

do el mundo frente a la amenaza que está generando la desconexión social de personas de distintos grupos etarios. 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 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 son los grupos de mayor preocupación, esto 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 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 dis-

tintos niveles de formación (escolar y universitaria), habrá 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, 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.

*Carlos Guajardo,*  
**Universidad Central**

## **Aislamiento social**

- La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha levantado la alerta en to-