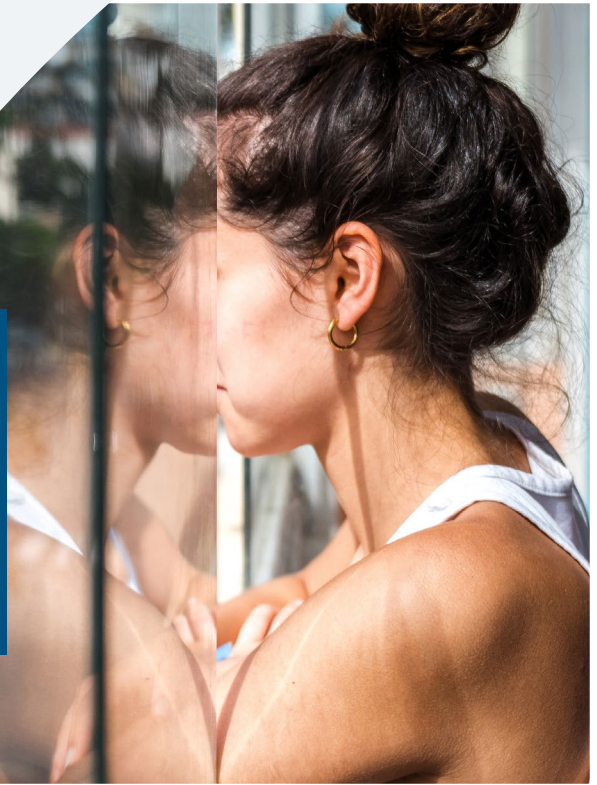


## Cómo comprender la soledad

Consejo: no se trata sólo de estar solo.



En el centro más profundo de toda soledad hay un anhelo profundo y poderoso de unión con el yo perdido.

– **Brendan Behan**

### **Bienvenido al Club de los Corazones Solitarios**

La soledad ha estado en los titulares últimamente y por un buen motivo. En 2023, el Cirujano General de EE. UU. declaró que la soledad era una crisis de salud pública. Encuestas recientes muestran que sigue estando muy extendida entre los adultos estadounidenses.

**El 60 %** informó sentirse solo en el último año.

**1 de cada 3** se sintió solo al menos una vez a la semana.

**El 30 %** de las personas entre 18 y 34 años se sintieron solas todos los días o varias veces a la semana.

La soledad temporal es una parte saludable y natural de la experiencia humana. Pero cuando el sentimiento se vuelve crónico o molesto, puede tener graves consecuencias para la salud.

Las complicaciones de la soledad crónica pueden incluir un mayor riesgo de enfermedades cardíacas, obesidad, ansiedad, depresión, presión arterial alta, deterioro mental e incluso la muerte prematura.

**No es de extrañar que un estudio comparara los efectos de la soledad crónica con fumar 15 cigarrillos al día.**

### **¿De qué sirve estar solo?**

A pesar de esas aterradoras estadísticas, la soledad no es el enemigo. Como otros sentimientos fuertes o difíciles, tiene un propósito.

Gretchen Rubin, autora de libros más vendidos, resumió la función de la soledad de la siguiente manera: “Las emociones negativas como la soledad, la envidia y la culpa tienen un papel importante que desempeñar en una vida feliz; son señales claras y evidentes de que algo debe cambiar”.

Pensemos en la soledad como una señal esencial entre su cuerpo y su cerebro. Una similar a señales como el hambre o cansancio. Cuando tiene hambre, el cuerpo le dice a su cerebro que es hora de comer. Cuando tiene sueño, su cuerpo le dice que es hora de dormir.

Cuando se sientes solo, su cuerpo le dice... bueno... algo igual de importante pero un poco más complicado.

### **Solo los solitarios... saben si están solitarios**

No existe una causa (o solución) única para la soledad porque es una experiencia completamente subjetiva, un poco diferente para cada persona.

Algunas personas se sienten solas cuando pasan tiempo a solas y prosperan en una multitud. Para otros, estar en una multitud puede desencadenar paradójicamente sentimientos de aislamiento y soledad.

Esta paradoja llevó a los científicos sociales a descubrir que la soledad no está necesariamente vinculada a estar acompañado. Más bien, se trata de anhelar una *conexión más profunda*: con los demás, con uno mismo o con un sentido de propósito, significado o placer.

### **Una señal, varias causas**

Muchas cosas pueden hacer que se sienta desconectado. Algunas son claras, como mudarse a un nuevo lugar, comenzar una nueva escuela o trabajo, o perder el contacto con seres queridos: grandes cambios en la vida que le sacan de las rutinas y crean distancia física o emocional con su gente.

Otras causas pueden ser menos obvias, como permanecer atado en una comunidad que ya no le interesa, perder el entusiasmo por el trabajo o los pasatiempos, tener menos microconversaciones en el mundo real o trasladar gran parte de la interacción social a Internet.

### **Encuentre significado a través de la conexión**

Cualquiera que sea la causa específica, dado que la soledad indica una sensación

de desconexión, la solución está en construir y fortalecer conexiones. Considere estos consejos como puntos de partida. *Nota: los siguientes artículos vinculados están en inglés*

**Sea un mejor amigo con usted mismo:** revise conscientemente su interior y preste atención a los sentimientos de soledad o insatisfacción. Sea intencional al abordar esos sentimientos cuando surjan. Establezca [límites](#) adecuados, practique [decir "no"](#) y use el tiempo y la energía que haya recuperado para disfrutar regularmente de una actividad o pasatiempo gratificante.

**Expresar amor al mundo: [los actos de bondad](#)** fomentan la conexión y la pertenencia, así que abra las puertas, sonría generosamente a todos y ofrezca cumplidos sinceros y palabras de aliento a medida que avanza. Aprenda a construir conexiones auténticas consigo mismo y con los demás con esta serie de [Bondad amorosa](#) de eM Life.

**Tenga cuidado con las interacciones vacías en las redes sociales:** por naturaleza, las redes sociales lo colocan afuera mirando hacia adentro, lo que puede causar o empeorar sentimientos de desconexión. Priorice a las personas reales sobre su teléfono y busque cambios para interactuar con otros en línea en lugar de deslizar infinitamente. [Establezca límites saludables en el uso de las redes sociales](#), preste atención a sus sentimientos y aléjese si se siente frustrado, agitado o deprimido.

**Adopte microconversaciones:** las charlas informales ayudan a las personas a conocerse y son el punto de partida para conversaciones más profundas y conectividad. Propóngase decir "hola" a sus vecinos o compañeros de trabajo y "buenos días" a su barista o conductor de autobús cada vez que los vea. Luego, cuando surja la oportunidad, será más probable que todos participen en conversaciones más significativas y encuentren momentos de conexión genuina.

**Pida una conexión cuando la necesite:** esto podría ser algo tan pequeño como invitar a un amigo a tomar un café o levantar el teléfono y pedir unos minutos de conversación. [Consulte este contenido](#) para conocer más formas de fortalecer y priorizar las conexiones importantes en su vida.

Estas estrategias y herramientas pueden ser de gran ayuda para fomentar un sentido más profundo de conexión con usted mismo, su vida y los demás. Y recuerde, si alguna vez se sientes abrumado por la soledad u otros sentimientos difíciles de procesar, recuerde que Concern está aquí las **24 horas, los 7 días** de la semana para conectarle con expertos que pueden ayudarle.

Para obtener herramientas y recursos personalizados, visite la plataforma digital de Concern, regístrese en [employees.concernhealth.com](https://employees.concernhealth.com) y seleccione el botón "Get Services" (Obtener servicios) en el menú superior derecho.

Este boletín es solo con fines informativos y no debe utilizarse para sustituir la asesoría profesional. Si considera que su nivel de estrés está afectando su bienestar, puede comunicarse con nosotros para obtener ayuda y apoyo adicionales.



**Llame al 800.344.4222**  
**[employees.concernhealth.com](https://employees.concernhealth.com)**

