

## ***La Soledad: ¿qué te inspira?***

***Por Nelson Moya Moya / Periodista***

***Fecha: 15 de mayo del 2020***

***Paraíso, Cartago, Costa Rica***

***Descripción: Artículo***

La Soledad puede verse desde dos perspectivas: buena o gratificante o terrorífica, fea hasta generadora de tristeza.

Pero también la soledad puede permitir en las personas encontrarse con sí mismas; sin embargo, muchas personas necesitan estar acompañadas.

El estar solo y carecer de compañía, sentimientos de pena o melancolía, ausencia de algo temporal o permanente (duelos), produce vacíos; pero también puede ser una experiencia subjetiva o hasta catastrófica.

Sin embargo, la soledad también puede representar la autorrealización de las personas por medio de visiones emprendedoras. Nos damos cuenta de que el estar sólo no es tan malo, de que tenemos capacidades que no sabíamos que poseíamos. Nos permite buscar nuevos proyectos de emprendimiento.

### ***¿Es bueno estar sólo?***

Aunque no es un proceso natural, pues somos creados para vivir en compañía; muchos individuos pueden carecer de esta compañía. La soledad también puede ser vista como una vocación. En lo que se refiere al estado del individuo, al respecto lo importante es estar en PAZ con la decisión que se ha tomado; y si no es así, hacer replanteamientos para saber si nos sentimos bien solos. También nos podemos referir a la zona de confort en que estemos, pues también se debe valorar si es bueno o malo para la persona.

### ***Lidiando con mi soledad***

En este punto, también debemos considerar que la soledad nos puede permitir un espacio para hacer proyectos que no he concluido o que siempre he deseado. Nos puede permitir hacer actividades de mi interés. Retomar relaciones; eso sí con el cuidado de implementar los protocolos establecidos. Buscar estrategias para estar bien con otras personas.

### ***Estrategias para enfrentar la soledad***

Tratar de entender e interpretar una nueva visualización de la soledad.

Valorar la oportunidad para mantener mi espacio.

Enmendar relaciones rotas.

Organizando mi tiempo laboral y actividades de ocio.

Emprender una nueva forma de generar recursos económicos.

Buscando estar en paz.

### ***Redes de apoyo***

Retomar amistades o familiares con los que se lleva tiempo de no comunicarse.

Apoyo en lugar de trabajo comunal.

Involucramiento como voluntario en algo de interés.

Retomar creencias espirituales.

En conclusión, independientemente de la decisión que tome cada ser humano, con respecto a estar solo o en compañía, lo que debe buscar la persona es sentirse bien mentalmente, y buscar esa PAZ interior que le permita vivir una vida plena.