

Prevención del aislamiento social: el rol del terapeuta ocupacional en la vida comunitaria

María José Velasco Ojeda

Estudiante de Terapia Ocupacional

Universidad Mariana

Maria Paula Serrato Mendoza

Profesora de Terapia Ocupacional

Universidad Mariana

En una sociedad donde las interacciones sociales son fundamentales, el aislamiento social continúa siendo un problema creciente y alarmante que afecta a millones de personas en todo el mundo y, aunque en muchos casos pasa desapercibido, sus consecuencias pueden ser tan graves, que impactan profundamente en la salud física, mental y emocional de quienes lo padecen.

El aislamiento social se refiere a la reducción significativa o total de las interacciones sociales de una persona con su entorno. Este fenómeno puede ocurrir por diversas razones, desde problemas de salud física o mental, hasta circunstancias sociales, económicas o culturales que limitan su capacidad para conectarse con su comunidad. Las personas mayores, aquellas con discapacidades físicas, aquellas que padecen enfermedades mentales y, aquellas que viven en zonas rurales o con dificultades económicas, son particularmente vulnerables al aislamiento social. Sin embargo, este fenómeno no discrimina: cualquiera, en cualquier etapa de la vida, puede verse afectado por él. Los cambios bruscos en la vida, como la pérdida de un ser querido, el desempleo o las enfermedades incapacitantes, también pueden contribuir al desarrollo de este problema (Hernández-Ascanio et al., 2022).

Existen diversos factores que pueden provocar el aislamiento social, los cuales pueden ser agrupados en barreras psicológicas: la depresión, la ansiedad o el miedo al juicio social, que pueden dificultar la interacción de una persona con su entorno:

- **Limitaciones físicas:** incluyen problemas de movilidad, discapacidades o enfermedades crónicas que dificultan la participación en actividades sociales o el acceso a espacios comunitarios. Por ejemplo, alguien con dificultades para caminar tras un accidente, podría sentirse incapaz de asistir a eventos sociales.
- **Factores psicológicos:** condiciones como la depresión, la ansiedad o el miedo al juicio de los demás, pueden restringir la interacción social.
- **Desafíos sociales:** la falta de redes de apoyo cercanas, ya sea por la distancia geográfica o la ausencia de vínculos familiares, puede contribuir al aislamiento.

El aislamiento social no solo implica estar básicamente apartado de los demás; sus efectos van mucho más allá.

Las investigaciones han demostrado que el aislamiento prolongado puede tener consecuencias devastadoras sobre la salud general de las personas. Desde una perspectiva física, las personas socialmente aisladas tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, hipertensión y una serie de problemas de salud que pueden acortar su esperanza de vida. Algunos estudios incluso han demostrado que los efectos del aislamiento en la salud pueden ser comparables a otros factores de riesgo, como fumar o, la obesidad. En cuanto a la salud mental, el aislamiento social a menudo se asocia con mayores niveles de depresión, ansiedad y estrés. La falta de interacción social puede conducir a la sensación de inutilidad o desesperanza, lo que agrava aún más las condiciones mentales preexistentes. En personas mayores, el aislamiento también ha sido vinculado con el deterioro cognitivo y la demencia.

El impacto no termina ahí; el aislamiento social afecta a nivel emocional, al reducir la autoestima y el sentido de propósito en la vida. Las personas que se sienten desconectadas de los demás suelen percibir que no tienen un valor en su comunidad o que son una carga para los demás, lo que lleva a una profunda sensación de soledad (Kusumota et al., 2022).

El aislamiento social es un fenómeno complejo con múltiples causas y efectos que pueden afectar gravemente la calidad de vida de una persona. Ante este desafío, la pregunta es: ¿cómo se puede intervenir de manera eficaz para mitigar sus consecuencias? La respuesta radica en el papel clave que desempeña la Terapia Ocupacional (TO), una disciplina de la salud que se especializa en facilitar la participación activa y significativa de las personas en sus entornos y actividades cotidianas, que se centra en ayudar a las personas a involucrarse en aquellas actividades que les dan sentido y propósito, conocidas como ‘ocupaciones’, que pueden incluir desde labores relacionadas con el trabajo, el cuidado personal y el hogar, hasta el ocio, las relaciones interpersonales y la participación en la comunidad. Los terapeutas ocupacionales trabajan con individuos de todas las edades y condiciones, ayudándoles a superar las barreras físicas, emocionales o sociales que impiden su integración plena en la vida diaria.

El fundamento esencial de esta disciplina es que la participación en actividades significativas no solo mejora el funcionamiento físico o mental de una persona, sino que eleva su bienestar general, algo especialmente vital para quienes se encuentran atrapados en el ciclo del aislamiento social, ya que a menudo ven reducida su interacción con los demás, lo que puede afectar gravemente su salud emocional y psicológica.

Uno de los pilares de la TO en la lucha contra el aislamiento social es el enfoque personalizado. Cada individuo es único y, por lo tanto, las intervenciones deben ser adaptadas a sus necesidades, capacidades y circunstancias específicas. Los terapeutas no solo buscan mejorar las habilidades funcionales de las personas —como su movilidad o destrezas físicas— sino que se enfocan en facilitar su reconexión con el entorno social, restaurando y promoviendo su participación en la comunidad. Por ejemplo, una persona mayor con movilidad reducida que experimenta aislamiento social puede recibir apoyo de un terapeuta ocupacional para encontrar nuevas formas de integrarse socialmente. Esto puede incluir desde participar en grupos de lectura en línea, hasta facilitarle acceso a transporte adaptado que le permita asistir a actividades comunitarias. Los terapeutas pueden también organizar actividades grupales terapéuticas, donde los participantes se reúnen con otras personas que enfrentan desafíos similares, lo que no solo fomenta la creación de redes de apoyo, sino que ayuda a las personas a sentirse parte de una comunidad y a recuperar un sentido de pertenencia (Ley 949 de 2005).

Los grupos terapéuticos son una herramienta valiosa que se utiliza con frecuencia en TO para abordar el aislamiento

social; ofrecen un entorno seguro y de apoyo donde los participantes pueden compartir sus experiencias, aprender unos de otros y fortalecer sus habilidades sociales en un ambiente de respeto y comprensión. A través de la interacción con sus pares, las personas pueden mejorar su autoestima, desarrollar confianza en sí mismas y descubrir nuevas formas de relacionarse con los demás y con su entorno. Al promover su participación en actividades significativas y al ayudarles a superar las barreras que limitan su interacción social, los terapeutas ocupacionales no solo mejoran la calidad de vida de las personas que experimentan aislamiento social, sino que contribuyen a la construcción de comunidades más cohesivas, inclusivas y resilientes.

Conclusión

El aislamiento social es un desafío de salud pública que requiere atención urgente. Las personas que lo experimentan sufren no solo a nivel físico y mental, sino también, emocionalmente. Afortunadamente, la TO ofrece una solución efectiva, con un enfoque centrado en el individuo y en su participación activa en la sociedad. Al promover la integración social y mejorar el bienestar emocional y funcional, los terapeutas ocupacionales desempeñan un rol clave en la lucha contra el aislamiento social, a través de sus intervenciones; no solo transforman vidas individuales, sino que crean un impacto positivo en la comunidad en general, promoviendo un mundo más conectado y saludable para todos.

Referencias

- Hernández-Ascanio, J., Perula-de Torres, L. Á., Rich-Ruiz, M., Roldán-Villalobos, A. M., Perula-de Torres, C. y Puertos, P. E. (2022). Condicionantes para el abordaje del aislamiento social y la soledad de adultos mayores no institucionalizados desde atención primaria de salud. *Atención Primaria*, 54(2). <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102218>
- Kusumota, L., Andreotti, M. A., Mendonca, R., Costa, I. L., Galhardo, A. L., Resende, F. y Partezani-Rodrigues, R. (2022). Impacto de los medios de comunicación social digitales en la percepción de soledad y aislamiento social en las personas mayores. *Revista Latino-americana de Enfermagem*, 30(8). <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5641.3572>
- Ley 949 de 2005. (2005, marzo 17). Congreso de la República de Colombia. Diario Oficial No. 45.853. http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0949_2005.html

