

Revista

comfama

Edición N.º 504 • ISSN 2027-2715 • Medellín, agosto del 2024
Revista coleccionable • DISTRIBUCIÓN GRATUITA

De la soledad

también  se habla

«Deja que todo te suceda: la belleza y el terror. Solo sigue adelante. Ningún sentimiento es definitivo»

Rainer Maria Rilke,
poeta y novelista austriaco



De la soledad a la solitud



David Escobar Arango
Director Comfama

«La solitud es el cielo»

May Sarton, en una carta a Bryher. Encontrado en @lettersofnote

e

n medio de la conversación, una señora se empezó a quejar de algún rasgo de quien ya cumplía más de cuatro décadas siendo su marido. Mi sabia madre la escuchó con atención y soltó uno de sus apuntes, medio serio medio en broma: «En cambio en mi casa

TODO el mundo hace lo que yo quiero. A la hora que yo diga todo el mundo se levanta, a la hora que me den ganas de dormir, todo el mundo se acuesta...», y soltó una carcajada no exenta de nostalgia, mientras su interlocutora la miraba con cara de sorpresa, queriendo saber más del asunto. Ese abril se cumplían 25 años desde que mi madre constituyera un «hogar unipersonal» por la temprana muerte de Juan Gabriel, su esposo, mi papá, y la natural partida de mi hermano y yo.

Con la viudez, hubo, por supuesto, soledad. La ropa de mi padre permaneció en el closet por años y nos acompañó, incluso, en el trasteo. En el nuevo apartamento hubo un espacio destinado para los objetos personales del ausente. Su partida dolió por muchos años, ya ni me acuerdo cuántos. Pero había tanto que hacer que no hablamos del duelo, fue fluyendo sin ayuda, como un río lento, en el interior de cada uno de nosotros.

Poco a poco, sin embargo, esta mujer extraordinaria fue haciendo el tránsito de la soledad que duele, que desgarrar el alma, a la solitud trascendente, a esa conexión con la vida, con los demás y con la rutina cotidiana que llena el corazón de sentido, no importa que uno esté rodeado de gente o en la soledad de su casa.

Recuerdo cuando mi papá, tendría yo 14 años, cogió un librito de coplas de Manuel Mejía y me explicó: «Está la soledad, que duele y daña. Luego aparece la solitud, esa amplía el espíritu». Y Manuel es tan bueno que nos trae de vuelta una palabra en desuso para recordarnos que hay otra soledad, la poética, la soledad fértil: la soledumbre». Y cogió el libro para leer en voz alta: «Soledumbres y lejuras / me vienen de natural, / como al áloe vegetal / le llegan sus amarguras».

Beatriz Elena goza de su solitud; llena su vida con amistades significativas, comparte tiempo con su nieta, con su familia; disfruta de lecturas, películas y del ejercicio ancestral del tejido, así como de larguísima juegos de cartas con sus compinches de toda la vida. Da gusto hablar con ella, siempre tiene temas y descubrimientos nuevos, tiene una vida llena de riqueza espiritual e intelectual.

Hacemos esta revista porque somos conscientes de que la soledad da origen a enfermedades y trastornos mentales. Por eso necesitamos con urgencia políticas públicas y acciones colectivas para afrontarla como un asunto de salud pública.

Tenemos que estar atentos a los desafíos de salud mental asociados con la experiencia de sentirnos desconectados de un mundo cada vez más complejo y alejados de una humanidad cada vez más absorta en sus teléfonos.

Tenemos que estar atentos al crecimiento de los hogares de un solo integrante —en Medellín llegan a casi el 20 %—; la soledad en medio de la gran ciudad es una dolencia en aumento.

En Comfama queremos, como siempre, generar conversaciones en barrios y veredas, en hogares, plantas de producción, almacenes y oficinas. Los desafíos más complejos requieren de acciones colectivas e individuales, estatales y privadas; abracemos esa complejidad y afrontémosla, como decían las abuelas, «con fundamento».

Queremos que las empresas se comprometan con esta problemática mediante espacios de diálogo, promoción del ocio, redes de apoyo y soporte profesional. Así como hemos invitado a abrazar el espíritu de los tiempos mediante una forma de hacer empresa más consciente con la humanidad y con el planeta, proponemos una organización cuidadora, acompañadora de las soledades, que nos ayude con ese tránsito de la soledad oscura a la solitud trascendente.

También se trata de que todos animemos un proyecto cultural y de salud alrededor de esa vieja idea estoica sobre que no son los hechos en sí mismos los que nos hacen daño sino la forma como los asumimos. El relato que tejemos sobre lo que nos pasa define una parte importante, obviamente no todo, de nuestro estado anímico. Decir, por ejemplo, que uno es viudo, es completamente diferente a contar que nuestra pareja murió y que, con el tiempo, aprendimos a honrar su memoria y seguir adelante.

Los grandes problemas requieren, para su solución, de transformaciones internas (mentalidad

y cultura) y externas (soluciones concretas de parte de las instituciones responsables). Ambas perspectivas se complementan.

En Comfama pensamos que la cultura y la salud se pueden encontrar alrededor de la salud mental. Este reto de sublimar la soledad para que se convierta en solitud, y sazónarla con la hermosa y acogedora soledumbre de la que hablaba don Manuel, necesita de muchas disciplinas que dancen armoniosamente.

Los invitamos, finalmente, a sentir la confianza para compartir su soledad, a pedir ayuda, a acudir a expertos y a instituciones cuya misión, como la nuestra, es que la vida no solo sea materialmente más justa sino más sana espiritual y emocionalmente. También les sugerimos elevar su consciencia hacia su entorno más inmediato. En cualquier reunión puede haber alguien rumiando la idea de que está complementado solo en el mundo; en un encuentro familiar preguntémosnos si aquel primo tan callado estará atravesando un río oscuro y profundo sin suficientes ayudas. A él, a ella, a ese rostro compungido, le podemos decir, en cualquier momento, con delicadeza y con cuidado: ¿cómo te sientes?, ¿sabes que estoy acá para ti, cierto?, ¿cómo podría ayudarte? Recordemos que un abrazo o una palabra sencilla pero oportuna pueden salvar una vida o, al menos, calentar un corazón que tiritaba en medio de la lluvia.

La soledad es una emoción que puede ser origen de enfermedades y trastornos mentales.

Por eso queremos proponerte una conversación acerca de ella y hacer un recorrido por las visiones de varios expertos y por distintas historias que te permitan tener una mirada amplia de este asunto, que puede abordarse desde, al menos, tres perspectivas: la de quienes la asumen con tristeza, la de quienes han logrado transmutarla en un territorio fértil de reencuentro y reflexión, y la de quienes, en este preciso momento, están en pleno pulso con ella.

Esperamos que esta revista sea el inicio de muchas conversaciones para ser más atentos y receptivos con las personas a tu alrededor que, tal vez en silencio, sienten que están solas. A veces, una simple pregunta: «¿Cómo puedo ayudarte?» puede hacer toda la diferencia.

revista.comfama.com

¿Quieres dejarnos un comentario? Escríbenos a revista@comfama.com.co

Una publicación
comfama

La Revista Comfama es un medio de comunicación educativo, de circulación gratuita, que tiene como objetivo generar conversaciones sanas y constructivas que transmitan valores positivos a través del poder del ejemplo y las historias.

Cr. 48 20 - 114. Torre 2, piso 5, Medellín - Colombia. Teléfono: 360 7080

Consejo Directivo: Principales: Juan Rafael Arango Pava, Tomás Restrepo Pérez, Luz María Velásquez, Alejandro Olaya Dávila, Carlos Manuel Uribe Lalinde, Jorge Iván Díez Vélez, Luis Fernando Cadavid Mesa, Jaime Martínez Mora, Lilliana María Sierra, Oswaldo León Gómez Castaño. Suplentes: María Adelaida Pérez, Juan Alberto Ortiz, Olga Lucía Arango, Octavio Amaya, Hernán Ceballos, Fabio Alonso Vergara, Pamela Richter Gómez, Juan Sebastián Barrientos Saldarriaga. Director: David Escobar Arango. Responsable comunicaciones: Perla Toro Castaño. Editores: Roque Dávila. Redacción: Perla Villa, Roque Dávila. Diseño: Lucho Salazar. Asesoría gráfica: Julián Posada y María Patricia Cadavid. Asesoría temática: Juan Manuel Restrepo, Paola Mejía, José Luis González Parías. Corrección de textos: Ojo de lupa. Fotografías: Fotoeditores y cortesías. Prensa e impresión: El Colombiano. Circulación: 160.000 ejemplares. Vigilado Superintendencia del Subsidio Familiar.

www.comfama.com · revista.comfama.com

Hablemos de la soledad

Conversamos con Alejandro Correa, magíster en Psicología del Trabajo y de las Organizaciones y psicólogo - investigador en Sapians, acerca de la pandemia de soledad que atraviesa el planeta. En Colombia, por ejemplo, según cifras del Departamento Nacional de Estadística (Dane) más de dos millones y medio de personas viven solas.

¿Qué es la soledad?

La soledad es un concepto con múltiples significados que dependen del contexto y de la persona. En el ámbito del psicoanálisis, se considera un 'significante', lo que quiere decir que su interpretación varía ampliamente según la historia y las experiencias de cada individuo. Desde una perspectiva objetiva, la soledad se define como un estado en el que una persona se enfoca en sí misma, sin que se juzgue como algo positivo o negativo. Es un momento de introspección y conexión con el propio ser.

¿Es lo mismo sentirse solo que estar verdaderamente solo?

La percepción de soledad es subjetiva y cambia de persona a persona. **Sentirse solo no necesariamente implica estar físicamente solo, ya que la soledad no tiene que ver con la ausencia de personas alrededor.** Sin embargo, si una persona se siente sola, según sus propios criterios, po-

dría interpretarse que lo está verdaderamente, aunque esté rodeada de gente.

¿La soledad puede presentarse a cualquier edad?

Sí, la soledad puede sentirse a cualquier edad. En los niños, especialmente en los más pequeños, se manifiesta claramente ante la ausencia de figuras cuidadoras, reflejando una percepción de abandono y desesperanza, ya que no tienen la consciencia suficiente para tolerar ausencias, sean temporales o permanentes.

Sin embargo, esto no es exclusivo de la infancia. En la adultez también puede ocurrir, aunque en teoría ya se poseen herramientas para comprender la ausencia desde otros significativos. Desde una perspectiva sociológica, esta ausencia es uno de los elementos que originan la sensación de soledad y el malestar asociado.

Cada persona desarrolla recursos específicos a partir de sus experiencias previas. Algu-

Cuidar al cuidador

Ser cuidador es una decisión ética que debe resonar con el propio ser, más allá de una obligación moral, ya que esto influye en la experiencia de bienestar al acompañar a otro. Sin embargo, cuando cuidar no es una elección sino una responsabilidad, es crucial afrontar la frustración y buscar apoyo en una red que permita expresar el malestar. Es importante mantener expectativas realistas y entender que, aunque la compañía parezca no generar un cambio visible, su impacto subjetivo en la persona acompañada es significativo.



Red de amor, cuidado y salud mental de Comfama

Un espacio para el apoyo y la compañía.

La red de amor, cuidado y salud mental de Comfama es una iniciativa que brinda apoyo emocional y psicológico a las personas que atraviesan momentos de soledad, estrés o cualquier tipo de malestar mental. Esta red se enfoca en ofrecer un entorno seguro y acogedor donde los individuos pueden encontrar comprensión y asistencia. Escanea para saber más.

nas pueden ver al otro como un ser invasivo que genera temor o malestar. Por lo tanto, es más importante entender la estructura subjetiva de cada individuo que la etapa del ciclo vital en la que se encuentran.

¿Por qué, aunque estamos hiperconectados, nos sentimos cada vez más solos?

Hoy en día hay una paradoja comunicativa: aunque tenemos más acceso a la comunicación a través de múltiples canales y con mayor eficiencia, nos vemos más fragmentados y divididos, y nos comunicamos peor. Esto se debe a que la comunicación se ha vuelto imaginaria; es decir, creamos una imagen virtual del otro y le atribuimos cualidades que no tiene, pero que creemos que posee. Esto tiende a ocasionar una percepción de abandono por parte del otro, una figura que existió en nuestro ideal subjetivo, pero no en la realidad.

Con el tiempo, esto crea una nueva cultura digital en la que se normalizan los lazos sociales efímeros y se experimenta una mayor sensación de soledad. Esta soledad se produce por la brecha existente entre la expectativa de la presencia del otro y lo que este realmente puede ofrecer.

¿Cómo podemos ayudarle a una persona que experimenta soledad?

Lo primero que uno cree que debe hacer es no dejar a esa persona sola y aunque podemos ofrecerle compañía, la clave está en respetar y entender las necesidades de quien se siente solo. A veces, resulta mejor, sin presionar, invitar a la apertura de espacios de diálogo con personas de confianza. Si se percibe una afectación en la salud mental, acudir a un profesional en psicología puede ser necesario. Este profesional puede escuchar de manera desprejuiciada y ayudar a identificar aspectos subjetivos e históricos que podrían estar manifestándose como una percepción de soledad patológica.



Alejandro Correa, psicólogo.

#Soledad

una conversación que tenemos que afrontar.

¿Cómo asumes tu soledad?

¿Por qué ir al psiquiatra?

Como periodista de la Revista Comfama, al empezar esta edición encontré una pregunta común en foros y Google Trends: ¿hay que ir primero al psicólogo o al psiquiatra? Por eso, decidimos conversar con **Mónica Duque, psiquiatra, y Jhonny Echavarría, psicólogo y Responsable de salud mental de Comfama, para comprender sus enfoques en relación con la soledad.**

Mónica Duque,
psiquiatra en
la clínica Samein.

¿Para qué ir al psiquiatra?

Los pacientes llegan al psiquiatra después de haber atravesado varios filtros, como el de un médico general o un psicólogo. Llegan con un motivo de específico de consulta.

¿Qué hace un psiquiatra que no hace un psicólogo?

Un psiquiatra es un médico, especializado en salud mental, que diagnostica y trata trastornos mentales y plantea tratamientos. Podemos prescribir medicamentos para enfermedades que alteran la funcionalidad de la vida diaria, pero también estamos capacitados para manejar situaciones de crisis.

¿En qué casos se debe consultar al psiquiatra cuando la soledad se nos sale de las manos?

Primero debemos aclarar que la soledad no es una enfermedad, no existe como síntoma específico en psiquiatría, aunque los pacientes la nombran muy a menudo como una vivencia.

Ahora, hay dos síntomas psiquiátricos: el aislamiento social, por ejemplo, cuando una persona no sale de su cuarto por meses, hasta años, y el sentimiento de soledad que tiene que ver con la cultura, la vivencia y la espiritualidad de cada persona.

La soledad es un fenómeno complejo que no puede reducirse a un acto médico, sino que se trata de preguntas trascendentales.

«Un viento feroz resuena, / una hoja solitaria se aferra, / un árbol desnudo permanece». Carolyn Marie Baatz

Un pulso con la soledad

Jhonny Echavarría,
psicólogo y Responsable
de salud mental de Comfama.

¿Para qué ir al psicólogo?

Ir a un psicólogo es como ir al médico general, hace parte del autocuidado, todos necesitamos un espacio para poder hablar de lo que sentimos y pensamos. Cuidar la mente tanto como el cuerpo es igual de importante.

¿Qué hace un psicólogo que no hace un psiquiatra?

La psicología es un recurso útil para entender de cerca un malestar y recibir orientación profesional frente a emociones o situaciones de la vida que no sabemos cómo entender o afrontar.

Pero, existen enfermedades mentales que requieren atención psiquiátrica, por ejemplo, una depresión mayor o un trastorno bipolar, enfermedades que desequilibran el sistema nervioso. Incluso, hay pacientes psiquiátricos que se acompañan desde la psicología para conocerse mejor.

¿En qué casos se debe consultar al psicólogo cuando la soledad se nos sale de las manos?

La soledad es una experiencia subjetiva. Hay gente que habla con el gato y no se siente sola, hay gente en grandes círculos sociales que llegan a sentirse muy solos. La terapia puede ayudar a resolver lo que está de fondo y encontrar una solución.

¿Con quién hablas de la soledad y cómo lo haces?

Entender la *#Soledad*
con ayuda profesional.



Isabel Giraldo.

Carolina Bedoya.

«Si algún día me faltaras / el cielo se nublaría, / y la sombra alumbra / si algún día regresaras» - Manuel Mejía Vallejo.

Isabel y Carolina, ambas mujeres en el umbral de los 30 años y oriundas de Medellín, enfrentan una soledad que no eligieron, pero que les ha tocado explorar. En este intercambio íntimo y personal, comparten sus experiencias más profundas, revelando cómo han aprendido a convivir con la soledad y a encontrar fuerza en medio de ella.

Querida Carolina,

Llevo veinte minutos mirando el nido ya sin aves que hay en un rincón del domo de la casa de mis padres, en la que vivo con Celia, mi gata. Ese punto en específico es demasiado alto para yo poder alcanzarlo. El cuarto más cercano empezó a tener un leve olor a mortecina. Y digo leve porque si estuviera adentro, sería insoportable. Ya moví toda la habitación en búsqueda de otra fuente posible para este tufillo, pero estoy segura de que es el nido y que se llega el momento de tomar una decisión. No recuerdo si hace tres años pasaba esto. Puede que sí, pero decidir qué hacer no era mi tarea. Si se metía un pájaro o un bicho, mi papá se encargaba del asunto. Tal vez deshacerse del nido sea la solución fácil, pero me gusta sentarme a trabajar mientras escucho ese sonido extraño que emiten las tórtolas. Pareciera que sale desde el estómago. No es un cantar sonoro de un pájaro. Parece más un regurgitar. El nido se queda.

Hace más de una semana que no volví a ver a la mamá y quedaron dos polluelitos. Luego quedó uno en una situación similar a la mía: solo, en la casa de papá y mamá. No le puse nombre porque eso sería crear vínculo. Pero en mi mente estoy convencida de que nos hemos mirado a los ojos. Las veces en que Celia se relajó planeando una estrategia para alcanzarla son incontables, y mi intuición me dijo que le dejara el destino del nido a la naturaleza. Me gustan las tórtolas, pero es un secreto que hoy comparto contigo. Alimentarlas es mi placer culposo. No las veo como plagas. Son una compañía.

Encuentro maneras de desordenar cada espacio para sentir que la casa está habitada. Hay una dualidad interesante en vivir sola. Es tan tranquilo como abrumador. Me debato entre la gratitud y el privilegio infinitos por tener un espacio propio y el dolor que puede experimentarse cuando la enfermedad o la tristeza llegan de visita, casi siempre, inesperada.

Caro, no sé cómo sanar mi soledad. Pero tampoco sé si quiero, o si hay algo que sanar. Gracias a ella entiendo y me entiendo, y ha sido el motor para la mayoría de mis ideas, creaciones y reflexiones. Me ha enseñado a acompañarme. No sé si te pase similar. Y hay momentos en los que solo tenerme a mí misma suena como una tragedia. Hace falta tocar otras pieles, escuchar algo más que el sonido de las tórtolas y cocinar una cena para dos o más. Y otras veces me parece que mi piel es todo lo que necesito y que el ronroneo de Celia es el sonido más fascinante que hay. Tal vez no encontremos una cura para la soledad, pero tal vez no haya nada que curar. A veces, pienso que la clave sería simplemente vivirla con todos sus matices. Pero en realidad, no lo sé.

Con cariño,

Isabel

¿Cómo afrontas la sensación de soledad?



Querida Isabel,

Soy Carolina, y a mis 50 años decidí hacer un máster en Jerez de la Frontera, pensando que migrar sería fácil. Sin embargo, la soledad aquí ha adquirido un significado diferente, a veces incluso abrumador.

Jerez es una ciudad tranquila por naturaleza, con sus calles adoquinadas y plazas vacías, que acentúan la sensación de aislamiento. Los domingos, parece un pueblo zombie: las tiendas cerradas, las persianas bajadas, y el eco de mis propios pasos acompañándome por barrios en los que rara vez veo gente. Es como si el tiempo aquí se moviera más lento, dejándome a solas con mis pensamientos.

Ser hija única me enseñó a disfrutar del tiempo a solas, pero nada me preparó para esta experiencia. En Jerez, he aprendido a enfrentarme a mí misma, a escuchar esa voz interna que se hace más fuerte en los momentos de fracaso o tristeza. Moverme ha sido crucial: caminar por los estrechos callejones, danzar al ritmo de la música que llena mi pequeño apartamento, y simplemente dejar que el movimiento me recuerde que estoy viva. Aún en la soledad, puedo encontrar bienestar.

Habitarme y convivir con mis preguntas no siempre es fácil, pero es liberador. La soledad me ha mostrado mis sí y no en la vida, mis límites y lo que no estoy dispuesta a negociar. Mis pasiones —la danza, el canto y la escritura— han sido mi refugio, una manera de romper los ciclos de pensamientos repetitivos. A veces, admitir que me siento rota es el primer paso para comenzar a sanar. Aquí en Jerez, lejos de la comodidad de Medellín, he aprendido a darme prioridad, a hacer cosas por mí misma. Aunque duele, no pretendo romantizar la soledad, pero sí reconozco que me ha dado una oportunidad única para conocerme mejor.

Isabel, he llegado a entender que la soledad no es un enemigo por vencer, sino un compañero de viaje. A veces incómodo, a veces reconfortante, pero siempre presente, nos recuerda que somos nuestras mejores aliadas. Así que, mientras caminamos por estas calles vacías, o escuchamos el canto de un ave en la distancia, tal vez la clave esté en aceptarla, en darle un lugar en nuestras vidas sin intentar cambiarla, sino aprendiendo a convivir con ella. Y en ese proceso, celebrar cada pequeño logro, cada día en el que hemos sido capaces de seguir adelante, con o sin compañía. Porque al final, en la soledad también encontramos nuestra fuerza.

Con cariño,

CAROLINA

#Soledad
para compartir con otros.



Elisa Berrío, psicóloga.

Primeros auxilios para quien se siente solo

¿Estás preparado para sostener una conversación acerca de las emociones del otro?

El pasado 24 de julio se aprobó la Ley 2383, que exige a las instituciones educativas en Colombia promover la educación socioemocional. Es un hecho destacable, pero por otro lado un recordatorio de que no nos enseñaron a afrontar conversaciones sobre emociones ajenas. ¿Es malo preguntar qué le pasa? ¿Qué hago si se pone a llorar? ¿Si me cuenta algo grave, qué hago? Conversamos con Elisa Berrío, psicóloga de Parináma, sobre cómo acompañar a alguien que se siente solo.

¿Cómo acompañas a esas personas que quieres cuando expresan que se sienten solas?

#Soledad una emoción a respetar.

1.

Preguntar

¿Te sientes bien? ¿Puedo ayudarte en algo? ¿Quieres contarme lo que pasa? Preguntar es la mejor manera de iniciar una conversación, sea fácil o difícil.

2.

Escuchar sin pretensiones

Cuando alguien nos habla de su soledad, lo mejor es guardar silencio y escuchar con atención, sin intentar encontrar una solución.

3.

Entender al otro

Cada persona es un mundo. Lo que para uno es un gran problema, para otro puede ser fácil de resolver. Olvídate de cómo solucionarías tú la situación y enfócate en escuchar.

4.

No presionar, pero estar pendiente

Si alguien dice «no quiero hablar ni estar con nadie», respeta su decisión. Hazle saber que está bien, pero que seguirás pendiente. Eso demuestra interés genuino.

5.

Alertar a alguien de confianza

Si la persona no se abre contigo, cuéntale a alguien de su confianza lo que percibiste. Alertar también es una forma de cuidar.

6.

No cargarse la emoción del otro

No puedes ponerte completamente en su lugar. No te cargues con su emoción; pon tus límites.

7.

Validar sus emociones

Evita frases como «eso no es ningún problema» o «no es para tanto». Cada persona vive sus emociones de manera distinta y no eres quién para invalidarlas.

8.

Sugerir ayuda profesional

Si tienes confianza con esa persona y sabes que está abierta a transitar sus emociones, sugiérele buscar ayuda profesional. Sugerir no es obligar.

9.

Tener paciencia y límites

Todos llevamos nuestra propia maleta de emociones. Puedes ayudar a alivianar el peso del otro por un rato, pero recuerda que todo tiene un límite. No puedes ir por la vida cargando el peso de dos maletas.

¿Puedo ser mi mejor plan?



A Juan Diego Uribe no tener con quien salir le paralizó la vida por años. La historia de cómo pasó del miedo a la soledad a convertirse en su mejor compañía.

fresa y chocolate es una película cubana que narra la amistad de Diego, un artista homosexual, y David, un comunista entregado. Juan Diego Uribe, de 43 años, comparte nombre con el protagonista de esta historia, la misma que vio cuando decidió ir al cine por primera vez solo. «¿Y eso tan raro?», «¿estás bien?», «¿cómo vas a ir al cine solo?», fueron preguntas que le hicieron sus amigos cuando se dieron cuenta.

La búsqueda

Para ese momento Juan llevaba más de diez años siendo el dueño de un restaurante, eso lo había acostumbrado a tener horarios de trabajo, tiempo libre y momentos de disfrute diferentes a los de la mayoría de las personas. **Casi siempre era difícil coincidir con alguien para salir.**

«No puedo», «estoy cansado», «tengo que trabajar», «mejor avísame la próxima», eran las respuestas que recibía cuando buscaba compañía para ir al cine, teatro, ópera o viajar.

La insistencia y el cansancio

Aunque Juan sabía que eran razones válidas, **se sentía muy frustrado e impotente por la idea de tener que esperar a coincidir con alguien para hacer esos planes. Era como tener su vida en parálisis.** «La próxima», muchas veces, terminaba siendo nunca. Fueron incontables las veces que lo dejaron plantado, le cancelaron sin razón a último momento. Juan se quedaba triste y solo entre las cuatro paredes de su habitación.

La decisión

Luego siete años de esperar, un día, cansado de esperar y **parado en el marco de la puerta de su casa las preguntas empezaron a rondar su mente: ¿cuánto más tengo que esperar a alguien para armar un plan? ¿será que le tengo miedo a estar solo?** Estaba confundido, no tenía las respuestas a esas preguntas, pero sí un deseo genuino de que las cosas fueran diferentes. **Dio un paso adelante y se arriesgó a ir a la ópera sin compañía y aunque en el camino pensó varias veces en devolverse, no lo hizo, había empezado su camino de enfrentar, con un abrazo a su soledad.**

Ya pasaron siete años de ese día y aunque ahora Juan comparte planes con sus amigos y con su red de apoyo, en soledad ya viajó, conoció el yoga y aprendió a jugar vóley playa. Hace sus planes a su ritmo siendo su propia compañía.

Como consejo, ante esos momentos de soledad y duda que aun a veces se le presentan, recomienda preguntarse: **«¿qué es eso que harías si no tuvieras miedo?», «¿cómo podrías convertirte en tu mejor plan?»**

—
#Soledad para descubrirnos como nuestra mejor compañía.
—

¿Cómo podrías convertirte en tu mejor plan?



Atrévete a viajar solo y seguro

Viajar libera dopamina, fortalece tu resiliencia y fomenta la atención plena. Explora con Viajes Comfama nuevos destinos con seguridad y tranquilidad, sumérgete en historias que despiertan tu imaginación y descubre nuevas realidades. ¡Conoce más escaneando el QR!

Comfama con «C» de compañía

Margarita se inscribió en un curso de Comfama para mejorar su salud, sin imaginar que allí descubriría un tesoro aún mayor: la compañía.

M

e llamo Margarita, tengo 88 años y, por mucho tiempo, me sentí sola. Hace cinco enviudé, y aunque mis hijos me han acompañado, no he podido llenar ese vacío.

Además, me diagnosticaron la enfermedad de párkinson, una condición que afecta la movilidad de mi cuerpo, causando temblores, rigidez y lentitud en mis movimientos. Es como si mi

propio cuerpo se negara a seguir mis órdenes, y con cada día que pasa, siento cómo la enfermedad me va limitando un poco más.

En mi juventud fui profesora y siempre tuve claras mis pasiones: escribir y bailar. Por eso, el día que noté que, al darle la orden a mi mano de moverse, esto no sucedía, me asusté mucho. Con el paso de los meses, también se me empezó a hacer difícil moverme.

Mis problemas ya eran dos: la enfermedad y esa sensación agobiante de soledad, que ya se había convertido en tristeza. Siempre he sido decidida, por eso empecé a buscar soluciones. Sabía que no iba a curarme, pero también era consciente de que algo podría hacer para hacer más llevadera la situación.

Empecé por la salud. Les pedí a mis hijos que me inscribieran en un curso de gimnasia cerebral de Comfama; sabía que eso podía ayudarme. La gimnasia cerebral es una serie de ejercicios que estimulan el cerebro, mejorando las conexiones neuronales y ayudando a mantener la mente activa y flexible. Así como los músculos se entrenan, el cerebro también.

Como dice el refrán, fui buscando plata y regresé con oro. La plata es que los ejercicios de gimnasia empezaron a mejorar las conexiones neuronales de mi cerebro. Poco a poco, empecé a re-



Margarita Tabares en clase de gimnasia cerebral.

¿Cómo contrarrestas la soledad en la edad de la plenitud?

Otras alternativas de compañía.



Educación para la vida
¿Sueñas con desarrollar tus habilidades mientras conoces nuevas personas?



Clubes de lectura
¿Amas leer? Nuestro club de lectura es un espacio de conversación abierto para hablar de historias de diversos géneros narrativos, temáticas y estéticas.

tomar el movimiento fluido en mis manos. **Pero el oro lo encontré en un beneficio inesperado: la compañía.**

La clase de cada miércoles a la una de la tarde se convirtió en mi momento favorito de la semana. Los minutos previos al inicio, cuando me acomodaba en mi silla y veía llegar a las demás, estaban llenos de una mezcla de expectación y alegría. Me redescubrí, como cuando era joven y anhelaba algo, esperando con ansias cada encuentro.

En clase me distraigo, comparto con Claritsa, Isalia, María Eugenia, Luz Dary, mis nuevas amigas que, al igual que yo, algunas fueron profesoras. Hablamos de las familias y nuestras experiencias de vida. El salón se llena de risas y conversaciones, y mientras escucho las historias de mis amigas, siento cómo la calidez de sus palabras llena los espacios vacíos que la soledad había dejado. **Mi familia siempre ha estado a mi lado, pero se siente bien tener amigas y compartir con personas con las que tengo otras cosas en común. La sensación agobiante de soledad que traía conmigo ha desaparecido.**

No soy ingenua; sé que el párkinson está ahí, pero tal vez avance más lentamente, quizá por la gimnasia cerebral o por la felicidad que me da volver a tener amigas. Seguramente sean ambas cosas. Lo cierto es que ya creé un club de lectura con mis compañeros del hogar geriátrico donde me están cuidando, y que en algunas clases de gimnasia cerebral ya hasta volví a bailar, sintiendo de nuevo esa libertad que solo la música puede dar.

Cuando en esta entrevista me preguntaron qué recomendaría para combatir la soledad, la mejor respuesta que se me ocurrió fue: «métanse a un curso de Comfama».



Carmen Mesa disfruta de sus momentos de soledad. Fotografía: Taller Tortuga.

Entender la *#Soledad*
desde la niñez

¿Cómo acompañas a los niños y niñas de tu entorno a entender su soledad?

De la soledad a la amistad

Carmen Mesa es hija única, estudia en Cosmo Schools y desde pequeña ha aprendido a disfrutar de su soledad.

En casa de los Mesa Sepúlveda huele a madera, hierba mojada y café recién hecho. Mientras Carmen juega, sus padres, Alejandra y Sebastián, trabajan en el taller de carpintería que tienen en casa. «Carmen me pidió que no la interrumpiera, está jugando a ponerles sombreros a Don, Ji y Jai», le dijo Alejandra a Sebastián, con una sonrisa. Solo se escucha la voz de Carmen, que conversa y ríe con sus tres amigos imaginarios. «Dejémosla, siempre encuentra una manera de jugar, incluso cuando está sola», añadió Sebastián.

Aunque Alejandra y Sebastián se consideran personas solitarias, no pueden evitar preocuparse por el futuro social de su hija. Temen que Carmen, al ser hija única, pueda sentirse insegura o fuera de lugar cuando intente integrarse en nuevos grupos.

Aún falta para que Carmen llegue a la adolescencia, pero sus padres creen que estos momentos de soledad son una oportunidad para que desarrolle su creatividad y descubra actividades que

disfrute, mientras aprende a hacer amigos de manera natural.

En el taller, Carmen suele hacer sonidos con la madera o los materiales que tiene a su alcance. La intuición de Alejandra y Sebastián como padres, y como docentes, los llevó a inscribirla en clases de batería, donde podría explorar la música, interactuar con otros niños y quizás, hacer nuevos amigos.

Solo han pasado seis meses desde entonces, pero Carmen ya ha marcado sus propias baquetas hechas en el taller y ha conocido a otros niños que comparten su amor por la música. Ahora, además de jugar con Don, Ji y Jai, también juega con sus compañeros en el recreo y no ve la hora de invitarles a su fiesta de cumpleaños.

Alejandra y Sebastián están convencidos de que Don, Ji y Jai fueron el primer paso para que Carmen descubriera el mundo real, un mundo en el que podrá hacer amigos, y al mismo tiempo, encontrar en la soledad una fuente de inspiración para hacer lo que más le gusta.

Un estudio de la **Universidad de California, Los Ángeles** encontró que la soledad en los niños puede tener efectos significativos en su salud mental y emocional. Estas son algunas formas de entender y acompañar la soledad desde la niñez:

- 1. Fomenta la socialización.** Organiza actividades que permitan a los niños interactuar con sus compañeros, como: juegos, deportes o grupos de interés. Esto les ayudará a formar amistades y a sentirse parte de un grupo.
- 2. Involucra a la familia.** Pasen tiempo juntos en actividades familiares para fortalecer los lazos.
- 3. Crea un ambiente seguro.** Escucha activamente y valida sus sentimientos.

Un puente entre

¿Cómo una empresa convirtió la soledad del teletrabajo en una oportunidad para que sus empleados se conectaran alrededor de sus pasiones?

en 2005, solo el 11% de las familias colombianas eran unipersonales. Trece años después, en el censo de 2018, ese número había crecido al 18,6%, representando a 2,64 millones de personas que, por diversas razones, han optado por vivir solas. La pandemia del covid-19 trajo consigo un cambio inesperado: el teletrabajo se convirtió en la nueva normalidad para muchas empresas. Pero, en medio de esta transformación, surge una pregunta que no podemos ignorar: ¿para cuántas de estas personas su lugar de trabajo era también su principal, o quizás único, espacio de socialización?

Sophos.gft es una empresa que se dedica a la transformación tecnológica, con presencia en Colombia, Chile, Panamá e India. Hasta hace poco, se especializaba en el sector bancario, pero ahora

busca expandirse a otros mercados. Como muchas otras empresas, a raíz de la pandemia tuvo que modificar sus formas de trabajo. Al principio, todo parecía funcionar de maravilla: siendo un negocio digital, todo se podía hacer eficientemente desde casa, y los niveles de productividad incluso aumentaron. Sin embargo, con el tiempo, emergieron nuevos desafíos.

Con el paso de los meses el trabajo remoto trajo desafíos que afectaron la cohesión en los equipos e hicieron compleja la comunicación por la falta de interacción cara a cara. Sumado a esto la soledad y el aislamiento afectaban la salud mental y emocional de los colaboradores.

En busca de una solución

Sophos.gft tomó medidas iniciales como organizar encuentros de equipo cuando las restricciones del

el aislamiento y el encuentro

confinamiento se flexibilizaron, pero estos esfuerzos solo tuvieron un éxito parcial.

Así surgió la idea de convertir a la empresa en un puente entre los colaboradores y sus pasiones personales. La propuesta fue simple, pero ambiciosa: aprovechar Yammer, la red interna de la empresa, para crear espacios donde las personas pueden conectar con experiencias, conocimientos y momentos de encuentro con quienes comparten sus mismos intereses, desde el running hasta el poder femenino.

Lo que comenzó como un experimento tímido, con algunos colaboradores curioseando las nuevas comunidades, pronto tomó vida propia. Al principio, las inscripciones se contaban por decenas; luego, por centenas. Los grupos crecieron a un ritmo vertiginoso, alimentados por el entusiasmo de los colaboradores que redescubrían la alegría de compartir sus aficiones.

En menos de un año, lo que parecía una modesta iniciativa se convirtió en un fenómeno con más de mil participantes distribuidos en 14 comunidades activas. Esto fortaleció las conexiones auténticas creando un ambiente de trabajo más cercano y humano, donde la colaboración fluye de manera natural.

¿Desapareció por completo la soledad en las vidas de los colaboradores de Sophos.gft?

Probablemente no. Pero lo que sí ha cambiado es la manera en que los colaboradores enfrentan y expresan sus sentimientos. Los casos de acompañamiento y participación en actividades en salud mental aumentaron un 68 % respecto al tiempo antes de la pandemia, lo que indica que las personas se sienten más cómodas pidiendo ayuda cuando la necesitan y eso desemboca en que se crean ambientes seguros y de bienestar.

¿Cómo la empresa en la que trabajas aborda la soledad?

#Soledad que se debilita ante las pasiones.



María Antonia Estrada Peñáz, antropóloga.

Somos seres sociales

Entrevistamos a la antropóloga María Antonia Estrada para consultarle por qué se puede estar agotando el teletrabajo.

¿Por qué el teletrabajo puede afectarnos?

Desde nuestros inicios evolutivos, los humanos somos animales sociales. No tenemos grandes garras ni dientes afilados para cazar y hemos dependido siempre de la cooperación en sociedad para sobrevivir y prosperar. Gracias a esta capacidad hemos podido construir imperios y sociedades complejas.

Estos lazos no se limitan a los vínculos familiares

o consanguíneos. A lo largo de nuestra historia, también hemos creado conexiones con otras especies.

En el contexto del teletrabajo, la importancia de los vínculos sociales se hace aún más evidente. La soledad puede afectar profundamente nuestro subconsciente, generando inseguridad y desconexión.

Sin la interacción regular con otras personas, corremos el riesgo de desarrollar sentimientos de aislamiento, que a su vez pueden llevar a problemas de salud mental y social. Cuando nos conocemos y nos relacionamos con otros, desarrollamos empatía y comprensión, lo que facilita la cooperación y mejora nuestras relaciones en general.

¿Por qué es importante tener vínculos y sentir que pertenecemos a algo?

Los vínculos son esenciales para nuestro bien-

estar. Somos seres sociales, la necesidad de conexión con los demás es fundamental para entender nuestra naturaleza. Sin redes de apoyo, las personas carecen de apego y afecto, lo que puede llevar a la desconexión y al aislamiento.

Las redes de apoyo son lo que mantienen a las personas unidas, más allá de la responsabilidad o la compensación económica. Estas redes son vitales para que alguien se sienta realmente comprometido.

Cuando los empleados tienen un verdadero sentido de pertenencia, su compromiso va más allá del simple cumplimiento de sus deberes. Se esfuerzan por mejorar, se enfocan en su trabajo con mayor dedicación y cuidan lo que han construido.

No solo se trata de una compensación económica o de beneficios materiales, sino de sentir que su contribución es valorada, que son importantes.

Plantas de compañía

Encontrar compañía en las plantas fue el regalo «mal envuelto» que le dejó la soledad a Julián Monsalve.

refrescar una *uva rusa*, cambiar de lugar a la *bananera*, poner a que reciba más sol una *cuna de moisés*, podar una *malamadre* y cambiar la tierra de una *zamioculca*, es el lenguaje del amor que practica Julián Monsalve, un arquitecto de 43 años, con las siete especies de plantas que conviven con él en su casa.

Todo empezó en 2016 cuando caminaba en un bosque cercano, mientras intentaba superar una ruptura amorosa. Debido a la distancia de vivir en países lejanos, su pareja y él decidieron terminar la relación. Esta situación despertó en Julián una sensación de vacío y soledad luego de cuatro años de noviazgo.

A sus intentos por superar la «tusa» se sumaba la sensación de vacío en su apartamento, ese mismo que fue motivo de orgullo por su independencia a los 29, pero que a sus 35 era un cubo con esquinas vacías, el recordatorio constante de que estaba solo.

Fueron dos años de agotar todos los recursos, se refugió en amigos, familia y caminatas al aire libre, en esas últimas fue donde encontró el regalo «mal envuelto» que le había dejado la soledad.

En los recorridos que hacía intentando tomar aire para el cuerpo y para su mente, descubrió que no estaba solo. Mientras caminaba por las nervaduras de los bosques sentía cómo las copas de los árboles lo abrazaban con su sombra, las hojas casi sabían lo que pensaba y los troncos caminaban a su lado. Era como si conversara con la naturaleza.

Luego, durante casi dos años de confinamiento por la pandemia, las plantas cuidaron de él y él

¿Cómo encuentras compañía en la naturaleza?

#Soledad para reconectar con lo esencial.

también cuidó de ellas. Como lo expresa la escritora británica Sue Stuart-Smith en, *Una mente ajardinada*, «la belleza de una flor o la simetría de un jardín bien cuidado, influyen profundamente en nuestro cerebro y estudios muestran que la exposición a la belleza natural activa áreas del cerebro asociadas con la felicidad y la satisfacción».

Algunos estudios muestran que la exposición a la belleza natural activa áreas del cerebro asociadas con la felicidad y la satisfacción. Julián experimenta esos beneficios a diario, sus «roomies» naturales le han enseñado del ciclo de la vida y de la muerte, también le han permitido, en un mundo cada vez más dominado por la tecnología y la deshumanización, reconectar con su esencia y recordar su relación con el mundo natural.

Como las abejas que transportan el polen de una flor a otra, Julián comparte todo lo aprendido; crea jardines para que otras personas que, como él, han experimentado la soledad, descubran que existen las plantas de compañía.

Lugares para el encuentro

La vivienda es uno de los espacios para desarrollo personal y colectivo que promueve apropiación y encuentros. Este espacio, aunque es íntimo, se vuelve valioso al fomentar interacciones conscientes. En Comfama, por ejemplo, diseñamos los proyectos en tres escalas: barrio, agrupación y unidad. Cada escala facilita distintos grados de relacionamiento, integrando balcones, calles aéreas y áreas verdes para promover el bienestar comunitario y el sentido de pertenencia.



Parques Comfama

Reduce el estrés y mejora tu estado de ánimo disfrutando de la naturaleza en lugares llenos de tranquilidad y diversión.

Julián Monsalve en conexión con las plantas. Foto: María Teresa Matijasevic.

Mitología

◀◀ En el vacío, en la oscuridad, había un perfume.

Como el perfume necesitaba una flor para nacer de ella, apareció una flor detenida en el aire. Como la flor sintió necesidad de un tallo, la flor creó un tallo sostenido de la flor. Allí estaban, en el aire, tallo y flor. Pero no tenían rama, y la necesidad de una rama se hizo forma de rama: allí estaban el aire, el perfume, el tallo, la rama, la flor.

Cuando la rama sintió necesidad de un tronco, apareció el tronco bajo el perfume, la flor, el tallo y la rama. Pero el tronco se sintió solo sin el árbol, y así pudo verse un árbol, y en el árbol la rama, y en la rama el tallo, y en el tallo la flor.

Era todavía la oscuridad, eran los pétalos en la sombra. Entonces el perfume quiso ser luz, y empezó desde la flor a fabricar pacientemente la estrella. Así apareció la primera sombra, la débil sombra del aire y del vacío sin sombra.

Sin embargo la sombra del aire necesitaba un lugar para su reposo. Así nacieron las raíces del árbol, y de la necesidad de contemplar la estrella. Pero aún no tenían dónde hundirse las raíces, dónde afirmarse para que la flor pudiera creer en ella misma. Así nació la tierra, de una flor sin sombra en el aire. Pero desde el principio la flor traía su vanidad, y traía su vanidad la estrella, y el árbol traía la vanidad de su sombra, y la tierra también necesitaba una mirada que atestiguara su existencia en tanta soledad. Así apareció el hombre, bajo la estrella, sobre la tierra, junto al árbol.

No obstante el hombre estaba solo. Y esa soledad empezó a necesitar el sueño. Así nacieron los sueños, por la soledad de la flor, por la soledad del árbol, por la soledad del lucero, por la soledad de la tierra, por la soledad del hombre.

Pero también los sueños estaban solos y estaba sola, también, la soledad. Entonces el hombre soñó una oscuridad vacía y en la oscuridad una estrella y bajo la estrella una flor y bajo la flor un árbol y bajo el árbol la tierra, y sobre la tierra, fugaces, todos los sueños.

Así nacieron los sueños, creadores de lo que no existe ni existirá jamás ▶▶

Manuel Mejía Vallejo

Otras historias de Balandú, 1990.