

HERALDO SALUDABLE



Consultorio médico

Consulta a tu médico

SALUD

"Creo que hay cosas que nunca haría solo. No sé si por el qué dirán, por vergüenza..."

Cada vez está más normalizado realizar actividades en soledad, pero en algunas personas esta situación puede generar miedo e incluso, ansiedad.

[Consejos para comenzar a hacer cosas solos y pasar del "vacío" al "lujo"](#)

EXCLUSIVO SUSCRIPTORES

NOELIA AMORÓS NOTICIA / ACTUALIZADA 8/3/2025 A LAS 05:00



Pasar tiempo a solas esta cada vez mas visto y se va integrando mas pero se sigue haciendo con cierto miedo. Pixabay

Escuchar este artículo

0:00 / 7:04

Muchas veces dejamos de hacer aquellas cosas que nos gustan por no tener con quién. ¿Cómo voy a ir al cine solo? ¿O a comer? **Da miedo pasar tiempo con nosotros mismos y nuestros pensamientos o la imagen que recibirán los demás.** Sin embargo, pasar tiempo solos es mucho más importante y beneficioso de lo que podemos creer.

“¿Yo sola? Me da mucha vergüenza”, dice Leire, de 22 años. Lo mismo le ocurre a Diego Cortés, de 24: “Creo que hay cosas que nunca haría solo. No sé si por el qué dirán, por vergüenza... por ejemplo, no iría a un concierto o una fiesta sin nadie”. En cambio, para otras personas son momentos y espacios a los que no renunciar: “Me encanta estar con mis amigos, pero también **me gusta tener ratos para estar sola y pasar**

desayunar.

Esta tendencia al cuidado de uno mismo podemos verla también en las [redes sociales](#). Muchos creadores de contenido muestran a sus seguidores su día a día, donde también hacen numerosas actividades ellos solos, **desmontando el tabú de que es vergonzoso o de que el resto nos puede estar mirando con pena**. Una de ellas es la zaragozana Raquel González (@raquelgonla), que muestra a sus casi 300.000 seguidores una serie de videos bajo el título 'Haciendo cosas que mis seguidores no se atreven a hacer'. En esta serie de videos, la zaragozana ha ido a leer a una cafetería o a comer en su restaurante favorito sin ninguna compañía más que ella misma. "Al principio me sentí un poco incómoda, como si estuviera haciendo algo mal, pero poco a poco me fui relajando y me di cuenta de que no tenía que demostrarle nada a nadie y que estaba simplemente para disfrutar", dice en uno de sus videos. En otro de ellos acude al cine: "Cuando entré a la sala, estaba vacía y me sentí aliviada de que nadie me iba a juzgar. Al poco, entraron unas parejas y **me di cuenta de que a nadie le importaba, que nadie me mirara raro y que nadie se preguntaba '¿por qué viene sola?'**, cuenta en sus videos.



Ver ahora

@raquelgonla

haciendo cosas que mis seguidores no se atreven a hacer solos (capítulo 3) ...Ver más

something that i want by grace potter sped up - Lexie (Daisy's Version) 🌸

Watch on TikTok

derivados de la marihuana

ALEJANDRO TOQUERO

- 2 Los últimos maestros de la EGB que resisten en la ESO en Aragón: 'Me costará desengancharme de las aulas, me dan vida'
S. CAMPO
- 3 Nueva apertura de tienda en la calle de Alfonso I de Zaragoza
J. ESCARTÍN
- 4 Aragón dotará de cocina propia a varios colegios contando con las empresas que gestionan el comedor
S. CAMPO
- 5 El accidente de un camión reaviva las quejas por la A-125: 'Es urgente tomar medidas'
RUBÉN DARÍO NÚÑEZ

ETIQUETAS

Salud

Redes Sociales

Salud Mental

"Estando solos aparece un miedo que es tener que enfrentarnos a nosotros mismos, **ese cara a cara con nuestros pensamientos y emociones reprimidas**", explica la psicóloga sanitaria Ana Pamplona. "Esta cada vez más visto y se va integrando más pero se sigue haciendo

Espacio Tena.

¿Por qué nos da miedo pasar tiempo a solas?

TE PUEDE INTERESAR



Santiago Boira, presidente del Colegio de Psicología de Aragón: "No puede ser que la salud psicológica sea un lujo"



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

Según Pamplona, hay unas causas comunes al malestar que genera este miedo a estar solos: "El sentimiento de culpa que puede generar esa situación, como pensar que **hemos sido los causantes de llegar a ese punto porque algo hemos hecho mal y vivimos las consecuencias de eso**, o incluso desde lo cultural, socialmente puede percibirse como 'anormal' o triste el estar solo. Podemos temer que otros piensen que somos 'raros', 'solitarios' o que no tenemos amigos, lo que despierta el miedo a la opinión de los demás sobre nosotros mismos", explica. A esto se sumaría otras causas como "la falta de habilidades o el hábito de estar solos, es decir, el no haber tenido hobbies individuales o 'estar consigo mismo' puede hacer que resulte incómodo o aburrido", añade la psicóloga.

"Al estar solos, puede surgir la ansiedad, el vacío emocional o el autojuicio. Podemos pensar también que es consecuencia del miedo a no ser suficientes por nosotros mismos", comenta. Incluso "si hemos vivido experiencias traumáticas o dolorosas como abandono o rechazo, el cerebro asocia la soledad con peligro, teniendo como objetivo evitarla", añade. Además, "puede generar mucha sensación de vulnerabilidad, sobre todo actividades como viajar o salir por la noche, donde podemos sentirnos más expuestos", añade Tena.

Ese rechazo a hacer cosas en solitario también puede desarrollar un miedo extremo a estar solo, lo que se denomina autofobia. "Es un miedo intenso, irracional y persistente que puede causar **una fuerte ansiedad incluso cuando la persona sabe que no corre ningún peligro real**", explica Pamplona. Entre sus síntomas están "los típicos de una fobia: ansiedad extrema al anticipar o sentir la soledad, con palpitaciones, sudoración, mareos, dificultad al respirar, pensamientos catastróficos como 'algo malo me va a pasar si estoy solo', o la necesidad constante de estar con alguien o tenerlo cerca, aunque sea de forma virtual, evitando así situaciones donde estar solo", dice.

A pesar del miedo o la vergüenza, es muy importante para el bienestar emocional y psicológico pasar tiempo en soledad: "Debería ser tan importante como cualquier otra obligación diaria. No se trata de aislarnos, sino de tener momentos de conexión con nosotros mismos", opina la psicóloga. Este tiempo a solas nos permite **"escucharnos sin distracciones y poder entender qué sentimos, pensamos o queremos, sin que nos influyan otros.** Además, la soledad fomenta la creatividad. Todo ello hace que uno se sienta pleno al no depender de otros, especialmente a nivel emocional". Para empezar a hacerlo, Tena

TE PUEDE INTERESAR



Hallan muerta a Pamela Bach, actriz y exmujer de David Hasselhoff, a los 62 años

H. A.



Dan una paliza a un hombre en Zaragoza por recriminar a un chaval su conducción temeraria con un patinete

E. R. B.

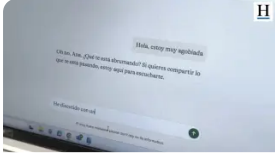


El hotel del Pirineo de Aragón que conquistó a Mario Casas con sus increíbles vistas

J. F. LOSILLA

general, siendo posible disfrutar de las cosas solo, a nuestro ritmo, con nuestra propia compañía y sin tener que negociar con otros", comenta.

TE PUEDE INTERESAR



Los riesgos de la 'IA emocional': "ChatGPT, estoy muy agobiada. ¿Qué hago?"

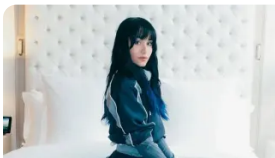
¿Qué pasa en nuestro cerebro cuando estamos solos?

A nivel neurocientífico, el impacto de la soledad puede ser complejo. "Aparecen problemas cuando la soledad se convierte en crónica o impuesta, no es una soledad elegida, y nos sentimos aislados emocionalmente, ya que **el cerebro reacciona como si estuviéramos bajo amenaza**", explica Pamplona.

La corteza prefrontal, una de las áreas más evolucionadas del cerebro, relacionada con funciones complejas como la autorreflexión, el pensamiento consciente, la regulación emocional y la toma de decisiones, juega un papel clave en cómo experimentamos y gestionamos la soledad. "La soledad sostenida puede agotar sus funciones, **haciendo que las personas se sientan atrapadas emocionalmente**. La buena noticia es que esta corteza es altamente plástica, así que podemos entrenarla para reinterpretar la soledad y regular mejor nuestras emociones", dice la psicóloga.

La amígdala, ligada a las emociones, especialmente al miedo, la ansiedad y el estrés, reacciona ante peligros físicos, pero también sociales, como sentirse rechazado o excluido. En ese caso, la amígdala se activa generando ansiedad, miedo o tristeza, y por ello puede interpretarse como una amenaza a tu bienestar. Si la soledad se mantiene en el tiempo, la amígdala se vuelve hiperreactiva, interpretando incluso situaciones neutras como hostiles -por ejemplo, ver un mensaje en el móvil sin respuesta y asumir que no le importas a nadie-. "Esta hipervigilancia social hace que cueste más confiar en otros o conectar emocionalmente, lo que refuerza el aislamiento", añade Pamplona. Al activarse constantemente, también provoca la liberación excesiva de cortisol, la hormona del estrés, afectando el sueño, la concentración y el estado de ánimo. "**Cuanto más solos nos sentimos, más ansiosos nos volvemos**", puntualiza.

TE PUEDE INTERESAR



Así es la hipocondría, el trastorno de ansiedad que padece Aitana: "Tener éxito profesional no inmuniza"



La salud mental centra el ciclo +Que Salud del Colegio de Médicos de Zaragoza: el 20% de los niños y adolescentes presentan trastornos

También se ve afectado el eje hipotalámico-hipofisiario-adrenal, un sistema clave en la regulación del estrés y con una relación directa con cómo experimentamos la soledad y las emociones intensas. **Esta región cerebral se activa de forma similar a como lo haría ante una amenaza física**. Si esta activación es ocasional, es normal y adaptativo,

inmunológico.

Por el contrario, cuando la soledad es elegida, no hay una activación de estas respuestas, sino que **"tiene efectos positivos, promoviendo el autoconocimiento y la creatividad"**, comenta la psicóloga zaragozana.

Conforme a los criterios de



The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

Y ADEMÁS



Sos del Rey Católico viaja a la Edad Media para recordar a su vecino más ilustre

AML



Por qué la salud auditiva es clave en la prevención de la demencia

AML



La ermita donde siempre llueve está en un pueblo de Teruel

Laura Arnedo



El secreto de las pymes para estar a la última en tecnología digital

Aragón Media Lab



Los jóvenes escaladores de dificultad Aragón se citan en Monzón

José Luis Pano



Condenado a 4 años de cárcel por violar en Zaragoza a la sobrina que cuidaba de su hijo

E. R. B.

COMENTARIOS



Pº Independencia, 29, 50001 Zaragoza
 ☎ Teléfono 976 765 000

[Política de privacidad](#) [Condiciones generales de contratación](#)
[Política de cookies](#) [Personaliza tus cookies](#) [Enviar cartas al director](#)
[Enviar noticia a redacción](#) [Publicidad](#)



© HERALDO DE ARAGON EDITORA, S.L.U.
 Teléfono 976 765 000 / - Pº. Independencia, 29, 50001 Zaragoza - CIF: B99288763 -
 Inscrita en el Registro Mercantil de Zaragoza al Tomo 3796, Libro 0, Folio 177,
 Sección 8, Hoja Z-50564
 Queda prohibida toda reproducción sin permiso escrito de la empresa a los efectos
 del artículo 32.1, párrafo segundo, de la Ley de Propiedad Intelectual

[Política de privacidad](#) [Condiciones generales de contratación](#)
[Política de cookies](#) [Enviar cartas al director](#) [Enviar noticia a redacción](#)
[Publicidad](#) [Buenas prácticas periodísticas](#) [Personaliza tus cookies](#)

Pº Independencia, 29, 50001 Zaragoza
 ☎ Teléfono 976 765 000

OTRAS WEBS DEL GRUPO ▼



DESTACADO



Esta es la primera calle que se construyó en Zaragoza: mira hacia Roma y abraza al sol
ALBA CASTILLO