



## PODCAST “TÉCNICAS PARA COMBATIR LA SOLEDAD”

Bienvenidos al podcast realizado entre la Comisión Nacional Contra las Adicciones (CONADIC) y la Cámara Nacional del Autotransporte de Carga (CANACAR), dirigido a todos los conductores de las empresas que participan en el programa del Distintivo CANACAR “Transportando al País, Transportando a México”, el cual lleva por nombre: Técnicas para Combatir la Soledad, mismo que fue desarrollado por la maestra especialista en salud mental Alexiz Bojorge Estrada, de la CONADIC.

En este podcast se te hablará sobre que es la soledad y se te compartirán algunas técnicas que puedes emprender para combatirla. ¡Comencemos!

La soledad puede afectar a cualquier persona; jóvenes y adultos, en cualquier momento de la vida. Y Qué es la Soledad:

Como soledad podemos referirnos a la circunstancia de estar solos, de carecer de compañía. Asimismo, la soledad puede referirse al sentimiento de pena o melancolía que se experimenta debido a la ausencia de alguien o de algo que desearíamos que estuviese con nosotros.

La soledad se debe a diversos factores y con el transcurso del tiempo, puede afectar tu salud emocional y física.

Si te sientes solo, ten en cuenta estos tres pasos que seguramente podrán ayudarte y hacerte sentir en compañía:

1. Reconoce tus sentimientos de soledad: el primer paso para manejar la soledad es darte cuenta de lo que sientes y el impacto que tiene en tu vida.

- Trata de hablar con una persona especializada para brindarte el apoyo, por ejemplo una o un terapeuta. Pueden ayudarte a trabajar sobre los factores que contribuyen a formar ese sentimiento, sugerirte formas adicionales para combatir la soledad y ayudarte a desarrollar las habilidades necesarias.
- Llama a la Línea de la Vida 01800 911 2000 es un servicio gratuito, por especialistas, confidencial, que te atiende los 365 días del año y las 24hr.
- Habla con tus amigos y tu familia. Hazles saber que estás luchando contra la soledad.

Déjales saber cómo pueden ayudarte a sentirte menos solo.

2. Aprende cuándo entrar o salir del mundo virtual para combatir la soledad

- El mundo virtual puede ser un arma de doble filo, especialmente cuando se trata de la soledad y el aislamiento social. Por ejemplo, abrir o cerrar sesión: ¿qué es lo más sano? Depende. El



mundo virtual ofrece formas convenientes y seguras de conectarse con los demás que pueden ayudarte a superar la soledad. Por ejemplo, los sitios para chatear y enviar mensajes pueden ofrecer formas de interactuar y socializar con los demás, lo que puede ser satisfactorio para algunas personas. Sin embargo, para algunas personas, el mundo virtual puede contribuir a crear sentimientos aún mayores de soledad y aislamiento. Por ejemplo: Las redes sociales pueden mostrar personas que viven felices, que tienen suerte, con muchos amigos. Pero la realidad es otra generalmente. Las redes sociales a veces hacen que las personas se sientan incómodas, ignoradas y solas.

Conclusión: si estar en el mundo virtual te hace sentir más aislado que conectado, es señal de que tienes que cerrar la sesión.

### 3. Favorece tu autocuidado

Además de tratar de conectar con otros, no ignores el potencial del autocuidado como ejercicio, la comida saludable, el buen dormir, los rayos solares e incluso la meditación para combatir la soledad.

- Hacer ejercicio ha demostrado liberar endorfinas en el cerebro. Muchas veces, se las denomina "hormonas felices" debido a su poder de levantar el ánimo y de hacer que una persona se sienta mucho mejor.
- Los rayos solares pueden lograr prácticamente lo mismo que los ejercicios. Activan las hormonas buenas, incluso las endorfinas y la serotonina, que tienen grandes beneficios. Solo asegúrate de tomar las precauciones necesarias cuando te expones a los rayos solares.
- Una dieta saludable puede tener un impacto en la salud de tu cerebro. Una dieta diaria de azúcar, conservantes y comida procesada puede afectar en forma negativa tu salud física y emocional. Concéntrate en comer alimentos integrales por un tiempo y ver si esto te ayuda con tu estrategia para superar la soledad.
- La calidad del sueño está estrechamente vinculada con la salud emocional. La falta de sueño o malos hábitos a la hora de dormir pueden agravar los sentimientos de soledad y de aislamiento y viceversa. Si luchas contra la soledad, trata de practicar mejores hábitos a la hora de dormir. Limita el azúcar y la cafeína antes de dormir, apaga los dispositivos digitales para relajarte un momento y asegúrate de que tu cuarto esté en silencio y a oscuras.
- Evita consumir alcohol, tabaco u otras sustancias derivado a que estás tienen un impacto muy negativo en la salud mental, por ejemplo: pueden empeorar condiciones existentes como la depresión o provocar nuevos problemas como la pérdida grave de la memoria, de las capacidades para tomar decisiones, reducir los reflejos, propiciar alteración en la capacidad de juicio. Además de aumentar los riesgos de muerte por accidentes de tránsito.

Recuerda: La soledad afecta a millones de personas y especialmente en la profesión de los conductores; pues como tú bien sabes, tu labor implica mucha soledad, debido a que tienes que desplazarte a lo largo y ancho del país y la mayoría de las veces, realizas los viajes solo. Hay muchas cosas que puedes hacer para superarla, la clave es darte cuenta de cómo te sientes y encontrar la mejor estrategia.



Y no lo olvides, son elementos importantes para poder combatir la soledad, dentro de ellos vamos a reconocer el impacto de: la nutrición, del buen dormir, de la meditación, de las actividades al aire libre, del sol y de todos los elementos que suman y abonan para que nuestro cuerpo además de nutrirse se sienta mejor.

Agradecemos a la especialista Alexiz Bojorge Estrada de la Comisión Nacional Contra las Adicciones, y a nuestra audiencia les pedimos que estén muy atentos a las actividades que CANACAR y CONADIC preparan y ofrecen conjuntamente, para usted, transportista mexicano.

¡Muchas gracias!