

ATRÉVETE A DAR EL PASO HACIA LA INDEPENDENCIA: CONSEJOS PARA VIVIR SOLA



¿Has escuchado la expresión, el león no es como lo pintan? Bueno, esa frase se aplica perfectamente al proceso de independizarte y vivir sola.

Lo que te queremos decir es que no es ni tan idílico ni tan traumático. En realidad, es un proceso natural.

El deseo de independencia aparece ligado al desarrollo como persona del individuo y presupone un proceso de **maduración** (Ballesteros, Megías y Rodríguez, 2012).

Sin embargo, es común que antes de dar el paso se experimente miedo al fracaso. De hecho, el temor más persistente es el de no estar preparada para resolver situaciones adversas.

Pero no te preocupes, este ebook busca ser un acompañamiento para que transites este proceso de forma constructiva.

¡Acompáñanos con tu lectura!



SITUACIÓN DE LAS MUJERES QUE VIVEN SOLAS EN COLOMBIA

Antes de dar el paso, te ayudará saber cómo es la situación de la mayoría de las mujeres que han decidido vivir solas en Colombia. Tal vez te sorprenda saber que es una tendencia que va al alza. De 2005 a la fecha, ha aumentado el número de personas que eligen vivir solas (DANE, 2020).

En realidad, en Colombia hay poco más de un millón de mujeres en esta situación, lo que representa al 42% de los hogares unipersonales. La mayoría de las mujeres que viven solas tienen de 20 a 29 años o de 50 a 59 años (DANE, 2020). Además, la mayoría son solteras y nunca se han casado.

Entre sus hábitos de vida destaca que estas mujeres destinan tiempo a prácticas de autocuidado. Por poner un ejemplo, suelen comer mejor que los hombres que viven solos. La razón es porque invierten más horas en la preparación de los alimentos.

¿CÓMO DISTRIBUYEN SUS INGRESOS LAS MUJERES QUE VIVEN SOLAS?

Saber cómo distribuyen sus ingresos las mujeres que viven solas te ayudará a planear tu presupuesto. El 26% de su dinero lo destinan a bienes y servicios como comida y educación (DANE, 2020).



EL PLACER DE VIVIR SOLA VS LOS RETOS DE HACERLO

Con las estadísticas anteriores ya tienes una vista general de lo que implica vivir sola. De cualquier forma, lo recapitularemos:

- No serás un bicho raro porque vivir sola es una tendencia en Colombia.
- Tendrás tiempo para labores de autocuidado, como alimentarte sanamente.
- Alrededor del 26% de tus ingresos deberás destinarlo a pagar bienes y servicios.

Pero también está el aspecto negativo de la tendencia de las personas que viven solas a sentirse tristes. Entonces, ¿qué es exactamente lo que implica vivir sola? Empecemos por los aspectos a favor:

- Tendrás el control total de tu rutina. Si tú dices que la sal va en determinado mueble, ahí se quedará (Bellegarde y Pinazo, 2014).
- Descubrirás que es muy gratificante valerte por ti misma (Uribe, 2015).
- Podrás administrar los momentos en los que quieras compañía o no.
- Aprenderás a conocerte a ti misma (Uribe, 2015).



Los retos a superar serán:

- Entender que vivir sola es muy diferente a estar sola. Sin embargo, todo lo referente a tu autocuidado, dependerá de ti (Bellegarde y Pinazo, 2014).
- Es probable que tengas que hacer un mayor esfuerzo para realizar actividades asociadas al entorno social como ir al cine, hacer un viaje sola, entre otras (Bellegarde y Pinazo, 2014).
- Puedes enfrentarte a prejuicios porque socialmente se espera que las personas vivan en pareja o familia (Uribe, 2015).

CONSEJOS PARA VIVIR SOLA: ASPECTOS PRÁCTICOS

Vivir sola es una experiencia que vale la pena, pero te recomendamos planearlo sin romanticismo. Por lo tanto, de manera práctica, te recomendamos tomar las siguientes precauciones (Gaya, 2014):

- Prepara un fondo para gastos imprevistos.
- Adhiere los pagos de los servicios al débito automático. Así no te encontrarás con la desagradable sorpresa de que olvidaste pagar la luz y te la cortaron.
- Estudia todas las compañías antes de elegir servicios como el de Internet.
- Si vas a vivir en arriendo y no tienes experiencia, asesórate de un experto para que el contrato sea justo.
- Ten en cuenta algunos aspectos de seguridad: elige vecindarios seguros, edificios con algún tipo de protección, entre otros.
- Haz una copia de las llaves de tu casa y déjala con algún amigo o familiar de confianza.
- Intenta conocer a tus vecinos, tal vez en algún momento necesites de su ayuda.

LOS BÁSICOS PARA ARMAR TU CASA

Seguiremos ahondando en los aspectos prácticos que debes tener en cuenta para que vivir sola sea una experiencia enriquecedora. Te has preguntado, ¿qué es lo mínimo que deberá tener tu nuevo hogar?

Aquí te lo decimos (Dinero en Imagen, 2020):

- Nevera.
- Colchón.
- Comedor.
- Un par de sartenes, ollas, cuchillos, cubiertos, vasos y platos (mínimo para 4 personas).
- Microondas.
- Ropa de cama y toallas.
- Plancha.
- Internet.
- Lavadora.



VIVIR SOLA Y DISFRUTAR DE LA COMPAÑÍA

Como ya comentamos, uno de los retos de independizarte será el manejo de la soledad. No te preocupes, es más sencillo de lo que te imaginas. El truco está en contar con una red de apoyo y confianza (DANE, 2020). Es decir, un grupo de gente que te visite y a la que puedas visitar o pedir ayuda.

De hecho, la generación de los millennials (23 a 38 años) es la que es más propensa a tener redes de apoyo saludables (DANE, 2020). Otra recomendación es la de buscar grupos de pertenencia, por ejemplo, ser miembro de alguna asociación deportiva, junta vecinal o participar en algún pasatiempo que implique contacto social.

Esperamos que esta información te sea de utilidad y te invitamos a guardar este material para consultarlo cuantas veces sea necesario. A manera de conclusión, te invitamos a vivir tus deseos con gozo. Si quieres independizarte, con una buena planeación, podrá convertirse en una de las mejores experiencias de tu vida.



**ATRÉVETE A DAR EL PASO
HACIA LA INDEPENDENCIA:
CONSEJOS PARA VIVIR SOLA**

