

## Tiempo de bondad

● 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 exacerbarse estos sínto-

mas 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. Celebramos el nacimiento del niño Jesús, quien nos invita a salir de la propia individualidad y buscar el bien del otro. 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 solo lo material, sino que también nuestro tiempo y afecto.

*Pía Bustamante Barahona  
académica de Enfermería  
Universidad San Sebastián*