

El verdadero sentido de Navidad

PÍA BUSTAMANTE BARAHONA

Académica de Enfermería, Facultad de Ciencias
para el Cuidado de la Salud, Universidad San Sebastián

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% ex-

hibió síntomas moderados o severos de depresión (UC-ACHS).

Durante estas fechas, en muchos casos, suelen exacerbarse 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. 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.

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 personas enfrentan en soledad sus dificultades y preocupaciones, siendo esta época del año una ocasión propicia para actuar ante esta situación, pues no podemos quedar ajenos ni ahora ni en ningún momento del año.