



**Nombre de alumno:** Jorge Luis Cruz  
García

**Nombre del profesor:** Sandy Naxchiely  
Molina Roman

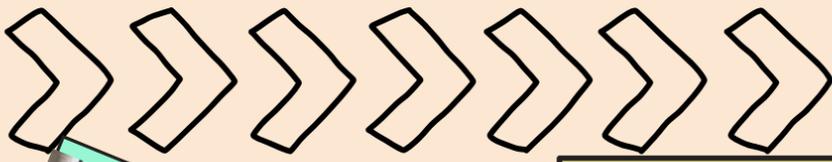
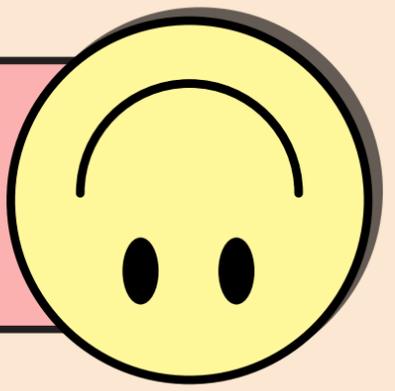
**Nombre del trabajo:** Súper nota

**Materia:** Psicología social

**Grado:** 7° cuatrimestre

**Grupo:** Sábados

# LA SOLEDAD



## QUE ES

La soledad es un estado de aislamiento en el cual un individuo se encuentra o se siente solo, sin acompañamiento de una persona o animal de compañía.

## CARACTERÍSTICAS

una negativa generalizada es una predisposición característica de la persona que padece de soledad



tener una mezcla extrovercion y neurotismo



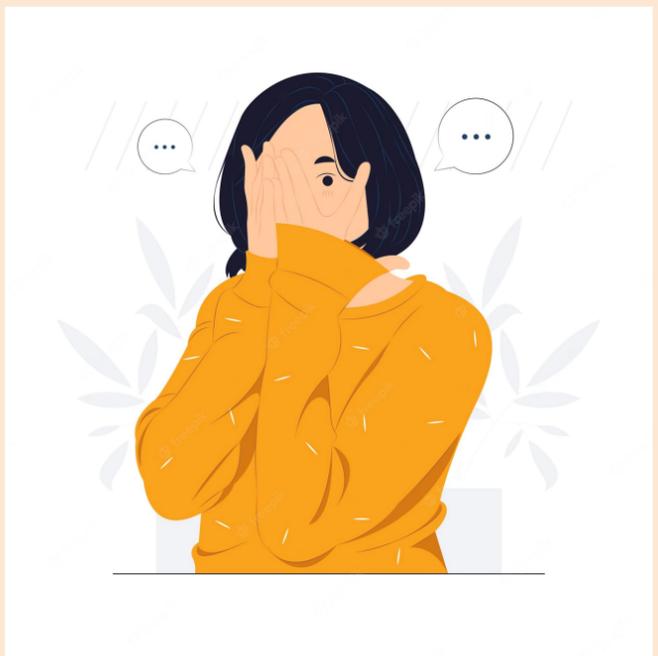
falta de comunicación o de reciprocidad



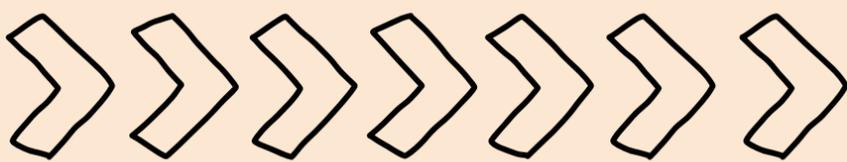
falta de empatia



Timidez



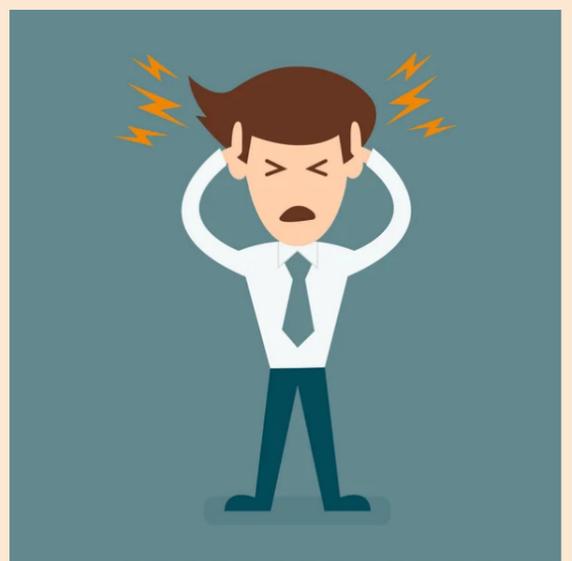
pasividad



# TIPOS

## SOLEDAD EXISTENCIAL

hace referencia a una sensación de vacío, de no tener nada, no es exactamente la desesperación sino, una sensación de vacuidad y frustración



## SOLEDAD EMOCIONAL

puedes sentir la soledad por la ausencia física de una pareja, de una padre o hijo pero también puedes experimentar aun teniendo esas personas cerca



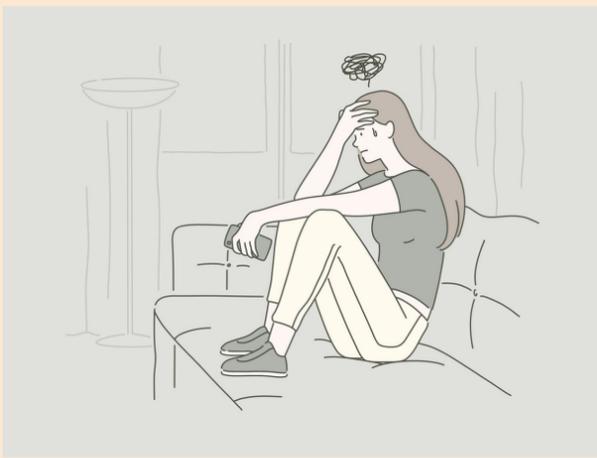


## SOLEDAD POSITIVA

es cuando te encuentras con tigo mismo, cuando no hay creencia ni ausencia de algo, cuando estas solo pero te sientes completo

## SOLEDAD TRANSITORIA

es como cuando terminas una relación, cuando te mudas a otro país o cuando acabas comenzar en otro trabajo es un estado de animo esperable ante algún acontecimiento, es temporal y sus causas están en el ambiente



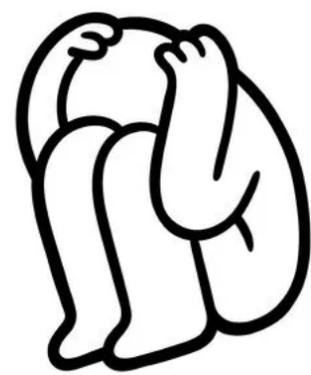
## SOLEDAD CRÓNICA

se caracteriza porque no depende de un contexto ni de una situación concreta

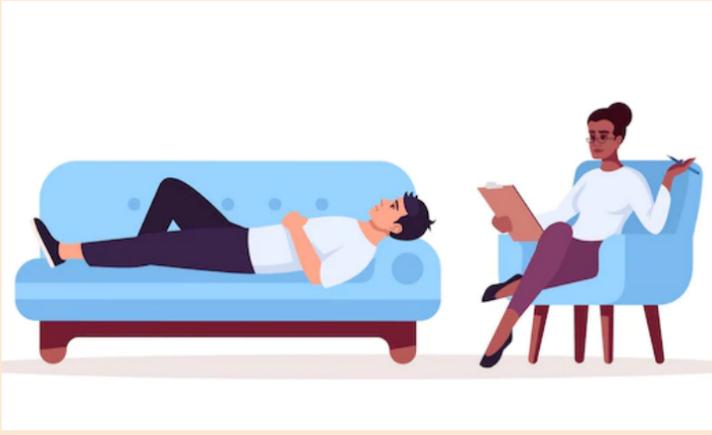


# CONSECUENCIAS

provocan depresión, ansiedad y hasta el suicidio, además de reducir las destrezas cognitivas, como la concentración, la toma de decisiones etc.



# COMO MANEJARLA

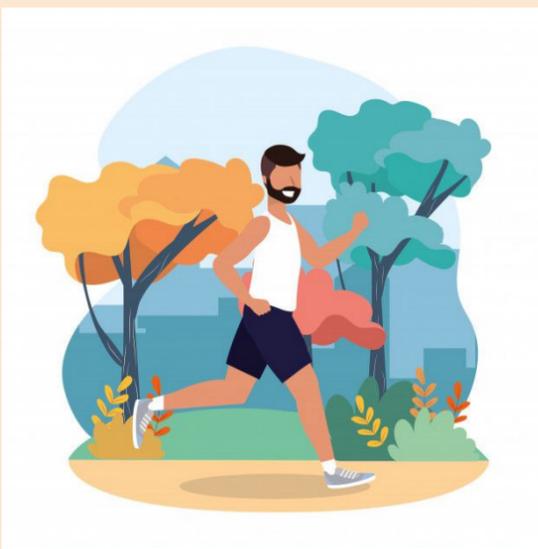
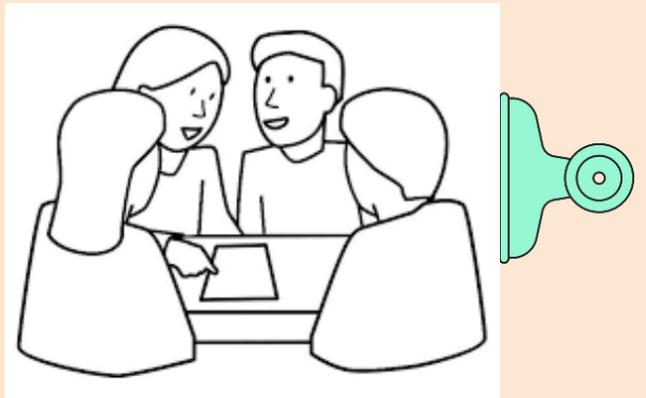


## RECONOCE LA SOLEDAD

el primer paso para manejarla es darte cuenta de lo que sientes y el impacto que tiene en tu vida. Trata de hablar con un consejero o terapeuta

## UNETE A UN GRUPO O CLUB

Es una manera excelente de hacer amigos y socializar con mas personas ya que se reunirán regularmente.



## PRACTICA EL AUTO CUIDADO

ademas de conectar con otros, no ignores el potencial del ejercicio, la comida saludable, el buen dormir, la luz solar y la meditación para luchar contra la soledad



## BIBLIOGRAFÍA

BELEN, F. (2021). FUNDACION BELEN. OBTENIDO DE [HTTPS://FUNDACIONBELEN.ORG/FAMILIAS/SOLEDAD/#:~:TEXT=LA%20SOLEDAD%20PUEDE%20SER%20CUANTITATIVA,VINCULA%20CON%20LA%20SOLEDAD%20EMOCIONAL](https://fundacionbelen.org/familias/soledad/#:~:TEXT=LA%20SOLEDAD%20PUEDE%20SER%20CUANTITATIVA,VINCULA%20CON%20LA%20SOLEDAD%20EMOCIONAL).  
UDS. (2005). PSICOLOGIA SOCIAL. COMITAN: UDS.