

SOLEDAD

Los 2 tipos de soledad

Nuevos hallazgos sobre la soledad emocional y social.

PUNTOS CLAVE

La soledad significa una conciencia de un desajuste entre la calidad o cantidad de relaciones deseadas y logradas.

La soledad tiene una dimensión social (es decir, falta de integración social) y una dimensión emocional (es decir, falta de relaciones íntimas).

Una nueva investigación muestra que la soledad social y la soledad emocional tienen factores de riesgo únicos y compartidos.



DOS TIPOS DE SOLEDAD:

- Soledad por aislamiento emocional: es producto de la ausencia de una relación íntima con una figura de apego.
- Soledad por aislamiento social: ocurre por falta de lazos con un grupo social cohesivo de pertenencia (red social de amigos u organización vecinal)

Por [Lázaro Castillo Jr](#)

La soledad es una experiencia desagradable en la que uno percibe un déficit en la relación: la sensación de que la calidad o el número de las relaciones no son satisfactorias.

Se ha sugerido que la soledad tiene múltiples dimensiones, incluidas las sociales y emocionales.

Las personas que experimentan la soledad social sienten que no forman parte de un grupo que comparte sus intereses, que no pertenecen.

Quienes experimentan soledad emocional sienten que les falta intimidad. Por ejemplo, aunque muchos solteros tienden a ser felices y están satisfechos con la vida, los "solteros involuntarios" tienden a ser infelices debido a una gran soledad emocional (es decir, desean, pero carecen de vínculos íntimos).

Entonces, ¿cuáles son los factores de riesgo para estos dos tipos de soledad? Para obtener una respuesta, recurrimos a un estudio de Hofman y colaboradores. Publicado en la edición de julio de *Psychiatry Research*, el estudio analiza las diferencias entre estos dos tipos de soledad, incluidos sus factores de riesgo.

Soledad emocional versus soledad social

Antes de analizar la investigación, distingamos más claramente los dos tipos de soledad.

Soledad emocional: Un sentimiento desagradable que resulta de la percepción de que se está perdiendo una “relación íntima de apego” o que la relación existente es inadecuada. La soledad emocional es una experiencia muy común en personas que se han divorciado o enviudado recientemente.

Soledad social: Sensación desagradable resultante de la percepción de no pertenencia, de falta de integración social o de experimentar la propia red social como deficiente. Los que tienen más probabilidades de experimentar la soledad social incluyen a las personas que se han mudado a una nueva escuela o trabajo o que han emigrado a un nuevo país.

Investigación de los factores de riesgo de la soledad social y emocional

Muestra: 7.885 individuos (57 por ciento mujeres); aproximadamente la mitad entre las edades de 50 y 64 años; 84 por ciento holandés; el 75 por ciento viven juntos o casados; el 43 por ciento convive con niños; 79 por ciento trabajando; 58 por ciento sin enfermedades crónicas y 20 por ciento con dos o más enfermedades crónicas; 20 por ciento fumador actual; 67 por ciento físicamente activo.

Medidas

Soledad social: cinco ítems de la escala de soledad de 11 ítems de De Jong Gierveld. Ejemplo: “Puedo confiar en mis amigos cuando los necesito”.

Soledad emocional: seis ítems de la escala de soledad de 11 ítems. Ejemplo: “Experimento una sensación de vacío a mi alrededor”.

Los factores de riesgo asociados con ambos tipos de soledad (igual tamaño del efecto) incluyeron ser inmigrante y tener bajos ingresos. Beber y ser físicamente activo, por el contrario, se vincularon con una menor soledad.

En algunos casos, los tamaños del efecto no fueron similares. Por ejemplo, vivir solo, no estar casado, la angustia psicológica y los pensamientos suicidas se correlacionaron más fuertemente con la soledad emocional, mientras que la mala salud y tener múltiples enfermedades crónicas se correlacionaron más fuertemente con la soledad social.

¿Qué pasa con los factores relacionados principalmente con un tipo de soledad? Un análisis de los datos mostró que ser mujer, de menor edad, ser fumador actual y tener un nivel educativo medio o superior se vincularon con una menor soledad social. Tener un trabajo remunerado y un índice de masa corporal bajo se asociaron con una menor soledad emocional.

¿Por qué es menos probable que las personas que hacen ejercicio, pero también las que beben y fuman, se sientan solas? Quizás la asociación con fumar y beber se debió a la participación en eventos sociales.

Para resumir, hay dos dimensiones de la soledad:

La soledad social hace referencia a la falta de conexión con los demás y las dificultades de integración en las redes sociales. La investigación revisada encontró que los hombres mayores y aquellos con menor educación tienen más probabilidades de experimentar soledad social.

La soledad emocional significa una ausencia o insuficiencia de las relaciones íntimas de uno. Las personas que no están casadas, viven solas, no tienen trabajo, tienen un índice de masa corporal alto o han estado experimentando angustia psicológica (p. ej., ansiedad, depresión) son más propensas a reportar soledad emocional.

Por lo tanto, si tiene alguno de los factores de riesgo de soledad mencionados anteriormente, adopte un enfoque proactivo para mejorar su situación, ya sea que esto signifique hacer amigos o entablar relaciones románticas. Esto es importante porque la soledad emocional, el aislamiento social y la sensación de no pertenecer aumentan el riesgo de depresión, dolor y muchos otros resultados negativos.

Leas más, informase más

[Síndrome](#)

[Mentira](#)

[Narcisista](#)

[El perdón](#)