

Publicidad top

HERALDO SALUDABLE



Publicado

Consultorio médico

Consulta a tu médico

Publicado

Consejos para comenzar a hacer cosas solos y pasar del "vacío" al "lujo"

Aprender a disfrutar de esos momentos con nosotros mismos puede beneficiarnos y ser transformador, pero es normal que cueste dar ese paso.

Cuando el miedo a estar solos nos paraliza: "Se ve como fracaso social en cuenta de como una oportunidad"

EXCLUSIVO SUSCRIPTORES

N. A. N. NOTICIA / ACTUALIZADA 8/3/2025 A LAS 05:00



Hacer cosas solos nos genera incomodidad, reparo, vergüenza o incluso miedo, ya que estamos acostumbrados a la interacción constante con los demás en cualquier momento. **Unsplash**

Seguro que alguna vez has tenido muchas ganas de salir, de ir al cine o a un concierto, pero no había nadie que pudiera acompañarte. Y seguro que has dejado de hacerlo por la misma razón. Sin embargo, **ir con tu propia compañía es una opción tan válida como necesaria**. Muchas veces, la idea de hacer planes en solitario no está entre nuestras opciones, ya que solemos depender de los demás para hacer cosas que nos gustan. Pero estas experiencias podemos disfrutarlas igual o incluso más con nosotros mismos, por el simple hecho de que nos apetece.

Publicidad right1

Aprender a disfrutar de esos momentos con nosotros mismos puede beneficiarnos y ser transformador, pero es normal que cueste dar ese paso. **A menudo, nos genera incomodidad, reparo, vergüenza o incluso miedo, ya que estamos acostumbrados a la interacción constante con los demás en cualquier momento.** "Convertir la soledad en disfrute no significa ignorar las emociones difíciles que puedan surgir, sino transformarla en un espacio de auto-conexión, creatividad y calma", dice la psicóloga Ana Pamplona, quien añade que debemos otorgarle un enfoque consciente de que es una oportunidad y no una carga.

Para comenzar a hacer cosas por nuestra cuenta sin la necesidad de compañía, la psicóloga zaragozana señala que es importante cambiar nuestra perspectiva de 'estar solo' a 'estar contigo', entendiéndolo "como **la libertad para hacer las cosas a tu manera**, siendo un refugio donde reconectar contigo y no focalizarte en la ausencia de otros. A veces, el problema no es la soledad, sino que no sabemos cómo llenarla de sentido". Cuando aprendemos a llenar ese espacio con actividades, creatividad o momentos de desconexión, descubrimos que la soledad puede ser una fuente de crecimiento y bienestar. Lo mismo opina la psicóloga de Espacio Ítaca, Andrea Tena: "En lugar de verlo como 'estoy solo', verlo como 'me estoy dando este momento para mí'". "Si observamos a los demás, nos daríamos cuenta de que hay mucha gente que hace cosas sola y no pasa nada. **Disfrutas de cosas solo, a tu ritmo, sin necesidad de negociar con otros**", añade Tena.

TE PUEDE INTERESAR



¿Alguna vez te has sentido triste después de una fiesta o un viaje? Esa sensación tiene un nombre



Cuando la "mala memoria" es que sufres 'luz de gas': "No te estás volviendo loca, te están manipulando"

Para encontrar la actividad perfecta con la que llenar ese espacio y sentirnos bien, Pamplona sugiere que podemos empezar "respondiéndonos a preguntas como **¿qué me gustaba hacer de niño que dejé de lado?**, **¿qué actividad siempre quise probar pero nunca me animé?** o **¿qué me hace sentir pleno, aunque esté solo?**". También pensar en cualquier situación que genere una emoción, positiva o negativa, y pensar si es posible transformarla en algo que nos haga invertir tiempo disfrutando". Pamplona aconseja que podemos empezar con actividades creativas como **escribir o pintar**; con experiencias sensoriales como cocinar para ti, darte un baño relajante, ir a una cafetería...; de descubrimiento personal: hacer senderismo, visitar un museo sin prisas o caminar enfocándonos en lo que vemos, oímos y sentimos. "Cuando la soledad está asociada a algo que te entusiasma, empieza a sentirse como un lujo, no como un vacío", opina la psicóloga. Tena sugiere hacer una lista de cosas que nos gustaría hacer solos y **"empezar por la que menos malestar nos vaya a generar.** Quizá es

ETIQUETAS

Salud

Salud Mental

Planes de ocio

Publicidad right2

mejor empezar yendo a tomar un café solo o dar un paseo, antes que hacer un viaje o ir a un restaurante”.

Después de conseguirlo, “poco a poco, el silencio deja de ser abrumador y comienza a sentirse como un espacio de calma interna, siendo una señal de autonomía emocional. Disfrutar de la soledad no significa aislarse, sino todo lo contrario: **cuanto más cómodo te sientas contigo mismo, mejores serán tus relaciones interpersonales.** No buscarás a otros para llenar vacíos, sino para compartir tu bienestar”, explica Pamplona.

Conforme a los criterios de  **The Trust Project**

¿Por qué confiar en nosotros?

Publicidad right3