

El verdadero sentido

● Este periodo suele ser sinónimo de alegría, celebración y regocijo. Es costumbre que muchas familias planifiquen las fiestas de fin de año; sin embargo, no todos viven esta realidad. En Chile, muchas personas, tanto adultos mayores como jóvenes, experimentan la soledad, pues mantienen

escasas relaciones personales significativas.

Si bien la soledad percibida ha disminuido en 4 puntos durante el último año, desde un 20,4% en 2023 a un 16,2% en 2024, aún muchas personas viven en silencio esta situación. Un 19,7% reporta sentirse deprimido, un 14,2% dice sentirse menos capaz de disfrutar y un 10,4% exhibió síntomas moderados o severos de depresión (UC-ACHS).

Durante estas fechas, en muchos casos, suelen exacerbar estos síntomas debido a problemas familiares no resueltos, dificultades económicas, vivencias de duelo reciente, expectativas planeadas no cumplidas, entre muchas otras causas. Dado lo anterior es que toma especial relevancia el poder recordar y reconocer el verdadero sentido de la Navidad. Es un tiempo en que la bondad, la compasión y la benevolencia deben inundar nuestros corazones, motivándonos a ser mejores personas, a cuidar a los demás, a actuar de manera altruista, a compartir no sólo lo material, sino que también nuestro tiempo y afecto. Es un tiempo para preocuparnos de quienes nos rodean, de dejar de lado las diferencias y ser más conscientes del sufrimiento de los demás. Como se observó en un inicio, muchas per-

sonas enfrentan en soledad sus dificultades y preocupaciones.

Pía Bustamante Barahona