

# Cápsulas de Orientación

Un servicio informativo del Centro de Orientación de UTEP  
Visite nuestro sitio en la red : <http://sa.utep.edu/counsel/>

# Soledad

## ¿QUÉ ES LA SOLEDAD?

La soledad no necesariamente significa estar solo. Puedes sentirte solo cuando estás en clase, o incluso en una fiesta. La soledad es estar dolorosamente consciente de que no te sientes relacionado con otras personas.

La soledad significa sentirse:

- Excluido de un grupo.
- No amado por los que te rodean.
- Que no hay nadie con quien compartir tus preocupaciones y experiencias.
- Que es difícil hacer amigos y/o llegar a algo más que ser simples conocidos.

### EFFECTOS NEGATIVOS DE LA SOLEDAD

◆ Dependes de tus compañeros y amigos para incrementar tu autoestima, iniciar actividades, etc.

◆ Te culpas a ti mismo y a otros estudiantes por tus malas relaciones sociales. Falsamente supones que a nadie le agradas.

◆ No haces ningún esfuerzo por involucrarte en Esperas que todos a quienes les quieres agradecer te incluyan en sus actividades y conversaciones. Si ellos no lo hacen, te puedes volver más tímido, enojarte y aislarte de otras actividades.

◆ Te auto-criticas y preocupas innecesariamente de ser evaluado por tus profesores, compañeros de clase y semejantes.

◆ Te es muy difícil actuar con autoridad. Tienes temor de defender tus derechos y de decir “no” a peticiones irrazonables.

◆ Evitas conocer gente y situaciones nuevas. Tienes dificultad al presentarte, hacer llamadas telefónicas y participar en actividades de grupo.

◆ Te percibes a ti mismo de una manera negativa. Te vuelves demasiado crítico de tu apariencia física.

◆ Te sientes aislado, triste y solo por tu situación.

### COMO SOBREPONERSE DE LA SOLEDAD

◆ Busca situaciones que te permitan convivir con otros estudiantes por ejemplo, pídele a alguien en tu clase que por favor sea tu compañero de estudios.

◆ Aprende a ser firme. Si eres tímido, aprende a saludar y a empezar una conversación corta con el estudiante que se sienta enseguida de ti en clase, en el camión, etc. Involúcrate en las actividades sociales.

◆ Aprende a disfrutar de la vida desarrollando tus habilidades sociales. Si veses a alguien que te agrada, no te cruces de brazos a esperar que esa persona venga a ti. Toma la iniciativa. Utiliza señales verbales y no verbales para hacerle saber a la persona que te interesa conocerla. Haz contacto visual, sonríe y preséntate

◆ Haz algún trabajo voluntario. El ayudar a otras personas elevará tu autoestima y te hará sentirte bien contigo mismo.

◆ No juzgues a las personas en base a tus experiencias pasadas, dale a tus instructores, compañeros de clase y semejantes una oportunidad e intenta llegar a conocerlos. ¡Recuerda! Cada persona es diferente. Aprende a admirar y a aceptar sus diferencias.

◆ Cuando estés solo, aprovecha este tiempo para divertirti: leyendo, escuchando música o viendo tu programa de televisión favorito. No desperdices el tiempo preocupándote eternamente por tus problemas

¡AYUDA! DONDE ENCONTRARLA:

Centro Universitario de Orientación 747-5302  
202 West Union Lun-Mar 8-7 / Miér-Vier 8-5