

# PREVINIENDO LA SOLEDAD EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD: “CONÉCTAME”

En la actualidad, muchas personas viven solas, y otras que a pesar de vivir acompañadas, afirman que con frecuencia se sienten solas. La Soledad es un gigante invisible que habita muchos hogares españoles tiéndolo de síntomas emocionales como la tristeza, la apatía o el aislamiento.

Nuestro colectivo de personas con esclerosis múltiple u otras enfermedades neurodegenerativas, normalmente se enfrentan a situaciones de dependencia o dificultad en la realización de tareas de la vida diaria. A pesar del trabajo de asociaciones como ATAEM, que defienden los derechos de este colectivo, las personas con discapacidad aún se sienten estigmatizadas, lo que les lleva a determinadas carencias sociales.

Nos encontramos ante personas jóvenes, que en la mayoría de las ocasiones pierden sus vínculos sociales al retirarse deliberadamente de su grupo de referencia tras el duro impacto del diagnóstico. Muchos pacientes toman como estrategia de afrontamiento el aislamiento o retirada social, para evitar la angustia que les genera los sentimientos de vergüenza e inseguridad ante los cambios que provoca la enfermedad en sus vidas.

Estas dificultades físicas y emocionales asociadas a la enfermedad, unido al problema para acceder en muchos casos a un ocio inclusivo real, provoca que valoren como una opción atractiva la comodidad de su casa, su familia y sus cuidadores.

ATAEM (Asociación Talaverana de Esclerosis Múltiple), es una entidad de utilidad pública, sin ánimo de lucro que desde el año 2002 atiende a personas con enfermedades neurológicas, con necesidad de un tratamiento rehabilitador integral y tratamiento especializado para los diferentes síntomas físicos, cognitivos, emocionales, así como el abordaje de las necesidades sociales.

Cubrir estas necesidades sociales en muchos casos consiste en asistir al centro, recibir su sesión de rehabilitación, y aprovechar para compartir con los compañeros vivencias, preocupaciones y anécdotas del día a día.



En otras ocasiones, es compartir el trayecto en el transporte adaptado, días de excursiones, salidas de ocio y tiempo libre o talleres en grupo. Desde ATAEM se prioriza como parte del bienestar y la mejora de la calidad de vida de los usuarios, mantener una adecuada interacción social.

El año 2020 debido a la **pandemia por Covid-19**, se pone de relieve en la sociedad en general una necesidad que conocíamos, pero quizás no éramos conscientes del todo. La del contacto físico y las relaciones sociales. El confinamiento, el miedo a relacionarnos o estar en contacto con las personas, ha destapado sentimientos de soledad y aislamiento en nuestro colectivo, que además ha tenido que enfrentar un especial miedo al contagio al ser vulnerables ante la pandemia. En este escenario, se paraliza la asistencia al centro de manera presencial, y con ello, su fuente principal de interacción social para muchos de ellos.

Para dar respuesta a todas estas necesidades, hemos elaborado un nuevo **Programa para Prevenir la Soledad**. Gracias a la aprobación de una subvención dependiente de la Consejería de Bienestar Social de Castilla La-Mancha, podremos implantar el programa “CONÉCTAME”, destinado a los usuarios del centro que necesiten apoyo, atención o simplemente compañía. Con **Conéctame** conseguimos acercar a aquellos usuarios y familiares que por motivos de dependencia, falta de recursos, o situaciones personales no encuentran en el día a día personas que suplan ese espacio. Nos gustaría amortiguar en las personas con discapacidad, las sensaciones desagradables asociadas a “sentirse solo”, a través de una red de apoyo de voluntarios que se interesen en nuestra entidad para poner en práctica sus acciones de Voluntariado.

La sociedad de hoy en día está más conectada que nunca a través de las redes sociales y aplicaciones, sin embargo, paradójicamente más personas se sienten solas. Tenemos un reto por delante, aprovechar las nuevas tecnologías, formar y capacitar a las personas que no están familiarizadas con ellas, para aprovecharlo de una manera social dando la oportunidad de conectarse “**Conectados nos sentimos acompañados**”. ■

**Laura Valera**

Psicóloga ATAEM CM01861