

Mente

## Aprender a estar en soledad es clave



simyo

**NO**  
SUBIMOS  
LOS PRECIOS

**CREA**  
TU TARIFA  
DE MÓVIL

Una mujer camina hacia el teatro. CATALÁ-ROCA

ISABEL SERRANO ROSA

PAGA LO JUSTO

31/05/2016 03:06

Silvia es italiana y una profesional. Un día, visitando su aula de infantil descubrí un rincón muy especial. En una esquina había un espacio delimitado por una alfombra multicolor, con una pequeña butaca y una estantería con pocos libros. La conocían como **la esquina para estar solos**. Supuse que era el lugar para pensar, donde a los niños cuando no respetan alguna norma; en mis tiempos se traducían en un "¡fuera de clase!".

Silvia sonrió y me explicó que aquel lugar era un espacio importante para los niños, en el que podían descansar y fantasear. Allí aprendían a estar consigo mismos, ya que pasaban muchas horas en grupo. Cuando un niño entraba en ese espacio, los demás aprendían a respetar su necesidad de intimidad y le dejaban tranquilo. Los niños necesitan aprender a respetarse y tener su propio espacio para **desarrollar su fantasía y su creatividad**, sostenía Silvia.

Contrariamente a lo que pudiera parecer, tanto los niños introvertidos como los extrovertidos disfrutaban del rincón para la intimidad. Muchos pequeños viajan a menudo a su mundo de fantasía, pero me pareció muy educativo ver cómo los otros niños **respetaban** ese lugar.

simyo

La ciencia valida las tesis de Silvia. Las neuronas, espacio de nuestro **cerebro**, se activan observando las conductas

Suscríbete a El Mundo con un 20% de dto y llévate una tablet GRATIS [Disfrútalo ya](#)

neurobiólogo G. Rizzolatti.

Nuestro cerebro se modela interactuando con el cerebro de los otros, lo que nos permite **tener empatía** y adivinar qué les ocurre a los demás. Pero también nos puede saturar. Necesitamos desconectarnos y quedarnos a solas con nuestro cerebro. El ser humano busca el contacto social, pero también ha de situarse en su interior y fabricar sus propias imágenes y referencias. Primero observamos y después creamos.

A su vez, necesitamos encontrar el equilibrio entre nuestros **dos sistemas mentales** de decisión. Uno es **emocional**, rápido, intuitivo y automático y nos guía en nuestro día a día; el otro es **reflexivo**, asociado a procesos lentos, racionales y de autoconsciencia. Este último responde a esa habilidad exclusivamente humana que nos lleva a examinar quiénes somos y nuestra propia vida. Éste se nutre de soledad. Con el primero actuamos; el segundo nos sirve de guía.

Nuestro ritmo de vida nos lleva de una actividad a otra, a querer hacer muchas cosas en el menor tiempo posible. ¡Quedarse a solas parece misión imposible! La capacidad de saber estar y **conocerse a uno mismo** se denomina inteligencia intrapersonal y el silencio y la calma la favorecen. Sin embargo, hay muchas personas que huyen de los momentos de soledad porque los asocian a vacío, tristeza y ansiedad. Las redes sociales, el **whatsapp o internet** nos sirven para mantenernos conectados a los demás, pero lejos de nosotros mismos. ¿Qué pasaría si se queda 20 minutos a solas con sus pensamientos, sin móvil, tableta, libros o música como les pidieron a los voluntarios de un famoso experimento? Buena parte observaron que su pensamiento no conseguía concentrarse en nada y vagaba disperso de una cosa a otra. La experiencia fue desagradable para el 67% de los hombres y el 25% de las mujeres, como publica la revista Science. ¿Le sorprende? ¡Quizás no sepa que cada verano hay personas que se agobian ante el abismo vacacional de varias semanas **sin actividad laboral!**

## GRANDES BENEFICIOS

---

Estar solo es imprescindible para el ser humano y nos reporta grandes beneficios. Es un aspecto clave para el desarrollo de la creatividad, la capacidad de innovar y tener nuevos proyectos. Es un motor de crecimiento personal porque nos ayuda a tomar conciencia de nosotros mismos y a cambiar aquellos factores de nuestra vida personal o profesional que queremos mejorar. El encuentro con uno mismo es un tiempo para cuidarse y disfrutar del silencio, para escuchar lo que sentimos, reflexionar sobre lo que hacemos y tomar decisiones.

Resulta vital en la agotadora vida diaria para hacer una pausa en medio de la tensión e incluso descubrir **nuevas formas de divertirse**. Además, regala momentos de libertad porque ofrece la posibilidad de realizar actividades que no puedes o no deseas hacer con otros. En este sentido, ayuda a la maduración emocional porque calma en momentos de tensión, autorregula y favorece la concentración. Y facilita el poder disfrutar de relaciones de más calidad, ya que define las propias necesidades para poder expresarlas después en grupo.

Es recomendable tener cada día una **cita con uno mismo** y desconectar móviles, internet y televisión. Busque su esquina para estar solo, donde poder leer, escuchar música, escribir o pensar. Ponga un cartel de no molestar. Salga a pasear o a hacer deporte. Simplemente sienta su presencia, descubra que la soledad puede ser positiva y divertida. Nunca está nadie más activo que cuando no hace nada, nunca está menos solo que cuando está consigo mismo.

## ESTAR CON UNO MISMO

---

Sin embargo, nuestra forma de vivir premia a las personas activas y recela de las contemplativas. Todos conocemos el beneficio de la siesta de Newton bajo un manzano, su ley de la gravedad. Sin embargo, muchas personas son incapaces de permanecer un buen rato sin hacer nada sin **sentirse mal** por ello. Como Fran, que después de un día agotador, se tumba en el sofá a solas consigo mismo y se siente culpable. Aún le viene a la cabeza la voz de su madre y su "¿qué haces ahí tirado?".

## MEDITEN PADRES E HIJOS

---

Para muchos padres, la cita consigo mismos resulta imposible porque siempre hay un niño llamando y el tiempo propio entre una tarea y otra es imposible de encontrar. El mejor sistema es favorecer que sus hijos aprendan a parar. Un antídoto contra la velocidad es el **juego del silencio**. Apague los aparatos electrónicos y deje la habitación en silencio; escuche con sus hijos los sonidos del entorno: el reloj de la pared o el trinar de un pájaro. Después compartan qué escuchó cada uno. Al principio creen que se van a aburrir pero después les gusta. También pueden **colorear mandalas infantiles** con música relajante.

Podemos enseñarles a meditar. La relajación y la visualización se aprenden pronto. Hasta los cuatro años han de ser dirigidos por los adultos; a partir de esa edad, suele gustarles compartir sus fantasías y, a los ocho años, ya son capaces de relajarse solos.

¿**Qué es la meditación?** Es quietud, un momento elegido para viajar hacia nuestro interior, unas veces se deja la mente abierta a cualquier imagen y otras se focaliza una escena concreta. Una de mis meditaciones preferidas para niños es imaginar un jardín donde hay flores de colores y animales hasta llegar a una casa mágica. Si son muy pequeños les decimos que se concentren en **imaginar el sol**.

Isabel Serrano Rosa es psicóloga en <http://www.enpositivosi.com/> [<http://www.enpositivosi.com/>].

---

## 6 COMENTARIOS



**joun**

31/05/2016 05:47 horas

#1

Saber disfrutar de la soledad es de los mayores placeres y lujos de esta vida .

---



**magnificent**

31/05/2016 07:59 horas

#4

Actualmente, la compañía está sobrevalorada. Parece que si no tienes pareja, vives solo o vas solo al cine eres un desgraciado y nadie te quiere. Tuve que oír a una espectadora en el cine, entre pasmada y compasiva, porque algunos íbamos solos. Pero, cuando has vivido siempre con gente, bajo las normas de otros, no las tuyas, agradeces infinitamente vivir solo. Y viajar solo no está tan mal tampoco. Puedes hacer lo que quieras en cada momento, sin tener que pedir opinión a nadie.

---

[Ver 6 comentarios](#)

---

## Destacados

## Servicios

[Últimas Noticias](#) · [Temas](#) · [Orbyt](#) · [Traductor](#) · [Guía TV](#) · [Diccionarios](#) · [Horóscopo](#) · [El tiempo](#) · [Mejores colegios](#) · [Calendario laboral 2016](#) [Promociones](#) · [Lotería](#) · [Tarot](#) · [Comparador financiero](#) · [Comparador seguros](#)

## En vivos

---

[Novak Djokovic vs Thomas Berdych, en directo cuartos de Roland Garros](#) · [Real Madrid - Valencia Basket](#)

## OTRAS WEBS DE UNIDAD EDITORIAL

[Clasificados](#)

[Marcamotor](#)

[Su Vivienda](#)

[Salud](#)

[Correo Farmacéutico](#)

[Dmedicina](#)

[Diario Médico](#)

[Moda y Ocio](#)

[Tiramillas](#)

[Telva](#)

[El Búho](#)

[Empleo](#)

[Escuela Unidad Editorial](#)

[Unidad Editorial](#)

[Expansión y Empleo](#)

[lineadirecta.com](http://lineadirecta.com)



**PROTEGERLA,  
NO**

