

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 27 DE JUNIO DEL 2016**

**EL TEMA DE HOY**

### **HAZ FRENTE A LA SOLEDAD**

La interacción con los demás cubre nuestras necesidades de afecto, ayuda a nuestra autoestima y autoconcepto; constituye un cimiento sólido para crear nuestro equilibrio mental.

Por ello es que cuando existe esta ausencia, nace el sentimiento de soledad que afecta a personas de cualquier edad y nivel social.

Los motivos por los cuales una persona se siente aislada son complejos y responden a un sinfín de fenómenos: el aumento de las familias monoparentales, la vejez, las enfermedades, la pérdida de un ser querido, la falta de afecto e interés, las distancias, las rupturas amorosas, etc.

#### **La buena y la mala soledad.**

Sentirse solo no es necesariamente una calamidad. “Una soledad buena es la que no aburre”. Solos, tranquilos, podemos entregarnos a las ocupaciones que más nos agraden o simplemente, a no hacer nada.

En buena compañía con uno mismo, la soledad deja de ser pesada y la necesidad de escapar de ella mediante distracciones desaparece.

Las personas que aprecian la soledad son capaces de entrar en contacto consigo mismas sin romper el vínculo con los demás. Son igualmente capaces de salir de su soledad para ir al cine, a comer o responder al pedido de ayuda de un amigo, etc.

La mala soledad es lo opuesto: produce aburrimiento, insatisfacción y ansiedad, sentimientos con la sensación de aislamiento. La mala soledad se hace reconocible cuando provoca la necesidad compulsiva de establecer un vínculo, a menudo de manera superficial, para llenar el vacío.

### **¿Cómo aprender a estar solo?**

Es cierto que a veces se aprende a estar solo bruscamente, por la muerte de un ser querido, una ruptura sentimental, etc. En esos momentos, te puedes encontrar en una situación de crisis para la cual no estás preparado. Es necesario ir paso a paso, empieza por asimilar la nueva situación. Con todo, es posible llevar bien tu soledad incluso sin estar preparado para ella.

### **Vive tu soledad.**

Crea un reencuentro contigo mismo, es en esa soledad en la que tendrás la capacidad de desarrollar relaciones auténticas. Y al revés, la incapacidad de estar solos provoca dificultades a la hora de crear vínculos.

Pregúntate: ¿me gusta a mí mismo?, ¿por qué pasaría tiempo conmigo mismo?, ¿prefiero estar con personas que me gustan más que yo mismo? Es una cuestión de autopercepción.

Las distracciones eliminan la posibilidad de una buena soledad, poner la radio o la televisión te crea la ilusión de no estar solo. Tu soledad puede ser fuente de realización personal.

Ya que puedes concentrarte en ti mismo, en tus aspiraciones y valores. Necesitas pasar tiempo solo para reencontrarte contigo.

Sin soledad, te limitas a repetir las ideas y los valores programados por otros. Si no consigues quedarte solo, corres el riesgo de dejar en manos de los demás tu bienestar. Por otra parte, la soledad da libertad, concepto cercano al de autonomía.

Es muy importante vivir tu espacio, en la casa, oficina etc. Son momentos contigo mismo/a. Que te dan la oportunidad de estar cómodamente, hasta sin ropa si así lo prefieres, escuchar la música que quieres en el volumen que te dé la gana , bailar, cantar, en fin hacer tantas cosas, que si estuvieras con compañía, te limitarías.

Si consideras que por el momento no puedes manejar tus sentimientos de soledad la ayuda de un profesional en psicología será necesaria para encaminarte a que lo logres de la mejor manera; hasta el grado que encuentres **el disfrute de tu espacio de soledad.**

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.**