

# Alerta por la soledad y el aislamiento social

Por: Carlos Guajardo, Académico Facultad de Educación, U.Central

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha levantado la alerta en todo el mundo frente a la amenaza que está generando la desconexión social de personas de distintos grupos etarios. Cabe señalar que por una parte se encuentra el hecho de sentirse solo y por otro lado aislarse de quienes nos rodean. En ambos casos la situación es grave, ya que puede llevar a experimentar pensamientos negativos que más tarde pueden desencadenar en una depresión.

Según datos de la OMS, una de cada seis personas a nivel mundial afirma sentirse sola, siendo las naciones con un poder adquisitivo menor las que más sufren esta silenciosa pandemia. Niños y adolescentes vienen a ser los grupos de mayor preocupación, esto a que en ocasiones son silentes respecto de eventos como elbullying cibernético, acoso psicológico y sexual y baja autoestima. En ocasiones,

se suele llegar tarde convirtiéndose en suicidio. La pandemia ocasionada por el COVID 19, es una de las pruebas irrefutables de que la salud social y la capacidad por tener vínculos humanos positivos, nos terminó pasando la cuenta. Sin embargo, hace años que se ha desatendido por los gobiernos, sistemas de salud y la escuela la responsabilidad por desarrollar planes de carácter interdisciplinar que apoyen íntegramente a quienes sufren por sentirse solos y aislados del contexto social. Poco servirán aquellas medidas fragmentadas que atacan el síntoma y no la enfermedad.

La educación, a través de sus distintos niveles de formación, (escolar y universitaria) habrán de estar atentos al trabajo académico que realizan a diario, pero también a cualquier acto de aislamiento social, bajo rendimiento, inasistencias reiteradas, comportamientos agresivos,

disminución del peso, entre muchos otros factores negativos que a veces no solemos atender. El llamado está en simplemente preguntar y buscar la ayuda necesaria para apoyar a quienes hoy sufren de soledad y desconexión familiar y social. Despreocupémonos de la injerencia que tienen las redes sociales y la televisión. Fortalezcamos nuestra consciencia en comprender que hacer actividad física y establecer vínculos con amigos de manera presencial son acciones de gran ayuda para salir de ese abismo llamado soledad.

Esperemos que el llamado que hace la OMS a los países sirva de eco para que las entidades gubernamentales se cohesionen y vayan en ayuda de aquellas personas que urgentemente "gritan" porque se les brinde una asistencia holística con profesionales dedicados a la salud mental y social.