**CPEM Nº46**

MATERIA: 3º CIVICA

PROFESOR: VERA, SAMUEL DAVID

CORREO ELECTRONICO: Samueldavid710@gmail.com

**IMPORTANTE**

Los trabajos deben ser enviados a mi correo electrónico. Cualquier duda me pueden consultar sin ningún problema.

**“El impacto del aislamiento social en la salud mental de las personas”**

Se requiere “distanciamiento social” para prevenir la infección. Pero la soledad también puede enfermarnos. Las consecuencias en la salud mental del encierro, la pérdida de la rutina habitual y la reducción del contacto social y físico con los demás.

Con el trabajo, las escuelas, los gobiernos, las iglesias, los deportes y los eventos especiales que toman medidas dramáticas para frenar la propagación del coronavirus, las rutinas diarias se ven interrumpidas y el aumento del aislamiento social es una desafortunada realidad para millones de personas en todo el mundo. Sabemos que debemos lavarnos las manos, desinfectar superficies y practicar el “distanciamiento social" para proteger nuestra salud física durante la crisis actual de COVID-19, pero **¿qué pasa con nuestra salud mental?**

Cuando a principios de enero se conoció que algunas personas estaban enfermas en China por un nuevo virus surgido en el mercado de animales de Wuhan, nadie imaginó que dos meses después la enfermedad llegaría a más de 100 países en todo el mundo y sería declarada pandemia por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Así, y en línea con las últimas recomendaciones del organismo internacional de “adoptar medidas drásticas y se ataque en conjunto la proliferación del virus”, el **“distanciamiento social”** se presenta como una práctica para reducir el contacto cercano entre las personas y frenar la propagación del virus.

Las medidas de distanciamiento social incluyen limitar la reunión de grandes grupos de personas, cerrar edificios y cancelar eventos. Pero, **¿por qué es importante esta medida?** “El distanciamiento es vital para ayudar a la contención y es una obligación cívica que habla de solidaridad y de pensar en el principal objetivo, que es evitar la muerte de las personas mayores y demás grupos de riesgo.

“Todo es tan nuevo que nos obliga a reflexionar para conservar no solo nuestra salud biológica, sino nuestra salud mental, que en rigor es toda una. El distanciamiento social nos lleva a ser solidarios, porque el que se cuida, cuida a los demás. Es decir, no tener una vida social como la habitual supone hacer un bien a uno y un bien a los demás. En este contexto no dar un beso, no dar un abrazo o no tener una charla presencial es una prueba de amor y cuidado”, aseveró en diálogo con este medio Elsa Wolfberg, psicoanalista y psiquiatra de la Asociación Psicoanalítica Argentina (APA). Sin embargo, para la especialista también es cierto que pasados muchos días, hay personas que se estresan, y que les falta relacionarse socialmente. "Están acostumbradas a resolver en acciones y no en reflexiones. Esta coyuntura obliga a extender el quantum de reflexiones y a achicar el de acciones, por lo menos fuera de casa”. La paradoja de este momento es que, si bien se requiere un distanciamiento social para contener la propagación del coronavirus**, el aislamiento social también puede contribuir a la mala salud a largo plazo.** Entonces, es importante que no permitamos que tales medidas también causen aislamiento emocional.

Para Sergio Grosman, médico psiquiatra, vicepresidente del capítulo Psicoterapias de la Asociación de Psiquiatras Argentinos (MN 77443), a las personas la interacción social nos nutre, las rutinas nos organizan y tenemos a la libertad en alta estima. “Los seres humanos somos cultura, interacción e intercambio. La limitación de estas actividades sociales nos produce malestar que según cada persona se va a manifestar de diferentes formas. Para algunos como irritación, aburrimiento y ansiedad, y para otros como falta de aire, sensación de encierro y molestias corporales”.

La Administración de Recursos y Servicios de Salud de los Estados Unidos advierte que la soledad puede ser tan perjudicial para la salud como fumar 15 cigarrillos al día. **Los sentimientos de aislamiento y soledad pueden aumentar la probabilidad de depresión, presión arterial alta y muerte por enfermedad cardíaca. También pueden afectar la capacidad del sistema inmune para combatir infecciones, un hecho que es especialmente relevante durante una pandemia**.

**¿Cómo podemos cultivar el bienestar social mientras evitamos la infección?**

“El temor va a estar presente en muchos porque esa es la razón por la cual estamos limitándonos. Esta humanidad que somos en el siglo XXI ya no está solo a merced de la naturaleza como nos recuerda la epidemia, sino que es constructora del mundo que la rodea. Tener un propósito en estas limitaciones nos da sentido y si bien no disuelve el malestar, hace que podamos sobrellevarlo mejor. Cuando recordamos por qué estamos limitándonos, nuestra angustia puede cobrar un sentido superador.

El distanciamiento social “desafía la capacidad que tenemos las personas de estar con nosotros mismos”, estar con uno mismo “tampoco es un veredicto absoluto” porque al fin y al cabo nuestra conexión a través de la tecnología por todas las vías es muy frecuente. “A lo mejor para algunos es un hallazgo encontrarse consigo mismos, pensando y reflexionando sobre sus prioridades, deseos y proyectos. Sin embargo, es muy raro que las personas estén solas en tanto tengan vínculos significativos en distintas áreas de interés. Estos no se evaporan por que no se les ‘eche agua’ como a las plantas todo el tiempo. La pandemia de coronavirus nos ha recordado que la conexión humana puede propagar enfermedades. Pero la conexión humana también promueve el bienestar. En este contexto se nos presenta una oportunidad para reconocer la importancia de las relaciones para nuestra salud y practicar el aprovechamiento de la tecnología para el bienestar social.

**Actividades:**

Leer detenidamente la nota realizado por el diario infobae y responde.

* ¿la primera vez que escuchaste hablar del coronavirus, le diste la misma importancia que le das hoy? comentar
* ¿que opinión tienes con respecto a estas medidas de encierro para prevenir el contagio? ¿Crees que son necesarias?, ¿Por qué?
* ¿has notado alguna actitud hostil de algún ser querido producto de la convivencia? ¿y tuya?
* ¿han cambiado tus hábitos de alimentación en esta cuarentena? ¿Se han prolongado tus horas de sueño? ¿en algún momento sufriste de ansiedad? Comentar
* ¿Qué reflexión te merece esta situación por la que está atravesando el mundo entero?