



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICOLOGÍA

Núm. 119
08-17-2015

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

A Veces Me Siento Solo/a... ¿Qué Hago?

Comenzó un nuevo año académico. Una nueva etapa universitaria llena de gran entusiasmo y muchas expectativas. Un paso más para lograr la meta profesional con la cual han estado trabajando arduamente. Para muchos representa un escalón adicional en este proceso de crecimiento e independencia que buscamos y que nos permite mirar hacia nuevos horizontes. Sin embargo, en esta nueva etapa universitaria, es común para muchos universitarios experimentar sentimientos de soledad, aún si se dan en períodos breves y ocasionales.

Podemos estar conscientes que esta nueva etapa es deseada y decidida por nosotros y aun así en algunas ocasiones podemos sentirnos solos, lo que puede llegar a afectar negativamente el rendimiento académico y el desarrollo personal.

Existen varios factores para que se manifieste este sentimiento de soledad en los estudiantes. Entre éstos, el proceso de cambios a grupos, a entornos; las experiencias nuevas y desconocidas, la separación temporera de nuestros seres queridos y nuestro ambiente externo. En algunos casos además pueden estar ocurriendo situaciones personales que interfieren con nuestra adaptación a los cambios propios y necesarios de esta nueva etapa.

Entender, aceptar y trabajar con los sentimientos de soledad en la vida universitaria es una tarea de prioridad. En la medida en que ese sentimiento no se maneja y no se supera, puede empezar a jugar un rol adverso en el diario vivir y en el logro de las metas.

¿Qué podemos hacer entonces ante la sensación de estar solos? Existen dos áreas que considero fundamentales para poder superar este sentimiento. Primero, es importante que te enfoques en ti como individuo, aquellas cosas que te agradan y que puedes hacer para ti mismo. Segundo, es importante que cuides tu aspecto socio emocional, esa parte que te permite contactar con otros a tu alrededor. Aquí algunas recomendaciones que pueden resultar en excelentes estrategias para manejar el sentimiento de soledad:

- ✓ Saca un tiempo para ti. Mímate, dedica un tiempo a tu cuidado personal.
- ✓ Identifica alguna actividad extracurricular que te agrade. Tomar clases de baile, yoga, correr bicicleta, hacer alguna manualidad.
- ✓ Programa algunas horas del día o de la semana para alguna actividad física tales como correr, caminar, ir al gimnasio, nadar.
- ✓ Busca involucrarte en actividades y grupos de tu Facultad, donde puedas establecer nuevas relaciones. Participa de los eventos que sean parte de tu vida universitaria.
- ✓ Reúnete con tu grupo, almuerza con ellos, establece contacto para estudiar y compartir.

Recuerda que podemos estar solos y no sentir soledad y estar junto a muchas personas y aun así experimentar la sensación de estar solos. Mucho depende de cómo manejes los cambios, los nuevos retos. Si sientes que necesitas ayuda, búscala! En el Centro Estudiantil de Consejería y Psicología-CECSI-estamos para apoyarte!



Dra. María M. Hernández Maldonado
Sicóloga Clínica
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología
787-758-2525, Ext. 5216/5209/5210