



El psicólogo reflexiona sobre cómo es asumir todas las responsabilidades de ser independiente

# Simón de la Costa: "Viviendo solo me di cuenta de que no me sabía cuidar bien"

Lleva unos ocho meses en las cercanías de Parque Almagro, procura salir menos y está evitando los servicios de delivery.

WILHEM KRAUSE

**P**asa algo cuando alguien pasa de alguna región a estudiar a Santiago: las mudanzas son frecuentes. Simón de la Costa (27) es de San Antonio y cursó Psicología en Santiago, por lo que ha arrendado piezas, compartido departamentos con amigos y pasado por la mayoría de las situaciones que enfrenta cualquier persona que emigra a la capital. "El primer año viajaba todos los días al puerto", asegura.

Pero este 2024 hay algo nuevo, y no es el ingreso a algún reality. De la Costa, por primera vez, arrienda un espacio solo, en este caso un departamento que da a la Iglesia de Los Sacramentinos. "Es que soy muy fan de la arquitectura clásica y de estas estructuras imponentes", dice el conductor del podcast "Regias y Resueltas".

Comparte el espacio con su hermana de 18, quien estudia derecho en la Universidad Finis Terrae, pero dice que vivir solo le ha resultado un desafío, tanto por acordarse de pagar las cuentas, como por asumir cuidarse bien. "Uno se enfrenta a ser su propio adulto, preocuparse de alimentarse bien, de dormir bien, de todas esas cosas básicas que, cuando vives en la casa de tus papás, te desprecupas porque hay alguien que te regula".

Con esmero, ha transformado su departamento en un refugio personal, adornándolo con cuadros, enmarcaciones a medida, muebles seleccionados con cuidado, música y luces acogedoras. "De a poco le he tomado el gusto a convertir mi casa en un hogar. Antes solía buscar ese sentido de pertenencia en bares o casas de amigos. Ahora es diferente", sonríe.

**¿Por qué dice que al vivir solo hay que cuidarse más?**

"Viviendo solo me di cuenta de



Simón de la Costa ha transformado su departamento en un refugio personal.

que no me sabía cuidar bien: no me alimentaba de la mejor forma, era súper fácil distraerme de mis planes y de mi rutina. A veces me capturaba un poco la bohemia. Y eso es fuerte, son cosas de autocuidado a las que te enfrentas viviendo solo, porque cuando vives con otra persona tienes otro espejo. Hay alguien que te observa, alguien que te regula. Alguien que dice: 'Oye, estás raro hoy', 'Oye, no has dormido bien', 'Oye, come esto'. Hay alguien pendiente, como un yo auxiliar. Puede sonar infantil, pero es real. Viviendo solo, a los 27 años, me di cuenta de eso: me costaba cuidarme. Ha sido todo un trabajo, pero ha sido fructífero".

**¿Y en qué sentido ha sido un trabajo?**

"Ha sido trabajoso en lo emocional. De partida, creo que nunca es fácil verse vulnerable. Respecto a la salud mental, también es trabajoso porque tienes que enfrentarte a tu vulnerabilidad. Te das cuenta de que no te sabes cuidar. Puede ser por muchas razones: o porque no te enseñaron, o porque tienes baja au-

toestima. De pronto, mi autoestima era un poco más superficial, no tan personal, no tan básica".

**¿Cosas más prácticas?**

"Pedir delivery todos los días no lo encuentro tan responsable. Hubo un momento en que pedía comida todos los días y eso no está tan bien. Me costó darme cuenta de que no era tan regio como parecía, de que podía perfectamente cocinarme. También fue fuerte el momento en que me di cuenta de que no era tan ganador estar comiendo afuera todos los días. En realidad, es un gasto mayor e irresponsable. Puedo ir a la feria y cocinarme. Aparte, cocinar para mí mismo, que es algo súper rico, era algo que evitaba hacer. Son cosas a las que me he ido enfrentando".

**Más allá de la comida, ¿qué otro hábito has tratado de cambiar?**

"Los horarios, sin duda. Levantarme temprano aunque no tenga nada que hacer es súper importante. Los hábitos de sueño también, porque hoy en día es fácil no notar que tienes un trastorno, con el pla-

cer inmediato de las series de streaming o las redes sociales con el scroll infinito".

**¿Y el carrito?**

"Santiago es una ciudad súper despierta. Puedes salir a bailar a la hora que sea. Uno empieza a desregularse un poco viviendo solo. Pero yo no quería dejarme ir, porque creo que alguien de mi edad podría descontrolarse y después andar juntando chauchas para un paquete de fideos. Aunque consumo alcohol, nunca he consumido drogas, y menos mal, porque si no, más me habría perdido. En Santiago es fácil perderse, especialmente si eres de regiones, joven y sin supervisión. Quiero que mi vida adulta sea un espacio de autocuidado y responsabilidad".

**¿Sale menos?**

"Hasta más temprano y solo cuando hay un motivo real. Antes inventaba motivos para salir. Me aburría estando en la casa, encontrándome conmigo mismo. Era como escapar un poco de mí, pero ahora lo ordené, lo regulé. Y qué rico estar conmigo mismo, al final".

RUBEN GARCIA