

¿Cómo manejar la soledad?

Todas las personas nos hemos sentido así en algún momento. Quizás no te invitaron a una fiesta. O tus amistades se olvidaron de invitarte a comer. O, quizás, aún no encuentras un grupo de tu agrado. La soledad es una algo común. Cuando la sensación de soledad es continua, puede afectar gravemente tu salud mental.

Signos de soledad

Cuando la sensación de soledad y desconexión se mantiene por un largo tiempo (a veces incluso aunque te rodeen otras personas), el tiempo de calidad y renovación que te dedicas se convierte en una profunda soledad. La soledad persistente puede causar:

- Falta de energía o claridad mental
- Problemas del sueño (que incluyen dificultad para conciliar el sueño o mantenerlo)
- Falta de interés en la comida
- Aumento del consumo de alcohol o de drogas
- Sensación de desesperanza, menosprecio o una depresión más intensa
- Sensación creciente de ansiedad
- Enfermarte más a menudo
- Dolor físico, que incluye dolores de cabeza, migrañas, dolores de estómago o tensión muscular
- Compras excesivas o mayor apego a las cosas materiales
- Ver TV sin parar

Ahora no se te ocurre otra solución, pero no significa que no la haya, solo que no la puedes ver en este momento.

Tipos

Si sientes soledad, es muy posible que no seas la única persona que se siente así. De hecho, la soledad es tan común que existen investigaciones que la clasifican en tres categorías:

- Soledad situacional: quizás comenzaste a ir a una nueva escuela, te mudaste lejos de tus amistades y parientes, o tienes un nuevo horario que no te permite mantener una conexión con las personas y los lugares que veías día a día. La soledad situacional ocurre cuando hay cambios en tu vida que te dan sensación de aislamiento. Afortunadamente, esta sensación se reduce con el tiempo, a medida que te adaptas a tu nueva situación.
- Soledad del desarrollo: pareciera como si todos los demás progresaran menos tú, ya sea en las calificaciones, al conseguir mejores trabajos o empezar una familia. A veces, la sensación de quedarse atrás, pensando que todas las personas avanzan y triunfan, y tú no, puede causar sentimientos de aislamiento y soledad.
- Soledad interna: has salido con tus amigos para comer pizza en tu lugar favorito. A pesar de que las personas que quieres están a tu alrededor, una sensación de completa y absoluta soledad no te abandona. A veces las personas se sienten solas cuando en realidad no lo están. La soledad interna nace de la percepción de soledad en cada una de las situaciones que se viven.

Causas de la soledad

Quizás estás experimentando un cambio importante en tu vida. O tal vez las amistades con las que te entendías mejor antes parecen haber cambiado. Quizás te está resultando difícil encontrar a alguien en quien confiar. Existen muchas razones por las que puedes sentir soledad. Si no puedes determinar cómo y por qué estás experimentando soledad, considera si has vivido alguno de estos eventos recientemente:

- Te mudaste lejos de tus amistades o parientes.
- Perdiste a un ser querido.
- Te resulta difícil conocer personas nuevas por problemas de acceso a ciertos espacios.
- Tu salud física o mental no es buena.
- Has evitado situaciones sociales por miedo a que te rechacen.
- Últimamente pasas demasiado tiempo en las redes sociales.
- Renunciaste a tu trabajo o lo perdiste.

Cómo manejar la soledad

Pide ayuda si sentís soledad. También puedes intentar lo siguiente:

- **Comunícate con tus amistades y parientes:** en este mundo moderno, hay muchas formas en las que puedes conectarte con las personas que más te importan. ¿No viven en la misma ciudad que tú? Intenta mandarles un mensaje de texto a esas personas especiales, solo para que sepan que estás pensando en ellas. Puedes empezar así: “Hola, te extraño. ¿Cómo va todo?”
- **Sal y saluda a la gente:** empieza a interactuar con las personas que ves a diario. Quizás puedes hacerlo con la persona que atiende en la cafetería del barrio y te prepara ese café tan rico todas las mañanas. Quizás el guardia de tránsito que te ayuda a cruzar la calle. Los estudios han demostrado que ser amable con los demás te puede hacer más feliz. Así que la próxima vez que te sirvan una taza de café o llegues bien a tu destino, recuerda decir “por favor” y “gracias”. Y si te sientes con ánimo, hasta puedes preguntarle el nombre a la persona que te ayuda. Listo: ya tienes una nueva amistad.
- **Encuentra un grupo de tu agrado:** los estudios muestran que conectarse en una comunidad puede ser esencial para el bienestar mental. Estos días, hay grupos para todos los gustos. Inscríbete en una clase de ejercicios, empieza un equipo de trivia o separa un momento para comer con las personas que quieres priorizar en tu vida. ¿No sabes cuál es tu grupo ideal o cómo encontrarlo? Visita [Meetup.com](https://www.meetup.com) para encontrar personas con gustos similares a los tuyos en tu localidad.
- **Adopta una mascota:** la ciencia ha demostrado que una mascota puede beneficiar tu salud mental, reducir los niveles de estrés y mitigar la ansiedad. Tu nuevo amigo de cuatro patas puede ayudarte a conocer otros dueños de mascotas en un café de gatos o un parque canino. Así atacas a la soledad desde dos frentes: pasas tiempo con tu mascota y conoces personas nuevas.

