



El futuro digital  
es de todos

MinTIC

**UN** UNIVERSIDAD  
**DEL NORTE**

Vigilada Mineducación



# LA SOLEDAD EN LA EPOCA MAS CONECTADA

28/07/2022  
Tercera campaña  
10:00 am

**Hechos**  
QUE CONECTAN ✓



# Mis percepciones: Mi mundo, Mi realidad.





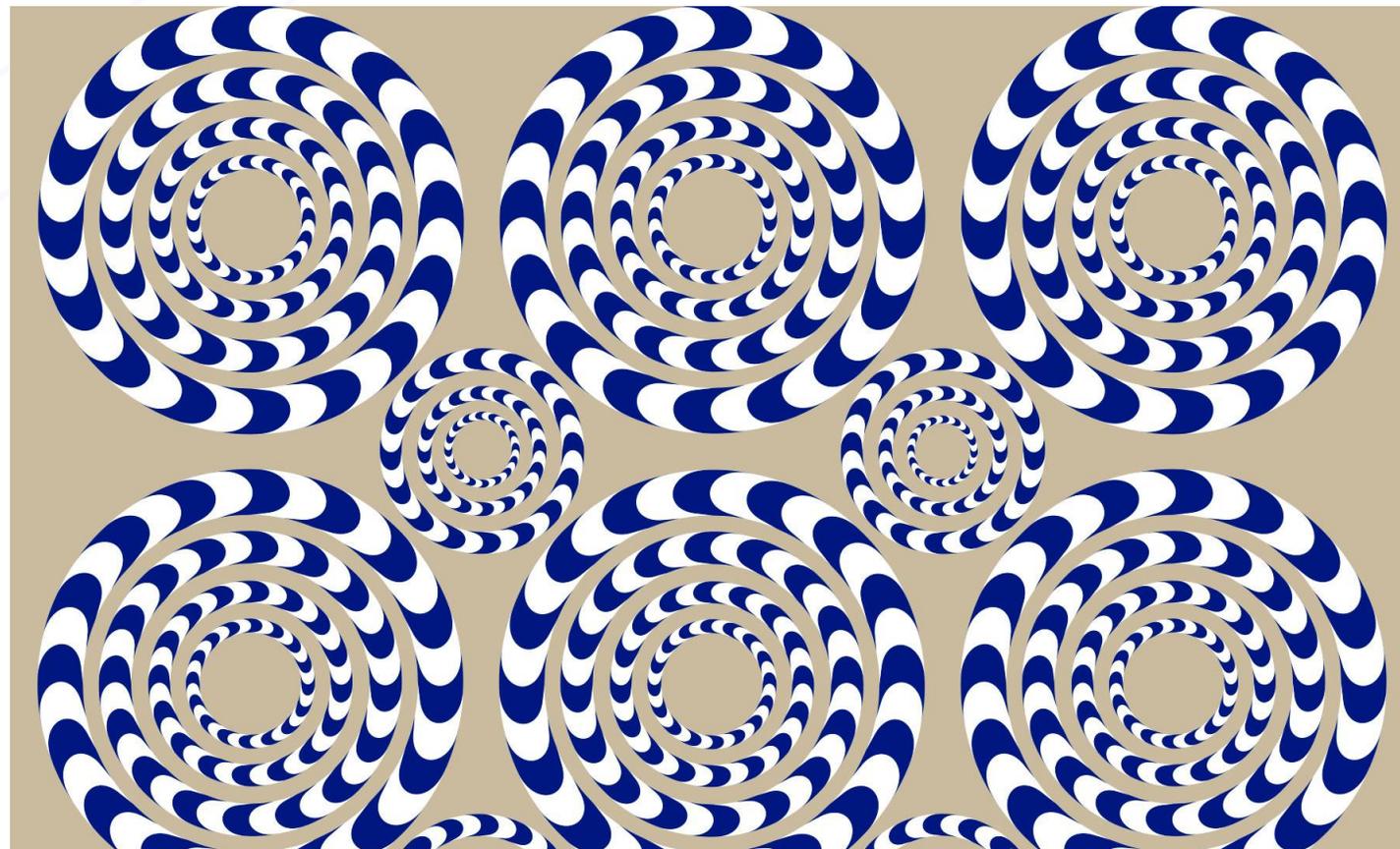
El futuro digital  
es de todos

MinTIC

Mision  
TIC2022

UNIVERSIDAD  
DEL NORTE  
Vigilada Mineducación

# VALIDATE



Hechos  
QUE CONECTAN ✓



# Nuestro mundo se está reduciendo

La red nos permite mantener contacto con decenas sino cientos de amigos a la vez, las páginas web de citas nos permiten prodigarnos y echar un vistazo a esas posibles parejas desde la comodidad de nuestras casas, y con un simple clic al ratón podemos establecer nuevas conexiones con extraños de todo el planeta que comparten nuestros intereses y pasiones. Y, sin embargo, en esta era de conexión global sin precedentes, cada vez más personas se ven aquejadas de una grave soledad.





# Qué tienen en común fumar y sentirse solo



Un estudio demostró que, comparados con los estudiantes que no sufrían soledad, los que sí que la padecían tenían una respuesta más débil a la gripe. La soledad también hace disminuir nuestra capacidad mental, incluida la capacidad para tomar decisiones, la atención y la concentración, la salud mental y lleva a una progresión más rápida de la enfermedad de Alzheimer



Mientras que los paquetes de tabaco avisan sobre sus perjuicios, poca gente sabe del peligro que entraña inhalar un par de paquetes de aislamiento social.



Como resultado, sentirse solo rara vez nos impulsa a buscar soluciones urgentes y rara vez las personas priorizamos la necesidad de salir de las garras de la soledad y tratar nuestras heridas psicológicas.



# La soledad es contagiosa

En el momento en que las personas estaban en contacto íntimo con gente solitaria se veían afectadas y eran a su vez empujadas al aislamiento. De forma alarmante, ese contagio era «transmitido» de una persona a otra, incluso más allá del propio círculo inmediato de la persona solitaria, propagándose por toda la red social. Estudios así explican por qué y cómo la soledad tiene las dimensiones epidémicas actuales.





El futuro digital  
es de todos

MinTIC

Misión  
TIC2022

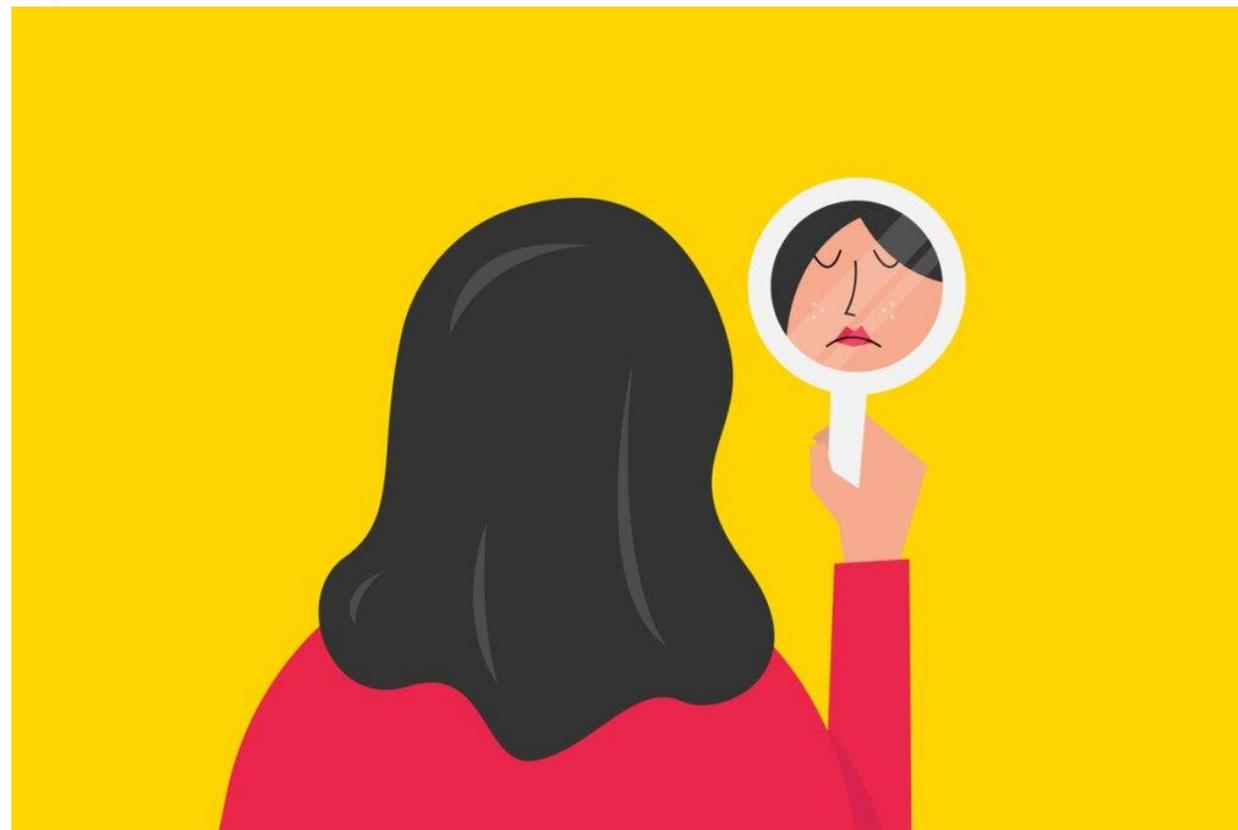
UNIVERSIDAD  
DEL NORTE  
Vigilada MinEduación

# Las consecuencias de la soledad

Hechos  
QUE CONECTAN ✓



1. la soledad nos vuelve más inflexibles y autocríticos con nosotros mismos y los que nos rodean, y nos hace juzgar nuestras relaciones de forma excesivamente negativa, lo cual influye nuestra interacción con los demás.



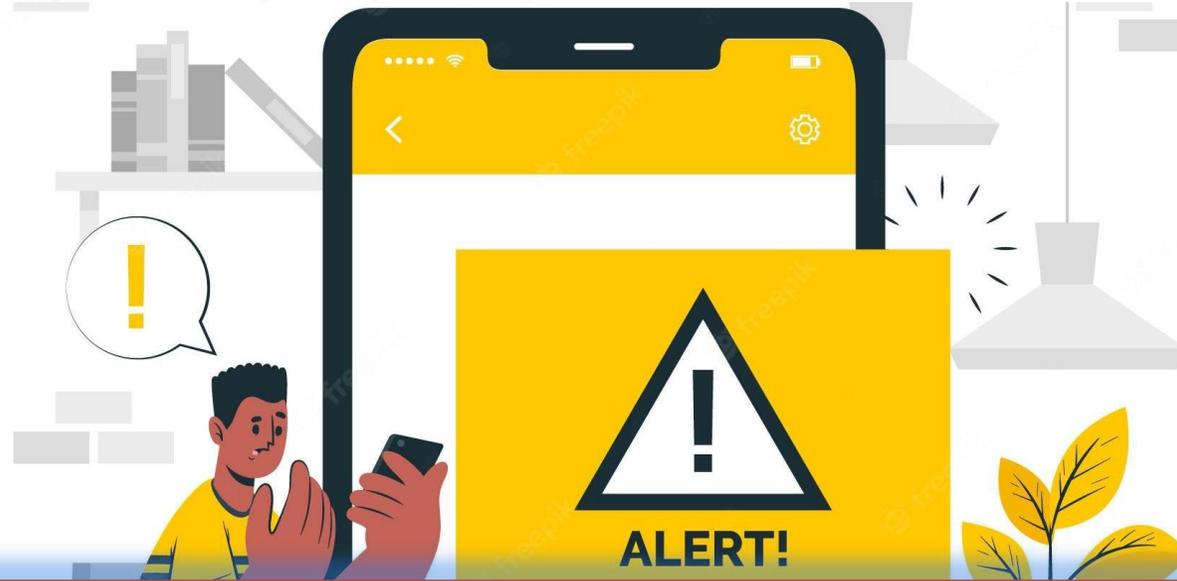


2. Reaccionar de forma defensiva, lo que disminuye la calidad y la cantidad de nuestra vida social aún más. Como resultado, las fibras que conforman nuestra «musculatura relacional» — nuestras habilidades sociales y comunicativas, nuestra capacidad de empatizar y entender cómo sienten los demás— se debilitan y esta funciona peor cuando más la necesitamos.





Cuando la soledad se instala, dispara una serie de reacciones psicológicas que nos pueden llevar de forma inadvertida a perpetuar la situación o incluso a empeorarla



Una de las consecuencias más significativas que causa la soledad es que nos lleva a desarrollar percepciones inadecuadas de nosotros mismos y de los demás, y a ser demasiado duros con nuestras interacciones y relaciones



# Elaboremos un tratamiento

¿Qué podríamos hacer con el dolor de la soledad?



Tratamiento A:  
Adiós a las gafas de  
negatividad

Tratamiento B:  
Identificar los propios  
comportamientos  
autodefensivos

Tratamiento C:  
Considerar la  
perspectiva del otro

Tratamiento D:  
Estrechar lazos  
emocionales

Tratamiento E: Crear  
oportunidades de  
conexión social

¿Cuándo consultar con un terapeuta profesional?



El futuro digital  
es de todos

MinTIC

Misión  
TIC 2022

UNIVERSIDAD  
DEL NORTE

Vigilada Mineducación

**¡GRACIAS**

**POR SER PARTE DE  
ESTA EXPERIENCIA  
DE APRENDIZAJE!**

**Hechos**

QUE

**CONECTAN** ✓

