

UDS

Alumna: Gabriela del Pilar Morales Arguello

Profesora: María López León

Materia: Comunicación oral

Licenciatura: Medicina veterinaria y zootecnia

Cuatrimestre: 2

Unidad: 2

La Soledad en la Sociedad Actual: Una Conversación Honesta

Miren a su alrededor. ¿Cuántas personas creen que se sienten solas en este mismo momento? Tal vez más de las que imaginan. Tal vez ustedes mismos.

Sé lo que es estar rodeado de gente y aun así sentir un vacío. Sé lo que es mirar el teléfono esperando un mensaje que nunca llega. Y sé lo que es tragarse las ganas de decir “me siento solo” porque da miedo que no nos tomen en serio, que nos digan que estamos exagerando, que lo que sentimos no es importante.

Vivimos en un mundo que nos empuja a estar ocupados todo el tiempo. Nos dicen que si nos sentimos solos, la solución es salir más, conocer más gente, hacer más cosas. Pero, ¿de qué sirve todo eso si seguimos sintiéndonos igual por dentro? Porque la soledad no es solo la ausencia de compañía, es la ausencia de conexión real. Es la sensación de que nadie nos ve de verdad, de que estamos en piloto automático, de que si nos detuviéramos un momento, tal vez nadie se daría cuenta.

Yo lo he sentido. Y sé que muchas personas a mi alrededor también lo han sentido, aunque no lo digan. Lo noto en las miradas cansadas, en las respuestas automáticas de “todo bien”, en la forma en que todos, en algún momento, nos volvemos expertos en disimular.

Pero, ¿por qué nos cuesta tanto hablar de esto? Tal vez porque admitir que estamos solos nos hace sentir vulnerables. Porque vivimos en una sociedad que nos dice que deberíamos poder con todo, que buscar apoyo es una debilidad. Y sin darnos cuenta, nos acostumbramos a guardar nuestros sentimientos en silencio.

Lo que he aprendido, y lo que quiero compartir hoy, es que la soledad no se combate con distracciones ni con más ruido. Se combate con presencia, con escucha real, con abrazos que no necesiten razones. A veces, lo que más necesitamos no es que alguien nos diga qué hacer, sino que simplemente nos diga: “Estoy aquí. Te veo. Te escucho”.

Si algo puedo pedirles hoy, es que no minimicen la soledad de los demás. Que cuando alguien les diga que se siente solo, no intenten arreglarlo con soluciones rápidas, sino con comprensión. Y si ustedes se sienten así, no lo callen. Hay personas que los quieren, aunque a veces no lo demuestren como ustedes lo esperan. No estamos tan solos como pensamos, solo necesitamos aprender a encontrarnos.

Así que, si hoy te sientes así, quiero decirte algo que a veces nos cuesta creer: Tu presencia importa. Tu voz importa. Tú importas.