

Aislamiento durante la COVID-19: Usted no está solo

Por Susan Coakley
Presidenta de Beacon Health Options

Para la mayoría de las personas, el término «distancia social» es una contradicción de la esencia misma de lo que somos: seres sociales cuya mera existencia consiste en interactuar con los demás, ya sea en el seno de la familia, el lugar de trabajo, el barrio, el país y más allá. De modo que cuando se nos pide que mantengamos la «distancia social» debido a la pandemia de COVID-19, muchos podemos sentirnos solos, física, psicológica y, por supuesto, socialmente.

Mayo es el mes de la Concientización de la salud mental, por eso, Beacon Health Options aprovecha para ofrecer algunos consejos sobre el estrés psicológico que puede tener el distanciamiento social en la salud mental y para recordarle que no está solo. De hecho, de alguna manera, es posible que ahora esté más conectado con el mundo que nunca antes sencillamente por la experiencia común de la pandemia, que no discrimina en el efecto que produce.

¿Por qué, entonces, me siento tan solo? La respuesta es simplemente que usted, y quizás otros seres queridos, están verdaderamente solos físicamente, en su casa, con pocas oportunidades de salir a distraerse. Echa de menos las interacciones cotidianas a las que quizás antes no prestaba mucha atención: la visita diaria al café de la zona, la conversación circunstancial en el pasillo de la oficina, el intercambio cotidiano con las personas con las que viaja al trabajo, sin mencionar la falta de encuentros o salidas a cenar con amigos y familiares.

Consejos para sentirse menos aislado

Antes que nada debe reconocer esto: Usted no está solo. Recuerde que las personas que viven al lado, y en todo el mundo, atraviesan los mismos sentimientos de aislamiento y soledad. Ahora bien, hay algunas cosas que puede hacer sobre la marcha para sentirse menos aislado en el día a día.

1. *Sea proactivo a la hora de contactar a los demás.* No espere que el resto del mundo venga en su búsqueda. Sea proactivo a la hora de contactar a familiares y amigos por mensaje de texto, correo electrónico, reuniones por Zoom, entre otras cosas. En realidad, lo importante es tener disciplina. Procure comunicarse con alguien todos los días, aunque solo sean unos pocos minutos.
2. *Sincérese.* Sea franco acerca de cómo se siente. Si empieza a sentirse muy abrumado por el aislamiento, cuénteles a un amigo o familiar. Puede sorprenderle que a ellos también les pase lo mismo, y esos sentimientos compartidos lo harán sentirse menos solo.

3. *Si puede, ofrézcase de voluntario.* Hay muchas [oportunidades de voluntariado](#), como dar clases o trabajar en una línea de mensajes de texto para crisis. Si sabe coser, las mascarillas hacen mucha falta. Además, hay muchas personas que necesitan que les lleven alimentos y otras provisiones a sus hogares.
4. *Limite la sobrecarga de noticias.* El exceso de información sobre COVID-19 puede aumentar nuestra sensación de aislamiento. Mire una película o lea un libro que lo conecte con la experiencia humana y la resiliencia que la gente puede tener para superar los desafíos.
5. *Redescubra los placeres simples de la vida.* Probablemente haya notado que hay más personas que caminan o trotan en su barrio. Si usted no es uno de ellos, empiece a caminar o trotar. Son dos excelentes tipos de ejercicio que lo hacen salir de casa y mejoran el ánimo al liberar [endorfinas](#).
6. *Manténgase ocupado.* Si tiene un proyecto, tendrá menos tiempo para pensar en su aislamiento social. ¿Hay algún proyecto relacionado con la casa que hace tiempo quiere hacer, como ordenar los armarios o hacer su árbol genealógico? Como dice el refrán: No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy.

Y un consejo final. Tenga fe de que todo esto pasará. La vida quizás cambie un poco, pero recobramos nuestra verdadera esencia de seres sociales. Mientras tanto, recuerde que no está solo. En las palabras de Sebastian Junger, autor de *Tribu: Sobre vuelta a casa y pertenencia*: «Los desastres (...) crean una “comunidad de sufrientes” que les permite a las personas experimentar una conexión inmensamente tranquilizadora con los demás».