

Revista  
**PSICOLOGÍA**  
UNEMI

**Bienestar psicológico y confinamiento,  
pandemia COVID-19**

Desde que se declaró la pandemia del Covid 19 por la Organización Mundial de la Salud en marzo del 2020, las personas confundidas frente a las medidas y nuevos estilos de vida que debían adoptar como el confinamiento, aislamiento y distanciamiento social, provocaron una serie de desajuste que conllevan a la pérdida del bienestar psicológico. Como se comportan, como sienten y actúan las personas es una de las preocupaciones de los profesionales de la salud mental ya que la mayoría de los casos que asistieron a la consulta tenían cambios de estado de ánimo, depresión, ansiedad por el confinamiento y sus consecuencias como ha sido la pérdida de familiares y amigos.

También el hecho de no salir habitualmente de compras o de esparcimiento hizo que las familias busquen otras alternativas para convivir dentro de su hogar con actividades de teletrabajo, estudios online entre otros. Se ha tenido que reajustar las actividades familiares realizar

cambios en la vida cotidiana para ser llevadera este proceso de confinamiento.

Las preocupaciones de contagiarse o perder la vida de un ser querido son algunas de los pensamientos que invaden a muchos individuos y aumentan el nivel de ansiedad y depresión causando malestar psicológico y deterioro del comportamiento en algunos casos. En este contexto mantener estilos de vida saludable que denoten bienestar psicológico es importante.

Desde la experiencia clínica y desde la academia se realizó una encuesta en la que se está determinando el nivel de malestar psicológico que ha generado el confinamiento en el proceso de pandemia por Covid 19 en el año 2020, se espera que los resultados puedan contribuir para promover la salud y el bienestar especialmente, para evitar que se presenten alteraciones graves en el comportamiento en la población.

MSc. Carmen Zambrano Villalba  
**Editora Principal**  
**Universidad Estatal de Milagro**