



# CECSI

## CAPSULAS

### CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 139  
11-04-2016

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR



#### CUANDO ESTAR SOLO/A NO ES SENTIRME SOLO/A

El ser humano es por naturaleza un ser social. Vivimos en comunidad y somos parte de un todo. Nos agrada la compañía de otros, por lo que muchas veces sentirnos solos nos puede llevar a tomar decisiones que no resultan de mucho crecimiento en cuanto a con quien compartimos nuestra vida. Y, cuando hablamos de sentirnos solos, no estamos refiriéndonos a estar solos. Existe una diferencia fundamental entre estos dos conceptos, diferencia de la que quisiera escribir en este espacio.

*Podemos decir que existen dos tipos de soledad. La primera se refiere a no tener compañía, estar aislado de otros. Esta es una soledad que elegimos. La segunda, es aquella donde nos sentimos solos. No necesariamente se refiere a que no tenemos a alguien a nuestro alrededor, sino que existe en nosotros un sentimiento de vacío emocional. Este tipo de soledad, que no elegimos, es un estado negativo, desagradable y de vacío.*

El estar solo puede ser un momento de crecimiento como personas. Nos permite reflexionar, descansar, disfrutar de actividades, encontrarnos a nosotros mismos. Es ese momento que nos dedicamos, donde somos el centro y en el que nos permitimos un proceso de introspección.

Por el contrario, sentirnos solos nos deteriora emocionalmente. Es sentir un vacío y un aislamiento, aún con compañía. Esta soledad no nos facilita la reflexión y para muchos es un estado donde tomamos decisiones inapropiadas y de consecuencias adversas.

*¡No temas a estar solo! Disfruta de ese momento. Utilízalo a tu favor. Dedicatelo y has aquellas actividades que te agradan. Medita, lee, disfruta una película, evalúa tus logros y tus metas. Y recuerda siempre que hay momentos donde la soledad resulta ser nuestra mejor compañía.*

Y si consideras que tu sentimiento de soledad no es elegido, que te daña, recuerda que buscar ayuda y hacer cambios siempre es posible.

Dra. María M. Hernández Maldonado  
Sicóloga Clínica  
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología-CECSI  
Decanato de Estudiantes  
787-758-2525, ext 5216

