

La soledad y el distanciamiento social como constructos psicológicos

Loneliness and social distancing as psychological constructs

Juan Diego Betancur Arias*

Recibido: 10 de junio de 2020 – **Aceptado:** 25 de junio de 2020 – **Publicado:** 15 de septiembre de 2020

Forma de citar este artículo en APA:

Betancur-Arias, J. D. (enero-diciembre, 2020). La soledad y el distanciamiento social como constructos psicológicos [Reflexión]. *Ciencia y Academia*, (1), pp. 167-169.
DOI: <https://doi.org/10.21501/2744-838X.3719>

* Doctor en Psicología con Orientación en Neurociencia Cognitiva Aplicada, integrante del grupo de investigación: Neurociencias Básicas y Aplicadas, Línea: Neurociencia Aplicada a las Organizaciones, Facultad de Psicología y Ciencias Sociales, Universidad Católica Luis Amigó, Medellín, Colombia.
Contacto: cienciayacademia@amigo.edu.co

La soledad y el aislamiento social eran hasta hace unos meses condicionantes de las problemáticas de salud en un individuo. Estudios en Estados Unidos de América, Canadá, Europa y Argentina señalan cómo estos condicionantes de la salud afectan al individuo y su mejoría en caso de que existan problemas, así como también al sistema de seguridad social, que no sabe cómo responder a una persona que hiper frecuenta los servicios de salud, no porque está enferma sino porque se sienta sola y distanciada. La única forma de tener contacto es dirigirse a los servicios médicos o sociales que estén a su alcance (Burholt et al., 2016).

La soledad es un constructo psicológico poco abordado por las ciencias del comportamiento, alude a la percepción subjetiva del individuo de no poseer relaciones vinculares que lo construyan como un ser social y es propia, según los estudios científicos, de la población adulta mayor. Lo mismo sucede con el distanciamiento o aislamiento social, que también puede considerarse otro condicionante para la salud integral del ser humano; estar desagregado del mundo social, relacional, es la sensación que tiene a diario una persona que no posee opción en su estilo de vida de construir redes de apoyo a partir de la interacción.

No obstante, este panorama cambió y ya la soledad y el distanciamiento social no son única y exclusivamente problemas de ancianos o condicionantes para la salud de los mismos. Hoy, a causa de los efectos que ha traído la crisis de la covid-19, se presentan grandes modificaciones en el relacionamiento del individuo y, por ende, en sus significantes sociales. Los atributos, componentes y elementos psicológicos de la mente fluctuaron y se han venido ajustando de acuerdo con los contextos y experiencias que se despliegan en el confinamiento obligado. El sujeto nunca logró dimensionar que la soledad y el distanciamiento social estuvieran tan cerca y fueran el motivo por el cual se modificara la manera de vivir de nosotros los sapiens.

La psicología ha centrado gran parte de sus estudios científicos en las dimensiones sociales del ser, ha explorado muy bien los sistemas que habita y transforman al individuo, pero poco ha trabajado como fenómenos sociales la soledad, el distanciamiento, el olvido, el desamparo, la poca familiaridad y lo "solos" que están ciertas personas no por enfermedad física o mental, sino por condiciones personales, georreferenciales o por estilos de vida. De hecho, los clínicos de la salud que atienden poblaciones con estas dificultades consideran que no se tienen en cuenta estas variables en la constitución de políticas públicas o de salud, que ayuden a la creación de programas que atiendan a estos sujetos cuyo problema es la soledad. Ni siquiera los registros que permiten acopiar información para el análisis de las condiciones habitacionales del sujeto, exploran por la soledad o por qué tan distanciada socialmente esta una persona y cómo ello se relaciona directamente con sus áreas de ajuste, con la salud o con alguna alteración que posea.

La soledad y el distanciamiento social como constructos psicológicos

Loneliness and social distancing as psychological constructs

El asunto, entonces, empieza a explorarse y genera una ocupación en las agendas científicas de los investigadores. Las ciencias sociales, por ejemplo, han dado un vuelco significativo: hoy se empieza a pensar al hombre completamente solo, con presencias y ausencias que antes no poseía. El distanciamiento social ha cambiado las prácticas milenarias a nivel de la interacción y la socialización: las fiestas, las reuniones masivas, los eventos académicos, las clases, la movilidad, los encuentros placenteros a "ciegas", el amor a primera vista, las tertulias, los conciertos, entre otros, están suspendidos hasta nueva orden epidemiológica.

Pero cuando volvamos a la "normalidad" corremos el riesgo de situarnos con reserva ante el otro, con miedos, con ideas irracionales ante su estado o estilos de vida, más o menos saludables en cada uno. No con la misma "frescura natural" será tomada la vida. Precavidos, cautelosos, serán los encuentros y el relacionamiento con el alter. Con un conocimiento experiencial de la soledad y el distanciamiento social, el sujeto requiere emprender una búsqueda profunda por el sentido, la necesidad, lo natural, lo trascendental y beneficioso que es tener momentos de soledad en cualquier hito de la existencia humana.

Conflicto de intereses

El autor declara la inexistencia de conflicto de interés con institución o asociación de cualquier índole.

Referencias

Burholt, V., Windle, G., Morgan, D. J., & CFAS Wales Team. (2016). A Social Model of Loneliness: The Roles of Disability, Social Resources, and Cognitive Impairment. *The Gerontologist*, 57(6), 1-12. <https://doi.org/10.1093/geront/gnw125>.