



SI VIVO SOLO: ¿CÓMO PUEDO MANEJAR EL TELETRABAJO Y EL AISLAMIENTO SOCIAL?

Estamos viviendo un período en el que hemos sido llamados a ejercer el distanciamiento social con el objetivo de enfrentar la emergencia sanitaria. Somos conscientes que este cambio ha impactado profundamente el día a día de las personas y los trabajadores, y que este distanciamiento puede provocar altos niveles de ansiedad y una intensa sensación de aislamiento y soledad.

Si vivimos con otras personas como nuestra pareja, nuestros familiares o amigos, es probable que esta sensación de aislamiento o soledad sea menor. Sin embargo, si vives solo puede ser que lo estés sufriendo de manera todavía más intensa y sientas más soledad que nunca.

Un **distanciamiento social, no significa necesariamente un distanciamiento emocional** porque todos los seres humanos necesitamos contacto con otros. Algunas personas podrían desarrollar un sentimiento de soledad vital, muchas veces no ajustado a la realidad, y una importante melancolía. Esa sensación puede provocar que se acaben tomando decisiones impulsivas, desesperadas y poco saludables.

Algunas manifestaciones emocionales como ansiedad, angustia, cambios conductuales, irritabilidad, susto, incertidumbre, dificultades para dormir o impulsividad son totalmente esperables en el contexto de una pandemia y no necesariamente representan un cuadro psicológico mayor. Sin embargo, cuando estos síntomas interfieran con la vida diaria (no bañarse en el día o no alimentarse), son una señal de alerta y, en ese caso, se recomienda consultar con un especialista. A continuación, te mostramos algunas recomendaciones para pasar este aislamiento si vives solo o sola.



RECUERDA EL MOTIVO DE TU AISLAMIENTO

- El aislamiento es un acto de solidaridad para protegerte, pero también para proteger a tus cercanos, comunidad, país y finalmente al mundo. También puede convertirse en una muy buena oportunidad para crecer en muchos aspectos personales y/o sociales. Trata de recordar los aspectos positivos del aislamiento



MANTÉN EL CONTACTO VIRTUAL CON TU FAMILIA Y CERCANOS

- Aunque parezca contraintuitivo, **distancia social no implica aislamiento social**. Hoy en día **disponemos de numerosos medios para conectar** con nuestros amigos y seres queridos y es importante que los usemos. Las redes sociales, videollamadas, llamadas telefónicas nos posibilitan la conectividad. Te recomendamos mantener el contacto al menos de manera virtual generando encuentros con amigos, familia y otros cercanos significativos
- Como el lenguaje no verbal **es importante para mantener lazos**, opta por video llamadas o incluso puedes crear instancias como reuniones sociales virtuales con grupos de amigos, juegos en línea, ver series o películas en simultáneo o videollamadas para jugar



CORONAVIRUS (COVID-19)



BUSCA A TU COMUNIDAD

- **Las bases de nuestras conexiones sociales son las experiencias que tenemos en común con los demás.** Cualquiera sea tu interés, de seguro hay un grupo online que comparte tu misma pasión. Más allá del grupo de amigos que ya tienes, puede ser gratificante pasar tiempo conociendo a una comunidad de pares con quienes compartir y/o aprender sobre aquellos temas que tanto te gustan. De la misma forma, **puede haber grupos de soporte emocional online en caso de que te esté siendo muy difícil llevar la cuarentena.** A través de Instagram o Facebook puedes incluso hablar con un profesional para compartir cómo te sientes y recibir contención. Usa todos estos recursos y busca una comunidad



PROFUNDIZA O ABORDA RELACIONES

- Fundamentalmente, hay dos formas de superar la soledad: **Nutrir las relaciones que ya tienes o formar nuevas.** Reflexiona sobre tu salud social y toma una acción online para generar, profundizar, retomar o crear un vínculo. Puedes retomar una relación de amistad o familiar distanciada, o por fin animarte a entablar una conversación. Finalmente, si puedes, intenta no hablar del coronavirus (o hacerlo lo menos posible)



PASA TIEMPO CON TU MASCOTA

- **La interacción con mascotas es una excelente alternativa para reducir la ansiedad generada por el aislamiento.** El pasar tiempo de calidad con mascotas es bastante positivo, ya que cuando compartimos con ellos recibimos este afecto sin ser juzgados por nuestro estado de ánimo, y nosotros mismos les entregamos cariño sin avergonzarnos. A través de los animales, como perros o gatos, recuperamos ese valor de estar cerca de otro. Es por esto, que si vives solo puedes generar rutinas con tu mascota



HABLA ABIERTAMENTE CON TUS SERES QUERIDOS DE CÓMO TE SIENTES

- **Lo normal es que no queramos abrumar ni preocupar a nuestros seres queridos con nuestras emociones negativas.** Es posible que pensemos que, si llamamos a nuestras madres para decirles que nos sentimos solos, se vayan a preocupar y a sentir mal por no poder venir a darnos un abrazo y un beso
- Sin embargo, **la realidad es que todos necesitamos desahogarnos y nuestros seres queridos son las personas con quienes hacerlo.** Puede sorprendernos descubrir que compartir nuestros miedos y preocupaciones puede ayudar a calmar esas emociones pero también podemos ayudar a otros. Te recomendamos revisar **la ficha “Gestionando nuestras emociones en tiempos de COVID-19”**



CORONAVIRUS (COVID-19)

**MANTÉN HORARIOS Y RUTINAS**

- Aunque vivas solo, **es necesario mantener el ritmo y estructura de tus rutinas**, como los horarios de ciclo sueño, de higiene diaria, de alimentación y de orden de los espacios - **ver video “Recomendaciones para quienes hacen teletrabajo”**. **Mantener unas rutinas estables** durante estos días nos ayudará a sentirnos ocupados, a no agobiarnos y a pasar el tiempo de la mejor manera posible, además de sentirnos útiles. Además, te sugerimos incorporar a la rutina diaria actividades de juegos de mesa, lectura o actividad física

**LO QUE TE RECOMENDAMOS EVITAR**

- **No abandones tu higiene personal**, que tiene más importancia psicológica de lo que crees
- **No duermas más de la cuenta**. Si bien puedes recomponer energía durmiendo, un exceso dificultará retomar la necesaria rutina
- **No te aísles emocionalmente** a pesar de la distancia física, hoy contamos con variadas alternativas que te permitirán estar conectado con las personas que necesitas.

**INFÓRMATE ADECUADAMENTE**

- **Cuando estamos solos tenemos mucha probabilidad de querer distraernos** y pasar el tiempo en redes sociales viendo videos o contenido de dudosa confiabilidad, especulativo o derechamente falso (FakeNews). Evita la información excesiva y dosifícala durante el día, recuerda que la “sobreinformación” puede provocar más ansiedad



Para más información llama al 600 360 7777 (Salud Responde del MINSAL) o a nuestro **ACHS CENTER 600 600 2247**