

## AFRONTANDO LA SOLEDAD EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

### Y TU, ¿CÓMO LLEVAS ESTA SITUACIÓN DE OBLIGADA SOLEDAD?

En estos días, las medidas adoptadas para frenar la expansión del coronavirus, nos han obligado a enfrentarnos a la temida soledad.

Existen dos tipos de soledad: la soledad física o social y la soledad emocional; la primera hace referencia a “estar solos/as” y la segunda a “sentirse solos/as”.

Desde el Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León y su Grupo de Trabajo de Envejecimiento, que actualmente centra sus conocimientos y esfuerzos en desarrollar Programas para abordar la Soledad Emocional de las personas mayores, se ofrece un DECÁLOGO PARA AFRONTAR LA SOLEDAD EN TIEMPOS DE AISLAMIENTO POR CORONAVIRUS.

Estamos frente a un reto: la soledad como compañera, un estado para buscar y encontrar.

Es TIEMPO DE SOLEDAD.

1. **Tiempo de Resiliencia:** la adversidad es un hecho de la vida que no podemos controlar, lo que si podemos controlar es cómo reaccionar ante ella. Esta novedosa situación se convierte en una oportunidad para aprender de nosotros mismos y crecer a través de la adversidad. Transforma estas adversidades en potencialidades y fortalezas.
2. **Tiempo de Parar y Sentir:** el ritmo vertiginoso del día te impide “permanecer” en tus emociones. Es el momento de la calma, de la introspección, de encontrar las respuestas dentro de ti. Elimina el miedo a mirar a tu interior. Si te está resultando muy complicado afrontar este momento, permanece en ti, y

reflexiona sobre las causas. Esto te ayudará a conocerte mejor y te dará herramientas para superar futuras adversidades.

3. **Tiempo de Autoconocimiento:** es momento de descubrirse a uno/a mismo/a. De mirar hacia dentro y analizar que reacciones y emociones han surgido de ti estos días: cólera, indefensión, ira, miedo, aceptación... Conoce que hay dentro de ti, permanece contigo y encuentra las respuestas convirtiendo las debilidades en fortalezas.
4. **Tiempo de Transformación:** es el tiempo de cambiar las emociones de enfado, estrés, miedo, incertidumbre e impotencia por calma, tranquilidad, serenidad y sosiego. Practica la meditación y la contemplación y ahonda en tu silencio interior.
5. **Tiempo de Agradecer:** podemos echar la vista atrás y valorar todo aquello que tenemos. Dedicar un tiempo para enumerar las personas y cosas que sacan lo mejor de ti en tu día a día. Agradece su presencia y haz llegar a esos seres queridos esos agradecimientos con muestras de cariño desde la distancia.
6. **Tiempo de Autocuidado:** establece una rutina, planificar y aprovechar el tiempo en el hogar para hacer aquello que no podemos hacer diariamente, cocinar comida saludable, descansar, hacer ejercicio en casa, bailar, escuchar música, ver una película... Pon en marcha conductas de autocuidado recordando que “mens sana in corpore sano”.
7. **Tiempo de Crear y Jugar:** en un día a día dominado por la lógica y el razonamiento se nos ofrece la posibilidad de activar nuestro hemisferio cerebral derecho dejando volar nuestra imaginación. Estos días pueden ser un lienzo en blanco para desarrollar nuestra creatividad.
8. **Tiempo de Unión:** esta situación de lucha contra el contagio por coronavirus, nos pone de manifiesto que somos seres sociales y que es tiempo de aunar esfuerzos, de renunciar a intereses particulares para trabajar por el bien común. Es tiempo de cuidar a las personas más vulnerables: personas mayores, enfermos...
9. **Tiempo de Conectar con los demás:** si abrimos los ojos a nuestro alrededor podemos ver y sentir aquellas emociones que sienten diariamente muchos colectivos de nuestra sociedad: mayores, dependientes, inmigrantes y

refugiados... Cultiva la empatía y ponte en su lugar; para ellos no es una situación pasajera.

10. **Tiempo de ser Solidario/a:** es momento de pensar y crear alternativas para ayudar a personas que están viviendo estos días una situación especialmente complicada. Observa a tu alrededor y fija tu atención en aquella persona que te puede necesitar: personas mayores que viven solos/as, cuidadoras... Imagina y crea formas de hacer llegar esa ayuda. Además, las conductas prosociales, de cuidado y afecto, fortalecen nuestro sistema inmunológico. Tu ayuda te fortalece a ti mismo/a.