

Cómo comprender el aislamiento social y la soledad



**Dra. Laura Leone, doctora en Trabajo Social, maestría
en Trabajo Social, trabajadora social matriculada**
Consultora de salud integrada
Consejo Nacional para la Salud del Comportamiento

Presentadora de hoy



Dra. Laura Leone, doctora en Trabajo Social,
maestría en Trabajo Social, trabajadora social
matriculada
Consultora de salud integrada
Consejo Nacional para la Salud del Comportamiento



Descripción general

- Definiciones
- Soledad
- Aislamiento social
- Consideraciones adicionales
- Cómo mejorar el apoyo y la conexión social

Aislamiento social, soledad e inacción social

El aislamiento social se caracteriza por la ausencia de interacciones sociales, estructuras de apoyo social y compromiso con actividades o estructuras comunitarias más amplias.

La soledad describe la sensación personal y subjetiva de un individuo de carecer de conexión y contacto con las interacciones sociales en la medida en que se las desea o necesita.



La inacción social describe un estado en el que los individuos eligen participar, o no pueden participar, en la acción social, y están desconectados de los conceptos sociales y de sociedad civil

Varney J. Aislamiento social desde una perspectiva de la salud pública. 2013.

Soledad frente a Aislamiento social

Soledad	Aislamiento social
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Subjetivo ▪ Calidad, cantidad, frecuencia de las interacciones sociales con personas en las redes sociales. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Objetivo ▪ Valoración del número de personas en redes sociales + frecuencia de interacciones sociales
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sentimientos de estar separado o aislado de otros 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Falta de contacto con otros individuos (situacional o <i>en la</i> frecuencia de las interacciones sociales)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Discrepancia entre las relaciones deseadas y las relaciones reales. 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cualitativo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuantificable

Abramson T. Aislamiento social y soledad: impacto en la salud física y mental. 2018.

Factores relacionados con el aislamiento social y la soledad



Abramson T. Aislamiento social y soledad: impacto en la salud física y mental. 2018.

Soledad



El cerebro solitario y la inflamación



La soledad...

- Es tan nociva como fumar 15 cigarrillos diarios
- Es peor que la obesidad
- Es un riesgo para la salud equivalente a tener un trastorno por consumo de alcohol
- Tiene probabilidad de aumentar el riesgo de muerte al menos un 29 %



Abramson T. Aislamiento social y soledad: impacto en la salud física y mental. 2018.

Impactos de la soledad

- Asociaciones con...
 - Satisfacción con la vida
 - Consumo de sustancias
 - Suicidio
 - Enfermedad física



Aislamiento social

- Involuntario, creado o impuesto
- Vinculado a un suceso, enfermedad o comportamiento
- Falta de una red social personal

Impactos del aislamiento social

- Evidencia de estudios en animales
- Evidencia de la investigación en humanos



Varney J. Aislamiento social desde una perspectiva de la salud pública. 2013.

Consideraciones adicionales



Las personas socialmente conectadas viven más tiempo

- El estudio de tres grupos de referencia de Holt-Lunstad citado con frecuencia...
 - Personas socialmente aisladas de otras personas
 - Personas que se describieron como muy solitarias
 - Personas que vivían solas

Intervenciones y apoyos terapéuticos



Programas grupales



Terapia conductual cognitiva (CBT)



Antidepresivos, especialmente inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS)



Esteroides neuroactivos derivados de la progesterona

Cómo mejorar la conexión social



- Voluntariado, amistades nuevas, visitas de amistades, visitas a domicilio
- Servicios clínicos a domicilio
- Iniciativas de salud y telesalud
- Viviendas compartidas

Cómo mejorar la conexión social

- Grupos comunitarios y sociales
- Tener una afiliación religiosa
- Conexiones institucionales
- Cultura escolar



Cómo mejorar la conexión social



- Espacios de contacto
- Mascotas
- Líneas directas
- Uso de otra tecnología

Thank you!

Dra. Laura Leone, doctora en Trabajo Social, maestría en Trabajo Social, trabajadora social matriculada
Consultora de salud integrada
Consejo Nacional para la Salud del Comportamiento
LauraL@TheNationalCouncil.org