

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 28 DE FEBRERO DEL 2022

EL TEMA DE HOY

LA SOLEDAD.

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO

Somos una sociedad cada vez más conectada y, sin embargo, nos sentimos más solos que nunca. ¿A qué se debe? Sentirnos solos de vez en cuando es algo normal, experimentar dicha sensación durante meses o años, ya no lo es tanto. Estamos más conectados que nunca gracias a las nuevas tecnologías y, sin embargo, nos sentimos más solos que nunca. El ser humano necesita una conexión social de calidad, ahí donde prevalezca la sensación de seguridad, de confianza, de ese estímulo constante donde fluye el afecto, la reciprocidad y el apoyo. La ausencia de este hecho vital puede ser devastadora.

La soledad no siempre es sinónimo de aislamiento. Estar solo no es lo mismo que sentirse solo; dicho de otro modo, en la actualidad tenemos a un gran número de personas que cuentan con pareja, familia y amigos y experimentan, sin embargo, una soledad profunda y devastadora. Cuando la vida deja de tener significado. Es como si, de manera gradual, todas las relaciones perdieran valor y trascendencia.

Una de las razones por las que me siento solo es porque las personas que me rodean no son accesibles. ¿A qué nos referimos cuando hablamos de accesibilidad?

- No tengo confianza con mi familia y tampoco me siento apoyado por ellos.
- Los amigos con los que cuento solo me sirven para cenar o ir de fiesta. Con ellos no puedo compartir mis preocupaciones, el vínculo con ellos es superficial.

- No cuento con nadie concreto con quien expresarme, compartir aficiones, gustos, confidencias etc.

Lo doy todo por los demás y me siento solo.

Este hecho es muy común en cuidadores o en esas personas habituadas a cargar sobre sí mismas un gran número de responsabilidades. Cuando se está pendiente las 24 horas del día de los demás, llega un momento en que las propias necesidades quedan en un segundo plano. Este hecho genera que, tarde o temprano, surja la sensación de soledad. El cuidador percibe que se le está dejando a un lado, que su entorno solo lo ve como alguien que está ahí solo para dar, pero no para recibir.

La soledad no elegida y sentida como dolorosa es uno de los mayores enemigos de nuestra actualidad. Algo así demanda no solo una mayor sensibilidad, sino que también exige acciones concretas de emergencia. La soledad es sinónimo de exclusión social y esto, puede aparecer a cualquier edad, teniendo como ya sabemos, serias consecuencias.

Por ellos si tu estas pasando por una etapa de soledad acude a terapia psicológica para que puedas implementar nuevas estrategias y poder sentirte una persona con más interacción social.

**Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a
Consulta favor de comunicarse a los. Tels. (998) 2-89-83-74 y al
(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.**

Sabías Que... La salud social es necesaria para nuestra vida.

La salud social influye en nuestro desarrollo como seres integrales. Contemplarla, cuidarla y ejercer prácticas para potenciarla, desde la

consciencia suma a nuestro desarrollo. El bienestar abarca diferentes campos, uno de ellos es la salud social.

¿Qué es la salud social?

Se trata de todo lo relacionado con nuestro mundo social, es decir, todas aquellas interacciones, hábitos, pensamientos y emociones con las que nos vinculamos con los demás. Está influenciada por la cultura, las pautas de crianza y por nuestra personalidad, entre otros factores.

La salud social de cada persona va a ser diferente porque cada ser humano es único. Entonces, algunos tendremos una salud social que nos beneficie, otros no. Para cultivarla, debemos estar en sintonía con nosotros y con los demás, así podremos ir reforzando este pilar de la salud.

Por otro lado, sucede que, cuando hablamos de la salud, solemos poner énfasis en lo físico y, algunas veces, en lo mental. Lo social queda en un segundo plano, cuando no es menos importante. Nuestro bienestar se ve comprometido cuando descuidamos esta área. Es necesario que vayamos aprendiendo a entablar relaciones con personas que nos nutran. En ello mediarán nuestras habilidades sociales, nuestra autoestima o nuestra inteligencia emocional. Es decir, variables del entorno y también personales.

La salud social es parte de lo que debemos atender, cuidar y desarrollar, si queremos contar con bienestar en nuestras vidas. Para hacerlo, podemos hacer hincapié no solo en la enfermedad, sino también en cómo prevenirla, y podríamos lograrlo si contemplamos la salud como dimensión integral y si contamos con prácticas conscientes. Eso nos brindaría una mejor calidad de vida.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

Tel: 2-89-83-75 Ext: 102

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com