



SUGERENCIAS PARA REDUCIR EL SENTIMIENTO DE AISLAMIENTO

Aislamiento es algo que pasa cada día, no solo por el distanciamiento social. En el 2018, la organización de la salud, Cigna hizo una encuesta a 20,000 adultos en US para medir el aislamiento y la soledad, y descubrió que la mayoría de Americanos se sienten solos, y solo el 53% tienen interacciones significativas diarias con otros. Los dos motivos mayores que contribuyen a este sentimiento de soledad son (1) intereses y ideas no compartidas por los que están alrededor tuyo, y (2) hay gente alrededor tuyo, pero no contigo.¹

En Good Grief, sabemos que soledad y aislamiento son grandes desafíos para aquellos que están afligidos por una pérdida familiar. Si estás sintiendo aislamiento debido a la aflicción hay maneras efectivas de reducir los sentimientos de soledad.

1. DALE UN NOMBRE

No lo dejes dentro. [Etiquetar emociones](#) es una manera efectiva de regular y reducir particularmente emociones difíciles. De hecho, aquellos que tratan de suprimir sus emociones tienden a experimentar menos emociones positivas. [Si le das un nombre a tus emociones](#) tienes más control y te das cuenta que tienes la habilidad de “hacer” algo acerca de ellas.

2. BUSCA INTERACCIONES SOCIALES REGULARMENTE

Muchas veces esperamos que otros “tomen la iniciativa” y intenten contactar con nosotros pero si te estás sintiendo solo, lo mejor que puedes hacer es ser proactivo y conectar con otros. Si estás encerrado en casa.... por una pandemia por ejemplo... es posible que conectes con otras personas a través de llamadas telefónicas, video llamadas, o con una carta! Para aquellos que tienen relaciones con otras personas regularmente tienen [menos posibilidades](#) de sentirse solo. Gracias a dios por la tecnología!

3. HAZ EJERCICIO

Los sentimientos de aislamiento y soledad están conectados al bienestar físico y mental. Ciclos o largos periodos de soledad pueden causar introversión y disminuir actividades sanas. Ponte retos y goles pequeños para mantenerte activo, como caminar, ir en bicicleta, correr, yoga, o cualquier otra actividad que incremente tu ritmo cardíaco.



SUGERENCIAS PARA REDUCIR EL SENTIMIENTO DE AISLAMIENTO

4. ENCUENTRA UN EQUILIBRIO PARA SOCIAL MEDIA Y TIEMPO EN LAS PANTALLAS

La tecnología tiene el beneficio de conectar a la gente como nunca se había dado antes. Hay una [correlación](#) entre el tiempo que se pasa en social media y cómo se percibe el aislamiento social. [El consenso general de los diferentes profesionales](#) de la salud mental es que se debe encontrar el equilibrio sobre el tiempo que se pasa uno online con el de las otras interacciones sociales. Es importante formar concesiones personales con la gente. Si estas en cuarentena, usa video llamadas en lugar de instagram o YouTube.

5. PLANEA UNA DIVERSIDAD DE ACTIVIDADES DIARIAS

Sal al exterior, cocina, juega a juegos de mesa, haz un puzzle, lee una novela, o mira tu show de TV favorito. Hay un montón de cosas que puedes hacer [incluso cuando estas encerrado en casa](#). Involucrándote en diferentes actividades te ayudara a que tu día se sienta lleno y menos aislado.

6. ENFOQUE Y CONEXIÓN

Quizás la cosa más importante del estudio realizado por Cigna, es que incluso cuando la gente tiene a personas alrededor suyo, no sienten necesariamente que estas personas están verdaderamente con ellos. Esta idea de estar plenamente con alguien esta relacionado con profundidad y la intimidad. Puedes profundizar relaciones y incrementar la intimidad pro medio de enfocarte en la conexión en lugar de una lista de cosas que hacer como trabajo, y tareas. Expande y profundiza la interacción y dialogo mediante el involucramiento en actividades juntos que están enfocadas únicamente para conectar.

7. CREA UNA ESTRUCTURA PARA TU DÍA

Cuando estas en casa sin ningún tipo de rutina puede hacerte sentir desorientado. Haz un plan para tu día a primera hora de la mañana or la noche anterior. Aunque tu rutina este interrumpida, puedes tomar control de los goles de tu día, incluyendo cuando llamar a un amigo o ver como esta un vecino.

1. [U.S. Loneliness Index Report, Cigna, 2018](#)