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.