

¿Te sientes solo? Experto del Tec te aconseja cómo manejar la soledad



Alonso García Silva, psicoterapeuta del **Tecnológico de Monterrey campus Saltillo**, recomendó algunos pasos para mejorar el manejo de la **soledad**.

Primero definió la soledad como la **percepción y sensación** que tiene una persona de estar **solo o sola**. Además explicó que existe una diferencia entre **estar solo** y **sentirse solo**.

“No es malo estar solo, la cuestión es qué tanto disfrutas estar solo”, dijo.

Agregó que la mayoría de los individuos no están físicamente solos, ya que tienen al menos un familiar o amigo, sin embargo tienen una **percepción de soledad**.

Alonso compartió que las personas **introvertidas** lidian mejor con la soledad y hasta la **disfrutan**. Mientras tanto, aclaró que a los **extrovertidos** les cuesta más trabajo adaptarse a ella.

Paso a paso

De acuerdo con el psicoterapeuta, el **primer paso** para sentirse mejor es cuestionar si **en realidad estás solo**, y si no es el caso, preguntar **por qué** te sientes así.

A su vez resaltó la importancia de preguntarse **cuándo y por qué** la soledad se vuelve un **problema**.

Señaló que el **segundo paso** para sentirse mejor es **encontrar un motivo** a su sentir. Por ejemplo, alguien se puede sentir triste porque no ha salido con sus amigos en mucho tiempo.



width="900" loading="lazy">

El **tercer paso**, según el experto, es **evaluar la información** recopilada y preguntarse qué se puede **hacer** para mejorar la situación.

“No estás saliendo con tus amigos, pero piensa en que sí puedes hacer. Es importante mantenerse creativos, adaptarse y buscar soluciones”, dijo.

Alonso mencionó que durante todo el proceso de introspección y cuestionamiento se debe tener una **visión realista y racional**.

“Pensar de manera racional no es lo mismo que pensar positivo, no podemos predecir el futuro pero sí podemos trabajar en nuestro presente”, señaló.

El psicoterapeuta afirmó que si combatimos nuestros pensamientos de una manera **racional**, la situación se vuelve más **soportable**. Recomendó tener en mente que sin importar que tan “mala”

sea una situación, **nunca será eterna.**

Por último, el experto añadió que el **mejor consejo** a seguir es identificar qué te limita a buscar ayuda.

"Si sientes que necesitas apoyo, debes quitarte la vergüenza de hacer peticiones y eliminar el estigma de qué van a pensar de ti".

Alonso recomendó realizar actividades como jugar cartas en familia o hacer una videollamada con amistades, ya que estas pueden hacer una **diferencia** en el [estado de ánimo](#).

"En la vida tenemos picos, es normal y válido sentirse mal, pero ten presente que no falta mucho para que te sientas bien. Ten en mente que está en tus manos y recuerda pedir ayuda", finalizó.