Centro Educativo Jean Piaget

“Aprendemos y construimos para trascender”

La Soledad

Héctor Pineda Domínguez

TMI

5010

10/05/19

**Introducción:**

Todos nos hemos sentido solos en algún momento, ya sea cuando no tenemos a nadie con quien comer a la hora del recreo, o nos sentimos excluidos en trabajos colaborativos o cuando tus amigos salen el fin de semana y tu no fuiste invitado pero el problema radica en que en las últimas décadas este sentimiento ocasional de soledad se ha vuelto crónico para millones de personas. En reino unido se ha calculado que alrededor de un 60% de las personas entre las edades de 17 a 34 se sienten solos normalmente y en EU alrededor de un 46% de la población entera han sentido estar solos regularmente.

Es increíble pensar que a pesar de vivir en la época donde estar en contacto con los demás es algo tan simple haya un numero tan grande de gente que se siente aislada de los demás, sin embargo seria importante aclarar que ser solitario no es lo mismo que estar solo, uno puede ser solitario sin problema, amar aquellos momentos en los que te encuentras solo contigo mismo y odiar cada segundo que pases rodeado de gente, sin embargo si aun estando rodeado de gente te sientes solo es porque estas solo.

El sentimiento de soledad es algo relativo y es diferente para cada individuo, existe un equivocado estereotipo de que solo aquellos que son introvertidos o tímidos o simplemente no saben como hablar con los demás se sienten solos, sin embargo se han realizado estudios en donde se comprueba que las habilidades sociales no tienen ninguna relación directa con sentirse o no solo, en otras palabras, puedes ser el alma de la fiesta, aquel que se lleva bien con todo mundo y siempre tiene una sonrisa, pero por dentro sentirte completamente solo.

Nada puede evitar este sentimiento, ni la fama, poder, dinero, habilidad para relacionarte o incluso tener una increíble personalidad puede lograrlo, y esto es porque es parte de nuestra biología.

Pero primero que nada ¿Qué es la soledad? ¿Qué ha ocurrido en tiempos recientes que ha afectado este sentimiento? ¿Genera algún daño? Y mas importante ¿se puede hacer algo para aliviar este sentimiento?

**Objetivos**:

* Definir que es la soledad
* Identificar que factores la pueden activar
* Investigar si esta puede generar algún daño físico o psicológico y de ser así cuales son
* Buscar soluciones para este problema que afecta a un numero enorme de la población

**Justificación:**

Siempre he sido alguien solitario, y honestamente nunca me ha afectado estar solo, simplemente aprendí a estar conmigo mismo, pero he oído historias y visto a gente que no puede hacerlo o que simplemente se sienten horrible cuando están solos, esto despertó mi curiosidad y quizá así pueda ayudar un poco a aquellas personas.

**Marco Teórico:**

Existe una compleja relación entre la soledad y sus consecuencias físicas y psicológicas en las personas. Investigadores en neurociencias sociales creen que cada persona tiene ciertas expectativas sobre el estar con los demás, expectativas que provienen de sus padres y del ambiente social en el que crecieron, a raíz de esto cada individuo tiene un nivel de sensibilidad distinto a las relaciones interpersonales. Esto explica el porque cada persona responde de manera distinta a sentirse solo o no.

El problema comienza cuando nuestras expectativas acerca de esas relaciones no se cumplen, ya que esto genera que nuestro cuerpo entre en alerta y nos avise que algo no esta bien, esto lo hace a través de diversas sensaciones como el sentirse amenazado físicamente, sin embargo esto se puede corregir rápido, pero si el sentimiento de soledad persiste puede comenzar a interferir con nuestra habilidad para regular nuestras emociones y el cómo percibimos nuestras interacciones con los demás. Como consecuencia el sentimiento de amenaza y tristeza junto con la dificultad de regular las emociones comienzan a interferir y distorsionar la forma en la que nos relacionamos con los demás. Sin embargo las circunstancias que producen este sentimiento en alguien pueden no tener el mismo efecto en alguien más, esto depende de nuestra sensibilidad a la soledad, la cual es algo que varia de persona en persona, por ejemplo, alguien puede sentirse perfecto perteneciendo a un grupo pequeño y cerrado de amigos, mientras que alguien mas necesita pertenecer a un grupo mas grande y con vastas oportunidades de interacción para sentirse bien.

Un error común es asociar la soledad con la falta de habilidades sociales de una persona, esto se ha comprobado en estudios recientes que no tiene ninguna conexión, pues se comprobó que gente que era muy social y pertenecía a grupos grandes también era susceptible a sentir soledad, sin embargo gente que pasaba la mayor parte de su tiempo solas o pertenecían a grupos mas pequeños no se sentían solas, esto prueba que las habilidades sociales de una persona en realidad no tienen una conexión directa con el sentimiento de soledad, y esto es solo un estereotipo muy común.

La razón por la que la soledad afecta físicamente a una persona es porque esta funciona de forma similar a la de otras necesidades básicas, como por ejemplo el hambre, el objetivo del hambre es mandar una señal de que tu cuerpo necesita comida, la soledad funciona de forma similar, alertándote de que necesitas hacer más conexiones o remplazar alguna relación que hace que te sientas amenazado o desmotivado. Esto es un resultado de la evolución, ya que antiguamente los humanos dependían de las relaciones para su supervivencia, pues cuanto mayor fuera su numero mayor era la posibilidad de conseguir recursos, sin embargo era esencial escoger de forma inteligente estas relaciones pues podían ser engañosas, nuestro cerebro debe procesar si cierta persona es un potencial amigo o un potencial enemigo, pero puede cometer errores y considerar enemigo a un amigo y amigo a un enemigo, el problema de esto es que de ser la primera lo peor que podría pasar seria el perder la oportunidad de hacer esa amistad, pero de ser la segunda esto podría resultar en perder la vida, estas posibilidades crearon un sistema de defensa que consiste en dudar de todos, el problema es que la necesidad de pertenecer esta parte de la naturaleza humana, así que una parte de nosotros nos motiva a crear conexiones, mientras que otra busca tu supervivencia a toda costa, haciendo que dudes de los demás y se te dificulte hacer relaciones con los demás, el problema es que para algunas personas es más difícil deducir en quienes pueden confiar y en quienes no, esto empeora mientras la persona se siente más y más sola, pues comienza a considerar que todos a su alrededor en algún momento la traicionaran, lo cual genera que esa persona se sienta aun mas sola, creando un circulo vicioso en el cual la persona eventualmente cede y cae en ciertos problemas como son la ansiedad social, la cual puede conducir a la depresión, la cual puede llevar al suicidio de no ser tratada.

Los humanos dependían de las relaciones, pues cuantos mayores fueran sus números mas era sus probabilidades de supervivencia, el problema era poder establecer relaciones y mantenerlas, pues de no ser así, serian excluidos y al quedar solos sus probabilidades de sobrevivir disminuían radicalmente, es por eso que el cerebro humano desarrollo el dolor social, este dolor es consecuencia de la evolución y funciona como una advertencia para que detengas conductas que te puedan terminar excluyendo, esto porque para nuestros ancestros cuanto mas dolorosa fuera el rechazo de los demás, mas probable era que cambiaran esas conductas y por ende que se mantuvieran en el grupo, mientras que aquellos que no cambiaban eran excluidos y muy probablemente morían, es por eso que el rechazo duele y mas aun el porque la soledad es tan dolorosa.

Sin embargo con el paso del tiempo esto ha cambiado y hoy en día a pesar de vivir en la era donde estamos mas conectados que nunca gracias al internet, es también la era en donde la soledad ha tomado un papel mas característico, pues la gente cada vez sale menos y socializa menos, en EU el numero promedio de amigos cercanos paso de ser de 3 en 1985 a ser de solo 2 en 2011, esto puede sonar como un cambio no tan grande pero eso implica que la gran mayoría de ciudadanos ha dejado de socializar lo suficiente como para que en promedio el numero haya bajado, esto es debido a que mucha gente cae en algo llamado soledad crónica, esto debido a que con el paso del tiempo la gente comienza a tener mas cosas que hacer, comienza a tener menos tiempo para dividirlo en todas las actividades que uno tiene y la opción más fácil es abrir un espacio al sacrificar el tiempo que pasas con amigos. El problema es que a raíz de todo eso uno se aísla a si mismo de los demás y como adulto es mucho más difícil hacer nuevas relaciones, por lo que la soledad se vuelve crónica

**Bibliografía:**

Mental Health Foundation. (s.f.). The Lonely Society. Recuperado 8 diciembre, 2019, de <https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/the_lonely_society_report.pdf>

Vedantam, S. (2015, 26 junio). NPR Choice page. Recuperado 8 diciembre, 2019, de <https://choice.npr.org/index.html?origin=https://www.npr.org/2015/06/26/417840320/new-research-finds-lonely-people-have-superior-social-skills>

The growing problem of loneliness. (2018, 3 febrero). Recuperado 8 diciembre, 2019, de <https://static1.squarespace.com/static/531897cde4b0fa5080a9b19e/t/5ab52956352f534a09fea2c6/1521822038969/the-growing-problem-of-loneliness.pdf>

Khazan, O. (2017, 7 abril). John Cacioppo on How to Combat Loneliness. Recuperado 8 diciembre, 2019, de <https://www.theatlantic.com/health/archive/2017/04/how-loneliness-begets-loneliness/521841/>

Hawkley, L. C. Ph.D, & Cacioppo, J. T. Ph.D. (2010, 1 octubre). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. Recuperado 8 diciembre, 2019, de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3874845/>