

Diciembre en soledad

Por: MARÍA FERNANDA CARDONA VÁSQUEZ. 29/12/2023

¿Qué sucede cuando las personas atraviesan las fiestas de fin de año con una sensación de aislamiento o cuando no experimentan esta época con la alegría anhelada socialmente? Este reportaje muestra las distintas caras de la soledad en este tiempo y cómo lidiar con ella.

Este es el primer diciembre que Beatriz Marín está sin su familia. Sus hijos viven en Australia y sus hermanos también residen fuera. Su papá falleció hace dos años y medio y su mamá, hace menos de dos meses. Beatriz es una psicóloga de mediana edad, nacida en Pereira, que vive en Medellín hace aproximadamente 14 años. Define su situación actual como una “ausencia estructural de familia” y para ella, estas fiestas decembrinas tienen un espíritu distinto al usual, pues tradicionalmente en este mes se resalta la unidad familiar como un valor esencial. En su caso, diciembre está marcado por la soledad.

“Se siente una angustia en el pecho y la boca del estómago”, cuenta Beatriz, sentada en la sala de su casa, esmeradamente decorada con adornos de Navidad.

La historia de Beatriz no es única, muchas personas viven las fechas especiales de este mes con una sensación similar de soledad y con malestares y emociones como la ansiedad y la tristeza.

La Asociación Americana de Psicología (APA), según [la Encuesta Navideña APA 2023](#), registra que el 89 % de los adultos en Estados Unidos viven diciembre con preocupación debido a problemas económicos, ausencia de seres queridos y conflictos familiares.

En Colombia, la Academia Nacional de Medicina, [señala](#) que: “uno de los factores más relevantes en la melancolía navideña es la creencia de que ‘todo el mundo es feliz’, ‘lo está pasando bien’ y ‘participa en relaciones familiares amorosas’”.

“Se trata de un asunto de comparación”, explica Catalina Botero, coordinadora del equipo del programa de apoyo en primeros auxilios psicológicos [Porque quiero estar bien](#). “No es que las personas están más solas en diciembre, sino que es muy

posible que las que están más alejadas de una red de apoyo, al ver que hay otras personas que se reúnen y están juntos en familia, ya sea que las vean en espacios reales o en redes sociales, empiezan a compararse y a preguntarse por qué los otros sí [se reúnen armoniosamente en familia] y ellos no”, señala.

En *Porque quiero estar bien* la tendencia es que en diciembre menos personas asistan a las consultas y baje el volumen de atención –ya que los pacientes empiezan a priorizar sus actividades sociales–. Pero sí hay un pico de búsqueda de ayuda los días 24, 25 y 31 de diciembre, y el primero de enero. “Las personas empiezan a presentar episodios de tristeza, problemas de estado de ánimo por diferentes situaciones. Sobre todo por consumo de alcohol, situaciones familiares y la nostalgia de la pérdida”, dice Botero.

Es así cómo las fiestas colectivas pueden vivirse desde un lugar muy distinto a la narrativa tradicional, donde todo es alegría, agradecimiento y unidad familiar, y terminan convirtiéndose en un especie de recordatorio, a veces doloroso, de la situación actual de cada persona. En Navidad y Año Nuevo, fechas celebradas en casi todo el mundo cristiano (sin importar que una persona no practique una religión), aparece un malestar psicológico por no cumplir la expectativa de compartir en familia, una expectativa convertida en un anhelo social muy fuerte.

Aunque hay diferencias culturales –en los países anglosajones se habla de Papá Noel, en algunos países latinoamericanos de “Niño Dios”, y en España los regalos sean llevados por los Reyes Magos– persiste el espíritu y anhelo de celebración en torno a la familia. Especialmente el día de Navidad (25 de diciembre), que es la fecha en la que se conmemora el nacimiento de Jesús.

Por otro lado, el 31 de diciembre, comenzó a celebrarse, como Año Nuevo, en 1582 cuando la Iglesia Católica Romana adoptó el calendario gregoriano. Y aunque estas fechas se han transformado con el tiempo, principalmente por la secularización de la sociedad occidental, que ha hecho que no se vivan las fiestas de formas tan religiosas como antes, ha permanecido la idea de la conmemoración en comunidad.

TE PUEDE INTERESAR

[HERRAMIENTAS](#) [DERECHOS HUMANOS](#) [TRABAJO](#) [TESTIMONIOS](#)

3 testimonios de trabajadores precarizados en Navidad

Por: MUTANTE

La alerta de la OMS sobre el aislamiento social

“Los diciembres me acostumbré a estar solo. A veces corría con suerte y visitaba a algún amigo o amiga, pero no era muy frecuente. Terminé aprendiendo a no pensar mucho en estas fechas y a dejar de idealizar este mes”, cuenta Juan David Cardona, quien vivió 25 años en Nueva York, donde entendió ese “sentimiento de abandono”. Hace 10 años regresó a Colombia y reside ahora en Pereira, donde tiene un hotel, y aunque está cerca de sus hermanos (sus padres fallecieron y no tiene hijos), la soledad sigue presente. “Cuando venía de vacaciones sí los veía a todos, era un evento, pero cuando regresé verme [con ellos] fue más común. Ya cada uno [de sus hermanos y sobrinos] tiene su vida” , dice.

Según el [diccionario de la APA](#), la soledad se puede entender como el “malestar afectivo y cognitivo o incomodidad derivada de estar solo o percibirse a uno mismo como solitario (...) la psicología social enfatiza la angustia emocional que resulta cuando no se satisfacen las necesidades inherentes de intimidad y compañía”.

Sobre esto, Carmen Pabón, psicoterapeuta y divulgadora de temas relacionados con terapia integral [en su cuenta en Instagram](#), explica que “como mecanismo de supervivencia, nuestra especie nunca ha estado sola. Siempre nos hemos movido en grupo, en tribu. Siempre hemos necesitado al otro. Estar solo es doloroso porque va en contra de esto. Y por eso nos produce un imaginario de dolor, vacío, de invisibilidad, donde sentimos que nadie nos ve”.

Es importante decir que la soledad en sí misma no es una enfermedad o un trastorno, pero sí se ha demostrado que está asociada a problemas de salud, tanto mental como física. Diversos [estudios](#) han evidenciado que es un factor de riesgo para la depresión, ansiedad, trastornos de alimentación y sueño, y conductas suicidas. Además, se ha demostrado que influye en enfermedades físicas como la hipertensión, el síndrome metabólico, enfermedades coronarias y otras enfermedades crónicas. “La soledad se define como un fenómeno multidimensional, psicológico y potencialmente estresante; resultado de carencias afectivas, sociales y/o físicas, reales o percibidas, que tiene un impacto diferencial sobre el

funcionamiento de salud física y psicológica del sujeto”, escriben en el artículo [La soledad como fenómeno psicológico: un análisis conceptual](#), los psicólogos María Montero y Juan José Sánchez.

Es por esto que la soledad empieza a ser motivo de preocupación. Incluso, la Organización Mundial de la Salud [anunció](#) en noviembre la creación de una comisión para fomentar la conexión social. La OMS señaló que el aislamiento social o falta de suficientes relaciones sociales que provoca soledad y el dolor de no sentirse vinculado socialmente están muy extendidos, no importa la edad o las características socioeconómicas. No es un asunto relacionado principalmente con personas de la tercera edad en países de ingresos altos, como se ha solido creer. “Las altas tasas de aislamiento social y soledad en todo el mundo tienen graves consecuencias para la salud y el bienestar. Las personas que no tienen suficientes relaciones sociales estables corren un mayor riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares, ansiedad, demencia, depresión, suicidio, etc.”, [dijo](#) el director general de la OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus, al anunciar la nueva comisión.

Pertenecer es uno de los deseos esenciales del ser humano y aunque los grupos sociales cada vez son menos cohesionados, las fiestas colectivas son una forma de mantener los vínculos que en la sociedad contemporánea parecen tan diluidos. Aún con esos momentos de conexión, la soledad ha penetrado en la cultura. Al respecto, Noreena Hertz afirma en su libro *El siglo de la soledad*: “Jóvenes, hombres y mujeres, solteros y casados, ricos y pobres... Los habitantes de todo el planeta se sienten solos, desconectados y maltratados. Nos encontramos en una crisis de soledad mundial”, una postura que se alinea con la preocupación expresada por la OMS.

Hertz escribe que la soledad contemporánea va más allá de que las personas no se sientan acompañadas en su día a día, por lo que no se trata simplemente del anhelo de confraternizar. Y va más lejos al llevar esta discusión a un terreno político: las y los ciudadanos se sienten poco escuchados, acompañados y ayudados por los políticos y gobiernos, lo que provoca, dice la autora, “distanciamiento con respecto a la política y sus representantes, la impresión de aislamiento en el trabajo, la exclusión social y la sensación de invisibilidad, impotencia e inutilidad”.

TE PUEDE INTERESAR

SALUD MENTALARTÍCULOS

El suicidio se detiene en comunidad

Por: Soledad Gago

La desconexión familiar

“No sé si diciembre afecta o no mi salud mental, pero sí sé que siento un poco de ansiedad y tristeza”, cuenta Catalina Guzmán, una mujer de 32 años, que prefiere no reunirse con su familia de origen porque siempre se ha sentido como la “oveja negra”. “Fui disruptiva, rebelde. Por ejemplo, a diferencia de mis dos hermanas, yo estudié. Fui la única que fue a la universidad, me empecé a vestir diferente, medio *hippie*, me corté el pelo. Y mi familia opinaba de mí, de mi cuerpo. No me comprendían”, cuenta Guzmán, quien estudió Humanidades y Lengua Castellana y vive en Sopetrán, un pueblo cercano a Medellín.

La psicoterapeuta Carmen Pabón explica que “diciembre es una época con muchos mandatos”. “Se dice: ‘Tienes que reunirse con tu familia y hacer cara bonita en la novena. Tienes que abrazar a la persona que te hizo daño. Tienes que disfrazar el dolor’. Este mes puede convertirse en un mandato que nos obliga a cumplir con un rol dentro de la familia nuclear o dentro de la comunidad en la que se vive, un rol que, a veces, no se quiere cumplir. Esto puede generar muchísimo malestar”.

Lo que describe Pabón es lo que le sucede a Catalina. “Diciembre me genera hastío. Desde el 30 de noviembre estoy diciendo: diciembre, acábate ya”, cuenta. Incluso dice que cuando compartía estas fechas con su familia se sentía muy sola. “Era una soledad rodeada de mucha incompreensión. Siempre me decían: ‘Mija, usted no va a la iglesia’. O tenía el cabello corto y me decían: ‘Pareces un hombre’. Me sentía muy sola porque mi familia se negaba a ver quién era realmente yo”.

La soledad no es solo un asunto individual sino también social: la falta de vínculos con los otros y con las instituciones hacen sentir a las personas desamparadas. Un sentimiento que va en contravía del deseo de pertenecer y que hace tan doloroso sentirse “fuera de lugar”. En ese contexto, la familia parece ser ese último bastión donde sentir la seguridad de la pertenencia. El problema es que esta no siempre logra ese objetivo, pues muchas veces no se siente como un espacio seguro, y

diciembre puede convertirse en un doloroso recordatorio de esto.

Este es el caso de Catalina, quien fue abusada sexualmente por su progenitor. A ella le parece imposible estar en una reunión donde él esté. “Hace poco les dije que no me volvieran a invitar si él está ahí. Ha sido muy complejo porque siento que mis hermanas y mamá quieren esa unión familiar, que para mí no pasa de ser una apariencia, porque no se han reconocido los problemas de fondo. No se habla del abuso ni de cómo me siento yo en presencia del progenitor”, dice.

Las alternativas para buscar ayuda

La sensación de soledad en diciembre no implica necesariamente un problema de salud mental o física para todas las personas. La psicóloga Catalina Botero lo explica así: “Es posible que las personas que estén solas puedan experimentar un poco de tristeza, pero eso no implica que se esté teniendo una crisis muy seria. Hay una expresión en inglés que se llama *Holiday blues* [melancolía navideña], y es la sensación de sentirse más bajo de nota en estas fechas, pero en salud mental el sentirse un poco más ansioso o irritable es parte del ser humano.”

El *Holiday blues* y las emociones incómodas o dolorosas en diciembre, pueden ser útiles, según explica Botero, ya que hacen que las personas busquen apoyo. La psicóloga aconseja ser muy conscientes de cómo estas fechas cambian las rutinas diarias e identificar las situaciones que influyen en el estado emocional y cómo detonan episodios de tristeza, ansiedad, rabia e incluso de temor. También recomienda fortalecer el autocuidado y no esperar hasta el próximo año para comenzar rutinas que generen bienestar. Resalta, además, la importancia de acudir a las redes de apoyo, estén compuestas por amistades o familiares. “Si en algún momento se siente que se necesita ayuda, es importante no esperar a enero para ver si se pasa, sino levantar la mano a tiempo”, dice Botero.

Pese al malestar que la soledad puede generar, las personas han encontrado estrategias para atravesarla. “La soledad es esa enemiga a la que tanto miedo le tenemos. Pero que en mi caso se convirtió en mi aliada para conocerme un poco mejor. La soledad me ayudó a acallar las voces externas y también las voces internas. Si al principio la soledad apagó mi luz, después me ayudó a encender la llama de mi casa interior”, cuenta Juan David Cardona, para quien fue esencial hacer las paces con la soledad para poder vivir tantos años en Estados Unidos.

“Hay un asunto de pesar. La gente dice: ‘¡Qué pesar tan sola!’. Mucha gente está esperando de mí el lamento o ven lamentable la situación. Pero yo creo que tiene que haber un aprendizaje, por ejemplo, la necesidad de quitarle el estigma al concepto de soledad. Tiene que empezar a diferenciarse entre estar solo, sentirse solo y hacer actividades en solitario”, dice Beatriz Marín, la mujer que contó su historia al inicio de este reportaje. Ella dice que ha encontrado formas de hacer que el sentimiento de soledad no sea un malestar constante: de la misma manera que la soledad le ha hecho sentir ansiedad, también le ha permitido abrir espacios de conexión consigo misma –como la meditación– y le ha permitido entender la importancia de figuras distintas a la de la familia. “Yo he construido mi vida entendiendo que los amigos son la familia y que ocupan el lugar de hermanos y hermanas”, explica, emocionada, porque con algunos de ellos pasará las fiestas.

Ante la ausencia de la familia, el papel de las amistades a las que se refiere Beatriz no es menor, porque cumplen la función de corregulación emocional. Así lo explica la psicoterapeuta Pabón: “La autorregulación es importante para saber vivir con nuestras emociones, pero la corregulación es más importante. Vivimos en comunidad y es importante que las otras personas nos ayuden. Es una cadena.”

Un claro ejemplo de esto es el de las personas que emigraron, y que, aunque estén lejos de su familia de origen, no sienten que la soledad sea un gran problema. Alejandro Caíta es un joven de 28 años que emigró a Australia hace cinco años. Allí trabaja como mecánico y desde que se fue no ha regresado a Colombia. Cuenta que al principio se sentía muy solo, sobre todo en las fiestas de diciembre, pero que luego esto cambió. “En años anteriores sí he sentido soledad, pero este año ya no tanto. He hecho mejores amigos, tengo más personas cercanas, y tratamos de hacer actividades en las que estemos juntos compartiendo y conociendo más gente. Así que ahora siento más convivencia y amistad”, dice.

Por su parte, Claudia Orozco, quien vive desde hace tres años y medio en Holanda, donde hizo una maestría en Innovación y trabaja con mercados financieros, busca darle la vuelta a la idea de la soledad como un estado poco deseable, pues cree que “la soledad te permite reflexionar y conocerte mejor”. Ella mantiene contacto frecuente con sus familiares, a través de videollamadas, y comparte con ellos de forma física por lo menos una vez al año. Las fiestas decembrinas las pasa con un grupo de amigos “que son mi familia”. “Aunque no estoy con mi papá, mamá y hermanos, me gusta mucho compartir estas fechas con amigos. Incluso más que en

Colombia, ya que ni con la familia de mi mamá ni papá sentía que encajaba. Siempre me sentí muy sola en esas celebraciones. Pero aquí en Europa sí me gusta porque la paso con un grupo al que sí siento que pertenezco”, dice.

La sensación de soledad no es esencialmente negativa o positiva. Sí hay una crisis a la que es necesario prestarle atención y entender por qué tantas personas definen su experiencia vital desde ese lugar de aislamiento doloroso que puede afectar la salud física y mental. Pero también es cierto que la soledad puede ser una fuente de autoconocimiento. En el libro *El siglo de la soledad*, Hertz plantea que es necesario encontrar un término medio entre el colectivismo (grupos sociales tan cohesionados que no dan lugar a la introspección individual) y el individualismo (donde prima la soledad y el bien particular sobre el general). Es en ese punto que menciona la autora, donde quizá se pueda encontrar tranquilidad en la soledad al mismo tiempo que se reconstruyen vínculos sociales que generen corrección, bien sea con la familia nuclear, extendida o con los amigos y amigas, independiente de si es diciembre, mayo u octubre.

**Socióloga y periodista.*

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Mutante. Will Huertas @UUILY

Fecha de creación

2023/12/29