

# LA SOLEDAD EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO



## TIPOS DE SOLEDAD

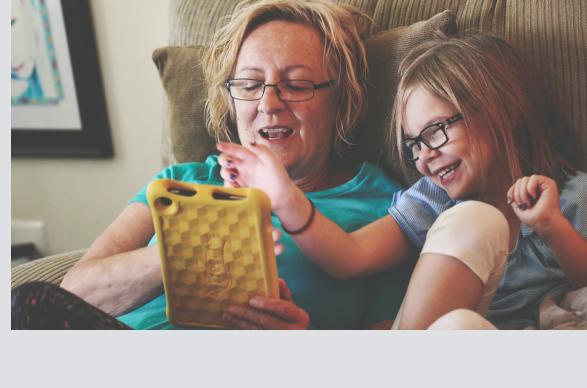
**Soledad emocional:** debida al fallecimiento o a la separación de un ser querido.

**Soledad social:** se produce cuando no tenemos relaciones sociales o cuando éstas se han reducido o impeditido, como ha sucedido durante el confinamiento y mientras tengamos que seguir protegiéndonos del coronavirus.



## 2.-RED DE APOYO SOCIAL

Aunque, poco a poco, iniciamos etapas de desconfinamiento, las personas mayores deben seguir tomando precauciones y evitar el contacto social. Pero... **seguimos conectados con nuestros seres queridos** mediante el teléfono y las nuevas tecnologías.



## 4.-MANTENER UN BUEN ÁNIMO

-Para ello, podemos cantar, recordar chistes o situaciones agradables, revisar fotografías antiguas...

-Compartir habilidades, de forma virtual, con familiares y amigos. Ahora, puedo aprovechar para convertirme en su maestro/a de costura, cocina, repostería...

## ¿QUÉ ES LA SOLEDAD?

Una sensación,  
un estado mental

Como seres sociales **necesitamos sentirnos parte de un grupo social**, que nos dé seguridad, bienestar y favorezca nuestra autoestima...

Por eso, nos revelamos ante la soledad impuesta.



## OPORTUNIDADES ANTE LA SOLEDAD SOCIAL

### 1.-AUTOCUIDADO

**Personal:** debe ser más consciente y esmerado, manteniendo rutinas, haciendo ejercicio físico (según lo permita nuestra salud), llevando una alimentación saludable y durmiendo ocho horas cada noche.

**Mental:** leer, hacer ejercicios de memoria y cálculo, pintar,...

**Emocional:** centrando nuestra atención en lo mejor que puede pasar, en lugar de en todo lo peor.



### 3.-ES TIEMPO DE RECUPERAR...

**-Aficiones** "aparcadas": leer, pintar, coser, bordar, cocinar platos elaborados...

**-Amistades y contacto con familiares lejanos:** a través del teléfono (y las nuevas tecnologías).

**-Estar pendiente de los vecinos y personas de nuestro entorno:** tanto para apoyarles, como para recibir su apoyo.

**NUESTRA MEJOR  
PROTECCIÓN:  
ESTAR SOLOS, PERO  
SIN SENTIRNOS SOLOS**