PROPÓSITO:

Guía No. 6: La Soledad.

Mantener expresiones de afecto y cuidado mutuo con mis familiares, compañeros y mi comunidad, a pesar de las diferencias.

MOTIVACIÓN:



"Si alguna vez te sientes sola, recuerda que aquí estoy. Si alguna vez te sientes en soledad y no sabas que hacer, mira al cielo y busca una estrella y así nunca más te sentirás en soledad, pues tendrás a tu alrededor a millones de estrellas que son esas personas que sintieron lo mismo que tú. Si alguna vez sientes ganas de llorar, llora. Deja salir tus lágrimas y con ellas todas las cosas que te hacen sentir mal. No dejes que se acumulen en tu ser porque solo darán paso a otro tipo de sentimientos que te hieren aún más. Si alguna vez te sientes mal contigo mismo, busca en lo más profundo de tu ser, data cuenta de que nadie es perfeto, tampoco tú, pero aún con rodos tus defectos y cualidades, eres una persona única en el universo. Por eso eres especial. Si alguna vez sientes que nadie te quiere, olvídalo, pues eso no es cierto. Si te encuentras en esta tierra es porque alguien, allá arriba lo quiso así. Recuerda que te hicieron único y nunca te abandonarán porque eres demasiado especial. Hay personas a tu alrededor que te quieren, aunque a veces estamos ocupados en nuestros problemas y no le abrimos las puertas de nuestro corazón para demostrarlo. Si alguna vez necesitas de alguien que te comprenda, que te escuche, que te ayude, en fin, si necesitas de una persona, quiero que sepas que cuentas conmigo para que nunca te sientas en soledad, par que llores en mi hombro, par hacerte sentir bien y, sobre todo, para demostrarte cuanto te aprecio. Soy Galeano y recuerda que, si laguna vez te sientes en soledad, ahí estaré".

EXPLICACIÓN:

Todos nos hemos sentido solos alguna vez, sobre todo lo manifestamos de forma evidente cuando no tenemos el contacto deseado con otras personas. Pero a consulta acuden cada día más personas, y más jóvenes, con la sensación de sentirse solo a pesar de tener pareja, familia, amigos...Esto ocurre porque la soledad es un sentimiento interno, un estado mental negativo que va asociado a sentimientos de incomprensión, de tristeza y de inseguridad. ***La soledad por elección***: todo el mundo necesita esos pequeños momentos en soledad, donde disfruta de hacer alguna actividad que le gusta o bien para lograr un ambiente de introspección, donde puede escucharse a sí mismo, darse

cuenta de lo que necesita, crear proyectos o ilusiones o simplemente estar con uno mismo. Este tipo de soledad es la soledad vivida en positivo. Elegir momentos nos aporta a nosotros mismos esa compañía y bienestar que necesitamos y favorece que vivamos la soledad como algo positivo. ***La soledad impuesta***: es aquella en el que el estado de ánimo es negativo porque necesitamos compartir nuestra vida con alguien y no tenemos esa posibilidad, o sentimos de forma subjetiva que eso no se puede dar como uno desea. ***La soledad en compañía***: es una extensión de la anterior, donde se sabe que existe gente a tu alrededor con la que de forma puntual sentirte vinculado, pero aparecen asociados sentimientos como la incomprensión, la inseguridad o la incomodidad, porque crees que la gente que te rodea no te comprende, no comparte tus gustos o tus necesidades. Este estado mantenido en el tiempo puede derivar en depresión. Algunas personas pueden sentirse culpables por tener la sensación de soledad a pesar de saber que cuentan con personas de las que recibir apoyo y con los que estar acompañados.

EJERCICIOS:

1. Comprar la guía, pegarla, copiarla y desarrollarla en el cuaderno.

2. Observar el video recomendado en la guía.

3. Explique brevemente ¿Cómo superar ese sentimiento de soledad?

4. Realizar un dibujo a todo color relacionado con el tema tratado en esta guía.

5.Presentar el cuaderno semanalmente, a su profesor, en la hora de clase.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto).

Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:



https://conectapsicologosonline.com/por-que-me-siento-solo-a-pesar-de-estar-con-gente/