

**PERCEPCIÓN QUE TIENEN SOBRE LA SOLEDAD LOS ESTUDIANTES DE  
LAS FACULTADES DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS, DERECHO Y  
PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE LA SABANA**

Autores

María Fernanda Osorio García y Patricia serna Bernal.

Asesores

Esther Susana Martínez de Díaz, Irma Consuelo Niño,

Universidad de la Sabana

Índice de Contenido

Resumen	5
Marco Conceptual	6
Investigaciones	59
<i>Problema de Investigación</i>	67
<i>Objetivos</i>	67
<i>Objetivos Generales</i>	67
<i>Objetivos específicos</i>	67
<i>Método</i>	68
<i>Tipo de investigación</i>	68
<i>Participantes</i>	69
<i>Instrumento</i>	69
<i>Categorías</i>	70
<i>Relaciones Interpersonales</i>	70
<i>Apoyo Social</i>	71
<i>Sentimientos</i>	71
<i>Resultados</i>	72
<i>Discusión</i>	88
<i>Sugerencias</i>	91
<i>Referencias</i>	94

Índice de Tablas

*Tabla 1:* Promedio de respuestas por pregunta del factor Apoyo Social en la Facultad de Psicología **73**

*Tabla 2:* Promedio de respuestas por pregunta del factor Relaciones Interpersonales en la Facultad de Psicología **74**

*Tabla 3:* Promedio de respuestas por pregunta del factor Sentimientos en la Facultad de Psicología **75**

*Tabla 4:* Promedio de respuestas y desviación estándar de los factores Relaciones interpersonales, Apoyo social y Sentimientos en la Facultad de Psicología **76**

*Tabla 5:* Promedio de respuestas por pregunta del factor Apoyo Social en la Facultad de Derecho **77**

*Tabla 6:* Promedio de respuestas por pregunta del factor Relaciones Interpersonales en la Facultad de Derecho **78**

*Tabla 7:* Promedio de respuestas por pregunta del factor Sentimientos en la Facultad de Derecho **79**

*Tabla 8:* Promedio de respuestas y desviación estándar de los factores Relaciones Interpersonales, Apoyo social y Sentimientos en la Facultad de Derecho **80**

*Tabla 9:* Promedio de respuestas por pregunta del factor Apoyo Social en la Facultad de Administración **81**

*Tabla 10:* Promedio de respuestas por pregunta del factor Relaciones Interpersonales en la Facultad de Administración **82**

*Tabla 11:* Promedio de respuestas por pregunta del factor Sentimientos en la Facultad de Administración **83**

*Tabla 12:* Promedio de respuestas y desviación estándar de los factores Relaciones interpersonales, Apoyo social y Sentimientos en la Facultad de Administración **84**

*Tabla 13:* Promedio de respuestas y desviación estándar del factor Relaciones Interpersonales en las facultades de Psicología, Derecho y Administración **85**

*Tabla 14:* Promedio de respuestas del factor Apoyo social en las facultades de Psicología, Derecho y Administración **86**

*Tabla 15:* Promedio de respuestas y desviación estándar del factor Sentimientos en las facultades de Psicología, Derecho y Administración **87**

Índice de Figuras

*Figura 1.* Promedio de respuestas de los factores Relaciones interpersonales, Apoyo social y Sentimientos en la Facultad de Psicología **76**

*Figura 2.* Promedio de respuestas de los factores Relaciones interpersonales, Apoyo social y Sentimientos en la Facultad de Derecho **80**

*Figura 3.* Promedio de respuestas de los factores Relaciones interpersonales, Apoyo social y Sentimientos en la Facultad de Administración **84**

*Figura 4.* Promedio de respuestas del factor Relaciones interpersonales en las facultades de Psicología, Derecho y Administración **85**

*Figura 5.* Promedio de respuestas del factor Apoyo social en las facultades de Psicología, Derecho y Administración **86**

*Figura 6.* Promedio de respuestas del factor Sentimientos en las facultades de Psicología, Derecho y Administración **87**

## Resumen

El objetivo de la presente investigación fue identificar cual es la percepción que tienen los adultos jóvenes de las Facultades de Administración de Empresas, Derecho y Psicología de la Universidad de la Sabana. Para este fin se trabajó con una muestra de 120 alumnos en la Facultad de Derecho, 168 en la facultad de Psicología y 192 en la facultad de Administración de Empresas para una población total de 480 estudiantes. Para lograr identificar dicha percepción se utilizó una encuesta que fue creada y validada para este proyecto. El método utilizado para esta investigación fue de tipo descriptivo por lo cual la exploración de los resultados se realizó mediante la descripción, registro, análisis e interpretación de los datos obtenidos de la fuente primaria. La conclusión a la que se llegó es que la percepción que tienen los estudiantes de las facultades de Administración de Empresas, Derecho y Psicología de la Universidad de la Sabana, es positivo bajo.

Percepción que Tienen Sobre la Soledad los Estudiantes de las Facultades de Administración de Empresas, Derecho y Psicología de la Universidad de La Sabana

El ser humano evita estar solo. Nace en el seno de una familia, se enamora y forma una nueva familia, crece, madura siempre tratando de estar al lado de alguien porque la melancolía y la tristeza acudirían a su encuentro si se halla en soledad. Tiene miedo de no sentirse amado y protegido como si su propio cariño para sí no fuera suficiente para elevar su autoestima y la confianza en él mismo. El propio equilibrio interior empieza en saber estar en soledad con uno mismo, no solo leyendo un libro, escuchando música, viendo la televisión o realizando cualquier actividad, sino simplemente solo con uno mismo, meditando, analizando el propio interior, ese interior tan poco explorado por temor a lo que se pueda encontrar.

En este mundo se corre desesperadamente detrás de todo aquello que haga estar bien materialmente. También sentimentalmente, pero lo material predomina ante todo. Por ello, muchas veces el ser humano se olvida dedicarse tiempo a si mismo, o sus responsabilidades son tan grandes que no queda tiempo para disfrutar de su persona y para esto es necesario el conocimiento del ser en momentos de soledad, una soledad en la que se tiene la ocasión de hacerse mucho más amigos de uno mismo. Es una situación que propicia de forma singular el mayor conocimiento de uno mismo. Se puede aprovechar también para ser más conscientes de si. La soledad, esa soledad que se siente cuando no se tiene alguien al lado, es una situación muy favorecedora para el propio crecimiento como seres humanos, es decir, para desarrollar energía, inteligencia y amor; ellos son tres de los ingredientes de los que está compuesta nuestra esencia.

Sin embargo, si bien es cierto que este fenómeno anteriormente estaba relacionado con determinadas etapas vitales, actualmente lo experimentan personas de todas las clases sociales y de todas las edades incluyendo los jóvenes. En consecuencia es importante realizar estudios que permitan identificar cual es la percepción y la posición que tienen los jóvenes universitarios con respecto a la soledad.

Para García R. normalmente al hablar de la soledad se refiere a un estado psicológico reservado a aquellas personas que experimentan un alejamiento de su sociedad o de sus relaciones sociales. Ésta puede ser considerada como una característica que ha estado siempre presente en el hombre y va formando cada vez más parte de la vida del ser humano (Párrafo 2).

La soledad puede interpretarse desde muchos puntos de vista y es difícil limitarla dentro de una definición, ya que son muchos los seres solitarios y su soledad es diferente a la de los demás (...). A pesar de que cada individuo experimenta la soledad de forma distinta, en todos esa soledad es una situación que aparece de una u otra manera en su existencia (Pachón, 1973 p. 9).

Es así como la soledad según Muchinik y Seidmann:

Se puede entender como un sentimiento prolongado, desagradable, involuntario, de no estar relacionado significativamente o de manera próxima con alguien. No necesariamente está relacionada con aislamiento social, pues puede surgir de percibir deficiencias en las actuales relaciones íntimas. También puede asociarse con la muerte, cuando muere el ser querido, se queda uno 'solo'. En cambio, aislamiento se refiere a aspectos más objetivos: es un estar separado de otros, es la pérdida de la comunidad, como por ejemplo el ostracismo y la prisión (Párrafo 129).

Paz, O. (1979) en cuanto a este sentimiento opina en su libro “El Laberinto de la Soledad” que:

La soledad, el sentirse y el saberse solo, desprendido del mundo y ajeno a sí mismo, separado de sí, es un sentimiento que todos los hombres, en algún momento de su vida, experimentan. Vivir, es separarse del que se era para internarse en el que se va a ser, futuro extraño siempre. La soledad es el fondo último de la condición humana. El hombre es el único ser que se siente solo y el único que está en búsqueda de otro. Su naturaleza -si se puede hablar de naturaleza al referirse al hombre, el ser que, precisamente, se ha inventado a sí mismo al decirle "no" a la naturaleza- consiste en un aspirar a realizarse en otro. El hombre es nostalgia y búsqueda de comunión. Por eso cada vez que se siente a sí mismo se siente como carencia de otro, como soledad.

Por otro lado Muchnik y Seidmann hacen referencia a que:

La soledad es un fenómeno asociado a la calidad de las relaciones interpersonales. Es una emoción, pues es un estado que provoca emociones vinculadas a una ansiedad debida a que hay una 'ausencia', pues alguien falta. La realidad subjetiva de la soledad depende del significado que le de cada persona. Hay quienes se sienten solos rodeados de amigos. Para la mayoría de las personas, la soledad tiene el significado de no tener una relación intensa y satisfactoria a nivel emocional con otra persona, lo que valdría más que tener cien relaciones superficiales (Párrafo 1 y 2)

Se dice que la soledad es una situación que se le presenta al ser humano durante su vida porque no forma parte indispensable de su ser, sino al contrario, es una condición que encuentra, por diversas causas, en su existencia (Pachón, 1973 p. 10).

Muchnik y Seidmann manifiestan que la soledad es concebida como una experiencia desagradable que refleja la percepción individual subjetiva de deficiencias cuantitativas (no tener suficientes amigos) o cualitativas (carencia de relaciones íntimas con otros) en la red de relaciones sociales. (Párrafo 3).

La soledad aleja, incomunica hasta el punto de que lo esencial para el ser, es vivir para sí mismo, sin importarle el destino de quienes lo rodean. Por eso el concepto de soledad de García Márquez se puede resumir en una frase: La soledad “es negación de solidaridad” (Pachón, 1973 p. 9).

García Márquez, citado por Pachón (1973) considera que la soledad, aquella falta de comunicación entre los hombres, no es otra cosa que la “negación de la solidaridad”, es decir, que la soledad es el contrario a solidaridad (p. 20). De la misma forma hace referencia a que “La soledad no es únicamente la condición de estar sin compañía, desamparado o aislado, sino también es el hecho de negarse a estar ligado por comunidad de intereses y responsabilidades a los demás seres (p. 28).

La soledad considerada en sí misma, puede ser definida, como una manera negativa y poco constructiva de sentirse alejado de los demás. Específicamente, la soledad es tanto un modo mentalmente aflictivo, como físicamente estresante y doloroso de sentirse y estar solo (McGraw, 1997 p. 1).

Pachón, (1973) considera que:

El origen de la soledad varia de acuerdo a la persona. En muchos casos, la soledad es una tendencia del ser inconforme que no encuentra en donde situarse dentro del medio en el que vive. Considera a los demás como seres incomprensibles, que desean robarle su interioridad, convirtiéndolo en un instrumento para lograr sus fines. Por

tanto, al tener dicha convicción no le queda otro camino que aislarse para defender su intimidad y así no hundirse en una relación absurda que aniquilaría su dignidad, perdiendo su subjetividad para ser objeto de los otros. El ser que piensa de esta manera, esta obligado interiormente a rivalizar con los demás para alcanzar su propio yo, como algo permanente y definitivo. Por eso, la soledad le permite conseguir su propósito y entregándose a ella escapa de la acción de sus semejantes (p. 10).

McGraw J. (1997) afirma que:

Se podría hablar entonces, de una soledad involuntaria relacionada primeramente con el propio estado de separación y secundariamente con la separación de los demás; claro que la separación puramente física no es una condición necesaria ni suficiente para sentirse solitario, como es bien sabido, uno puede sentirse dolorosamente solo en la presencia física de otra persona, cuando la presencia o disponibilidad del otro es insuficiente y no satisface las necesidades del que se siente solo” (p. 1).

Así mismo McGraw (1997) dice que la soledad es tanto la ausencia de la presencia personal del deseo por otros, como la presencia de la ausencia del otro, ambos son causantes de sentimientos de vacío y superficialidad que acompaña a la soledad. Paradójicamente, entonces, la soledad es un sentimiento frustrado y desesperado de un vacío profundo, lo cual es el resultado de la ausencia o presencia inadecuada del otro deseado (p. 2).

Al respecto Muchinik y Seidmann afirman que la soledad solo adquiere significado y se define, dentro de un contexto social (Párrafo 4). De esta forma se puede afirmar que la soledad es una condición particularmente humana, lo cual se ve reflejado en los

distintos momentos históricos, dependiendo de las circunstancias y vivencias de cada época.

En este sentido los mismos autores mencionan que en la Edad Media se consideraba que el hombre que andaba solo estaba en peligro, debiendo siempre estar integrado a una grupo o comunidad. No había espacios para la intimidad individual, y quien buscaba encerrarse era objeto de sospechas. Existían también órdenes religiosas que veían como una virtud la soledad y el aislamiento (Párrafo 5).

Por otro lado en los siglos XVI y XVII, evolucionan las relaciones interpersonales y se lleva a afirmar más la individualidad con preservación de la vida privada. La familia se convierte en el ámbito de la privacidad por excelencia. La amistad cobra significado en el siglo XVIII como una relación entre personas de nivel similar que permite la satisfacción mutua. Así mismo surgen otros modelos de relaciones como las hermandades y logias, lugares neutros donde no interviene el Estado. En el siglo XIX se amplía más el horizonte social y hubo autores que idealizaron la 'comunidad' (Muchinik y Seidmann Párrafo 7).

En 1930, Zilborg hablaba ya de experiencias tempranas de abandono. Para Sullivan así mismo, la soledad es un sentimiento que impulsa a buscar el contacto y romper el aislamiento, y los seres humanos enferman cuando fracasan en la forma de manejar su soledad (Citados por Muchinik y Seidmann Párrafo 21).

Fernández Álvarez, citado por Muchinik y Seidmann (Párrafo 24) describe tres formas de ubicarse frente a la dolorosa experiencia de soledad: el paraíso perdido (extrañan algo que perdieron), el naufragio (se sienten arrojados a la soledad), y la desnudez del alma (se sienten vacíos).

Por su parte Pachón (1973) considera que:

En otros casos, la soledad es un refugio para el ser que no ha podido realizarse en su vida, ha fracasado en todo lo que se propone, por consiguiente, se considera una persona vencida por las circunstancias, renunciando así a la posibilidad de ser hombre, en el sentido pleno de la palabra, porque se ha entregado sin luchar más por alcanzar el triunfo que redimiría su existencia (...). En la soledad halla un poco de reposo para su dignidad derrotada y en ella se conforma con haber perdido la oportunidad de llegar a ser lo que hubiera deseado. Su vida ya no tiene ningún significado y acepta su total condición solitaria como una forma de expiar la debilidad de no haber defendido lo que creía suyo: sus sueños e ilusiones (p. 11).

Por su parte Gergen afirma que en el mundo contemporáneo la multiplicación de estímulos sociales, la pluralidad de modelos y la saturación de modernas tecnologías producen muchos estímulos que quiebran el sentido de coherencia en la vida cotidiana. El hombre escucha muchas voces y la soledad deviene así de la fragmentación del sentido de sí mismo (Citado por Muchnik y Seidmann Párrafo 10).

Y es que, aunque no es posible vivir sin los demás, hay muchos tipos de solitarios. Así, están solos aquellos que han perdido, por alejamiento, ruptura o muerte, una relación afectiva profunda con otro ser, o los que se alejan de otras personas por miedo a ser rechazados. Lo mismo les sucede a aquellos que por triunfar -o tal vez simplemente por subsistir- no han tenido tiempo de aprender a convivir (Gómez S. Párrafo 6).

Por su parte Pachón (1973) se refiere a la soledad no sólo como un modo de vida que escoge el hombre. Sino también, como, una consecuencia del mundo actual, es un mundo tecnificado, donde la persona humana es anónima, es un número más, la sociedad se ha dividido en clases, los medios de comunicación, tales como el cine, la

televisión, la prensa, etc., conducen al hombre a tomar conciencia más viva de su soledad, ya que le “muestran” una vida de “ilusiones” que nunca podrá alcanzar (p. 15).

McGraw (1997) afirma que la soledad se refiere a futuras relaciones personales, las cuales ansiosa y agonizantemente uno anhela; en segundo plano, se refiere a relaciones deseadas que están temporalmente ausentes o no existen, y que uno, entonces extraña; y en tercer lugar, la soledad concierne relaciones que uno cree perdidas o que han sido deshojadas. Por consiguiente, la soledad es un fenómeno que eminentemente demuestra un deseo frustrado por una experiencia futura o algún tipo de intimidad con otra persona (p.2).

Young definió soledad como la ausencia o percepción de ausencia de relaciones sociales satisfactorias (citado por Page, 1991). En cuanto a esto Page manifiesta que esta definición enfatiza la importancia de la cognición, emoción y conducta, considerando que la emoción y conducta de los solitarios son comúnmente una función de sus pensamientos y atribuciones, los que se deben comprender para comprender su comportamiento (Díaz y Oliveros, 1999 Párrafo 1).

A través de la exploración del material que se halla al respecto de este tema, las autoras del presente estudio han podido identificar diferentes posiciones al respecto, una de las cuales es la expuesta por Jiménez en su artículo titulado “La soledad, necesidad del ser humano”, quien afirma que existen dos tipos de soledad, la soledad moral y la soledad física. La primera esta relacionada con el “sentirse solo” y la otra con el “estar solo”, así que un individuo puede sentirse solo y esta acompañado y viceversa (Párrafo 2).

Al respecto García, R. afirma que las personas que se encuentran solas no poseen ningún tipo de relación social. Se encuentran completamente alejadas de la compañía de alguien de su misma especie. Existe una gran diferencia entre el sentirse solo y estar solo. El sentirse solo es la consecuencia de un problema psicológico que no es deseado por la persona, en cambio el estar solo es el permanecer alejado del contacto humano. Esta diferenciación se debe de tomar en cuenta para poder notar la diferencia existente entre el sentimiento de soledad y el mismo estado (Párrafo 9).

Así mismo, Peplau y Perlman citados por Jones et al. (1982) se refieren a la soledad como una respuesta a la discrepancia entre las relaciones personales deseadas y las existentes (Díaz y Oliveros, 1999 Párrafo 2). Koenig, Isaacs y Schwartz, (1994) citan a Peplau y Perlman para señalar que la soledad posee ciertas características esenciales, que son como primera medida el resultado de deficiencias en las relaciones sociales, en segundo plano representan una experiencia subjetiva (que no necesariamente es sinónimo de aislamiento social, ya que se puede estar solo sin sentirse solitario o sentirse solo cuando esta en grupo) y por último que la soledad es desagradable y emocionalmente angustiante (Díaz y Oliveros, 1999 Párrafo 2).

García R. afirma que son diferentes los sentimientos de soledad que pueda experimentar cada uno, ya que cada persona describe su soledad de acuerdo a las características que se presenten en ella. Por esta razón existen diferentes tipos tales como la producida por una personalidad evasiva o aquella propia de una personalidad antisocial (Párrafo 10).

Díaz y Oliveros citan a Stokes (1985) quien a su vez cita a Weiss (1973), el cual distinguió entre teorías situacionales y caracterológicas para explicar la soledad. La

primera enfatiza acerca de las deficiencias en el ambiente como causa de la soledad. Situaciones claramente certeras como muerte del marido, mudarse hacia una nueva ciudad, vivir aislado geográficamente, conducen a la soledad. Existen algunas evidencias de que este ambiente social de la soledad es restringido y limitado (1999, Párrafo 18).

La perspectiva caracterológica, enfatiza las diferencias individuales, ya que ciertas personas estarían más dispuestas a la soledad, por la manera en que ellos reaccionan ante situaciones interpersonales, distinguiendo que la personalidad, o más bien, las diferencias individuales, muestran estar asociadas con la soledad. (Díaz y Oliveros, 1999 Párrafo 19).

Sólo en los últimos años la soledad ha sido considerada como un problema clínico, que requiere de una terapia específica (Ruiz, 2001, Párrafo 1).

El tema ha cobrado una enorme importancia, ya que tiene una alta incidencia, tanto en la población en general como en personas que presentan algún grado de desajuste (Ruiz, 2001, Párrafo 2).

La soledad también se considera como uno de los posibles factores que causan otros desórdenes. Entre ellos depresión, suicidio y graves problemas médicos como enfermedades cardiovasculares (Ruiz, 2001, Párrafo 3).

Este problema había sido sistemáticamente negado como un trastorno que requiere de una atención seria, tal vez porque quienes lo sufren no siempre admiten que puede ser la raíz de otros males. O no quieren reconocerse como "solos", debido a que experimentan

vergüenza de sus sentimientos o de su inadecuación para superar el aislamiento (Ruiz, 2001, Párrafo 4).

Es importante destacar que existe la *soledad crónica* en aquellas personas que no han sido capaces de establecer relaciones satisfactorias por un período de varios años y por lo menos a través de dos etapas de su vida, como podrían ser la adolescencia y la adultez joven; o la adultez joven y la edad madura (Ruiz, 2001, Párrafo 8).

También existe la *soledad temporal*, que incluye un estado de ánimo breve y ocasional de soledad, por ejemplo después del trabajo o durante los fines de semana (Ruiz, 2001, Párrafo 9).

Weiss (1973), propuso una tipología para la soledad. Él plantea que existen dos tipos distintos de soledad; la soledad emocional y la soledad social. La primera consiste en una falta de una relación intensa o relativamente perdurable con otra persona (por ejemplo individuos recientemente divorciados, personas viudas, etc.); estas relaciones pueden ser de tipo románticas o relaciones personales que generen sentimientos de afecto y seguridad. La soledad social involucra la no pertenencia a un grupo o red social. Estas pueden ser un grupo de amigos quienes participan juntos en actividades sociales o cualquier grupo que proporcione un sentido de pertenencia basado en el compartir preocupaciones, trabajo y otra actividad” ( Russell y cols, 1984, citados por Díaz y Oliveros, 1999 Párrafo 6).

Díaz y Oliveros, citando a Russell y cols (1984) creen que subyacente a la tipología de Weiss, es su creencia de que los diferentes tipos de relación se encuentran con necesidades interpersonales o a menudo diferente provisión social. De este modo cuando una relación particular se pierde, el déficit interpersonal vivenciado por la

persona, depende de la provisión social que era aportado por esa relación (1999, Párrafo 7).

Weiss (1973) identifica seis tipos de relaciones, cada una de las cuales satisface ciertas necesidades ofreciendo, para esto, ciertas provisiones sociales:

1) Apego en las relaciones: la persona recibe una sensación de seguridad. Habitualmente del cónyuge o pareja. Su ausencia predice la soledad por aislamiento emocional.

2) Integración social: provista por la red de relaciones, los amigos. Aquí las personas comparten intereses, la pertenencia y desarrollan la identidad. Una falla a este nivel produce la soledad por aislamiento social y se produce en mudanzas, migraciones, cambios sociales, desclasamiento, etc.

3) Posibilidad de ser cuidado, nutrido. El rol se asigna generalmente a los hijos adultos.

4) Re - aseguramiento del valor: Se reconocen las habilidades de la persona, mayormente por parte de compañeros de trabajo. Su ausencia es el mejor predictor de la soledad por aislamiento social. Existe relación entre aislamiento y autoestima.

5) Alianza confiable: La persona puede confiar con ser asistida en cualquier circunstancia, función provista mayormente por familiares cercanos.

6) Guía: por parte de personas en cuya autoridad se confía como proveedores de consejos o asistencia, como maestros, mentores, padres, etc. (Citado por Muchinik y Seidmann, Párrafo 25).

La soledad puede ser resultado de una fusión excesiva (intrusión parental) o de una presencia insuficiente (descuido, separación o pérdida) de los padres, ambas desfavorables para la consolidación de vínculos emocionales firmes con los demás. (Muchinik y Seidmann, Párrafo 26).

Los vínculos de apego y de integración social pueden coexistir, aunque no necesariamente. La persona aislada socialmente, con pocos vínculos desarrollados, siente enojo, aburrimiento, irritabilidad, etc. La soledad surge a partir de una sed de contactos sociales no satisfecha (Muchinik y Seidmann, Párrafo 27).

Una persona puede estar aislada socialmente y también emocionalmente, aunque ambas situaciones tengan, como se vio, orígenes diferentes (Muchinik y Seidmann, Párrafo 28).

Russell y otros, (1984) citados por Díaz y Oliveros (1999) retoman dos de las seis provisiones sociales expuestas por Weiss relacionadas con la soledad:

- La provisión de acercamiento, proporcionada por relaciones en las cuales las personas reciben una sensación de satisfacción y seguridad. Se vincula con la soledad emocional.
- La provisión de integración social, proporcionada por una red de relaciones en las cuales el individuo comparte intereses y preocupaciones. Se vincula con la soledad social (Párrafo 8).

Teniendo en cuenta las dos anteriores Muchinik y Seidmann, hacen alusión a dos tipos de soledad: a) La soledad por aislamiento emocional, que deriva de la ausencia de una relación íntima con una figura de apego. Es la experiencia más desagradable ; y b) La soledad por aislamiento social, que ocurre por falta de lazos con un grupo social cohesivo de pertenencia (una red social de amigos o una organización vecinal) (Párrafo 16).

Por otro lado, McGraw (1997) con respecto a la tipología de la soledad distinguió las formas conceptual y experimentalmente; dicha tipología contiene: la soledad metafísica, epistemológica, comunicativa, antológica, étnica, existencial, emocional y social, cultural y cósmica. A partir de lo descrito por este autor se puede identificar que estos tipos de soledad no son excluyentes unos de otros y a su vez se pueden interponer e incluso hasta llegar a aportar recíprocamente (p. 2).

**La soledad metafísica** señala una falta de solidaridad y solidez íntima y significativa con otros seres (...). Representa sentimientos de grandes vacíos y superficialidad, en oposición a sentimientos de plenitud y sustancialidad. Es un hambre(...), o una sed por la plenitud, por el complemento y la conexión de los seres” (p. 3). La soledad se puede entender como un “estado de ánimo supremo, una aprehensión penetrante y etérea con respecto a la propia separación de uno como un todo. (p. 3).

McGraw citando a Fromm propone que el verse uno como una entidad separada es la “fuente de toda ansiedad”; uno podría volverse loco a causa de la prisión de su soledad, así, se puede deducir que este tipo de soledad apoya la necesidad de la socialidad radical del ser humano y de la no existencia sin la coexistencia, de la misma forma rescata la necesidad humana de encontrar y/o crear intimidad y significado con respecto a la realidad (p. 5).

Pasando a la **Soledad Epistemológica** McGraw (1997) afirma que si metafísicamente no se logra una aproximación deseada hacia el otro, ésta podría ser llenada epistemológicamente, es decir, a través de las funciones de la conciencia (p. 6).

Mijuskovic, citado por McGraw (1997), sostiene que todos los actos de conciencia y conducta son el análisis final, motivados por el deseo de escapar o evadir la soledad, sin embargo, lograrlo, razona el, es imposible ya que la conciencia esta de tal forma

constituida que la soledad se sirve como un principal elemento, o sea, como su principio universal y necesario. (p. 7).

La soledad epistemológica, asegura que se está demasiado cerca de sí mismo para poder conocerse y demasiado lejos de los demás para ser conocido, en este orden de ideas, el conocimiento propio de las otras personas es superficial, por tanto genera soledad epistemológica (p. 7).

En cuanto a esto se puede afirmar que así como hay dimensiones humanas que pueden ser conocidas conscientemente, de igual manera existen otras menos tangibles, que se encuentran más a nivel inconsciente y no pueden ser descubiertas ni por sí mismo y mucho menos por los demás, convirtiéndose así en un obstáculo para una interacción completa y profunda con otros, siendo de esta forma la razón y la causa principal por la cual se da la soledad.

Por consiguiente y además del deseo de ser reconocidos en su valor intrínseco como personas, los seres humanos, quieren ser reconocidos por ser aquella persona especial y cuando sienten que no lo son, ocurre la soledad epistemológica ( McGraw, 1997 p. 8).

Ibáñez (2001) haciendo alusión a lo anterior menciona que cuando la habilidad del hombre para relacionarse es deficiente, aumenta la probabilidad de que se quede solo, ya que las relaciones que mantiene son menos estudiadas y empáticas (Párrafo 3).

Continuando con el planteamiento de McGraw (1997) la gente solitaria, no solamente se queja de la falta de reconocimiento de su persona esencialmente diferente y de la falta de comprensión y aprecio, si no también de que su pura existencia es desconocida e ignorada. Tienden a creer que su presencia no es tomada en cuenta y su ausencia menos (p. 8).

Al respecto García R. afirma que las personas que experimentan soledad, tienden a alejarse de su sociedad, por diferentes circunstancias psicológicas, tales como experimentar sentimientos que lo hagan considerarse menos apto para estar en un grupo social (complejo de inferioridad) o por la formulación de pensamientos que no lo hagan sentirse tan hábil como el resto de su grupo para llevar una relación social (Párrafo 16).

Siguiendo la tipología de McGraw (1997) la *Soledad Comunicativa* se refiere tanto a la soledad que surge cuando uno no puede comunicarse en general, como a la soledad que tiene que ver con la inhabilidad o indisposición de comunicar sentimientos negativos, o de negación y aislamiento que emerge de los otros nueve tipos de soledad (p. 9).

La soledad evidencia la extrema naturaleza solitaria de los humanos, en una forma que ninguna otra experiencia puede. En la medida en que uno puede hablar de esta soledad, en la misma medida uno puede sobrepasarla, pero la soledad comunicativa no puede ser sobrepasada por ninguna forma de expresión(...). Aquellos que son testigos de la agonía de la soledad no mitigada, se pueden alejar de los que sufren de ella, y así crear un aislamiento e incomunicación mayor (p. 9).

Se puede decir que cuando existe entre las partes un deseo mutuo de entrar en contacto y comunicación, además que cuanto más grande sea la congruencia realizada por la percepción, la experiencia y la conducta de una de las partes, la relación se caracterizará en mayor grado por una comunicación recíproca con las mismas propiedades, un funcionamiento psicológico mejor por ambas partes, un mayor grado de satisfacción procurada por la relación y una mejor comprensión mutua del objeto de la comunicación.

En cambio, cuanto mayor sea la incongruencia entre experiencia, percepción y conducta, la comunicación entre ellos tendrá esas mismas propiedades de incongruencia, habrá menor comprensión, más descenderá el nivel de funcionamiento en ambas partes y menor será la satisfacción que reporte la relación a ambos.

Con respecto a este tema Pachón (1973) opina que la soledad surge en el hombre, pues al relacionarse con los demás seres toma conciencia de su incapacidad para comunicarse, para comprender a los otros, en quienes advierte una falsedad, porque cada persona quiere cumplir la finalidad que se ha propuesto de acuerdo a sus intenciones personales, sin importarle lo que los demás deseen. Es preferible vivir para si mismo y no entregarse a una comunión de seres donde sus fines egoístas no se realizarían, pues estaría dependiendo de la opinión de los demás (p. 21).

Así mismo considera entonces que la soledad significa desde este punto de vista, incomunicación, aislamiento, porque el hombre no tiene la capacidad para relacionarse con otros seres y no puede conformarse con que los demás sean rivales de la consecución de sus planes (p. 21).

***La Soledad Ontológica*** (intrapersonal) se concentra en la falta de la presencia del "ser" en uno mismo, una deficiencia derivada de la falta de la presencia del deseado otro, y de uno con el deseado otro(...). en esencia la soledad ontológica, es el sentimiento de amenaza de no poder obtener o mantener la identidad y la integridad propia del ser a causa de la falta de intimidad/ significación en el ser(...). Es como no tener una brújula interior (p. 10).

La soledad ontológica severa puede ser patológica, puede enervar el cuerpo, fragmentar la mente, destrozar el espíritu y en general puede despersonificar el ser. (p. 10).

La soledad étnica incluye la soledad inherente a libertad, selección responsabilidad, formación de valores y compromiso; está referida a la proeza de enfrentar la soledad en todas sus formas y convertirla en algo éticamente constructivo que a la vez obliga a vivir y a subsistir en la soledad (p. 11).

McGraw (1997) cita a Sartre, quien plantea que el precio de la libertad es la soledad (p. 11).

En la angustia de la libertad, uno escoge y es responsable de su propia soledad y del significado de la misma en la existencia moral del ser. Escoger libertad, implica por tanto escoger soledad (p. 11).

Por otro lado McGraw (1997) cita a Nietzsche quien puntualiza una moralidad elitista infringida en la propia superación de la soledad y de su transformación de soledad a solitud (p. 12).

En cuanto a la **Soledad Existencial** es el reconocimiento de la soledad esencial que persiste a través de la vida. Con respecto a esto en la mente de Joseph Conrad, de que los humanos son “solitarios desde la cuna hasta la tumba y tal vez mas allá”, refleja el predicamento humano como una soledad existencial. Esta clase de soledad está contenida en la inevitable ruptura de la intimidad / significado del ser aislado tal como procede en términos de individualización y socialización, evolución y retroceso y la integración y desintegración. La soledad existencial puede de hecho abarcar el filo cortante de dichos procesos (p. 14).

En cuanto a la **Soledad Emocional** McGraw afirma que es la falta de intimidad / significación erótica, romántica, sexual y genital. y la **Soledad Social** consiste en una falta de deseo de intimidad / significación en relación con amistad, amabilidad, compañerismo, trabajo social, comunidad y experiencias comunes compartidas como un

todo. La soledad emocional puede tomarse como una deficiencia de intimidad compartida mientras que la soledad social es principalmente un deficiencia de compartir íntimamente (p. 16).

Pasando a la *Soledad Cultural* se hace alusión a que individuos y grupos y aun sociedades y naciones enteras que se consideran excluidas dejadas de lado, no tomadas en cuenta, no conectadas o desconectadas de la fuente principal y de sus varios poderes (poderes que de ninguna forma determinan las normas, o la falta de ellas en la intimidad /significación dentro de la sociedad) sufren soledad cultural. Esta forma de soledad, por lo tanto, implica una falta de cohesión e identidad cultural (p. 18).

Finalmente en la tipología propuesta por McGraw está a la *Soledad Cósmica*, la cual hace referencia a que:

Existe el sentimiento de que no solo existen seres caóticamente dispersos y discordantes (un sentimiento prevalente también de la soledad metafísica), sino que no existe persona o entidad personal que sea inmanente o trascendente con respecto a los entes o a su totalidad. Consecuentemente, existe el sentimiento de estar solo en un universo impersonal, escaso de cualquier intimidad / significación extrema o personalizada. Es un mundo que aparece insociable, desinteresado, hostil y, tal vez lo pero de todo, devastadoramente indiferente a las necesidades humanas, especialmente a las de afiliación, afecto y afectividad en general. (p. 19)

Desde otra perspectiva autores como Muchnik y Seidmann afirman que al hablar de soledad, se hace necesario también nombrar la intimidad, la cual a diferencia de la soledad, no es un sentimiento. Es la cualidad de una relación con cierta simetría y mutualidad, relación que brinda un espacio de confianza. La intimidad se diferencia del apego en que en el apego hay una asimetría: alguien brinda seguridad y apoyo, y el otro

la recibe. Sin embargo, en la intimidad hay algo de apego porque se supone que alguien da seguridad al otro. (Párrafo 29).

Al respecto Yarce opina que:

La intimidad hace posible la convivencia. Son solidarias. Convivir sin intimidad es dejarse absorber por las cosas sin dominarlas. La intimidad del hombre-persona se realiza hacia fuera, crea mundo (vital, económico, cultural, humano, amoroso). La intimidad del hombre-cosa es cerrada y destruye el mundo (egoísmo, aislamiento, locura, soledad, odio). Toda verdadera intimidad exige al hombre salir de si mismo, complementarse con los otros, no a capricho, sino por la necesidad de su misma existencia y de su peculiar modo de ser: el hombre está hecho el uno para el otro porque es uno con otros. (Párrafo 13).

En la intimidad ambos seres buscan y expresan la validación de sus atributos, y comparten una visión del mundo. Es un requisito para la empatía adulta. La capacidad de sostener relaciones íntimas es una habilidad social (Muchinik y Seidmann Párrafo 30).

En la intimidad, la apertura emocional favorece el atractivo mutuo, pero también aumenta el riesgo porque uno se expone frente al otro, queda desnudo, a merced del otro. Sin embargo, la intimidad aumenta la seguridad y la auto aceptación, mientras que disminuye el miedo y la vulnerabilidad. Quienes tienen dificultades para una relación íntima, temen el sufrimiento implicado en ella (Muchinik y Seidmann Párrafo 31).

Muchinik y Seidmann consideran que el hecho de sentir soledad se debe a diferentes causas, estos autores citan a Weiner quien clasifica estas causas de acuerdo a tres dimensiones:

1) Según la causa sea externa o interna. Por ejemplo "estoy solo porque soy poco simpático" es atribuir un fracaso, la soledad, a una causa interna. Atribuirlo a una causa externa sería decir "estoy solo porque me abandonaron" (párrafo 55). Estos dos autores también afirman que se llama indefensión aprendida cuando la persona considera que su soledad es inevitable porque está causada por factores internos de su personalidad, con lo cual, entra en la desesperanza. (párrafo 56)

Así mismo Muchnik y Seidmann sostienen que hay una coincidencia en afirmar que: Dos causas principales de la soledad son las mencionadas en el párrafo anterior, las cuales expresan que las causas internas o también llamadas personales, son aquellas en las cuales existe una dificultad para estar solo, las habilidades sociales son deficientes o hay patrones cognitivos disfuncionales; y en segundo plano las causas externas o de igual forma llamadas situacionales, son identificadas por la carencia de recursos sociales, económicos y demográficos. Afirmando así por otra parte que ambas causas interactúan. (Párrafo 32).

2) Según que la causa sea permanente u ocasional. En el primer caso sería por ejemplo "siempre soy un fracaso con las mujeres".

3) Según el grado de control sobre la situación. La soledad está asociada con un escaso deseo de controlar y con la creencia de que uno no tiene el control, es decir, no puede controlar las causas de su soledad. Por ejemplo, atribuyo mi soledad a la actitud de los demás. Las personas que se sienten solas atribuyen su soledad a lo inexorable de la vida, el destino, pero también a su propia culpa (estoy solo por culpa mía), la mala suerte o un mensaje divino. (párrafo 55)

Otras dimensiones consideradas fueron la intencionalidad (estoy solo porque quiero estarlo); la globalidad (estoy solo siempre y donde quiera que vaya) y excusabilidad (estoy solo porque nadie vino a verme) (párrafo 56).

Teniendo en cuenta que la soledad es un tema que abarca demasiadas circunstancias, y que cobra real importancia como tema de investigación relativamente desde hace poco, para confirmar esto se hace alusión a autores como Díaz y Oliveros (1998) quienes aseguran que:

La soledad es un tema recurrente en las manifestaciones culturales, formando parte importante de la experiencia humana. Ha sido un tema de interés psicológico desde los años 50's, pero solo desde la década de los 80's comenzó a ser un tema de investigación empírica" (párrafo 1); es tal vez por esto que en la literatura se encuentra diferentes tipos de soledad como ya se ha visto anteriormente y de igual manera se encuentran múltiples clasificaciones de las causas que la provocan. Ya se ha mencionado algunas de ellas en este documento, pero García R. Afirma que "existen dos razones básicas por las que se manifiesta un estado de soledad: el alejamiento del individuo de su grupo social y el rechazo que muestra la sociedad hacia una persona (párrafo 12).

En este momento quienes realizan este escrito se centran en la primera razón tratando de identificar cuales pueden ser las causas por las cuales un individuo puede alejarse de sus sociedad.

Como primera medida puede verse como un sujeto decide alejarse de su grupo en el momento en que no logra entenderse adecuadamente con los miembros del mismo, ya sea por puntos de vistas diferentes entre unos y otros lo que conlleva a que existan oposiciones entre los miembros (párrafo 13).

En segundo lugar el sujeto puede sentirse influenciado por características psicológicas que están demarcadas en su personalidad como por ejemplo un complejo de inferioridad, o por la formulación de pensamientos donde el sujeto se sobre califica así mismo creyéndose demasiado y de un nivel más alto que el de los demás sujetos que conforman su grupo, produciendo así que este personaje considere que no necesita de absolutamente nadie, para nada (párrafo 16 y 21).

Otra de las causas por las que el hombre se aleja de su sociedad está relacionada con el hecho de que el sujeto quiere ir en la búsqueda de sus ideales y sus metas, para cual considera que debe estar concentrado, sin ningún tipo de distracción y sin tentaciones que lo lleven a alejarse de sus objetivos, por lo cual decide casi enclaustrarse en su propio mundo alejado de la sociedad (párrafo 24).

Una última causa hace referencia a circunstancias externas, por así decirlo, al sujeto, ya que la separación, se debe a aquellos momentos de la vida donde se experimenta sentimientos de tristeza e incluso se padece algún tipo de enfermedad y el sujeto no percibe apoyo, solidaridad y refuerzos por parte del mundo externo, y es ahí cuando decide tener una ruptura en sus relaciones sociales. Esta situación puede, incluso, producir una depresión en el sujeto y llevarlo a buscar diferentes salidas que no siempre van a ser las más benéficas para el individuo, como las adicciones o suicidios (párrafo 29).

Partiendo de lo anterior es recomendable en esta momento hacer alusión a la teoría de la atribución de Heider quien es citado por Muchnik y Seidmann (párrafo 54) y afirma que la gente tiende a explicar las causas de sus propias acciones y de las ajenas, atribuyéndolas a diversas condiciones. Por ejemplo: "Juan está solo porque es egoísta".

Esto se termina convirtiendo en una profecía auto cumplidora, porque la gente no le prestará atención a Juan, quien a su vez se irá haciendo más resentido y egoísta.

Es así como se puede ver que la dificultad para estar solo o para relacionarse con otros, forman parte del aspecto central de la soledad. La falta de capacidad para estar solo toma dos formas: la evitación de la soledad (buscan contactos sociales para romper el aislamiento) y el refugio en la soledad (buscan estar solos para protegerse de rechazos sociales reales o imaginarios) (Muchnik y Seidmann Párrafo 33).

Hay siete habilidades sociales, cuya falla precipita el sentimiento de soledad: 1) iniciación del contacto social, 2) apertura de la persona, 3) habilidad para concertar encuentros, 4) capacidad para proveer consejo y guía, 5) asertividad general, 6) asertividad acerca de situaciones y sentimientos negativos, y 7) resolución de conflictos (Muchnik y Seidmann Párrafo 34).

Dos habilidades sociales permiten predecir la soledad: dificultad para entablar relaciones sociales e inhabilidad para profundizarlas. También son importantes los patrones cognitivos disfuncionales, como la baja autoestima, el pesimismo sobre la relación social, falta de auto confianza, etc (Muchnik y Seidmann Párrafo 35).

Al respecto Díaz y Oliveros citan a Jones et al (1982) quienes afirman que dentro de la falta de habilidades sociales que se han correlacionado con la soledad se encuentran la pasividad, falta de asertividad, timidez, sociabilidad inhibida, menor auto revelación o falta de reciprocidad en ésta (párrafo 15).

En los últimos años la soledad aumentó, entre otras causas por los divorcios, el aumento de ancianos, y el individualismo propio de la cultura. El aislamiento social es un fenómeno propio de la sociedad de masas contemporánea y es un telón de fondo donde surgen los sentimientos de soledad (Muchnik y Seidmann Párrafo 36)

Surge así el llamado apoyo social para situaciones estresantes, definido como la ayuda, guía e información que uno recibe de la red social, lo que incluye familia, amigos, compañeros de trabajo, vecinos. Las redes de apoyo proveen no sólo intimidad y cuidado (apoyo emocional) sino también apoyo instrumental (obtención de recursos para satisfacer necesidades). (Muchinik y Seidmann párrafo 37) Veiel citado por Muchinik y Seidmann, considera el apoyo social como una relación entre necesidades individuales y los recursos provistos por la red social. El fracaso al obtener apoyo social, genera sentimientos de soledad (párrafo 37).

Según Stokers (1985) citado por Díaz y Oliveros la investigación psicológica, define la red social como:

Aquellas personas que son significativas en la vida del individuo y con quienes él interactúa regularmente. Así mismo las investigaciones han definido múltiples dimensiones de la red, sin embargo, sólo dos de ellas estarían relacionadas con la soledad. Es el número de redes relativas que posee la persona; y la segunda, es la solidez de la red, grado en el cual los miembros de la red social están interconectados entre ellos. Siendo la solidez de la red la más relacionada con soledad, ya que en ella tanto la familia como los amigos se encuentran interconectados, indicando que la persona es parte de una comunidad de relaciones, de este modo, estaría fuertemente asociado a los niveles más bajos de soledad, proporcionando a las personas un sentimiento de comunión, de pertenencia a un grupo lo cual atenúa los sentimientos de soledad (párrafo 20).

Para Winnicott citado por Muchinik y Seidmann tanto la soledad como la capacidad para estar solo son experiencias que se originan en la familia. Tomar conciencia de la

soledad puede producir angustia, pero también es un mecanismo adaptativo para defenderse del estrés causado por una carencia. Esto lleva a explorar nuevas relaciones, tanto dentro como fuera de la familia (párrafo 46).

Por su parte Large señala cinco patrones típicos de familias de sujetos crónicamente solos: duelo no resuelto en una familia (el muerto amado sigue estando), certidumbre patológica (no sentirse respetado o escuchado en la familia), sincronización (familias que valoran la productividad y eficiencia en vez del acercamiento emocional o la espontaneidad), la expansión familiar (como los jóvenes que dejan el hogar), y abdicación parental (un padre deja de asumir su rol prematuramente, lo que aumenta el riesgo de soledad de los hijos).citado por (Muchinik y Seidmann Párrafo 47).

Muchinik y Seidmann afirman que por temor al estigma social, la gente puede negar su condición de soledad, pero el poder reconocer esta condición es el primer paso para poder afrontar la soledad. Salir de la situación de soledad requiere estrategias de afrontamiento y un primer paso puede ser revelar el estado mismo de soledad (párrafo 48).

Es indispensable seguir entendiendo que la soledad se puede presentar como 'estado' y como 'rasgo'. En el primer tipo, la terapia pasa por una terapia breve dirigida a reconstruir la red social. Para la soledad como rasgo se requiere, en cambio, una intervención que mejore las habilidades sociales e interpersonales del sujeto. Hay tres tipos de intervención: las que facilitan los contactos sociales, las que promueven mejores estrategias de afrontamiento de la soledad, y la prevención de la soledad, como por ejemplo en grupos de apoyo en situaciones de riesgo (hijos de padres divorciados, etc) (Muchinik y Seidmann Párrafo 50).

Por su parte Ibáñez (2001) al respecto considera que:

Existen 7 pasos útiles para vencer la soledad: Diagnóstico (identificar el tipo de soledad que se esta experimentando y a que se debe), conocerse bien (descubrir dentro de uno mismo la realidad de quien se es, aceptándose y enfrentando lo que se es y lo que se quiere llegar a ser), fuera la timidez (tomar decisiones y establecer estrategias para entablar relaciones afectivas), no hay nada que perder (no anticiparse a los hechos, para dejar de estar prevenidos a la hora de entablar nuevas amistades o amores), sin victimismos (no juzgar al total de la humanidad por los actos o maltratos hacia uno de una sola persona), encerrarse en uno mismo es reconocer la derrota (en momentos de soledad buscar la compañía de alguien con quien se pueda hablar), y uno no es tan raro como a veces se piensa (se puede llenar a más gente de la que se cree) (Párrafo 11).

Algunos otros autores mencionan cuatro estrategias para afrontar la soledad: autocompasión y pasividad (personas que caen en la inactividad, no hacen nada, miran TV, es la forma que tienen de afrontar la soledad); soledad activa (hacen algo en su soledad: leen, tienen un hobby, etc); gastan dinero como forma de pasar el tiempo; y buscan contacto social, llaman a amigos, etc (Muchinik y Seidmann Párrafo 49).

En pensamiento de Muchinik y Seidmann se afirma que la soledad por aislamiento social requiere una estrategia comunitaria, mientras que la soledad por aislamiento emocional requiere explorar el pasado de la persona. (Párrafo 51)

Por otro lado Edison citado por los anteriores autores plantea seis alternativas de afrontamiento: sensorial (alcohol, drogas, sexo), salida religiosa, buscar relaciones interpersonales, leer o estudiar, desarrollar contactos íntimos con amigos (la amistad se

construye y requiere cierta dosis de esfuerzo, solidaridad y afecto, y reciprocidad para sostenerla) y refugio en conductas de pasividad (párrafo 52).

Algunos autores plantean que la soledad se puede identificar en distintos momentos de la vida, desde tempranas edades; para Ellison los primeros signos de soledad aparecen ya en los primeros tres meses de vida y Rubin dice que los niños de tres años y aún menos ya pueden experimentar soledad por aislamiento social. citados por Muchinik y Seidmann (Párrafo 42).

Sullivan quien es igualmente citado por Muchinik y Seidmann, considera que la soledad como carencia de intimidad sólo puede ser sentida hacia los 9 -12 años. De la misma manera, los niños de padres divorciados son los más proclives a sentir soledad, pero la experiencia de soledad se hace bien patente en la adolescencia, donde la auto percepción de soledad es máxima, lo que fue atribuido a una falta de sentido de la comunidad. Así mismo Erikson citado por Hoffman (1997), al cual se refieren los autores Muchinik y Seidmann dice que los adolescentes tienen difusión de rol, no saben bien quienes son y buscan ser más que otras personas reconocidos y admirados (Párrafo 43).

Al respecto Marsellach, U. (2000) afirma que en la adolescencia ...el grupo y los amigos son lo más importante y sin ellos emergerían los sentimientos depresivos (Párrafo 3).

En la juventud, la soledad aparece en experiencias de inserción en ámbitos institucionales desconocidos, como por ejemplo sentirse solo al ingresar en la universidad o en un empleo. En la mediana edad, un buen matrimonio provee la intimidad, el afecto, la identidad y el cuidado necesarios para el bienestar físico y

psíquico. Es aquí donde se dan los menores porcentajes de soledad (Muchinik y Seidmann Párrafo 44).

Contrariamente a lo que se cree, los viejos, como grupo no padecen significativamente de soledad, salvo los mayores de 80 años. Algunos lo explican porque éstos no necesitan tanto de contactos sociales, los que declinan con la edad. La otra razón es que los ancianos tienden, a diferencia de los jóvenes, a privilegiar la calidad más que la cantidad de los vínculos interpersonales. La viudez acentúa la soledad al perderse un vínculo significativo íntimo (Muchinik y Seidmann Párrafo 45).

Por otro lado Marsellach U. (2000) afirma que:

Un bebe de 8 meses teme al extraño que se acerca a contemplarlo, si su madre se aleja unos pocos metros y teme que no regrese. Con más conocimiento un niño de 2 a 4 años se angustia al pensar que podrá perder a su familia, aquella familia compuesta por padre y madre que le protegen y le proporcionan bienestar. Se siente indefenso ante el mundo aun no desarrollada su incipiente personalidad con todos los rasgos que le caracterizarán. Cuando se convierte en adolescente la mayoría de esos niños se revelan contra ese sostén familiar aunque siguen buscando protección para no sentirse aislados (Párrafo 3).

Con respecto a estas situaciones, Bowlby (1989), desarrolló la teoría del apego, según la cual el niño busca una figura protectora en sus padres, alguien con el cual se sienta seguro y pueda protegerlo. Esto hace que el niño desarrolle luego confianza en sí mismo y fortalezca sus relaciones interpersonales (citado por Muchinik y Seidmann Párrafo 18).

Siguiendo esta idea, estos autores también citan a Mary Ainsworth quien describió tres estilos de apego que luego se convierten en modelos:

- a) El apego seguro, que se da en niños cuyos cuidadores responden a las necesidades del niño, disfrutando ambos de una relación placentera.
- b) El apego ansioso / ambivalente, donde el cuidador da un respuesta de cuidado inestable, imprevisible. El niño queda crónicamente solo.
- c) Apego ansioso elusivo o evitativo, donde el cuidador es básicamente inexpresivo y rechazante. El niño se vuelve desapegado, socialmente aislado, irritable, distante.

Las personas con apego ansioso / ambivalente siguen buscando con esperanzas compañeros de apego. Esto define el modelo de afrontamiento frente a la soledad. Así mismo, el modelo de apego evitativo / ansioso lleva a un patrón de autosuficiencia consigo mismo que implica gran soledad ("no necesito de nadie, me la puedo arreglar solo"). Esto resulta del miedo al dolor en las relaciones con los demás (Párrafo 19).

Hasta este momento a lo largo de lo visto en este documento se ha hecho alusión a un solo punto de vista de la soledad, el que la percibe como algo malo y perjudicial, pero hay que tener en cuenta que algunos estudiosos del tema ven a la soledad con una mirada positiva.

Sobre esto Castañeda B. (2001) afirma que no obstante se habla de soledades obligadas y soledades elegidas y en esa misma proporción se sufre de soledad o se disfruta de soledad. En este concepto los expertos no se ponen de acuerdo, por un lado llaman la atención a cerca de algunos solitarios que se lamentan a diario de su condición pero no quieren transformarla y por otro estiman que hay quienes se aíslan gustosos en un acto de sublevarción con el que gozan y también sufre (párrafo 3).

También hay quienes ven la soledad como una alternativa en la que se puede disfrutar de muchas cosas como es el caso de Gutiérrez L. quien afirma que la soledad,

ansiada, anhelada, se necesita para reflexionar y buscar paz espiritual, encontrarse con uno mismo, con el propio ser superior, y que sirve para cultivar el ser, desarrollando los dones y con ello los valores humanos (párrafo 2).

Por su parte Ibáñez apoya esta afirmación cuando afirma que la soledad se puede mutar en momentos de reflexión, de conocerse a fondo y de encontrarse sinceramente con la propia identidad. Hay un momento para comunicarse con los demás y otro (que necesita de la soledad) para establecer contacto con lo más profundo de uno mismo. Se ha de “hablar” con los propios miedos, no se pueden ignorar ni quedarse bloqueado por ellos. Es conveniente que, en ocasiones, se opte por la soledad (párrafo 11).

A pesar de no ser un constitutivo esencial de la persona, puede convertirse en una ayuda para que el hombre halle la autenticidad y por tanto su realización. Esto porque se ve frente a la situación ineludible de que la soledad es, un medio para conocerse a sí mismo en su propia realidad (Pachón, 1973 p. 10).

Por lo que se puede percibir no necesariamente al hablar de soledad se habla de algo negativo para el desarrollo y bienestar psicológico, personal y emocional del ser humano, sino que por el contrario puede llegar hasta ser un instrumento de bienestar y estabilidad si es que se sabe manejar y se aprende a vivirla como algo bueno.

Es así como Gessen y de Gessen (2000) afirman que el sentido común sugiere que las relaciones humanas son la clave para el bienestar, por lo que la soledad sería, en consecuencia, señal de anormalidad. Pero, la soledad también tiene su lado positivos. Durante siglos, poetas, místicos, y religiosos han reportado sus efectos creativos y enriquecedores. Los psicólogos han comenzado a detectar a personas sanas que en parte toman la soledad para usos benéficos (párrafo 1).

Así mismo Chiarelli (1998) afirma que el saber estar solo garantiza, en los períodos que se está solo, estar exentos de una gran cantidad de ansiedades que entorpecen el bienestar. Favoreciendo un eficaz movimiento en pos de estar acompañado (párrafo 7).

Por otro lado Gessen y de Gessen (2000) citan al Psicólogo Peter Suedfeld, PhD, de la Universidad de Columbia, quien dice que la necesidad de soledad presenta un componente de estado y de rasgo. Todas las personas, en algún momento, sienten la necesidad de darse un tiempo de soledad. (...) Las investigaciones relativas a la soledad como estado sugieren que la mayoría de las personas necesitan estar algún tiempo solas para satisfacer ciertas necesidades psicológicas, incluyendo rejuvenecimiento. Esto puede ser el resultado de los efectos acumulativos de la estimulación social (párrafo 2).

Igualmente afirman que el componente de rasgo de la soledad, sugiere que algunas personas presentan un preferencia por la soledad que es mucho más grande que una necesidad de estar solos de vez en cuando.

De la misma forma Gessen y de Gessen (2000) citan al Psicólogo Jerry Burger, PhD, quien especula que solo un pequeño porcentaje de la población, quizás no más del 10%, muestra este rasgo. Al contrario de los estereotipos sociales, estas personas, “están bien ajustadas”. Están auto actualizadas, presentan buena comunicación, se desempeñan bien en situaciones sociales, y disfrutan de sus amistades. Además, les gusta la soledad, de manera que se las ingenian para pasar un tiempo solas de modo frecuente (párrafo 9).

La soledad surge, entonces, en la vida del hombre, en su existencia. Razón por la cual es una situación que se utiliza como medio para realizarse plenamente como ser humano. Es una categoría adquirida, no innata, aunque en muchos casos se tenga, desde el principio, la vocación o disposición para ser solitario, no se puede considerar como un

constitutivo esencial de la persona, simplemente es una situación que debe aprenderse a sortear en la vida. Es una circunstancia, como tantas otras que se presentan en la existencia humana (Pachón, 1973 p. 19).

Pachón C. (1973) afirma que:

Para que la soledad sea algo positivo en la vida humana, es necesario que el hombre conozca el papel que desempeña esa soledad. Primero aceptándola y luego, procurando convertirla en el medio de comunicación más eficaz entre los individuos, porque quien aprende a estar solo, aprende, al mismo tiempo, a no estar solo, puesto que en la soledad puede darse cuenta que necesita a los otros, no como objetos utilizables, sino como personas en relación de amistad, de armonía. Claro está que si no se sabe vivir con uno mismo, comprendiéndose, no se sabrá vivir con el otro. Por eso es necesario que antes de intentar cualquier relación con los demás, el individuo tenga que dedicar su tiempo y su reflexión para reunirse consigo mismo preparándose para actuar, ya no en soledad, sino como miembro de una comunidad cuyo fin sea el bien de todos” (p. 18).

Al respecto el artículo titulado “La soledad un Camino Seguro hacia la Infelicidad” afirma que ...una soledad deseada puede convertirse en una fuente de inspiración positiva, como ha ocurrido en algunos escritores, artistas, poetas, científicos, etc (...) La soledad puede posibilitar un carácter reflexivo, profundo y rico, donde se desarrolla más el mundo interior por encima de los vaivenes de la vida, pero solo será así cuando la soledad es verdaderamente deseada y aceptada. (...) es importante darse cuenta del proceso para poder iniciar el cambio e iniciar el proceso hacia la aceptación de uno mismo, de los demás y conseguir la felicidad (párrafo 3).

Jiménez afirma que La soledad es uno de los grandes motores del mundo, es el origen de cosas positivas como las grandes creaciones y descubrimientos científicos (párrafo 9).

Por otro lado se puede ver como la soledad es positiva en cualquier momento de la vida, es así como se hace referencia a que la soledad aparentemente ofrece efectos saludables en otras etapas del desarrollo humano, particularmente en la adolescencia. Los adolescentes reportan tener mayor concentración y menos auto conciencia durante la soledad, señala el Psicólogo Larson, quien sugiere que permite un estado mental más productivo. Luego de estar solos, los adolescentes presentan mejor humor, a diferencia de otros momentos. En una de sus investigaciones encontró que los adolescentes que pasan cantidades intermitentes de tiempo solos, se encuentran mejor ajustados que los demás citado por Gessen y de Gessen (2000, párrafo 10).

Así mismo En los niños, la soledad es considerada signo de timidez. Sin embargo, los niños ,juegan solos por varias razones. Gessen y de Gessen (2000) están de acuerdo con el Psicólogo Robert Caplan, PhD, de la Universidad de Carleton, quien dice que para la mayoría de los pequeños el juego es el primer paso en la escalera para su posterior juego con otros citado por (párrafo 12).

Ya para finalizar con el tema de la soledad desde el punto de vista positivo, Pachón C. (1973) afirma que:

Al aceptar la soledad se crea una actitud fundamental, ya que es un modo de estar en el mundo. Ayuda también a reconocer el valor que tiene el yo, sus capacidades y sus errores. Por eso la soledad tiene dos funciones esenciales en la vida humana: la de relación y la de reconocimiento. Relación porque es la manera como el hombre puede hallarse dentro del mundo en que le ha tocado vivir, en donde no es el único, sino

también hay más seres quienes pueden ser igual o más solitarios que el mismo. Por consiguiente tienen algo en común que los une: la soledad. Aunque cada uno la experimenta de forma diferente, en el fondo, es un mismo sentimiento que relaciona a los hombres. La otra función de la soledad es la de reconocimiento, ya que el individuo aislado exagera sus capacidades como una forma de conservar su individualidad que los hace diferente de los demás y por tanto acepta su soledad y la “reconoce” como un medio para vivir auténticamente, puesto que vive para sí mismo sin presiones ajenas a su voluntad con el fin de sentirse más humano y más completo (p. 18).

En cuanto a las ventajas o desventajas de vivir en soledad, es poco lo que se puede decir, lo que sí se puede llegar a afirmar es que la elección de estar solo es tan personal, como el propio gusto de estar en contacto con otras personas. Por otro lado el acomodarse a lo que la sociedad considera como “normal” no es necesariamente un reflejo de ella y en esa medida no hay una fórmula para sobrellevar una vida solitaria, como tampoco un manual que indique como resolver las dificultades propias de la convivencia.

La soledad en los últimos tiempos ha sido materia de investigación como ya se mencionó anteriormente, y se ha realizado a través de diferentes métodos y tipos de medición. Se ha llegado a analizar cuantitativa y cualitativamente.

Un ejemplo de método cuantitativo es la escala de soledad de la UCLA, compuesta por 20 afirmaciones sobre sentimientos de soledad y 10 sobre satisfacción en vínculos interpersonales (Muchnik y Seidmann, párrafo 57).

Otras mediciones buscan evaluar el síndrome interno de soledad, o sea los factores de personalidad que hacen que una persona experimente soledad. A diferencia de la

escala UCLA, se utilizan a veces escalas multidimensionales pues se consideran diferentes dimensiones de la soledad, como soledad emocional, soledad social, aislamiento emocional y aislamiento social, conceptos que ya han sido definidos con anterioridad (Muchinik y Seidmann, párrafo 58).

Muchinik y Seidmann afirman que:

Una evaluación cualitativa que se realizó sobre la soledad se llevó a cabo, mediante entrevistas a ciertas personas que diferían en edad y nivel de escolaridad; se conformaron cuatro subgrupos de la muestra total quedando conformados así: un grupo eran los jóvenes con estudios primarios, el otro grupo eran jóvenes con estudios secundarios, un tercer grupo lo conformaron los adultos con primaria y el último grupo estaba conformado por los adultos con secundaria. Ante la pregunta de cuales eran las diferencias entre el estar solo y el sentirse solos se encontró que los jóvenes con secundaria le dan una connotación negativa al hecho de estar solos y por el contrario para los adultos con secundaria es positivo el hecho de estar solo ya que permite la reflexión (párrafo 60).

Los cuatro grupos conformados y evaluados afirmaron haberse sentido solos en algún momento, la diferencia está marcada en las causas que cada grupo le atribuye al hecho, ya que los jóvenes afirman que ha sido por causas relacionadas con los problemas de pareja o con la separación de la familia y por el contrario los adultos afirmaron que sus causas principales eran la muerte de la pareja (Muchinik y Seidmann, párrafo 61).

Gómez S. hace alusión a que:

Es tan abrumador el porcentaje de problemas a nivel emocional en la personas de diversas sociedad que en todos los países existen numerosas asociaciones que se dedican a escuchar y a tratar de ayudar de alguna manera a estas personas por vía telefónica este es el caso de la asociación Española llamada *Teléfono de la esperanza* en donde se registrara aproximadamente más de 300.000 llamadas anuales las cuales hablan por sí mismas del grado de sufrimiento que la soledad causa en la sociedad española. Según datos facilitados por este "teléfono", el 70% de los que llaman son mujeres. Algo en lo que se coincide con Estados Unidos y el resto de países occidentales del entorno; y no es porque a los varones les afecte menos lo que algún psicólogo ha definido como "la peste del siglo XX". Sencillamente es que no lo cuentan (Párrafo 3).

Según Pedro Madrid citado por Gómez S, el hombre hasta los 32 años está más solo que la mujer, y ella se siente más aislada a partir de esa edad. El varón sufre de soledad tanto como la mujer, pero no lo cuenta y por eso se nota menos. Las mujeres comunican mejor su angustia, se buscan amigas más fácilmente y también por eso llaman más a ayudas como la del "teléfono de la esperanza" (Párrafo 8).

Dentro de algunos datos estadísticos se encuentra que el 26% de los americanos se califica de solitarios crónicos. El 54% de los franceses afirma haber sufrido de soledad alguna vez. El 25% de los españoles dice sentirse solo con frecuencia, el 40% confiesa no tener ningún amigo íntimo y el 20% declara haber tenido problemas de depresión. Hay tanta soledad entre los solteros como en los casados. Quienes se cambian de casa más a menudo son, al parecer, los más solitarios. Las amistades son

cada vez más oportunistas y es frecuente que sean tan superficiales que los que más amigos tienen ansían tener aún más. Los 17 millones de teléfonos móviles y 18 millones de fijos que existen en España no parecen aliviar el aislamiento crónico que padecen. La soledad es inabarcable y mutante, siempre encuentra nuevos huecos en los que anidar. Así, la sociedad se deshumaniza progresivamente: "En algunas iglesias romanas están empezando a funcionar confesionarios automáticos, en los que se echan unas monedas, se confiesan los pecados y es una máquina la que impone la penitencia, comenta el doctor González Cajal, Citado por Gómez S. (Párrafo 20).

Otros datos encontrados revelan que con un total de 96.447 casos en 1999, la cifra de divorcios y separaciones ha aumentado un 60% en la última década y un 176% desde que se aprobó la Ley del Divorcio en 1981 en España. Según datos del Instituto Nacional de Estadística, un 15% de familias son monoparentales. Los niños que son educados en este tipo de familias establecen peores relaciones sociales y son más propensos a convertirse en solitarios. Es fácil que se cuelguen de cierto tipo de música, de drogas o tengan relaciones afectivas dependientes, comenta el doctor González Cajal, psiquiatra del hospital de la Princesa, de Madrid. Para él, la soledad explica la cantidad de horas que se desperdician frente al televisor y el enganche a ciertas sustancias (Gómez S. Párrafo 2).

Según datos encontrados en España, un 35% de la población de entre 25 y 40 años vive sola. La estadística de asistencias revela que, especialmente en las grandes ciudades, los que no comparten la vivienda son los que más buscan ayuda o compañía de alguien con quien hablar. Cada vez es más frecuente que los vecinos sean grandes

desconocidos y que los silencios en los ascensores resumen hostilidad (Gómez S. Párrafo 15).

Retomando lo anterior se puede concluir entonces que la soledad puede ser entendida como una consecuencia del propio vivir de cada ser humano y que depende de cada uno el como se viva y se afronte, ya que algunas veces se puede ver como enfermedad, otras como un simple elemento de reposo o evasión a la realidad, o como un simple espacio de reflexión, debido a que puede experimentarse soledad rodeado de gente o estar realmente solo y no sentirse solo. También se puede identificar la soledad como un problema que se presenta en todas las razas, credos y posiciones sociales, conforme el individuo crece y desarrolla su conciencia, es aquí donde este se da cuenta que es un ser individual, independiente, separado y solo.

Precisamente, en los últimos siglos se ha percibido la soledad como un impedimento para el desarrollo integral del hombre, por esta concepción de que el hombre es un ser social por naturaleza (lo cual es verdadero) se ha caído en el error de confundir soledad con aislamiento y soledad como sentimiento negativo con el estado de soledad.

Aislamiento, implica no estar en contacto con otros seres humanos. Esta privación sensorial produce alucinaciones, delirios, etc. En situaciones de aislamiento social o grupal hay más depresión y pensamiento ineficiente, así como mayor hostilidad y aburrimiento.

A lo largo de la revisión bibliográfica que se ha realizado en cuanto a la soledad se refiere, se pudo identificar como hay una mayor influencia en la literatura por una concepción que asegura que alguien esta solo cuando no mantiene comunicación con

otras personas o cuando percibe que sus relaciones sociales no son satisfactorias otorgándole a la soledad ciertas características fundamentales como: las relaciones sociales deficientes dadas por la falta de habilidades sociales, especialmente para intimar y hacer amigos, las dificultades de carácter y maduración, (lo cual produce relaciones problemáticas, insatisfactorias pobres y decepcionantes); el hecho de que es una experiencia subjetiva y entre otras más el que puede llegar a generar angustia.

Por otro lado el hecho de disfrutar periodos de soledad, no significa necesariamente que se este experimentando rechazo alguno por el mundo externo, ya que la soledad puede permitir el explorarse uno mismo, las relaciones que se mantienen con otras personas y el mundo en general

A partir de la realización de esta revisión bibliográfica, se puede asegurar que queda una visión mas clara de la soledad al conocer las diferentes causas por las que se presenta. Se pudo ver como la soledad es un problema del hombre contemporáneo. Cuando se mira alrededor y se identifica a la cantidad de seres que la experimentan ante las exigencias del grupo social al que pertenecen, se puede experimentar más sensibilidad ante esa situación dado que se pueden entender mejor los motivos que la produjeron.

Y retomando lo que se dijo en párrafos anteriores como conclusión general se puede afirmar que hasta cierto punto la soledad es favorable, si es que se quiere pensar en los propios problemas y buscar respuestas dentro de uno mismo, pero también resulta peligrosa para la persona ya que puede llegar incluso a la depresión.

Teniendo en cuenta que el objetivo primordial de esta investigación es el trabajar con una población perteneciente a la etapa de adulto joven, se considera importante hacer una pequeña caracterización de lo que significa el desarrollo psicológico y personal de esta etapa. Por lo que a continuación se hará referencia a ciertos aspectos relacionados que permitan una ubicación y contextualización de la información que se pueda obtener luego del trabajo con dicha población.

La adultez joven comienza hacia el final de la adolescencia. En este momento se alcanza el apogeo biológico, se asumen los roles sociales mas importantes y se empiezan a establecer relaciones sociales mas serias en el ámbito laboral y en el personal. Es la etapa en la que predomina el proceso de individuación. Es decir, se logra la independencia y autonomía en varios planos. Un adulto es alguien capaz de verse a sí mismo como un individuo autosuficiente que forma parte de la sociedad.

([http://www.psicoplanet.com/etapas/etapa04\\_contenido.htm](http://www.psicoplanet.com/etapas/etapa04_contenido.htm), 2000 Párrafo 1)

De igual manera Papalia, (1997) afirma que La juventud comienza con el término de la adolescencia y su desarrollo depende del logro de las tareas de la misma. Constituye el período de mayor fuerza, energía y resistencia física. Se producen menos enfermedades y se superan rápidamente, en caso que ésta se presenten. Por tal motivo, el índice de mortalidad es bajo; dentro de las causas de muerte, en los varones se encuentran los accidentes y en las mujeres el cáncer. La mantención del estado físico depende de factores como la dieta adecuada y el ejercicio físico (p.444)

Lara M. (2000) considera que la característica principal de esta etapa es que el individuo debe comenzar a asumir roles sociales y familiares, es decir, hacerse

responsable de su vida y de la de quienes le acompañan en la conformación de una familia (Párrafo 1).

La primera etapa de el adulto joven representa el puente de desarrollo entre el mundo adolescente y el adulto. Un tema clave es la separación de la familia de origen, que conlleva la mudanza del hogar paterno, incrementar la independencia económica y emprender nuevos roles mas responsables. Simultáneamente surge la necesidad de disminuir la dependencia emocional de los padres y aumenta progresivamente el compromiso con el sexo opuesto.

([http://www.psicoplanet.com/etapas/etapa04\\_contenido.htm](http://www.psicoplanet.com/etapas/etapa04_contenido.htm), 2000 Párrafo 2).

Entrando ya a hablar mas detalladamente de los aspectos principales del adulto joven, podemos ver en primer lugar el desarrollo intelectual.

Una forma de pensamiento adulto es el que algunos teóricos han denominado pensamiento dialéctico, en el cual, cada idea o tesis implica su idea opuesta o antítesis. El pensamiento dialéctico consiste en la capacidad de considerar puntos de vista opuestos en forma simultánea, aceptando la existencia de contradicciones. Este tipo de pensamiento permite la integración entre las creencias y experiencias con las inconsistencias y contradicciones descubiertas, favoreciendo así la evolución de nuevos puntos de vista, los cuales necesitan ser actualizados constantemente (Lara, 2000 Párrafo 6).

Los adultos que alcanzan el pensamiento dialéctico se caracterizan porque son más sensibles a las contradicciones, aprecian más las opiniones contrarias y que han aprendido a vivir con ellas. (Lara, 2000 citando a F. Phillips Rice, 1997, Págs.533-534).

Hoffman (1996) a su vez aportando a este aspecto comenta: Otros teóricos se han referido a este mismo período, como el del pensamiento postformal, una etapa que va

más allá de las operaciones formales planteadas por Piaget. Este pensamiento postformal tiene tres elementos básicos: relativismo, contradicción y síntesis. El adulto que alcanza el pensamiento postformal es capaz de sintetizar pensamientos contradictorios, emociones y experiencias dentro de un contexto más amplio. No necesita elegir entre alternativas porque es capaz de integrarlas (p. 123).

Shaie citada por Lara (2000) plantea un modelo de desarrollo cognitivo donde identifica cinco etapas por las que pasa la gente para adquirir conocimiento, luego lo aplica a su vida. Este modelo incluye “la etapa de adquisición (de la infancia a la adolescencia), etapa de logro (desde el final de la adolescencia a los 30 años), etapa de responsabilidad (final de los 30 hasta inicio de los 60), etapa ejecutiva (también tiene lugar durante los 30 a 40 años), etapa reintegrativa (vejez) (Párrafo 9).

Según el modelo de Shaie el adulto joven se encuentra en las etapas de logro (el individuo reconoce la necesidad de aplicar el conocimiento adquirido durante la etapa anterior para alcanzar metas a largo plazo), de responsabilidad (el individuo utiliza sus capacidades cognitivas en el cuidado de su familia, personas de su trabajo y comunidad) y ejecutiva (desarrollan la habilidad de aplicar el conocimiento complejo en distintos niveles, por ejemplo: Instituciones Académicas, Iglesia, Gobierno, entre otras) (F. Phillips Rice, 1997, p.534, citado por Lara, 2000 Párrafo 10).

Con respecto a esto Fernández S. Considera que:

El funcionamiento intelectual está generalmente en un nivel alto en la vida del adulto joven. Por muchos años se creyó que la actividad intelectual en general llegaba a su punto máximo alrededor de los 20 años y luego declinaba. Esta conclusión estaba basada en los resultados de los estudios transversales, los cuales hacían pruebas a gente de varios grupos de edad y encontraban que los adultos jóvenes lo hacían mejor. Sin

embargo, el desempeño intelectual superior de la gente joven puede no significar que la inteligencia disminuya con la edad, sino que la gente joven de hoy ha tenido experiencias diferentes y, por consiguiente, ha desarrollado sus habilidades intelectuales más que la gente nacida una generación antes (Párrafo 53).

Fernández S. Afirma también que la experiencia juega un papel especialmente importante en el funcionamiento intelectual. Pero las experiencias de un adulto son diferentes y, generalmente, mucho más amplias que las de un niño, cuyo mundo está definido grandemente por el hogar y la escuela. Por la diversidad de las experiencias del adulto, hacen generalizaciones acerca del conocimiento de los adultos es extremadamente difícil (Párrafo 58).

En términos generales esta etapa, Comprende un periodo de exploración y prueba de alternativas (de vocación, pareja etc.). Se empieza a trabajar o a estudiar en la universidad y se abandona el hogar paterno. Sin embargo, las elecciones que se realizan son tentativas y aun no implican un compromiso definitivo.

([http://www.psicoplanet.com/etapas/etapa04\\_contenido.htm](http://www.psicoplanet.com/etapas/etapa04_contenido.htm), 2000 Párrafo 3).

Como se afirmó anteriormente, la adultez joven es un periodo en donde se empieza a estudiar en la universidad la cual según Fernández S. es, a menudo, un período de descubrimiento intelectual y de crecimiento personal. La edad tradicional del estudiante de universidad (quien, por supuesto, no es necesariamente ya el estudiante típico) está en transición de la adolescencia a la vida adulta. La universidad ofrece la oportunidad de cuestionar suposiciones sostenidas en la niñez, que pueden de otra manera interferir con el establecimiento de la identidad del adulto (Párrafo 68).

Ante esto Lara (2000) confirma que la época universitaria puede ser una etapa de búsqueda intelectual y crecimiento personal, ésta ofrece la posibilidad de moldear una

nueva identidad personal. Los universitarios pueden presentar una crisis de identidad que originan serios problemas (abuso de drogas y alcohol, desórdenes alimenticios, suicidio), pero generalmente fomenta un desarrollo saludable (Párrafo 69).

Ante la diversidad de opciones que se presentan frente a la educación superior y la experiencia universitaria es difícil de generalizar. La universidad contiene estudiantes de diversas clases (Lara, 2000, Párrafo 68).

Ante eso Fernández S. afirma que

Los estudiantes cambian en respuesta a la diversidad del conjunto de los estudiantes, que pueden plantear retos a opiniones y valores sostenidos por largo tiempo a la cultura misma del estudiante, que está estructurada de manera diferente por la cultura de la sociedad, a la larga; por el programa, que puede ofrecer discernimientos y nuevas maneras de pensar y por los miembros de la facultad que pueden tomar un interés personal en el estudiante y proveerle nuevos modelos; situación muy relacionado con el denominado “currículum oculto”. Los retos académicos y sociales que se encuentran en la universidad a menudo llevan al crecimiento moral e intelectual. Es por esta razón que en nuestra comunidad se rechaza a los egresados de algunas instituciones educativas y se prefiere a otras. La filosofía inmersa en los directivos, profesores y los propios estudiantes, puede hacer diferente a una universidad de otra, pese a que se rigen por el mismo currículo (Párrafo 69).

Las diversas áreas de estudio que se presentan enseñan diferentes habilidades para razonar y esto puede ayudar a las personas a enfrentar de manera distinta la incertidumbre que se les presenta ante la vida. Es necesario que la educación se enfoque en diversas áreas, ya que una educación limitada a un área puede restringir el desarrollo

intelectual potencial de las personas. Los retos sociales e intelectuales de la universidad conducen a un crecimiento moral y cognitivo (Lara, 2000 Párrafo 70).

Concluyendo el tema de la educación profesional se puede decir que a medida que los estudiantes se enfrentan con una variedad de ideas, aprenden que existen diversos puntos de vista que pueden coexistir. También se dan cuenta que el conocimiento y los valores son relativos, reconocen que cada individuo tiene su propio sistema de valores y al definir sus propios sistema de valores logran afirmar su identidad (Lara, 2000 Párrafo 71).

Hablando ahora del desarrollo de la personalidad en esta etapa se puede ver como hoy en día, poca gente cree que las personalidades dejan de desarrollarse cuando los cuerpos están completamente desarrollados. La mayoría de los seguidores de la teoría del desarrollo están convencidos ahora de que los seres humanos son capaces de cambio y crecimiento, siempre y cuando vivan (Fernández S. Párrafo 86).

Papalia (1997) expone dos perspectivas sobre el desarrollo del adulto durante las dos ultimas décadas: los modelos de crisis normativas y los de momentos adecuados de la ocurrencia de los acontecimientos (p. 473).

En cuanto a los modelos de crisis normativas Papalia (1997) describen el desarrollo como una secuencia definida de cambios sociales y emocionales con la edad (p. 473). Por esto cita a diferentes autores como lo son:

1. Erik Erikson habla de un estadio 6, llamado intimidad vs. aislamiento, en el cual, los jóvenes adultos deben lograr la intimidad y establecer compromisos con los demás, si no lo logran permanecerán aislados y solos. Para llegar a ella es necesario encontrar la identidad en la adolescencia (Papalia, 1997 p. 473). La habilidad de lograr una relación íntima, la cual demanda sacrificio y compromiso, depende del

sentido de identidad, el cual tiene que haber sido adquirido en la adolescencia. Un adulto joven que ha desarrollado una firme identidad está listo para fusionarla con la de otra persona (Fernández S. Párrafo 89).

2. Georges Vaillant se refiere a una adaptación a la vida, aquí Logró identificar 4 formas básicas de adaptación: madura, inmadura, psicótica y neurótica. Vaillant distingue tres etapas dentro de la adultez joven: edad de establecimiento (20-30 años), edad de consolidación (25-35 años) y por último la edad de transición (alrededor de los 40 años) (p. 473).
3. Levinson se refiere a “Las eras”. La estructura de la vida en donde el ciclo vital está formado por una serie de eras que duran aprox. 25 años cada una. Se distinguen subetapas, marcadas por una transición, en las cuales se alcanzan los objetivos más importantes de la vida, que comienza -en la juventud- por el abandono del hogar y el logro de la independencia, opción por un trabajo, la familia y las formas de vida adoptadas. Al culminar la fase de transición, el sujeto se siente seguro y competente. Otro concepto que agrega Levinson es el de *estructura de la vida* que se refiere a un esquema de vida que subyace a una persona en un momento determinado (p. 475).

Y en segundo lugar con respecto al modelo de los momentos adecuados de la ocurrencia de los acontecimientos, Papalia, (1997) afirma que tiene una concepción más estable del desarrollo. Plantea que cambios producidos dependen mas de hechos sociales (reloj social) que sirven para establecer los eventos más importantes en el transcurso de la vida, los cuales marcan el desarrollo (p. 478). Estos eventos son:

1. Eventos normativos vs. eventos no normativos: Los eventos normativos están constituidos por el matrimonio, la paternidad, la viudez y la jubilación en la edad avanzada. Los eventos no normativos están conformados por

accidentes que incapacitan al individuo, pérdida de trabajo, ganar un premio, entre otros (Papalia; 1997 Página).

2. Eventos individuales vs. eventos culturales: Los primeros suceden a una persona o familia como el nacimiento de los hijos. Los segundos ocurren en el contexto social, en el cual se desarrolla los individuos, por ejemplo: un terremoto. Éstos afectan el desarrollo de los individuos. Además, el que un evento aparezca en un tiempo determinado o no dependen de la cultura en la cual el sujeto se desenvuelva (Papalia; 1997 Pagina).

Con respecto a esto Fernández S., como se menciona anteriormente, ve en este modelo, los eventos de la vida como marcadores del desarrollo y menciona algunos de estos como el amor, el matrimonio, el matrimonio y la salud, el divorcio, la reincidencia matrimonial, la vida de soltero, la cohabitación o concubinato, la sexualidad y la paternidad o maternidad o la no paternidad o maternidad (párrafo 104).

Rice, (1997) citado por Lara M. (2000) afirma que:

Entrando ahora a tratar el tema del desarrollo físico en la adultez joven se puede ver como la fuerza, la energía y la resistencia se hallan en su mejor momento. El máximo desarrollo muscular se alcanza alrededor de los 25 a 30 años, luego se produce una pérdida gradual. Los sentidos alcanzan su mayor desarrollo: la agudeza visual es máxima a los 20 años, decayendo alrededor de los 40 años por propensión a la presbicia; la pérdida gradual de la capacidad auditiva empieza antes de los 25 años; el gusto, el olfato y la sensibilidad al dolor y al calor comienza a disminuir cerca de los 45 años.

En esta etapa también se produce el nacimiento de los hijos, ya que tanto hombres como mujeres se encuentran en su punto máximo de fertilidad (Papalia, 1997 p. 444).

Hoy día los que tienen veinte años tienden a ser más altos que sus padres por la tendencia secular, consecuencia de una mejor alimentación y atención a la salud. Entre los años 30 a los 45, la altura es estable luego comienza a declinar (Fernández S. Párrafo 31).

Fernández S. afirma que:

...La fuerza muscular tiene su punto entre los 25 y los 30 años de edad y luego viene una pérdida gradual de 10% entre las edades de los 30 a los 60. La mayor parte del debilitamiento ocurre en la espalda y en los músculos de las piernas, un poco menos en los músculos de los brazos. La destreza manual es más eficiente en los adultos jóvenes; la agilidad de los dedos y los movimientos de las manos empiezan a disminuir después de la mitad de los 30 años. Los sentidos están también más agudos durante la vida adulta joven. La agudeza visual es más penetrante alrededor de los 20 años y empieza a declinar alrededor de los 40. Una pérdida gradual de la audición empieza típicamente antes de los 25 años, después de estos, la pérdida llega a ser más real. El gusto, el olfato y la sensibilidad al dolor y a la temperatura generalmente no muestran ninguna disminución hasta cerca de los 45 a los 50 años ( Párrafo 32).

Los adultos jóvenes se enferman con menos facilidad que los niños, y si sucede, lo superan rápidamente. Los motivos de hospitalización son los partos, los accidentes y enfermedades de los aparatos genitourinarios. En esta etapa la causa principal de muerte son los accidentes, luego el cáncer, enfermedades del corazón, el suicidio y el SIDA. (Lara, 2000 Párrafo 21).

Con respecto a la salud Fernández S. afirma que los adultos jóvenes son la gente más sana de la población. Aproximadamente el 90% de los jóvenes opinan que su salud es excelente, muy buena o buena. La gente de este grupo de edad informa que tiene mucho menos resfriados e infecciones respiratorias que cuando niños; y que cuando tiene

resfriados, generalmente se deshace de ellos fácilmente. Muchos adultos jóvenes nunca están seriamente enfermos o incapacitados. Menos de 1% están limitados en la habilidad de moverse y hacer cosas por dolencias crónicas o deterioro (Párrafo.33).

Cerca de la mitad de todas las dolencias agudas experimentadas en la vida adulta joven son respiratorias, y otro 20% son heridas. Las dolencias crónicas más frecuentes, especialmente en familias de bajos ingresos, son problemas de la espalda o de la columna, deterioro de la audición, artritis e hipertensión. Las razones más frecuentes para la hospitalización en estos años son alumbramientos, accidentes y enfermedades del sistema digestivo y genitourinario (Fernández S. Párrafo.34).

Rice (1997) citado por Lara (2000) afirma que en esta etapa la dieta es muy importante, ya que lo que las personas comen determina su apariencia física, como se sienten y, probablemente, que enfermedades pueden sufrir (Párrafo 23). La pérdida de peso y el sobrepeso están relacionados con muertes por enfermedades coronarias, a su vez, el colesterol produce estrechamiento de vasos sanguíneos lo que puede producir un paro cardíaco (Lara, 2000 Párrafo 23).

La actividad física ayuda en el mantenimiento del peso, tonificación de los músculos, fortalecimiento del corazón y pulmones, protege contra ataques cardíacos, cáncer y osteoporosis, alivia ansiedad y depresión. El fumar y el beber en exceso están estrechamente relacionados con problemas de tipo cardíacos, gastrointestinales y cáncer (Lara, 2000 Párrafo 24).

Concluyendo podemos ver como el enlace entre la conducta y la salud señala la relación entre los aspectos físicos intelectuales y emocionales del desarrollo. Lo que la gente hace influye en cómo se siente. Aún cuando la gente sabe la verdad, acerca de los buenos hábitos de salud, su personalidad, su ambiente social y su estado emocional a

menudo pesan más que el estar enterado de lo que deberían hacer y los lleva a una conducta que no es saludable (Fernández S. Párrafo 38).

Por último veremos el desarrollo social de los adultos jóvenes comenzando con la parte del amor en la cual Stenberg (1986), citado por Lara, (2000), propone tres elementos: intimidad, pasión y compromiso; de cuya combinación resultan ocho tipos de relaciones: ausencia de amor; gusto por el otro; apasionamiento; amor vacío, romántico, de compañía, ilusorio y finalmente un equilibrio de los tres elementos (Párrafo 32).

Cuando no se encuentra el equilibrio anteriormente mencionado por lo general se presenta la soltería, la cual tiene tanto ventajas como desventajas, según lo afirma Lara (2000). Algunas ventajas de la soltería son por ejemplo, mayores oportunidades de auto desarrollo, satisfacción y desarrollo personal; conocer gente distinta; independencia y autosuficiencia económica; mayor experiencia sexual; libertad y control sobre la propia vida; expansión y cambio de carácter y en cuanto a las desventajas de la soltería, se puede encontrar la soledad y falta de compañía; penurias económicas; incomodidad en ciertas situaciones sociales; frustración sexual; presión por prejuicios, entre otros (Párrafo 34 y 35).

El aspecto, “Sexualidad” es también muy importante para el desarrollo social en esta etapa, en cuanto a esto Agüero afirma que el 70% de las personas adultas jóvenes tienen actividad sexual premarital (...). El aumento se le puede atribuir a varias razones. Las personas hace cincuenta años atrás se casaban usualmente entre los 20 y 22 años de edad. Esto implicaba que al llegar a la adultez después de la escuela superior, no tenían tanto que esperar para tener relaciones íntimas emocionales que terminaran en relaciones sexuales, y esperar a estar casado o casada no era gran estorbo. Pero ahora, con la edad

promedio del matrimonio atrasándose hasta casi 6 años, el tiempo de espera es bien prolongado y los adultos y adultas jóvenes prefieren esperar practicando (Párrafo 3).

Agüero J. manifiesta que:

Los cambios sociales en las actitudes sexuales de la sociedad también impulsan al aumento del sexo premarital. Hoy día la sociedad es menos negativa, especialmente en casos donde la pareja "se ama", a las relaciones sociales en la adultez joven, aunque la sociedad sigue siendo negativa a la práctica de tener relaciones sexuales indiscriminadas. Estos cambios son evidenciados en la proliferación de películas y programas de televisión que tienen modelos de adultos jóvenes en relaciones sexuales premaritales. Las siguientes son varias prácticas sexuales notadas en la adultez joven (Párrafo 3).

En cuanto a esto Lara (2000) opina que el adulto joven debe lograr independencia, competencia, responsabilidad e igualdad en relación con su sexualidad y determinar el estilo de vida que llevara, relacionada con el tipo de relación sexual, la forma de expresión de su sexualidad, el hecho de contraer o no matrimonio, tener o no un hijo y mantener relaciones extramatrimoniales entre otras.

Las personas adultas jóvenes que viven solas tienden a mantener una vida activa social y sexual. Estudios han indicado que la actividad sexual de este grupo de adultos es de la misma frecuencia que la actividad sexual de personas casadas. La manera principal de conocer a una posible pareja es a través de las amistades. Adicionalmente, las barras y discotecas de personas solteras son sitios muy frecuentados por adultos jóvenes buscando potenciales parejas románticas (Agüero, Párrafo 11).

Según la teoría de Erik Erikson citado por Agüero dice que:

La tarea principal de la adultez joven es la formación de vínculos de intimidad emocional, especialmente con una persona, del otro sexo (la teoría de Erikson es, como mucho en la cultura, heterosexista), con el cual o la cual eventualmente nos uniríamos para formar una familia y criar hijos e hijas. Este proceso de "apareamiento" se ha estudiado mucho en la psicología social y en la sexología. Varias ideas o hipótesis han sido propuesta para explicar lo que los seres humanos hacen durante este proceso (Párrafo 20).

Por último nos detendremos a tratar el tema de la amistad la cual se da con mayor frecuencia que en otras etapas de la vida. Implica confianza, respeto, disfrutar de la compañía del otro, comprensión, entre otros (Lara, 2000, Párrafo 65).

Las buenas amistades son más estables que los vínculos con un cónyuge o amante, y son del mismo sexo. Reportan un importante beneficio para la salud, ya que el apoyo emocional de otra persona contribuye a minimizar los efectos del estrés, además fomentan el sentimiento de fijarse un propósito en la vida y mantener la coherencia (Lara, 2000, Párrafo 66).

Los lazos familiares y de amistad, establecidos durante la adultez joven, perduran a través de la vida (Lara, 2000, Párrafo 67).

Es así pues como los humanos cambian y crecen en muy diversos aspectos durante el período del adulto joven. Durante esta etapa se toman muchas de las decisiones que han de afectar al resto de la vida, con respecto a la salud, la felicidad y el éxito del individuo. Es en esta etapa de la vida cuando la mayoría de las personas dejan el hogar paterno, obtienen el primer empleo, se casan, tienen hijos y los crían, es decir, tiene las

principales transiciones. En conclusión para la sociedad, estos años son los más importantes para la toma de decisiones de toda la vida.

### *Investigaciones*

Realizando la revisión bibliográfica, se pudo observar que es muy poco el material que se encuentra, en cuanto a investigaciones, que se hayan dedicado al estudio de la Soledad y de esa misma forma fue muy difícil encontrar material investigativo que nos ayudara a identificar dicho tema en relación a la población de adultos jóvenes.

Es por esta razón que las investigaciones que a continuación se mencionan hacen alusión a la soledad en términos generales, sin tener una línea marcada en cuanto a una población delimitada ni a un punto de vista en particular.

En primer lugar se ve, que, de acuerdo con estudios realizados a 37 mil personas, a fines de la década del 80, en los Estados Unidos, Finlandia y Suecia, la gente que está sola, pero saludable, está dos veces más propensa a morir alrededor de una década antes que la gente que está saludable, pero acompañada. (Torricelli, 1997. Párrafo 18)

Así mismo, investigadores de la salud de la Universidad de Columbia sostienen que vivir en soledad luego de un ataque cardíaco eleva significativamente el riesgo de problemas cardíacos ulteriores. Gente con megalomas malignos que participan de grupos de intervención tienen más tiempo de vida que los que no lo hacen. En los casos de intento de suicidio y otras patologías mentales, la soledad y la falta de continencia familiar suelen ser un serio agravante del cuadro. Para los que tienen enfermedades cardíacas, se considera como vulnerable condición de supervivencia la falta de compañía y/o de confidente. (Torricelli, 1997. Párrafo 19)

De igual forma la mujeres que tienen cáncer de mama avanzado que participan de grupos de apoyo viven dos veces más tiempo que las que no asisten a grupos. En un índice de vulnerabilidad de las personas con enfermedades mentales, los más vulnerables son los separados, los viudos y los solteros. De acuerdo con las estadísticas, las personas solteras están en tercer lugar de vulnerabilidad porque en ellos está aún la expectativa de estar con otros, hecho que en los viudos y separados se torna más difícil. (Torricelli, 1997. Párrafo 22)

En cuanto a aspectos relacionados con la salud mental se encuentran investigaciones como las siguientes.

Según varios estudios, los factores que más influyen en el deterioro de la mente no están causados por el envejecimiento, sino, entre otros, por el aislamiento y la falta de motivación. Una encuesta realizada por el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) en 1998, señalaba que el 12% de los mayores de 65 se sentía “*muy solo o bastante solo*”. El estudio desvelaba que, para espantar la soledad, la mayoría ponían la televisión o salían a pasear. Pero un 11% simplemente se “*resigna*”. Según los psicólogos ésta es la peor forma de hacer frente a un mal que puede minar su salud física y mental

([http://www.mundogar.com/ideas/reportaje.asp?MEN\\_ID=1&ID=1311](http://www.mundogar.com/ideas/reportaje.asp?MEN_ID=1&ID=1311)).

De igual forma según informan científicos suecos del Instituto Karolinska en Estocolmo el aislamiento social puede favorecer el desarrollo de la demencia, los resultados del estudio muestran que aquellas personas que viven solas y no tienen amigos o parientes, tienen mucha mayor probabilidad de desarrollar demencia. Según estos estudios realizados se observa que más que la cantidad de contactos sociales, tiene

mayor importancia la calidad de los mismos, ya que si bien los ancianos con muchos familiares y amigos, tuvieron mucha menor probabilidad de terminar dementes, aquellos con poca actividad social pero que catalogaban sus escasos encuentros con su grupo social como muy satisfactorios, también tuvieron menor riesgo para desarrollar demencia. Resultados similares fueron detectados en relación al acercamiento de los ancianos a los niños (<http://www.saludhoy.com/htm/noticias/2000/abril17a00html>).

Así mismo varios estudios han encontrado que aquellas personas que se mantienen intelectual, social y emocionalmente activas, tienen menor pérdida de sus capacidades mentales, lo que hablaría de que la permanente y continua estimulación permitiría retrasar el desarrollo de enfermedades relacionadas

(<http://www.saludhoy.com/htm/noticias/2000/abril17a00.html>).

Estudios en Holanda y Alemania, reportan que en los últimos años ha habido un creciente aumento de viviendas de no casados y de personas que viven solas, demostrando además, que los que viven solos se correlacionan positivamente con la soledad (Díaz & Oliveros, 1999. Párrafo 23).

Young citado por Gessen & de Gessen en su investigación sobre la privacidad, sugiere que la contemplación es la necesidad más imperante que resulta satisfecha por la soledad “le ofrece a las personas la oportunidad de contemplar quiénes son, que relaciones mantienen con otras personas y cuales serán sus metas” (2000, párrafo 8).

Algunas investigaciones revelan que hoy los jóvenes tienden a prolongar su permanencia en el hogar de sus padres, no sólo por la carencia de empleo, sino por temor a caer en el pozo de la soledad. Parece que el hecho de abandonar el hogar paterno

ha perdido la vigencia de protesta contra el universo adulto. El respeto por la familia o por el lugar de trabajo se mantiene a pesar de que aquella no es ninguna panacea y éste limita cada vez más la participación del trabajador. Muchos psicólogos representan a la familia como el micro-espacio adecuado para el conflicto, y al trabajo como el espacio fundamental para el ejercicio salvaje del poder. Sin embargo, la confrontación familiar o el abuso de poder se toman como algo inevitable, como un precio a pagar por el derecho a escapar de la soledad. Se prefiere la realidad cotidiana de la familia o el lugar de trabajo, que el hastío de sentirse solo, que la inseguridad de no verse encuadrado en un determinado grupo (Lucas, 1999. Párrafo 4).

(<http://www.oei.org.co/sii/entrega9/art06.htm>)

Citado en Díaz & Oliveros:

Solano y cols. Realizaron un estudio en 1982 con estudiantes de bachillerato de EUA, donde se descubrió que existe una relación significativa entre el nivel de soledad y la falta de autorevelación en el pasado con amigos del sexo opuesto para hombres y mujeres; con amigas del mismo sexo en mujeres; al analizar los tópicos de la autorevelación se descubrió que la soledad se relacionaba con poca autorevelación sobre aspectos de personalidad para los hombres y mujeres y también sobre actitudes, gustos, trabajo y estudio en mujeres. Para explicar la diferencia entre género se plantea que solo las mujeres tienen la expectativa de autorevelarse con sus amigas. (1999 Párrafo 32)

En una investigación realizada por Berg y Peplan (1982) citados por Díaz & Oliveros, con estudiantes se encontró que en los hombres no había relación entre autorevelación y soledad. En cambio, en las mujeres fue asociada significativamente a

una menor disposición a revelarse y a una menor revelación actual con amigos del mismo sexo. No fue encontrada una relación entre soledad y revelación con amigos del sexo opuesto. La respuesta por las mujeres de soledad fue asociada significativamente a el grado de autorevelación con amigos del mismo sexo y del sexo opuesto. En los sujetos masculinos la soledad fue relacionada con autorevelación solo con el sexo opuesto. En todos los casos la menor revelación íntima con los pares fue asociada a una mayor relación con soledad (1999 Párrafo 33).

Un estudio realizado con adultos alemanes concluyó que las personas solteras y sin pareja tenían más probabilidad de que se sintieran solas. Otros trabajos han demostrado que las mujeres que tenían una relación íntima y auténtica con su pareja, el 70% carecían de trastornos afectivos, mientras que quienes no poseían esta relación disminuía en un 40%. También se ha observado que aunque hombres y mujeres experimentan la soledad con la misma frecuencia, las mujeres suelen reconocer más que los hombres sus sentimientos. Quizá esta diferencia de manera de reaccionar se debe a que un hombre solo es menos aceptable socialmente, que una mujer sola. A ello también contribuyen los estereotipos sexuales que presentan a la mujer como más capaz de expresar sus sentimientos y al hombre como más ajeno a las reacciones de debilidad (Casacuberta, 2001. Párrafo 6).

El estudio de Pedersen citado por Gessen & de Gessen (2000) no encontró diferencias entre los géneros sexuales en relación a la frecuencia con la cual las personas buscan la soledad. Pero, sí se halló que las mujeres emplean la creatividad y la contemplación en mayor medida que los hombres. Estos últimos, en cambio, presentan una fuerte preferencia por estar solos. Un tipo de aislamiento en donde prefieren

trasladarse geográficamente, irse a la montaña o salir por un largo paseo en el carro, en lugar de refugiarse en una oficina o dormitorio (Párrafo 10).

Por otro lado recientes investigaciones han llegado a la conclusión de que la soledad es una de las principales causas de infelicidad y aunque no constituye un trastorno en si misma va normalmente asociada a sentimientos de descontento, frustración y ansiedad que con cierta frecuencia desembocan en depresión (Casacuberta, 2001. Párrafo 1).

Estudios realizados en adolescentes muestran que entre el sexo y la soledad existe una alta correlación y que el número de adolescentes mujeres que se reportan como depresivas es el doble a la de los varones adolescentes. Dado la alta correlación de la depresión con la soledad se esperaría que los índices de soledad de las jóvenes fueran el doble a la de los varones, sin embargo, los estudios señalan lo contrario, son los varones los que aparecen con índices de soledad más altos. Para esta paradoja se han propuesto varias explicaciones, pero empíricamente se han comprobado pocas. Unas de las explicaciones comprobadas es que existe una diferencia de género en la relación entre depresión y soledad, en los varones los síntomas depresivos son mayormente asociados a soledad, además, tienden a percibir los síntomas depresivos con el fenómeno de todo o nada, por lo que los síntomas son reportados como depresivos sólo cuando se experimentan intensamente, otra diferencia para los varones es que cuando se sienten tristes o deprimidos tienden a encerrarse en ellos mismo y no buscan compañía (Díaz & Oliveros, 1999. Párrafo 38).

Peplau & Perlman, (1982) establecen que ciertas investigaciones comienzan a identificar personalidades características vinculadas con la soledad, un ejemplo es que

algunas personas son aptas para ser introvertidas y menos atrevidas para tomar riesgos. Sujetos solitarios han demostrado poseer una baja autoestima, son menos extrovertidos ansiosos, depresivos y neuróticos. Estas características hacen de la persona una compañía indeseable, reduciendo sus relaciones sociales disponibles y además influyen en la conducta interaccional de las personas manteniendo relaciones de manera dificultosa (citado en Stokes, 1985) Citados por Díaz & Oliveros (1999, Párrafo 46).

Relacionado con lo anterior Gessen & de Gessen (2000) citan a Coplan y Rubin, de la Universidad de Maryland, quienes en estudios con preescolares, observaron tres tipos diferentes de niños con tendencia a jugar solos. El primero, es el niño tímido, quien desea interactuar con otros, pero esto le causa angustia y miedo. El segundo caso se refiere a niños socialmente inmaduros, quizás un tanto agresivos, activos y ruidosos, quienes practican el juego solitario porque quizás nadie desea jugar con ellos. Finalmente, se encuentran los niños que disfrutan jugando solos de forma constructiva, prefiriendo los juguetes, rompecabezas u otros objetos, en lugar de personas. Estos últimos, presentan un mayor rango de atención, sin embargo, no soy muy buenos en tareas a las personas como, por ejemplo, adivina el personaje. A la edad de 7 u 8 años, los niños que aun juegan solos pudieran estar en riesgo de ser rechazados por sus pares, así como en riesgo de no aprender las destrezas sociales necesarias para obtener relaciones exitosas (Párrafo 15).

A partir de la revisión bibliográfica realizada las autoras de esta investigación llegaron a concluir que la Soledad hasta hace muy poco se ha empezado a estudiar desde una perspectiva positiva, donde se ha podido ver que el ser humano aprovecha estos momentos de Soledad de una forma positiva tanto para si mismo como para los demás.

Esto sin olvidar que la mayoría de bibliografía existente sobre el tema hace alusión a la soledad como algo negativo o la consecuencia de pérdidas de cualquier tipo que tiene el ser humano, por lo cual la gran mayoría de estos tienden a sufrir variaciones en su estado de ánimo y tener fuertes episodios de tristeza ya que creen que al no recibir esas pequeñas satisfacciones diarias obtenidas a través de las actividades realizadas con otros, no lograrán sus objetivos en la vida ni tampoco sentirse plenos y completos consigo mismos.

Teniendo en cuenta lo anterior se pudo identificar que existen diversos puntos de vista al respecto y basándose en uno de ellos las autoras concluyen que La Soledad puede ser vista y vivida de una forma positiva siempre y cuando esta sea encausada de una manera adecuada concientizándose en el hecho de que cada ser humano es individual, independiente y solo. Lo cual no quiere decir que no se necesite del otro, solo que en ciertos momentos son necesarios estos espacios para un crecimiento personal, un autoconocimiento que conduzca a que cada persona se permita a si misma enfrentar y resolver las diferentes situaciones que se le presenten en la vida sin sentir temor ni crear dependencia a la hora de tomar decisiones o simplemente vivir su propia vida.

Basándose en lo anterior la definición propuesta por las autoras sobre la soledad es: “Un espacio de tiempo que permite al ser humano estar en contacto consigo mismo, desarrollando su mundo interior y posibilitando una reflexión profunda de su propia vida y aunque suene paradójico de sus relaciones con los demás”.

El ver la soledad desde este punto de vista permite que el ser humano confíe más en su propio interior y viva en armonía con su propio yo, lo cual lo llevara a responderse muchos interrogantes sobre su propia vida.

### *Problema*

Teniendo en cuenta que la soledad puede ser percibida y vivida actualmente de diversas maneras, siendo estas el resultado de las vivencias que experimente cada persona y de lo que esta necesite o espere del mundo que lo rodea y que puede llegar a convertirse en una situación perjudicial tanto física como psicológica y emocional cuando es vista como algo negativo y no aceptado en la propia vida, es que se hace necesario el trabajo sobre este tema, y es aquí donde nace el interés y el punto de partida de esta investigación, la cual se orienta a poder descubrir:

¿Cuál es la percepción que tienen los adultos jóvenes pertenecientes a las facultades de Administración de Empresas, Derecho y Psicología de la Universidad de la Sabana?

### *Objetivos*

#### *Generales*

- Identificar cual es la percepción que tienen, sobre la soledad, los adultos jóvenes de las facultades de Administración de Empresas, Derecho y Psicología de la universidad de la Sabana.

#### *Específicos*

- Identificar los factores que determinan el concepto de soledad en los estudiantes de las Facultades de Administración de Empresas, Derecho y Psicología de la Universidad de la Sabana.
- Reconocer la importancia que le asignan los adultos jóvenes universitarios a los diferentes momentos de soledad.
- Identificar los sentimientos que están asociados al concepto de soledad en los adultos jóvenes universitarios de las facultades de Administración de Empresas, Derecho y Psicología de la Universidad de la Sabana.

### *Método*

#### *Tipo de investigación*

El método utilizado para esta investigación es de tipo descriptivo ya que nos permite recoger y analizar datos (...). Según los teóricos de la investigación, la descripción prepara el paso a la explicación por medio de la cual se aclara y se hace comprender la información recolectada. (Cerde, H., 1998, p.71)

Teniendo en cuenta que lo que se busca es conocer la percepción que tienen los adultos jóvenes estudiantes de Administración de Empresas, Derecho y Psicología de la Universidad de la Sabana frente a la soledad, y que solo se logrará a través de la recolección y el análisis de los datos obtenidos de la fuente primaria, es que se puede basar este estudio en este método. (Tamayo, M., 1997) Best afirma que la investigación descriptiva comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o procesos de los fenómenos. El enfoque se hace sobre conclusiones dominantes o sobre como una persona, grupo o cosa se conduce o funciona en el presente.

De acuerdo con Cerda, H. (1998):

Una de las funciones principales del método descriptivo es la capacidad para seleccionar las características fundamentales del objeto de estudio y su descripción detallada dentro del marco conceptual de referencia. Pero para ello es importante también ubicar los indicadores cualitativos y cuantitativos que posibiliten esta descripción y caracterización. Naturalmente se deberá ubicar donde se da el fenómeno para posteriormente señalar las principales características, selección que se hará bajo la guía de un marco teórico metodológico de referencia.

Para realizar una adecuada recolección de datos que sean relevantes para lograr hacerse a una idea de lo que piensan los adultos jóvenes universitarios de las facultades de Administración de Empresas, Derecho y Psicología de la Universidad de la Sabana, sobre la soledad se realizó una encuesta para ser aplicada a una muestra representativa de dicha población. A través de un acercamiento directo a cada uno de los miembros de dicha muestra, buscando que sean ellos mismos quienes proporcionen una información valiosa que permita la mejor recolección de los datos posibles, con los cuales se pueda trabajar y alcanzar los objetivos propuestos en esta investigación.

#### *Participantes*

En este estudio participarán 480 adultos jóvenes colombianos pertenecientes a las facultades de Administración de Empresas, Derecho y Psicología de la Universidad de la Sabana; la selección de los participantes será de 192 estudiantes de la Facultad de Administración de Empresas; 120 estudiantes de la Facultad de Derecho y 168 estudiantes de la Facultad de Psicología. La selección de los participantes se realizará de una manera aleatoria.

#### *Instrumento*

De acuerdo a los objetivos propuestos en la investigación se utilizará para alcanzar tal fin la encuesta como instrumento de investigación. Este es un cuestionario que se aplica a una población numerosa y dispersa. Permite recoger información en un momento determinado, depende del contacto directo con las personas, es sometido a la estadística descriptiva, es útil para la entrevista masiva y se aplica en forma amplia a problemas de muchos campos como en este caso es la soledad.

Para la realización de este instrumento se siguieron estos pasos: en primera medida se llevo a cabo una revisión bibliográfica sobre el tema a tratar, partiendo de esto se hizo la

selección de los aspectos claves, contenidos en éste; los cuales permitirían la elaboración de los ítems más apropiados para lograr alcanzar el objetivo principal de esta investigación, una vez aprobada dicha selección, se sacó un primer grupo 65 de ítems, los cuales fueron sometidos a evaluación, bajo los criterios básicos en cuanto a claridad, redacción, pertinencia del contenido y relevancia. A partir de las observaciones obtenidas del paso anterior se seleccionó el tipo de escala que se llevaría a cabo, se plantearon las diferentes categorías que se querían evaluar y basándose en esto se redujo el número de ítems a 35 teniendo en cuenta los puntos específicos que se iban a entrar a evaluar; este cuestionario nuevamente se evaluó, para observar su conveniencia, en cuanto a practicidad, comodidad y agilidad; para la población que debía resolverlo. Para finalizar, de dicha evaluación se concluyó que había que reducir el número de ítems a un máximo de 25 y a un mínimo de 20, los cuales fueran los más adecuados para cada una de las categorías. Luego de esto el instrumento (Apéndice A) fue aprobado, para su aplicación inmediata en la población propuesta. (Apéndice B)

### *Categorías*

*Relaciones interpersonales.* José María León Rubio & cols (1998) afirman que los humanos tiende a relacionarse unos con otros y a preferir conductas de tipo asociativo frente a situaciones de soledad y aislamiento (p. 175).

Con respecto a este tema Rogers (1985) plantea que cuando existe entre las partes un deseo mutuo de entrar en contacto y comunicación, podemos decir que cuanto más grande sea la congruencia realizada por la percepción, la experiencia y la conducta de una de las partes, la relación se caracterizará en mayor grado por una comunicación recíproca con las mismas propiedades, un funcionamiento psicológico mejor por ambas

partes, un mayor grado de satisfacción procurada por la relación y una mejor comprensión mutua del objeto de la comunicación.

En cambio, cuanto mayor sea la incongruencia entre experiencia, percepción y conducta, la comunicación entre ellos tendrá esas mismas propiedades de incongruencia, habrá menor comprensión, más descenderá el nivel de funcionamiento en ambas partes y menor será la satisfacción que reporte la relación a ambos. (Preguntas Número 1,3,5,7,9,11,13,15,17,19 y 21)

*Apoyo social.* Según Linda Davidoff, el apoyo social se refiere a una serie de ventajas ofrecidas por seres humanos, de manera formal o informal, como individuos o como grupos. Una abundante literatura de investigaciones sugiere que los niños y adultos que cuentan con apoyo social tienen más posibilidades de desarrollarse bajo una serie de circunstancias, incluyendo enfrentamiento a la muerte y contrarrestar depresiones, que los infantes y los mayores sin él. Los adultos alegres y sociables, así como los niños, tienen más probabilidades de reunir a otros en torno a ellos y, a su vez, beneficiarse de su apoyo (1989, p. 416)

Sarason & Cols, 1985, citado por Davidoff afirma que el apoyo social depende hasta cierto grado de las habilidades sociales. (Preguntas número 12,18,22,24 y 25).

*Sentimientos.* Según el artículo titulado “Autocontrol Emocional” Los sentimientos, se pueden definir como una reacción física a un pensamiento; de la misma forma afirma que los sentimientos no son simples emociones que nos suceden, sino que son reacciones que elegimos tener.

([http://club.telepolis.com/codependencia/pagina\\_nueva\\_5.htm](http://club.telepolis.com/codependencia/pagina_nueva_5.htm))

Por otro lado en la publicación “Niveles de estudio y manifestaciones de la personalidad” se hace referencia a que los sentimientos son estados emocionales difusos y duraderos: odio, amor, adoración, simpatía y que cuando los sentimientos son muy intensos se denominan pasiones.

([http://www.psicoadictiva.com/estudio/perso\\_2.doc](http://www.psicoadictiva.com/estudio/perso_2.doc))

En última instancia se puede afirmar que un sentimiento es todo estado pasivo del yo que se acompaña de una tonalidad agradable o desagradable.

Los afectos son sentimientos positivos o negativos expresados hacia un objeto o que acompañan a una idea o a una representación mental (por Ej. amor, odio, celos...).

(Preguntas número 2,8,10,16,20,6,4,14 y 23).

#### *Resultados*

Con la presente investigación se pretendió describir a las facultades de Derecho, Psicología y Administración de Empresas desde el punto de vista que tienen los estudiantes sobre el tema de la soledad, para lograr lo anterior se les aplicó un instrumento que tenía tres categorías, relaciones interpersonales, apoyo social y sentimientos, se calcularon las medidas de tendencia central y de variabilidad en cada categoría, todo lo anterior por facultad. También se tabularon los resultados y procesaron los resultados de la escala aplicada los cuales se presentan por categoría y por ítem, con sus respectivas gráficas.

Todo lo anterior se trabajó mediante el programa estadístico de SPSS versión 8.0 bajo Windows.

Para el análisis del instrumento que evalúa las tres dimensiones se realizó una transformación lineal o puntajes porcentuales entre cero (0) y cien (100) por ciento. Siendo de cero a 30 una percepción negativa baja, de 31 a 50 una percepción negativa alta y de 51 a 75 una percepción positiva baja, por último de 76 a 100 una percepción positiva alta.

Por último se llevo a cabo el análisis de consistencia interna del instrumento y se halló un índice de 0.69 lo cual indica que los ítems evalúan constructos equivalentes.

A continuación se presentan los resultados hallados en tablas y figuras.

Tabla 1

*Promedio de respuestas por pregunta del factor Apoyo Social en la Facultad de Psicología*

Número pregunta	%
1	56%
3	58%
5	80%
7	74%
9	85%
11	46%
13	50%
15	61%
17	47%
19	63%
21	59%
Total	678%
Promedio	62%
Desviación St.	13%

En el promedio de respuestas a las preguntas del factor Apoyo Social, se observa que la pregunta N° 9 tuvo el mayor índice (85%) y la pregunta N° 11 obtuvo el menor índice (46%).

Tabla 2

*Promedio de respuestas por pregunta del factor Relaciones Interpersonales en la Facultad de Psicología*

Número pregunta	%
12	74%
18	75%
22	50%
24	48%
25	50%
Total	297%
Promedio	59%
Desviación St.	14%

En el promedio de respuestas a las preguntas del factor Relaciones Interpersonales, se observa que la pregunta N° 18 tuvo el mayor índice (75%) y la pregunta N° 24 obtuvo el menor índice (48%).

Tabla 3

*Promedio de respuestas por pregunta del factor Sentimientos en la Facultad de Psicología*

Número pregunta	%
2	47%
8	48%
10	51%
16	57%
20	50%
6	53%
4	54%
14	51%
23	47%
Total	457%
Promedio	51%
Desviación St.	3%

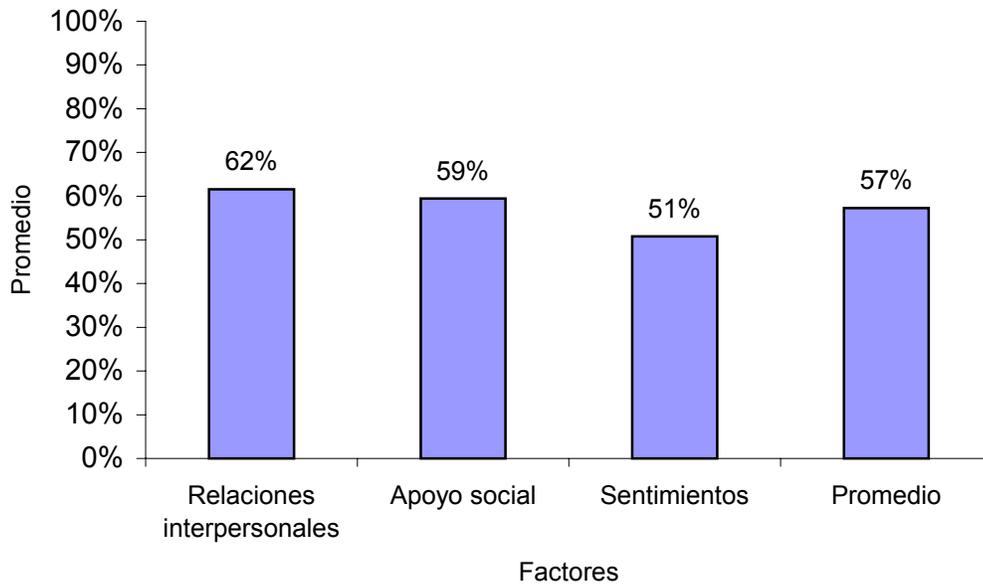
En el promedio de respuestas a las preguntas del factor Sentimientos, se observa que la pregunta N° 16 tuvo el mayor índice (57%) y la preguntas N° 2 y 23 obtuvieron el menor índice (47%).

Tabla 4

*Promedio de respuestas y desviación estándar de los factores Relaciones interpersonales, Apoyo social y Sentimientos en la Facultad de Psicología*

Factor	%	Desviación St.
Relaciones interpersonales	62%	13%
Apoyo social	59%	14%
Sentimientos	51%	3%
Promedio	57%	10%

En la Facultad de Psicología los factores Relaciones Interpersonales, Apoyo Social y Sentimientos tienen respuestas que fluctúan entre un 62% y un 51% siendo el promedio 57%.



*Figura 1.* Promedio de respuestas de los factores Relaciones interpersonales, Apoyo social y Sentimientos en la Facultad de Psicología.

En la Figura 1. se observa lo anotado en la tabla 4, viéndose que el factor sentimientos obtuvo el menor promedio (51%).

Tabla 5

*Promedio de respuestas por pregunta del factor Apoyo Social en la Facultad de Derecho*

Número pregunta	%
1	59%
3	59%
5	83%
7	76%
9	87%
11	41%
13	57%
15	66%
17	46%
19	64%
21	57%
Total	696%
Promedio	63%
Desviación St.	14%

En el promedio de respuestas a las preguntas del factor Apoyo Social, se observa que la pregunta N° 9 tuvo el mayor índice (87%) y la pregunta N° 11 obtuvo el menor índice (41%).

Tabla 6

*Promedio de respuestas por pregunta del factor Relaciones Interpersonales en la Facultad de Derecho*

Número pregunta	%
12	83%
18	86%
22	58%
24	52%
25	58%
Total	337%
Promedio	67%
Desviación St.	16%

En el promedio de respuestas a las preguntas del factor Relaciones Interpersonales, se observa que la pregunta N° 18 tuvo el mayor índice (86%) y la pregunta N° 24 obtuvo el menor índice (52%).

Tabla 7

*Promedio de respuestas por pregunta del factor Sentimientos en la Facultad de Derecho*

Número pregunta	%
2	53%
8	53%
10	62%
16	58%
20	52%
6	57%
4	51%
14	52%
23	47%
Total	484%
Promedio	54%
Desviación St.	4%

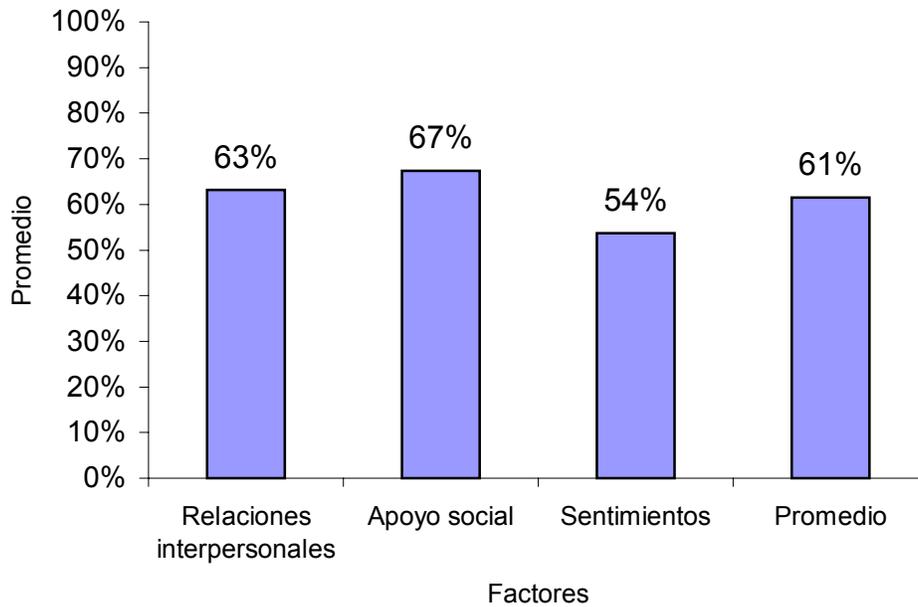
En el promedio de respuestas a las preguntas del factor Sentimientos, se observa que la pregunta N° 10 tuvo el mayor índice (62%) y la pregunta N° 23 obtuvo el menor índice (47%).

Tabla 8

*Promedio de respuestas y desviación estándar de los factores Relaciones Interpersonales, Apoyo social y Sentimientos en la Facultad de Derecho*

Factor	%	Desviación St.
Relaciones interpersonales	63%	14%
Apoyo social	67%	16%
Sentimientos	54%	4%
Promedio	61%	12%

En la Facultad de Derecho los factores Relaciones Interpersonales, Apoyo Social y Sentimientos tienen respuestas que fluctúan entre un 63% y un 54% siendo el promedio 57%



*Figura 2. Promedio de respuestas de los factores Relaciones interpersonales, Apoyo social y Sentimientos en la Facultad de Derecho.*

En esta gráfica se observa lo anotado en la tabla 8 viendo que el factor sentimientos obtuvo el menor promedio (54%)

Tabla 9

*Promedio de respuestas por pregunta del factor Apoyo Social en la Facultad de Administración*

Número pregunta	%
1	62%
3	61%
5	76%
7	75%
9	85%
11	44%
13	56%
15	69%
17	53%
19	65%
21	61%
Total	708%
Promedio	64%
Desviación St.	11%

En el promedio de respuestas a las preguntas del factor Apoyo Social, se observa que la pregunta N° 9 tuvo el mayor índice (85%) y la pregunta N° 11 obtuvo el menor índice (44%).

Tabla 10

*Promedio de respuestas por pregunta del factor Relaciones Interpersonales en la Facultad de Administración*

Número pregunta	%
12	79%
18	79%
22	59%
24	54%
25	59%
Total	331%
Promedio	66%
Desviación St.	12%

En el promedio de respuestas a las preguntas del factor Relaciones Interpersonales, se observa que las preguntas N° 12 y 18 tuvieron el mayor índice (85%) y la pregunta N° 24 obtuvo el menor índice (54%).

Tabla 11

*Promedio de respuestas por pregunta del factor Sentimientos en la Facultad de Administración*

Número pregunta	%
2	56%
8	56%
10	56%
16	58%
20	60%
6	57%
4	55%
14	53%
23	55%
Total	505%
Promedio	56%
Desviación St.	2%

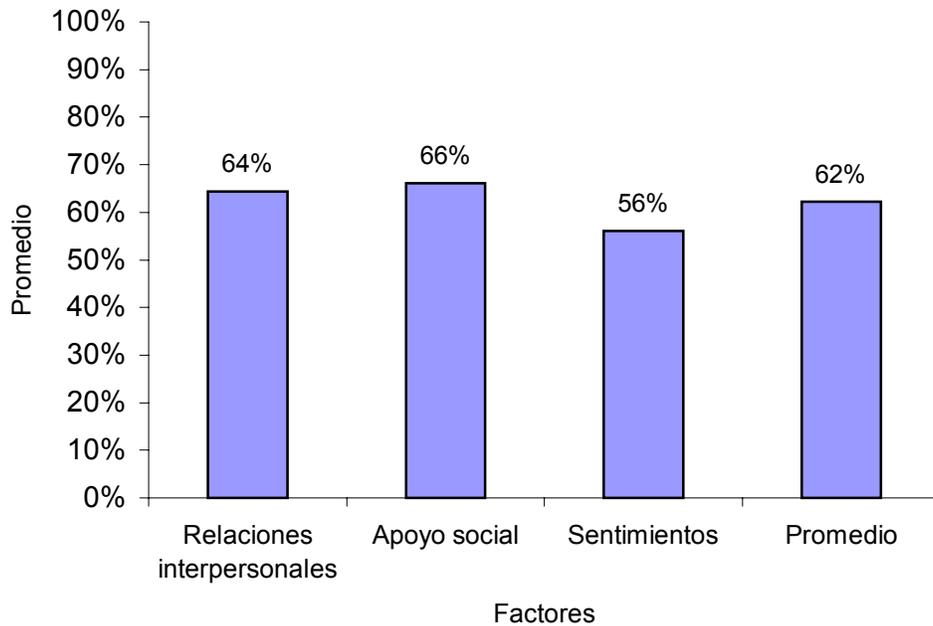
En el promedio de respuestas a las preguntas del factor Sentimientos, se observa que la pregunta N° 20 tuvo el mayor índice (60%) y la pregunta N° 14 obtuvo el menor índice (53%).

Tabla 12

*Promedio de respuestas y desviación estándar de los factores Relaciones interpersonales, Apoyo social y Sentimientos en la Facultad de Administración*

Factor	%	Desviación St.
Relaciones interpersonales	64%	11%
Apoyo social	66%	12%
Sentimientos	56%	2%
Promedio	62%	9%

En la Facultad de Administración los factores Relaciones Interpersonales, Apoyo Social y Sentimientos tienen respuestas que fluctúan entre un 66 % y un 56% siendo el promedio 62%.



*Figura 3.* Promedio de respuestas de los factores Relaciones interpersonales, Apoyo social y Sentimientos en la Facultad de Administración.

En la gráfica anterior se observa lo anotado en la tabla 12 viendo que el factor Sentimientos obtuvo el menor promedio (56%)

Tabla 13

*Promedio de respuestas y desviación estándar del factor Relaciones Interpersonales en las facultades de Psicología, Derecho y Administración*

Facultad	%	Desv. Sta.
Psicología	62%	13%
Derecho	63%	14%
Administración	64%	11%
Total	189%	39%
Promedio	63%	13%

Con respecto al factor Relaciones Interpersonales, las facultades de Psicología, Derecho y Administración, tienen respuestas que fluctúan entre un 64 % y un 62% siendo el promedio 63%.

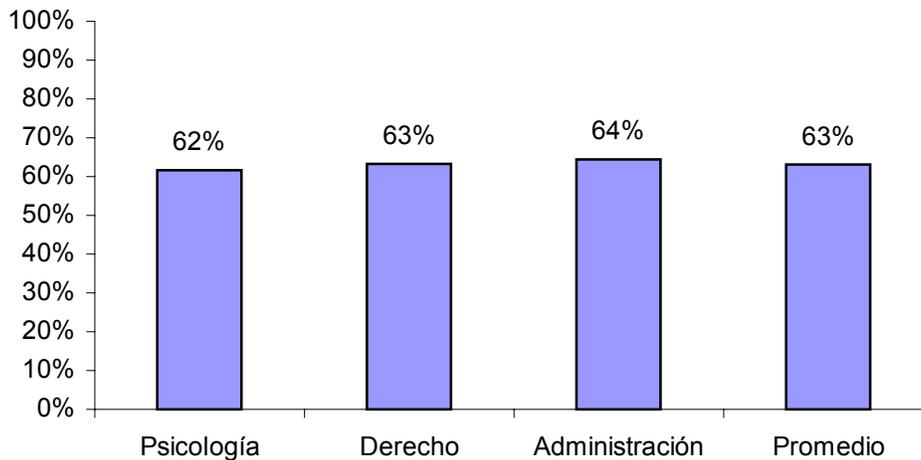


Figura 4. Promedio de respuestas del factor Relaciones interpersonales en las facultades de Psicología, Derecho y Administración

Aquí se observa lo anotado en la Tabla 13 viendo que la Facultad de Psicología obtuvo el menor promedio (62%)

Tabla 14

*Promedio de respuestas del factor Apoyo social en las facultades de Psicología, Derecho y Administración*

Facultad	%	Desv. Sta.
Psicología	59%	14%
Derecho	67%	16%
Administración	66%	12%
Total	193%	42%
Promedio	64%	14%

Con respecto al factor Apoyo Social, las facultades de Psicología, Derecho y Administración, tienen respuestas que fluctúan entre un 67 % y un 59% siendo el promedio 64%.

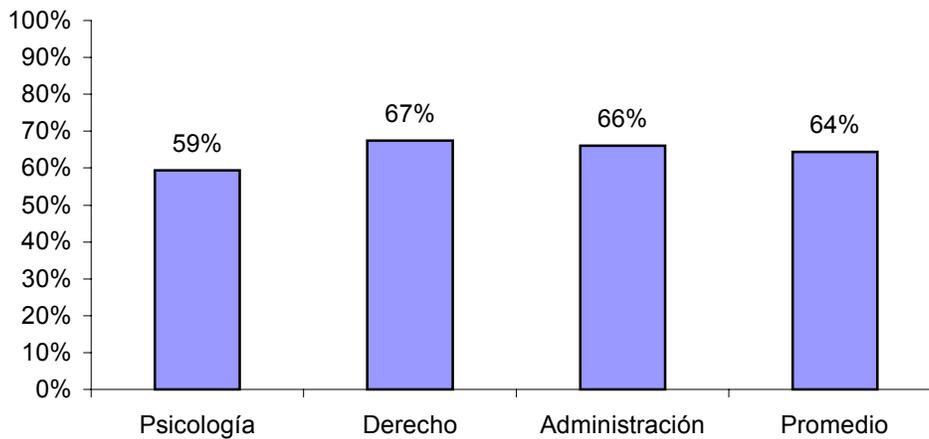


Figura 5. Promedio de respuestas del factor Apoyo social en las facultades de Psicología, Derecho y Administración

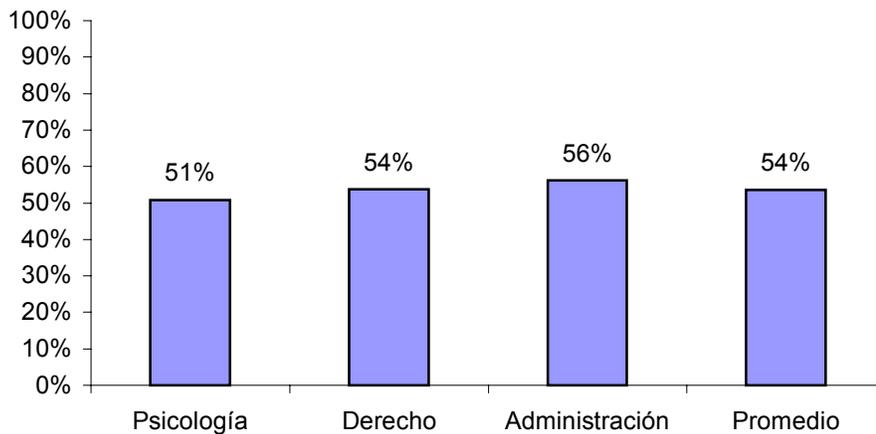
Aquí se observa lo anotado en la Tabla 14 viendo que la Facultad de Psicología obtuvo el menor promedio (59%)

Tabla 15

*Promedio de respuestas y desviación estándar del factor Sentimientos en las facultades de Psicología, Derecho y Administración*

Facultad	%	Desv. Sta.
Psicología	51%	3%
Derecho	54%	4%
Administración	56%	2%
Total	161%	10%
Promedio	54%	3%

Con respecto al factor Sentimientos, las facultades de Psicología, Derecho y Administración, tienen respuestas que fluctúan entre un 56 % y un 51% siendo el promedio 54%.



*Figura 6.* Promedio de respuestas del factor Sentimientos en las facultades de Psicología, Derecho y Administración

Aquí se observa lo anotado en la Tabla 15 viendo que la Facultad de Psicología obtuvo el menor promedio (51%)

#### *Discusión y Conclusiones*

Luego de analizar los datos obtenidos, mediante la aplicación del instrumento a los estudiantes de las Facultades de Psicología, Derecho y Administración de Empresas, de la Universidad de la Sabana, se pueden hacer diferentes comparaciones que permitirán llegar a una conclusión general y así alcanzar el objetivo general de este trabajo.

Es por eso que se empezará haciendo alusión a las tres categorías relacionándolas con cada una de las Facultades involucradas en dicha investigación. En primer lugar se observa que en la Facultad de Psicología la categoría de Relaciones Interpersonales obtuvo un 62% con respecto al promedio de respuestas por pregunta, en segundo lugar encontramos la categoría de Apoyo Social con un 59% y en última instancia se encuentra la categoría de sentimientos con un 51% el cual es inferior al promedio obtenido en este grupo que es de 57%, esto nos permite concluir que existe una actitud positiva baja en las tres categorías, existiendo una gran diferencia entre la categoría de Sentimientos y la categoría de Relaciones Interpersonales y una mayor similitud entre esta última y la categoría de Apoyo Social.

Con respecto a la Facultad de Derecho se identificó que en las tres categorías nuevamente existe una actitud positiva baja ya que en cuanto Relaciones Interpersonales se obtuvo un 63%, en Apoyo Social un 67% y por último en Sentimientos un 54 %, encontrándose el anterior por debajo del promedio de este grupo el cual es de 61%.

Continuando con la facultad de Administración de Empresas se observó que tanto la categoría de Relaciones Interpersonales como la de Apoyo Social se encuentran por encima del promedio de este grupo siendo sus porcentajes 64%, 66% y 62%

respectivamente. Por otra parte la categoría de Sentimientos obtuvo un 54% encontrando de nuevo que las tres categorías poseen una actitud positiva baja.

A continuación es indispensable realizar la comparación de las diferentes facultades por categorías partiendo desde la de relaciones interpersonales, en la cual se observa que hay una gran similitud entre los porcentajes de las tres diferentes facultades ya que en Psicología se encontró un 62%, en Derecho un 63% y en Administración de Empresas un 64% identificando que existe una actitud positiva baja en las tres facultades estando la Facultad de Psicología por debajo del promedio de este grupo el cual fue de 63%.

En lo que se refiere a la categoría de Apoyo Social se identifica nuevamente una actitud positiva baja ya que en Psicología se encontró un 59%, en Derecho un 67 % y en Administración de Empresas un 66% siendo Psicología con la de menor porcentaje ubicándose así por debajo del promedio.

Teniendo en cuenta los resultados arrojados en esta investigación, observamos entonces que la Facultad de Psicología obtuvo un promedio de respuestas por pregunta , en cuanto a las tres (3) categorías evaluadas de 57%, la Facultad de Derecho de 61% y la Facultad de Administración de Empresas de 62%. Por lo tanto se puede concluir que la percepción de los estudiantes de estas tres Facultades es vista como positiva baja, existiendo una diferencia mayor entre la Facultad de la Psicología y la Facultad de Administración de Empresas, al igual que una mayor similitud porcentual entre la Facultad de Derecho y la Facultad de Administración de Empresas. Observando así que es la facultad de Psicología la que se encuentra por debajo del promedio general, el cual es del 60%.

Teniendo en cuenta todo lo anterior podemos concluir que no existe mayor diferencia con respecto a la percepción, que tienen los estudiantes de Psicología, Derecho y Administración de Empresas de la Universidad de La Sabana, sobre la Soledad.

Es decir que los jóvenes aunque ven la soledad como algo mas positivo que negativo aun sienten que esta soledad es un impedimento para su total desarrollo, no han aceptado del todo en sus vidas la soledad ni las actividades que deben realizar solos, es como una atadura que hace que los seres humanos subvaloren su propia compañía y decidan estar siempre aferrados a la presencia tanto física como espiritual de los otros para lograr una verdadera satisfacción personal o un crecimiento total. Al respecto Novatti (2001. Párrafo 1) afirma que la soledad es la ausencia de un vinculo afectivo profundo con otra persona. El solitario siente que nadie le aprecia ni comprende, que ninguna persona se interesa por su vida y sus problemas, aunque este rodeado de una multitud.

Es Así como los estudiante de las facultades de Psicología, Derecho y Administración de Empresas de la Universidad de la Sabana, manifiestan aprovechar su soledad, pero no con la suficiente intensidad como para conocerse a si mismos y de tal manera que se sientan igualmente queridos y aceptados por los demás.

Por otro lado se encuentra que los estudiantes de estas tres facultades consideran que para poder entablar y conservar unas relaciones interpersonales optimas es importante propiciar el mayor número de actividades que involucren contacto con las demás personas, por lo que en cierta medida rechazan aquellas actividades que impidan ese contacto y que los lleve a encontrarse o sentirse en cierta medida solos.

Partiendo del análisis realizado con los resultados obtenidos tanto en la facultad de Psicología como en la de Administración de Empresas y Derecho, en cuanto a los sentimientos que les produce la soledad, se encontró que a pesar de ser positivos no

alcanzan un nivel suficiente para que les permita aceptar, vivir y disfrutar de aquella soledad que en algunas circunstancias de su vida tienen que vivir. Como lo dice Aparicio Pérez (2002. Párrafo 4), la soledad no deseada es muy dolorosa, por ello hay que aprender no solo a combatirla, sino también a disfrutar de ella.

Por otro lado en todo en análisis realizado se pudo observar que en la categoría de sentimientos con respecto a las tres facultades estudiadas siempre se encontró por debajo del promedio de cada grupo, lo que permite concluir que entre los aspectos tenidos en cuenta es el que merece mayor atención.

Así mismo se observó que curiosamente, es la facultad de Psicología la que se encuentra siempre por debajo del promedio, comparándola con las tres categorías evaluadas frente a las otras dos facultades

A partir de todo lo anterior se pudo llegar a una conclusión general alcanzando los objetivos propuestos tanto general como específicos de la investigación, la cual nos permite afirmar que la percepción que tienen los estudiantes de las facultades de Administración de Empresas, Derecho y Psicología de la Universidad de la Sabana, es positiva baja indicando entonces que esto puede llegar a ser un obstáculo en la vida tanto personal como social e intelectual de los jóvenes. Con relación a lo anterior Novatti afirma que la soledad no elegida es uno de los peores enemigos de la estabilidad psicológica y emocional. Constituye un gran problema muy en auge en la actualidad, sobre todo y paradójicamente, en las grandes ciudades.(2001. Párrafo 2).

#### *Sugerencias*

1. Según lo observado durante la realización de este trabajo se pudo identificar que existe una marcada diferencia entre lo que piensan y sienten las mujeres y lo que piensan y sienten los hombres de estas tres facultades de la Universidad de la

Sabana, por lo que sería recomendable para lograr un mayor dominio y claridad sobre el tema realizar un estudio que permita identificar mas claramente dichas diferencias.

2. Según Larson citado por, Gessen y de Gessen, los adolescentes dicen que están solos cuando están consigo mismos. Pero dichos autores afirman que hay que diferenciar entre la soledad de estar solo y la soledad relativa a otras personas “sentir soledad en relación a los amigos es pernicioso”, señala Larson, pero salir por su cuenta o estar solo en su cuarto y sentirse solo, es probablemente saludable (2000. Párrafo 13). Basados en este postulado se considera importante crear proyectos dirigidos a que los jóvenes universitarios de estas tres facultades logren percibir la soledad de una manera adecuada y positiva que los lleve a disfrutarla y a obtener el mayor provecho de ella.
3. Si la soledad es percibida desde un punto de vista negativo puede causar alteraciones tanto a nivel psicológico como físico. Es por esta razón que se hace primordial la implementación de diferentes programas dirigidos al manejo adecuado de la soledad, lo cual lleve a que los estudiantes universitarios puedan verla como algo enriquecedor, creativo, además de una sana y necesaria elección en determinados momentos de su vida.
4. Teniendo en cuenta que este trabajo no permite generalizar la percepción en los estudiantes de la universidad de la Sabana y mucho menos de los estudiantes universitarios en general, es recomendable hacer nuevos estudios, que permitan involucrar otras facultades de la misma universidad o incluso otras Universidades produciendo así una visión mas amplia de lo que piensan los adultos jóvenes a nivel macro sobre la soledad y entrar de esa forma a crear un pensamiento positivo que

ayude a los estudiantes a obtener una mayor productividad de esta, en beneficio de si mismos y de la sociedad.

### Referencias

- Cerda, H. (1998). *Los Elementos de la Investigación*. Bogotá. El Búho
- Davidoff, L. (1989). *Introducción a la Psicología*. México. McGraw - Hill
- Hoffma, L. (1996). *Psicología del Desarrollo Hoy*. Madrid. McGraw – Hill
- León, J. & Cols (1998). *Psicología Socia*. Madrid. McGraw – Hill
- Pachón, C. (1973). *El Concepto de Soledad en las Obras de Gabriel García Márquez*. Bogotá. Instituto Superior de Artes y Letras ISDAL.
- Papalia, D. (1997). *Desarrollo Humano* México. McGraw - Hill
- Paz, O. (1979). *El Laberinto de la Soledad*. México. Fondo de Cultura Económica
- Tamayo, M. (1997). *El Proceso de la Investigación Científica*. México. Limusa
- McGraw, J. (1997). La Soledad un análisis Filosófico. *Revista de Psicología No 88*, 1-25
- Agüero, J. *Adulter y Vejez*. Recuperado el 5 de Septiembre de 2002 de: <http://jaguero.tripod.com/adultervejez.htm>
- Aparicio Pérez, T (2002). *Superar la soledad*. Recuperado el 18 de Noviembre de 2002 de: <http://www.pulevasalud.com>
- Autocontrol Emocional*. (2002). Recuperado el 12 de Septiembre de 2002 de: [http://club.telepolis.com/codependencia/pagina\\_nueva\\_5.htm](http://club.telepolis.com/codependencia/pagina_nueva_5.htm)
- Casacuberta, C. (2001) *La Soledad como problema*. Recuperado el 15 de Enero de 2003 de: <http://www.nosentendemos.com/html/Arti/1.htm>
- Castañeda, H. (2001). *A Solas con los Solos*. Recuperado el 2 de Octubre de 2002 de: <http://www.confenalcoantioquia.com/site/pagesweb.nsf/allpages/solos>
- Chiarelli, M. (1998). *La Soledad*. Recuperado el 25 de Septiembre de 2002 de: <http://www.psicologialatina.com/solos.htm>

*Comienza Hacia el Final* (2000). Recuperado el 5 de Septiembre de 2002 de:  
[http://www.psicoplanet.com/etapas/etapa04\\_contenido.htm](http://www.psicoplanet.com/etapas/etapa04_contenido.htm)

Díaz, R. & Oliveros, G. (1998). *Soledad*. Recuperado el 18 de Septiembre de 2002 de: <http://www.udec.cl/~ivalfaro/apsique/soci/soledad.html>

Díaz, R. & Oliveros, G. (1999). *Una Monografía sobre la Soledad para Psicología Social*. Recuperado el 18 de Mayo de 2002 de:  
<http://www.Udec.cl/~clbustos/apsique/soci/soledad.html>

Fernández, N. *El Adulto*. Recuperado el 5 de Septiembre de 2002 de:  
[http://www.cfp.upv.es/recla/VIIencuentro/cursoUNAM/adultez.htm#\\_tol530388058](http://www.cfp.upv.es/recla/VIIencuentro/cursoUNAM/adultez.htm#_tol530388058)

García, B. *Causas de Soledad en los Protagonistas de las Novelas de la Metamorfosis y los Cachorros*. Recuperado el 25 de Septiembre de 2002 de:  
<http://www.monografias.com/trabajos7/meca/meca.shtml>

Gessen, V. & Gessen, M. (2000) *La Soledad: ni tan Mala Compañera*. Recuperado el 18 de Mayo del 2002 de:  
<http://www.psicologiaparatodos.com/archivotemas.asp?list=false&articleid=116>

Gómez, A. *No me acompañes Soledad* Recuperado el 18 de Mayo de 2002 de:  
<http://www.el-mundo.es/magazine/m64/textos/soledad1.html>

Gutiérrez, P. *Soledad*. Recuperado el 21 de septiembre de 2002 de:  
<http://www.monografias.com/trabajos10/conte/conte.shtml>

Ibáñez, J. *La Soledad: ¿Aprender a Vivir Solos o Animarnos a Buscar Relaciones?*. Recuperado el 18 de Mayo de 2002 de:  
<http://www.revista.consumer.es/web/es/20011001/interiormente/>

Jiménez, R. *La Soledad, Necesidad del Ser Humano*. Recuperado el 17 de Julio de 2002 de: <http://www.ur.mx/expresion/anteriores/423.bus.htm>

*La Soledad es un Camino hacia la Infelicidad.* Recuperado el 18 de Mayo de 2002 de: <http://www.elijapareja.com/ocio/soledad.htm>

*La Soledad y el aislamiento social predisponen al desarrollo de demencia* (2000). Recuperado el 18 de Octubre de 2002 de:  
<http://www.saludhoy.com/htm/noticias/2000/abr17a00.html>

Lara, E. (2000). *El Adulto Joven.* Recuperado el 5 de Septiembre de 2002 de:  
<http://www.udec.cl/~ivalzafo/apsique/desa/joven.thml>

Lucas, K.(1999). *Cercanos al fin del milenio: La soledad es una moneda.* Recuperado el 10 de Enero de 2003 de: <http://www.oei.org.co/sii/entrega9/art06.htm>

Marsellach, G. (2000). *Vivir en Soledad.* Recuperado el 21 de Abril de 2002 de:  
[http://www.ciudadfutura.com/psico/articulos/vivir\\_en\\_soledad.htm](http://www.ciudadfutura.com/psico/articulos/vivir_en_soledad.htm)

Muchinik, E. & Seidmann, S. *Aislamiento y Soledad.* Recuperado el 25 de Septiembre de 2002 de: [http://galeon.hispavista.com/pcazau/resps\\_muchi.htm](http://galeon.hispavista.com/pcazau/resps_muchi.htm)

Novatti, A. (2001). *Soledad...una mala compañía.* Recuperado el 3 de febrero de 2003 de : [www.megasitio.com/consulta-virtual/articulos/soledad.asp](http://www.megasitio.com/consulta-virtual/articulos/soledad.asp)

*Niveles de Estudio y Manifestaciones de la Personalidad.* Recuperado de:  
[http://www.psicoactiva.com/estudio/perso\\_2.doc](http://www.psicoactiva.com/estudio/perso_2.doc)

Revista Mundo Hogar. *Adiós a la Soledad.* Recuperado el 13 de Diciembre de 2002 de: ([http://www.mundogar.com/ideas/reportaje.asp?MEN\\_ID=1&ID=1311](http://www.mundogar.com/ideas/reportaje.asp?MEN_ID=1&ID=1311))

Ruiz, A. (2001). *La Temible Soledad.* Recuperado el 3 de Septiembre de 2002 de:  
<http://www.inteco.cl/temas/t0104a.html>

Ruiz, A. (2001). *Como Enfrentar la Soledad.* Recuperado el 3 de Septiembre de 2002 de: <http://www.inteco.cl/temas/t0104a1.html>

Torricelli, F (1997) *La Soledad*. Recuperado el 13 de Diciembre de 2002 de:

[http://www.lamaga.com.ar/www/area2/pg\\_notas.asp?id\\_notas=5832](http://www.lamaga.com.ar/www/area2/pg_notas.asp?id_notas=5832)

Yarce, J. *De la Convivencia*. Recuperado el 20 de Julio de 2002 de:

[http://www.pucpr.edu/educontinua/liderazgo/documentos\\_word/WEB/I/28.htm](http://www.pucpr.edu/educontinua/liderazgo/documentos_word/WEB/I/28.htm)



	S	CS	AV	CN	N
8. Cuándo usted se siente solo percibe sentimientos de malestar					
9. Disfruta usted de los momentos que comparte con otras personas					
10. Usted percibe la soledad como algo positivo en su vida					
11. Prefiere realizar actividades que no impliquen contacto con otras personas					
12. Usted cuenta con sus amigos en momentos difíciles					
13. Le es posible sentirse solo cuando se está rodeado de diferentes personas					
14. La soledad para usted es un motivo de tristeza					
15. Cuándo se siente solo suele buscar compañía					
16. Disfruta el tener que pasar solo o sin salir un fin de semana					
17. Para usted, la soledad impide la interacción con otras personas					
18. Usted cuenta con el apoyo de las personas que lo rodean					
19. El no estar cerca de las personas que quiere lo hace sentir solo					
20. Cuándo era niño disfrutaba los momentos de soledad					
21. Su tranquilidad emocional depende de tener una pareja estable					
22. Usted siente la necesidad de que otros lo protejan					
23. La soledad para usted es un motivo de preocupación					
24. Necesita la compañía de alguien en el momento de tomar decisiones					
25. El no recibir lo que espera de los demás, es un motivo para que usted se sienta solo					

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!