

A blurred background image of a person's hands using a computer mouse. A vertical bar of seven white circles is positioned on the right side of the image. A semi-transparent grey rounded rectangle is overlaid on the left side, containing the text.

## Afrontar la soledad

## Objetivos

---

### ❑ **Objetivo General**

- Conocer en profundidad el fenómeno de la soledad no deseada y sus consecuencias, así como desarrollar los recursos necesarios para su afrontamiento.

### ❑ **Objetivos Específicos**

- Conocer las características de la sociedad líquida y las razones de la aparición de la soledad en ella.
- Conocer las distintas definiciones de la soledad y los factores que influyen en la aparición de esta.
- Distinguir entre la soledad percibida y la soledad real para eliminar los prejuicios sobre la soledad no deseada en las personas mayores.
- Examinar las causas que llevan a la soledad, tomando conciencia de que la soledad no deseada es un problema personal y social.
- Diferenciar los inconvenientes y desventajas de la soledad externa y de la soledad interna.
- Conocer acciones llevadas a cabo a nivel social para afrontar la soledad no deseada y concienciarse del papel protagonista de cada persona para afrontar las consecuencias negativas de la misma.
- Aprender a desarrollar recursos personales para vivir de forma enriquecedora la soledad no deseada y conocer los recursos externos e institucionales para gestionar mejor la soledad no deseada.
- Determinar los aspectos positivos de la soledad y aprender a encontrarlos en cualquier situación y desarrollar actitudes proactivas para generar cambios positivos.

## Contenidos

Afrontar la soledad	Tiempo estimado
<p><b>Unidad 1:</b> Cómo prevenir y gestionar la soledad no deseada I.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducción. Soledad y socialización en la sociedad líquida.               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Soledad y socialización.</li> <li>○ Sentirse valorada y reconocida es la necesidad primordial de la persona.</li> <li>○ Como seres sociales somos responsables de otras personas.</li> </ul> </li> <li>• Definición. Soledad ¿A qué nos referimos?               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ La soledad es subjetiva.</li> <li>○ En la soledad confluyen muchos factores.</li> </ul> </li> <li>• Tipos de soledad. Soledad: Percepción y sentimiento.               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Soledad en cualquier etapa de la vida.</li> <li>○ Soledad y envejecimiento.</li> <li>○ Vivir solo no significa sentirse solo.</li> </ul> </li> <li>• Causas que llevan a la soledad. Vulnerabilidad, fragilidad y soledad.               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Un camino de ida y vuelta: De la depresión a la soledad y viceversa.</li> <li>○ ¿Por qué se llega a vivir solo?</li> <li>○ Presente y Futuro de la soledad de las personas mayores.</li> <li>○ Cambios en la sociedad y en el sistema de valores.</li> <li>○ El futuro ya está aquí. Soledad ¿Problema personal o social?</li> </ul> </li> <li>• Consecuencias de vivir en soledad.               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Inconvenientes y desventajas de la soledad externa o real.</li> <li>○ Inconvenientes y desventajas de la soledad interna o sentida.</li> <li>○ La soledad no deseada es un problema de todos.</li> </ul> </li> <li>• Afrontando la soledad no deseada. Sociedad y persona ante la soledad.               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Cómo puede la sociedad afrontar la soledad?: El mundo ante la soledad no deseada de las personas mayores.</li> <li>○ ¿Cómo puede la sociedad afrontar la soledad?: España ante la soledad no deseada en las personas mayores.</li> <li>○ ¿Cómo pueden afrontar las personas la soledad?</li> </ul> </li> </ul>	

**Unidad 2:** Cómo prevenir y gestionar la soledad no deseada II.

- Recursos para gestionar la soledad no deseada.
  - Trabajar la autoestima.
  - Crecer en responsabilidad y proactividad.
  - Adquirir más inteligencia emocional.
  - Desarrollar las habilidades sociales.
  - Mejorar la comunicación.
  - Aumentar el pensamiento positivo.
  - Poner en valor la experiencia acumulada.
  - Acrecentar la vida interior y la espiritualidad.
  - Aumentar las expectativas y los proyectos de futuro.
  - Consolidar hábitos de vida saludables.
  - Mantener un aprendizaje permanente.
  - Mejorando las relaciones familiares.
  - Integración social.
  - Hogar adaptado a las necesidades personales.
  - Interacciones sociales y grupos de iguales.
  - Aficiones, intereses e inquietudes personales.
  - Compromiso social, asociacionismo y voluntariado.
  - Relaciones intergeneracionales.
  - Vida en pareja.
  - Recursos institucionales ante la soledad.
- Mirando la soledad en positivo.

Cuestionario de Autoevaluación

**30 minutos**

**2 unidades**

**32 horas**