

Alerta por la soledad y el aislamiento social

Carlos Guajardo

Académico de la Facultad de Educación
Universidad 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 debido a que en ocasiones son silentes respecto de eventos como el bullying 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 de 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 de desarrollar planes de carácter interdisciplinario 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— habrá de estar atenta al trabajo académico que realiza 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 conciencia 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.