

Reportaje

El manejo de la soledad

Psic. Hortensia Beatriz Amador Ochoa

La soledad es un sentimiento de aislamiento o desamparo que invade el ánimo de una persona, esté o no acompañada, y que llega a generarle angustia y malestar profundo. Aunque puede ser circunstancial o pasajera, cuando persiste indica retraimiento y carencia de apoyo afectivo.

La sensación principal es de aislamiento, y aunque se realizan proyectos y se tienen múltiples capacidades intelectuales, artísticas o creativas, la necesidad de comunicación y la incomodidad no desaparecen. Es más, muchas personas pueden experimentar soledad incluso estando acompañadas, y se sienten incomprendidas y perdidas en el anonimato, la masificación y la velocidad con que suceden los hechos en las grandes ciudades.

A decir de los psicólogos, este malestar se vive cuando no hay comunicación con otras personas o se percibe que las relaciones sociales no son satisfactorias; por ello, los momentos más críticos suelen ser descritos como “indeseables” y generan sentimientos parecidos a los de depresión o ansiedad, pues el individuo vive con nerviosismo, falta de vitalidad, un “vacío interno” y desesperación.

“La soledad es un sentimiento subjetivo. Puedes estar rodeado de otras personas, amigos, familia, colegas – y, aun así, sentirte emocional o socialmente desconectado de aquéllos que están alrededor tuyo” señala el psicólogo Guy Winch.

Sentirse bien en soledad

La soledad no siempre es un estado dañino, existen personas que la buscan como una valiosa consejera para tomar sus decisiones más importantes. En este caso, se trata de la soledad deseada, por lo que este estado no se relaciona con la tristeza, sino que es una elección personal.

Normalmente, elegir la soledad durante algunos periodos de tiempo es positivo, ya que nos brinda tiempo para alejarnos de los estereotipos y creencias que nos rodean y que en muchas ocasiones llegan a determinar nuestra vida sin apenas percatarnos de ello. Los periodos de soledad nos sirven para dar un paso atrás, mirar nuestra vida en retrospectiva y planear el futuro.

Soledad en el paciente renal

La calidad de vínculos sociales juega un papel clave a la hora de hacer frente a la enfermedad, pues en muchas de las ocasiones el paciente se encierra en sí mismo al no aceptar su realidad y es cuando se siente solo y poco valorado por su familia y la misma sociedad; es donde se presentan sentimientos de abandono y desesperanza; no obstante tengan personas a su lado

no es suficiente, esto es una responsabilidad exclusiva de cada persona al afrontar su realidad.

ALGUNOS CONSEJOS PARA EL MANEJO DE LA SOLEDAD

- Reconocer sentimientos y expresarlos.
- Evitar encerrarse en sí mismo.
- Tomar una actitud más activa.
- Realizar actividades recreativas.
- No faltar a las reuniones a las que le inviten.
- Ser amable es una clave importante.
- Utilizar las redes sociales (moderadamente).
- Transformarse en voluntario.
- Conseguir una mascota.