

Una guía para manejar sentimientos de soledad

Todos nos sentimos solos de vez en cuando. Los sentimientos de soledad son personales, por lo que la experiencia de soledad de cada persona será diferente. Una descripción común de la soledad es el sentimiento que tenemos cuando no se satisface nuestra necesidad de gratificar el contacto y las relaciones sociales. Pero la soledad no siempre es lo mismo que estar solo.

Puede elegir estar solo y vivir feliz sin mucho contacto con otras personas, mientras que otros pueden encontrar esta experiencia solitaria. O puede tener mucho contacto social o estar en una relación o ser parte de una familia, y todavía se sienta solo, especialmente si no se siente comprendido o cuidado por las personas que lo rodean.

Sentirse solo puede ser muy difícil, pero hay pasos que puede tomar y que pueden ayudar. Pruebe nuestra Lectura rápida (si tiene prisa) o Lectura detallada (si tiene más tiempo) para obtener más información.

Si tiene dificultades para sobrellevar la situación, le recomendamos encarecidamente que busque asesoramiento profesional. Por favor, no sufra en silencio.

Lectura rápida

¿Tiene cinco minutos? Siga estos sencillos pasos para ayudar a reducir los sentimientos de soledad.

- Haga nuevas conexiones. Si se siente solo debido a la falta de contacto social en su vida, puede intentar conocer personas nuevas o diferentes, uniéndose a una clase, un club o haciéndose voluntario. En línea o en persona, puede establecer nuevas conexiones con personas que comparten sus intereses o valores.
- Busque el apoyo de similares. Las organizaciones de beneficencia y de salud mental a veces ofrecen un servicio de amigos que ofrece apoyo a las personas que experimentan soledad. O puede unirse a una comunidad en línea y conectarse con otros de esa manera.
- Hable con alguien de su confianza. Tener a alguien que lo escuche puede ayudar a aliviar los sentimientos de ansiedad. Si no puede hablar con alguien que conoce, comuníquese con una organización de beneficencia u organización que ofrezca una línea de ayuda o un grupo de apoyo entre personas en situaciones similares. Podría considerar hablar con un terapeuta o consejero y desarrollar habilidades para afrontarlo con la terapia cognitivo-conductual (TCC). Si tiene acceso a un Programa de asistencia para empleados, es posible que ellos puedan proporcionar enlaces y recomendaciones.
- Es fácil compararse con los demás, especialmente en las redes sociales, pero puede ser útil recordar que las cosas no siempre son lo que parecen desde afuera.
- Cuídese usted mismo. El ejercicio físico, una dieta equilibrada, el tiempo al aire libre y el sueño pueden ayudar a controlar los niveles de ansiedad. << Descubra más sobre cómo mejorar su sueño aquí >>.

Lectura detallada

¿Qué causa la soledad?

La soledad tiene muchas causas diferentes, que varían de persona a persona. No siempre entendemos de qué se trata una experiencia que nos hace sentir solos.

Para algunas personas, ciertos eventos de la vida pueden significar que se sienten solas, como:

- experimentar un duelo
- atravesar por la ruptura de una relación
- jubilarse y perder el contacto social que tenía en el trabajo
- cambiar de trabajo y sentirse aislado de sus compañeros
- iniciar estudios en la universidad
- mudarse a una nueva región o país sin familiares, amigos o redes comunitarias. Otras

personas se sienten solas en determinadas épocas del año, como durante las fiestas.

Algunas investigaciones sugieren que las personas que viven en determinadas circunstancias, o pertenecen a grupos particulares, son más vulnerables a la soledad. Por ejemplo, si usted:

- no tiene amigos ni familia
- está alejado de su familia
- es padre/madre soltero/a o cuida de otra persona; puede resultarle difícil mantener una vida social
- pertenece a grupos minoritarios y vive en un área sin otras personas de antecedentes similares
- está excluido de las actividades sociales debido a problemas de movilidad o escasez de dinero
- sufre discriminación y estigma debido a una discapacidad o enfermedad crónica, incluidos problemas de salud mental
- ha sufrido abuso sexual o físico; es posible que le resulte más difícil entablar relaciones cercanas con otras personas.

Algunas personas experimentan profundos y constantes sentimientos de soledad que vienen de dentro y no desaparecen, independientemente de su situación social o cuántos amigos tengan.

Hay muchas razones por las que las personas experimentan este tipo de soledad. Es posible que se sienta incapaz de agradarse a sí mismo o agradar a los demás, o puede que le falte la confianza en sí mismo.

Pensar en lo que lo hace sentir solo puede ayudarlo a encontrar una manera de sentirse mejor.

¿Cómo puedo manejar la soledad?

Esta sección tiene algunos consejos y sugerencias para manejar los sentimientos de soledad. Algunas personas encuentran útiles estas ideas, pero recuerden que diferentes cosas funcionan para diferentes personas en diferentes momentos. Intente sólo con lo que se sienta cómodo y trate de no presionarse demasiado. Si algo no está funcionando para usted (o no se siente posible en este momento), puede intentar algo más o volver a hacerlo en otro momento.

Haga nuevas conexiones

Si se siente solo debido a la falta de satisfacción del contacto social en su vida, podría intentar conocer a más personas o a diferentes personas.

- Intente unirse a una clase o grupo en función de sus pasatiempos o intereses, aunque es posible que no pueda asistir a estas clases en persona, muchas se han trasladado para realizarse en línea o virtualmente.
- Si puede, el voluntariado es una buena forma de conocer gente. Ayudar a los demás también puede ayudar realmente a mejorar su salud mental. También es una buena idea comprobar que recibirá el apoyo adecuado de la organización en la que se ofrece como voluntario.

Busque el apoyo de personas en una situación similar

Hay diferentes tipos de servicios de apoyo, que brindan a las personas un espacio para usar sus propias experiencias para ayudarse y apoyarse mutuamente, incluidas las experiencias de soledad y los problemas de salud mental relacionados.

Estos son algunos tipos de apoyo entre personas en circunstancias parecidas, que pueden resultarle útiles:

- Pruebe un servicio de amistad. Varias organizaciones de beneficencia ofrecen servicios de amistad por teléfono y en persona, que ponen a los amigos voluntarios en contacto con personas que se sienten solas.
- Únase a una comunidad en línea. Estas comunidades pueden proporcionar un lugar para escuchar y compartir con otras personas que tienen experiencias similares. Por lo general, están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, la mayoría son gratuitas y puede acceder a ellas desde cualquier lugar.

Trate de abrirse / compartir sus pensamientos

Puede sentir que conoce a muchas personas, pero lo que en realidad está mal es que no se siente cercano a ellas o que no le brindan el cuidado y la atención que necesita.

En esta situación, podría ser útil que se sincere sobre cómo se siente con sus amigos y familiares.

Si no se siente cómodo abriéndose a las personas que conoce, puede intentar hablar con un terapeuta o utilizar un servicio de apoyo.

Terapias de Conversación

Las terapias de conversación le permiten explorar y comprender sus sentimientos de soledad y pueden ayudarlo a desarrollar formas positivas de lidiar con ellos. Por ejemplo, la terapia puede brindarle un espacio para discutir los problemas emocionales que le dificultan formar relaciones satisfactorias.

Si la ansiedad por situaciones sociales lo han hecho sentir aislado, la terapia cognitivo-conductual (TCC) puede ayudar. Esto se enfoca en cómo sus pensamientos, creencias y actitudes afectan sus sentimientos y comportamiento, y le enseña habilidades para afrontar diferentes problemas.

Tenga cuidado al compararse con los demás

Es muy difícil dejar de compararnos con los demás. Todos lo hacemos, pero puede ayudar ser consciente de que las cosas no siempre son lo que parecen desde el exterior.

Por ejemplo, en las redes sociales, muy a menudo solo vemos lo que otras personas quieren

compartir sobre sus vidas, y esto puede hacernos sentir que somos los únicos que nos sentimos solos.

Es importante que recuerde que no sabe cómo se sienten otras personas cuando están solas o cuando sus redes sociales están apagadas.

Cuídese usted mismo

Sentirse solo puede ser muy estresante y puede tener un gran impacto en su bienestar general, lo que podría dificultar aún más el dar pasos positivos para sentirse mejor.

Piense en cómo algunos de los siguientes factores están afectando cómo se siente y si puede hacer algo para cambiarlos:

- **Intente dormir lo suficiente.** Dormir muy poco o demasiado puede tener un gran impacto en cómo se siente.
- **Piense sobre su dieta.** Comer con regularidad y mantener el nivel de azúcar en la sangre equilibrado puede marcar una diferencia en su estado de ánimo y niveles de energía.
- **Intente hacer algo de actividad física.** El ejercicio puede ser realmente útil para su bienestar mental y algunas personas encuentran que ayuda a mejorar su autoestima.
- **Pase algún tiempo afuera.** Pasar tiempo en un espacio verde al aire libre puede ayudar a su bienestar.
- **Conviva con animales.** Algunas personas encuentran que pasar tiempo con animales puede ayudar con los sentimientos de soledad, ya sea al tener una mascota o pasar tiempo con animales en su entorno natural.
- **Evite drogas y alcohol.** Si bien es posible que desee consumir drogas y alcohol para sobrellevar los sentimientos difíciles sobre sí mismo, a la larga pueden hacer que se sienta peor y puede que se enfrente a problemas subyacentes.