

Gringa querida,

Gracias por participar en nuestro querido Hay que decirlo, con libertad.

Después de muchos años te contacté y hoy, con esta preciosa excusa del diario, quiero decirte gracias, por todo lo que hiciste por mí hace 25 años. No me olvido y siempre te lo voy a agradecer. Sos una profesional excelente, pero, además, sos una persona que atiende personas. Y eso, ni se olvida ni tiene precio. Te quiero. Y gracias nuevamente, Julieta

LA NEUROBIOLOGÍA DE LA DISTANCIA SOCIAL

Por Celia De Lara

Nunca antes habíamos experimentado un aislamiento social a gran escala como durante la evolución de la pandemia de Covid-19. Los estudios realizados por Cognitive Sciences exploran las amplias y negativas consecuencias que el aislamiento Social tiene sobre nuestro bienestar psicológico y salud física, incluida la disminución de la vida útil

Al examinar una amplia gama de estudios, surgió una imagen completa del grave impacto que puede tener la soledad.

- 1) El aislamiento social es un predictor significativo de riesgo de muerte**
- 2) Tener relaciones interpersonales fuertes es fundamental para la supervivencia a lo largo de la vida.**
- 3) La estimulación social insuficiente afecta el razonamiento y el rendimiento de la memoria, la homeostasis hormonal, la sustancia gris/banca del cerebro, la conectividad y la función, así como la resistencia a las enfermedades físicas y mentales.**
- 4) Los sentimientos de soledad pueden propagarse a través de una red social, causando una percepción social sesgada negativamente, aumentando la morbilidad y a mortalidad, en las personas mayores, precipitan la aparición de demencias como la enfermedad de Alzheimer.**
- 5) La soledad perjudica directamente el sistema inmune, lo que nos hace menos resistentes a las enfermedades e infecciones. Sentirse solo y tener pocos amigos pueden una defensa inmune particularmente pobre.**

Los humanos somos intensamente sociales y

Nos beneficiamos psicológica y físicamente de la interacción social.

El problema del aislamiento social:

El aislamiento social o la falta de oportunidades sociales, da lugar a una sensación de soledad. Directa o indirectamente, este sentimiento tiene muchas consecuencias de gran alcance para nuestro bienestar psicológico y nuestra salud física, incluso nuestra longevidad.

El sentimiento de soledad se ha extendido de persona a persona a través de las redes sociales. Una vez, solo, los humanos pueden quedar atrapados en un ciclo psicológico descendente, del que puede ser difícil escapar

La visión sesgada del mundo conduce a tasas de suicidios aumentadas, entre otras consecuencias. La " indefensión social aprendida" puede ser peligrosa porque, entre todas las especies existentes dependemos más de otro individuo

Cuando más estricto esté integrado en una red de amigos, menos probabilidades tendrá de enfermarse... Cuanto mayor sea la capacidad social, más rápida mejorará si enferma...

LA SOLEDAD Y EL SISTEMA INMUNE

Una razón subyacente clave para estos efectos, al menos en los humanos, es probable que la soledad perjudique directamente el sistema inmunitario, haciéndote menos resistente a enfermedades e infecciones.

INTERACCIÓN SOCIAL EN LINEA VERSUS FUERA DE LINEA

Los procesos sociales-efectivos en presencia de otros toman una forma diferente que durante la ausencia física.

Qué hacer si un coachee consulta por sentirse solo o vivir solo.

Indagar cómo es su sentimiento de soledad, si puede describir la emoción, preguntar si está auto aislado, si tiene red de contención ya sea virtual o presencial, en qué otro momento ha sentido esta emoción.

Es importante darle herramientas para superar su emoción para que no se convierta en un estado de ánimo. Hacer sugerencias usando las cosas que le gustan hacer. O darle datos sobre algunas alternativas de comunicación de manera virtual, para así evitar que aumente la sensación de soledad y evitar poner en riesgo su salud.

DUELOS EN PANDEMIA

El duelo es un proceso normal. La expresión del duelo es la manera en que una persona reacciona a la pérdida de un ser querido. Pero también, es un proceso interno ante la pérdida de una relación afectiva, sea del tipo que sea, pudiendo ir desde la pérdida de una pareja, un trabajo, un proyecto, un cambio de residencia hasta la muerte de un ser querido.

La palabra deriva de “duelar” que significa dolor, entonces todo aquello a lo que habíamos investido de amor, de importancia y lo perdemos, nos genera dolor.

Con la aparición del Covid-19, las historias de familias que no han podido velar el cuerpo de sus seres queridos se han multiplicado en forma exponencial. El psicoterapeuta Adolfo Macías Huerta reflexiona sobre las consecuencias de la ausencia del tiempo de duelo, en el ámbito personal y en el tejido social de la vida contemporánea.

“Desde el inicio de la pandemia hemos visto cómo el duelo ha sido reducido hasta casi su extinción, ¿qué consecuencias emocionales genera la ausencia de este tiempo?”

Cuando una persona no vive el duelo por la muerte de un ser querido queda algo pendiente que perturba su vida emocional. Cuando esa persona se hace cargo del su duelo, reconoce el dolor inmenso de su pérdida, llora y se despide, cierra un proceso que es necesario. Es muy difícil elaborar el duelo cuando no se ha podido despedir de sus pérdidas. (Ej. El Submarino Ara San Juan.)

Por razones de salubridad el cadáver no puede ser llevado a un velatorio para que los parientes asistan y cumplan el ritual de la despedida; esto no evita que se genere una lesión psicológica en las familias. Eso va a perturbar la vida familiar de muchas personas y va a generar un malestar que puede durar muchos años.

MUERTE Y DUELO

Durante la apertura del tercer encuentro virtual, la historiadora, investigadora del CONICET, Sandra Gayol quien es integrante de la RED DE CUIDADOS, DERECHOS, Y DECISIONES EN EL FINAL DE LA VIDA DEL CONICET, expresó: “Pensamos que cuando la vida no es posible tenemos la obligación de atender, cuidar, reconocer procesos de duelo y rituales de despedida”, como no

lo hace en tiempos ordinarios, desde hace meses. Al mismo tiempo se limita el círculo afectivo y perdiendo contacto con los cuerpos, nos hemos quedado sin rostros, carecemos de narrativa pública de personas que estén transitando duelos y los rituales que corresponden.

PENA:

Es un sentimiento de tristeza y ternura producido por el dolor y el padecimiento de alguien se refiere al tiempo cuando una persona experimenta tristeza después de perder a un ser querido

Muchas personas creen que el duelo es un periodo breve de dolor o de tristeza en respuesta a una pérdida, como lágrimas que se derraman en un funeral de un ser querido. Pero el duelo incluye todo proceso emocional de enfrentarse a una pérdida, y puede durar mucho tiempo. Este proceso involucra muchas emociones, acciones y expresiones diferentes, y todas ellas ayudan a la persona a aceptar la pérdida de un ser amado.

Solemos escuchar que el periodo que se describe como “duelo normal”, simplemente se refiere a un proceso que cualquier persona podría experimentar, y ninguno de nosotros lo hace de la misma manera. Esto se debe a que cada persona ve y siente el duelo de manera variada. Se puede sufrir diferentes síntomas emocionales y físicos como: ansiedad, miedo, culpa, confusión, negación, depresión, tristeza, shock emocional etc.

LUTO:

Es la muestra externa formalizada de responder a la muerte: es decir, sentimientos de pena y duelo ante el fallecimiento de un ser querido. Mientras que el duelo es una experiencia y proceso personal, el luto es la manera en que se expresa el duelo y la pérdida en público. El luto podría involucrar creencias, rituales religiosos, influencias étnicas y costumbres culturales (ej. México que festeja el día de todos los santos haciendo un altar y realizando ofrendas a los muertos, es una verdadera festividad, llena de bellos colores y hasta hacen un pan que se llama el pan de los muertos). Antes se acostumbraba el funeral para reunir a los familiares y amigos del difunto y de esa manera acompañar a los deudos. En esta época no se puede realizar dicho ritual que significa el último adiós a quien ha dejado el cuerpo.