06/11/2022

ECONOMIST&JURIST

Redacción

Guía para acabar con la sensación de soledad

Estar solo no tiene necesariamente por qué ser algo desagradable. La **soledad no es algo intrínsecamente malo**. De hecho, hay muchas personas que están **solas y les gusta** estarlo; están con ellas mismas y disfrutan de su soledad.

Lo que sí puede ser muy desagradable es **sentirse solo**, que no es lo mismo que estarlo. Y en esta situación hay muchas otras personas que, por diferentes circunstancias, **tienen que estar solas** y no lo llevan demasiado bien. En realidad, sentirse solo o no **depende en gran medida** de cómo se interprete ese "estar solo". Depende de la **actitud** que se tenga ante esa soledad; y de los pensamientos que se tengan sobre ella.

En cualquier caso, el **sentimiento de soledad** está en muchas ocasiones más relacionado con nuestra propia percepción, hasta el punto de que ese sentimiento se puede terminar convirtiendo en algo patológico. En este sentido, para evitar que la soledad se convierta en **una enfermedad**, los expertos aportan algunas **ideas** que se pueden desarrollar para **sentirno**

...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |