

Superando la Soledad

Tema: #103

Categoría: Relaciones



Y dijo Jehová Dios, "No es Bueno que el hombre esté solo; Le haré ayuda idónea para él". Génesis 2:18

De acuerdo a un nuevo estudio hecho en la Universidad de Chicago, la soledad persistente podría llevar a un aumento de la presión arterial. El estudio revela una relación directa entre la soledad y el aumento de presión arterial el cual se comenzó a notar en el segundo año del estudio, y continuó hasta que el estudio terminó después de 4 años. La científica superior, Louise Hawkey en su artículo escribió que, "La soledad se comportaba como si fuera un factor de riesgo único para la salud por derecho propio", y agregó, "la soledad se caracteriza por un impulso motivacional de conectarse con otros pero también un temor a una evaluación negativa, al rechazo y la decepción." (1)

La soledad es el amigo común de la depresión. Todos experimentan la soledad en algún punto en sus vidas, pero para algunos es más difícil formar relaciones interpersonales significativas que para otros.

Consideremos dos tipos de soledad:

Aislamiento Social: no tener amigos que compartan sus intereses y preocupaciones y provean un sentido de comunidad.

Aislamiento Emocional: no tener relaciones personales profundas que provean un sentido de apego.

Preguntas de Discusión:

1. ¿Se siente usted solo? ¿Tiene usted aislamiento social o emocional?
2. ¿Qué contribuye a su soledad?
3. ¿Cómo puede usted superar la soledad? (refiérase a la hojita que repartió)

Aprender nuevas habilidades de relación requiere compromiso y un plan de acción. Defina lo que usted quiere lograr.

1. Haga una lista de resultados positivos que vendrán de su logro.
2. Identifique habilidades específicas y comportamientos que son necesarios para su éxito.
3. Practique una y otra vez. Probablemente usted experimentará estas etapas:
 - a. Sentirse consciente de su comportamiento...siga adelante
 - b. Sentirse como falso...obtenga apoyo del grupo
 - c. Sentirse más hábil pero mecánico- siga Adelante.
 - d. Sentirse natural...disfrute y reporte su éxito!

(1) Hawkey, Louise C.; *Loneliness Predicts Increased Blood Pressure, Psychology & Aging*, Mar2010, Vol. 25 Issue 1, p132-141, 10p; (AN 48806726)

Soledad

- Nuevo estudio revela una relación directa entre la soledad y el aumento de la presión arterial.
- La soledad se caracteriza por un impulso motivacional de conectarse con otros pero también un temor de una evaluación negativa, el rechazo o la decepción.
- Dos tipos de soledad:
 - Soledad Social:** no tener amigos con quienes compartir sus intereses y preocupaciones y que provean un sentido de comunidad
 - Soledad Emocional:** no tener relaciones personales profundas que provean un sentido de apego

Preguntas de Discusión:

1. ¿Se siente usted solo? ¿Tiene usted aislamiento social o emocional?
2. ¿Qué contribuye a su soledad?
3. ¿Cómo puede usted superar la soledad? (refiérase a la hojita que repartió)

Aprender una nueva habilidad de relación requiere compromiso y un plan de acción

1. Haga una lista de resultados positivos que vendrán de su logro.
2. Identifique habilidades específicas y comportamientos que son necesarios para su éxito.
3. Practique una y otra vez. Probablemente usted experimentará estas etapas:
 - a. Sentirse consciente de su comportamiento....siga adelante
 - b. Sentirse como falso...obtenga apoyo del grupo
 - c. Sentirse más hábil pero mecánico- siga adelante.
 - d. Sentirse natural...disfrute y reporte su éxito!