



Nombre de alumno: Araceli María López Vázquez

Nombre del profesor: Sandy Naxchieli Molina

Nombre del trabajo: Super Nota

Materia: Psicología Social

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: Séptimo cuatrimestre

Grupo: Línea

Soledad

Concienciación dolorosa de nuestras propias relaciones así sean menos numerosas o significativas.

Aumenta en la última parte de la vida.



La soledad se presenta en cualquier momento

No necesariamente es estar solo para sentirlo, puede uno estar acompañado o en una fiesta y sentirse solo en ese lugar.

La soledad se propaga a través de pensamientos y comportamientos negativos.



Sensaciones de soledad

Sentirse excluido de un grupo
No sentirse amado por los que le rodean
Incapacidad de compartir sus propias preocupaciones
Percepción de lejanía y diferencia ante personas cercanas



Que causa la soledad

- Depresión
- Dolor
- Fatiga
- Afecta hormonas del estrés
- Afecta la actividad inmunitaria
- Inflamación
- Problemas de hipertensión
- Cardiopatía
- Deterioro cognitivo
- Alteración del sueño



Como salir de la soledad

- Reconoce tus sentimientos de soledad.
- Aprende cuándo entrar o salir del mundo virtual.
- Encuentra una forma de hacer trabajo voluntario para sentirte menos solo.
- Únete a un grupo o club para superar la soledad con conexiones personales.
- Practica el autocuidado.



BIBLIOGRAFIA

ANTOLOGIA UDS, PSICOLOGIA SOCIAL, SEPTIMO CUATRIMESTRE, pp.109-111