



Álvaro Carvajal Villaplana, docente de la Escuela de Filosofía e investigador del Instituto de Investigaciones Filosóficas

Anel Kenjekeeva

Según un estudio de la UCR y la UNED, el sistema de salud no está preparado para atender el deterioro en la salud mental de la población

Voz experta: La soledad en la pandemia

Para ver la soledad de manera distinta hay que saber vivir con ella, afrontarla y darle sentido, no simplemente evadirla

30 SEPT 2021 Sociedad

I

Soledad y pandemia

La pandemia -según diferentes estudiosos(as) y expertos(as)- no es solo una crisis de la salud física, sino que se trató de una pandemia de proliferación de las mentiras (posverdad), así como de la salud mental, ya que hubo una propagación de temores, angustias y miedos, muchas veces promovidos por las campañas de salud, los medios de comunicación y las redes sociales. A la incertidumbre que produce la pandemia sobre la fragilidad humana, se une la inseguridad por el futuro, la angustia que produce el aislamiento, la pérdida de empleos, el no poder satisfacer las necesidades básicas de muchos pobladores y el cierre de pequeñas y medianas empresas.

Según Tisón (2020), en la mayor parte de los Estados, las campañas de prevención se limitaron al aspecto físico y no tanto a la salud mental de la población. Los estudios indican que, durante la pandemia, aumentaron tal tipo de problemas, entre ellos la soledad, debido al aislamiento, al distanciamiento social y al abandono de las relaciones sociales en el trabajo y la escuela. Por esto se habla de la *pandemia de la soledad*; sin embargo, la soledad existía con antelación, la pandemia lo que hace es incrementarla y presentarla en un nuevo contexto. La soledad afecta a los países de maneras distintas, según las medidas de contención que se tomen.

II

La salud mental en Costa Rica

En el país -durante la pandemia- se realizaron algunos estudios sobre la salud mental a grupos de población como los(as) jóvenes y los(as) adultos mayores, de los cuales destaco algunos datos.

El reporte citado por Amelia Rueda (2020) indica un total de 1788 consultas telefónicas por salud mental, las cuales fueron recibidas al número de emergencia 911. Otro estudio del Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica (2020) indica que un 34% de jóvenes y adolescentes entre 13 y 35 años dicen que sienten ansiedad, el 45% tiene una percepción pesimista del futuro y el 38% dice sentirse en riesgo de contraer la enfermedad del COVID-19.

Un estudio del Instituto de Investigaciones Psicológicas de la Universidad de Costa Rica y la Escuela de Psicología de la Universidad Nacional (2021) entrevistó a 218 personas adultas mayores, con una edad promedio de 69.9 años, en su mayoría mujeres, vinculadas a hogares diurnos, grupos comunales y programas de universidades públicas y municipalidades. El 90.7% dijo tener acceso a Internet o teléfono móvil, el 88.5% indicó que el uso de la tecnología le ha permitido mantener mayor contacto con sus familiares y amistades, el 79.9% usa la tecnología para entretenerse y un 59.2% lo utiliza para actividades instrumentales como gestiones, compras, citas médicas y pago de servicios.

Mientras tanto, un estudio de la Universidad de Costa Rica y de la Universidad Estatal a Distancia (Córdoba, 2021) determina que la red de Ebáis no tiene psicólogos en cada uno de ellos y que el sistema de salud no está preparado (casi ninguno en el mundo) para atender el deterioro en la salud mental de la población.

III

Naturaleza de la soledad

La soledad es un fenómeno que se presenta como ambiguo, en ocasiones se la considera de manera positiva y en otras es negativa. También se la percibe como algo que se elige y se busca o como algo que se sufre y se rechaza.

Desde la primera perspectiva, muchos(as) filósofos(as) y psicólogos(as) la consideran como una manera para alcanzar la liberación o mayores grados conciencia o como una forma de obtener el conocimiento y desarrollar invenciones tecnológicas. En este sentido, es una vía para la creatividad. También, se trata de una oportunidad para reflexionar sobre el valor, la brevedad y la fragilidad de la vida humana, para repasar nuestra actuación y para replantear el futuro, algo que se supone sucedió durante el aislamiento. No obstante, si la soledad se vuelve frecuente, puede convertirse en algo negativo, que puede provocar enfermedades psicológicas o contribuir a la muerte.

Desde la perspectiva optimista, Healey (2020) habla de la *soledad voluntaria*, con la que se realizan actividades en solitario, como los *Honjok*. Arendt refiere a la idea de hacerse compañía a uno mismo, ya que la soledad llega cuando soy. Para Montaigne “lo más maravilloso de este mundo, es saber cómo pertenecer a uno mismo”. Para Moser (2001, 65) la soledad es como las islas, a los filósofos les gustan las islas, no el trabajo en equipo. En contraste, Nardone (2021) considera que nadie es una isla, pues somos animales sociales; estamos socializados desde milenios, por lo que estar solos es considerado una situación desagradable.

Desde la segunda, la que Nardone llama la *soledad desesperada y desesperante* o la soledad impuesta, es una fuente de sufrimiento, angustia y revela una incapacidad para relacionarse. Nardone asevera que a la soledad no se la debe ver como una polaridad entre

lo bueno y lo malo, ya que es una posición maniquea. Además, habría una serie de situaciones que no pueden explicarse en dicha polaridad. Así, a la soledad se la puede concebir como un continuo, en donde la soledad -según Nardone- puede llevar a situaciones de sufrimiento, o puede tenerse un recorrido contrario: de la soledad doliente puede tomarse fuerza para salir de ella (2021, 13).

La soledad es un fenómeno universal. Todas(as) nosotros(as) podemos experimentar en algún momento de nuestras vidas la soledad. A la vez, tiene diferentes facetas: física, emocional, elegida o impuesta por las circunstancias.

A la soledad se le mira como algo esencial al ser humano, es una condición humana, algo que nos constituye, este es el pensar de los existencialistas (Healey, 2020, 26), ya que “al darnos cuenta de que estamos solos, descubrimos que tenemos el control de nosotros mismos, por tanto, somos responsables de nuestro proceso vital” (27). El estar solos en el mundo permite encontrar respuestas a las preguntas del sentido de la vida. Sin embargo, Nardone considera que esta visión ve la soledad como una condena (2021, 16), es algo inevitable. Para él, más bien habría que verla como una forma de vivir, tal como lo plantea Camus, quien no admite la resignación, sino que se habla más bien de mantener la rebelión.

La soledad se presenta porque somos seres gregarios o sociales, que establecemos vínculos y conexiones con otras personas, lo cual permite adquirir un sentido de pertenencia (Healey, 2020, 31). Así, la soledad proviene de la falta de sustento social, es una respuesta emocional incómoda y desagradable al aislamiento. La soledad negativa solo puede llenarse con la conexión, ya sea con los otros o con uno mismo. La desconexión es subjetiva, algo que se impone contra la voluntad, es sentirse excluidos y separados. El problema no es el aislamiento en sí, sino la sensación subjetiva de aislamiento.

A partir de la distinción establecida por Cacioppo entre “estar solo” y “sentirse solo”. Healey, 2020, 38) indica que “la soledad es una cuestión de percepción. Algunos equiparan “estar solo” a la “soledad”, y solapan ambos, otros hablan de cierta serenidad en la idea de tener tiempo para ellos mismos y un espacio para sí en el que desarrollan su verdadero yo. El estar solo es una experiencia de la que se disfruta, más libre y carente de restricciones. Pero, como se indicó, sentirse solo también implica no tener conexiones sociales, conlleva tristeza y dolor. Así, desde la perspectiva subjetiva lo que para unos es soledad para otros no lo es. Además, se presenta aunque estemos acompañados por amigos, familiares, etc. También es impuesta por las circunstancias (las que pueden ser diversas), como el caso de la pandemia que produce ruptura de relaciones presenciales. Por otra parte, la soledad puede volverse crónica, lo que requiere tratamiento especializado psicológico (Healey, 2020, 42).

IV

Recomendaciones

En el contexto de la pandemia los expertos recomiendan no desesperar y realizar acciones sencillas como seguir los protocolos: uso de las caretas, los tapabocas, el alcohol, la limpieza de las manos y evitar las aglomeraciones.

La soledad provoca un estado de indefensión o de inseguridad en los seres humanos, debido a que no se estaba preparado(a). Por lo general, se recomienda mantener la esperanza en la recuperación, pero no de una esperanza ingenua u optimista que no lleve a actuar, sino lo contrario, una esperanza que nos mueva a la organización para enfrentar la situación.

La soledad tiene que ver con la desconexión social, por lo que una forma de salir de ella es buscar conexiones sociales y aprender a conectar mejor, disfrutar del grado suficiente de apoyo y conexión (Healey, 2020, 44). Una manera es lograr la conexión con familiares y

amigos a partir de las redes sociales. Aunque, existen críticas en torno al abuso o mal uso de las redes sociales.

Otros recomiendan desarrollar nuevas capacidades de resiliencia, es decir, la capacidad que tenemos para superar sucesos traumáticos que puedan suceder en nuestras vidas, para enfrentar las situaciones de la pandemia, para continuar con nuestras actividades, pero siguiendo los protocolos. Según Dresel (2021, 73) la resiliencia prepara para nuevas situaciones.

En diferentes informes y estudios se recomiendan una serie acciones: usar la soledad para concentrarse en sí mismo y en las dificultades, mostrar o expresar aprecio por los(as) amigos(as), concentrarse en lo que se puede cambiar, mantenerse ocupado(a), completar una tarea o pasatiempos, desarrollar rutinas que aporten equilibrio y familiaridad, realizar actividad física, eliminar la negatividad y pensar que se podría estar peor.

Otro asunto que contribuye a ver la soledad de manera distinta es saber vivir con ella no simplemente evitarla, sino afrontarla o asumirla, darle sentido. A este respecto es posible que la filosofía de la vida cotidiana como la epicúrea-estoica pueda aportar herramientas conceptuales y metodológicas para superar la soledad negativa.

Referencias:

Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica; (2020). Ansiedad, Aburrimiento y depresión experimental las personas adolescentes y jóvenes durante la pandemia. En *psicologiacr.com*. Vista en: <https://psicologiacr.com/cdp-ansiedad-aburrimiento-y-depresion-experimentan-las-personas-adolescentes-y-jovenes-durante-la-pandemia-del-covid-19/>.

Córdoba, Javier; (2020) Estrés “postrauma” de la pandemia deteriora la salud mental en el país. En *Seminario Universidad*. Visita en: <https://semanariouniversidad.com/pais/estres-postrauma-de-la-pandemia-deteriora-la-salud-mental-en-el-pais-en-2021/>.

Dresel, (2021) *La soledad en los tiempos de pandemia. Pautas para la recuperación de la armonía*. Barcelona: Gijalbo.

Healey, Francie; (2020) Honjok. *El arte de vivir en soledad*. Barcelona: Planeta.

Instituto de Investigaciones Psicológicas (UCR); (2021) ¿Cómo afectó la pandemia la salud de la población adulto mayor” En *iipcr.ac.cr*. Visita en: <http://www.iip.ucr.ac.cr/es/noticias/como-afecto-la-pandemia-la-salud-mental-de-la-poblacion-adulta-mayor>.

Moser, Friedhelm; (2001/2003) *Pequeña filosofía para no filósofos*. Barcelona: Herder.

Nardone, Giorgio; (2021) *La soledad. Comprenderla y gestionarla para no sentirse solo*. Barcelona: Herder.

Rueda, Amelia; (2020) 1,788 consultas para apoyo en salud mental hicieron los ticos durante pandemia. En *ameliarueda.com*. Visita en: <https://www.ameliarueda.com/nota/4800-ticos-regresaron-costa-rica-durante-pandemia>.

Tizón, Jorge; (2020) *Salud emocional en tiempos de crisis*. Reflexiones para una pandemia. Barcelona: Herder.

¿Desea enviar sus artículos a este espacio?



Los artículos de opinión de *Voz experta UCR* tocan temas de coyuntura en textos de 6 000 a 8 000 caracteres con espacios. La persona autora debe estar activa en su respectiva unidad académica, facilitar su correo institucional y una línea de descripción de sus atestados. Los textos deben dirigirse al correo de la persona de la Sección de Prensa a cargo de cada unidad. En el siguiente enlace, puede consultar los correos electrónicos del personal en periodismo: <https://odi.ucr.ac.cr/prensa.html>

[Álvaro Carvajal Villaplana](#)

Docente de la Escuela de Filosofía e investigador del
Instituto de Investigaciones Filosóficas

alvaro.carvajal@ucr.ac.cr

Etiquetas: [#vozexperta](#).