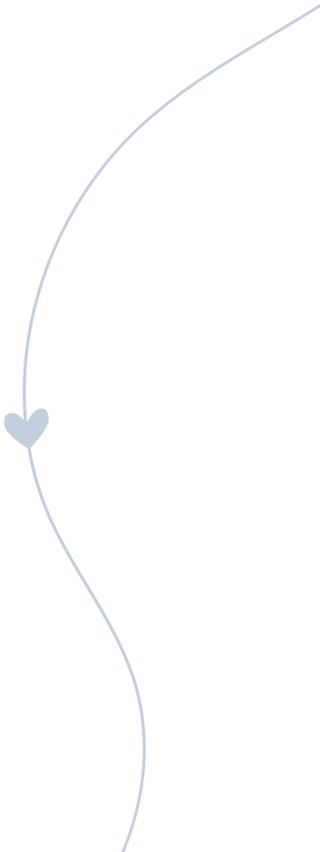
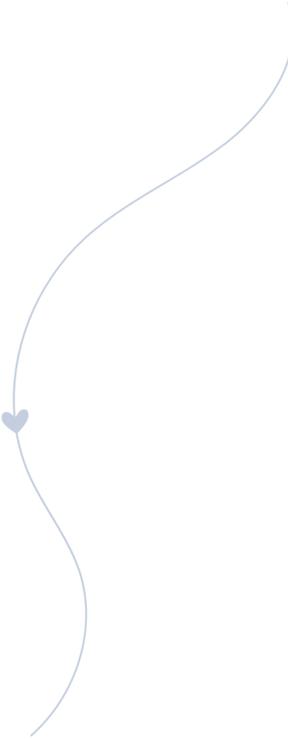




LA SOLEDAD

POR LARAH GUERRERO



PSICO SIN LIMITES



©Psicosinlimites

Autoras:

Astrid Salvat Cazorla

Larah Guerrero de Diego

Todo este contenido está protegido por derechos de autor. No puede utilizarse esta obra para fines comerciales, ni reproducirse total o parcialmente el material en ella contenido, así mismo tampoco se autoriza su distribución en cualquier red social o plataforma, compra conjunta, tratamiento informático o distribución de ejemplares de ningún tipo con o sin ánimo de lucro. En este caso el autor se reserva el derecho de emprender cualquier medida tanto civil como criminal para proteger sus derechos legales de propiedad intelectual, amparado en el Artículo 17.723 de la Ley del Régimen Legal de Propiedad intelectual. Las autoras eximen toda responsabilidad de las consecuencias derivadas del mal uso de la información contenida en este curso, aunque la información en el contenida es exacta en el momento de la publicación. Las autoras no aceptan ninguna responsabilidad legal de cualquier omisión, error o mal uso que se haya podido producir.



CONTENIDOS

LA SOLEDAD COMO REFUGIO

LA SOLEDAD AL SERVICIO DEL YO INTERIOR

LA SOLEDAD COMO VACÍO

IDENTIFICAR LAS EMOCIONES

- DECODIFICAR EL MENSAJE OCULTO

ABORDAJES NATURALES

- AROMATERAPIA
- ESENCIAS FLORALES
- MINDFULNES

LA SOLEDAD



La soledad es un estado interno que se percibe como vacío. Puede ir acompañado de diferentes emociones como tristeza, melancolía, desazón, desánimo, etc.

Puede aparecer en cualquier momento de la vida y no necesariamente ligado a dificultades o falta de compañía como en muchas ocasiones se asocia.

Suele describirse como un estado de insatisfacción y vacío interno que no se logra llenar o satisfacer.

Sin embargo, la soledad necesario para la integración de la experiencia y la conexión con la escucha interna. Un tiempo aparte para desconectar de los estímulos del exterior.



SOLEDAD COMO REFUGIO

La soledad también supone un estado de refugio que se crea en el interior y permite la reorganización de la información.

Sin embargo, ha de haber una conciencia sobre la soledad, puesto que puede convertirse en una estrategia de huida frente a las relaciones sociales o la interacción con el exterior.

Si es así, es importante hacer consciente qué otros estados no se están pudiendo expresar en armonía. Un ejemplo de esto es la intolerancia oculta tras la soledad como refugio.

Hay una falta de alegría en el compartir que viene dada por la falta de aceptación de las condiciones relacionales, ya sean de forma individual o colectiva.



La persona tratará de justificarlo como un estado de calma que no quiere perder.

Es importante tener en cuenta que el estado de calma interior se alcanza cuando el exterior no llega a desestabilizarlo.

Por lo general suelen ser personas que no se sienten parte de la sociedad, quizá por ideas que no son convencionales. Pueden llegar a sentirse amenazadas y de este modo toman la estrategia de la soledad como mecanismo de protección creando un aislamiento.

La soledad por elección, en el fondo, no es tan elegida sino más bien una vía de evasión ante aquello que me desequilibra demasiado, que sobrepasa los límites de tolerancia.



SOLEDAD AL SERVICIO DEL YO

Este tipo de soledad es muy beneficiosa pues se trata de una estrategia de inversión en la expansión, el crecimiento interior y la activación de la creatividad.

Es el tiempo de revisión e integración de las experiencias, momento de analizar las emociones que subyacen del interior y bajo los cuestionamientos internos permiten un estado de conexión profundo con el Yo interior.

Ser consciente del sentido de esta soledad no se siente como vacío sino como llenado de uno mismo.

Bajo este estado hay plenitud y calma, podríamos definirlo como el entrenamiento del Yo interior para ser fuerte frente al Yo exterior o el Ego.

La persona que invierte un tiempo en este estado de soledad es consciente que a medida que se entrena descubre nuevos niveles en su interior.



SOLEDAD COMO VACÍO

Este tipo de soledad es la manifestación de una falta de autoconocimiento, de auto expresión del Yo interior y la necesidad de madurar las emociones.

Las sensaciones y emociones más destacadas son la tristeza, melancolía, insatisfacción y búsqueda de elementos externos para tratar de llenar un vacío interno.

En este tipo de soledad, es necesario realizar un trabajo introspectivo de análisis para comprender qué deseo se oculta bajo este tipo de sensaciones.

Suele haber un anhelo de soltar viejos patrones o creencias, la necesidad de reconocimiento de unos niveles internos.

La desesperación aparece cuando la búsqueda es en el exterior, pues se trata de una información que sólo llega desde la conexión interior.



En la medida que la persona quiera eliminar estas sensaciones y emociones, el vacío parecerá mayor.

En estos casos, hay que ir de a pocos, trabajando en primer lugar la autoestima y el valor propio desde sí mismo para elevar la fuerza del Yo interior.

Es un tipo de soledad que necesita una mayor atención por el nivel de desequilibrio que conlleva en otros niveles. De no ser así, la persona puede quedar sometida bajo el dominio de relaciones poco satisfactorias.

Fuera de las relaciones, puede conducir al abismo, a la desesperanza bañada por una profunda tristeza con la sensación de estar en un pozo de hostilidad.

En otros casos puede llevar al consumo de diferentes sustancias para tratar de evadir el sufrimiento.

IDENTIFICAR LAS EMOCIONES

Por lo general, cuando hablamos de emociones, hablamos de dualidad, emociones buenas o malas. Esta es la primera aclaración importante a tener en cuenta.

Una emoción no es buena o mala en sí misma, sino en la manera de ser percibida por la mente concreta.

Va a depender del contexto y la situación espacio-temporal en la que se dé, así como la maduración que la persona haya adquirido mediante su introspección.

El cambio de percepción es muy importante, ya que va a determinar la posición que la mente adquiera frente a las emociones.

Por ejemplo, ante un peligro real, aparece el miedo como mensajero de poner en acción mecanismos para la supervivencia.

Pero si el miedo aparece fuera de contexto de peligro, está informando de un programa de supervivencia activado que oculta un sentido y éste es el que se ha de revelar.





Es importante dar espacio a las emociones que acompañan los estados de soledad.

Si son positivas, como el deseo, nutre tu interior.

Si son negativas, permítete sentir las para liberarlas y evitar su cristalización.

PERMITE CADA EMOCIÓN

Observa tus necesidades y tómate tu tiempo para entender de qué se trata.

Ayúdate de técnicas de relajación, escritura, pintura, música o simbólicas que te permitan transitar este estado y comprenderte mejor.

Recuerda que si aprendes, nunca será en vano.



Remedios naturales

AROMATERAPIA Y FLORES

Los aceites esenciales te permitirán conectar con diferentes sensaciones y emociones.

Además pueden servirte de catalizador ayudarte a identificar qué estás necesitando o qué rechazas

Las esencias florales son un magnífico remedio, sencillo y que puedes aplicar tú mismo/a para ayudarte a equilibrar tu armonía y sobrellevar mejor el proceso o sacar más potencial.

Aunque recuerda que no sustituyen la terapia.





AROMATERAPIA

Aceites esenciales

- **A/E Naranja dulce:** estimula el juego y trabaja el arquetipo del niño interior.
- **A/E Bergamota:** aporta luz en la oscuridad. Estimula la creatividad.
- **A/E Siempreviva:** conecta con la alegría y el brillo interior.

ESENCIAS FLORALES



- **Gorse.-** estados de desolación o desesperanza. Activa la voluntad.
- **Iris.-** Activa la creatividad y promueve la expansión interna.
- **Five Corners.-** promueve el amor hacia uno mismo, la aceptación y la alegría de vivir.

PRACTICAR MINDFULNESS



Cultivando una atención consciente y no crítica a nuestras sensaciones, emociones y pensamientos, podemos gradualmente liberarnos de los patrones mentales automáticos que alimentan el estrés, la ansiedad y la depresión.

La plena conciencia fomenta una relación más sana con los pensamientos y emociones, y desarrolla la resiliencia frente a estados de desequilibrio y transiciones de la vida.



PROYECTO SOLIDARIO

www.alasdeaprendiz.com

www.psicosinlimites.es

