

Soledad y confinamiento

Maestra y especialista en Psicología.

Elvira Cabada Ramos

“Nacemos solos y morimos solos, y en el paréntesis, la soledad es tan grande, que necesitamos compartir la vida para olvidarla”

Erich Fromm

“La soledad tiene dos rostros: puede ser una mortal consejera, pero, cuando se la domestica, puede convertirse en una amiga infinitamente preciosa”

Jean Michel Quinodoz

¿Distancia social, física, emocional?

Cuarentena

**Limitar el contacto frente a
frente con otras personas para
reducir la propagación de la
enfermedad**

Confinamiento



Aislamiento social

- El cerebro evolucionó para vivir en comunidad.
- El distanciamiento social choca con nuestro instinto de conectarnos con otros.
- Ahora vivimos una epidemia “La soledad”
- Causa tanto daño como el tabaquismo y la obesidad



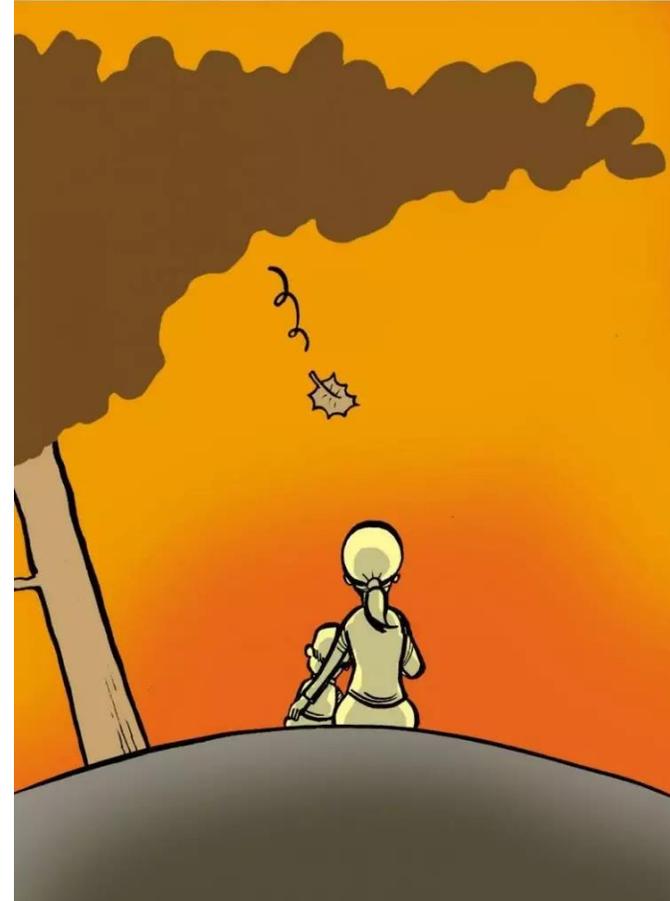
DISTANCIAMIENTO

- **Volverse más ermitaño, actividades se desarrollen en casa.**
- **Donde hay muchas personas mantener el mínimo contacto.**
- **La estimulación social insuficiente incrementa las enfermedades físicas y mentales.**



Duelo

- **Generalizado, inesperado, perdimos algo: desde la "normalidad", al cambiar el mundo de un día a otro, fallecimiento de personas cercanas.**
- **Los seres queridos son separados, las redes de apoyo se debilitan**
- **Múltiples pérdidas**



Aislamiento social

- Es probable que se tengan consecuencias significativas en la estabilidad comunitaria y la cohesión social.
- Existe un cambio en la manera de relacionarnos.
- Incremento de violencia, adicciones, enfermedades mentales.



Incertidumbre

- Desconocimiento hacia el futuro.
- Inseguridad temor.
- Difícil de asimilar.
- Provoca emociones negativas.
- No hay respuestas ni soluciones.
- Provoca frustración.
- Ansiedad y miedo.



Síndrome de cuarentena/confinamiento

- Reacciones emocionales que aparecen en respuesta a un aislamiento
- Depende de la duración del periodo.
- Miedo a salir de casa, ser contagiado.
- Afectaciones por distanciamiento entre la familia, amigos y los vínculos sociales



Soledad

- **Estado subjetivo**
- **Desequilibrio en el nivel deseado y logrado de interacción socioafectiva**
- **Consecuencias pueden afrontarse de manera negativa o positiva.**
- **Distrés**



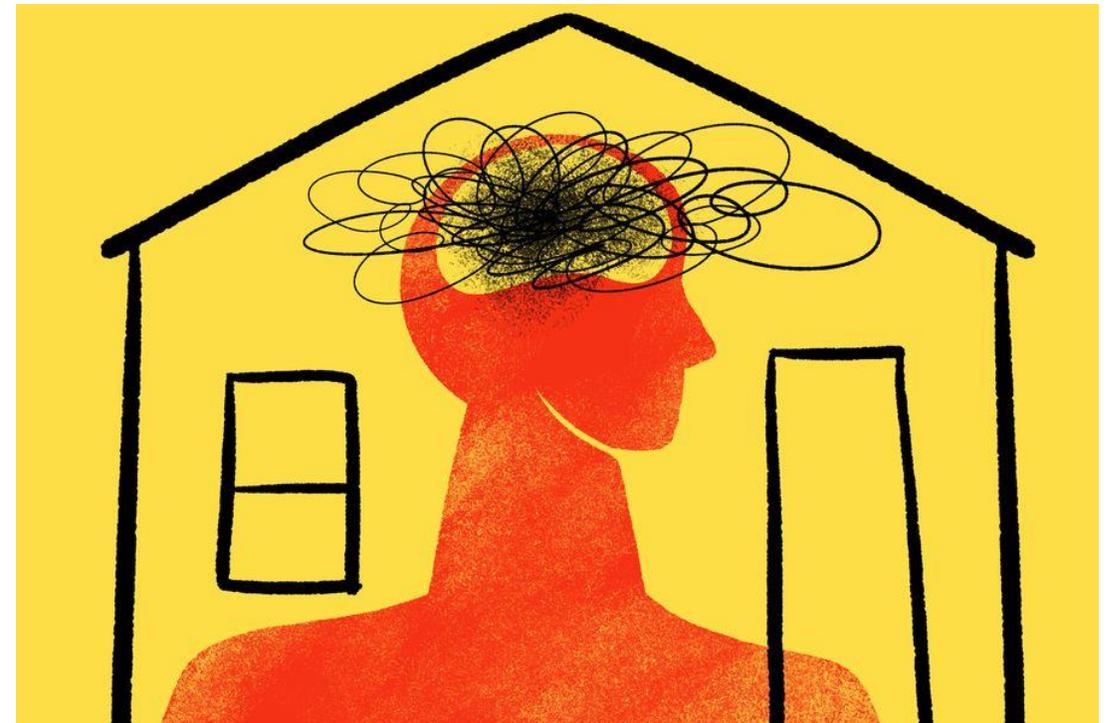
Soledad

- **Es contagiosa**
- **Modifica comportamientos.**
- **Cambia percepciones de la realidad y del tiempo.**



Síndrome de soledad

- En el aislamiento social se padecen episodios depresivos leves, crisis.
- Búsqueda de compañía.
- Deseo de liberar los pensamientos.
- El aislamiento y distanciamiento social es un predictor del riesgo de muerte.



Tipos

- Soledad emocional
- Soledad social/relacional
- Soledad temporal
- Soledad crónica
- Abandono



Soledad

- **No es lo mismo estar solo que sentirse solo.**
- **Hay soledades impuestas y otras elegidas.**
- **Las personas extrovertidas son los que más sufren con el encierro en soledad.**



Soledad

- **Riesgo de vivir siempre en el exterior de uno mismo o de aislarse del mundo afectivo y encerrarse en un caparazón .**
- **EL ser humano necesita al otro para construirse, la soledad para descubrirse.**
- **La soledad nos hace crecer y también valorar más al otro**



Efectos

- **Alteraciones de sueño**
- **Riesgos de demencia**
- **Riesgo de enfermedades cardiovasculares.**
- **Afectación en el sistema inmune.**
- **Presión sanguínea elevada.**
- **Más riesgo de muerte prematura.**
- **Abandonos de tratamientos.**
- **Enfermedades mentales.**



Solitud

- **Posibilidad existencial del ser humano, necesidad para desarrollarse y crecer.**
- **Ayuda para transitar las semanas que nos quedan de restricciones**
- **Aprendizaje para disfrutar de nosotros.**



Solitud

- **Agradable sensación de estar a gusto con uno mismo.**
- **No es estar solo como algo negativo.**
- **Sustituir la compañía de una persona por el ruido de la televisión, mirar la pantalla del celular, buscar entretenimiento, nos aleja de lo que somos.**



Comunicación

- El sentimiento de soledad se ha extendido debido a las redes sociales.
- Percepción sesgada de las señales.
- Leer las caras de otros es imposible durante una llamada telefónica.



Comunicación

- **Identificar cuánta conexión social desean las personas y cuánta está recibiendo**
- **La interacción social virtual animada impacta positivamente.**
- **Mala calidad de las relaciones interpersonales que originan soledad.**
- **Las redes sociales multiplican la interacción de relaciones muchas veces ilusorias o transitorias**



Consejos

- **Autoconocimiento**
- **Tomar distancia y disfrutar el silencio**
- **Horario personal**
- **Creatividad**
- **Libre albedrío y capacidad de improvisar**

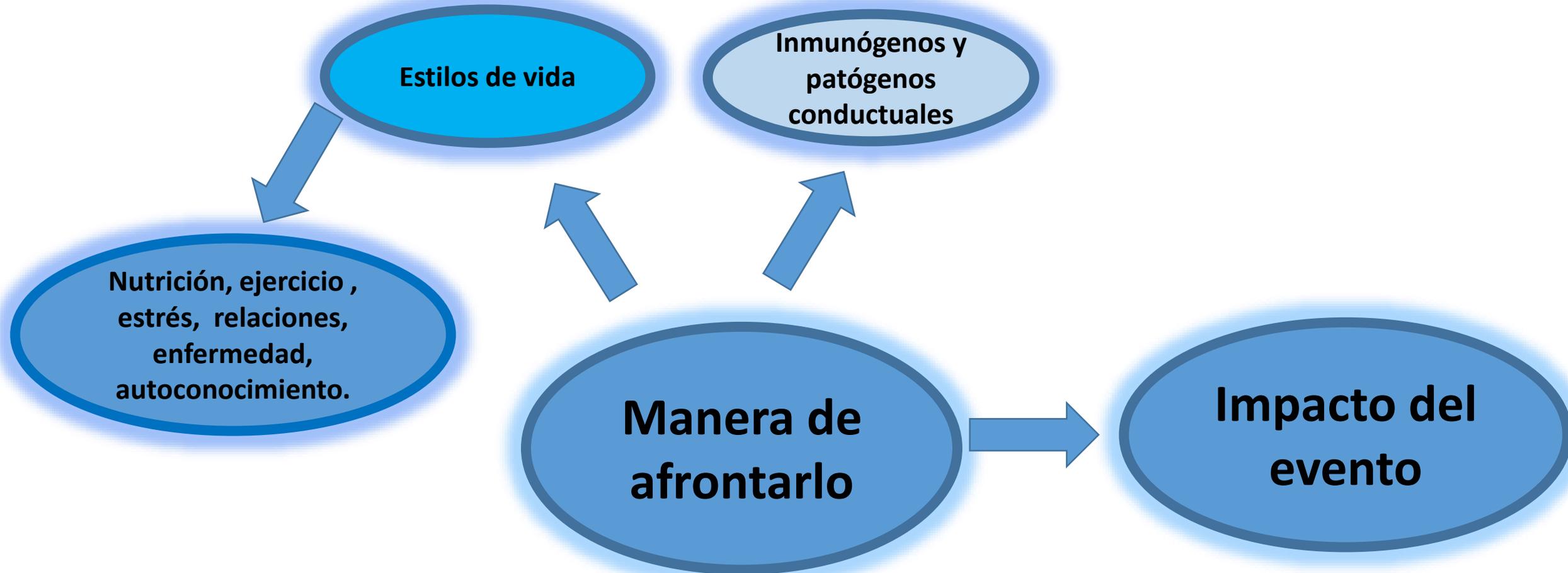


Consejos

- **Conéctate de manera significativa con familiares y amigos.**
- **Sé agradecido.**
- **Concéntrate en lo que puedes cambiar.**
- **Disfruta de la vida hoy**
- **Elimina la negatividad.**
- **Sé amable, comprensivo y paciente.**



Afectación del fenómeno perturbador depende:



Ejercicio

- **Tomamos contacto con la respiración, inhalamos y exhalamos, observa tu cuerpo lo recorres, si lo sientes tenso, relaja y respira, céntrate en el ir y venir de tu respiración, sitúate en ella, pon tus pies sobre el piso, y áncrate en el ese es tu aquí y tu ahora, tu presente y piensa**
- **No es lo mismo estar solo y encontrarse solo.**
- **Al estar solo descubres partes de ti mismo con las que no te puedes conectar durante el día a día.**
- **Concéntrate estas solo y libre de distracciones, piensa profundamente y contempla.**
- **Observas tus pensamientos y sentimientos desde la distancia, sin juzgarlos no le pongas etiquetas de que sean buenos o malos. No dejes que tu vida pase de largo, pon atención vivir en el momento y abrazar a la experiencia**
- **Ahora busca el silencio que vive dentro de ti.**
- **Así acudirás al encuentro de quién eres y lo que hay y sabes no lo descuides .**
- **Escucha todos los sonidos provenientes de tu entorno. Escúchalos sin juzgar, sin pensar que se trata de sonidos que te molestan, escucha como si se tratase de una sinfonía. O si lo prefieres escucha los sonidos de la música, sin juzgar, simplemente disfrutando las notas. Descubrirás que el mundo se percibe de otra manera, no estas solo hay muchas cosas que te acompañan**
- **En este momento imagina que vas al encuentro de ti mismo, y te abrazas.**
- **Siente la temperatura de tu cuerpo, observa el ritmo de tu respiración**
- **No estas sola, estas en tu compañía, abraza tu soledad y disfrútala**
- **Y repite, este es mi aquí y mi ahora y lo aprecio y agradezco.**

Referencias

- Rodrigez MM., La soledad en el anciano.
<http://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v20n4/comunicacion2.pdf>
- Legarde M., La soledad y la desolación. https://cedepca.org/wp-content/uploads/2019/06/temas_68_fh10.pdf

Podcast: Spotify, Googlepodcasts, Anchor
Facebook
Instagram
Celular: 2717026017
Atención en Línea



Psicóloga de cabecera

By Elvira Cabada Ramos



Spotify

More platforms