**LA SOLEDAD COMO FENÓMENO PSICOLÓGICO: UN ANÁLISIS CONCEPTUAL**

La soledad surge ante la falta de una relación particular y muchas veces esto implica un desequilibrio entre el nivel deseado y el logrado de poder relacionarse en sociedad y con las demás personas y puede tener consecuencias negativas o positivas dependiendo del control que el sujeto tenga sobre sí mismo.

La falta de relaciones sociales tiene consecuencias en la salud tales como angustia, depresión, alcoholismo y relaciones sexuales, todo dependiendo de la edad y sexo del sujeto. Por eso es necesario explorar y evaluar la soledad como condición y como experiencia e identificar a que población afecta.

Así pues desde el punto de vista filosófico la soledad es una condición inevitable en la búsqueda de la autoconciencia, la soledad esta arraiga en la realidad primaria unida y subjetivamente. Así pues se identifican modelos que asocian a la soledad con la búsquedad de la autoconciencia , el funcionalismo conductual, el intencional y por último el reflexivo de aprensión cognoscitiva. Así pues el funcionalismo conductual explica y se centra en la estimulación que viene del exterior y causa un efecto en el organismo es obvio que para que exista un estímulo y una respuesta debe de preexistir una dualidad entre el sujeto y el objeto lo cual nos remite a una concepción primaria de separatividad y aislamiento elementos comunes de la soledad. En el modelo intencional supone que la conciencia deriva de un próposito de conocimiento de algo que puede tener un significado en esta búsqueda de la conciencia se revierte en si misma y por último el reflexivo y de aprehensión cognocitiva en donde se argumenta que la conciencia es fundamentalmente circular y que el pensamiento esta dotado con una habilidad para volverse sobre si mismo.

La soledad esta relacionada a diversas manifestaciones artísticas como la literatura, la poesía, la pintura y la música.

En México en particular la soledad a presentado diversos estudios para analizar este estado, algunos mencionan que es una experiencia displacentera asociada a la carencia de intimidad interpersonal, otros que la soledad es la ausencia real o percibida de relaciones sociales satisfactorias y para otros la soledad es una respuesta ante la ausencia de una provisión de relación particular.

La soledad es una experiencia displacentera que ocurre cuando la red de relaciones sociales de una persona es deficiente en algún sentido importante ya sea cualitativa o cuantitativamente.

Así pues se concibe a la soledad con tres aspectos básicos:

1. se le considera multidimensional ya que involucra áreas como de personalidad, de interacción social y de habilidades conductuales.
2. es un fenómeno subjetivo y estresante ya que depende de la interpretación del sujeto de la situación que esta viviendo para que la carencia afectiva social y/o física sea evaluada como una situación negativa o como una oportunidad de autoconocimiento.
3. Es secuencial ya que puede estudiarse como un proceso que tiene antecedentes y manifestaciones y consecuencias que varían de intensidad y duración a través de situaciones que son físicos, situacionales, socioculturales y de personalidad.

En concreto podemos decir que la soledad se define como un fenómeno multidimensional, psicológico y potencialmente estresante resultado de carencias afectivas sociales y/o físicas reales o percibidas que tienen un impacto en la salud física y psicológica de la persona.

Asi pues el ser humano tiene como necesidad básica el afecto mientras que la soledad es el resultado de la insatisfacción de este requerimiento. Para algunos la soledad puede ser un saludable indicador de las limitaciones humanas y puede conducir a una autoconciencia para el desarrollo integral personal ya que algunos indican que puede ser una fuente de creatividad y fortaleza.

Para otros dicen que la soledad puede ser estresante y dolorosa dependiendo de la persona ya que varía a través de las personas y las condiciones, las causas y las consecuencias.

La soledad tiene dos tipos de déficit el asociado con la carencia de una red de apoyo social y el otro vinculado con la falta de una figura de apego particular.

La soledad es un aislamiento social y está vinculada con la ausencia de una red social y ésta solo puede remediarse al tener otro apego o bien reintegrarse nuevamente a esta red.

La soledad puede ser medida a través de tres privaciones: el deseo de un amigo o confidente cercano, el sentimiento de vacío y el sentimiento de abandono.

La evaluación subjetiva de la soledad puede ser entendida como una oportunidad para comunicarse con dios, con uno mismo y fortalecer el carácter mediante aislarse por voluntad propia, sin embargo el lado negativo es que más ha llamado la atención para su estudio. Según la cultura la soledad es percibida como positiva, que brinda fortaleza y es saludable, para otros la soledad representa algo negativo y asociado al miedo. Lo que han identificado tres tipos de soledad, la soledad crónica en dónde dura años y la persona se siente incapaz de interactuar con los demás. La soledad situacional vinculadas a situaciones estresantes como un divorcio, la muerte de un ser querido y por último la soledad transitoria asociada a pequeñas pausas de soledad que busca la persona.