

## Entablar conexiones puede ser la cura para la soledad

Por Teddi Nicolaus

**S**i se siente solo, no está solo. Los estudios demuestran que más de la mitad de nosotros afirma haberse sentido así en algún momento.

La pandemia contribuyó al aumento de la soledad, pero los estudios demuestran que ya nos sentíamos solos incluso antes. Los expertos señalan una serie de razones que explican nuestra soledad, entre ellas el uso de las redes sociales para sustituir la interacción humana. Las personas también se involucran menos con la comunidad y pasan largas horas trabajando. Además, vivimos en una sociedad que celebra la autosuficiencia y la independencia.

Sin embargo, pasar más tiempo a solas puede ser perjudicial para nuestra salud. En los últimos años, la creciente preocupación por las repercusiones de la soledad y el aislamiento social en la salud ha dado lugar a numerosos llamamientos a la acción, entre ellos un dictamen del director general de salud pública de EE. UU. que califica la soledad como un problema de salud pública.



La soledad se relaciona con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, demencia, accidentes cerebrovasculares, depresión, ansiedad y muerte prematura. No tener conexiones sociales produce efectos sobre la salud similares a fumar hasta 15 cigarrillos al día, advirtió el director general de salud pública.

Las personas que se sienten solas también pueden tener dificultades para combatir los virus, lo que las hace más vulnerables a algunas enfermedades infecciosas. Los síntomas de la soledad adoptan muchas formas, como dificultad para concentrarse, dolores de cabeza, dolores corporales, ira, fatiga y sensación de estar aislado de los demás.

La soledad no es lo mismo que estar solo, dice Jeremy Nobel, MD, MPH, autor y fundador de la Fundación para el Arte y la Curación, una organización sin fines de lucro que aborda problemas de salud pública como la soledad a través de la expresión creativa.

“La soledad es la falta de conexión social que sientes que necesitas, y es 100% subjetiva,” afirma. “Puedes sentirte solo en una multitud si no sientes que tienes una conexión auténtica.

Es cómo te sientes con las conexiones sociales que tienes.”

Existen tres tipos de soledad, dice Nobel, que también es parte en la facultad de la Escuela de Medicina de Harvard y de la Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard. La soledad psicológica, como el anhelo de conectar con otra persona, es el tipo de soledad en el que la mayoría pensamos primero.

Pero también existe la soledad de la exclusión, que es la sensación de no encajar o no pertenecer, ya sea por motivos de raza, clase, sexo, discapacidad o cualquier otro motivo que haga que se sienta apartado, incluso si tiene muchas amistades.

El tercer tipo de soledad, llamada soledad “existencial”, se relaciona



>> Para más información, visite [www.surgeongeneral.gov/connection](http://www.surgeongeneral.gov/connection)

con un anhelo de un significado o propósito más profundo en la vida. Eso es lo que está provocando mucha soledad en los adultos jóvenes de hoy en día, afirma Nobel.

La soledad puede afectar más a unos grupos que a otros, como las personas con bajos ingresos, los adultos jóvenes, las personas que viven solas, los inmigrantes y las personas mayores. Puede que le sorprenda saber que los estadounidenses mayores no son el grupo más solitario.

“El grupo demográfico más solitario en Estados Unidos —y en todo el mundo— es el de los jóvenes de entre 18 y 28 años,” afirma Nobel. “Gran parte de esa soledad es una especie de soledad espiritual o existencial, en la que simplemente no saben dónde encajan o cuál es su propósito en la vida.”

Nuestro cerebro está programado para buscar vínculos sociales fuertes con los demás. Los primeros humanos que formaban vínculos sociales fuertes tenían más probabilidades de sobrevivir y prosperar. Los psicólogos afirman que este rasgo sigue siendo una necesidad humana fundamental. Al igual que el hambre o la sed, la soledad es una señal biológica natural.

Además de trabajar para entablar conexiones con los demás, no pase por alto el poder del autocuidado mediante el ejercicio, una alimentación saludable, un descanso adecuado, la exposición al sol y la meditación.

Al fin y al cabo, tenga en cuenta que la soledad no es una enfermedad. No es algo de lo que avergonzarse y no es permanente.

“Es una señal biológica de que necesitamos conectar con otras personas,” afirma Nobel. “Igual que la sed es una señal de que necesita hidratarse para sobrevivir, la soledad es una señal de que necesita conexión humana para sobrevivir.”

Si la soledad se vuelve demasiado difícil de sobrellevar y se siente abrumado o desesperado, póngase en contacto con su médico para obtener estrategias útiles y apoyo.

Descargue copias gratis de Healthy You en [www.thenationshealth.org](http://www.thenationshealth.org)

### Consejos para combatir la soledad

**Echa una mano:** Ofrecerse como voluntario para ayudar a los demás puede ser tan beneficioso para usted como para aquellos a los que ayuda. Servir a la comunidad puede ayudar a fomentar un sentimiento de conexión con los demás y también a mejorar el propio estado de ánimo y el bienestar social.

**Encontrar una tribu:**

Explore lo que le gusta y búsquelo en su comunidad, por ejemplo, jugar, pasar tiempo en la naturaleza o participar en juegos de pickleball, música, poesía, cocina o un club de lectura. Céntrese en lo que le gusta y encontrará a

otras personas que también lo hacen.

**Compartir su yo auténtico:**

“Lo que realmente conecta a la gente es poder compartir pensamientos y sentimientos auténticos con otras personas,” afirma Nobel.

Identifique con quién es probable que tenga una buena conexión y con quién se sienta en confianza para mostrarse vulnerable y compartir cosas sobre usted. Luego, haga un esfuerzo adicional para compartir quién es realmente.

