

De la Soledad a la Solitud Un trayecto a transitar

Alicia Ponte Sucre

Facultad de Medicina, Universidad Central de Venezuela, Caracas, Venezuela
Academia de Ciencias Físicas Matemáticas y Naturales, Venezuela
@SophiaMInerva, aiponte@gmail.com



Soledad del latín, *Solus (Solo) + -dad (cualidad)* equivale a la capacidad de estar sin nadie. Y ¿Cómo puede ser una capacidad si la soledad es un “estar”? Porque la soledad como estado y la soledad como emoción son cosas diferentes. Estar solo, (forma verbal), es el hecho de estar sin compañía. Sentirse solo, implica la sensación emocional de no estar conectado, identificado o relacionado con nada o nadie. Es decir, la soledad es una condición de la “soledad” en si misma y no de la persona.

El existencialismo interpreta la soledad como esencia del ser humano. Atributo con el que la persona nace y transcurre por su vida de forma autónoma e independiente. Esto orienta a pensar, como muchos filósofos afirman, que la soledad hay que aceptarla y ubicarla en la vida de cada quien como inherente a la condición de ser humanos.

Su significado permite intuir que quienes sufren de soledad carecen de: una persona cariñosa de quien depender, alguien que lo atienda, oportunidades para expresar sentimientos íntimos a otra persona, un grupo de amigos del cual sentirse parte, alguien que necesite de su amor, alguien que lo desee físicamente, personas con quienes compartir valores e intereses, amigos para compartir actividades recreativas, relaciones en el trabajo, un sentido de confianza en los amigos íntimos, intimidad física en forma regular..., y quien sabe cuántas cosas más. Puede ocurrir que a pesar de contar con todo esto, la persona se sienta sola.

Adicionalmente el estado de soledad (*loneliness*), implica sentirse solo, y es diferente a ser solitario (*lonely*), y a ese otro estado donde la soledad es sinónimo de ser libre, no depender de nadie (*alone*). Esta última circunstancia es más evidente al comprender que la soledad forma parte de la creatividad individual; aquella que da un significado a la vida, y cómo desde esa soledad creativa involucramos unos con otros como seres sociales permite que la

creación sea reconocida. En ese contexto estar en soledad se asocia a estar aislados de ese proceso de “socialización” para crear.

En [música](#) se denomina soledad a una tonada andaluza, caracterizada por un marcado acento melancólico, similar a la copla que la acompaña y la danza que se baila con ella. Por otra parte, la soledad no solo compete a los humanos sino a lugares deshabitados que eventualmente se denominan como “solos”.

La soledad se asocia con situaciones que resultan en una sensación de abandono -por seres queridos- sea voluntaria o involuntaria. Una experiencia personal y subjetiva de cada persona, y ocurre estando en compañía de otros -o no-, aunque paradójicamente podemos no sentirnos solos a pesar de no tener la compañía de alguien.

[Social y culturalmente nuestra educación occidental implica vivir en compañía](#). Somos seres sociales, necesitamos de los demás humanos para construirnos a nosotros mismos, cubrir necesidades de afecto y desarrollo personal, y confirmar nuestra autoestima, aquella que se desarrolla día a día durante la interacción con quienes nos rodean. Puede ocurrir que no logramos “acoplarnos” con el entorno, lo cual resulta en miedo y ansiedad, e inseguridad. Como niños, usualmente podemos jugar sin compañía, comer solos... Con nuestro crecimiento y los procesos de socialización, inicialmente en la familia y luego en la escuela, parques y otros, aprendemos a estar acompañados y hacemos lo imposible para conservar esa compañía; es decir, nuestro desarrollo se acompaña con la restricción del tiempo que pasamos a solas, debido a la socialización como aprendizaje social.

Pero ser solitario no implica estar solo. Sugiere que pasar tiempo contigo es un disfrute y escoges hacerlo. Que aprecias ese valioso momento para estar contigo y reflexionar cómo te encuentras y te sientes. Frente al espejo, estamos cada uno con cada uno, para nuestras decisiones -diarias y las trascendentales-, y en cada avatar de la vida.

Hay etapas en las que nuestra supervivencia depende de otros, generalmente al comienzo y final de nuestras vidas. El crecimiento se acompaña por el esfuerzo de crear lazos para protegernos a futuro, en la última etapa de esas nuestras vidas; esto sugiere que escogemos estar atados a otras personas. La meta lectura, el miedo a la soledad puede derivarse -parcialmente- de nuestra conveniencia de seguridad para evitar en el futuro estar con alguien que no nos complementa en caso de necesidad.

Además, los temores a estar solos, pueden asociarse a la melancolía por, “no tener quien nos escuche”, que perciba nuestra historia, quien somos, qué hemos hecho, en la búsqueda de [testigos de nuestro paso por la vida](#).

La soledad repercute en el funcionamiento psicológico de las personas. Numerosos estudios afirman que un [30% de la población mundial](#) experimenta frecuentemente sentimientos muy intensos relacionados con la soledad. Entre las personas que contactan los sistemas de salud mental esta cifra puede llegar a un 80%. Incluso se habla de una “[epidemia](#)” que predispone a una mortalidad prematura. Esto implica que la soledad es un factor fundamental en el -inadecuado- funcionamiento psicológico de las personas, constituyéndose de esta forma en un problema de salud pública.

En el tiempo de la pandemia por COVID-19, la escasez -ausencia- de contactos sociales impactó la salud mental de muchos, incluso el [coeficiente intelectual](#) de los niños, lo cual habla de una soledad que podríamos llamar “obligada” contrastando con la soledad que se ha dado por llamar [escogida](#) en algunos ámbitos.

El concepto de soledad comenzó a ser reconocido y estudiado a partir de los años 50 del siglo XX. Autores como [Herbert Sullivan](#) la definieron como “una experiencia desagradable

conectada a la insatisfacción de la necesidad de intimidad interpersonal”. En los 70 [Bryan Weiss](#) (considerado el padre de la investigación en la soledad), definió la soledad como “la ausencia -o ausencia percibida-, de relaciones sociales satisfactorias. Una experiencia que implica una aguda autoconciencia que quiebra la red de relaciones del mundo del yo”. Otras definiciones comparten el hecho de que la soledad afecta al ámbito emocional o psicológico y se traduce en tristezas que pueden afectar la salud física. Incluso se correlaciona soledad con niveles sistémicos de cortisol o fragilidad del sistema inmune, o dolor físico como ha sido descrito por [Naomi Eisenberger](#) (Universidad de California, EE.UU.) quien concluye que [“tener sentimientos de soledad, activa algunas regiones cerebrales que son activadas también cuando sentimos dolor”](#).

El sentimiento de soledad siempre se ha vinculado con patologías mentales como depresión, o consecuencia de la misma. Sin embargo, estudios recientes sugieren que encierra un entramado psicológico o patología en sí mismo.

La soledad parece haber crecido en las sociedades paralelamente con la modernización, con factores potenciadores como la migración, el tamaño de los hogares y el aumento en el consumismo, sugiriendo una estrecha relación entre soledad y la calidad del capital social.

Adicionalmente, la sensación de soledad ha aumentado considerablemente en poblaciones de adultos mayores y en poblaciones que viven en suburbios aislados, incluso en naciones desarrolladas. Respecto a este último punto, es notable que personas mayores que habitan áreas suburbanas son particularmente vulnerables; a medida que disminuye su autonomía de transitar libremente se quedan “varadas” y pierden capital social; por ello la soledad en un paciente mayor puede tener un impacto más grave de lo que se piensa.

Los estimados al menos hasta [2050](#), son de que el porcentaje de personas -a nivel mundial- que pertenezcan a la tercera edad continúe aumentando, pareciendo entonces imprescindible [encontrar estrategias para mitigar los sentimientos de soledad s y buscar herramientas para ofrecer una mejor calidad de vida a esta población](#).

Es interesante acotar que un estudio reciente relacionó personas que viven solas con trastornos mentales en ellas. Se analizaron datos de 20.500 personas, entre 16 y 64 años de edad. El objetivo fue identificar posibles factores mediadores de esta asociación utilizando datos de Encuestas Nacionales de Morbilidad Psiquiátrica de EE.UU. (1993, 2000 y 2007). [Los resultados indican entre 1,39 y 2,43 veces mayor probabilidad de padecer desórdenes psicológicos entre las personas que viven solas –independientemente de la edad](#).

La soledad ha sido sistemáticamente descalificada como condición que requiere atención y búsqueda de soluciones. Esto ocurre porque es difícil admitir que ella puede ser la raíz de otros males o porque es retador reconocerse como persona sola. El potencial “estigma o auto estigma” impuesto por la sociedad o por sí mismo, pueden jugar un rol importante debido a que se tilda a la persona como “inadecuada” para superar la sensación de aislamiento, no formar parte de algo, no estar incluido en ningún proyecto o considerar que “a nadie le importamos lo suficiente como para pertenecer a su mundo”. Un sentimiento de “no pertenencia” donde la depresión y la “culpa” juegan un rol que sólo desemboca en un círculo cada vez más vicioso que podría traducirse en situaciones más complejas, i.e., suicidio y graves problemas médicos, como las enfermedades cardiovasculares. De hecho, sólo en años recientes la soledad ha sido considerada como un problema clínico, que requiere de terapia específica.

La necesidad humana de compartir es evidente, pero muchas veces la soledad se convierte en una elección en la cual te convences de que [“si tienes relaciones no te sientes solo y si no las tienes, te sientes frustrado”](#). Esta lógica lleva a creer que nuestro bienestar depende de

los lazos afectivos con otras personas, su disposición hacia nosotros, su atención; al no estar esa persona perdemos equilibrio, seguridad, fortaleza, hay daño en nuestro ego, y el pensamiento inconsciente que surge... que puedes existir sólo cuando hay otro.

[Vivek Murthy](#), el cirujano general de EE.UU., a mediados de 2023 afirmó que los estadounidenses se sienten mucho más solos de lo normal; esto representa una amenaza para su bienestar físico y emocional y un problema de salud pública. Murthy, vocero de médicos del ejército norteamericano en relación a situaciones de salud afirma que, “El impacto en la mortalidad de estar socialmente desconectados es similar a fumar muchos cigarrillos al día”. Y comenta cómo desde 2003 a 2020 (en 17 años) el promedio de aislamiento social entre los ciudadanos creció de 142 horas al mes a 166 (24 horas), es decir, más de una hora por año.

Para América Latina, [una encuesta de Ipsos](#) realizada en 2020, en la cual se eligieron al azar cinco países latinoamericanos y se entrevistó a más de 15.000 personas, sugiere que en Brasil un 36% de los encuestados decía sentirse solo de cara al 2021, en Perú un 32%, en Chile un 30%, y en México y Argentina un 25%.

Esta epidemia moderna nos lleva a sentir miedo y tomar decisiones inadecuadas. Los miedos son parte de nuestra vida, cambian a lo largo de la misma. El miedo a la soledad de un adulto equivale al miedo al abandono de un niño. Al no aprender a controlar ese miedo, lo incorporamos, nos invade, acarrea tristeza, depresión, baja autoestima, desmotivación, incertidumbre, ansiedad, que interfieren en nuestro día a día y alteran nuestra libertad en la toma de decisiones y en el disfrute, distorsiona el conocimiento de nosotros mismos y crea un constante malestar asociado a pensamientos que pueden catalogarse como irracionales.

Aunque hay expertos que afirman que la pandemia de la COVID-19 pudo haber tenido un enorme impacto en el sentimiento de soledad, por el aislamiento que requirió la enfermedad, esto comenzó mucho antes. [Sheila Liming](#), profesora de escritura en el Champlain College (Vermont) menciona que está asociada al desarrollo de las tecnologías. Sus investigaciones, sus vivencias como profesora, y su contacto constante con decenas de jóvenes le permiten afirmar que su premisa es más compleja de lo que se cree. Detrás del sentimiento de soledad asociado con no poder “compartir tiempo juntos”, hay un entramado con múltiples elementos que contribuyen a su complejidad. Mencionaremos dos que son fundamentales: las tecnologías de información y comunicación y la familia. Pero lo digital aumentó terriblemente con la pandemia.

Las tecnologías de información y comunicación brindan una gran capacidad de conexión con otros, de forma instantánea. Sin embargo, es llamativo cómo, según algunos estudios, quienes hacen mayor uso de las redes sociales o las herramientas para comunicarse, como [el zoom](#), son quienes presentan una sensación más profunda de aislamiento social o soledad y de fatiga. [El meta mensaje: es difícil sustituir la necesidad de contacto utilizando una pantalla, el contacto físico es la mejor forma para establecer unión real con el otro](#), y es más eficiente para el proceso enseñanza aprendizaje.

Sin embargo, debemos acotar que las personas solas -de cualquier estrato etario- usuarios de Internet para mantenerse en contacto con sus seres queridos (especialmente las personas mayores) reportan menor soledad, mientras que quienes buscan hacer “nuevos” amigos en línea se vuelven más solitarios.

De hecho, las redes sociales juegan un papel de empoderamiento en la vida de las personas, ya que el aumento del sentido de libertad y control, impacta positivamente en el bienestar o la felicidad. Al tener un amplio control de cómo te comunicas; i.e., las fotos que envías las puedes tomar cuantas veces quieras, si te sientes incómodo puedes desaparecerlas al

instante. Al estar en un ambiente mediado por una red social, conoces las reglas y las maneras de entrar y salir. Si algo se vuelve incómodo o raro, conoces la forma de salir de ahí sin mucho problema. En las interacciones en persona, si intentas comportarte de la misma forma, alguien podría pensar que eres demasiado rudo y te juzgaría, quizás fuertemente. Esto nos indica nuestro miedo al juicio. Las interacciones sociales en persona están sujetas a reglas diferentes a las de las redes sociales y eso puede hacer que surja el miedo.

Por otro lado, el rol de las familias es complejo. Nos pueden “aislar” del resto del mundo y proporcionar estructuras de apoyo y protección. Cuando funcionan de esa manera, se les considera algo bueno. Pero si crean una atmosfera agobiante de la cual es difícil escapar y el exceso de familiares no te permite hacer nuevos contactos, resulta en algo que no es beneficioso. Un elemento adicional es el hecho de la expectativa “del orgullo familiar” que no te permita hacer tu propio camino. Irónicamente para enorgullecer a tu familia tienes que alejarte más de ellos, dejar la estructura; pero en esa lejanía, te sientes solo.

En este sentido mencionamos que una consecuencia de la sensación de soledad en entornos que podemos llamar familiares, hace surgir conocidas relaciones de “dependencia emocional o afectiva”. En ellas, un individuo aprende a experimentar y soportar situaciones de abuso o maltrato a fin de contrarrestar su soledad y cubrir su necesidad de sentirse acompañado. Estas relaciones, marcadas por un desequilibrio importante entre quienes participan en ella genera graves repercusiones sobre la persona en situación de menor ventaja. Además, suelen desarrollarse dinámicas de ruptura y conciliación con la aparición de un consecuente ciclo altamente nocivo.

[Paula Karnick](#) afirma que la soledad es una problemática carente de la necesaria atención debido a que no ha sido considerada como raíz de otras dolencias, o no se ha percibido como una problemática independiente. [Scalise, Ginter y Gerstein](#), por su parte han identificado cuatro factores vinculados al sentimiento de soledad (1) Agotamiento, o descenso de la energía y el rendimiento vinculados a la falta de sentido vital. (2) Aislamiento o experiencia de segregación social. (3) Inquietud o frustración, displacer y la tensión, asociadas a la soledad. (4) Abatimiento o sensación de desaliento ligada a la depresión.

Finalmente, es importante diferenciar estar solo y sentirse solo. El sentimiento de soledad puede existir a pesar de disponer de una amplia red de apoyo social. Si esto ocurre, evidencia carencia de vínculos seguros y cercanos, o la existencia sentimientos de abandono, desarraigo o vacío interno. Lo que está claro es que la necesidad humana de pertenencia y reconocimiento por la sociedad influye fuertemente en el deseo de generar y mantener relaciones interpersonales significativas. Por ello, usualmente las decisiones que tomamos, y las acciones que ejecutamos, son resultado de intentar evitar el aislamiento con respecto a un grupo emocionalmente relevante. [A esta necesidad de pertenencia, se suman factores sociodemográficos que influyen en el sentimiento de soledad como son los siguientes:](#)

- 1. La soledad se ha vinculado especialmente con personas de avanzada edad.** Esto se debe a la mayor prevalencia del fallecimiento de personas cercanas, a la presencia de afecciones físicas que limitan la socialización, y a la poca atención que reciben de familiares y seres queridos.
- 2. Los adolescentes constituyen una de las poblaciones con mayores tasas de sentimiento de soledad.** El sentimiento de pertenencia cobra especial relevancia en estas edades, y si por alguna causa el adolescente siente que no encaja en sus grupos sociales y afectivos más cercanos, puede sentirse solo y aislarse.

3. Actualmente, es mayor el número de mujeres que viven en soledad. Debido a su mayor longevidad -en general-, están expuestas a una mayor frecuencia de pérdidas personales que pueden generar un sentimiento de aislamiento.

4. Las dificultades económicas se vinculan con el empobrecimiento social. Un adecuado nivel económico permite mayor acceso a actividades de ocio y a la socialización.

5. La presencia de una red social significativa en la vida de una persona es un elemento esencial para evitar el sentimiento de soledad. Esta red social va a venir determinada por la cantidad y la calidad de contactos que la compongan, siendo de vital importancia la calidad de las relaciones que la cantidad.

Finalmente, las vivencias de cada quien cobran importancia, especialmente los vínculos con las principales figuras de apego: padres, amigos, familiares... La disponibilidad y sensibilidad de estas personas, y los patrones de apego o vinculación emocional iniciales con ellos son primordiales para las expectativas de relaciones futuras, tanto en las relaciones positivas como en las experiencias de exclusión social, rechazo, abandono...

En definitiva, el sentimiento de soledad es una problemática presente en la sociedad actual. Su desarrollo depende de factores socioculturales y de vivencias y experiencias vinculadas a la persona. El miedo a la soledad se considera uno de los mayores temores que puede experimentar una persona, situación que puede conducir, en ocasiones, al establecimiento y/o mantenimiento de relaciones interpersonales dañinas para evitar el aislamiento y la soledad. Pero en realidad, [nunca estamos solos](#). Estamos con nosotros mismos, nuestra biografía, nuestra vida y nuestro bagaje. De hecho, temer a la soledad puede en ocasiones reflejar temor a conectar con la parte más íntima de nosotros, nuestras luces y nuestras sombras. Quizás es el primer miedo que debemos vencer. ¿Por qué? Porque la experiencia de tranquilidad que otorga sentirse con capacidad de disfrutar de nuestra soledad creativa con recursos cognitivos, físicos y existenciales propios nos lleva a la soledad, esa agradable sensación de estar a gusto con mi yo al hacer conexión íntima conmigo y así reforzar mi autonomía y trascender del sentimiento negativo al positivo.

En nuestra próxima entrega intentaremos explorar cómo transitar hacia la soledad durante la vejez y como conservar y recrear ese sentimiento de soledad vs. el de soledad.

Nota sobre la autora:

Alicia Ponte-Sucre es profesora titular e investigadora, coordinadora del Laboratorio de Fisiología Molecular de la Cátedra de Fisiología del Instituto de Medicina Experimental (IME), perteneciente a la Escuela de Medicina Luis Razetti de la Facultad de Medicina de la Universidad Central de Venezuela (UCV), e investigadora visitante en la Universidad de Würzburg, Alemania (en alemán, Julius-Maximilians-Universität Würzburg). Es Miembro Correspondiente de la Academia de Ciencias Físicas, Matemáticas y Naturales e Individuo de Número (electo-ACFIMAN). Ex-presidenta de la Junta Directiva y Ex-coordinadora del Consejo Consultivo de la Asociación Cultural Humboldt. Miembro fundador y vicepresidenta de la Junta Directiva de la Fundación Universitaria Fundadiagnóstica y está incluida en: The World Who's Who of Women, 1996, 1999; International Directory of Distinguished Leadership, 1997; Woman of the Year 1997, 2000, 2008; Outstanding People of the 20th Century, 1998; International Who's Who of Professional and Business Women, 2001, 2003; Top 100 Educators, 2008, Who's Who in Science and Engineering, 2011.

Palabras claves: Soledad, soledad, creatividad, patología del siglo XXI

Resumen: En este trabajo, la Dra. Ponte-Sucre nos pasea por la definición de soledad y su contrapeso con la soledad. Los miedos que despierta la soledad y cómo desarrollar herramientas para comprenderla son fundamentales al igual que el hecho de que este evento psicológico se considera hoy en día una gran patología del siglo XXI.