forma de holismo involucra también las posibilidades externas que permiten actuar, las cuales se unen con las capacidades internas (Nordenfelt, 1995, p.42), así como el concepto de felicidad al cual se llega mediante la salud y la obtención de metas en la vida (Nordenfelt, 1995, p. 88).

El modelo de salud como bienestar:

Uno de los significados del término bienestar es el de salud el bienestar es igual a salud. Pero el bienestar tiene diferentes dimensiones, por ejemplo, el bienestar subjetivo se compone de: a) Satisfacción con la vida, b) Satisfacción con dominios importantes en la vida, c) Afecto positivo, y d) Bajos Niveles de afecto negativo (Diener, citado en Juárez,2011). No obstante, existe una débil relación entre el bienestar obtenido evaluado con indicadores objetivos y el subjetivo según Kahn & Schuster. Otros dos tipos de bienestar son: a) como realización del potencial personal (eudaimónico) y b) como experiencia de felicidad y satisfacción (hedónico) (Ryff,

Singer, & Love, citado en Juárez,2011). Por otra parte, el bienestar es también una tendencia adaptativa según Kahn& Juster, y la salud puede consistir en capacidad para el bienestar o una capacidad para cuidarse y valerse por sí mismo .Kahneman ha desarrollado un método de muestreo experiencial o evaluación aleatoria del bienestar en los propios individuos, aunque otra alternativa, es evaluar las características o actividades que componen el mismo .El bienestar también consiste en un funcionamiento dirigido hacia el máximo potencial. Habiéndose sugerido que muchos modelos deberían orientarse al ámbito clínico (Hattie, Myers, &Sweeney, 2004, citado en Juárez,2011). Shin y Johnson consideran que todos los individuos intentan mejorar sus condiciones de vida satisfaciendo ciertas necesidades o alcanzar ciertas metas, mediante la realización de conductas inteligentes; esto les permite conceptualizar el bienestar como la consecución de ciertas metas o la satisfacción de necesidades. Sin embargo, también representa una visión naturitarista del bienestar. (Shin y Johnson, citado en Juárez,2011). Así, el bienestar, por la gran cantidad de propiedades que tiene, puede ser un potente factor contribuyendo a la salud, o ser la salud misma, pero el concepto de bienestar utilizado en un caso particular depende de un análisis detenido previo de ese caso. (Juarez,2011).

El modelo de salud como madurez:

La madurez puede entenderse desde dos grandes perspectivas como son la estática, o posesión de unas determinadas características, y la dinámica o procesual, un proceso dirigido hacia algo (Bernal, 2003). En la primera de ellas, pueden estar presentes dimensiones como la biológica, la emocional y la intelectual según Isambert, o también la psicológica, social y biológica. La madurez consiste también en confianza en el propio juicio, conducta estable y mantener la calma en tiempos difíciles, características que reflejan equilibrio físico, profundidad de mente, fortaleza de carácter y autonomía y autosuficiencia, acompañada de preocupación por los otros. En relación con la salud mental, la madurez implica un incremento de mecanismos mentales adaptativos tales como altruismo, sublimación, supresión, humor y anticipación Iguualmente, la madurez emocional se compone de manejo de

estrés, manejo de la ira, relaciones saludables con la autoridad, integración, autocontrol, juicio, sexualidad, actitud hacia el aprendizaje, madurez intelectual, responsabilidad, centrarse en sí mismo vs. centrarse en lo social, comunicación, seguridad. (Vaillant, Citado en Juárez 2011).

También consiste en la forma de enfrentarse a ciertas etapas en la vida y los cambios que se inducen en esas etapas, lo que a su vez influye en la madurez, según Frank es una confluencia entre la historia personal y el momento en que se vive. Este concepto presenta grandes ventajas, tal como su integralidad, ya que atiende a la conjunción de numerosas dimensiones. Estructura unas determinadas fases, lo que favorece su análisis diferencial en esas fases y, además, forma parte del lenguaje cotidiano y creencias de los individuos en muchas sociedades, lo que le otorga una gran proximidad vivencial. (Juarez,2011).

El modelo de salud como inteligencia emocional:

Fernández-Berrocal y Extremera proponen tres aproximaciones teóricas al concepto de inteligencia emocional como son el modelo de habilidad, el modelo emocional y de inteligencia social, y el modelo de competencia. También se ha propuesto un modelo general mixto o de personalidad para la inteligencia emocional, dividiéndose en modelos de competencia y modelos del bienestar (Augusto-Landa & Montes-Berges, 2009, citado en Juárez,2011). Sin embargo, la inteligencia emocional presenta escasas correlaciones con la personalidad según Salovey & Grewal, por lo que la inteligencia emocional se puede entender como una habilidad de uso cognitivo y adaptativo de las emociones). En relación con el bienestar, la inteligencia emocional se compone de la atención emocional hacia las propias emociones, la claridad de la experiencia emocional y la reducción de las emociones negativas y prolongar las emociones positivas). La sabiduría emocional consiste en la disponibilidad del conocimiento emocional, su accesibilidad y la generación de emociones apropiadas y los recursos cognitivos necesarios para utilizar ese conocimiento en contexto ya que no se la puede desvincular de la evaluación social, de la cual depende para manifestarse. De este modo, la inteligencia emocional puede ser considerada un

constructo de salud, o generador de salud, al ser la salud adaptación, uso adecuado de los recursos y la sensación de bienestar emocional. Sin embargo, este recurso no se puede utilizar de manera indiscriminada, sino que es necesario establecer que se necesita un incremento en la inteligencia emocional del individuo o de la población, esto es lo que hace a veces difícil la aplicación de este modelo. (Juarez,2011).

Determinantes Sociales de la Salud:

Hay ciertos factores que inciden de gran manera en la vida de las personas, y estos son los Determinantes Sociales de la Salud, los cuales la OMS define como:

“La Organización Mundial de la Salud define los determinantes sociales de la salud (DSS) como "las circunstancias en que las personas nacen, crecen, trabajan, viven y envejecen, incluido el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana". Estas fuerzas y sistemas incluyen políticas y sistemas económicos, programas de desarrollo, normas y políticas sociales y sistemas políticos. Las condiciones anteriores pueden ser altamente diferentes para varios subgrupos de una población y pueden dar lugar a diferencias en los resultados en materia de salud. Es posible que sea inevitable que algunas de estas condiciones sean diferentes, en cual caso se consideran desigualdades, tal como es posible que estas diferencias puedan ser innecesarias y evitables, en cual caso se consideran inequidades y, por consiguiente, metas apropiadas para políticas diseñadas para aumentar la equidad”. (OMS,2009).

En la Asamblea Mundial de la Salud celebrada en 2004, el director general de la OMS, Dr. LEE Jong-wook, pidió que se estableciera la Comisión sobre Determinantes Sociales de la Salud. Esta Comisión tiene como propósito generar recomendaciones basadas en la evidencia disponible de intervenciones y políticas apoyadas en acciones sobre los determinantes sociales que mejoren la salud y disminuyan las inequidades sanitarias.

La Comisión Sobre Determinantes Sociales de la Salud, nos señala e invita a centrarnos en ciertos aspectos importantes, por lo que propone:

“En todo el mundo, las personas socialmente desfavorecidas tienen menos acceso a los recursos sanitarios básicos y al sistema de salud en su conjunto. Es así como enferman y mueren con mayor frecuencia que aquéllas que pertenecen a grupos que ocupan posiciones sociales más privilegiadas. Esto se hace más crítico en algunos de los grupos más vulnerables. Estas inequidades han aumentado a pesar de que nunca antes han existido en el mundo la riqueza, los conocimientos y la sensibilidad e interés por los temas que atañen a la salud como en la actualidad.

La mayor parte de los problemas de salud se pueden atribuir a las condiciones socio - económicas de las personas. Sin embargo, en las políticas de salud han predominado las soluciones centradas en el tratamiento de las enfermedades, sin incorporar adecuadamente intervenciones sobre las "causas de las causas", tales como, por ejemplo, las acciones sobre el entorno social. En consecuencia, los problemas sanitarios se han mantenido, las inequidades en salud y atención sanitaria han aumentado, y los resultados obtenidos con intervenciones en salud centradas en lo curativo han sido insuficientes y no permitirán alcanzar las metas de salud de los Objetivos para el Milenio.

Paradójicamente, existe suficiente evidencia, particularmente proveniente de países desarrollados, de acciones posibles para disminuir dichas inequidades, principalmente a través de la implementación de políticas e intervenciones de salud que actúen sobre los determinantes sociales”. (OMS,2005).

Determinantes sociales según el Ministerio de Salud:

En nuestro país el Ministerio de Salud (MINSAL) define los Determinantes Sociales de la Salud como:

“Los determinantes sociales de la salud se entienden como las condiciones sociales en que las personas viven y trabajan, que impactan sobre la salud. También se ha fraseado como “las características sociales en que la vida se desarrolla».

De manera que los determinantes sociales de la salud se refieren tanto al contexto social como a los procesos mediante los cuales las condiciones sociales se traducen en consecuencias para la salud. Los determinantes sociales objetos de políticas públicas son aquellos susceptibles de modificación mediante intervenciones efectivas.

El concepto de determinantes sociales surge con fuerza desde hace dos décadas, ante el reconocimiento de las limitaciones de intervenciones dirigidas a los riesgos individuales de enfermar, que no tomaban en cuenta el rol de la sociedad. Los argumentos convergen en la idea que las estructuras y patrones sociales forman u orientan las decisiones y oportunidades de ser saludables de los individuos. Así una pregunta clave para las políticas de salud es: ¿Hasta qué punto la salud es una responsabilidad social y no sólo una responsabilidad individual?

Esta pregunta es central al enfoque de determinantes sociales y amplía el foco de los esfuerzos en salud pública más allá de las personas e incluso las comunidades para analizar las causas sociales más estructurales.

Por otra parte, la atención de salud no es la principal fuerza que determina la salud de las personas, sino que es otro determinante más; siendo más importantes los factores que permiten a las personas mejorar o mantener su salud que los servicios a los cuales acceden cuando se enferman”. (MINSAL,2019).

A lo largo de la historia, la evolución del concepto salud ha sufrido importantes modificaciones, ampliándolo desde la ausencia de enfermedad a una mirada biopsicosocial, esto implica una serie de variables que se conjugan contemplando el bienestar psicológico, físico y social, vale decir, los seres

humanos nos componemos desde tres variables física, huesos, músculos, órganos, necesidades fisiológicas, etc., una dimensión psicológica, necesidades afectivas, el bienestar de nuestra mente, pensamientos, sentimientos, ideas, entre otras. y por último una dimensión social, amistades, familia, trabajo, necesidad de convivencia con otros... Estas tres dimensiones dependen la una de la otra, van de la mano, si una falla todas lo hacen.

Uno de los temas centrales de este documento y que además ha estado muy latente durante el periodo de pandemia, es la salud mental de las y los individuos, como han sorteado esta “nueva normalidad”, un gran reflejo de esto es la primera línea, el personal de salud presente a lo largo de todo este evento y la persistente aparición de patologías asociadas a la salud mental de estos debido a la sobre carga de trabajo y a la extenuante exposición con pacientes contagiados por el virus. Ellos son la cara visible de todo este infortunio, ahora bien, surge la interrogante ¿y qué sucede con aquellos que no poseen esta exposición?, ¿Qué ocurre en los hogares, con las familias...?, ¿Qué ocurre con nuestros jóvenes?, ¿les afectará de la misma manera? La falta de convivencia y las largas jornadas frente a computadores, celulares o cualquier artefacto electrónico que permita comunicarse crea en los jóvenes o en gran cantidad de ellos, un sentimiento de soledad, desesperanza, aislamiento, falta de comprensión, estrés, ansiedad, poca o casi nula comunicación, por consiguiente, su salud mental se está viendo afectada de manera considerable, quizás suene alarmante o exagerado, pero se han preguntado ¿Cuántos jóvenes han tenido pensamientos o ideaciones suicidas en estos últimos dos años?.

Salud Mental:

Apoyándonos en la revisión bibliográfica y documental que da cuenta cómo ha cambiado el concepto sobre salud, y como se ha ido descubriendo que una multiplicidad de factores influye en la salud de las personas, es necesario aterrizar el concepto de salud, específicamente “La Salud Mental”, hacia el terreno nacional desde el punto legislativo.

La salud mental ha sido definida como “un Estado de bienestar en el que cada individuo desarrolla su potencial, puede lidiar con el estrés normal de la vida, lograr un desarrollo laboral productivo y provechoso, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (Organización Mundial de la Salud, 2005a, pp. 10).

En nuestro país y en distintas partes del mundo, siempre ha sido un tema complejo de abordar, que con el contexto pandemia ha empeorado. Debemos tener en cuenta que la salud mental sigue sin ser considerada una prioridad. El gasto público es bajo en relación con los países desarrollados llegando solo al 2,4% cifra muy lejana de la mínima recomendada por la OMS. En Chile la cobertura de atención alcanza a poco más del 20%. Además, se mantiene la concentración de recursos en Santiago con indicadores de recursos de salud mental del doble o más que el promedio nacional. (BCN,2009).

A nivel latinoamericano, el proceso de la salud mental lleva décadas, en 1990, empiezan las legislaciones más importantes con la Declaración de Caracas, que promovía la desinstitucionalización de la SM, el desarrollo de modelos de atención cercanos a los pacientes, en las comunidades y con una fuerte orientación a la rehabilitación: la llamada Salud Mental Comunitaria. Uno de los pilares de estas reformas ha sido el desarrollo de legislaciones específicas en SM, (Propuesta para Chile, 2014 p 89).

En nuestro País, se empieza a reformar sobre salud mental con el Plan Nacional de Salud Mental (Ministerio de Salud, 2000) que tenía como propósito contribuir a que

las personas, las familias y las comunidades alcancen y mantengan la mayor capacidad posible para relacionarse entre sí y con el medio ambiente, de modo que promueva el bienestar subjetivo, el desarrollo y el uso óptimo de sus potencialidades psicológicas, cognitivas, afectivas y relacionales, y el logro de sus metas individuales y colectivas, en concordancia con la justicia y el bien común (Minoletti, Alberto, Zaccaria, Alessandra (2005)

En conjunto a otras reformas que se han hecho a Salud Mental, en alero con los Planes Nacionales de Salud Mental, se puede decir que se avanzó a través de ellos (planes) más que de leyes, teniendo en relación con un carácter normativo, muchas falencias, bajos presupuestos en salud mental, ausencia total de acción intersectorial para la inclusión, mala calidad de la promoción del bienestar y Salud Mental entre otras (*Introducción a la Ley 21.331, conceptos a la base de la ley, 2021*)

En el año 2014, se inician dos proyectos desde el Departamento de Salud Mental MINSAL: Nuevo Plan Nacional de Salud Mental y Ley de Salud Mental, que tenía ciertas aristas para poder mejorar la salud mental en nuestro país y esos era armonizar la normativa de Derechos humanos, que generaba cambios incluso en el código civil, se aborda el tema de la promoción sectorial e intersectorial de la salud mental, y La necesidad de tener una ley de salud Mental, entre otras. (*Introducción a la Ley 21.331, conceptos a la base de la ley, 2021*)

Contexto Normativo de Salud Mental En Chile:

EL 15 de junio de 2016 se presenta la Nueva Ley de Salud Mental, la cual en sus primeros párrafos era muy preocupante, debido a las muchas falencias y contradicciones en el documento, esto genero el poco apoyo del Ejecutivo en esta ley y daba luces que no estaría exenta de problemas. Pero a pesar de todos los desaciertos de este proyecto de ley, se prosiguió desde la Superintendencia de Salud, apoyar este proyecto por la sensibilidad que la Salud Mental venía causando con el pasar de los años.

En 2021, se promulga una nueva y reformada Ley de Salud Mental, esta normativa tiene como misión “reconocer y garantizar los derechos fundamentales de las personas con enfermedad mental y de quienes experimentan una discapacidad intelectual o psíquica, además desarrollará y complementará las normas constitucionales y legales chilenas que consagran la salud mental así como aquellas contenidas en instrumentos internacionales suscritos por Chile al tiempo que regulará algunos derechos de los familiares y cuidadores de dichas personas. La norma otorga protección a las personas con enfermedad mental especialmente en el ejercicio de sus derechos a la libertad personal, a la integridad física y psíquica, al cuidado sanitario y la inclusión social laboral así mismo regulará los medios y acciones que garantice que toda persona decida en forma libre e informada, respecto a tratamientos o alternativas terapéuticas, que le sean propuestas, la nueva ley dispondrá que el proceso de atención en salud mental se realice de forma ambulatoria o de atención domiciliaria, precisando que la hospitalización psiquiátrica se entiende como un recurso excepcional y esencialmente transitorio” (Ministerio de Salud, 2021.)

La nueva legislación ha sido criticada por los distintos especialistas de salud en nuestro país, organizaciones como el Centro de Salud Mental y Derechos Humanos (CINTRAS), agrupaciones de pacientes afectados con dichos problemas, entre los más conocidos, debido a esto la Universidad de Chile, realizó un foro en el cual un panel de expertos en salud e investigación, además de diversas instituciones de educación superior, relacionadas a la psiquiatría y la salud mental, dan a conocer diversos puntos de vista sobre la ley.

Alberto Lecaros, abogado y especialista invitado a dicho foro expone algunas complicaciones que presenta la ley en cuanto a su aplicación, “ Si bien esta ley reconoce y protege los derechos fundamentales tanto en las personas con discapacidad psíquica y la capacidad con enfermedad mental, utiliza un lenguaje equívoco respecto de cuál es el ámbito aplicaciones de la ley, de hecho no contiene un artículo específico de ámbito aplicación que mucha la tienen, no quedando claro si la ley se va aplicar en cualquier tipo de atención de salud mental dependiente de la unidad, servicio, nivel de salud en la cual se atienda, tampoco se aclara si va ser exclusivamente para la atención de los enfermos mentales en servicios de salud. Y

además agrega: “no es una ley con un enfoque integral y amplio, sumado a las variadas incoherencias de reglas y conflictos de leyes. (*Introducción a la Ley 21.331, conceptos a la base de la ley*, 2021).

La Psicóloga Paula Repetto, doctora en salud pública de la universidad de Michigan y académica de la Universidad Católica de Chile, también participa en este foro, y además tuvo participación en el envío del proyecto de ley a la cámara de diputados, la recién mencionada repasa alguno de los puntos débiles que tiene la ley “las problemáticas relevantes que tiene la ley es que tiene una discriminación estructural de la salud mental, en su financiamiento, y en calidad y cantidad de servicios disponibles, hay un resabio y un rezago importante en legislación, además en el lenguaje una tremenda discriminación a estas personas, también un énfasis en la condición de las personas , y no en su protección de derechos, entonces una persona por ejemplo con esquizofrenia que llega a urgencias con una apendicitis , lo más probable es que reciba una atención de peor calidad, que otra y eso es algo que vemos más o menos sistemáticamente, y que es parte también de la manera en que hablamos de las personas que tienen alguna condición mental. La manera en que la ley se refiere a las personas con condiciones mentales, hay poco criterio científico, y está centrado en la condición de la persona. Si nos referimos a consentimiento, al tratar la posibilidad de rechazo de tratamientos médicos, contempla la posibilidad de que este puede dar a lugar a decisiones de alta forzada por parte del comité de ética de servicio, y decisiones sobre cirugías u otros procedimientos invasivos como la esterilización, no están medidas por un sistema objetivo de evaluación medición de competencia. Pueden ser contrarias a compromisos internacionales adoptados por Chile, Convención de derechos de las personas con discapacidad, como que se respete su derecho de decidir libremente y de manera responsable el número de hijos que quieren tener y el tiempo que debe transcurrir”. ((*Introducción a la Ley 21.331, conceptos a la base de la ley*, 2021).

Para poder hacer un análisis de la ley de salud mental, es necesario desglosar su significado, el artículo 2 de la ley dice que salud mental es “estado bienestar en que la persona es consciente de sus propias capacidades poder realizarlas, afrontar situaciones normales en la vida y contribuir en la comunidad”, agregando además

algunos determinantes sociales. Esta definición es bastante ambigua ya que coincide con la definición de salud, “completo bienestar físico, psíquico y social” no hay una distinción, salud mental no tiene una definición especial, además es un ideal, el cual se tiene que optar, en el que todo lo que no está dentro de este ideal es “anormal”, por lo tanto, este concepto excluye a los que no estén en la “normalidad”,

A pesar de que la ley de salud mental se centra en la protección de las personas con “enfermedades mentales” y se reitera en respetar sus derechos, podemos observar que la ley se contradice y se ven reflejados múltiples carencias que la recién mencionada contiene, se puede observar como la ley deshumaniza a las personas con diversidad funcional, con un lenguaje que va en desmedro de reconocer las capacidades y factores positivos, que pueden tener las recién mencionadas, al ocupar términos como “demente o “demencia”, además coartando su autonomía y libertad de tomar decisiones por sí mismas, como se aprecia en el artículo 8 de la ley, “Ante la existencia de indicios de posible vulneración por motivo de violencia física, psíquica, sexual, de género, económica u otra, se dará prioridad a la atención y detección de aquellas circunstancias, resguardando a la persona de las injerencias del entorno que pudieran estar contribuyendo a afectar su salud mental”.(Biblioteca del Congreso Nacional,2021). Estableciéndose decisiones involuntarias hacia el paciente, sin establecer algún límite de tiempo, sin una referencia clara a la competencia de la persona y dejando la decisión en manos del médico tratante de modo marcadamente discrecional.

Esta ley solamente se orienta a los pacientes con enfermedades psíquicas o psiquiátricas, quedando limitada en resolver la problemática de la salud mental que es un problema macro, el cual se sitúa a nivel nacional, no solo en el área de salud, sino también en educación, vivienda, familiar, etc.

Salud y Deportes:

Legislación Deportiva en Chile:

Para abarcar de manera plena la ley de Deportes que rige en nuestro país actualmente, se hablará de sus programas principales que son abarcados en las distintas entidades que regula la ley y de las principales críticas que subyacen de la recién mencionada

. En el año 2013 se crea el Ministerio del Deporte (MINDEP) y, tres años más tarde, éste publica la actual Política Nacional de Actividad Física y Deporte (PNAFD) 2016-2025, que define los lineamientos de política pública deportiva en el país, y la posiciona como una prioridad nacional. En la política se establece que el Estado cumple un rol clave en la promoción de hábitos de vida saludable, con el deporte como eje principal, y define una serie de estrategias para llevar a cabo esta función. Mediante la ley se establecen 5 programas que se encargaran “promover el desarrollo integral, social e individual de las, pero, a través de la práctica sistemática de educación física y el deporte, en sus diversas modalidades y funciones, durante todo el curso de su vida, desde un enfoque de derecho que resguarde la equidad de género, la inclusión social y la multiculturalidad” (Ministerio de Deporte,2016). De estos 5 programas el IND (Instituto Nacional del Deporte) es el encargado de contribuir al aumento de la práctica de actividad física y deportiva sistemática en la población infanto-juvenil que asiste a educación parvulario JUNJI e Integra y escolar básico municipalizado. Para ello, implementa diferentes espacios de práctica deportiva integral (Jardín Activo, Escuela de Iniciación Deportiva, Escuelas de Especialización Deportiva, Escuelas Deportivas para Niños/as en Situación de Discapacidad y Encuentros Formativos Deportivos). La intervención contempla atención en el ámbito de la actividad física, incluyendo los ámbitos de la nutrición y la psicología, dando así respuesta completa a la realidad que el programa quiere cubrir. (Ministerio del Deporte,2016).

Los 5 programas que se mencionaron recientemente se dividen en 2 categorías, :1.- Deporte recreativo y de formación y 2.-Deporte de competición y alto rendimiento.

En la categoría de Deporte recreativo se trabaja con dos programas, el primero es el

a) E.D.I. (Escuelas Deportivas Integrales): Este programa fue creado en el año 2018. Tiene como propósito aumentar la práctica de actividad física y deportiva sistemática en población infanto-juvenil de 2 a 14 años de edad, pertenecientes al sistema educacional preescolar JUNJI e INTEGRA, y escolar básico municipalizado y/o particular subvencionado. Esto a través de un 'diseño de intervención físico-deportivo integral' que complementa el componente deportivo con un enfoque biopsicosocial (nutrición y psicología). El programa se ejecuta mediante 2 tipos de actividades: i) escuelas deportivas y ii) encuentros deportivos para escolares. Los componentes definidos por el programa son: Jardín activo, Escuelas de iniciación deportiva, Escuela de especialización deportiva, Encuentros formativos deportivos, Escuelas deportivas para niños y niñas en situación de discapacidad. El programa es ejecutado por el IND en alianza con los establecimientos educacionales. (DIPRES,2017)

El otro programa en la línea del Deporte Recreativo es:

b) Deporte y Participación Social (DPS): fue creado en el 2015 y se propone 'incrementar la adherencia a la práctica regular y sistemática de actividad física y deporte por parte de la población de 15 a 80 años de edad'. El programa se ejecuta mediante 3 tipos de actividades o productos: talleres, eventos y actividades masivas y competencias deportivas recreativas. (DIPRES,2027)

Los programas que son ejecutados por el IND son analizados profundamente por un Informe elaborado por la Evaluación de Programas Gubernamentales, a cargo del DIPRES, Dirección de Presupuestos del Gobierno de Chile, el cual su principal objetivo es "Disponer de información que apoye la gestión de los programas públicos y el análisis de resultados en el proceso de asignación de recursos públicos". (DIPRES,2021). En esta evaluación se puede observar un análisis íntegro de los

distintos puntos que abarcan los programas, como sus poblaciones objetivo, sus principales objetivos, fuentes de financiamiento, la gestiones y'. (evaluación hace una crítica a la matriz a la matriz de "Deportes y Recreación" de la cual se habló anteriormente, mencionando que "Aun cuando el foco de los programas del IND trata sobre la falta de práctica deportiva y sedentarismo, se han desarrollado intervenciones que buscan abordar el fin último de salud y calidad de vida de las personas de una manera más integral desde el IND. Esta mirada reconoce que las intervenciones de equipos multidisciplinarios y con foco multisectorial, tienen más probabilidades de arrojar resultados exitosos de salud pública, siguiendo los modelos de "Salud en todas las políticas" y de "Determinantes sociales de la salud". Éste es el caso de EDI, que integra el trabajo de promoción de práctica deportiva en la población infantil con el desarrollo de hábitos de alimentación, típicamente a cargo del Ministerio de Salud"(Dipres,2017).

En la segunda matriz que abarca el Deporte de competición y alto rendimiento en relación con el "Rendimiento Deportivo" uno de los principales propósitos de esta matriz se menciona que "El panel considera que se debe adoptar una mirada más integral sobre el concepto de desempeño deportivo, que vaya más allá del 'medallero' tradicionalmente utilizado como referente en el deporte de alto rendimiento. Por ejemplo, la evolución de las marcas individuales de los deportistas puede ser utilizada como una medida de desempeño complementaria. En ese sentido, el Panel propone, basado en el estudio complementario, un sistema de evaluación que considera un conjunto de indicadores para analizar el desempeño deportivo desde diferentes perspectivas.

Por último, en la evaluación de la aplicación de los programas, se hace una crítica general de los programas evaluados en el subtítulo "Funcionamiento Global" mencionado que "Falta de una estrategia aplicada (en base a la política) que permita incorporar una lógica de intervención coordinada y articulada entre los diversos programas. Se observan problemas de coordinación serios entre programas: Procesos no definidos, cambios de liderazgos y responsables en el transcurso de la evaluación, duplicidad de tareas, entre otros. Además, se identifica una falta de coordinación entre la Institución y el Ministerio del Deporte que podría ser explicada

en parte por los cambios institucionales, de atribuciones y responsabilidades a los cuales el IND ha sido sujeto, a partir de la creación del MINDEP”. (DIPRES,2017).

A nivel institucional podemos ver que la municipalidad de Los Vilos, tiene un programa anual llamado “Oficina de Deportes y Recreación” que se encarga de fomentar el deporte en la comuna de Los Vilos, su objetivo general es “Velar por el cumplimiento de las políticas estratégicas, definidas por la Municipalidad en el plan de gobierno y desarrollo comunal, contribuyendo al mejoramiento de la calidad de la vida de los distintos sectores de la comuna a través del fomento del desarrollo y práctica del deporte y recreación, como alternativa que promueve el desarrollo físico, emocional, social e intelectual, de los habitantes de la comuna y el uso sano del tiempo libre. Y su público objetivo es “Todas las personas usuarias de talleres tanto deportivos como recreativos, los que participan en todas sus instancias, federados, escolares, etc. clubes tanto deportivos como urbanos, turistas, y vecinos de la comuna que participen en las actividades de carácter deportivo recreativo durante el año 2022.

En este programa podemos encontrar diversas actividades como taller de zumba, escuelas de fútbol masculinas y femeninas, voleibol, corridas familiares, etc. actividades que son realizadas tanto en temporada de invierno, como en verano. Si revisamos el cronograma de actividades podemos ver que la municipalidad tiene un taller de surf, que es implementado todo el año, realizado los sábados y domingos a las 10:30 de la mañana, teniendo clases para NNA, y adultos. Pero en cuanto a bodyboard, no se encuentra a alguna actividad, taller o instancia que pueda beneficiar al deporte en la localidad, no se realizan clases o talleres en la comuna, y los campeonatos que se realizan en la comuna, son efectuados por los mismos practicantes del deporte acuático.

Deportes y salud mental en pandemia:

La pandemia de COVID -19 y sus consiguientes restricciones de desplazamiento y de reuniones incidieron en la salud mental de las personas, que vieron limitadas sus actividades laborales, sociales e, incluso, deportivas y recreativas (Garcés, C. 2021)

De acuerdo con el estudio “*Un año de COVID -19*”, realizado por Ipsos una multinacional de investigación de mercados realizada en el año 2021 para el Foro Económico Mundial un 27% de la población en Chile siente que ha empeorado su salud mental y emocional desde el inicio de la pandemia. De este porcentaje, un 8% indica que su salud mental y emocional ha empeorado (Ipsos,2021).

Pero a pesar de los daños que ha ocasionado el contexto pandemia a la sociedad en materia de salud mental, encontramos una herramienta que ha sido un gran apoyo positivo para las personas para poder afrontar el contexto pandemia, y esa herramienta es el deporte. La facultad de deportes de la Universidad de Chile relata un artículo sobre los beneficios que ha tenido el deporte en el contexto de la pandemia. “La práctica deportiva exige concentración en objetivos y en acciones que suceden en tiempo real, que se ejecutan en el momento. Esto permite, entre otras cosas, combatir la rumiación del pensamiento, es decir, ese estado en que una persona se encuentra estresada o deprimida y se concentra en pensamientos repetitivos sobre sus síntomas y sus posibles causas y consecuencias negativas, sin buscar soluciones”. (Garcés, C. 2021)

La relación *salud mental- deporte* se hace primordial, en especial en estos tiempos de pandemia, debido a la importancia que tiene el deporte en la salud mental, y en todo el organismo de los seres humanos, Jorge Márquez cirujano, anestesiólogo, Especialista en Medicina aplicada a la actividad física y el deporte, publica un artículo en la Revista de Educación Física de la Universidad de Antioquia, Colombia publica un artículo sobre los beneficios del ejercicio bien prescrito, asesorado y ejecutado en diversas condiciones, y enfermedades crónicas no transmisibles y sus interacciones, en el marco de la pandemia actual de COVID-19, en la que afirma

que “El nivel de actividad física se está empezando a utilizar como un signo vital durante las consultas de pacientes, y cada visita debería concluir con una recomendación de ejercicio o remisión para asesoría y manejo especializado pues el “ejercicio es medicina “y existe evidencia sólida derivada de múltiples ensayos clínicos controlados, revisiones sistemáticas y meta-análisis, donde se reporta que tiene múltiples mecanismos de acción para cada alteración, que no posee ningún medicamento conocido por separado. Es Decir, tiene Decir, tiene acción que no posee ningún medicamento tomado aisladamente. Ni siquiera tomando varios medicamentos para una condición, se logran todos los beneficios que aporta el ejercicio en algunas condiciones ‘Márquez Arabia, J. J. (2020).

El deporte es una herramienta positiva para enfrentar distintas situaciones de riesgo, enfermedades, depresiones, etc. permitiendo mejorar el bienestar y la calidad de vida de las personas. Como así lo afirma la Universidad de Murcia, en un artículo trabajado con una revista de Psicología Deportiva, en el cual se afirma que, ‘Si hacemos hincapié en el componente más psicológico de la salud, nos encontramos con que la actividad físico-deportiva se utiliza en ocasiones como elemento de apoyo en terapias contra la depresión o el estrés, o como una estrategia preventiva”. Agregando que “La actividad físico-deportiva puede tener una influencia, directa o indirecta, sobre la calidad de vida en un doble sentido: por todo lo que puede aportar (mejorar la condición física, facilitar relaciones interpersonales, disfrute,) y por lo que puede evitar (prevenir deterioros físicos, soledad, alteraciones emocionales,). Cantón Chirivella, E. (2001).

Siguiendo en la línea sobre los beneficios del deporte, el deporte se vuelve un elemento importante no solo para distintas enfermedades biológicas que puede causar el contexto pandemia, o que pueden ir surgiendo en la vida de las personas, simultáneamente desde un punto colectivo, ayudando a educar a la sociedad, generando unión y respeto en el tejido social, así como lo afirma la tesis del estudiante Sang Hyun Park de la facultad de arquitectura de la Universidad de Chile, en la que afirma que “Frente a la búsqueda de una solución al problema de la segregación social, aparece el deporte como un hito aglutinante, motivador del encuentro social. El deporte mejora simultáneamente la condición biológica y social

del hombre a través de la práctica deportiva, lo que constituye un beneficio tanto para el individuo como para la colectividad” agregando que. “El deporte permite a las personas, aprender a respetar normas, tener una autovaloración positiva, respetar al prójimo y generar un espíritu de perseverancia frente a los problemas. Además, el deporte nos permite tener una conciencia definida frente a los problemas sociales, como la drogadicción y la delincuencia. Hyun Park, S. (2006).

Como se ha ido desarrollando en el documento, el deporte tiene una multiplicidad de beneficios a nivel individual y colectivo, ayudando a la sociedad de manera biopsicosocial-espiritual, siendo esta disciplina una herramienta útil para combatir los diversos problemas que puedan tener las personas en sus vidas. Generado el marco que nos abre el campo del deporte, es necesario adentrarnos en la idea principal de esta investigación, y siendo más específicos en el deporte como una herramienta positiva en tiempos de pandemia en los jóvenes de la Comuna de Los Vilos, pero para poder seguir con la investigación se hace necesario explicar sobre qué consiste el un elemento positivo, para el bien de la tesis y también porque no es un deporte que sea muy conocido para la colectividad.

Es importante hablar de la labor que ocupa el Municipio de Los Vilos en fomentar el deporte en la comuna. Para este fin se encuentra instituciones como el IND (Instituto Nacional del Deporte), programa que pertenece al Ministerio del Deporte, el cual se encarga de fomentar el deporte a nivel local, y rural. El ejemplo más claro del apoyo que se le da al deporte (y en específico al *bodyboard*) en la comuna, fue un campeonato desarrollado en la comuna el cual se invitaron practicantes del *bodyboard* de alto rango a nivel nacional. En este campeonato el IND, se encargó de dar apoyo a nivel económico con las copas, medallas y transporte de algunos deportistas, además de difundir y cooperar en lo que fuera necesario.

¿Qué mecanismos explican la relación entre ejercicio y salud mental?

El deporte es uno de los mejores aliados de la salud mental. La práctica de ejercicio físico, tanto en las actividades de la vida diaria como de forma reglada, contribuye a que nos encontremos mejor. Pero ¿eso significa que previene la aparición de trastornos psiquiátricos como la ansiedad o la depresión?

Hay múltiples estudios que responden de forma afirmativa a esta pregunta. Por ejemplo, el realizado por el equipo de investigación de Gabriel Rodríguez, profesor titular de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) de la Universidad Politécnica de Madrid, que se publicó en 2015 en Revista de Psicología del Deporte.

La principal conclusión fue que “los sujetos con niveles altos o moderados de actividad física total y en el tiempo libre presentan niveles de salud mental superiores a los de aquellos que realizan un nivel bajo de actividad física”. Además, los autores del estudio constataron que “el nivel de la actividad física realizada en el tiempo libre se relaciona de forma inversa con la vulnerabilidad a los trastornos mentales”. La investigación se llevó a cabo con una muestra de más de 1.400 personas de entre 15 y 74 años residentes en la Comunidad de Madrid, a las que se entrevistó para conocer tanto la actividad física que practicaban –en su tiempo libre, en el trabajo y en sus desplazamientos- como su estado de salud mental. El 15 por ciento padecían algún tipo de trastorno mental y el 19,8 por ciento realizaban ejercicio de forma insuficiente.

“Al evaluar solo la actividad física en el tiempo libre se observó que el riesgo de padecer enfermedades mentales en los individuos suficientemente activos (los que se situaban en niveles altos o moderados de ejercicio) se reducía más de un 50 por ciento cuando se comparaba con los insuficientemente activos”. (Clínica el Cedro, 2018)

¿Cómo modifica el deporte nuestro cerebro? El autor de esta investigación, Gabriel Rodríguez, profesor titular de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) de la Universidad Politécnica de Madrid, afirma que todavía no hay evidencias científicas suficientes que permitan explicar el poder del ejercicio frente a la patología mental. “Se ha intentado establecer una causalidad bioquímica del efecto de la actividad física sobre la salud mental, sin resultados definitivos”, relatan. No obstante, “se ha encontrado evidencia de que el apoyo social y el compromiso que se genera alrededor de la actividad física podrían explicar en gran medida los efectos observados en los cambios de ánimo”. En cuanto a los mecanismos concretos implicados en ese efecto beneficioso, señala la hipótesis de que algunos de los principales neurotransmisores (sustancias

utilizadas por las neuronas para comunicarse entre sí) se activan con la actividad física. Serían las hormonas del denominado cuarteto de la felicidad: serotonina, endorfina, oxitocina y dopamina.

- ❖ **Serotonina:** La serotonina es la hormona que se segrega, según Pico, cuando “nos sentimos importantes”. Eleva nuestra autoestima y nuestra confianza”. La práctica de deporte promueve su liberación porque implica la superación de retos y fortalece el sentimiento de formar parte de un colectivo con el que nos identificamos. No en vano, las personas con depresión y ansiedad presentan niveles muy bajos de esta hormona.
- ❖ **Endorfina:** “La endorfina funciona en el cerebro como si fuera un analgésico”, comenta el psicólogo. De hecho, a menudo se alude a ella como la morfina natural. Se segrega con el ejercicio, propiciando un estado de relajación. Su liberación es especialmente beneficiosa frente a estados de estrés y de miedo.
- ❖ **Dopamina:** Es el neurotransmisor del placer por excelencia. Se segrega cuando algo nos estimula o nos hace sentir bien. En el deporte, alega Pico, “aspectos como la superación de retos o la aprobación de otras personas producen placer, lo que nos impulsa a seguir practicando”.
- ❖ **Oxitocina:** Es la hormona encargada de equilibrar los vínculos emocionales y afectivos. Con la práctica deportiva se establecen relaciones interpersonales que favorecen la segregación de esta hormona.

Adolescentes en pandemia:

Uno de los temas importantes en la investigación, es cómo se ha visto afectada la salud mental de los jóvenes en los tiempos de pandemia. La revista de Psiquiatría Infante Juvenil de España menciona en su artículo “*Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos*” menciona que. ‘Las necesidades de los menores en el ámbito de la salud mental son distintas y requieren una evaluación y un abordaje específicos. Asegurar la cobertura de las necesidades de los niños y los jóvenes es esencial en la planificación sanitaria para afrontar una

pandemia y mitigar las potenciales complicaciones en su salud mental derivadas de la misma. (*Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*. 2020, p 42)

Agregando que “conviene evaluar el impacto que un ambiente altamente estresante, como el que se ha generado en relación a la crisis de la pandemia de COVID-19, tiene sobre la salud mental de la población Infanto-Juvenil, debido a que los efectos psicológicos derivados del afrontamiento de situaciones desconocidas, como la reducción de la actividad social y el confinamiento domiciliario, y de las vivencias de separación de padres y familiares debido al aislamiento por contagio, los duelos sin despedida por fallecimiento por COVID-19, la incertidumbre y el miedo a la enfermedad y al contagio, han aumentado la incidencia de sintomatología ansiosa y depresiva en la población infanto-juvenil”.

Al hablar del deterioro de salud mental de los jóvenes en pandemia, encontramos estudios realizados en China, que fueron mencionados en el artículo recién mencionado, en el cual se puede apreciar la población de adolescentes y adultos jóvenes chinos informó que aproximadamente un 40% de los participantes presentaba problemas psicológicos y un 14,4% presentaba síntomas de estrés postraumático. Chang, J., Yuan, Y., & Wang, D. (2020).

En nuestro país, El Instituto Nacional de la Juventud realizó un sondeo en la población de 15 a 59 años, obtuvo que un 54,4% de jóvenes entre 15 a 19 años fueron el grupo que más reportó haberse sentido muy o bastante estresados desde el inicio de la pandemia (Instituto Nacional de la Juventud, 2020).

El *Bodyboard* y sus aspectos generales:

El *Bodyboard* es uno de los elementos primordiales de esta investigación, para abarcar este deporte acuático en profundidad, se hablará de la historia de este deporte, en qué consiste, sus características y algunos de los beneficios que se pueden obtener al practicar el recién mencionado.

Primero hablaremos del proceso histórico por el cual ha pasado en un elemento positivo, el cual se ve reflejado de forma concisa en la Tesis Rosero, para poder obtener la licenciatura en Educación física Universidad Estatal Península de Ivana de Ecuador, el cual se trata de una guía metodológica para la enseñanza del Bodyboard en niños de 8 a 12 año, en ella se repasa los primeros pasos históricos de este deporte mencionando que “Los inicios del surf y del *bodyboard* se originan en el triángulo polinesio que está conformado por las islas de Pascua, Hawái, Nueva Zelanda, durante el siglo XVIII, donde pioneros utilizaron una tabla de madera corta para colocarla entre el cuerpo y la pared de la ola y así poder deslizarse en ella, en la antigüedad esta práctica se encontraba más allá de una diversión para estos pueblos y formaba parte de su cultura. En esos tiempos existían jerarquías al momento de montar sobre una ola y al tener su tabla, los reyes usaban tablas largas y pesadas mientras que el resto de la población lo tenía que hacer con tablas más pequeñas llamadas *alaia*, he ahí la aparición de los primeros indicios del Bodyboard ya que en esas tablas se deslizaban de rodillas (*dropknee*) o boca abajo (prone), aunque hay indicativos de una tabla más pequeña aún llamada *paipo*” (Mazón,2014, p 42.)

Siguiendo en el ámbito histórico de este deporte, En la Universidad de Alicante, de España en la facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Alicante, en la asignatura de los “Deportes del Mar”, y más concretamente, sobre el deporte del Bodyboard se lleva a cabo un estudio en el cual consiste en identificar las experiencias y el intercambio cultural entre 4 participantes, para desarrollar el contenido de sus aprendizajes. En este estudio podemos observar cómo se detalla también cómo ha sido la historia de este deporte, mencionado que ‘La historia del Bodyboard es reciente 1971, y su creador fue Tom Morey, un joven estudiante de matemáticas. Este nuevo deporte de deslizamiento sobre las olas se popularizó en poco tiempo, debido fundamentalmente a su mayor facilidad de aprendizaje, a diferencia del surf. A mediados de los 80 empezaron a surgir una serie de *bodyboarders* que escribirían la historia de este deporte por sus técnicas e innovaciones. Nombres como Mike Stewart, Pat Caldwell, Keith Sasaki o Ben Severson, desarrollaron este deporte y lo llevaron más allá del mero deslizamiento sobre una ola. El estilo predominante en el *bodyboard* era un deslizamiento de

grandes y amplias trazadas, y las maniobras más repetidas eran el 360 y El Rollo. Más tarde, en los 90, se produjo otra revolución en este deporte. *Bodyboarders* como Guilherme Tamega, Michael Eppelstun o Ben Holland llevaron las acrobacias o maniobras desarrolladas hasta entonces a sus cotas más radicales. Hoy en día el panorama mundial del *bodyboard* está representado por nombres como los hawaianos Mike Stewart (pionero de este deporte que continúa estando entre la élite), Jeff Hubbard (revolucionario *bodyboarder* por su facilidad y espectacularidad para realizar maniobras aéreas), Spencer Skipper (reconocido como digno sucesor de Stewart por su elegante estilo deslizándose). (Pérez Turpin, J. A., Chinchilla Mira, J. J., Suárez Llorca, C., Cortell-Tormo, J. M., & Cejuela Anta, R. 2008).

El *bodyboard* tiene ciertas características específicas como todo deporte, que son necesarias explicarlas. Un artículo de la Revista digital de Educación Física propone que el *bodyboard* se enseñe como una materia de Educación física en los colegios de España, en el recién mencionado se mencionan algunos elementos básicos de un *bodyboard* que son fundamentales conocer, se menciona en el artículo que “el *bodyboard* se define como un deporte basado en el deslizamiento sobre la superficie de una ola con una tabla de espuma sintética llamada *bodyboard*. Es una pequeña plancha de espuma de polietileno, blanda, ligera y fácil de transportar. Se utiliza con aletas y el “invento”, un cable con dos extremos: uno agarrado en la tabla y otro a la muñeca o brazo cuya función es evitar la pérdida de la tabla. Hay tres estilos o maneras de deslizarse sobre un *bodyboard*: tumbado (prone), con una pierna arrodillada (*drop knee*) y totalmente de pie. De estas tres escuelas, la primera es la más extendida y la que caracteriza a este deporte que ha supuesto la “democratización” de los deportes de deslizamiento”. Blas, V. E. M. (2012). También se especifican cuáles son las acciones básicas para poder emprender en este deporte acuático. “ los aprendizajes básicos del *bodyboard* resultan del dominio de la tabla con el cuerpo acompañado del movimiento de las piernas con unas aletas. El modo de relacionar nuestro cuerpo con la tabla determinará las diferentes maniobras posibles con la ola. Las acciones básicas para comenzar disfrutando de este deporte son:

1º La entrada al agua y remada: Representa el acceso al pico de la ola y depende de la coordinación y el dominio de la tabla. La remada es el conjunto de acciones motrices que se realizan con los brazos (brazada) y/o con las piernas (aleteo) de modo simultáneo o alternativo.

2º La preparación para el deslizamiento: Las acciones básicas en esta fase van dirigidas al objetivo de conseguir el deslizamiento y son: ubicación, el tiempo de espera, la remada de superación de olas, la superación de olas o espumas, la remada de aproximación, reubicación, orientación, toma de ola, renunció de ola y la alternancia de ubicación entre el *inside* y el *outside*.

3º El deslizamiento o surfear la ola: Es el objetivo principal del *bodyboard* y se diferencian tres tipos de acciones: el *take-off* o despegue que representa la maniobra de deslizamiento inicial sobre la ola, el deslizamiento o traslación por la pared de la ola y las maniobras. En esta UD se desarrollan las acciones básicas de entrada segura al agua y remada sin aletas, la preparación para el deslizamiento en términos de ubicación (colocación en el punto adecuado o “pico”), tiempo de espera, remada de aproximación y, el deslizamiento en sus acciones de despegue y el propio deslizamiento sobre la ola sin llegar a realizar ninguna maniobra. (Blas, V. E. M. (2012).

Realizar Bodyboard y otras actividades físicas genera beneficios para la salud, no sólo logra mejorar aspectos biológicos sino también favorece la sociabilidad y cuestiones de índole psicológicas.

Su realización o práctica es aconsejable en todas las etapas evolutivas de la vida, desde la niñez hasta la vejez. Encontrarse en una óptima forma física desde edades tempranas promueve una mejor calidad y mayor duración de la vida.

La adolescencia se caracteriza por ser un momento de transición, que marca el paso de la niñez a la edad adulta. En el período adolescente se producen cambios biológicos, psicológicos y sociales a una gran velocidad. (Tardivo, 2017)

Los padres de estos jóvenes suelen sentirse preocupados, desorientados y en varias oportunidades no sabiendo cómo accionar: un gran aliado en esta característica etapa de la vida es el deporte.

Debido a un enorme y veloz desarrollo tecnológico que está influenciando a las culturas, (ascensores, TIC, televisión, videojuegos, vehículos, etc.) la actividad física se ha reducido tanto en jóvenes como en adultos, generando como síntoma más visible el sedentarismo y sus lamentables -pero prevenibles- consecuencias.

La importancia del deporte para la salud física, mental y social adolescente es indiscutible: según la OMS (Organización Mundial de la Salud) un 35% de las enfermedades de adultos se inician en la adolescencia, por lo tanto, es esencial abordar esta cuestión con el fin de reintroducir la actividad física en nuestra vida. (Tardivo, 2017)

Dicho esto, es importante y necesario tener en consideración los beneficios de la realización de deportes físicos en esta etapa de la vida: *La formación del carácter.*

- El deporte interviene positivamente en la formación de carácter del adolescente, ya que le permite:
- Darle importancia a la disciplina (todo deporte tiene reglas o normas de juego) y a la responsabilidad.
- Valorar el esfuerzo en pos de un objetivo.
- Adquirir el sentido de la competitividad siempre y cuando se desarrolle en forma moderada: lograr objetivos, aceptar y aprender de las derrotas.
- Respetar y aceptar las diferencias, al otro (tanto a los compañeros de equipo cómo a los “rivales” del juego).
- Considerar fundamental la cooperación para lograr objetivos.
- Socializar, especialmente para aquél que posee dificultades de relacionarse con sus pares: de esta manera se rompen las barreras de comunicación para muchos adolescentes introvertidos o tímidos. El deporte pone de relieve las similitudes y salva divisiones culturales y étnicas.
- Sentido de pertenencia, se desarrollan valores como la generosidad, se comparten alegrías y decepciones (percepciones éstas tan presentes en esta etapa evolutiva), y genera un sentimiento de aceptación por parte de los demás.

- En deportes individuales, le permite fomentar la creatividad y la autonomía entre otras características, es decir la confianza en uno mismo.

Otros beneficios psicológicos:

- Disminuye la ansiedad: la movilidad corporal regular fomenta canalizar ansiedades generadas por la etapa madurativa propia del adolescente, promoviendo además un buen descanso reparador por las noches y consecuentemente mayor bienestar para el día siguiente.
- Posibilita la liberación de tensiones y distracción de las preocupaciones, disminuyendo el malhumor, la irritación y otros estados emocionales.
- Es sumamente recomendado para personas que padecen estrés o depresión.
- Mejora la capacidad de memoria y concentración: ambas se encuentran beneficiadas al aumentar el flujo de oxígeno al cerebro.

Beneficios físicos

- Practicado de manera regular, disminuye en el adolescente el tiempo dedicado a actividades lúdicas pasivas y sedentarias, previniendo diferentes enfermedades como trastornos cardíacos, osteoporosis y obesidad, entre otras.
- Promueve un bienestar inmediato ya que durante la actividad se produce liberación de hormonas -endorfinas- encargadas de generar sensación de bienestar y vitalidad.
- Fortalece huesos y músculos, baja la presión arterial y los niveles de colesterol.
- Contribuye a una adecuada maduración del sistema musculoesquelético y de sus habilidades psicomotoras. Evita las malas posturas corporales.

Beneficios psicosociales y de protección

- Compartir con padres y/o familiares: esta posibilidad de ocio, necesaria en la vida, permite la coincidencia en tiempo y espacio del joven con sus padres o familiares, relaciones cada vez menos estrechas y estables por factores socioculturales.

- Considerando los sucesos que acontecen actualmente, es de importancia mencionar que el deporte es considerado un factor de protección elemental: previene la adquisición de hábitos perjudiciales para la salud como lo es el consumo de drogas tanto legales como ilegales.

Capítulo III: “Marco Metodológico”

Diseño de Investigación:

Propósito:

El propósito de la investigación es analizar la práctica del *bodyboard* en jóvenes entre 13 y 17 años de edad de la comuna de Los Vilos. Propósito que surge a causa de la pandemia, la cual ha ocasionado muchos problemas a la población mundial como nacional, generando diversas patologías en el área de salud mental, como, por ejemplo: estrés, depresión, ansiedad, crisis de pánico, entre las más mencionadas.

Justificación investigación:

La investigación que se realizará tiene diversos propósitos, entre ellos el valor teórico y social, los cuales son sumamente importantes para nuestra formación académica, profesional y para la misma investigación.

Valor teórico: Uno de los propósitos de la presente investigación es contribuir a llenar ciertos vacíos tanto como de conocimientos y bibliográficos que se tiene sobre *Bodyboard* en cuestión, un deporte que al ser creado hace no más de 50 años, posee poco respaldo documental (bibliográfico y audiovisual), es por esto, que se profundiza en los aspectos técnicos del *bodyboard*, y se sostiene como hipótesis de investigación como una herramienta positiva para los jóvenes en tiempos de pandemia, específicamente en la comuna de Los Vilos, además permite entregar una nueva mirada en temáticas de salud mental, deportes y juventud, si bien este documento se enfoca en un deporte en específico, este puede ser aplicado a cualquier otra actividad que permita llevar de mejor manera esta nueva normalidad que se está viviendo.

Valor social: La investigación pretende tener alto valor social al investigar la salud mental de los jóvenes en tiempos de pandemia con una “novedosa” variable como lo es un deporte acuático como el *bodyboard*, se presume que el beneficio social de estas páginas radica en la entrega de información tanto para el área deportiva como para el de salud mental infanto-juvenil. Otorgando una nueva técnica para enfrentar situaciones de adversidad tanto sanitaria como de otro tipo.

Este proyecto con miras ambiciosas hacia un futuro desea crear un cambio en la sociedad, pretendiendo integrar el bodyboard en el plan educacional como nuevo deporte y recreación

Viabilidad: La investigación tiene una viabilidad efectiva, ya que cuenta con el apoyo y patrocinio de la *oficina de Deportes de la comuna de Los Vilos*, departamento encargado de dar apoyo a las distintas disciplinas deportivas en la Comuna, los cuales expresaron su disposición tanto en la entrega de información como en actividades a realizar por el alumno, esto con el fin de articular redes con algún profesional, facilitar información necesaria o cualquier acción que vaya en beneficio de la investigación. Además, las entrevistas que se pretender realizar, han sido previamente consultadas con los participantes de la investigación, los cuales manifestaron su entusiasmo por dar su opinión y poder expresar sus experiencias en cuanto al tema.

Preguntas de investigación:

- ¿El *bodyboard* constituye un factor protector para la salud mental de las y los jóvenes de la comuna de Los Vilos en tiempos de pandemia y confinamiento?
- ¿Qué significado le atribuyen las y los jóvenes de la comuna de Los Vilos a practicar Bodyboard en tiempos de pandemia y confinamiento?

Objetivos:

Objetivo General:

Analizar el Bodyboard como un factor protector para la salud mental de los jóvenes de la Comuna de Los Vilos en los años 2020/2021 en tiempos de pandemia covid-19.

Objetivos Específicos:

Objetivo Específico 1: Conocer cómo vivenciaron el periodo de pandemia y confinamiento los jóvenes que practican bodyboard en la comuna de Los Vilos.

Objetivo Específico 2: Indagar cuáles serían los posibles aportes que generaría la práctica del bodyboard en la salud mental de los jóvenes en la comuna de Los Vilos en tiempos de pandemia.

Objetivo Específico 3: Explorar el significado que le atribuyen a los jóvenes de Los Vilos practicar el bodyboard en tiempos de pandemia y confinamiento.

Enfoque del estudio:

De acuerdo con Sampieri, en su libro "Metodología de la investigación" nos dice que: "El investigador cualitativo parte de la premisa de que el mundo social es "relativo" y sólo puede ser entendido desde el punto de vista de los actores estudiados". (Sampieri, 2014, p.4)

Siguiendo en la línea de lo que relata Sampieri, un estudio que tenga un enfoque cualitativo, permitirá que la investigación pueda observar el problema escogido, desde la perspectiva por parte de los participantes.

Igualmente, tener una investigación de enfoque cualitativo permitirá analizar si el *bodyboard* ha sido un elemento positivo en la salud mental de los jóvenes que practican este deporte acuático en los tiempos de pandemia y confinamiento, ejecutando instrumentos cualitativos que nos permitan saber su percepción de la interrogante. Según el autor, en su texto Metodología de la investigación (2014) habla de las características del enfoque cualitativo en una investigación, mencionando que: "Por su parte, la investigación cualitativa proporciona profundidad a los datos, dispersión, riqueza interpretativa, contextualización del ambiente o entorno, detalles y experiencias únicas. Asimismo, aporta un punto de vista "fresco, natural y holístico" de los fenómenos, así como flexibilidad. Sampieri" (2014, p.5).

Además, el estudio tendrá este enfoque cualitativo debido a que los participantes se sentirán familiarizados y que son parte de la investigación, ya que los participantes responderán preguntas subjetivas y abiertas que le permitan expresarse con total libertad, y que la investigación pueda ser lo más verídica posible.

Cabe destacar que la investigación al tener enfoque cualitativo permitirá una comprensión profunda de las actitudes, comportamientos, interacciones, eventos y procesos sociales que comprendan la vida cotidiana, permitiéndonos entender como la salud mental de los jóvenes puede ser afectada por distintos motivos.

Así mismo, este tipo de enfoque permitirá que los participantes puedan evidenciar sus experiencias con total tranquilidad y confianza, sintiéndose libres de poder expresar lo que sientan en el momento de que el investigador aplique las herramientas de trabajo.

Diseño Fenomenológico:

Sampieri en su libro "*Metodología de la investigación (2014)*" menciona que existen dos enfoques para este diseño, el primero es el enfoque hermenéutico, no sigue reglas específicas, pero considera que es producto de la interacción dinámica entre las siguientes actividades de indagación:

- a) definir un fenómeno o problema de investigación (una preocupación constante para el investigador),
- b) estudiar y reflexionar sobre éste,
- c) descubrir categorías y temas esenciales del fenómeno (lo que constituye la naturaleza de la experiencia),
- d) describirlo
- e) interpretarlo (mediando diferentes significados aportados por los participantes.

(SAMPIERI,2014, p.494)

El otro enfoque, fenomenología empírica, se enfoca menos en la interpretación del investigador y más en describir las experiencias de los participantes" (SAMPIERI,2014, p.494).

Teniendo en cuenta los dos tipos de enfoques fenomenológicos, el más acorde para la investigación es el "enfoque empírico", debido a que posee la capacidad de resaltar las vivencias que tiene la población objetivo.

Por lo tanto, la investigación se centrará en “cómo los jóvenes (que participan en la investigación) han podido experimentar este proceso de pandemia, utilizando el *bodyboard* como un elemento positivo en su salud mental, esto permitirá, además, un análisis integral de las experiencias.

Alcance de investigación:

De acuerdo con Sampieri, los estudios exploratorios se realizan cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes. Es decir, cuando la revisión de la literatura reveló que tan sólo hay guías no investigadas e ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio, o bien, si deseamos indagar sobre temas y áreas desde nuevas perspectivas. (Sampieri, 2014, p.92)

Basado en lo anterior, el alcance que tendrá la investigación será Exploratorio-Descriptivo, debido a que el fenómeno estudiado será el *bodyboard* en la salud mental de los jóvenes en tiempos de pandemia.

Así mismo, podemos apreciar que un *Alcance Exploratorio* en la investigación es acertado, debido a que el problema de estudio es novedoso, en el cual el deporte sobre el que se investigara fue creado en los años 70, y se tiene muy poca bibliografía al respecto.

Según Sampieri, las investigaciones de alcance descriptivo con frecuencia, la meta del investigador consiste en describir fenómenos, situaciones, contextos y sucesos; esto es, detallar cómo son y cómo se manifiestan. Con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas (p.91).

La investigación también tomará un alcance descriptivo, debido a que la investigación definirá ciertos conceptos importantes, por ejemplo: abordar cuáles son las variables

que se trabajarán, cual es el grupo de personas que se tendrá como sujeto de estudio, etc. Especificando las características y propiedades de dicho fenómeno.

El análisis tendrá como objetivo principal el *Bodyboard* como factor protector en la salud mental de los jóvenes de la comuna de Los Vilos. Por este motivo, la investigación se abordará desde un punto exploratorio, debido a la escasa información y literatura sobre el tema, además, tendrá un alcance descriptivo, permitiendo que las categorías de análisis puedan ser mejor detalladas a través de la información entregada por la muestra.

A raíz del contexto pandemia observamos que la población Infanto-Juvenil ha sido una de las más afectadas, a causa de que los NNA se encuentran en plena etapa de desarrollo, en la cual buscan jugar, compartir con sus pares, practicar deporte, etc., y por el contexto acontecido, ha ido en desmedro de estos, siendo afectados de forma negativa debido en parte a las medidas de seguridad, que para sus edades son complejas de acatar.

Diseño Muestral:

La muestra en una investigación es definida como (Sampieri, 2014):

“La muestra es, en esencia, un subgrupo de la población. Digamos que es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que llamamos población”. (p.176).

Cabe señalar que, atendida la naturaleza de la investigación que corresponde a un enfoque cualitativo, ya que identifica los distintos mapas de significados existentes sobre el objeto de estudio en el universo estudiado y satura la información recogida para cada uno de ellos, es por ello que el método cualitativo se basa en el muestreo no probabilístico o dirigido a un subgrupo de la población, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de las características de la investigación.

Para fines de la investigación, el método para recabar la información necesaria será cualitativa, debido a que se busca obtener una mirada más subjetiva y personal de los jóvenes que participaran en la investigación, siendo una muestra no probabilística

,ya que las condiciones se ven limitadas por la poca población de jóvenes que practican dicho deporte en la comuna de Los Vilos, bajo esta condicionante, se escogen 7 NNA entre 13 y 17 años de edad, muestra considerada pertinente para generar una saturación en cuanto a la información entregada a través de las experiencias de estos. Los que, en su gran mayoría, independiente de la edad y de la muestra escogida, poseen en común el gusto de practicar *bodyboard* como pasatiempo.

Aporte Metodológico:

Para hablar del aporte metodológico que otorga esta investigación es necesario enfatizar las dos variables que han sido escogidas: salud mental y el *bodyboard*.

Si nos referimos a Salud Mental, las y los Trabajadores Sociales son una pieza fundamental en los equipos multidisciplinarios e interdisciplinarios en salud mental, respecto a este argumento el Colegio de Trabajadores Sociales de Cataluña señala:

El trabajador social que integra un equipo de salud mental deberá impulsar, fortalecer y rescatar los aspectos más sanos de los pacientes y de su medio familiar y micro social, para que la relación individuo-familia-medio sea tan autónoma y satisfactoria como sea posible. Los ámbitos de actuación son: primaria de salud mental infantil y juvenil y adultos, hospitalización total o parcial y centros de día. Para que esto se lleve a cabo, hay que trabajar de manera articulada con los diferentes profesionales que forman parte de los equipos asistenciales de los diversos dispositivos en salud mental; aportando cada uno de ellos su saber específico y buscando entre todos mejorar la calidad de vida no sólo de la persona bajo tratamiento sino también de su familia. (Colegio de Trabajadores Sociales de Cataluña, 2019)

El deporte como segunda categoría de análisis, es una disciplina donde los profesionales de Trabajo Social no se han desarrollado plenamente, área poco incursionada por la disciplina en comparación a la primera categoría escogida, y es aquí el motivo donde recae la necesidad de realizar el Proyecto de título basado en

esta temática. Gutiérrez, Mera y Valencia (1983) en su Tesis del Trabajo Social en Instituciones Deportivas comenta que:

“En un principio parece ser utópico vincular el deporte al Trabajo Social; Sin embargo, en la génesis del deporte siempre se oyó hablar de la relación Deporte-Sociedad y en la historia del Trabajo social siempre se ha sabido que su razón de ser primordialmente es la sociedad”. (p.199)

En este Proyecto de título se muestra que el Trabajo Social es una disciplina que comparte muchos elementos con el deporte, buscando un el bienestar del individuo y la de la sociedad, agregando que:

“Al tener un amplio y claro conocimiento del individuo como - parte integrante de una sociedad que crea y genera problemas, es ahí donde ubicamos el quehacer profesional del Trabajador Social, consideramos de vital importancia investigar un nuevo y posible campo en nuestra profesión teniendo en cuenta que el deportista no es sólo el individuo que brinda un espectáculo, sino que es un individuo integral en una sociedad. (p.124).

Teniendo en cuenta lo que se mencionó anteriormente el aporte metodológico de esta investigación es incentivar al Trabajo Social a desarrollarse en nuevas áreas de estudio e intervención, para posteriormente incorporarlo como herramienta al igual que otras disciplinas en la actualidad, como ejemplo: utilizar el deporte como una herramienta efectiva para la salud mental de las personas. Mirando con perspectivas hacia el futuro, en el cual, los trabajadores sociales tengan un campo laboral en el cual poder asentarse, como el de las instituciones deportivas.

Categorías de análisis:

Salud mental, Para fines de la investigación, se entenderá que los jóvenes de la comuna de Los Vilos tengan una adecuada salud mental en tiempos de pandemia cuando no presenten síntomas de esta índole.

Categorías de análisis en Salud Mental:

La aparición del virus sars -cov-2 (COVID-19) de forma masiva ha generado una gran preocupación y pánico en la población, principalmente por el aumento progresivo en número de casos detectados en nuestro país y las medidas sanitarias que se han determinado. La cuarentena es una de las medidas que más ha creado revuelo en las formas habituales de convivir y para la cual no estábamos preparados social y emocionalmente. “Es comprensible que, ante situaciones de incertidumbre e información en constante actualización, aparezca el temor y la ansiedad. Estas reacciones son esperables, e incluso, necesarias para mantenernos en alerta y atentos. Sin embargo, cuando se vuelven muy intensas o se prolongan en el tiempo, pueden afectar nuestro bienestar y salud mental”. (Ministerio de Salud Gobierno de Chile, 2021)

Diagnóstico:

- **Depresión:** Según el Ministerio de Salud de Chile, en su Guía Clínica para el Tratamiento de Adolescentes entre 10 y 14 años con Depresión (2013), define la depresión como “un trastorno del humor y del estado de ánimo que se manifiesta a partir de una serie de síntomas que incluyen cambios bruscos del humor, irritabilidad, falta de entusiasmo y una sensación de congoja o angustia que trasciende a lo que se considera como normal. Puede implicar la pérdida de interés en actividades hasta entonces placenteras, así como cambios cognitivos, como pensar ineficiente y elevada autocrítica”.
- **Trastorno de Ansiedad:** La guía de práctica clínica -No GES del MINSAL (2007), describe el trastorno ansioso como “una respuesta emocional que se presenta en un sujeto ante situaciones que percibe o interpreta como peligrosas o amenazantes, aunque en realidad no se pueden considerar como tal. Esta manera de reaccionar de forma no adaptativa tiene un carácter patológico al alterar el

funcionamiento normal del sujeto, manifestándose en múltiples disfunciones y desajustes a nivel fisiológico, conductual y cognitivo”.

Los trastornos de ansiedad son una serie de cuadros clínicos con características y etiologías diversas, corresponden a aquellas entidades comprendidas entre los códigos F40 a F43 según la codificación CIE 10 (trastorno de estrés postraumático (F43.1), agorafobia (F40.0), trastorno de pánico (F41.0), trastorno de ansiedad generalizada (F41.1), cualquier trastorno ansioso, contenidos entre los códigos F40.0 a F43.9).

- **El trastorno de pánico** tiene como manifestación esencial episodios recurrentes de ansiedad intensa, que no se limitan a ninguna situación particular o una serie de circunstancias y que son, por lo tanto, impredecibles. Estos episodios pueden presentar como manifestación el inicio repentino de palpitaciones, dolor torácico, sensación de asfixia, mareos y sensación de irrealidad (despersonalización o desrealización). A menudo existe miedo secundario a morir o perder el control.
- **La agorafobia** agrupa a un conjunto de fobias bien definidas que engloban miedos a salir de casa, entrar a tiendas, estar entre multitudes y concurrir lugares públicos, a viajar solo en autobuses, trenes o aviones, entre otros.
- **El trastorno de ansiedad generalizada** se caracteriza por constante nerviosismo, temblores, tensión muscular, sudoración, aturdimiento, palpitaciones, mareos y malestar epigástrico. La ansiedad se presenta de manera persistente y generalizada.
- **El trastorno de estrés postraumático** surge como respuesta tardía o diferida a una situación o acontecimiento estresante (de duración breve o prolongada) excepcionalmente amenazante o catastrófica. Típicamente se presentan episodios repetidos de volver a vivenciar el trauma en forma de recuerdos molestos o pesadillas que se producen en el trasfondo persistente de una sensación de “aturdimiento” y embotamiento emocional.

- **Estrés:** El estrés es un conjunto de reacciones que se presenta tanto emocional como físicamente, estas reacciones se exteriorizan cuando la persona sufre estados de tensión, que sucede por diversas situaciones como: exceso de trabajo, negatividad, frustración, problemas familiares, situaciones traumáticas, problemas con el estudio. Si el estrés permanece mucho puede llegar a ocasionar daños en la salud.
“El estrés suele ser definido como un agotamiento mental provocado por la exigencia de un alto rendimiento” (Noble Compañía de Seguros, s.f., párr. 1). La pandemia por covid-19, ha traído muchos desniveles. Muchos se enfrentan a desafíos estresantes, abrumadores, que pueden provocar emociones fuertes, tanto para niños como para adultos. Algunas medidas de prevención que se han adoptado, como el distanciamiento social o las denominadas cuarentenas, han sido necesarias para reducir la propagación del covid-19. “La cuarentena, si bien ha sido una buena estrategia para reducir la propagación del virus, también ha generado efectos negativos, ya que al estar tanto tiempo encerradas las personas, sin saber o estar a la expectativa de que sucederá mañana, ha hecho que el porcentaje de estrés aumente”. (Obando Vargas, Guerrero Villarreal, Caldera Castro, Chapal Moncayo, & García Rosero, 2021)

Somatización:

El Manual Diagnóstico y Estadístico de la Asociación Psiquiátrica Americana (DSM-IV) ha definido somatización como "un patrón crónico de conducta de enfermedad, con un estilo de vida caracterizado por numerosas consultas médicas y dificultades sociales secundarias".

En adolescentes de 13 a 18 años pueden somatizar habitualmente los siguientes síntomas: físicos, problemas de sueño o apetito, aislamiento de compañeros y seres queridos, pero también un aumento o disminución de su energía, apatía y desatención a los comportamientos referidos a la promoción de salud. La situación provocada por el COVID-19 puede ser el factor que haga aflorar problemas de ansiedad y depresión

en los menores; por el miedo a contagiarse dejan de asistir a ciertos lugares y las preocupaciones excesivas sobre la salud limitan su funcionamiento.

Algunos síntomas de la somatización son:

Insomnio: “Trastorno del sueño o insomnio se trata de una dificultad para iniciar y/o mantener el sueño, o la sensación de no haber dormido un sueño reparador. Así pues, se trata de un problema de disminución de la cantidad y/o calidad del sueño.” (Bosch, 2020)

Dolores de cabeza: “La cefalea tensional o cefalea de tensión es el dolor o molestia en la cabeza, cuero cabelludo o cuello, que a menudo está asociado a la tensión que existe en los músculos de estas zonas (contracciones musculares). Se trata de un dolor opresivo, de intensidad leve o moderada, y que interfiere mucho en la vida de quien lo sufre. Generalmente se presenta de forma intermitente y provoca dolor y angustia. La cefalea tensional es primaria, es decir, no está causada por otra enfermedad y puede aparecer a cualquier edad, aunque es más común en adultos y adultos jóvenes. Las personas con cefalea tensional suele sentirse muy sensibles a la luz y el sonido”. (Bosch, 2020)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que la prevalencia mundial de la cefalea (al menos una vez en el último año) en los adultos es de aproximadamente el 50%.

Tipos de cefaleas tensionales según su patrón de aparición:

- Cefalea tensional episódica infrecuente: Menos de un día de cefalea al mes.
- Cefalea tensional frecuente: Hasta 15 días por mes durante 3 meses.
- Cefalea tensional crónica: Más de 15 días de dolor por mes durante al menos 3 meses.

Aislamiento por pandemia:

En estos dos años de pandemia, los niños y adolescentes han sido especialmente vulnerables. Desde una perspectiva personal, el constante desarrollo tanto físico como psicológico son afectados, sobre todo en el sistema nervioso, que es uno de los más inestables en estas etapas de desarrollo, en cuanto a lo funcional. En estas situaciones de crisis se consideran las características de personalidad en estructuración, los antecedentes familiares y personales de trastornos psíquicos y abuso de sustancias, unido a experiencias de estrés, maltrato, abuso sexual, así como pérdida de uno de los padres. “En relación con el ambiente, la estructura y funcionalidad de la familia, las condiciones de la vivienda, la situación socioeconómica que rodea al menor, unido a la existencia de recursos materiales y emocionales para afrontar el evento juegan un papel importante en la vulnerabilidad de los más jóvenes”. (Sánchez Bori, 2021)

Confinamiento: Los problemas de salud mental en menores no solo tienen que ver con el miedo a un virus invisible, sino también con el distanciamiento social; la incapacidad para desarrollar las actividades cotidianas y participar en acciones gratificantes durante este periodo pueden ser desafiantes para niños y adolescentes e impactar negativamente en la capacidad para regular con éxito tanto el comportamiento como las emociones. La relación entre largas cuarentenas y mayor angustia psicológica puede manifestarse como pesadillas, terrores nocturnos, miedo a salir a la calle o a que sus padres vuelvan al trabajo, irritabilidad, hipersensibilidad emocional, apatía, nerviosismo, dificultades para concentrarse e incluso leve retraso en el desarrollo cognitivo. La incertidumbre del retraso académico generado este año puede dar lugar a ataques de ansiedad o crisis de angustia, que, al volverse crónica, podría convertirse en trastornos de pánico con agorafobia o sin ella. “El primer estudio realizado a una población infantil española concluyó que 89,0 % de los niños presentaban alteraciones conductuales o emocionales como resultado del confinamiento.” En investigaciones realizadas acerca de las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento, ha llamado la atención de los autores la existencia de un mayor porcentaje en los más jóvenes de manifestaciones, tales

como: malestar psicológico, aumento de los niveles de ansiedad, depresión y estrés, problemas de concentración e irritabilidad.” (Sánchez Bori, 2021)

Categorías de análisis Bodyboarding:

Práctica de Bodyboarding:

El bodyboard es un deporte acuático que no es tan conocido a nivel macro, y no ha sido investigado a gran magnitud por el mundo de las ciencias sociales, debido a esto no se tiene tanta información y/o investigaciones que permitan conocer a profundidad sobre este deporte. El bodyboard tiene ciertos elementos característicos que lo vuelven único, para lo cual se escogieron ciertas categorías de análisis que nos permitirán tener una mirada más integral sobre el Bodyboard:

- **Frecuencia:** La frecuencia es el número de veces que se lleva a cabo una actividad durante un lapso de tiempo determinado, responde a la pregunta ¿qué tan a menudo se realiza la actividad? por ejemplo, 2 veces por semana.
- **Duración(horas):** ¿Cuál es el tiempo necesario para hacer ejercicio? Deben hacer 60 minutos o más de actividad física todos los días, la mayoría de intensidad moderada: Las actividades deben variar y ser adecuadas para la edad y el desarrollo físico
- **Profesionalismo (amateur o profesional):** El deporte aficionado es aquel que se realiza en el tiempo de ocio, individualmente o en grupo, por satisfacción personal o por relaciones sociales de carácter esporádico. Su diferencia con el que se practica a nivel profesional radica en las recompensas que cada grupo recibe.
- **Logística de competición:** La logística hace referencia al conjunto de medios necesarios que se deben llevar a cabo para alcanzar un objetivo, en este caso hablamos del desarrollo exitoso de un evento deportivo de cualquier tipo de índole.

- **Experticia (conocimiento trucos):** Una vez que has hecho de tu habilidad una destreza —la has trabajado, pulido, perfeccionado, maximizado—, pasas automáticamente a la categoría de los expertos, ¿por qué? Sencillo, porque para convertir tu habilidad en destreza debiste recurrir a eso que los humanos llamamos «experiencia», que no es otra cosa que el nivel al que sólo los que se arriesgan llegan. Y la experiencia (aplicando este concepto al campo de las habilidades), es la repetición una y otra vez de tu habilidad —día tras día, semana tras semana, mes tras mes, año tras año—, es la disciplina constante, rigurosa y la búsqueda de la perfección en eso en lo que eres bueno. (Gil, 2015)

Selección de participantes:

Los participantes de la investigación serán elegidos por conveniencia de la investigación, en la cual los participantes tienen que incluir los siguientes criterios:

- Jóvenes entre 12 y 18 años que practiquen
- Hombres y mujeres
- Residencia en la comuna de Los Vilos
- Que quieran participar voluntariamente
- Que cuenten con la autorización del adulto responsable

Comuna en la que se hará un muestreo no probabilístico por conveniencia, ya que es una técnica de muestreo no probabilística donde las muestras de la población se seleccionan solo porque están convenientemente disponibles para el investigador. Estas muestras se seleccionan solo porque son fáciles de reclutar y porque el investigador no consideró seleccionar una muestra que represente a toda la población, además debido a que la investigación se centrará en jóvenes de la población de Los Vilos que practiquen bodyboard, siendo necesario participantes

seleccionados específicamente, vale decir, una muestra intencionada debido al diseño del estudio planteado.

Técnicas de recolección de Información:

Las técnicas de recolección serán Entrevista Semi estructuradas y Focus Group:

Entrevista Semiestructurada:

De acuerdo con Sampieri (2014):

“Las entrevistas semi estructuradas se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener más información” (p.408).

Para uso de la investigación, una de las herramientas metodológicas que serán empleadas, es la entrevista semiestructurada, que, siguiendo con las palabras de Sampieri, nos permitirá recabar la información necesaria, obteniendo parte clave de esta, la cual es a través de la perspectiva de los participantes.

Se elige este tipo de entrevistas, ya que además de las preguntas que realiza el investigador, el entrevistado puede dar su opinión o hacer acotaciones fuera del margen de la estructura, pudiendo aportar datos más enriquecedores para los fines del trabajo.

Entrevista semiestructurada:

Preguntas Introductorias:

- Nombre y edad
- ¿Qué piensas acerca de la pandemia?
- ¿crees tú que te ha afectado? Y ¿Cómo?

Preguntas intermedias o de desarrollo:

- ¿Cómo has experimentado la pandemia en la comuna de Los Vilos?
- ¿Has presentado insomnio o dolores de cabeza en el contexto de la pandemia?
- ¿Has presentado depresión, estrés o ansiedad en el contexto de la pandemia?
- ¿Crees tú qué se han visto afectadas tus emociones durante este periodo de pandemia?
- ¿Has tenido problemas físicos y/o psicológicos debido a la pandemia?
- ¿Qué efectos ha generado en ti el estar confinado por largo tiempo?
- ¿Cómo te sientes con las normas sanitarias impuestas, por ejemplo, el distanciamiento físico? ¿crees que te has alejado de tus pares o cercanos?
- ¿Cómo ha sido la relación con tu familia debido a la pandemia?
- ¿Cómo crees que ha afectado a la comuna la pandemia?
- ¿Cuál es la frecuencia con el que practicar el bodyboard (días a la semana y horas)
- ¿A qué nivel de profesionalidad practicas este deporte?
- ¿Con qué nivel de experticia te consideras cuando practicas este deporte?
- ¿Te gustaría ser profesional en la práctica de este deporte?
- ¿Qué significa para ti el *body board*?
- ¿Qué emociones y/o sentimientos te nacen cuando practicas bodyboard?
- ¿Qué beneficios crees que obtienes al practicar bodyboard?
- ¿Crees tú que el bodyboard te ha ayudado a enfrentar de mejor manera la pandemia?
- ¿En tiempos de pandemia se te ha dificultado la práctica de este deporte?
- ¿Qué opinión tiene tu familia de que practiques bodyboard? ¿Te apoyan?
- ¿Se incentiva la práctica de este deporte en la comuna de Los Vilos?
- ¿La municipalidad de Los Vilos apoya a los jóvenes de Los Vilos a la práctica del bodyboard en Los Vilos? ¿De qué manera?

Preguntas de Cierre:

- ¿Recomendarías a otros jóvenes practicar este deporte? ¿por qué?
- Podrías mencionar que beneficios te proporciona el bodyboard además de ser una distracción en pandemia.
- Además del deporte ¿qué otra actividad has realizado para distraerte durante la crisis sanitaria.?
- Te gustaría agregar algún comentario, anécdota o experiencia respecto a tus vivencias de la pandemia.

Focus Group:

Para efectos de este trabajo se considera pertinente implementar un *focus group*, en el cual se contará con la participación de un profesional del área de Psicología que además practica bodyboard, un médico psiquiatra, un entrenador especializado en el área de *bodyboard* y un adolescente que practica bodyboard.

El fin de este *Focus Group*, es poder contar con la opinión de algunos profesionales que trabajan en las áreas en el que se abarca la investigación (Salud mental y deporte), los cuales entregarán una mirada más amplia y enriquecedora sobre el bodyboard y como este puede transformarse en un factor protector para la salud mental de los adolescentes.

Preguntas Focus Group:

- (saludo inicial) ¿Ustedes podrían presentarse, decir su nombre, su edad y la profesión o actividad que realizan?

Temas salud mental:

- Importancia de una salud mental adecuada en los jóvenes
- Efectos de la pandemia en la salud mental de los jóvenes de la comuna de Los Vilos.

- Consecuencias a largo y corto plazo que puede causar la pandemia en la salud mental de los jóvenes en la comuna de los vilos
- La relación de los jóvenes con sus familias en tiempos de pandemia.
- Importancia del Apoyo de la familia, a los jóvenes durante el contexto de la pandemia.
- Iniciativas que podría generar la Municipalidad, para aminorar los efectos de la pandemia en los jóvenes de Los Vilos

Temas Bodyboard:

- Beneficios del bodyboard en la salud mental de los jóvenes en tiempos de pandemia.
- Sentimientos y emociones que causa practicar bodyboard en los jóvenes.
- Importancia del apoyo familiar para que los jóvenes practiquen bodyboard
- Dificultades para poder practicar bodyboard en los tiempos de pandemia en la comuna de Los Vilos
- Iniciativas que podrían ayudar a practicar el bodyboard en tiempos de pandemia.

Capítulo IV: “Planificación”

- Recolectar los datos sobre las experiencias con el fenómeno o planteamiento: Para recolectar la información necesaria se optó por realizar entrevistas semiestructuradas y un focus group. En la entrevista semiestructurada, serán entrevistados 7 jóvenes, y en el focus group participarán 1 psicólogo que realiza bodyboard, un entrenador de bodyboard, un joven que practica bodyboard y 1 psiquiatra. Estos instrumentos de investigación serán grabados y transcritos en la investigación, para posteriormente ser analizados.
- Transcribir las narrativas de las experiencias y agregar todos los materiales e información a la base de datos: Será transcrito en la investigación, las entrevistas y el focus group de la manera más pertinente posible
- Revisar todas las descripciones e información (vista o lectura general de los datos) para tener un panorama completo: Se revisará constantemente la información recopilada, para ver que todo esté en orden.
- Identificar las unidades de análisis (ya sea la unidad constante o varias unidades)
- Generar las categorías, temas y patrones presentes en las descripciones y narrativas de los participantes sobre las experiencias con respecto al fenómeno
- Descubrir la conexión entre las experiencias de los participantes en relación con el fenómeno (vínculos entre las categorías y temas): En el análisis de la entrevista, se enfocará en uno de los pilares del diseño fenomenológico empírico que es la experiencia y punto de vista de los participantes, generando una unión con las categorías de análisis (Salud mental y bodyboard) y temas en las entrevistas, para generar una perspectiva integral en la investigación.
- Determinar (de manera constructivista y comparativa) el fenómeno a partir del análisis de experiencias: Esencia de las experiencias (categorías y temas centrales comunes) Diferencias entre experiencias (visiones distintas) Estructura (categorías que componen el fenómeno y sus relaciones) Contexto (tiempo, lugar y situación)
- Desarrollar una narrativa general que incluya las categorías y temas comunes y diferentes (presentados individualmente), así como sus vínculos dentro del contexto El producto es una descripción del fenómeno (experiencia común) y las categorías emanadas a partir de las experiencias:

- Validar la narrativa y descripción del fenómeno con los participantes y revisar con otros investigadores.
- Es importante agregar que para mantener la confidencialidad de los jóvenes y que puedan participar sin ningún problema de la investigación los PADRES, REPRESENTANTE LEGAL O PERSONA encargada de los jóvenes que participen firmarán un consentimiento informado y sus datos personales serán adulterados.

Criterios de Rigor:

De acuerdo con Sampieri en su texto Metodología de Investigación, establece ciertos Criterios de Rigor que tienen que ser ocupados para las investigaciones, uno de los que serán ocupados por la investigación es la "Dependencia" que según el texto de Sampieri es definido como una especie de "confiabilidad cualitativa". En el texto también aparecen ciertas recomendaciones las cuales la investigación también seguirá para poder cumplir con este criterio, estas son:

Dependencia:

- Para que la investigación pueda cumplir con este criterio la investigación proporcionará detalles específicos sobre la perspectiva teórica del investigador y el diseño utilizado.
- Se explicará con claridad los criterios de selección de los participantes o casos y las herramientas para recolectar datos, las cuales serán jóvenes entre 13 y 17 años, y entrevistas semiestructuradas y focus group según corresponda.
- La investigación especificará el contexto de la recolección y cómo se incorporó en el análisis, es decir cuando, como y donde se efectuaron las entrevistas.
- Las entrevistas a los participantes tendrán las preguntas pertinentes para lograr información fidedigna.
- La recolección de datos se llevará a cabo mediante la búsqueda extensiva de material bibliográfico que sea coherente con la idea de investigación.

Credibilidad:

Otro de los criterios que aparecen en el texto de Sampieri (2014) que será ocupado en la investigación es el “criterio de Credibilidad”, el cual en el texto se menciona como:

Se refiere a si el investigador ha captado el significado completo y profundo de las experiencias de los participantes, particularmente de aquellas vinculadas con el planteamiento del problema. La pregunta por responder es: ¿hemos recogido, comprendido y transmitido en profundidad y con amplitud los significados, vivencias y La credibilidad tiene que ver también con nuestra capacidad para comunicar el lenguaje, pensamientos, emociones y puntos de vista de los participantes. (p.460)

Para poder cumplir a cabalidad con este criterio, al igual que en el criterio anterior, la investigación seguirá las recomendaciones que se hacen en el libro de Sampieri (2014), las cuales llevadas a nuestra investigación son, estas son:

- Se evitará que las creencias y opiniones del investigador afecten la claridad de las interpretaciones de los datos.
- Se consideran importantes todos los datos, particularmente los que contradicen nuestras creencias.
- Todos los participantes tienen el mismo valor y privilegiarán por igual, asegurando que cada uno tenga el mismo acceso a la investigación.
- . Estar conscientes como investigadores de cómo influimos a los participantes y cómo nos afectan.
- La investigación buscará evidencia positiva y negativa por igual, a favor y en contra de un postulado.

Transferencia:

Sampieri en su escrito “Metodología de la investigación” (2014) la transferencia es definida como:

Este criterio no se refiere a generalizar los resultados a una población más amplia, ya que ésta no es una finalidad de un estudio cualitativo, sino que parte de ellos o su esencia puedan aplicarse en otros contextos”. Viendo reflejado este criterio de rigor en la investigación, podemos señalar que a pesar de que los elementos de la investigación son difíciles de que puedan ser transferidos a otra investigación, puede servir para dar una cierta pauta para otras investigaciones que quieran relacionar algún tipo de deporte como el fútbol, tenis, ping pong, etc. como un posible factor protector en los jóvenes en los tiempos de pandemia. (p.458)

Triangulación de datos:

El tipo de triangulación que se usará en esta investigación es la triangulación de datos, que nos permitirá observar cómo se comporta el fenómeno social, a través de herramientas cualitativas como las entrevistas individuales y los focus group, para que la investigación pueda tener mayor validez, contrastando el fenómeno.

Capítulo VI: “Análisis de los

**Análisis según categorías de la práctica del
deporte Bodyboard:**

Experticia: esta categoría de análisis apunta a cuánto han aprendido sobre el deporte y como se proyectan en este a futuro, como ellos se desenvuelven en esto, en su medio deportivo, si bien se suele confundir experiencia y experticia, ambas vienen de la misma raíz y se utiliza para denominar la habilidad o conocimiento especial sobre algún tema en particular. Los jóvenes entrevistados no poseen la experiencia suficiente como la de un profesional en este campo pueden desenvolverse de buena manera, pudiendo transmitir a sus pares nuevos conocimientos de este deporte, nuevos trucos, estrategias o técnicas. Ellos, a pesar de su corta edad, toman con mucha seriedad la práctica de este deporte, la constancia y los métodos de perfeccionamiento, son muy rigurosos en su entrenamiento, tanto así que muestran frustración en sus palabras debido a la pandemia y a *“la imposibilidad de ir al agua”* como le denominan.

Frecuencia y Duración: En base a los conceptos de análisis, relativo al deporte bodyboard, podemos observar que todos los jóvenes que fueron entrevistados practican bodyboard más de 21 horas, siendo 5 de ellos que practican más de 3 horas diarias de este deporte, como lo menciona Pablo en la entrevista que se le aplicó:

“Todos los días como 4 o 5 horas”. (Entrevistado n°1,2022).

Como se puede observar en la cita anterior, las personas entrevistadas pasan una cantidad importante de tiempo, practicando este deporte, un entrevistado lo hace con el afán de divertirse y recreación, y los demás con la convicción de seguir profesionalizando en el mundo del bodyboard, además Pablo también menciona en la entrevista para poder vivir de este deporte, lo que requiere bastantes horas de entrenamiento:

“Sí, a ser profesional también... si, me gustaría vivir de esto”. (Entrevistado n°1,2022).

Ser profesional en cualquier deporte requiere de un sacrificio importante, muchas veces deben dejar a un lado a sus amigos, negar ciertas invitaciones, para poder centrarse en su objetivo, como menciona en la entrevista, *“Poder vivir”* de un deporte

como el bodyboard, así como lo menciona la revista deportiva psicología *“Saber vivir”* en uno de sus artículos, saber y comprender lo que es competir requiere de un proceso de aprendizaje que consta de trabajo y tiempo. Las personas desarrollan sus talentos deportivos y en paralelo su vida. Dicho proceso no está exento de dificultades, las cuales se van superando poco a poco, existe esmero y frustración...donde se encuentran altos y bajos. Todas las personas, no solo aquellos que practiquen deportes, necesitan apoyo y guía. (Carceller, 2020)

Como se menciona en la revista de psicología deportiva, los jóvenes tienen un arduo camino para convertirse en profesionales, por lo cual invierten muchas horas de su tiempo, como se mencionó anteriormente 5 de los 6 entrevistados practican más de 3 horas diarias este deporte, lo cual es un indicio de el compromiso total que deben tener los jóvenes para convertirse en profesional, y el trabajo que invierten en ello.

El camino hacia la profesionalidad del bodyboard, al igual que todo deporte, requiere de gran sacrificio, horas de entrenamiento, y mucha práctica.

En el fútbol los delanteros entrenan día a día para mejorar la puntería hacia el arco, en el tenis, los jugadores entrenan para poder mejorar sus golpes de derecha y revés, y en el caso del bodyboard, se practican los trucos que se hacen con la tabla, que van desde el simple deslizamiento en una ola, hasta maniobras aéreas que requieren un adecuado manejo de la tabla, los cuales son evaluados por los jurados en las competencias, otorgando una cierta cantidad de puntos, en la que se evalúa la calidad de cada maniobra. De los 6 jóvenes entrevistados, 5 de ellos pueden realizar las maniobras que son evaluadas generalmente en los campeonatos de bodyboard, como se puede observar en la entrevista que se le aplicó a uno de los jóvenes:

“...Rolo, giro, Imbert, ars si es que me sale.” (Entrevistado n°2, 2022)

Las maniobras o trucos descritos por el joven entrevistado son los que serán evaluados en las competencias, y estos se practican día a día para poder lograrlos y perfeccionarlos. La constancia y dominio de estos les permitirá seguir perfeccionándose para seguir el camino de la profesionalidad y tener experticia en el bodyboard, así como lo menciona Gil, “una vez que has hecho de tu habilidad una

destreza —la has trabajado, pulido, perfeccionado, maximizado—, pasas automáticamente a la categoría de los expertos, ¿por qué? Sencillo, porque para convertir tu habilidad en destreza debiste recurrir a eso que los humanos llamamos «experiencia», que no es otra cosa que el nivel al que sólo los que se arriesgan llegan. Y la experiencia (aplicando este concepto al campo de las habilidades), es la repetición una y otra vez de tu habilidad —día tras día, semana tras semana, mes tras mes, año tras año—, es la disciplina constante, rigurosa y la búsqueda de la perfección en eso en lo que eres bueno”. (Gil, 2015).

El bodyboard al igual que todo deporte, puede generar una gran cantidad de beneficios tanto psicológicos, físicos, etc. Pero el bodyboard traspasa las barreras de un deporte, o de incluso los variados beneficios que te puede otorgar, como lo mencionan algunos de los entrevistados, es un “estilo de vida” 5 de los 6 entrevistados al preguntarles qué significaba el bodyboard respondieron que era un estilo de vida.

“Para mí el bodyboard es un estilo de vida... no, no lo cambiaría”. (Entrevistado n°3, 2022).

El Club Buceo organiza y produce el “*Antofagasta Bodyboard Festival*”, que es el Festival Mundial de Bodyboard, y trabaja con un modelo formativo que va dirigido al desarrollo y a la formación de niños y jóvenes con intereses relacionados en el deporte, especialmente por el bodyboard y el contacto con la naturaleza. A través de diversas actividades, como la práctica del Bodyboard y viajes a competiciones, intercambios internacionales y un trabajo de acompañamiento psicológico, los que se focalizan en entregar mejores oportunidades de desarrollo físico, cognitivo, espiritual e identitario a niños y jóvenes de entre 6 a 20 años de contextos desfavorables (no excluyentes) de la ciudad de Antofagasta. En el sitio web “*Comunidad socialab*”, el periodista Arturo Soto, complementando lo dicho por el psicólogo Claudio Alquinta en el mismo sitio, menciona que es pertinente elaborar una metodología de enseñanza, que promueva el desarrollo de habilidades transversales, como la comunicación, liderazgo, tolerancia a la frustración, autocontrol, entre otras, que permita entregarles

herramientas a los jóvenes para desenvolverse en el mundo, así alentando proyecciones de vida vinculadas a lo que a ellos los hace felices” (Soto, 2016)

El bodyboard, es un estilo de vida, que enseña a los jóvenes los valores del respeto por la naturaleza, por sus compañeros, la paciencia de esperar la ola adecuada, el aprender de sí mismos y mejorar tanto en el ámbito deportivo, como en lo personal, entregando las herramientas necesarias para que puedan desenvolverse en la vida de la manera más eficiente posible, siendo este deporte no solo un hobby para distraerse por un momento, un simple entretenimiento, o incluso un deporte del cual puedas vivir económicamente, sino que es una perspectiva distinta de apreciar los momentos que otorga la vida.

Profesionalismo y Logística de competición: Ambas categorías se abordan desde el mismo punto ya que los jóvenes entrevistados aluden que desean competir y, además, se proyectan en el deporte acuático, como futuros competidores o profesionales del área, mencionan que les gustaría vivir de esto. El área donde residen es excepcional para la práctica de este tipo de deportes, es una zona costera, con bastas playas y poseen corrientes marinas que propician la formación de olas idóneas para la práctica de estos, bodyboard, surf, natación, buceo, entre otros. Es por esto que los jóvenes de la zona se encuentran tan compenetrados con este tipo de actividades, ya que es una de las principales atracciones de la Comuna de Los Vilos.

Análisis de Entrevistas individuales según categorías de Salud Mental:

Diagnóstico: según diversos documentos investigados del MINSAL existen múltiples diagnósticos en el área de salud mental asociados a la crisis sanitaria como: depresión, ansiedad, estrés, entre los más mencionados, sin embargo, los relatos obtenidos de las entrevistas a los jóvenes que practican bodyboard, por una parte no saben discernir en qué consiste una enfermedad, los síntomas y si es solo parte del pánico colectivo del momento, estos jóvenes se dejan llevar por lo que escuchan de

las demás personas para ellos la depresión la conciben con tristeza, decaimiento, pocas o nulas ganas de realizar una actividad, si bien esto es parte de la depresión no cumple en su totalidad con las características que esta enfermedad posee, al igual que la ansiedad, se asocia al hecho de comer de forma excesiva o más de lo habitual, siendo que la sobrealimentación es solo un aspecto de la ansiedad y esta se puede desencadenar de distintas maneras, como rascarse de forma excesiva, tener una idea fija en la mente, que las actividades que realizan a diario genera cierta angustia, miedo, nerviosismo, etc.

“Durante la pandemia me sentía enojado por no poder ir al agua...” (Entrevistado n°4, 2022)

Ninguno de los entrevistados menciona alguna visita a algún recinto de salud o a médico, por algunas de estas características, más bien las normalizaron y lo asociaron a los largos momentos sin actividad durante el día, el aburrimiento y al encierro como tal.

“... en el estado de ánimo sí, porque no puedo hacer deporte ... Me estresa mucho en la casa, me aburría, me sentía solo”. (Entrevistado n°3, 2022)

Somatización: Como se ha mencionado anteriormente una de las categorías de salud mental escogidas para la investigación es la somatización, en la que los jóvenes padecen de insomnio, dolores de cabeza, problemas para conciliar el sueño, etc. Siendo la pandemia vivida hace poco un factor que aumentó los niveles de somatización antes mencionados.

En base a los conceptos de análisis respectivo a la salud mental de los jóvenes, es importante señalar que 4 de los 6 entrevistados presentaron problemas para conciliar el sueño, y 3 de ellos padecen insomnio en los tiempos de pandemia. Así como lo relata Joaquín en la entrevista que se le fue aplicada:

“Sí, me costó un poco conciliar el sueño...sí, algunos días y no sé, empecé a jugar en las noches y no pude dormir más”. (Entrevistado n°5, 2022)

Tener un sueño adecuado es fundamental para poder tener un día a día adecuado, debido a que como menciona la revista médica Multimed “El sueño es imprescindible en procesos como plasticidad cerebral, atención, memoria, aprendizaje, regulación de emociones, respuesta al estrés, recuperación de energía, crecimiento y reparación de tejidos), además desempeña un papel importante en la homeostasis del sistema inmunológico, por lo que, el dormir bien y la inmunidad se encuentran directamente relacionados”. (Guerra Domínguez, 2022)

También, la revista de medicina Multimed, señala una investigación realizada en España “Impacto psicológico del confinamiento por la COVID-19 en niños españoles: un estudio transversal”, 2020, en la cual “se encuestaron a padres de niños entre 3 y 12 años de edad sobre las rutinas de los hijos durante la cuarentena, su bienestar emocional, problemas de sueño y su conducta, el 69.6% informó que, durante el confinamiento, sus hijos presentaron reacciones emocionales negativas, el 31.3% problemas en el sueño. Los niños que invertían menos tiempo en el ejercicio físico y hacían mayor uso de pantallas presentaron un mayor número de reacciones negativas. Fuente especificada no válida.

El deporte es una herramienta positiva para enfrentar distintas situaciones de riesgo, enfermedades, depresiones, etc. permitiendo mejorar el bienestar y la calidad de vida de las personas. Como así lo afirma la Universidad de Murcia, en un artículo trabajado con una revista de Psicología Deportiva, en el cual se afirma que, ‘Si hacemos hincapié en el componente más psicológico de la salud, nos encontramos con que la actividad físico-deportiva se utiliza en ocasiones como elemento de apoyo en terapias contra la depresión o el estrés, o como una estrategia preventiva’. Agregando que “La actividad físico-deportiva puede tener una influencia, directa o indirecta, sobre la calidad de vida en un doble sentido: por todo lo que puede aportar (mejorar la condición física, facilitar relaciones interpersonales, disfrute,) y por lo que puede evitar (prevenir deterioros físicos, soledad, alteraciones emocionales). (Cantón Chirivella, 2001)

Aislamiento: Siguiendo en la misma línea de las categorías escogidas para abordar la salud mental en este trabajo, el aislamiento también es un factor importante, debido al largo periodo de confinamiento esto afectó a las actividades diarias de todas las

personas, si bien los jóvenes entrevistados manifestaron que no se sienten cómodos al pasar tantas horas en sus hogares.

“El confinamiento me causo rabia, impotencia porque uno no podía hacer nada, es absurdo...si por el toque de queda, la cuarentena, cuando no podías salir en la semana”. (Entrevistado n° 4, 2022)

Sí, por el contrario, reconocen que esto ayudó a reafirmar los lazos familiares, a tener mayor comunicación, por ejemplo: antes todos almorzaban por separado, en el periodo de pandemia se reunía el grupo familiar a comer en la mesa, realizaban sobre mesa y se daba el espacio para conversar de temas que quizás antes se pasaban por alto.

“La relación con mi familia fue buena. ...compartí mucho más y con mis amigos...no hablaba con ellos, nada”. (Entrevista n°5, 2022)

Análisis de grupo focal enfocado a Salud Mental:

A diferencia de las entrevistas individuales, la conversación en el grupo focal fue más enriquecedora, debido a la presencia de profesionales de distintas áreas, psicólogo, trabajadora social, técnico en minas y los jóvenes estudiantes, dicha conversación tocó varios puntos relevantes para la investigación como la importancia de la salud mental y como el deporte aporta a esta. Estas distintas miradas unidas en el mismo punto, el body board, permite descifrar cómo este deporte al igual que muchos otros aportan a la salud mental de las personas que lo practican, el cual ha cambiado su salud tanto física como psicológica.

“...lo que entendemos a veces por salud mental es tiene que ver con nuestro propio equilibrio que está en relación con la funcionalidad y la adaptación a nuestro medio. En la vida del adolescente sería, por ejemplo, si serian funcionales, si estuvieran adaptados a sus grupos familiares, a sus grupos escolares, que estuvieran adaptados a su círculo social, que puedan hacer deporte, que puedan hacer actividades recreativas que puedan ser felices, como muchas veces si hablamos de la salud

mental hablamos de la felicidad, y en la felicidad, igual vamos a opinar todos yo creo. La felicidad tiene que ver con lo que nos gusta hacer, con lo que nos hace sentir bien y debemos tener cierta conciencia de que, hay ciertas cosas que no nos ayudarán a estar bien, ya sea el consumo de drogas, ya sean pensamientos depresivos, pensamientos ansiosos, pensamientos que nos hacen sentir mal o permitirnos quedarnos fijos en ese lugar de sufrimiento, eso sería una no salud mental". (Pablo Sepúlveda, Psicólogo en Salud Mental, 2022)

Como se menciona anteriormente es difícil para los jóvenes poder expresar verdaderamente lo que pasa con ellos a nivel psicológico, asocian ciertos patrones que han escuchado o visto en sus cercanos que pueden afectar o potenciar enfermedades asociadas al área mental, sin embargo, no comprenden en su totalidad la magnitud de aquellas patologías, el compartir a través de este grupo focal las diversas opiniones y además escuchar desde las palabras de un experto lo que significa ayudó en ellos a poder desenvolverse de mejor manera para expresar lo que les ocurrió en pandemia y cómo la enfrentaron a través del deporte.

"Sí, me ayuda mental y físicamente estando en el agua y fuera del agua, porque cuando estoy fuera del agua me ayuda a, o sea igual no me ayuda tanto porque no me concentro en el colegio, porque me encanta a hacer body y no me ayuda mucho en los estudios". (Participante Focus Group, 2022)

Podemos hablar de que el deporte es un apoyo fundamental para mantenerse activo tanto física como mentalmente, no es una solución total, pero si cumple el rol de acción terapéutica efectiva, no solo en jóvenes, sino que en todos los rangos etarios. En otras palabras, uno de los tratamientos efectivos para algunas patologías de salud mental (depresión, ansiedad, estrés, etc.) es realizar deporte constantemente, ya que a través de este nuestro cuerpo se mantiene activo y además libera hormonas beneficiosas para nuestra salud como la serotonina, melatonina, etc.

Las investigaciones acerca de los beneficios de la actividad física y el deporte suelen estar enmarcadas dentro del discurso médico, que simpatiza con la práctica de deporte con miras a reducir la probabilidad de ocurrencia de patologías de principio

cardiaco, respiratorio, metabólico, etc. Si bien, estos discursos son importantes, por un largo periodo de tiempo se ha desconocido, o al menos, no se le ha dado la debida importancia al deporte en otras actividades de la vida diaria. (Ramírez, Vinaccia, & Ramón Suárez, 2004)

Aunque los efectos verdaderos del deporte sobre la salud mental se han investigado hace varias décadas, estos suelen ser de poco alcance y poca profundidad.

En primer lugar, esto se debe al escueto esbozo de los estudios: muestras pequeñas poco representativas y la utilización, a menudo, de diversas definiciones y medidas de la evaluación no consensuada de salud mental.

Por otra parte, podemos agregar en segundo lugar, que la aportación de la actividad física se ha asociado a los bajos índices de depresión y ansiedad (Dunn et al., 2001; Paluska y Schwenk, 2000), siendo así una de las modalidades reconocidas para este tipo de tratamientos (Dunn et al., 2001; Paluska y Schwenk, 2000), existe poca evidencia para afirmar que la actividad física puede utilizarse como preventivo en el desarrollo temprano de estas condiciones.

El deporte y del tiempo libre, se relacionan a descensos en los síntomas de la depresión y probablemente de la ansiedad y la tensión (Stephens, 1988). Según lo anterior se visualiza que el deporte y las patologías asociadas a salud mental son inversamente proporcionales, a más actividad física menos riesgo de padecer este tipo de enfermedades. Sin embargo, las investigaciones que poseen mejores diseños, las cuales fueron desarrolladas en periodos de tiempo prolongados (longitudinales), dieron como resultado diversas características y técnicas para comprender la relación actividad física y depresión.

La actividad física también tiene otras ventajas psicológicas y sociales que afectan la salud. Por ejemplo, la participación de los individuos en un deporte o en un ejercicio físico, puede ayudar a construir una más sólida (Sonstroem, 1984), una autoimagen positiva de sí mismo entre las mujeres (Maxwell y Tucker, 1992), y una mejora de la calidad de vida entre niños y adultos (Laforgeet al., 1999).

Dichas ventajas, posiblemente, cumplen con una composición de la actividad física y los aspectos socioculturales que pueden acompañar esta actividad. El ser físicamente activo obtiene, además, la reducción de las conductas autodestructivas y antisociales en la población joven (Mutrie y Parfitt, 1998).

Somatización: Es importante destacar que la expresión de muchas dolencias, por llamar así a las diferentes manifestaciones psíquicas y físicas, en este periodo de pandemia muchas fueron producto del mismo pánico colectivo que se presentaba, miedo al contagio, creer que estabas contagiado, salir a la calle con mascarilla y la hipoxia causada por estas, las filas interminables para adquirir víveres u otros insumos, entre otras. Todos estos factores contribuyen al padecimiento de ciertos padecimientos como dolores de cabeza, agobio, tristeza, irritación, mal humor, etc.

Tras la aparición de la pandemia en diciembre de 2019 (covid-19), en Wuhan China, y el despliegue que ha tenido hacia el mundo entero, se ha investigado sobre el impacto en las emociones de las personas en el mundo entero; de lo cual, después de realizar un análisis de las entrevistas de los jóvenes consultados en la comuna de Los Vilos y de documentación presente de otras investigaciones realizadas por el Ministerio de Salud, en muchos de los casos se ha encontrado que pacientes con infección o sospecha de covid-19 sufren síntomas depresivos, postraumáticos y ansiosos. Entre ellos, los síntomas más habituales son los siguientes: tristeza, miedo, tensión o alteración, y los menos frecuentes: pensamientos de poner fin a sus vidas, ataques de terror o pánico, sustos repentinos o sin razón. De lo anteriormente descrito, los jóvenes en sus entrevistas mencionaron sentirse frustrados, con algunas dificultades para conciliar el sueño, esto provocó que en estos espacios de tiempo se acercaran más a los juegos de videos, la lejanía con sus amigos trajo consigo sentimientos de soledad que fueron suplidos con el acercamiento a su familia, lo que ayudó a sobrellevar de mejor forma la pandemia, por otra parte, también aluden que tuvieron conductas de ingesta alimentaria mayor a lo que consumían, esto como resultado del encierro y lo asocian a síntomas de ansiedad y estrés.

Aislamiento: Entre las medidas preventivas para no contraer el virus, están el distanciamiento y aislamiento social, los cuales constituyen medidas que producen un impacto considerable en las personas y la sociedad. Las medidas de contención sin precedentes afectan el desarrollo físico, psíquico, social, aprendizaje,

comportamiento, seguridad económica de las familias y riesgo para el maltrato intrafamiliar, y por ende la afectación de la salud. (Unicef, 2020) La sobrecarga que provoca el confinamiento puede incluso alterar el desarrollo integral de la población infanto-adolescente y sus familias a corto y a largo plazo. (Abufhele & Jeanneret, 2020)

Los efectos dañinos del distanciamiento y el aislamiento se originan a partir del cambio de las rutinas diarias de las personas, por ejemplo: la complicación para asistir a los trabajos y la escuela, los que adoptaron la modalidad de teletrabajo interrumpen las rutinas cotidianas del hogar, el distanciamiento entre familiares y amigos, ir al supermercado o a alguna actividad recreativa, entre otras tantas.

Para los niños y adolescentes, el aislamiento causado, interrumpió gran parte de su vida, la escuela, por ejemplo, como fuente de socialización primaria, de aprendizaje.

Wang y otros, informan que la cuarentena prolongada, la falta de contacto con los compañeros y profesores, temor a la infección, frustración y aburrimiento, la falta de espacio en casa y las pérdidas de sus seres queridos, generan repercusiones psicológicas en los niños y adolescentes. Además, cuando no hay clases presenciales se realiza menor actividad física, se hacen dietas inadecuadas, se tiene sobrepeso, aparecen trastornos de sueño, disminuye la capacidad funcional y existe mayor exposición a pantallas. (Wang, Zhang, Zhao, Zhang, & Jiang, 2020)

Tanto en Chile como en otros países la pandemia fue fuente de estrés para adultos y niños, por ejemplo: para los párvulos el aislamiento provocó un cambio drástico ya que gran parte de su día convivían con sus cuidadoras, para los jóvenes fue objeto de preocupación por su seguridad y de frustración por no poder realizar sus actividades cotidianas como salir con amigos, ir a la escuela, realizar actividad física, etc. Esto se puede confirmar con estudios realizados por expertos en psiquiatría y psicología clínica de la infancia y de la adolescencia, 1 de cada 4 niños que han

sufrido aislamiento por COVID-19 presenta síntomas depresivos o de ansiedad. (Espada, Orgilés, Piqueras, & Morales, 2020)

Según UNICEF, en uno de los primeros estudios realizados sobre el impacto emocional en pandemia y posterior cuarentena en la población infantojuvenil de España e Italia, los investigadores determinaron que el 85,7 % de los padres y tutores relataron cambios en el estado emocional y el comportamiento de niños y jóvenes, y entre los síntomas más frecuentes señalaron dificultad en la concentración, desinterés, irritabilidad, agitación, nerviosismo, sentimientos de soledad, e inquietud. (Espada, Orgilés, Piqueras, & Morales, 2020) Según los investigadores, en España se registraron mayor persistencia de los síntomas que en Italia, porque las medidas de restricción fueron más estrictas. (Ramírez-Ortiz, Castro-Quintero, Lerma-Córdoba, Yela-Ceballos, & Escobar-Córdoba, 2020)

La población infantojuvenil, no son capaces de internalizar por completo los riesgos de la pandemia, que conlleva contraer el virus covid-19, ya que poseen una limitada comprensión de lo sucedido al igual que muchos adultos, esto se debe a la falta de información de muchos o a la alta desinformación producida por los medios de comunicación, además que muchas de las personas no han presenciado eventos de similares características y magnitud, por lo que los factores económicos, sociales, culturales no están asociados a la ocurrencia de pandemias tan masivas como esta.

También depende de la etapa de desarrollo por la que estén transitando, y así serán sus características cognoscitivas, afectivas y conativas, y, por ende, el pensamiento, conocimientos, capacidades, respuestas afectivas, relaciones con los demás, responsabilidad, y actuación frente al estrés. Por eso se les debe ofrecer toda la información necesaria y adecuada sobre la COVID-19, acorde con estas peculiaridades del desarrollo, pero sin sobreinformación. Es importante que los adultos sean congruentes con lo que dicen, pues los niños y adolescentes lo aprenden todo de ellos, por eso la autora principal de este artículo reitera que más vale un buen ejemplo que un brillante discurso.

“...fue como un boom de consultas de salud mental en la pandemia, vimos muchos trastornos ansiosos, ansiedad y el miedo a lo que pueda pasar, miedo a que me puedo contagiar o me puedo morir o mi familiar que está enfermo, entonces era mucho el miedo en general aumentada con las medidas de cuarentena, las personas encerradas en sus casas sin poder ver a los amigos, sin ir al mar o sin tener estos espacios de refugio como estábamos mencionando que es el agua, más era difícil mantener una salud mental. Fue un boom super fuerte de hecho el hospital tuvo alta demanda, todos los días en urgencia con personas con crisis de pánico y los jóvenes con adicciones a los juegos de videos, porque no tenía la posibilidad de salir.” (Pablo Sepúlveda, Psicólogo en Salud Mental, Focus Group, 2022)

Se ha visto que los adolescentes en aislamiento por epidemias anteriores tienen dificultades para adherirse a las medidas propuestas, y “rompen la cuarentena” lo que los hace un grupo de alto riesgo. (Spinelli, Lionetti, Pastore, & Fasolo, 2020)

Una de las repetitivas frases de nuestros entrevistados era “a pesar de la pandemia igual practicaba bodyboard un tiempo más reducido pero lo hacíamos”, esto demuestra que los jóvenes no suelen seguir patrones o normas estrictas, esto causa gran frustración y pérdida de identidad en ellos, y no solo los jóvenes en los adultos también, fue y es difícil acatar por completo las medidas sanitarias para la prevención del contagio Covid-19, debido a que es primera vez que atravesamos por una pandemia de tal magnitud y además, no existe cultura ni educación ante estas situaciones.

Análisis integrado de los factores de salud mental que influyeron en los jóvenes que practican bodyboard durante el periodo de pandemia y confinamiento:

Dado los relatos entregados en las entrevistas por los 6 jóvenes estos se demostraron *con alto nivel de estrés* debido a las normas impuestas a nivel nacional como el distanciamiento físico, el uso de mascarilla y el confinamiento en sus hogares, manifestaron gran molestia de no poder realizar sus actividades diarias como salir,

practicar deporte y relacionarse con sus amigos. Por el contrario, mencionaron que su relación familiar mejoró altamente debido a la mayor comunicación, más espacios de conversación, en cosas tan simples como almorzar o tomar once todos juntos, en sus hogares desempeñaron actividades familiares que ayudó a fortalecer los lazos, como ver películas juntos, pedir comida a domicilio, juegos y quehaceres del hogar. En cuanto a *su estado anímico*, la presencia de ansiedad sobre todo demostrada en la ingesta de comida diaria y la nula práctica de deporte que a diario estaban acostumbrados, propició un aumento de peso corporal evidente, además mencionan que a la hora de retomar sus actividades físicas se sienten más cansados y no tan ágiles como antes de la pandemia.

Otro factor importante, se manifestó en la conciliación del sueño, 83% de los entrevistados afirmó no poder conciliar el sueño, provocando insomnio en la etapa inicial de este, desvelándose y pasando más tiempo en uso de tecnologías como smartphone o computadora, si bien su sueño fue afectado, esto ayudó a no perder la comunicación con amigos y cercanos. El 100% de ellos agregó no haber tenido dolores de cabeza por razones de estrés o ansiedad, solo cuando padecían de algún resfriado.

Otra *patología en el ámbito de salud* mental que podemos destacar es el afloramiento de crisis de pánico, sintiéndose angustiados, les faltaba la respiración y con sentimientos de que iban a morir, estos síntomas en distintos grados de intensidad se registraron en el 33,3% de los jóvenes que participaron de las entrevistas. Además, estos reiteran en un 100% el disgusto y ansiedad de no poder realizar sus actividades normales, sobre todo la práctica de su tan apreciado deporte, que, si bien el 50% lo realiza como hobby, el otro 50% lo ve más allá, con posibilidades de profesionalizar la práctica de este.

En otras palabras, esta situación no solo ha afectado a este grupo de jóvenes de Los Vilos, sino que es a nivel mundial. Si bien, la muestra entrevistada no es representativa, los resultados obtenidos nos permiten tener una mirada de los desafíos a que estos se enfrentan, el acceso a formas de ayuda, y la forma en que ellos están manejando sus emociones. Los resultados son una alerta para promover y motivar la participación de la juventud en estos y otros temas que les afectan (deporte, salud, ocio, estudios, etc.), escucharlos y aumentar la inversión de parte de



las autoridades locales, la calidad y el acceso a servicios de salud mental en Los Vilos y a otras instituciones relevantes para nuestros jóvenes.

Capítulo VII: Conclusiones

Jóvenes, Deporte y Pandemia:

La pandemia covid-19 sin duda afectó de sobremanera los hogares de nuestro país, las

medidas de protección cambiaron la realidad como la conocíamos en todos los ámbitos de la vida, los estrictos protocolos sanitarios, el uso de mascarilla, el distanciamiento social, los aforos y por sobre todo el periodo de confinamiento en los hogares, modificando la rutina y la convivencia de las familias. Nadie quedó exento de estas medidas, y los jóvenes fueron unas de las esferas etarias más afectadas, debido al alejamiento de sus pares, la escuela, deportes, es decir, de toda aquella actividad de esparcimiento que solían tener, poco a poco hemos recobrado la paz y la tranquilidad, pero esto no quiere decir que el virus no siga presente.

Por una parte, el cambio en la modalidad educativa no solo afectó a los estudiantes, sino que también a sus familias, quienes tuvieron que hacerse responsables de la educación, de los gastos que esta conlleva y del bienestar integral durante el confinamiento social. La pandemia exigió el replanteamiento y la modificación de las políticas públicas en relación con el sistema educativo establecido, a fin de contribuir a la igualdad de oportunidades en la formación académica de los jóvenes, las clases virtuales fueron la solución a este problema, aunque para muchos no fue suficiente en su proceso de aprendizaje por no contar con los espacios adecuados para su realización.

Esto, además, aportó y permitió obtener resultados que pueden convertirse en indicadores para el diseño de mejores estrategias enfocadas en lograr que los niños, niñas y adolescentes, puedan tener acceso a más oportunidades de formación, conocimiento y educación.

Además, se evidenció la falta de estrategias educativas que acompañen a la realización de actividad física y dietas balanceadas para que en tiempo de aislamiento obligatorio los NNA puedan prevenir el aumento de peso, ya que dadas las condiciones de confinamiento el porcentaje de sedentarismo aumentó considerablemente según estudios del MINSAL. En el fomento de los entornos educativos se debe priorizar la motivación de estilos de vida para el cuidado de la salud de manera que se posibilite en los NNA conductas saludables que puedan mantenerse en su futura edad adulta.

Lo anterior se refleja en los comportamientos alimentarios, que fueron de carácter poco saludables de los jóvenes, debido a la falta de información y la falta de dinero provocada por la misma pandemia, esto condiciona sus hábitos alimentarios que se vieron modificados abruptamente, paralelamente los niveles de actividad física se correlaciona, obteniendo valores más altos antes de la pandemia, pasando de actividades de alta intensidad a otras de menor impacto.

Trabajo social y pandemia:

A través de este trabajo de investigación ha quedado en evidencia la necesidad de potenciar otras vías de intervención social, como las no presenciales, debido a las complicaciones sanitarias no siempre es factible el método presencial.

Se debe tener en cuenta que cada persona, experimenta el aislamiento social derivado del COVID-19 de manera distinta, por lo que la intervención social por parte de los profesionales del área social es sumamente difícil y, por tanto, más que nunca debe fundamentarse en las prácticas mediante evidencia.

El COVID-19, ha generado una gran alteración en la economía y del turismo del país, por lo que muchos se han visto afectados social, sanitaria y económicamente. Se ha evidenciado como el rol del Trabajador Social se ha intensificado y dificultado, ya que la pandemia también se ha transformado en un problema social grave que tiene repercusiones en todos los ámbitos de la vida de las personas, familias y comunidades. Debido al aislamiento social que generan los contextos de epidemias y pandemias la formación en competencias relacionadas con el trabajo autónomo y el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación adquiere especial vigencia en la disciplina del Trabajo Social.

En conclusión, existe una urgencia por replantear los servicios sociales y su funcionamiento, para así entregar respuestas más rápidas y eficaces a la población, y especialmente a los sectores más vulnerables, frente a las consecuencias sociales, psicológicas y económicas del COVID-19.

A pesar de que la situación es complicada, aún existe optimismo, ya que los Trabajadores Sociales son expertos trabajando en situaciones de adversidad y, además, destacan sus habilidades de adaptación y las competencias desarrolladas

por su formación que les permiten ser facilitadores de procesos de intervención complejos.

Trabajo social, deporte y salud mental:

El Trabajo Social es una profesión con una larga trayectoria y con bases establecidas firmemente, pero a la vez es dinámica y siempre experimenta una continua evolución. Y así como cambia, también evoluciona la sociedad.

Como consecuencia de esta continua evolución nace la idea de considerar el deporte como una herramienta útil para desarrollar labores de intervención. Cada vez más el deporte posee un importante rol en nuestras vidas por lo que es una oportunidad favorable el uso de este para alcanzar objetivos propios del Trabajo Social.

Como se ha querido destacar a lo largo de este Trabajo, el deporte puede ayudar a la gente en diversos aspectos de su vida, ayudando a sobrellevar de mejor forma situaciones frustrantes que se puedan presentar o a disipar la agresividad, favoreciendo la capacidad para relacionarse y estrechar lazos con otros.

Además, el deporte puede contribuir al aprendizaje de valores sociales que constituyan una sociedad más tolerante, igualitaria y justa. Los trabajadores sociales persiguen estos valores para este mundo, y a través del deporte se puede evitar relaciones discriminatorias en cualquiera de sus formas: racistas, sexistas, homófobas, etc. Educar en valores sociales a los NNA es una tarea que conlleva responsabilidad y posibilidades, puesto que se encuentran en etapas de su vida más fáciles de manipular y de absorber aprendizajes nuevos.

El Trabajo Social es una profesión que mueve a la sociedad, de aquí la creencia en un modelo que vincule al Trabajo Social y el Deporte, del cual a lo largo de este trabajo se ha querido mostrar, que no existe ninguna utopía y que ambas áreas pueden trabajar de la mano.

El trabajador social, si bien puede realizar su labor de manera individual, también puede apoyarse de un equipo multidisciplinario para obtener distintas opiniones y ayudas, es así como también podemos considerar el deporte como parte de estas multidisciplinas, y además cumpliendo con su función de herramienta útil para reformar y concientizar a las personas. Desde la base, que son los estudiantes, hasta las más ilustres figuras docentes del Trabajo Social, deben replantearse y considerar que el deporte es una gran oportunidad para crear nuevos espacios de intervención, proyectos y motivación para la población.

Bibliografía y Linkografía:

(2012). «*Historia sísmica de la región de Atacama*». Obtenido de <https://web.archive.org/web/20111110173739/http://sismo24.cl/500sismos/750resis103.html>

- Abufhele, M., & Jeanneret, V. (2020). *Puertas Adentro: La otra cara de la pandemia*.
Rev Chil Pediatr. Obtenido de
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062020000300319&lng=es.
<http://dx.doi.org/10.32641/rchped.v91i3.2487>
- Alcántara Moreno, G. (2008). *redalyc*. Obtenido de redalyc:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41011135004>
- Arciniegas Muñoz, S., Domínguez de la Cruz, G. A., & Valenzuela Chiran, D. C. (2021). *Somatización derivada del covid-19*. *Boletín Informativo*. CEI, 8(2).
Obtenido de
<https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/2666>
- Blas, V. (2012). *El bodyboard en el marco escolar: una propuesta de aplicación*.
EmásF: revista digital de educación física.
- Blumenthal, J. B. (1999). *Effects of exercise training on older patients with major depression*. Obtenido de
http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/act_fis_salud/algunas.pdf
- Bosch, M. (2020). *psicologiacapia*. Obtenido de psicologiacapia:
<https://www.psicologiacapia.com/cefalea-tensional-y-somatizacion/>
- Cantón Chirivella, E. (2001). *revistas.um.es*. Obtenido de revistas.um.es:
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/100521/95881>
- Chang, J., Yuan, Y., & Wang, D. (2020). *Mental health status and its influencing factors among college students during the epidemic of COVID-19*. *Nan Fang Yi Ke Da Xue Xue Bao*. Journal of Southern Medical University.
- Carceller, E. I. (2020). *Saber Competir: Revista de Psicología del Deporte*. Obtenido de Saber Competir: Revista de Psicología del Deporte:
<https://sabercompetir.com/como-ser-deportista-profesional/>
- Cienfuegos, F. S.-B. (2012). *Diccionario geográfico de la República de Chile* .
Clínica el Cedro. (2018). *El Cedro*. Obtenido de El Cedro:
<https://www.cedro.cl/deporte-salud-mental.html>

- Colegio Diocesano Obispo Labbé -IQUIQUE - Región de Tarapacá. (2017). *BCN*.
Obtenido de *BCN*:
https://www.bcn.cl/delibera/show_iniciativa?id_colegio=3389&idnac=2&patro=0&nro_torneo=2019
- Espada, Orgilés, Piqueras, & Morales. (2020). *Las buenas prácticas en la atención psicológica infanto-juvenil ante el COVID-19*. Clínica Salud. Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742020000200007&lng=es
- Garces, C. (2021). *Uchile*. (U. d. Chile, Ed.) Obtenido de Uchile: <https://www.uchile.cl/noticias/176421/cuerpo-sano-y-mente-sana-la-actividad-fisica-como-aliada-de-la-salud>
- Gil, G. (2015). *gabrielgila.wordpress*. Obtenido de *gabrielgila.wordpress*: <https://gabrielgila.wordpress.com/tag/expertiz/>
- Gil-Madrona. (2015). *Los contenidos de salud en el área de educación física: Análisis del currículum vigente RETOS*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345741428025.pdf>
- Goicovic Donoso, I. (1996). *Pasando a la historia, Los Vilos 1855 - 1965*. Ilustre Municipalidad de Los Vilos.
- Gore Coquimbo. (2019). *Gore Coquimbo*. Obtenido de Gore Coquimbo: <https://www.gorecoquimbo.cl/ind/gorecoquimbo/2016-01-11/113136.html>
- Guerra Domínguez, E. (12 de Enero de 2022). *Revmultimed*. (U. d. Granma, Ed.) Obtenido de *Revmultimed*: <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/2595/2318#B1>
- Guerrero, L., & León, A. (s.f.). *redalyc*. Obtenido de *redalyc*: <https://www.redalyc.org/pdf/705/70517572010.pdf>
- Hernández Sampieri, R. F. (2014). *Metodología de la Investigación* (6a ed.). México D.F., México: McGraw-Hill.
- Herrero Jaén, S. (2016). *Scielo*. Obtenido de *Scielo*: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2016000200006&lng=es&tlng=es.
- Hyun Park, S. (2006). *Repositorio.uchile*. Obtenido de *repositorio.uchile*: <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/100897>

- Introducción a la Ley 21.331, Conceptos a la base de la ley.* (2021). [Película].
Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=X_0tvKAtGel&t=5180s
- Imran, Zeshan, & Pervaiz. (2020). *Mental health considerations for children & adolescents in COVID-19 Pandemic.* Pak J Med Sci.2020;36(COVID19-S4):COVID19-S67-S72. doi:<https://doi.org/10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2759>
- Juárez, F. (2011). *redalyc.* Obtenido de redalyc:
<https://www.redalyc.org/pdf/2990/299022819009.pdf>
- Laforge, R., Rossi, J., Prochaska, J., Velicer, W., & Levesque, D. y. (1999). *Stage of regular exercise and healthrelated quality of life* (Vols. Preventive Medicine, 28).
- Márquez Arabia, J. J. (2020). *Revista.udea.edu.* Obtenido de Revista.udea.edu:
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196/20802578>
- Maxwell, K. y. (1992). *Effects of weight training on the emotional well being and body image of females: predictors of greatest benefit* (Vol. American Journal of Health Promotion).
- Mazón, L. (2014). *“Guía Metodológica Para La Enseñanza Del Bodyboarding Básico En Niños De 8 A 12 Años Del Club Especializado Formativo Libertad Surf, Cantón La Libertad, Provincia De Santa Elena Año 2014”.*
- Mecías, M., & Navarro, R. (2015). *Bases teóricas del entrenamiento para jóvenes deportistas en deportes acuáticos en el medio natural: Bodyboard.* Sportis Scientific Technical Journal.
- Mengelberg Gómez, E. (2009). *Revistatog.* Obtenido de Revistatog:
<https://www.revistatog.com/num9/pdfs/original2.pdf>
- MINSAL. (2022). *MINSAL.* Obtenido de MINSAL: https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2022/03/2022.03.03_LIBRO-COVID-19-EN-CHILE-1-1.pdf
- Ministerio de Salud. (2021). *BCN.* (M. d. Salud, Ed.) Obtenido de BCN:
<https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1159383>
- Ministerio de Salud Gobierno de Chile. (2021). *Guía práctica de bienestar emocional: "Cuarentena en tiempos de COVID-19".* Santiago: Ministerio de Salud Gobierno de Chile.

- Ministerio del Deporte. (2016). *dipres.gob*. Obtenido de *dipres.gob*:
https://www.dipres.gob.cl/597/articles-163110_r_ejecutivo_institucional.pdf
- Minolettil, A., & Zaccaria, A. (2018). *scielo*. Obtenido de *scielo*:
http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1020-49892005000900015
- Municipalidad de Los Vilos, Gobierno Transparente. (2019). *Munilosvilos*. Obtenido de *Munilosvilos*:
<https://www.munilosvilos.cl/webTransparente/funcionesjefesdeservicios7.html>
- Mutrie, N., & Parfitt, G. (1998). *Physical activity and its link with mental, social and moral health in young people*
- Obando Vargas, A. J., Guerrero Villarreal, J. P., Caldera Castro, D. A., Chapal Moncayo, V. N., & García Rosero, Y. D. (2021). *editorial.umariana.edu.co*, Boletín Informativo CEI, 8(2), 142-144. Obtenido de *editorial.umariana.edu.co*:
<http://editorial.umariana.edu.co/revistas/index.php/BoletinInformativoCEI/articulo/view/2695>
- OMS. (1948). *WHO?* Obtenido de WHO: http://www.who.int/gb/bd/PDF/bd46/s-bd46_p2.pdf
- OMS. (2006). *WHO*. Obtenido de WHO:
http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf.
- Oosterhoff, Cara, P., Wilson, & Shook. (2020). *Adolescents' Motivations to Engage in Social Distancing During the COVID-19 Pandemic: Associations with Mental and Social Health*. *J Adolesc Health*. Obtenido de
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.05.004>
- Pérez Turpin, J. A.-T. (2008). *Aprendizaje situado en los deportes del mar: Bodyboard*.
- Ramírez, G. (2018). *Adicciones: aspectos psicológicos, familiares y sociales*. Gutiérrez E, Bandera A, Gómez AM, Caballero A, JuFabelo, JR, Martínez M, editores científicos.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Ramón Suárez, G. (2004). *"El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica"*. Obtenido de
<https://doi.org/10.7440/res18.2004.06>

- Ramírez-Ortiz, Castro-Quintero, Lerma-Córdoba, Yela-Ceballos, & Escobar-Córdoba. (2020). *Consecuencias de la pandemia COVID 19 en la salud mental*. Scientific Electronic Library OnlinePreprint/Version 1. doi:<https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.303>
- Revista de Psiquiatría Infanto-juvenil. (s.f.). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. 2020.
- Sánchez Bori, D. I. (2021). *Scielo*. Obtenido de Scielo: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192021000100123
- Schifferli, D. (2020). *Dormir: Trastorno del sueño, Clínica del sueño*. Obtenido de *Dormir: Trastorno del sueño, Clínica del sueño*: <https://dormir.cl/>
- SERNATUR. (2019). *turismoregiondecoquimbo*. Obtenido de *turismoregiondecoquimbo*: <http://turismoregiondecoquimbo.cl/destino/los-vilos/>
- Sociedad Española de Psiquiatría. (2020). *Guía COVIDSAM para la intervención en salud mental durante el brote epidémico de COVID-19*. Madrid. Obtenido de <http://www.sepsiq.org/file/InformacionSM/SEP%20GU%C3%8DA%20COVIDSAM.pdf>
- Sonstroem, R. (1984). *Exercise and self-esteem exercise*. (Vols. Sport Science Review, 12.).
- Soto, K. (2016). *Comunidad Socialab*. Obtenido de *Comunidad Socialab*: <https://comunidad.socialab.com/challenges/123-por-todos/idea/18560>
- Spinelli, Lionetti, Pastore, & Fasolo. (2020). *Parents Stress and Children's Psychological Problems in Families Facing the COVID-19 Outbreak in Italy*. *Front Psychol*. doi:10.3389/fpsyg.2020.01713. Epub
- Tardivo, F. (2017). *psicopedia.org*. Obtenido de *psicopedia.org*: <https://psicopedia.org/6087/deporte-factor-proteccion-desarrollo-los-jovenes/#:~:text=Realizar%20actividad%20f%C3%ADsica%20genera%20beneficios,y%20cuestiones%20de%20%C3%ADndole%20psicol%C3%B3gicas>.
- Universidad de Chile. (2014). *Políticas públicas uc*. Obtenido de *Políticas públicas uc*: https://politicaspUBLICAS.uc.cl/wp-content/uploads/2015/01/Propuestas-para-Chile-2014_sin-hojas-en-blanco.pdf#page=82

- Unicef. (2020). *Unicef. Salud mental e infancia en el escenario de la COVID-19. Chile*.
Obtenido de <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Salud-Mental-infancia-adolescencia-covid-19.pdf>
- UNICEF. (2021). *UNICEF*. Obtenido de UNICEF: <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>
- Veliz, C. (2020). *CNNCHILE*. Obtenido de CNNCHILE: https://www.cnnchile.com/tendencias/chilenos-mala-calidad-sueno-pandemia_20201118/
- Wang, Zhang, Zhao, Zhang, & Jiang. (2020). *Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak*. *Lancet*. doi: [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(20\)30547-x](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(20)30547-x)
- (2012). «*Historia sísmica de la región de Atacama*». Obtenido de <https://web.archive.org/web/20111110173739/http://sismo24.cl/500sismos/750resis103.html>
- Cienfuegos, F. S.-B. (2012). *Diccionario geográfico de la República de Chile* .
- Goicovic Donoso, I. (1996). *Pasando a la historia, Los Vilos 1855 - 1965*. Ilustre Municipalidad de Los Vilos.
- Gore Coquimbo. (2019). *Gore Coquimbo*. Obtenido de Gore Coquimbo: <https://www.gorecoquimbo.cl/ind/gorecoquimbo/2016-01-11/113136.html>
- MINSAL. (2022). *MINSAL*. Obtenido de MINSAL: https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2022/03/2022.03.03_LIBRO-COVID-19-EN-CHILE-1-1.pdf
- Municipalidad de Los Vilos, Gobierno Transparente. (2019). *Munilosvilos*. Obtenido de <https://www.munilosvilos.cl/webTransparente/funcionesjefesdeservicios7.htm>
- SERNATUR. (2019). *turismoregiondecoquimbo*. Obtenido de <http://turismoregiondecoquimbo.cl/destino/los-vilos/>

Anexos

Anexo n°1:

Planilla Consentimiento Informado:



CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES, REPRESENTANTE LEGAL O PERSONA A CUYO CUIDADO SE ENCUENTRE EL NIÑO, NIÑA O ADOLESCENTE (NNA):

En el contexto de la emergencia sanitaria por la declaración de pandemia de SARS-CoV-2, se está realizando una investigación de tesis, a cargo del estudiante Sr. Martin Vicencio, supervisada académicamente por la Académica Sra. Elena Salum, desarrollándose en la Universidad de Valparaíso, en conjunto con la Municipalidad de Los Vilos.

Esta investigación tiene como objetivo indagar si el bodyboard es un elemento positivo en la salud mental de los jóvenes de la comuna de Los Vilos, en los tiempos de pandemia.

Los datos de los jóvenes que participen no serán publicados y se mantendrán en extrema confidencialidad, y cualquier dato puede ser pedido a la Profesora Elena Salum, mediante su correo elena.salum@uv.cl.

Las personas que decidan participar de esta investigación tendrán que responder una entrevista semiestructurada, en la que se les preguntará sobre salud mental y su relación con el bodyboard

Nombre padre/ representante legal/ cuidador:

RUT:

Teléfono:



Correo electrónico:

Nombre del participante:

RUT del estudiante:

Dirección del domicilio:

Curso del estudiante:

Nombre del establecimiento educacional:

AUTORIZO a mi hijo a participar de la entrevista (MARCAR CON UNA X)

SÍ

NO

FIRMA

FECHA

--	--

Anexo n°2: Técnica de recolección de información:

FOCUS GROUP:

Martin: Vamos a dar comienzo al focus group, me gustaría que se identificaran todos con sus nombres y su profesión.

Sebastián: ¿completos?

Martin: si, vamos a empezar con los invitados.

Jacob: Soy Jacob Alexander, estudiante.

Martín: ¿estudiante?

Jacob: sí.

Pablo (psicólogo): ¿Qué curso? ¿cuántos años?

Jacob: Voy en 6° básico y tengo 12 años.

Alexis: mi nombre es Alexis Hernán Méndez Salas, voy en 8° año, mi profesión es el bodyboard.

Sebastián: Soy Sebastián Tejos, Soy técnico en minería y practico el surf.

Claudia: mi nombre es Claudia Campos, soy trabajadora Social de Salud Mental.

Pablo: Mi nombre es Pablo Sepúlveda, soy psicólogo de salud mental y práctico bodyboard.

Martin: a continuación, yo les voy a dar unos temas y me gustaría que con la experticia de cada uno me pudieran dar la opinión de lo que piensas al respecto y alguna duda que tengan la podamos discutir y decir acá en frente, así que tómense la libertad de decir lo que piensan del tema. El primer tema se llama la importancia de una salud mental adecuada en los jóvenes, para este primer tema me gustaría que Pablo psicólogo pudiera explicar que es la salud mental, por favor.

Pablo (psicólogo): lo que entendemos a veces por salud mental es tiene que ver con nuestro propio equilibrio que está en relación con la funcionalidad y la adaptación a nuestro medio. En la vida del adolescente sería, por ejemplo, si serian funcionales, si estuvieran adaptados a sus grupos familiares, a sus grupos escolares, que estuvieran adaptados a su círculo social, que puedan hacer deporte, que puedan hacer actividades recreativas que puedan ser felices, como muchas veces si hablamos de la salud mental hablamos de la felicidad, y en la felicidad, igual vamos a opinar todos yo creo. La felicidad tiene que ver con lo que nos gusta hacer, con lo que nos hace sentir bien y debemos tener cierta conciencia de que, hay ciertas cosas que no nos ayudarán a estar bien, ya sea el consumo de drogas, ya sean pensamientos depresivos, pensamientos ansiosos, pensamientos que nos hacen sentir mal o

permitirnos quedarnos fijos en ese lugar de sufrimiento, eso sería una no salud mental, ¿qué opina el resto?, ¿si lo consideran así o lo han visto desde otro lado?

Martin: Claudia o Sebastián, ¿ustedes quieren opinar algo de lo que dijo Pablo?

Sebastián: La salud mental tiene que partir de la casa primero, por el hecho de que como a ti te crían es cómo uno va a enfrentarse a la sociedad, quizás sería bueno que la familia entregue buenas herramientas a los jóvenes, en este caso de que si ustedes practican algún deporte en el agua, que los apoyen porque igual no es barato tener sus cosas para poder practicar el surf o el bodyboard. Igual a veces que tengamos el traje roto con frío no es tan cómodo, pero a la vez igual feliz porque vas a estar haciendo lo que a ti te gusta, si a veces hay que entender que las herramientas no se dan, pero si la actitud está. Eso me gusta de los jóvenes acá en Los Vilos, la actitud de querer estar bien con salud mental.

Pablo (sicólogo): de querer meterse, aunque no esté el traje perfecto o las aletas, o la tabla.

Sebastián: la pasión sigue.

Pablo (sicólogo): y debe ser difícil para los cabros hacer body, si no tienen ese apoyo familiar.

Sebastián: Claro.

Martin: más adelante viene ese tema el apoyo familiar.

Claudia (asistente S): Es importante la relación con la naturaleza, hablamos con Pablo, quizás le entrega mucho a la gente tranquilidad, felicidad, entonces creo que igual eso es importante, a todos los que les gusta estar en contacto con la naturaleza.

Sebastián: debería inculcarse bien a los jóvenes que cuiden la naturaleza no boten basura, que si ven animalitos no los maten. Hay una conexión con la naturaleza.

Pablo (psicólogo): no es lo mismo, para tomar lo que dicen de salud mental, que un adolescente juegue en la tarde en el computador o haga body en la playa. porque puede ser que pase en el computador pasa muchas horas a estímulos más rápidos, más impulsivos, en cambio el bodyboard o el surf estás en contacto con la naturaleza, tienes una identidad con el territorio también, con el mar y la espiritualidad y toda una onda.

Sebastián: un desgaste físico, porque claro a veces yo veo que los niños con el computador pasan rabias, les fue mal en el juego, cosas así.

Pablo (psicólogo): los mataron en el juego.

Claudia (Asistente S.): A veces están dispuestos a ver otras cosas en el computador como abusos, vulneraciones de derechos, creo que es una buena herramienta para salir muchas veces de algún tipo de conflicto.

Martín: ustedes chiquillos, ¿opinan algo?, cualquier cosa que quieran compartir de salud mental.

Alexis: no.

Pablo (psicólogo): pero que es para ustedes, ¿que entienden por salud mental?

Martín: porque no es lo mismo ir hacer body feliz que triste.

Alexis: No es lo mismo.

Sebastián: no es lo mismo la salud física y la salud mental.

Pablo (psicólogo): no hay salud física sin salud mental dicen, y que es para ustedes que entienden por salud mental cabros?

Alexis: estar bien mentalmente.

Claudia: ¿qué es estar bien para ti?

Alexis: es estar feliz no estar triste y eso.

Martín: por ejemplo, tú me dijiste el otro día en la entrevista que te hice, el bodyboard es un estilo de vida para ti.

Alexis: si me ayuda mental y físicamente estando en el agua y fuera del agua, porque cuando estoy fuera del agua me ayuda a, o sea igual no me ayuda tanto porque no me concentro en el colegio, porque me encanta a hacer body y no me ayuda mucho en los estudios.

Martín: va de la mano todo, igual sacarse buenas notas hay que sobrellevar las 2 cosas.

Pablo (psicólogo): quizás ellos por la edad que tienen entienden lo que es salud mental, porque si ellos lo viven como cuando te agarra una ola buena, o te sale bien un truco quizás no te diste cuenta, pero eso te está causando una paz interior o algo que te hizo estar bien. o quizás en bodyboard es un refugio de las notas del colegio o los papás.

Martín: para despejarse. ¿Algo que te gustaría más agregar del tema? Amigo tu opinión igual sirve.

Pablo (sicólogo): ¿qué entiendes por salud mental? tenía que hablar jajaja. ¿Dale vamos regálanos unas palabras, que es para ti salud mental?

Jacob: es que no sé qué es salud mental.

Pablo (psicólogo): ¿qué será salud mental a que se refiere?

Jacob: que la persona tiene que estar bien para hacer body.

Martín: bueno si uno está triste igual sirve para despejarse, el body puede ser un medio para sanar esa situación.

Pablo (psicólogo): a ustedes ¿que los pone triste?

Alexis: cuando no puedo ir hacer body o cuando no están las condiciones de olas para hacer body.

Pablo (psicólogo): y a ti que te pone triste.

Jacob: ¿qué cosa?

Pablo (psicólogo): ¿qué te pone triste? ¿Qué cosas afectan tu salud mental?, que sean buenas y malas

Jacob: que no me dejen ir a jugar a la pelota.

Martin: importante.

Jacob: y eso o si no me desmotivo un poco.

Pablo (psicólogo): ¿por qué es importante jugar a la pelota?

Jacob: porque me divierte.

Pablo (psicólogo): y eso es salud mental o no.

Martin: Eso es salud mental, por ejemplo, cuando juegas a la pelota metí un gol y te emociona o saltas de la alegría. Ahí podemos ver un cambio en tu salud mental. Bueno me gustaría que pasáramos a otro tema que se llama efectos de la pandemia a corto y largo plazo en la salud mental en los jóvenes de la ciudad de Los Vilos, que es un tema bien complicado que en la entrevista lo hablamos te acuerdas, cuando estábamos encerrados.

Alexis: sí.

Martin: nos referimos a eso en los tiempos de pandemia, bueno lo que tú quieras compartir.

Pablo (psicólogo): yo quiero que ustedes partan como lo han vivido esto de la pandemia y después hablamos nosotros desde el otro lado.

Alexis: a mí no me ha ayudado el sistema de la pandemia porque las ganas de ir a hacer bodyboard son muchas igual a veces podía ir, pero solamente en las mañanas me complicaba los horarios de las clases y no me gustaba mucho el sistema de la pandemia.

Martín: hay alguna situación más que quieras compartir, quizás cuando quieras ir a jugar a la pelota.

Jacob: Ya que no podía salir a jugar a la pelota uno se estresaba.

Pablo (psicólogo): y las clases online?

Jacob: igual me ayudo un poco.

Martín: por ejemplo, jugar a la pelota no podías, a veces estábamos en pleno toque de queda, en fase 2 solo podíamos salir los fines de semana. Sebastián o cualquiera que quiera dar su opinión o su experiencia.

Sebastián: en lo personal igual fue algo chocante, como que llegó de la nada la pandemia y tuvimos que encerrarnos y adaptarnos, uno buscaba la felicidad o la entretención en ver varias películas o varios videos de surf. Trataba de tener videollamadas con mis amigos y cosas así más que nada, no sé si a largo plazo va a traer algún efecto.

Quizás esto se tenga que vivir de nuevo, pero fue raro, fue chocante esto de pasar encerrado no poder salir, sobre todo lo que es los deportes en el agua igual estábamos limitados porque podíamos hasta las 10 de la mañana

Martín: desde las 6:00 hrs. a las 9:00 hrs.

Sebastián: era una sesión corta de 1 hora o 2 horas te hacía bien, igual te sacaba del estrés. Uno en el verano estaba acostumbrado estar 3 o 4 horas en el agua, y disfrutar al máximo, entonces no fue fácil vivir la pandemia.

Martín: la mirada profesional quizás cualquier opinión comentario o experiencia nos sirve.

Pablo (psicólogo): fue como un boom de consultas de salud mental en la pandemia, vimos muchos trastornos ansiosos, ansiedad y el miedo a lo que pueda pasar, miedo a que me puedo contagiar o me puedo morir o mi familiar que está enfermo, entonces

era mucho el miedo en general aumentada con las medidas de cuarentena, las personas encerradas en sus casas sin poder ver a los amigos, sin ir al mar o sin tener estos espacios de refugio como estábamos mencionando que es el agua, más era difícil mantener una salud mental. Fue un boom super fuerte de hecho el hospital tuvo alta demanda, todos los días en urgencia con personas con crisis de pánico y los jóvenes con adicciones a los juegos de videos, porque no tenía la posibilidad de salir.

Martín: era la primera opción.

Pablo (psicólogo): era la primera opción y costaba mucho dejar esa adicción, para los papas era un problema. Más consumo también de alcohol y drogas porque se relacionaba, era una forma de evasión a la ansiedad.

Claudia (Asistente S.): los seres humanos somos seres sociables y que nos tienen encerrados nos generó ideación depresiva, muchos síntomas que antes no estaban, también se produjeron conflictos familiares porque antes no estábamos a estar juntos tanto tiempo y de un día para otro estábamos juntos en una misma casa, a veces también gente hacinada que no tenían su espacio.

Martín: la convivencia.

Claudia (Asistente S.): uno empieza a ver otras realidades que uno sin pandemia no las veíamos.

Pablo (psicólogo): también lo que pasaba era que se me fue la idea. Eso era a corto plazo lo que hablábamos, pero a largo plazo lo de la mascarilla, tener más distancia con el otro, se cambió la distancia física por la proximidad de las redes sociales, más videollamadas con los amigos, reuniones, teletrabajo, entonces a largo plazo siento que esto nos va aislando, nos va dejando más solo y como que la gente se acostumbró a estar más solos en casa, a no abrazar, ni de besos, ahora más distantes, más saludar de la mano, como que se genera una distancia con el otro, que puede tener el virus, que me puede contagiar.

Martín: todavía está rondando esa idea, generalmente siempre hay un rebrote, a pesar de que llevamos más de 2 años con la pandemia, ¿ustedes chiquillos piensan que hay alguna afectación a largo plazo? que pueda pasar algo más adelante a ustedes como jóvenes o a la comuna en general?

Alexis: más adelante depende de cómo vaya pasando el tiempo si es que vienen más virus, nadie sabe eso.

Martin: usted amigo quiere opinar algo.

Jacob: no.

Martin: seguro.

Jacob: sí.

Pablo (psicólogo): ¿piensan ustedes que este tema de la pandemia puede afectarnos en que estemos más distantes más solos?

Alexis: si por el miedo a contagiarnos y por el miedo a que pase algo más grave.

Pablo (psicólogo): y eso tendrá relación con que sea más difícil o no el comunicar cómo nos sentimos o el hablar así con las mujeres no sé, el contacto o la proximidad.

Alexis: pero igual existe el sistema del teléfono también pueden comunicarse o sea no se si es tan bueno el sistema del teléfono porque estás más encerrado, pero igual te ayudaba a comunicarte con tus seres queridos que igual estaban pasándola mal porque estaban contagiados y eso.

Martin: tenemos más ventajas de tener redes sociales versus las desventajas de niños que se aíslan mucho, imagínate saber de una tía que vive en Alemania, por ejemplo.

Pablo (psicólogo): imagínate una pandemia sin redes sociales, no sabríamos de nadie.

Martin: si hubiera corrido en los 50, años 1950 una pandemia y tuviéramos una tía en Alemania, nunca hubiéramos sabido de ella.

Pablo (psicólogo): lo que tú dices de más comunicarnos por los teléfonos, veo más que la gente es más difícil el en vivo, la llegada del tu a tu.

Sebastián: se pierde eso de piel el contacto, como que es más virtual.

Pablo (psicólogo): una vez hicimos un foro de adolescentes y les costaba mucho hablar no quiero que el otro piense mal de mi o quedar en vergüenza.

Claudia (asistente S.): enfrentarse a una sociedad que ya había cambiado desde antes, ya no era, para ellos al estar tan encerrados volver a involucrarse con la gente

Pablo (psicólogo): imagínate los niños que ahora tengan que disertar en el colegio después de haber estado encerrados, tienen que ser más tímidos. Debe ser fuerte igual.

Claudia (asistente S.): de hecho, se ha visto muchos cambios en la violencia de los niños en los colegios, hemos visto que son menos tolerantes son más impulsivos.

Martín: claudia disculpa que te pare quisiera introducir este tema que es el tercero, que es la relación de los jóvenes con sus familias en tiempos de pandemia, también quizás cerrando los efectos a corto y a largo plazo introducir, como ves tú la relación de los jóvenes con sus familias en tiempos de pandemia.

Claudia (asistente s.): como decía hubo un aumento en los colegios de los jóvenes con la violencia, nos llegan los casos de jóvenes con arma blanca, ahora no toleran ni una palabra está todo muy complicado con la relación, después de la pandemia esto se ve mucho.

Martín: ¿el niño es más irritable o no?

Claudia (asistente s.): si mucho.

Pablo (psicólogo): yo no tengo hijos, pero, vi que para muchos padres fue difícil que hacer con tu hijo que tiene que estar en la casa, siendo que los padres tenían que estar en el trabajo quien lo cuida, porque antes estaban en el colegio y a veces los niños rotaban. Era super complicado para los papás que se preocupaban por sus hijos, porque otros no, y ahí es complicado para los niños ver que, si unos papás se preocupan y a ti te tratan diferente, creo que lo que dice claudia que el aumento de la violencia o la impulsividad en los niños tiene que ver con las frustraciones que ellos viven en las familias, no se.

Martín: Sebastián, chiquillos ustedes que opinan de los jóvenes, sabemos que esto es un tema delicado, tal vez ustedes quieren contar algo.

Sebastián: con respecto a la violencia quizás si se ve en algunas familias, estamos hablando de una pandemia. es que se ven todos los días entonces emanan algunos impulsos o el loco del lado habla tanto que te cae mal pienso eso de repente, pero igual no sé, talvez por otro lado sirvió a algún hijo juntarse con su padre hubo alguna unión algo, pero se nota que se fue al otro lado la cosa, que se pusieron más violentos los niños, estuvieron mucho en la casa que después al colegio llegaron con todo altiro con todo el fua, como decir vengo yo acá , como con otra personalidad diferente, como que la pandemia cambio eso.

Claudia (asistente S.): hay algunas familias que son muy disfuncionales, que no pueden relacionarse en forma sana, uno se da cuenta que no es una familia funcional.

Que no tienen las herramientas todavía para relacionarse como familia bien constituida.

Martin: chiquillos ustedes tienen alguna opinión, alguna experiencia que quieran compartir.

Alexis: a mí me ayudó mucho en lo personal porque me ayudó mucho a comunicarme con mi mamá, porque me costaba antes con ella.

Martin: Eso fue un lado positivo. Están los 2 lados de la relación de los jóvenes con su familia en tiempos de pandemia. Algo que quisieran aportar o pasamos al siguiente tema.

Pablo (psicólogo): y para ti Jacob.

Jacob: igual me comuniqué con varias personas igual.

Pablo (psicólogo): y con tus papás como fue la comunicación.

Jacob: con mi mamá sí me comuniqué mucho con ella.

Martin: te sirvió para quizás tener un poquito más de comunicación.

Jacob: sí.

Martin: me parece bien, viendo la otra cara de la moneda no. Ahora pasamos al otro tema que en verdad ustedes que piensan, si la municipalidad tuvo alguna iniciativa o algún plan para aminorar los efectos de la pandemia en los jóvenes en Los Vilos, ustedes piensan que la municipalidad aportó a todo este conjunto que hablamos a disminuir el estrés en los niños a nivel comunal, como que para los jóvenes dejaran de estar estresados, lo que ustedes quieran opinar.

Alexis: las clases de surf, los partidos que han hecho.

Martin: en tiempos de pandemia acuérdate.

Alexis: encontré que no hicieron ninguna ayuda, nada.

Sebastián: quizás el enfoque de ellos fue más el control sanitario ese tipo de cosas, yo en lo personal, trate de ver que cosas se podían hacer y cómo se trataba de congregarse gente. La municipalidad no aportó mucho con eso. se dedicó más al cuidado de la gente.

Martin: Quizás se enfocaron en la salud física de las personas no en la salud mental.

Sebastián: claro no en la salud mental.

Claudia (asistente s.): normalmente la salud mental siempre se va a ver más disminuida que la salud física, hemos visto que no se le da tanta importancia a la salud mental como se debe y debería ser más.

Pablo (psicólogo): como que se incivilizó la salud mental de los jóvenes, caleta.

Martín: yo recién pensé, acabo de pensar esto hace 1 minuto, el gobierno pensó que los jóvenes estarán mejor con sus padres o en muchos casos fue positivo y en otros negativos también.

Sebastián: no en todas las familias hay un psicólogo, no en todas las familias hay un profesor o alguien que te puedan guiar de como manejas tú la mente en ese momento para estar bien, generalmente es como tu aprendí en la casa es como tú tienes que guiarte en la sociedad, no son muchas las herramientas que entregan. Deberían enfocarse en la municipalidad o el gobierno herramientas para tener buena salud mental.

Pablo (psicólogo): yo creo que los colegios municipales no entran mucho en las casas, quizás entregaron más guías tareas, y se vio el tema de los padres que llegaron con los portafolios para sus hijos que no cachaban nada, y se vio la gran diferencia de los hijos que, si reciben ayudas de sus padres y los que no, porque tal vez sufrían de analfabetismo y era difícil.

Claudia (asistente s.): y se vio la diferencia económica, que había padres que no tenían. tal vez preferían trabajar para entregarles las necesidades básicas antes que preocuparse por los estudios.

Pablo (psicólogo): si porque no se si la muni entrego Tablet, para ese tiempo, no me acuerdo.

Alexis: no nada.

Sebastián: lo que veía yo es que le entregaban tareas para tenerlos más ocupados que preocuparse por la salud de ellos.

Pablo (psicólogo): más que entregar algún proyecto o iniciativa para aprovechar que el niño estaba en la casa para trabajar con los familiares o más relacionado con las emociones o la historia de tu familia, muchas cosas que se pueden trabajar, pero se enfocó más a lo académico.

Martín: quisiera dar por cerrado el primer bloque de salud mental, y ahora vamos a pasar temas de bodyboard quizás los niños puedan opinar un poquito más el primer

tema de bodyboard es los beneficios del bodyboard en los jóvenes en los tiempos de pandemia, que creen ¿hay beneficios del bodyboard en la salud mental? bueno este es el tema de mi tesis, Sebastián que crees tú que practica mucho bodyboard mucho surf ¿ayudo o no ayudo?

Alexis: para mí en el horario no ayudo, pero me ayudó en el momento que lo estaba practicando me ayudó mucho a desestresarme a soltarme ahí en el agua y en la ola me ayudaba a pensar muchas cosas y eso.

Martín: el fútbol te ayudo quizás cuando ya estábamos en fase 3, a jugar un partido quizás para quitarte el estrés.

Jacob: si ayudo a desestresarme.

Martín: para desestresar la mente.

Jacob: sí.

Claudia (asistente s.): y cuando no jugaba a la pelota, hacías body?

Jacob: no, no hago body.

Martín: pero también nos sirve para tener el punto de vista de otro deporte

Claudia (asistente s.): que otro deporte haces.

Jacob: ninguno más sólo el fútbol, no me gusta otro deporte.

Sebastián: yo sentía como que pasa la primera ola y se lleva todos tus problemas.

Pablo (psicólogo): eso es lo lindo del body o del surf, que tienen que estar concentrados en ese momento, cuando viene la ola entonces no hay tiempo para pensar en los problemas, eso yo creo que ayuda mucho más como algo meditativo, no estar tan melancólico sino estar en la ola, en el agua, es algo que te quita la tensión o es terapéutico en el sentido de que si la persona está pensando en problemas dentro del agua probablemente estás pensando en sobrevivir dentro del agua, agarrar la ola surfear y el dolor se va, y eso tiene que ver con la tensión mientras más atención le damos a algo que nos hace sufrir, más sufrimos. En ese sentido el bodyboard nos ayuda a no sufrir porque ponemos la atención en otra cosa.

Claudia (asistente s.): evita pensar en los problemas que tienes en la casa o lo que pasaste ayer, o en el futuro en lo que quieres hacer, te mantiene en el presente.

Sebastián: a mí en lo personal me ayudo a sacarme de la vola el surf, en ir en las mañanas, fue desestresante, uno se metía y se olvidaba que tenías que estar con las mascarillas, te olvidas de que tienes que andar usando alcohol gel, era como salir a

divertirte como un niño, era volver a ser un niño, yo en el surf encontré un refugio donde podía estar tranquilamente y no pensar que había una persona a 1 metro de distancia que podía contagiarme, me sacó de ese ambiente tóxico.

Claudia (asistente s.): y, ¿te sacó en algún momento a ti del estrés, como a algunas personas podría haberlas sacado de las drogas o del alcohol? son temáticas que nosotros vemos mucho y acá se ve mucho en el hospital.

Sebastián: poniéndole un punto aparte de esto a uno el surf le produce cansancio físico, después uno llega a la casa y se come un buen bajón porque el mar da hambre después te da sueño y te pones a dormir, como que la vida no es como cuando te sacan la chucha en el trabajo y llegas a la casa y puedes descansar bien, tienes el mérito de estar acostado en tu cama y todo.

Pablo (psicólogo): hay una descarga de energía.

Sebastián: claro, hay una descarga de energía.

Pablo (psicólogo): el tema de la mascarilla igual te genera tensiones, ahora pienso que el fútbol igual te ayuda a desestresarte hay una descarga de correr del pelotazo.

Martín: Alexis hay algo que quieras compartir.

Alexis: no.

Martín: bueno pasamos al siguiente tema qué son las emociones que pueda generar el bodyboard en los jóvenes, Alexis quizás quieras compartir tu experiencia, qué emociones crees hay en los jóvenes al practicar bodyboard.

Alexis: mucha alegría felicidad, miedo yo creo que más felicidad porque depende de la ola que te tome, te ayuda mucho en el sistema emocional porque las olas mientras más grandes igual da miedo y eso.

Martín: cualquier cosa que quieran opinar.

Pablo (psicólogo): me gusta, pero me asusta.

Sebastián: si está el lado bueno igual, uno que se apasiona con el mar y todo, pero igual he tenido días de frustración que me he metido y por estar mal físicamente no te agarras tu ola, igual tiene su frustración.

Martín: o cuando uno no saca el truco, ¿Alexis? bueno Pablo igual practicaba bodyboard, o un truco que uno quería sacar y es más difícil.

Claudia (asistente s.): es como todo en la vida que uno tiene que aprender y a veces esperar y uno no está bien siempre, a veces uno anda con menos ánimo que otros días.

Sebastián: a veces uno viene del trabajo y se mete y no estoy al 100%, estas a un 60% y no fuiste el mismo, como si me hubiera levantado en las mañanas con todas las ganas hay que saber conllevar lo que significa practicar estos deportes acuáticos.

Pablo (psicólogo): también tiene algo de adrenalina, que da miedo y agarraste la ola y la bajaste y lo pasaste la raja o hiciste una ola o un truco y tiene mucho de la adrenalina que te lleva a los límites y pone a prueba la frustración, pone a prueba los límites de uno, el desgaste físico, la concentración los reflejos y yo creo que, como dicen los 2 Sebastián y Alexis, de la felicidad cuando te sale y frustrante cuando no te sale.

Martín: algo que quieras compartir Alexis de practicar bodyboard.

Alexis: el lado positivo es que te ayuda física y mentalmente el bodyboard, físico es porque prácticamente estoy haciendo ejercicios y también te ayuda mentalmente porque tienes que ir visualizando cada vez más la ola y eso te ayuda harto.

Pablo (Psicólogo): el contacto con la naturaleza yo creo que conecta con la espiritualidad y eso te trae paz, lo que hablabas tú del trabajo, lo que hablabas tú en los colegios, esa conexión con la naturaleza es tan profundo y está tan presente en cada persona que hace surf y bodyboard que es parte de las emociones que genera, una conexión espiritual con la naturaleza, hablarle al mar, pedirle una ola estar esperando y que llegue y resulte es bonito.

Martín: un lugar donde todos somos iguales también, tenemos el mismo fin que es agarrar una ola y pasarla bien. quiero que pasemos a otros temas que se llama importancia del apoyo familiar para los jóvenes que practican bodyboard, lo mismo que con los temas anteriores sus experiencias y desde el lado de la asistente social y el psicólogo. que tan importante es el apoyo familiar para que un adolescente o niño practique bodyboard.

Alexis: es importante que te apoyen porque por ejemplo a mí, siempre me decían cuidado con esto, cuidado con esto otro y no por lo material, sino por lo emocional. Yo iba a campeonatos y siempre me decían que te valla bien y eso me ayudaba harto y me enfocaba en la competencia y recordaba lo que me decían mis familiares.

Martín: ¿Algún comentario de Sebastián o Pablo?

Sebastián: yo creo que es muy importante sobre todo en un deporte acuático aparte de que es importante tener lo que necesitas para meterte al agua, que tenía que decirle a tus papas donde estay, oye estoy acá en la playa, tienes que tener eso de que te esté cuidando de que te estén apoyando, en el caso de que acá al niño le guste el futbol quizás el papa lo apoye o quizás no comprando zapatos, pero si yéndolo a ver o decirle mira te equivocaste en este pase, y para la otra lo haces mejor, yo creo que el el body o en el surf también se vive eso de que primero no lo hiciste bien pero tu mama va a estar afuera esperándote, así que es muy importante el apoyo de la familia tanto monetariamente como emocional el apoyo de la familia.

Pablo (psicólogo): yo creo que el bienestar emocional es fundamental con el apoyo de la familia, porque los niños sienten que se les entrega atención, cuando somos atendidos nos sentimos bien, tiene una cuota de amor, de apoyo como decía Sebastián, el apoyar el estar acompañando, hace al niño no sentirse rechazado solo y eso tiene que ver con la autoestima como los papas me entregan su cariño, me hacen sentir querido y eso tiene relación con sentir la motivación de hacer el deporte. Creo que muchos adolescentes abandonan el deporte porque no se sienten apoyados y desde ahí empiezan a pensar si mis papas no me pescan, para 'que yo pesco esto, cachay. Como me tratan trato y si me apoyan con más ganas voy a seguir en esto.

Sebastián: si uno va al mar y no te sale bien, no te salieron los trucos que quisiste, yo creo que igual tu familia te va a querer apoyar y al otro día será mejor.

Claudia (asistente s.): yo creo que es importante el apoyo familiar desde que uno es pequeño, desde que aprendemos lo más mínimo hasta que empezamos a formar nuestra personalidad, el apoyo familiar siempre es importante desde ese punto y desde ahí nos empezamos a relacionar, no cierto y como dicen ustedes es importante porque la persona si va a triunfar, si va a salir adelante que si lo va a hacer bien.

Pablo (psicólogo): si te fijas bien siempre los grandes deportistas, han sido personas que están convencidos de que si van a llegar a ser grandes deportistas y pasa mucho cuando hay un padre o una madre o familiar que sé que cree en ti que puedes lograr eso y por eso están los entrenadores los coach que son el soporte emocional.

Martín: ¿y usted amigo con el fútbol, tus papas te apoyan?

Jacob: sí, si me apoyan y eso es lo que más me impulsa a seguir jugando a la pelota

Martin: ¿tú crees que es importante el apoyo familiar para que tu crezcas como deportista?

Jacob: sí.

Martín: para que te vayas formando tus valores y todo eso.

Jacob: Esa es la motivación que uno tiene.

Martin: cuando uno juega y mete un gol así, yo creo que es una motivación si ves a tu mamá o a tu papá que están ahí, que te van a ver hasta la polola.

Sebastián: que te digan manso truco que hiciste.

Pablo (Psicólogo): el reconocimiento.

Martin: pasamos al siguiente tema, dificultades para practicar el bodyboard en los tiempos de pandemia en la comuna de Los Vilos, lo mismo comentarios experiencias, desde el punto de vista profesional. Ustedes niños lo que ustedes quieran comentar sobre el tema.

Alexis: no ayudaba mucho por el tiempo que tenía para practicar el bodyboard siempre tenía que estar apurado, no podía llegar a la hora o eso, no me daba el tiempo suficiente para practicar el bodyboard.

Sebastián: lo otro es la distancia, también era una dificultad grande porque ola no está siempre en el mismo lugar, puede estar acá en Los Vilos o en Punta chungo o playa amarilla, entonces la dificultad mayor era llegar al lugar y tener que pasar por el control sanitario e inventar alguna cosa, porque no podías decir que andabas haciendo deporte

Pablo (Psicólogo): es verdad.

Sebastián: Entonces para mi esa fue una de las mayores dificultades que se vivió en la pandemia para practicar este deporte, transitar los lugares no fue fácil.

Pablo (psicólogo): también la limitación del tiempo, solo en horarios deportivos, o tenías que trabajar no podías o estabas cansado no podías eso también es importante.

Martin: claudia alguna opinión.

Claudia (asistente s.): no, yo no.

Martín: ¿entonces pasamos al último tema que se llama iniciativas que podrían haber ayudado al bodyboard en tiempos de pandemia, ustedes creen que la municipalidad o, a nivel más macro creen que el gobierno ayudó con alguna iniciativa para que pudieran practicar este deporte? debido a las dificultades de esta pandemia, lo mismo opiniones o sus experiencias.

Alexis: ayudaron no mucho, pero al menos dieron un tiempo posible para practicar el deporte.

Martín: de las 6:00 a 9:00 hrs. fue la franja deportiva, los fines de semana se alargaba 1 hora más creo, igual yo encontré que era poco tiempo, quizás una franja deportiva en la tarde hubiera sido buena.

Claudia (asistente s.): había que tomar en cuenta de que había niños que tenían clases online y además daban tareas, otros de mayor edad que podrían estar trabajando y no podían llegar a la hora.

Pablo (Psicólogo): yo creo que los colegios municipales de Los Vilos tienen que enseñar el bodyboard y el surf, por ser una actividad ligada al territorio. Creo que la municipalidad no aportó mucho en tiempos de pandemia, a pesar de que había aforos de 5 personas podían estar al aire libre, podrán estar 10 personas en el agua, haciendo bodyboard surf, inculcar más esto, verlo como una práctica que por lo que hemos hablado con algo físico, por ser algo a nivel emocional espiritual, se deberían proponer talleres en los colegios y con la municipalidad. No cortar estos talleres, ahí fue caminar para atrás, se deberían abrir más talleres como dijo Alexis en algún momento hubo estos talleres de bodyboard y después se cortaron.

Sebastián: quizás en tiempos de pandemia por no juntar más niños no lo quisieron hacer, porque yo he visto que hacen talleres en la comuna, pudieron haber tomado a unos 2 niños, si no los llevaban a la playa a ver videos, para motivarlos.

Pablo (psicólogo): o haber tomado a grupos de 5 niños y hacerles talleres.

Sebastián: yo lo he visto en otras ciudades hacen talleres, cuando no hay olas juntan a los niños y hacen limpiar las playas, los hacen sacar las colillas de la arena, son actividades que les enseñen a los niños a que, si ellos van a tener hijos y nietos, para que cuiden la cancha en este caso que cuiden la playa, no solamente pasarle las aletas y el bodyboard al niño sino que acá no se bota basura, acá si hay animalitos

hay que cuidarlos cosas así, en este caso a la municipalidad hacer un hincapié en eso.

Pablo (Psicólogo): como en otras ciudades las clases de educación física son en la playa todo el año.

Martín: a mí me hubiera gustado que se abriera una franja deportiva en la tarde, porque uno podía tener 10 personas en el agua y no son un foco de contagio, por lo menos en el tiempo de pandemia, cada uno va por su lado y se mete, además tener en cuenta que el mar es demasiado grande incluso 20 personas metidas en el mar no son un foco de contagio, pienso que hubiera sido una buena iniciativa.

Alexis: Creo que tenías que sacar un permiso con un aforo de 4 personas que podían estar en el agua.

Martín: con el permiso igual hubo varias confusiones que podía sacar 1 vez en la semana y 1 vez el fin de semana, pero yo digo que a nivel más macro el gobierno hubiera dicho que...

Sebastián: que con pase de movilidad.

Martín: algo más que quieran agregar sobre el tema, no, bueno chiquillos muchas gracias por participar les gustaría dar una conclusión de lo que hablamos en general, bodyboard la pandemia, algo que quisieran decir. este foro group de salud mental en pandemia, algún comentario o cualquier cosa.

Pablo (Psicólogo): es super importante que para tener salud mental necesitamos que el cuerpo esté dentro de esa salud mental, como cuando decía que yo voy a jugar a la pelota , y porque lo haces, porque me gusta es porque también tu cuerpo lo necesita, en este caso tu cuerpo necesita del agua el ejercicio moverse correr y pensar que podemos estar bien sin eso yo creo que es un error super grande y con la pandemia nos demostró lo importante que socializar, salir jugar, la naturaleza, el derecho a pasarlo bien es algo super importante.

Sebastián: hay una frase que es muy buena que dice para todo mal el mar y para todo bien también. Me gustaría que los jóvenes hagan eso, cuando se sientan mal refúgiense en el mar o en el bodyboard y cuando se sientan bien también y es una actividad física que mentalmente quedan como en cero, quedan como nuevos, me



gustaría que los jóvenes no piensan tanto de estar tanto en el pc, o en el celular, que hagan más actividades al aire libre.

Martín: algo más que quieran decir para cerrar. bueno darles las gracias por la participación.

Entrevista n°1:

Consentimiento Informado:

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES, REPRESENTANTE LEGAL O PERSONA A CUYO CUIDADO SE ENCUENTRE EL NIÑO, NIÑA O ADOLESCENTE (NNA):

En el contexto de la emergencia sanitaria por la declaración de pandemia de SARS-CoV-2, se está realizando una investigación de tesis, a cargo del estudiante Sr. Martin Vicencio, supervisada académicamente por la Académica Sra. Elena Salum, desarrollándose en la Universidad de Valparaíso, en conjunto con la Municipalidad de Los Vilos.

Esta investigación tiene como objetivo indagar si el bodyboard es un elemento positivo en la salud mental de los jóvenes de la comuna de Los Vilos, en los tiempos de pandemia.

Los datos de los jóvenes que participen no serán publicados y se mantendrán en extrema confidencialidad, y cualquier dato puede ser pedido a la Profesora Elena Salum, mediante su correo elena.salum@uv.cl.

Las personas que decidan participar de esta investigación tendrán que responder una entrevista semiestructurada, en la que se les preguntará sobre salud mental y su relación con el bodyboard

Nombre padre/ representante legal/ cuidador:

Manuel Arauco

RUT:

Teléfono:

Correo electrónico:

Nombre del participante:

Joaquín

RUT del estudiante:

Dirección del domicilio:

Curso del estudiante: *7º año*

Nombre del establecimiento educacional:

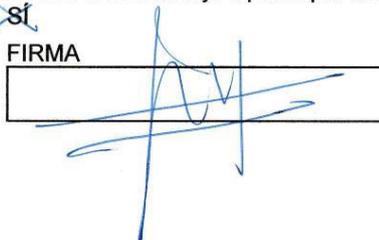
AUTORIZO a mi hijo a participar de la entrevista (MARCAR CON UNA X)

SÍ

NO

FIRMA

FECHA

	<i>4-6-22</i>
---	---------------

Entrevistado n°1, 12 años de edad.

Martín: ¿qué opinas de la pandemia que ocurrió recientemente?

E1: en la pandemia igual salí a hacer bodyboard.

Martín: ¿crees que te ha afectado la pandemia?

E1: no.

Martín: ¿crees que tus emociones se vieron afectadas durante el tiempo de la pandemia?

E1: no.

Martín: ¿crees que durante la pandemia te costó conciliar el sueño?

E1: sí, un poco.

Martín: ¿experimentaste insomnio también?

E1: sí algunos días.

Martín: debido a que crees que paso eso.

E1: no sé, empecé a jugar en las noches y no pude dormir más.

Martín: ¿durante la pandemia, tuviste dolores de cabeza frecuentes?

E1: no.

Martín: ¿Podrías señalar si te sentiste alguna vez estresado durante la pandemia?

E1: no.

Martín: durante la pandemia y posterior a ella experimentaste ansiedad, ¿te desesperabas tal vez por el encierro?

E1: sí más o menos.

Martín: ¿durante la pandemia y posterior a ella, experimentaste alguna vez crisis de pánico? ¿Quizás querías llorar o algún sentimiento negativo?

E1: no.

Martín: ha presentado sentimientos de pena durante y después de la pandemia.

E1: no.

Martín: ¿durante la pandemia y posterior a ella te has sentido deprimido?

E1: no.

Martín: has ido alguna vez al psicólogo durante la pandemia y posterior a ella.

E1: no.

Martín: has sentido dolores físicos como colon irritable o dolores de cabeza.

E1: sí.

Martín: quieres hablar de ello.

E1: no.

Martín: ¿cómo ha sido tu relación con tu familia durante la pandemia?

E1: bien.

Martín: no ha cambiado en nada.

E1: no.

Martín: tu relación con tus amigos durante la pandemia, ¿veías a tus amigos?

E1: no los vi.

Martín: ¿y cómo fue eso de no verlos?

E1: estaba aburrido en la casa.

Martín: ¿qué efectos genera en ti estar confinado por largo tiempo?

E1: aburrimiento.

Martín: cómo te sentiste con las normas que fueron impuestas (distanciamiento físico, usar mascarillas, etc.).

E1: no me gustaba usar mascarilla.

Martín: crees que estas normas ¿se distanciaron de tus pares?

E1: no.

Martín: ¿cómo crees que le ha afectado a Los Vilos la pandemia?

E1: más o menos, no se.

Martín: ¿qué significa para ti el bodyboard?

E1: deporte, diversión.

Martín: ¿qué causa en ti el bodyboard?

E1: me entretiene, lo hago para divertirme.

Martín: ¿cambiarías la práctica del bodyboard por otro deporte?

E1: no.

Martín: ¿por qué?

E1: no sé, porque me gusta.

Martín: qué emociones y/o sentimientos te nacen cuando practicas bodyboard?

E1: emoción alegría.

Martín: qué beneficios crees que obtienes al practicar bodyboard.

E1: físicos y más alegría.

Martín: cuantos días a la semana y cuantas horas practicas bodyboard.

E1: voy como cuatro veces en la semana cada sesión de 5 horas aproximadamente.

Martín: practicas el bodyboard a nivel aficionado o profesional, ¿has ido a competencias?

E1: si, lo hago más por divertirme.

Martín: ¿tienes alguna expectativa de ser profesional en la práctica del bodyboard?

E1: sí.

Martín: ¿crees que el bodyboard te ha ayudado a enfrentar de mejor manera la pandemia?

E1: sí.

Martín: ¿crees que la práctica de este deporte te ayudo a eliminar los sentimientos negativos que te generó en algún momento la pandemia?

E1: sí.

Martín: crees que la práctica de este deporte ha contribuido a tu salud mental.

E1: sí.

Martín: en tiempos de pandemia, ¿se te ha dificultado la práctica de este deporte?

E1: sí.

Martín: ¿te costó conciliar tus horas de estudio con la práctica de bodyboard?

E1: si

Martín: ¿crees que la práctica de otro deporte hubiera tenido efectos en tu salud físico-mental?

E1: si el basquetbol si me gusta.

Martín: ¿crees que al practicar basquetbol te hubiera ayudado a tu salud físico-mental?

E1: sí.

Martín: ¿qué opinión tiene tu familia de que practicar bodyboard?

E1: no sé.

Martín: crees que te apoyan o no te apoyan.

E1: sí.

Martín: ¿en algún campeonato te han llevado?

E1: sí.

Martin: has hecho amistad con otros jóvenes que practiquen bodyboard.

E1: sí.

Martin: ¿tú crees que aquí en los vilos se incentiva a los jóvenes la práctica del bodyboard?

E1: sí.

Martin: ¿tú crees que la municipalidad de Los Vilos apoya a los jóvenes a practicar bodyboard?

E1: no sé.

Martin: ¿recomendarías a otros jóvenes a practicar bodyboard?

E1: sí

Martín: ¿por qué?

E1: porque es divertido y les ayudaría en otros aspectos también.

Martin: ¿podrías mencionar qué otros beneficios te proporcionan el bodyboard, aparte de ser una distracción en la pandemia?

E1: estoy más alegre y divertido.

Martín: además del deporte ¿qué otra actividad has realizado para distraerte durante la crisis?

E1: solo practique bodyboard.

Entrevista n°2:

Consentimiento Informado:

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES, REPRESENTANTE LEGAL O PERSONA A CUYO CUIDADO SE ENCUENTRE EL NIÑO, NIÑA O ADOLESCENTE (NNA):

En el contexto de la emergencia sanitaria por la declaración de pandemia de SARS-CoV-2, se está realizando una investigación de tesis, a cargo del estudiante Sr. Martín Vicencio, supervisada académicamente por la Académica Sra. Elena Salum, desarrollándose en la Universidad de Valparaíso, en conjunto con la Municipalidad de Los Vilos.

Esta investigación tiene como objetivo indagar si el bodyboard es un elemento positivo en la salud mental de los jóvenes de la comuna de Los Vilos, en los tiempos de pandemia.

Los datos de los jóvenes que participen no serán publicados y se mantendrán en extrema confidencialidad, y cualquier dato puede ser pedido a la Profesora Elena Salum, mediante su correo elena.salum@uv.cl.

Las personas que decidan participar de esta investigación tendrán que responder una entrevista semiestructurada, en la que se les preguntará sobre salud mental y su relación con el bodyboard

Nombre padre/ representante legal/ cuidador:

RUT: 10.749.782-K

Teléfono: 9-72435661

Correo electrónico:

Nombre del participante:

RUT del estudiante:

Dirección del domicilio:

Curso del estudiante:

Nombre del establecimiento educacional:

AUTORIZO a mi hijo a participar de la entrevista (MARCAR CON UNA X)

SÍ

NO

FIRMA

FECHA

	3.6.2022
---	----------

Entrevistado n°2, 13 años de edad.

Martín: ¿qué piensas acerca de la pandemia?

E2: estuvimos muy lejos del agua y tuvimos que esperar nomás, y como la pandemia nos dejaba practicar body 2 horas nomas.

Martín: ¿crees que te ha afectado?

E2: no.

Martín: ¿crees que tus emociones se vieron afectadas en tiempos de pandemia?

E2: no.

Martín: algún sentimiento distinto.

E2: sí, aburrido y estresado.

Martín: ¿crees que te costó conciliar el sueño?

E2: si un poco

Martín: ¿experimentaste insomnio también?

E2: no.

Martín: ¿durante la pandemia tuviste dolores de cabeza frecuentes?

E2: no, 1 sola vez nomas.

Martín: a qué lo atribuyes.

E2: a que había mucho sol.

Martín: ¿durante la pandemia te sentiste estresado?

E2: no.

Martín: ¿y enojado?

E2: no.

Martín: durante la pandemia y posterior a ella ¿experimentaste ansiedad?

E2: sí.

Martín: durante la pandemia y posterior a ella experimentaste crisis de pánico.

E2: sí.

Martín: ¿debido a que piensas que te paso?

E2: cuando estaba más chico y venia una ola muy grande.

Martín: ¿durante la pandemia y posterior a ella, has experimentado sentimientos de pena?

E2: no.

Martín: durante la pandemia y posterior a ella, ¿te has sentido deprimido?

E2: enojado por no poder ir al agua.

Martín: durante el tiempo de pandemia consultaste con algún psicólogo.

E2: no.

Martín: ¿has tenido problemas físicos como colon irritable o dolores de cabeza?

E2: no.

Martín: ¿cómo ha sido la relación con tu familia durante la pandemia?

E2: buena.

Martín: ¿cómo ha sido la relación con tus amigos durante la pandemia?

E2: Fome porque nos juntábamos mucho en el colegio y dejamos de hacerlo.

Martín: ¿Qué efectos genera en ti el estar confinado?

E2: molestia porque solo teníamos 2 días de salida y los otros días encerrados.

Martín: ¿cómo te sientes con las normas impuestas (distanciamiento social, usar mascarilla, etc.)?

E2: fue bueno.

Martín: ¿crees que la pandemia te alejo de tus pares, ya sean familiares o amigos?

E2: si mi papa, me veo poco con él.

Martín: ¿durante la pandemia se acrecentó más aún eso?

E2: sí.

Martín: ¿cómo crees que tú que afectó a la comuna de Los Vilos la pandemia?

E2: yo creo que fome.

Martín: ¿qué significa para ti el bodyboard?

E2: un deporte, un estilo de vida.

Martín: ¿cambiarías la práctica del bodyboard por otro deporte?

E2: no.

Martín: ¿por qué?

E2: a mí me gusta el bodyboard, se me quedó pegado en la mente.

Martín: ¿Qué emociones y/o sentimientos te nacen cuando practicas este deporte?

E2: mucha felicidad.

Martín: ¿qué beneficios crees que obtienes con la práctica del bodyboard?

E2: beneficios físicos.

Martín: ¿crees que te trae beneficios mentales?

E2: me despeja

Martín: ¿cuántas horas a la semana practicas este deporte?

E2: yo practico como 4 veces a la semana y a veces más.

Martín: ¿y de cuantas horas cada sesión?

E2: 4 horas y media.

Martín: ¿practicas el bodyboard a nivel aficionado o profesional?

E2: profesional.

Martín: ¿te gustaría seguir practicando en forma profesional este deporte?

E2: sí.

Martín: ¿crees que el bodyboard te ha ayudado a enfrentar de mejor manera esta pandemia?

E2: si me ayudo.

Martín: ¿crees que la práctica del bodyboard contribuyó a tu salud mental durante la pandemia?

E2: sí.

Martín: ¿en tiempos de pandemia, se te dificulto la práctica del bodyboard?

E2: si...

Martín: ¿se te dificulto conciliar tus clases online con la práctica del bodyboard?

E2: sí.

Martín: ¿crees que la práctica de cualquier otro deporte te hubiese tenido mejores efectos en tu salud mental?

E2: no.

Martín: ¿por qué crees tú.

E2: porque a mí me gusta el bodyboard y a veces hago futbol

Martín: ¿qué opinión tiene tu familia de que practiques bodyboard?

E2: si me apoyan.

Martín: a que salgas a campeonatos y todo eso

E2: sí.

Martín: ¿has hecho amistad con otros jóvenes que practiquen bodyboard?

E2: sí.

Martín: ¿tú crees que se incentiva este deporte en la comuna de Los Vilos?

E2: sí.

Martín: ¿te ha ayudado la municipalidad?

E2: sí.

Martín: ¿crees que la municipalidad ayuda a los jóvenes a practicar el bodyboard?

E2: no.

Martín: ¿crees que la municipalidad no incentiva a los jóvenes?

E2: si a veces con plata.

Martín: ¿pero no como debe ser?

E2: no.

Martín: recomendarías a otros jóvenes a practicar bodyboard.

E2: sí.

Martín: porqué.

E2: porque, así para que sean algo en la vida y no estén toda su vida metida, así como en las drogas y eso, para que practiquen.

Martín: ¿podrías mencionar que otro beneficio te proporciona, aparte de ser una distracción en la pandemia?

E2: ¿cómo?

Martín: Cualquier beneficio, podrías mencionar que otro beneficio te proporciona, ¿aparte de ser una distracción en la pandemia?

E2: ¿que, me lo podría repetir de nuevo?

Martín: Cualquier beneficio, ¿podrías mencionar que otro beneficio te proporciona, aparte de ser una distracción en la pandemia? qué otro beneficio crees tú en general.

E2: cuando me enojo, me distraigo haciendo body.

Martín: te tiras al agua, te libera, te saca las malas energías, esas cosas.

E2: Si.

Martín: ¿Además de este deporte que otra actividad realizada durante la crisis sanitaria?

E2: Correr, jugar a la pelota, eso así.

Martín: Te gustaría agregar algún comentario, anécdota o experiencia respecto a la pandemia.

E2: no.

Martín: ¿Algo que te gustaría compartir?

E2: no solo eso no más.

Entrevista n°3:

Consentimiento Informado:

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES, REPRESENTANTE LEGAL O PERSONA A CUYO CUIDADO SE ENCUENTRE EL NIÑO, NIÑA O ADOLESCENTE (NNA):

En el contexto de la emergencia sanitaria por la declaración de pandemia de SARS-CoV-2, se está realizando una investigación de tesis, a cargo del estudiante Sr. Martín Vicencio, supervisada académicamente por la Académica Sra. Elena Salum, desarrollándose en la Universidad de Valparaíso, en conjunto con la Municipalidad de Los Vilos.

Esta investigación tiene como objetivo indagar si el bodyboard es un elemento positivo en la salud mental de los jóvenes de la comuna de Los Vilos, en los tiempos de pandemia.

Los datos de los jóvenes que participen no serán publicados y se mantendrán en extrema confidencialidad, y cualquier dato puede ser pedido a la Profesora Elena Salum, mediante su correo elena.salum@uv.cl.

Las personas que decidan participar de esta investigación tendrán que responder una entrevista semiestructurada, en la que se les preguntará sobre salud mental y su relación con el bodyboard

Nombre padre/ representante legal/ cuidador:

RODRIGO FUENTES A.

RUT:

Teléfono:

Correo electrónico:

Nombre del participante: ALEXIS

RUT del estudiante:

Dirección del domicilio:

Curso del estudiante:

Nombre del establecimiento educacional:

AUTORIZO a mi hijo a participar de la entrevista (MARCAR CON UNA X)

SÍ

NO

FIRMA

FECHA

	3 DE JUNIO DEL 2022
---	---------------------

Entrevistado n°3, 13 años.

Martín: ¿Qué piensas de la pandemia que ocurrió?

E3: Que no estuvo muy bien para nosotros que nos gusta hacer deporte, porque nos estresamos mucho en la casa.

Martín: ¿crees tú que te ha afectado?

E3: deportivamente sí, por el motivo de que hay que estar encerrado en las casas.

Martín: ¿y tu salud? ¿tus estados de ánimo?

E3: en el estado de ánimo sí, porque no puedo hacer deporte.

Martín: ¿Qué sentías?

E3: Me estresa mucho en la casa, me aburría, me sentía solo.

a continuación, haré algunas preguntas, para ver cómo experimentaste tú el periodo de pandemia en la ciudad de los vilos. El primer tema es de salud mental y body board.

Martín: ¿crees que tus emociones se vieron afectadas en el tiempo de la pandemia?

E3: sí porque no tenía con quien expresarme, ni como expresarme.

Martín: ¿durante la pandemia te costó conciliar el sueño?

E3: no mucho, porque me concentraba en dormirme, para que el tiempo pasara más rápido.

Martín: ¿Durante la pandemia experimentaste insomnio?

E3: no, nada.

Martín: ¿Durante la pandemia tuviste dolores de cabeza frecuentes?

E3: En los resfriados sí tenía dolores de cabeza

Martín: ¿Y a que los puedes atribuir, a algo biológico?

E3: a los resfriados.

Martín: ¿no estaban relacionados con el estrés?

E3: no.

Martín: ¿Podrías señalar si en ese periodo te sentiste estresado?

E3: sí, porque no podía hacer las cosas que a mí me gustaba hacer.

Martín: ¿no podías hacer deporte ni juntarte con tus amigos

E3: sí.

Martín: ¿Durante la pandemia, y posterior a ella experimentaste ansiedad?

E3: no.

Martín: ¿experimentaste alguna vez una crisis de pánico?

E3: no, nada.

Martín: ¿y crisis de rabia, que sentías querer tirar las cosas?

E3: de llanto sí, porque quería hacer deporte y no podía.

Martín: ¿Siempre relacionado con el deporte?

E3: Sí.

Martín: ¿pero te daba ganas de tirar una botella o empujar una puerta?

E3: si a veces de golpear las cosas.

Martín: Esa no es una crisis de pánico, pero es rabia.

E3: sí.

Martín: Durante la pandemia y posterior a ella, ¿has presentado sentimientos de pena?

E3: si por el motivo de que no podía hacer deporte y las lesiones.

Martín: ¿te lesionaste?

E3: sí.

Martín: ¿y porque sentías pena al no poder hacer deporte

E3: porque el deporte para mí era mi sistema de no estresarme.

Martín: para ti el deporte es fundamental.

E3: sí.

Martín: Durante la pandemia y posterior a ella, ¿te has sentido deprimido?

E3: si porque no podía visitar ni a mis amigos, ni a mi familia nada.

Martín: ¿en el tiempo de la pandemia fuiste a algún psicólogo o algún especialista?

E3: no, nada.

Martín: en el colegio no te derivaron a algún psicólogo.

E3: no nada.

Martín: ¿Has tenido problemas físicos como colon irritable o cefalea?

E3: dolor de cabeza nomas.

Martín: siempre atribuido a algo biológico, no como que te estresas y te dolió la cabeza.

E3: si por resfriad.

Martín: fuiste a un médico por estos síntomas.

E3: no nada.

Martín: solo tratamientos caseros.

E3: sí.

Martín: ¿cómo ha sido la relación con tu familia durante la pandemia?

E3: nos pudimos concentrar más en nosotros y poder hablar más, comunicarnos más, saber cosas del otro que no sabíamos. conversar hartito.

Martín: ¿algún punto negativo?

E3: no nada.

Martín: puros puntos positivos de mejora

E3: sí.

Martín: ¿cómo ha sido la relación con tus amigos durante la pandemia?

E3: no muy bien porque no podía ni visitarlos, ni jugar nada.

Martín: te daban ganas de salir.

E3: sí tenía muchas ganas de salir, pero no podía.

Martín: ¿qué efectos genera en ti estar confinado por tanto tiempo?

E3: el tema de las clases. no aprendía bien en clases online.

Martín: ¿las clases por zoom son muy estresantes o muy fomes?

E3: no tomaba mucha atención como la tomaba en clases normales.

Martín: ¿cómo te sientes con las normas sanitarias impuestas?, por ejemplo, con el distanciamiento físico

E3: está muy bien por el virus, para no ser contagiados que no pase a peores.

Martín: ¿y crees que te has alejado de tus pares o tus cercanos (familia o amigos)

E3: de mis abuelos porque ellos no viven cerca míos, y por el motivo de que no podíamos viajar me alejo hartito.

Martín: ¿y con tus amigos, tal vez sentiste que ya no tenías amigos o que lo perdiste?

E3: no mucho porque igual estábamos en comunicación por WhatsApp.

Martín: ¿cómo crees que ha afectado a los viles la pandemia?

E3: no tan mal, porque todos respetamos las normas sanitarias.

Martín: Ahora vamos al tema netamente del bodyboard. ¿qué significa para ti el bodyboard?

E3: un estilo de vida.

Martín: te puedes explayar más o crees que esa es la respuesta necesaria.

E3: Esa es la respuesta necesaria.

Martín: ¿cambiarías la práctica del bodyboard por otro deporte?

E3: No, porque el bodyboard me ha ayudado en muchas cosas físicas y mentalmente.

Martín: mentalmente, ¿cómo siente que te ha ayudado?

E3: para mi sistema de desestresarme.

Martín: ¿Qué emociones y/o sentimientos te nacen cuando practicas bodyboard?

E3: el miedo.

Martín: ¿cuándo vas a tomar la ola?

E3: cuando veo que la ola es muy grande que va a cerrar y todo eso.

Martín: ¿quizás otros sentimientos como felicidad o algo así?

E3: si harta felicidad, me olvido de todo.

Martín: ¿qué beneficios crees que obtienes al practicar bodyboard?

E3: valores físicos y psicológicos, a respetar.

Martín: ¿cuántos días a la semana y cuántas horas dedicas a practicar bodyboard?

E3: En el momento que puedo y tengo ganas de ir.

Martín: un aproximado, ¿cuántos días crees que vas a practicar bodyboard?

E3: a veces semanas completas, lo que menos he ido son 2 veces a la semana.

Martín: se podría decir que 3 o 4 veces a la semana.

E3: sí.

Martín: ¿practicas el bodyboard a nivel aficionado o profesional?

E3: yo diría que profesional porque estoy practicando para ir a campeonatos.

Martín: se podría decir que estamos a punto de la profesionalidad

E3: Si.

Martín: ¿te gustaría ser profesional en este deporte?

E3: sí porque me ha enseñado muchas cosas.

Martín: ¿Sientes que el bodyboard te ha ayudado a enfrentar mejor la pandemia?

E3: me ayuda a no estar tanto en casa y hacer deporte en esos momentos que no puedes hacer nada más.

Martín: en tiempos de pandemia, ¿sientes que se te dificulto la práctica de este deporte?

E3: sí porque daban poquito tiempo desde las 6:00 am a las 9:00 hrs.

Martín: ¿te costó conciliar tus estudios con la práctica del bodyboard?

E3: no muy bien, porque me gustaba hacer más deporte que los estudios

Martín: pero ¿nunca dejaste los estudios por hacer deporte?

E3: a veces dejaba de lado el bodyboard por los estudios

Martín: entonces, ¿te complicó un tiempo hacer bodyboard y las clases online?

E3: sí.

Martín: ¿crees tú que cualquier otro deporte hubiera tenido mejor efecto en la salud física y mental?

E3: no.

Martín: crees que el bodyboard es el deporte óptimo para mejorar las condiciones físicas y mentales en ti.

E3: si para mi sí, en general no se.

Martín: en ti crees que es el deporte que te hizo cambiar.

E3: sí.

Martín: ¿qué opinión tiene tu familia de que practiques bodyboard?

E3: que está bien porque es un deporte que me gusta y la paso bien haciéndolo

Martín: ¿y te apoyan?

E3: si me dicen que valla y que demuestra lo que tengo que demostrar.

Martín: ¿has hecho amistad con otros jóvenes que practiquen bodyboard

E3: si he conocido gente buena.

Martín: ¿tú crees que se incentiva a los jóvenes a practicar este deporte en la comuna de Los Vilos?

E3: sí.

Martín: ¿la municipalidad de Los Vilos apoya a los jóvenes a practicar bodyboard?

E3: si, yo diría que sí.

Martín: ¿de qué forma?

E3: con los campeonatos colaboran y todo eso.

Martín: ¿recomendarías a otros jóvenes a practicar este deporte?

E3: sí porque es un muy buen deporte te ayuda física y mentalmente

Martín: ¿podrías mencionar qué otros beneficios te traen el bodyboard, aparte de ser una distracción en la pandemia?

E3: me ayuda en esos momentos que no tengo nada que hacer y me entretiene harto

Martín: además del deporte, ¿qué otras actividades has realizado para distraerte durante la crisis sanitaria?

E3: futbol.

Martín: te gustaría comentar alguna anécdota o experiencia durante la pandemia.

E3: no.

Entrevista n°4:

Consentimiento Informado:

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES, REPRESENTANTE LEGAL O PERSONA A CUYO CUIDADO SE ENCUENTRE EL NIÑO, NIÑA O ADOLESCENTE (NNA):

En el contexto de la emergencia sanitaria por la declaración de pandemia de SARS-CoV-2, se está realizando una investigación de tesis, a cargo del estudiante Sr. Martín Vicencio, supervisada académicamente por la Académica Sra. Elena Salum, desarrollándose en la Universidad de Valparaíso, en conjunto con la Municipalidad de Los Vilos.

Esta investigación tiene como objetivo indagar si el bodyboard es un elemento positivo en la salud mental de los jóvenes de la comuna de Los Vilos, en los tiempos de pandemia.

Los datos de los jóvenes que participen no serán publicados y se mantendrán en extrema confidencialidad, y cualquier dato puede ser pedido a la Profesora Elena Salum, mediante su correo elena.salum@uv.cl.

Las personas que decidan participar de esta investigación tendrán que responder una entrevista semiestructurada, en la que se les preguntará sobre salud mental y su relación con el bodyboard

Nombre padre/ representante legal/ cuidador: *Jimena Hernández (mamá).*

RUT:

Teléfono:

Correo electrónico:

Nombre del participante: *Benjamín Alejandro Hernández Díaz*

RUT del estudiante:

Dirección del domicilio:

Curso del estudiante: *4° medio*

Nombre del establecimiento educacional: *Diego de Almagro.*

AUTORIZO a mi hijo a participar de la entrevista (MARCAR CON UNA X)

SÍ

NO

FIRMA

FECHA

<i>Jimena Hernández</i>	
-------------------------	--

Entrevistado n°4, 17 años.

Martín: podría decir que piensa de la pandemia que ocurrió.

E4: que afectó a todo el mundo en el ámbito físico y emocionalmente.

Martín: crees tú que te ha afectado.

E4: sí bastante.

Martín: ¿Cómo?

E4: mental y físicamente, en el último tiempo engorde, como uno no podía salir.

Martín: ¿crees que tus emociones se vieron afectadas en tiempos de pandemia?

E4: sí un poco.

Martín: ¿durante la pandemia te costó conciliar el sueño?

E4: no.

Martín: ¿experimentaste insomnio?

E4: sí.

Martín: ¿durante la pandemia tuviste dolores de cabeza frecuentes

E4: no.

Martín: ¿lo atribuyes a algo físico?

E4: si, por el cansancio yo creo.

Martín: podrías señalar si en el tiempo de pandemia te sentiste estresado.

E4: no.

Martín: durante la pandemia y posterior a ella, ¿experimentaste ansiedad?

E4: si mucha, en el ámbito de la comida.

Martín: y en otros aspectos, ¿cómo se manifiesta la ansiedad?

E4: no, era solo de la comida.

Martín: experimentaste alguna vez crisis de pánico

E4: no.

Martín: durante la pandemia y posterior a ella, ¿has experimentado sentimientos de pena?

E4: no, ósea, si ¿en qué ámbito?

Martín: en general.

E4: si igual estuve bajoneado.

Martín: ¿quieres compartir el motivo? o eso nomas.

E4: no eso nomas.

Martín: durante la pandemia y posterior a ella, ¿te has sentido deprimido?

E4: no.

Martín: has consultado a un especialista, durante el tiempo de pandemia y posterior a ella.

E4: ¿especialista de?

Martín: psicólogo.

E4: no.

Martín: has tenido problemas físicos como dolores de cabeza o colon irritable.

E4: dolores de cabeza.

Martín: ¿cómo ha sido la relación con tu familia en tiempos de pandemia?

E4: bien, mejoró bastante diría yo.

Martín: ¿se pudieron conocer más?

E4: sí.

Martín: ¿cómo ha sido la relación con tus amigos durante la pandemia?

E4: bueno, pero igual hubo un tiempo se distanció la amistad.

Martín: ¿debido al confinamiento y toque de queda?

E4: claro.

Martín: ¿qué efectos genera en ti el estar confinado por largo tiempo?

E4: rabia, impotencia porque uno no podía hacer nada.

Martín: ¿cómo te sientes con las normas impuestas?, como el distanciamiento físico.

E4: es absurdo.

Martín: piensas que esas medidas sanitarias te alejaron de tus pares más cercanos.

E4: si por el toque de queda, la cuarentena, cuando no podías salir en la semana.

Martín: ¿cómo crees que ha afectado la cuarentena a la comuna?

E4: se puso más rebelde la comuna, está más cambiada.

Martín: algo más que quieras compartir sobre eso, o eso nomas.

E4: no eso nomas.

Martín: qué significa para ti el bodyboard

E4: un estilo de vida que te saca de todo, de tu zona de confort.

Martín: eso nomas.

E4: sí.

Martín: ¿cambiaría la práctica del bodyboard por otro deporte?

E4: no.

Martín: ¿por qué?

E4: porque es un sentimiento único que siento por el bodyboard, me ha sacado de varias cosas y me despeja de varias cosas. No lo cambiaría por el fútbol.

Martín: qué emociones y/o sentimientos nacen cuando practicas bodyboard

E4: adrenalina, amor hacia el mar y eso.

Martín: ¿qué beneficios crees que obtienes al practicar bodyboard?

E4: en el ámbito físico te mantiene activo, te mantiene en forma.

Martín: ¿y quizás en el ámbito psicológico?

E4: también, la mente también.

Martín: ¿cuántos días a la semana y cuantas horas dedicas al bodyboard?

E4: casi todos los días practico bodyboard y diario unas cuatro horas.

Martín: ¿cuántos días a la semana aprox.?

E4: 4 o 5 días.

Martín: ¿En qué nivel practicas el bodyboard, a nivel aficionado o profesional?

E4: ahora estoy practicando a nivel profesional.

Martín: ¿te gustaría ser profesional en la práctica del bodyboard?

E4: sí, en los 2 últimos campeonatos mundial ya me siento profesional.

Martín: ¿crees tú que el bodyboard te ha ayudado a enfrentar de mejor manera la pandemia?

E4: sí bastante, me despejaba de todo.

Martín: ¿crees tú que la práctica del bodyboard contribuyo favorablemente a tu salud mental en la pandemia?

E4: sí.

Martín: ¿en tiempos de pandemia se te dificulto la práctica de este deporte?

E4: si bastante, si en fase 1 y fase 2, no podía practicar en la semana bodyboard y los días semanas era cuando había mejor ola.

Martín: sí y se podía de 6:00 a 8:00 hrs.

E4: si de 6:00 a 8:00 hrs.

Martín: ¿te costó conciliar tus estudios, y las clases online con la práctica del bodyboard?

E4: no, no me complico mucho, porque yo hacía guías en la escuela.

Martín: ¿todavía no implementaban clases online?

E4: claro.

Martín: ¿crees que la práctica de cualquier otro deporte hubiese tenido en ti mejores efectos físicos y mentales?

E4: en el surf, yo creo que sí. En el fútbol y voleibol no tanto porque hay que tener contacto con otras personas, en cambio en el bodyboard estas solo en la playa o con tus amigos.

Martín: estás contigo mismo.

E4: sí.

Martín: ¿qué opinión tiene tu familia de que practiques el bodyboard?

E4: les gusta que yo practique y están orgullosos de lo que he logrado.

Martín: ¿te apoyan?

E4: sí bastante, son el pilar de la práctica del bodyboard mío.

Martín: ¿has hecho amistad con otros jóvenes que practiquen bodyboard?

E4: si, he conocido gente de afuera de otros países.

Martín: ¿en los mundiales que fuiste?

E4: si, o regionales también conocí a mucha gente a nivel nacional.

Martín: ¿se incentiva la práctica de este deporte en la comuna de Los Vilos?

E4: no, no hay mucha motivación para que practiquen el deporte de parte de las autoridades. Últimamente gracias a nosotros se ha conocido más este deporte en la comuna.

Martín: ¿la municipalidad de Los Vilos apoya a los jóvenes a practicar el bodyboard?

E4: si últimamente nos estuvo apoyando.

Martín: si te vi recibiendo una beca.

E4: si me ayudaron con una beca deportiva, y con playa cuando viaje a los mundiales de bodyboard a Iquique y Antofagasta.

Martín: sí porque ustedes tuvieron que insistir harto.

E4: si insistimos harto, no solo recibimos ayuda de la muni, de otras empresas de Los Vilos.

Martín: ¿Auspiciando?

E4: si auspiciando.

Martin: ¿de qué manera te apoya la municipalidad?

E4: monetariamente.

Martin: ¿solamente con la beca deportiva?

E4: si, y últimamente en los campeonatos con cosas materiales.

Martin: ¿recomendarías a otros jóvenes a practicar este deporte?

E4: sí.

Martín: ¿por qué?

E4: porque te saca de tu zona de confort, te ayuda física y emocionalmente.

Martin: ¿podrías decir qué beneficios te proporciona el practicar el bodyboard, aparte de ser una distracción en pandemia?

E4: los beneficios son conocer gente nueva y te beneficia físicamente, psicológicamente, a estar feliz como te dije, emocionalmente.

Martín: ¿qué otra actividad has practicado durante la crisis sanitaria?

E4: anduve en moto con mi hermano chico.

Martin: te gustaría agregar algún comentario o anécdota que te pasó durante la crisis sanitaria.

E4: no.

Martin: damos por finalizada la entrevista muchas gracias.

Entrevista n°5:

Consentimiento Informado:

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES, REPRESENTANTE LEGAL O PERSONA A CUYO CUIDADO SE ENCUENTRE EL NIÑO, NIÑA O ADOLESCENTE (NNA):

En el contexto de la emergencia sanitaria por la declaración de pandemia de SARS-CoV-2, se está realizando una investigación de tesis, a cargo del estudiante Sr. Martín Vicencio, supervisada académicamente por la Académica Sra. Elena Salum, desarrollándose en la Universidad de Valparaíso, en conjunto con la Municipalidad de Los Vilos.

Esta investigación tiene como objetivo indagar si el bodyboard es un elemento positivo en la salud mental de los jóvenes de la comuna de Los Vilos, en los tiempos de pandemia.

Los datos de los jóvenes que participen no serán publicados y se mantendrán en extrema confidencialidad, y cualquier dato puede ser pedido a la Profesora Elena Salum, mediante su correo elena.salum@uv.cl.

Las personas que decidan participar de esta investigación tendrán que responder una entrevista semiestructurada, en la que se les preguntará sobre salud mental y su relación con el bodyboard

Nombre padre/ representante legal/ cuidador: *Roxana Vasquez*

RUT: *13.277.001-4*

Teléfono:

Correo electrónico:

Nombre del participante: *Sergio Fredes Vasquez*

RUT del estudiante:

Dirección del domicilio:

Curso del estudiante: *Cuarto medio*

Nombre del establecimiento educacional: *Diego de Almagro*

AUTORIZO a mi hijo a participar de la entrevista (MARCAR CON UNA X)

SÍ

NO

FIRMA

FECHA

<i>[Firma]</i>	<i>06-06-2022</i>
----------------	-------------------

Entrevistado n°5, 17 años.

Martín: ¿qué piensas acerca de la pandemia?

E5: fue algo inventado, estuvo todo mal, afectó a todo el mundo. Económica y saludablemente.

Martín: ¿crees tú que te ha afectado?

E5: no porque me he mantenido al margen.

Martín: ¿crees que tus emociones se vieron afectadas durante el tiempo de pandemia

E5: en parte si por el encierro.

Martín: durante la pandemia, ¿te costó conciliar el sueño?

E5: no, no había problema con el sueño.

Martín: ¿experimentaste insomnio?

E5: no nada, todo bien en las noches.

Martín: durante la pandemia, ¿tuviste dolores de cabeza frecuentes?

E5: no.

Martín: podrías señalar si en este periodo de pandemia te sentiste estresado.

E5: sí, estresado.

Martín: ¿por qué motivo podría ser?

E5: por estar encerrado, por no hacer la vida normal que uno llevaba.

Martín: durante la pandemia y posterior a ella, ¿experimentaste ansiedad?

E5: sí porque estamos saliendo a flote, volviendo a la normalidad, ya podemos salir antes ni eso se podía.

Martín: ¿experimentaste alguna vez crisis de pánico?

E5: no.

Martín: durante la pandemia y posterior a ella, ¿experimentaste sentimientos de pena?

E5: sí.

Martín: durante la pandemia y posterior a ella, ¿te has sentido deprimido?

E5: no.

Martín: ¿durante el periodo de pandemia has consultado algún especialista, psicólogo o trabajador social?

E5: no nada.

Martín: ¿has tenido dolores físicos como colon irritable o dolores de cabeza?

E5: no tampoco.

Martín: ¿cómo ha sido la relación con tu familia durante el periodo de pandemia?

E5: mucho mejor estamos más unidos.

Martín: ¿cómo ha sido la relación con tus amigos durante el periodo de pandemia?

E5: me he encontrado con amigos que no veía hace rato.

Martín: ¿qué efectos genera en ti estar confiado por largo tiempo?

E5: trataba de que no me afectara mucho mentalmente.

Martín: ¿cómo te sientes con las normas impuestas por ejemplo el distanciamiento físico?

E5: malas, porque uno tiene que estar rompiendo las normas para poder hacer deportes.

Martín: ¿crees que te has alejado de tus pares o tus cercanos durante el tiempo de la pandemia?

E5: me acerque a ellos mucho más.

Martín: al contrario, te acercaste más.

E5: sí.

Martín: ¿cómo crees que ha afectado a la comuna la pandemia?

E5: ha afectado bastante, porque la comuna vive de turismo y la pesca y con la gente confina no se podía hacer nada.

Martín: ¿qué significa para ti el bodyboard?

E5: alegría, medio ambiente, felicidad todo eso, des estrés todo positivo.

Martín: cambiarías la práctica del bodyboard por otro deporte.

E5: no.

Martín: ¿por qué?

E5: porque ya tengo el fútbol y el bodyboard con eso tengo todo ganado, y el mar no es lo mismo que jugar fútbol, con eso uno se siente más libre.

Martín: ¿qué emociones y/o te nacen cuando practicas bodyboard?

E5: felicidad, libertad, adrenalina.

Martín: ¿qué beneficios crees que obtienes al practicar este deporte?

E5: tanto físicos masa el sistema cardiovascular aumenta, desintoxicación y mentalmente puras buenas.

Martin: ¿cuántos días a la semana y cuántas horas dedicas a practicar bodyboard?

E5: 2 a 3 veces a la semana, 2 o 3 horas.

Martin: practicas el bodyboard a nivel aficionado o profesional.

E5: amateur.

Martin: ¿te gustaría ser profesional en la práctica del bodyboard?

E5: no me mantengo en amateur nomas.

Martin: ¿crees tú que el bodyboard te ha ayudado a enfrentar de mejor manera la pandemia?

E5: si, a través de esto me libere yo de varias tensiones, despejas la mente y te liberas.

Martin: andas más relajado.

E5: exacto.

Martin: ¿crees que el bodyboard te ha contribuido favorablemente durante la pandemia?

E5: si, totalmente.

Martin: ¿en tiempos de pandemia se te dificulto la práctica de este deporte?

E5: sí porque teníamos que andar con horario restringido y andar arrancando.

Martin: sin permiso, había toque de queda igual.

E5: si todo eso, teníamos que hacerlo escondidos entonces fome.

Martin: crees que la práctica de cualquier otro deporte hubiese tenido mejor resultado en tu salud física y mental.

E5: tal vez el fútbol, porque compartí con más amigos y te olvidas de todo.

Martín: ¿qué opinión tiene tu familia de que practiques bodyboard?

E5: que me cuide.

Martin: ¿te apoyan cuando practicas bodyboard?

E5: sí se podría decir que si, no tengo problemas con eso.

Martin: ¿has hecho amistad con otras personas que practiquen bodyboard?

E5: sí hartas.

Martín: ¿se incentiva la práctica de este deporte en la comuna de Los Vilos?

E5: sí bastante.

Martín: la municipalidad de Los Vilos, ¿apoyan a los jóvenes a practicar el bodyboard?

E5: si ahora último los está apoyando, antes no lo hacían.

Martín: sabes tú de qué manera por lo menos.

E5: ahora hace poquito fueron a un mundial y ayudó en algo a los muchachos la municipalidad y uno de los concejales, pero antes no pescaban mucho.

Martín: ¿recomendarías a otros jóvenes practicar este deporte?

E5: sí totalmente.

Martín: ¿por qué?

E5: porque es beneficios.

Martín: podrías mencionar que beneficios te proporciona el bodyboard aparte de ser una distracción en pandemia.

E5: lo que te decía anteriormente en salud física todo mejora quemas calorías, tu sistema cardiovascular aumenta, andas con mejor estado de ánimo.

Martín: además del deporte que otra actividad del deporte has realizado para distraerte durante la crisis sanitaria.

E5: bicicleta

Martín: te gustaría comentar alguna anécdota o experiencia durante la pandemia

E5: arrancar de los marinos con mis amigos (ríe).

Martín: esta es toda la entrevista muchas gracias.

Entrevista n°6:

Consentimiento Informado:

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES, REPRESENTANTE LEGAL O PERSONA A CUYO CUIDADO SE ENCUENTRE EL NIÑO, NIÑA O ADOLESCENTE (NNA):

En el contexto de la emergencia sanitaria por la declaración de pandemia de SARS-CoV-2, se está realizando una investigación de tesis, a cargo del estudiante Sr. Martín Vicencio, supervisada académicamente por la Académica Sra. Elena Salum, desarrollándose en la Universidad de Valparaíso, en conjunto con la Municipalidad de Los Vilos.

Esta investigación tiene como objetivo indagar si el bodyboard es un elemento positivo en la salud mental de los jóvenes de la comuna de Los Vilos, en los tiempos de pandemia.

Los datos de los jóvenes que participen no serán publicados y se mantendrán en extrema confidencialidad, y cualquier dato puede ser pedido a la Profesora Elena Salum, mediante su correo elena.salum@uv.cl.

Las personas que decidan participar de esta investigación tendrán que responder una entrevista semiestructurada, en la que se les preguntará sobre salud mental y su relación con el bodyboard

Nombre padre/ representante legal/ cuidador: *Marián Villalón*

RUT: *10 749 782 -K*

Teléfono: *9-72435661*

Correo electrónico:

Nombre del participante: *Pablo*

RUT del estudiante:

Dirección del domicilio:

Curso del estudiante: *2° año medio*

Nombre del establecimiento educacional: *Colegio Diego de Almagro*

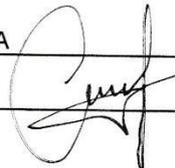
AUTORIZO a mi hijo a participar de la entrevista (MARCAR CON UNA X)

SÍ

NO

FIRMA

FECHA

	<i>3.6.2022</i>
---	-----------------

Entrevistado n°6, 15 años.

Martín: ¿qué piensas acerca de la pandemia?

E6: no se.

Martín: lo que tú quieras compartir de la pandemia.

E6: de que fue fome.

Martín: algo más que quieras decir.

E6: nada más, fome.

Martín: ¿crees tú que te ha afectado o que te afectó en su momento

E6: empecé a engordar mucho.

Martín: ¿empezaste a engordar? ¿por qué?

E6: por comer mucho.

Martín: por ansiedad ¿se podría decir o no?

E6: sí.

Martín: crees que tus emociones se vieron afectadas durante el tiempo de pandemia

E6: no.

Martín: pero estuviste un poco más enojado tal vez, por no hacer bodyboard.

E6: si por no poder salir.

Martín: ¿te costó conciliar el sueño?

E6: no.

Martín: ¿experimentaste alguna vez insomnio? por la ansiedad tal vez que tuviste

E6: no dormía normal

Martín: durante la pandemia, ¿tuviste dolores de cabezas frecuentes?

E6: no.

Martín: ¿Podría señalar si en este periodo te sentiste estresado?

E6: si, por no salir.

Martín: ¿por los toques de queda y no podías hacer nada?

E6: no, no podía hacer nada.

Martín: durante la pandemia y posterior a ella, ¿experimentaste ansiedad?

E6: sí.

Martín: ¿por el encierro y por no ver a tus amigos?

E6: no, por el encierro no podía hacer body y todo eso.

Martín: ¿experimentaste alguna vez crisis de pánico?

E6: no

Martín: ¿durante la pandemia y posterior a ella experimentaste sentimientos de pena?

E6: no.

Martín: ¿Durante la pandemia has experimentado problemas físicos como colon irritable o dolores de cabeza?

E6: no.

Martín: ¿cómo fue la relación con tu familia durante la pandemia?

E6: bueno.

Martín: tal vez hubo algún cambio, ¿compartiste más?

E6: si compartí mucho más.

Martín: ¿cómo que te ayudo a mejorar tu relación?

E6: sí.

Martín: ¿cómo ha sido tu relación con tus amigos durante la pandemia?

E6: no hablaba con ellos nada.

Martín: ¿no hablabas nada?

E6: nada.

Martín: se podría decir que, por un largo tiempo, no estrechaste un lazo de amistad con ellos.

E6: no.

Martín: ¿qué efectos genera en ti estar confinado por tanto tiempo?

E6: aburrimiento.

Martín: ¿qué más podrías decir?, algún sentimiento de pena.

E6: pena por no hacer body.

Martín: ¿cómo te sientes con las normas sanitarias que fueron impuestas en ese periodo de tiempo? por ejemplo el confinamiento. El hecho que hayan pocas horas de deporte, el hecho de que pasamos a fase 1 y toda la semana encerrada, después a fase 2, solo se salía los fines de semana.

E6: era fome.

Martín: algún otro sentimiento que podrías compartir, aparte de que fue fome.

E6: enojo por no venir al agua.

Martín: ¿cómo crees que ha afectado a Los Vilos el periodo de pandemia? todo el proceso de pandemia, las normas impuestas en Los Vilos, ¿cómo crees tú que le afectó a la comuna de cierta forma?

E6: no sé.

Martín: lo que tu puedas compartir, ¿cómo crees que a Los Vilos le afectó que estuviéramos con COVID con distanciamiento físico?

E6: yo creo que mal.

Martín: no hay respuestas buenas ni malas, lo que tu pienses. ¿A los comerciantes tal vez les afectó no?

E6: sí.

Martín: ¿qué significa para ti el bodyboard?

E6: una pasión así bakan, un estilo de vida.

Martín: ¿un estilo de vida se podría decir?

E6: sí.

Martín: ¿qué más significa para ti? lo que tú quieras compartir.

E6: nada más.

Martín: ¿cambiarías la práctica del bodyboard por otro deporte?

E6: no.

Martín: ¿por qué no?

E6: porque me gusta el ser profesional que ya soy.

Martín: tiene cosas que no te puede dar otro deporte, solo el bodyboard te puede entregar.

E6: no.

Martín: ¿qué emociones y/o sentimientos te nacen cuando practicas bodyboard

E6: felicidad, enojo por no agarrar la ola.

Martín: ¿enojo cuando no sale la ola o cuando te atrapas en el tubo?

E6: sí.

Martín: ¿alegría, pena o adrenalina?

E6: sí adrenalina.

Martín: ¿qué beneficios crees que obtienes al practicar bodyboard, físicos o psicológicos crees que te da cuando practicas bodyboard? ¿Qué obtienes tú a nivel de salud?

E6: te mejora la salud.

Martín: igual te vuelves más fuerte, estrenas espalda, pierna, brazos. ¿Yo creo que en salud mental te despeja o no?, o si tienes un día en el colegio con muchas pruebas venir al agua y se te olvida todo o no? ¿sientes eso?

E6: sí.

Martín: entonces te desestresa igual.

E6: sí.

Martín: ¿cuántos días a la semana y cuántas horas dedicas a la práctica del bodyboard?

E6: todos los días como 4 o 5 horas.

Martín: ¿practicar el bodyboard a nivel aficionado o profesional?

E6: profesional.

Martín: ¿qué nivel de experticia tienes?

E6: ¿cómo de experiencia?

Martín: sí, claro cuánto llevas haciendo body aproximadamente.

E6: 2 años.

Martín: ¿crees que el body te ayudó a enfrentar de mejor manera la pandemia? como lo que hablábamos de la pandemia que había encierro, había estrés y con esa ansiedad que tu sentías, ¿te ayudó a combatirlo en ese sentido el bodyboard?

E6: sí, me ayudó mucho.

Martín: ¿crees tú que el bodyboard te ayudó favorablemente a tu salud mental durante la pandemia?

E6: si me ayudo harto.

Martín: ¿en tiempos de pandemia se te ha dificultado la práctica de este deporte?

E6: sí.

Martín: ¿por qué crees tú, por los tiempos que dio el gobierno? y los fines de semana se alargaba como 1 horita más nomas, ¿se te complico harto podríamos decir no?

E6: sí.

Martín: ¿te costó conciliar las clases online en pandemia con la práctica del bodyboard?

E6: no.

Martín: ¿quizás algún día quieres hacer body en la mañana, pero tenías que asistir a clases online?

E6: tuve que dejar un tiempo el body por las clases.

Martín: ¿crees que la práctica de cualquier otro deporte hubiese tenido mejor efecto en tu salud física y mental?

E6: yo creo que no.

Martín: ¿por qué no?

E6: no se

Martín: ¿crees que es una sensación única que te da el bodyboard que no te da otro deporte?

E6: no, no me lo da otro deporte.

Martín: ¿qué opinión tiene tu familia de que practiques bodyboard?

E6: me apoyan en todo.

Martín: ¿te apoyan con los campeonatos que vas afuera? o ¿si necesitas un lynch nuevo?

E6: sí.

Martín: económicamente también

E6: si en todas.

Martín: ¿has hecho amistad con otros jóvenes que practiquen bodyboard?

E6: sí muchas amistades.

Martín: ¿se incentiva la práctica de este deporte en la comuna de Los Vilos?

E6: no sabría cómo responder

Martín: ¿la municipalidad de Los Vilos apoya a los jóvenes a practicar el bodyboard?

E6: como apoyo.

Martín: apoyó en todo sentido económico, quizás cuando salen a campeonatos de la forma en que lo veas tu

E6: si cuando fuimos al campeonato nos pasó platita.

Martín: ¿apoyó en todo sentido?

E6: sí.

Martín: recomendaría a otros jóvenes a practicar este deporte

E6: sí.

Martín: ¿por qué? Si un niño te dice, que quiere practicar bodyboard, ¿qué le dirías tú?

E6: es algo único que en la vida te puede pasar.

Martín: ¿y te puede dar muchos beneficios no salud mental física y llegar muy lejos?

E6: a ser profesional.

Martín: ¿vivir de esto?

E6: si vivir de esto.

Martín: ¿Podrías decir qué beneficios te entrega el bodyboard aparte de ser una distracción en la pandemia?

E6: pasión.

Martín: ¿pasión por cumplir tus metas?

E6: tus sueños.

Martín: además del deporte que otras distracciones tenías en pandemia

E6: nada más, me distraía en la casa haciendo cosas.

Martín: te gustaría hacer algún comentario de la pandemia o alguna anécdota

E6: no.

Martín: damos por terminada la entrevista, muchas gracias.