

# El impacto del confinamiento durante la pandemia en la vida familiar

Cinco años han transcurrido desde el inicio de la pandemia generada por el virus SARS-CoV-2, que cambió repentinamente la vida de las personas, afectando el ámbito familiar. Nunca las familias habían pasado tanto tiempo juntas en el mismo espacio como ocurrió durante las medidas de confinamiento implementadas para controlar la propagación del virus. Fue una situación excepcional que ocasionó un fuerte impacto en la salud mental y la calidad de vida de las familias, transformándose el hogar en toda una sociedad, integrada por el trabajo de padres y madres, la escuela de los hijos e hijas, el patio de juegos y el refugio seguro frente a la incertidumbre del mundo exterior.

La convivencia prolongada implicó desafíos inesperados para las familias, pues sus miembros debieron compartir espacios reducidos para realizar sus actividades, sin poder cambiar de ambiente o interactuar con otras personas presencialmente, lo que profundizó los vínculos y fortaleció la comunicación entre los miembros de la familia, pero también generó roces y conflictos cotidianos. Se añadió a la dinámica familiar la tensión emocional proveniente de las noticias alarmantes sobre la situación en todo el mundo, el miedo al contagio o a la muerte y el duelo ante la posible pérdida de algún familiar, elevándose los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Padres y madres hicieron grandes esfuerzos al combinar el teletra-

bajo con la supervisión de la educación virtual de sus hijos e hijas y las tareas domésticas, desbordándose emocionalmente.

Los desafíos inesperados enfrentados por las familias durante el confinamiento evidenciaron distintos tipos de experiencias que se han asociado tanto a fortalezas como debilidades. Por una parte, fue posible para padres y madres dedicar mayor atención a los hijos e hijas sin los horarios establecidos por la jornada laboral y sin las prisas de la sociedad moderna, por otra parte, pudieron revisar temas descuidados por el devenir de la rutina diaria, cuestionando sus prácticas y sentimientos en torno a la crianza.

Durante el confinamiento, padres y madres reto-



**ADRIANA FERNÁNDEZ VALBUENA**  
Académica Psicología, Universidad Andrés Bello

maron los valores familiares y supieron enfrentar la adversidad con comunicación y apoyo mutuo, afianzando su relación, revalorizando la familia como red de apoyo para sobrellevar el día a día. Desarrollaron resiliencia, adaptándose y recuperándose frente a la adversidad. Aprendieron a ser más pacientes y empáticos, comprendiendo

## Los desafíos inesperados enfrentados por las familias durante el confinamiento evidenciaron distintos tipos de experiencias que se han asociado tanto a fortalezas como debilidades.

que cada miembro de la familia se encontraba lidiando con la situación de acuerdo con sus características personales y las de su edad y desarrollo madurativo. Descubrieron nuevas formas de comunicarse, logrando conversaciones más honestas sobre sus emociones, uniendo esfuerzos para resolver conflictos y colaborar en las tareas del hogar. Improvisaron actividades lúdicas y recreativas para mantener un sentido de normalidad y

sentirse cerca de otros a pesar de la distancia, potenciando las interacciones virtuales.

Al mencionar las debilidades, se ha considerado el aumento de discusiones, violencia intrafamiliar, separaciones y divorcios en parejas que no lograron sobrellevar el encierro, lo que derivó en un aumento en la búsqueda de ayuda psicológica para manejar la crisis.

Considerando las fortalezas y a pesar de las debilidades, la convivencia prolongada durante la pandemia demostró la capacidad de adaptación de la familia, destacando que incluso en momentos difíciles es posible crecer juntos y fortalecer la unión familiar.