

# Revista **PSICOLOGÍA** UNEMI

## **Salud mental y postpandemia en Ecuador**

Carmen Zambrano-Villalba  
Universidad Estatal de Milagro, Ecuador

La salud mental postpandemia en Ecuador es una temática importante de abordar, ya que es recurrente en los últimos años después de la pandemia la incidencia de trastornos psicológicos que afectan al bienestar integral de los grupos más vulnerables como son los niños, adolescentes, adultos mayores y otros grupos sociales del país. Por este motivo se consideró realizar algunas reflexiones en torno al tema.

En la cotidianidad las personas siempre se encuentran expuestos a estresores que ponen a prueba la capacidad de adaptación, ajuste emocional, regulación, toma de decisiones y resolución de problemas. Cuando no existe una conducta adecuada se puede generar incertidumbre, inestabilidad y producir desesperanza, ansiedad, depresión entre otros. Si se consideran estos aspectos y además los comportamientos y estilos de vida consecuentes de la pandemia como el distanciamiento social, la falta de contacto físico con familiares, amigos entre otros, la actividad laboral desde casa, actividades académicas desde el hogar y por medios telemáticos, la salud mental de la población se encuentra en grave riesgo.

Por otro lado, la crisis social que se vive en el país, las diferentes manifestaciones de violencia social como secuestros, extorsiones, vacunas entre otras incrementa el deterioro del bienestar psicológico de los ciudadanos que tienen pánico a salir a trabajar, estudiar y realizar actividades comerciales por el riesgo que esto implica. Se experimentó cambios en el proceso de adaptación para dejar a tras la pandemia y adquirir un estilo de vida diferente en la postpandemia, dejar el miedo al contagio, salir y relacionarse con los pares en la escuela, en la academia, en el trabajo entre otros, ha sido los retos de este periodo del cual se está haciendo referencia.

En este tema existen muy pocas investigaciones en el país, así se encuentran algunas tesis de pregrado y un artículo

científico, por este motivo se considera impulsar otros estudios que revelen realmente cual es la salud mental de los grupos vulnerables y de la población en general desde diferentes perspectivas y aspectos como por ejemplo en el área educativa el retornar a la escuela, evaluar los aprendizajes, priorizar los fundamentos del currículo, procesos pedagógicos y estrategias didácticas, aumentar la recuperación de aprendizajes y desarrollar salud y bienestar psicosocial en el cambio de la pandemia a postpandemia.

En el ámbito laboral analizar las implicaciones de los cambios en los factores de clima laboral antes y después de la pandemia por Covid19, nivel de desempeño laboral, clima laboral y nivel de productividad asociado a la salud mental de los trabajadores. En esta línea analizar el impacto de la pandemia en las organizaciones y en los procesos de talento humano. Acciones que han tomado los involucrados para optimizar el proceso de adaptación y cómo repercute en la salud mental.

Por último realizar un diagnóstico de los grupos vulnerables y de la población en general y el comportamiento psicosocial frente al incremento de la violencia en el Ecuador. Se puede concluir que la salud mental es parte esencial de cada individuo, determinada por una serie de factores como los socioeconómicos, biológicos y medioambientales; asociada a los continuos cambios sociales, las condiciones de trabajo, la escuela, sobre todo aquellas que generan estrés en la cotidianidad, dificultades de ajuste y adaptación a estos cambios sin afectar el bienestar psicológico de los ciudadanos. Para ello el gobierno, la academia y otras instituciones involucradas tienen el deber de fortalecer para optimizar la salud mental en el país.