

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**JUEVES 13 DE OCTUBRE DEL 2016**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **DISFRUTA TU SOLTERIA**

¿Por qué cada vez hay más personas que siguen solteras y sin compromiso alguno?

Existen varios factores que han propiciado que la gente alargue la soltería; hablamos de una sociedad más individualista, con mayores opciones para elegir un estilo de vida que no necesariamente es el de casarse y tener hijos. Incluso hombres y mujeres postergan el matrimonio a causa de factores económicos y culturales.

Ser soltero no es malo, ni razón para ser visto con malos ojos o como una persona aburrida y amargada.

En la actualidad, se ha comprobado que las personas entre 30 y 40 años que recorren la vida solos, tienen **mayores ingresos económicos y disfrutan** de más cosas en la vida como paseos, viajes y espectáculos que otras personas de su edad. Otro dato interesante es que la sociedad de hoy en día ve a los solteros y solteras como personas muy afortunadas que no se privan de nada, no necesitan hacer planes ni pedir permisos, etc.

Pero, la mayoría de personas enfrentan el miedo a estar solos y se olvidan que la soltería también es una **excelente compañía**.

A las mujeres en especial se les hace más difícil la soltería porque desgraciadamente cargan con un legado cultural que les enseñó que deben estar con hombre para estar protegidas (cosa que por supuesto, no es correcta).

Todos y todas quieren encontrar pareja, pero muchas veces lo hacen por la razón equivocada. Como seres humanos que somos, estamos hechos para vivir y compartir la vida con alguien, tener a una persona en quien confiar, a quien contarle nuestras altas y bajas y con quién podamos **complementar** todo esto con demostraciones de afecto y placer sexual.

Esto no quiere decir que haya que ver en todas las caras un posible futuro esposo o esposa. **El amor llega cuando debe, nunca se atrasa ni se adelanta.**

Entonces, cuando Cupido no ha rondado nuestras tierras hay que saber vivir el día a día sacando provecho de nosotros mismos y nuestra fiel compañera la soledad; porque estar soltero también cae bien de vez en cuando.

Cuando no se tiene pareja, **disfrutar de la compañía de si mismo/a** es una gran medicina para aumentar la autoestima, la independencia, la seguridad y hasta para mejorar tu papel en futuras relaciones de pareja.

### **¿Cómo vivir la soledad?**

La soledad está presente cuando no hay pareja, cuando hay mala compañía y cuando se está atado/a a una relación poco placentera.

La soltería es la **excusa ideal** para hacer un alto y reencontrarse con la persona con la que convivimos las 24 horas del día: **Nosotros mismos.**

La soledad es importante para dedicar preciado tiempo a nuestro cuerpo y a nuestra mente, así como para descansar, clasificar e integrar información sobre nosotros mismos, vivir experiencias nuevas y resolver problemas, para así poder vivir de una forma más creativa.

**En soledad podemos tomar decisiones más claras sobre aspectos claves para nuestra vida.**

## **Mitos sobre la soltería.**

**1. El matrimonio te hará feliz.** Eso es lo que piensan a veces los amigos y la familia de los solteros. Sin embargo, se equivocan. En primer lugar, los solteros suelen estar en la parte alta de la escala de la felicidad. En segundo, casarse apenas tiene influencia en la felicidad de una persona. Algunos casados experimentan un pequeño aumento de felicidad en el momento de la boda.

**2. Los solteros están solos.** Algunas veces se dice que los solteros están “solos” y que “no tienen a nadie”. Pero esto es sólo un falso mito. Los solteros a menudo tienen muchas personas importantes en sus vidas.

**3. Las mujeres mayores están especialmente solas.** Las mujeres mayores, en concreto, son consideradas solteras solitarias, pero en un estudio de 50 mujeres que siempre han sido solteras, 49 de ellas tenían amistades íntimas y normalmente hablaban con esas personas todos los días. Dieciséis de esas amistades habían durado más de 40 años.

**4. Los solteros son egocéntricos.** En teoría, la gente casada es la que mantiene el contacto con las demás personas de la familia o del vecindario. Eso es lo que dicen, sin embargo, la gente soltera es más probable que visite, apoye, llame y aconseje a sus familiares que los casados o incluso que los que han estado casados alguna vez. Los solteros también suelen ser los que animan, ayudan y hacen vida social con sus vecinos y amigos.

**5. Los solteros no son tan sanos como los casados.** Normalmente, las personas que siempre han estado solteras tienen una salud muy parecida a la de aquellas que están casadas. Sin embargo, hay una excepción en la que la gente soltera es más sana que los que viven en pareja: en muchos casos los casados están más gordos. En cuanto a los divorciados, la gente lleva una vida más sana después de divorciarse que cuando estaban casados.

**6. La gente soltera gasta más dinero en cosas frívolas.** Los que viven en pareja no son más generosos que los solteros cuando se trata de dar ayuda económica a sus familiares. Y para los amigos, son los solteros los que están ahí a su lado. En realidad, los hombres eran mucho más generosos económicamente hablando con sus amigos cuando estaban solteros que después de casarse. Cuando los hombres se separan, vuelven a ser desprendidos. Si se vuelven a casar, dejan de ser espléndidos con sus amigos.

### **Beneficios de la soltería.**

Una persona sola es una persona con voluntad de experimentar, de conocer, de reformular las reglas y lo principal, de ser él o ella misma.

La soltería provoca el **crecimiento, la madurez y la independencia**. Sin duda alguna, nada más atractivo que encontrar a alguien que cuente con estas cualidades. Ten presente que estar solo/a no significa que haya que olvidarse de las parejas en el futuro.

Para amar con entrega primero es conocerse, amarse y aceptarse a sí mismo, es justamente por esta razón, que la soltería tiene buenos efectos en la capacidad de disfrutar una **intimidad a plenitud**.

Incluso cuando se está en una relación es importante que la pareja se dé tiempo para cada uno por separado. De esta manera la relación de pareja será mucho más constructiva pues cada uno tiene su espacio de soledad y también de vida en común.

La soltería es una buena oportunidad para tener en el futuro una relación romántica basada en el respeto, la seguridad y la confianza.

Si terminaste con un corazón roto después de romper con tu última pareja, es importante que aprendas que el proceso de **sanar y aprender** de la experiencia, son partes esenciales para recuperarte de la relación que terminó.

Reflexiona sobre aquello que salió mal y descubre cómo mejorar o evitar los comportamientos que los llevaron a finalizar la relación, para que no arrastres esas situaciones.

Hasta que hagas eso, es mejor permanecer soltero/a y que tomes ese tiempo para conocerte mejor.

Vive tu soltería con inteligencia y responsabilidad. Aprovecha los beneficios de la soltería en lugar de llorar y renegar tu falta de compañía. La soltería puede darte muchos beneficios, todo depende de cómo la enfrentes.

Si la soledad llega luego de un rompimiento, hay que aprovechar la oportunidad para **encontrar tu propio camino, empezar de nuevo y seguir adelante**, la guía de un especialista en psicología te ayudara a lograrlo.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.**