

# La soledad, ¿herramienta para reflexionar y desarrollar habilidades?



Cuando estamos solos como seres humanos podemos tener sentimientos de **soledad** y con ello invadirnos de sentimiento de **desesperanza**, de **ansiedad** y diversas sensaciones negativas.

Pero, ¿realmente la soledad es algo **negativo**? ó ¿simplemente lo estigmatizamos? De acuerdo a **Eumir Cazares**, doctor en filosofía y docente del [Tec campus Zacatecas](#), lo primero que necesitamos definir es qué es la soledad y citó:

*“La soledad es un estado en el cual hay una ausencia de una persona, grupalidad o idea”.*



width="1366" loading="lazy">

Además mencionó que existen **dos tipos** de **soledad**, por un lado está una en la cual nosotros mismos la buscamos, es por propia decisión y por el otro está la que se da sin necesidad de buscarla, **circunstancial**, y la cual tiende a ser más incómoda en opinión del académico.

La soledad estigmatizada

**El profesor Eumir** explicó que **la soledad** más que ser algo negativo, es algo **desventajoso** evolutivamente y explicó:

*"El humano es una especie que al igual que ciertos **mamíferos tendemos a estar en grupalidad**. Por ello de manera intrínseca, y hasta de forma instintiva, el estar solos nos genera un estado de vulnerabilidad".*

Es por esto que el **estar con nosotros mismos tiende a ser incómodo**, además de que general e históricamente es reciente el tener estos momentos de soledad ya que anteriormente se creía que siempre estábamos acompañados por algún tipo de deidad y agregó:

*"El estar solos e interactuar con nosotros mismos nos empuja a hacernos cargo de nuestra persona, evaluar decisiones y cuestionarnos si estas son correctas".*

**"Dependiendo de cómo te relaciones con el tema de la soledad, vas a padecer o vas a aprender de esta".- Eumir Cazares.**

De ahí que al estar frente a la soledad se generen sentimientos negativos o de ansiedad y reiteró: *"Dependiendo de cómo te relaciones con el tema de la soledad, vas a padecer o vas a aprender de ella"*.

¿Cómo aprovechar la soledad?

El filósofo del [Tec campus Zacatecas](#) mencionó que la **soledad** es una **condición natural** de la humanidad y de la realidad y agregó:

*"Si vemos a la soledad como un enemigo lo único que generamos es un desgaste innecesario, ya que en algún momento tenemos que estar en esa situación"*.

Por lo tanto debemos de **entender** que es algo **momentáneo** y **natural**, que tiene su momento de **aprovechamiento** si se ve como una **oportunidad de aprendizaje**.

**Edgar Muñoz**, psicólogo del [campus Zacatecas](#), comentó que para generar un aprovechamiento de estos momentos es necesario **encontrar una actividad** que te **apasiona** y así poderla **realizarla** cuando nos encontremos solos.



width="1366" loading="lazy">

El psicólogo **Edgar**, a su vez agregó que es necesario identificar una **red de apoyo**: *“Conforme descubras personas que estén para ti cuando lo necesites, vas a tenerle menos miedo a la soledad y vas a poder darte esos momentos para disfrutar sabiendo que hay alguien que te apoyará en cualquier momento”*.

Para finalizar agregó: *“Ya que disfrutes cosas que hacer y explorar durante esos periodos de soledad, vas a poder estar más en concordancia contigo mismo y no te resultarán incómodos”*.

TAMBIÉN TE PODRÍA INTERESAR: