**La soledad en niños y adolescentes: causas y consecuencias**

09/11/2017

Fuente:

[FAROS Sant Joan de Déu](http://faros.hsjdbcn.org/)

**La amistad es muy parecida al alimento, la necesitamos para sobrevivir.**Es innegable que somos seres sociales y la necesidad de compartir es una de nuestras características como humanos.

Precisamente por ello, un estudio de la Universidad de Brigham Young en Utah (EEUU) ha demostrado que dejar esta necesidad insatisfecha, puede tener repercusiones negativas que afecten incluso nuestra salud.

**Los peligros de no tener amigos en nuestra salud**

**La soledad puede llegar a ser más peligrosa que la obesidad o el tabaco.**La evidencia demuestra que cuando nuestra necesidad de relaciones sociales no se cumple, nos hundimos mental y físicamente.

Al sentirnos solos, nuestro cuerpo se expone a un exceso de hormonas de estrés. Los efectos son difíciles de medir, pero las necesidades sociales no cubiertas pueden acabar convirtiéndose en un grave problema, erosionando nuestras arterias, creando hipertensión y haciéndonos disminuir en habilidades como el aprendizaje o la memoria.

La Universidad de Harvard publicó un artículo en el que se explicaba que no tener amigos durante la juventud incrementaba los niveles de fibrinógeno, la proteína que se encarga de coagular la sangre. Una cantidad excesiva de esta proteína aumenta la presión sanguínea y los depósitos de grasa en las arterias que, a largo plazo, pueden acabar causando un infarto

A nivel mental, **la falta de amigos íntimos y una escasez de contacto social en general, provoca angustia**. La conciencia de esta deficiencia de relaciones nos hace estar tristes y podemos sentir un vacío, sintiéndonos aislados y distanciados del resto.

**Cómo afecta la soledad a los niños**

A pesar de los efectos negativos de la soledad, ésta difícilmente puede considerarse anormal. Todo el mundo se siente solitario en algún momento de la vida: tras una ruptura con un amigo o un amante, cuando nos trasladamos a un lugar nuevo, cuando nos sentimos excluidos de algún encuentro social... La soledad crónica es otra cosa completamente diferente.

**En los niños, una soledad persistente puede conducir a todo tipo de problemas.** La falta de conexión social con los compañeros es la verdadera razón de la mayoría de los abandonos escolares. Los niños se centran en su estado de marginación y pueden desarrollar conductas delictivas y otras formas de comportamiento antisocial.

**La soledad es un problema importante que puede predisponer a los niños pequeños a consecuencias negativas inmediatas y a largo plazo.**

Los niños que se sienten solitarios menudo se sienten excluidos, un sentimiento que puede ser perjudicial para su autoestima. También pueden experimentar sentimientos de tristeza, malestar, aburrimiento y alienación.

Es importante tener en cuenta que las experiencias en la primera infancia que contribuyen a la soledad, pueden predecir la soledad durante la edad adulta. En consecuencia, **los niños solitarios pueden perder muchas oportunidades de interactuar con sus compañeros y aprender habilidades importantes para toda la vida.**

**Factores que contribuyen a la soledad en los niños pequeños**

Varios factores contribuyen al sentimiento de soledad en los niños pequeños. Algunos pueden ser fuera del ámbito escolar:

* Conflictos dentro del hogar.
* Trasladarse a una nueva escuela o barrio.
* Perder un amigo.
* Perder un objeto, posesión o mascota.
* Experimentar el divorcio de los padres.
* Experimentar la muerte de una mascota o persona significativa.

Igualmente importantes son los factores que se producen dentro del entorno escolar:

* Ser rechazado por los compañeros.
* Carecer de habilidades sociales para hacer amigos o poseer características personales (por ejemplo, timidez, ansiedad y poca autoestima) que contribuyen a dificultar el hacer amigos.

**Observación y evaluación de niños pequeños**

Participar en una observación cuidadosa de los niños es un primer paso necesario para obtener información sobre qué tipo de soledad está viviendo. Es recomendable que el profesor del niño esté atento a diferentes factores:

* El niño parece tímido, ansioso, inseguro de sí mismo o triste.
* El niño demuestra una falta de interés por el entorno.
* El niño parece que no tiene habilidades sociales que puedan impedir que inicie o mantenga las interacciones.
* El niño tiene las habilidades sociales necesarias pero es reticente a utilizarlas.
* El niño es victimizado por los padres.
* La soledad aparente del niño parece ser un patrón constante a lo largo del tiempo, o es un fenómeno más reciente.

Al observar y evaluar los niños, es importante ser sensibles y conscientes de sus habilidades de desarrollo e inclinaciones personales.

Por ejemplo, **se ha sugerido que los niños pequeños que juegan solos pueden tener un mayor riesgo de problemas posteriores**, tanto sociales como cognitivos. Sin embargo, muchos niños en edad preescolar participan en actividades no sociales sin que ello le suponga ningún problema. Por lo tanto, con el paso del tiempo, los profesores deben observar las interacciones de los niños con sus compañeros, hablar con los niños sobre sus sentimientos y documentar sus comportamientos y respuestas para determinar si se sienten solos o si son felices y están productivamente implicados.

**Estrategias y recomendaciones de intervención**

Els nens agressius reporten els majors graus de solitud i insatisfacció social. Els nens són rebutjats per molts motius, i els professors hauran d'avaluar les circumstàncies que semblen conduir al rebuig. El nen actua agressivament cap als altres? El nen té dificultats per adaptar-se a les situacions? El nen té dificultats per comunicar necessitats i desitjos?

Aunque las investigaciones para apoyar prácticas específicas que ayudan a los niños solitarios en el aula son débiles, los profesores podrían considerar varios enfoques que se puedan adaptar a los niños.

Los niños agresivos reportan los mayores grados de soledad e insatisfacción social. Los niños son rechazados por muchos motivos, y los profesores tendrán que evaluar las circunstancias que parecen conducir al rechazo. ¿El niño actúa agresivamente hacia los demás? ¿El niño tiene dificultades para adaptarse a las situaciones? ¿El niño tiene dificultades para comunicar necesidades y deseos?

Una vez identificado el problema, los profesores pueden ayudar al niño a cambiar la situación. El profesor puede señalar los efectos del comportamiento del niño en los demás, mostrar al niño como adaptarse al juego o ayudar al niño a comunicar claramente sus sentimientos y deseos. **Los niños que son apoyados, cuidados y queridos son menos propensos a ser rechazados y más propensos a interactuar positivamente con sus compañeros.**

[**Descárgate el cuaderno**](http://faros.hsjdbcn.org/es/form/descarga-cuaderno-faros-octubre-2016)

Principio del formulario

Final del formulario

**Un proyecto de:**

[Hospital Sant Joan de Déu Barcelona](http://www.sjdhospitalbarcelona.org/)

© 2018 FAROS - Hospital Sant Joan de Déu Barcelona

**Colaboran**

[C:\Users\Usuario\Desktop\La soledad en niños y adolescentes_ causas y consecuencias _ Faros HSJBCN_files\gencat-departament-salut.png](http://www20.gencat.cat/portal/site/salut)

[C:\Users\Usuario\Desktop\La soledad en niños y adolescentes_ causas y consecuencias _ Faros HSJBCN_files\obrasocial-faros.png](http://obrasocial.lacaixa.es/)

**Acr**