**Trabajo Práctico**

**Materia:** Tecnologías de la información

**Alumno:** Agustín Expósito

**Profesor:** Julio Alonso

**Miedo a tener miedo**

Somos criaturas miedosas y eso es algo bueno, el miedo enciende la llama de la supervivencia el miedo te recuerda y ayuda a valorar el tiempo tan corto que tenemos. Por supuesto todo miedo que se vuelva patológico y provoca una respuesta fisiológica sobredimensionada no ayuda en absoluto, cuando el miedo es desproporcionado y se anticipa mucho antes de que ocurra el evento sin saber con seguridad si ocurrirá estaríamos entrando en el terreno de la ansiedad clínica.
Sin embargo de todos estos miedos no existe ninguno tan profundamente asfixiante como el miedo a sentirse solo. Estar solo es una mera casualidad en el tiempo y el espacio y no significa nada si no va acompañado por el sentimiento de soledad, lo que significa que sentirse solo va mas allá, va a ese peligroso lugar de sentirse solo aun si estas rodeado de gente, la mayoría lo ha sentido porque durante la vida hay muchas situaciones que pueden provocar ese sentimiento de soledad como un fallecimiento o un divorcio. Pero a no ser que psicológicamente sea muy impactante siempre se termina superando, sin embargo en este análisis nos vamos a centrar en lo que ocurre cuando no se supera, cuando se entra en el circulo vicioso, cuando en lugar de sacarte las cadenas se aprietan con más fuerza, cuando llegas a la conclusión de que de que todos estamos solos y te convences de esto.
Esto último se parece al solipsismo, es decir en el fondo sólo podes estar seguro de tu propia mente de quede qué allá arriba en tu cabeza no puedo entrar nadie, los demás son irreales tienen forma sólo porque vos se las das y sólo vos podes saberlo. Esto es filosofía obviamente pero sí interiorizas este pensamiento muy profundamente la soledad que te hace sentir es hasta opresiva porque uno de los mayores miedos del ser humano no ha sido la muerte sino el olvido. Sí situaciones como un fallecimiento un divorcio o un despido desatan ese sentimiento de soledad es porque comparten el sentimiento de ser olvidados, si te despiden te sentís inútil ante una sociedad  que ya no te necesita y parece querer olvidarse de vos, un divorcio duele porque esa persona que era todo para vos ahora sólo quiere olvidarte y la muerte es el exponente máximo de olvidar y ser olvidado, pensar que dentro de 100 años absolutamente nadie te recordará, es ahí cuando empieza el verdadero temor.
Por eso la soledad es tan terrible es como estar muerto en vida, es tener lo peor de las dos opciones ser olvidado y encima ser consciente de ello. Ese es el mayor miedo de ser humano y lo está sintiendo ahora mismo cerca del 20% de la población mundial, por qué las nuevas tecnologías y redes sociales no ofrecen un contacto real no lo pueden sustituir y el peligro es creer que si lo pueden porque  paulatinamente se invierte menos tiempo en interacciones de verdad.
La soledad es una epidemia los ancianos o las personas con dificultades físicas o psicológicas para comunicarse siempre han sido los más afectados pero se está extendiendo a todo el mundo independientemente de la edad, género, cultura y creencia. Cuando hablamos de este tema no hay un enemigo claro, diversos estudios empezaron a comparar la soledad con la epidemia de opiáceos pero sin embargo, no es lo mismo porque en esa epidemia el enemigo tiene forma, sin embargo cuando se habla de la soledad podemos decir que es invisible, es como estar atrapado en una habitación sin puertas y ventanas. Tu médico normalmente no te preguntara si compartís relaciones sociales saludable aunque también afecta a tu salud y aunque te preguntara no te podría recetar nada, se puede hacer terapia pero tiene que ser voluntario y recordemos que estas encerrado en una habitación que ni quieres ni podes salir. Tarde o temprano se empieza a sentir que exponerte a los demás te hace vulnerable y nadie quiere sentirse así, a tal punto de que la idea de relacionarse con otros empieza a distorsionarse, a ser ambigua, protegiéndote siempre ante la idea de conectar profundamente con alguien porque se cree que te deja indefenso, parece un método de auto conservación pero a la larga se empezará a percibir a las relaciones sociales como artificiales o en el mejor de los casos superficiales.

Si alguien siempre muestra su mejor cara, siempre parece estar contento y nunca parece tener momentos de debilidad, es una pequeña señal de que realmente nunca está siendo del todo sincero, convirtió su vida en una especie de red social como Instagram o Facebook siempre mostrando su mejor cara, pero por muy bueno que parezca está tratando sus relaciones de forma artificial, es decir que no conecta realmente con las personas y sin esta conexión germina el sentimiento de la soledad. Al principio solo parece un simple sentimiento y la mayoría lo subestima pero sin embargo tiene la suficiente capacidad como para destruirte por dentro

La sociedad europea de cardiología saco un trabajo llamado “La soledad es mala para el corazón” donde se demuestra que este sentimiento deteriorara el sistema inmunológico, favorece la muerte prematura al adoptar un modo de vida perjudicial, se tiende a consumir más alcohol, los ciclos de sueño se interrumpen, hay un estrés generalizado, se desconfía más sin razón aparente y con el tiempo la ansiedad y depresión están garantizados.

Este miedo le duele especialmente a la raza humana, porque somos una especie que para bien o para mal necesita una validación, este tipo de “feed back” nos perfila y nos ayuda a encajar en el mundo, también nos ayuda a crear vínculos sentir que se puede confiar en alguien sentirte querido porque de otro modo te sentís abandonado e intentando encajar a la fuerza. Cuando ocurre y el sentimiento de soledad se intensifica el mensaje que se transmite es claro, te sentís apartado, rechazado por tu propia especie. Es tan destructivo este sentimiento porque ni siquiera hace falta que se dé explícitamente ese rechazo hablamos de sensaciones y emociones, si algo se lo hizo creer lo sentirá de forma tan vivida que responderá con resentimiento, empezara un espiral de emociones de vergüenza, asco, odio, falta de confianza, desprecio y si se continua aceptando su soledad creara o agravara la ansiedad social que lo puso en esa situación.

La soledad es bidireccional como la depresión aunque es más común que se hable de que la depresión y la ansiedad aumentan el sentimiento de soledad al tener tendencia a aislarse, también puede crearse a partir del propio sentimiento de la soledad. Las relaciones sociales se empiezan a ver más amenazantes ya no se ven como interacciones de las que se pueden disfrutar, se sobre analizan hasta el punto de ser angustiante se presta más atención a las señales negativas que a las positivas se ven como retos, de ahí surge el miedo. La anticipación de ese miedo es decir la ansiedad le dirá que es mejor estar solo, de esta forma el ciclo habrá dado la primera vuelta de forma completa, cuantas más vueltas de más difícil será salir se empieza a encontrar más justificaciones para aislarse y hacerlo produce aún más daño. Cabe aclarar que todos no necesitan los mismos niveles de interacción social para no llegar a sentirnos solos, hay personas quienes están más acostumbrados al aislamiento y aguantan más tiempo antes de sentir la necesidad de ver a otro ser humano, sin embargo también está la otra cara los que un par de días sin salir de casa les parece inaguantable tienen tanta necesidad de contacto humano que podrían mantener y mantienen relaciones claramente perjudiciales para no estar solo, cuanta más necesidad se tenga de interactuar con otras personas con más frecuencia y en más ocasiones se sentirá solo.

La soledad es dolorosa hace que incluso morir no sea algo a temer porque más que asustarse por la idea de que ocurra, es que ocurra sin que nadie se dé cuenta, pero ¿por qué? Algunos culpan a la tecnología pero no tiene toda la responsabilidad puede provocar un poco de aislamiento pero la herramienta es útil abusar de ella no lo es, otros establecen que nuestra sociedad favorece al individualismo más que nunca y aunque estar solo no es sinónimo de estar solo, también es innegable que el individualista tiende a aislarse, hay quienes argumentan que solo es un daño colateral de otro problema aún mayor que consiste en que al haber un aumento en las enfermedades mentales como la depresión y la ansiedad es normal que también crezca el sentimiento de soledad en personas que tienden a aislarse del mundo. Mirando todas las ideas es curioso encontrar que comparten el concepto de que sea lo que sea lo que lo provoque la necesidad de apartarse del mundo está creciendo cada vez más o lo que es lo mismo creer no se necesita a nadie porque creemos que nos protege, porque creemos que es un rasgo que se valora positivamente, porque es el perfil que tendría un emprendedor exitoso y con exitoso se hace referencia a tener dinero ya que si lo pensamos bien ¿quién no quiere tener dinero? Solo que convertirlo en una meta es el error más grande que se puede cometer, te hace sentir solo, vacio porque no hay significado, ansioso porque si la finalidad solo es ganar dinero siempre se desplaza y nunca se llegara a alcanzarla. El dinero es útil, pero que todo sea por y para ganar dinero no es la mentalidad más sana que se pueda tener, lo mismo sucede cuando hablamos de trabajo ¿qué ocurre cuándo se pierde un empleo? Poco a poco empieza a crecer el pensamiento de que todo se termina, te angustias y se llega a la conclusión de que todo gira en torno al dinero, este te ayuda a vivir porque para bien o para mal así es como está construida nuestra civilización pero no le da por si solo un significado a la vida, es importante saber que cada persona lo tiene que encontrar por su propia cuenta, nadie va a hacer esto por otra persona ya que es uno mismo quien le da un significado a la vida y es importante hacerlo porque si no el mundo te vaciara por completo.

Estar solo era lo más peligroso que existía hace millones de años, te hacia vulnerable produciendo que prácticamente cualquier cosa pueda matarte y no te protegía nadie provocando inseguridad, lo último que se quería era quedarse solo porque veían que quienes lo hacían no aguantaban mucho. Todavía conservamos eso aún cuando no hace falta desde un punto de vista objetivo porque cada vez hay más facilidades de ser autosuficientes e independientes, hay quienes se acomodan a ese estilo de vida y no necesitan estar físicamente con gente para sentir que aún están conectados con el mundo o que forman parte de un grupo. Pero también están los que no pueden realizar esta conexión ni aun estando rodeados por una multitud, imaginar por un momento el mayor miedo que pueda experimentar alguien y que no puedan verlo, que no puedan entenderlo porque la realidad es que se está solo frente al problema de sentirte solo.

**Resultados de la encuesta**



























