

MIGUEL ÁNGEL VELASCO

@diccionariovip

A decorative laurel wreath in blue, with several small blue stars scattered around it, framing the title.

# LA PALABRA EXACTA

¿Alguna vez has querido expresar algo  
y no has sabido cómo?



**Miguel Ángel Velasco**  
**(@diccionariovip)**

La palabra exacta

*¿Alguna vez has querido expresar algo  
y no has sabido cómo?*



La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirigete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Miguel Ángel Velasco, 2023

Corrección de estilo a cargo de Harrys Salswach

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Ediciones Temas de Hoy, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.temasdehoy.es](http://www.temasdehoy.es)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Adaptación de la cubierta: Booket / Área Editorial Grupo Planeta

Ilustraciones de la cubierta y de los interiores: © Martyshova Maria / Shutterstock

Símbolo de la página 337: Shutterstock

Primera edición en Colección Booket: enero de 2025

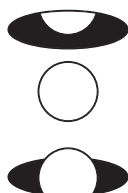
Depósito legal: B. 20.175-2024

ISBN: 978-84-10293-32-8

Impresión y encuadernación: CPI Black Print

*Printed in Spain* - Impreso en España

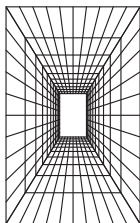
# ÍNDICE



<i>Introducción</i>	9
Si hoy necesitas estar solo	11
Si hoy necesitas perdonar	25
Si hoy necesitas acercarte a la naturaleza	35
Si hoy sientes miedo	53
Si hoy necesitas alegría	71
Si hoy necesitas ser valiente	85
Si hoy necesitas irte lejos	95
Si hoy necesitas sentirte arropado	109
Si hoy necesitas sacar tu lado creativo	115
Si hoy necesitas sentir amor	137
Si hoy tienes preguntas sobre psicología	157
Si hoy necesitas recordar	163
Si hoy necesitas calma	175
Si hoy necesitas estar con los tuyos	189
Si hoy necesitas disfrutar	201
Si hoy necesitas sentir placer	213

Si hoy necesitas soñar despierto	223
Si hoy te sientes triste	231
Si hoy necesitas superar un obstáculo	239
Si hoy necesitas reírte	251
Si hoy necesitas compasión	261
Si hoy necesitas paz interior	275
Si hoy necesitas un propósito	287
Si hoy necesitas entender a los demás	297
Si hoy necesitas belleza	313
Si hoy necesitas sentirte eterno	321
Si hoy necesitas cambiar de perspectiva	331
<i>Anexo: Idiomas</i>	341
<i>Biografía</i>	355

# SI HOY NECESITAS ESTAR SOLO



En ocasiones, en medio del bullicio y la constante ebullición social, surge la necesidad de buscar un momento de soledad. Dicha soledad se convierte en una oportunidad para explorar tu interior, acceder a pensamientos más íntimos e indagar en ti mismo. Es un tiempo de autodescubrimiento y reflexión en el que se abre paso la paz y la claridad necesarias para avanzar en el camino. Es un refugio acogedor donde recargar energía y revitalizar el bienestar emocional. Si hoy necesitas estar solo, disfrútalo.

## *Estados solitarios*

### **INTROSPECCIÓN**

Es la práctica de mirar hacia adentro y examinar nuestros pensamientos, emociones y recuerdos.

### **ENSOÑACIÓN**

Es un estado que despierta el pensamiento fantástico y convierte la soledad en una experiencia creativa.

### **ANACORETA**

Aquel que reside en un lugar aislado y se dedica por completo a la reflexión y la penitencia.

### **ERMITAÑO**

Quien vive en soledad.

### **ROBINSÓN**

Persona que atiende sus necesidades básicas sin depender de la ayuda de otros. Hace referencia a Robinson Crusoe, el personaje principal de la novela del mismo nombre escrita por Daniel Defoe, c. 1659-1731. Robinson Crusoe es un personaje icónico de la literatura que encarna la lucha por la supervivencia en condiciones adversas y la capacidad del ser humano para adaptarse y sobrevivir en una isla desierta.

### **STUBENHOCKER** (alemán)

Aquel que pasa mucho tiempo en casa, especialmente dentro de una sola habitación, y que evita salir o participar en actividades al aire libre.

## **SOLITUDE:**

### **por disfrute y voluntad propia**

La *solitude* es un término inglés que se refiere a la decisión de estar solo de manera intencional, sin sentirse necesariamente aislado. A diferencia de la «soledad», que por lo general tiene una connotación negativa y puede generar tristeza, aislamiento y apatía, la *solitude* se experimenta como una elección consciente y positiva en busca de tiempo para la reflexión, el autodescubrimiento y la renovación personal.

La *solitude* favorece la calma, la paz interior y el enriquecimiento espiritual. Es un espacio en el que uno se aleja de las distracciones externas y se sumerge en una experiencia más profunda consigo mismo.

## *La belleza oculta en la soledad*

La soledad, a menudo malentendida, encierra una belleza oculta. Nos regala un tiempo valioso para cuidar de nosotros mismos y explorar nuestro mundo interior. Es en este estado solitario cuando descubrimos la fuerza que nos habita. Los siguientes conceptos no podrían entenderse sin cierta capacidad para estar a solas.

### **SERENDIPIA** (inglés)

La magia de encontrar algo valioso mientras se busca otra cosa.

### **MONO NO AWARE** (japonés)

Cierto tipo de sensibilidad y capacidad para sorprenderse y conmoverse; experimentar una melancolía o tristeza especial ante la fugacidad de la vida y del amor.

### **BOKETTO** (japonés)

Acto de mirar fijamente al vacío o al espacio sin un objetivo específico, como cuando estás perdido en tus pensamientos y observas sin enfocarte en nada en particular.

## *Palabras japonesas para usar cuando estás a solas*

En los últimos años, Japón ha enfrentado una creciente preocupación por el aislamiento social, tanto que ha surgido la necesidad de abordarlo de manera oficial. Como respuesta a esta realidad, a raíz de la pandemia se estableció en el país nipón el Ministerio de Soledad, la primera entidad gubernamental del mundo dedicada a este tema. Tiene sentido si sabemos que su vocabulario posee una riqueza excepcional a la hora de abordar este sentimiento.

### **KODOKU**

Se refiere a la sensación de estar aislado. Evoca tristeza y melancolía.

### **HITORI**

Describe un estado de soledad físico o emocional.

### **SABISHISA**

Esta palabra se traduce como «tristeza por estar solo». Expresa la sensación de sentirse vacío por el hecho de estar a solas.

### **MUNASHISA**

Describe una falta de propósito o significado vital relacionada con la sensación de soledad.

### **SAMISHIGARI**

Quien tiene tendencia a necesitar la atención de los demás y anhela compañía.

### **URAMI**

Da nombre a la amargura que puede surgir cuando alguien se siente aislado o resentido.

## **HIKIKOMORI:**

### **el síndrome de la retirada social**

En Japón, el fenómeno *hikikomori* es un patrón de comportamiento social retraído y evitativo que se observa principalmente en jóvenes y adolescentes. Eligen aislarse del mundo exterior y se encierran en sus hogares, a menudo por periodos prolongados, y evitan todo contacto social desvinculándose de la realidad. El término *hikikomori* se compone de las palabras japonesas *hiki* (retroceder) y *komoru* (entrar), y describe la tendencia a retirarse a un espacio seguro y protegido, como las propias habitaciones, donde pueden pasar el tiempo en soledad y eludir cualquier interacción. Los *hikikomoris* a menudo encuentran consuelo y evasión en actividades solitarias, como navegar en Internet, las redes sociales, los videojuegos o la inmersión en sus propios intereses personales.

## *El budismo: un camino solitario*

La soledad y el budismo están estrechamente relacionados. El budismo considera la soledad como una oportunidad valiosa para el crecimiento espiritual y la comprensión de la naturaleza de la existencia. Aunque el budismo enfatiza la interrelación de todos los seres y la importancia de la compasión, también reconoce la relevancia de la soledad como medio para la autorreflexión, la meditación y la realización.

En el marco del lenguaje budista, la soledad se asocia con la experiencia de la **ŚŪNYATĀ** (vacuidad), la idea de que todo carece de una existencia inherente y permanente. También, trata conceptos como la **VIPASSANA**, una forma de meditación budista que supone una observación precisa de la realidad tal como es, o el **SAMADHI**, un estado de concentración alcanzable en momentos de meditación intensa.

## *Schopenhauer, un maestro pesimista*

Arthur Schopenhauer, filósofo alemán del siglo XIX, abordó el tema de la soledad desde una perspectiva pesimista y existencialista. Para el filósofo, la soledad es inherente a la condición humana y está arraigada en la naturaleza misma de la especie. Podemos explorar su visión de la soledad a través de los siguientes conceptos:

### **VOLUNTAD**

Según Schopenhauer, la vida es impulsada por una «voluntad ciega» que genera insatisfacción constante. La soledad puede ser entendida como el reflejo de esa voluntad.

### **DESESPERANZA**

La soledad de la existencia, en ocasiones, nos hace sentir separados de los demás y desprovistos de verdaderas vinculaciones, dando lugar a la desesperanza.

### **PESIMISMO**

La soledad resalta la naturaleza dolorosa y efímera de la existencia humana, condición de partida del pensamiento pesimista del filósofo.

### **TRASCENDENCIA**

La soledad es el camino hacia lo elevado. En el silencio podemos encontrar vías que nos relacionen con la sabiduría y el consuelo que se desprende de la contemplación atenta de nuestra propia existencia.

## **MONACHOPSIS:**

### **la sensación de no-pertenecer**

La *monachopsis* es un término que fue recogido por John Koenig en *The Dictionary of Obscure Sorrows* y que da nombre a la sensación de estar fuera de lugar o no encajar en un entorno particular. Del griego *monachus* (sola, solitaria) y *opsis* (visión), este término hace referencia a la sensación persistente de ser diferente; es la sensación persistente de ser distinto o de estar rodeado de personas y, sin embargo, sentirse solo.

La *monachopsis* puede conllevar tanto una percepción de aislamiento, como la búsqueda de un lugar donde uno se sienta comprendido y aceptado. Este anhelo de vinculación con los demás y de un sentido de pertenencia no necesariamente nace de una soledad circunstancial, sino más bien de un desánimo emocional y de una percepción de no encajar en un entorno concreto.

## **EREMOFOBIA:**

### **el miedo a quedarse a solas**

La eremofobia describe un miedo intenso y persistente a estar solo o a encontrarse aislado. Es un trastorno de ansiedad que puede generar un malestar en quienes lo experimentan. Las personas con eremofobia suelen sentir un temor abrumador ante la idea de estar solas, independientemente del entorno o las circunstancias. Se trata de un trastorno específico y no debe confundirse con la simple preferencia por la compañía o el deseo de evitar la soledad ocasional.

## *Cosas que no podemos compartir*

### **CATARSIS** (griego)

Poderosa liberación emocional que suele darse ante el arte o una forma de belleza. Transformación de los sentimientos experimentada en solitario. Proceso y purificación que proporciona alivio y sanación.

### **EKSISTENSIELL ENSOMHET** (noruego)

Una sensación de soledad existencial que va más allá de la ausencia de compañía. Nos impulsa a buscar sentido y propósito.

### **SOLA** (italiano)

En italiano, como en español, «solo» también connota un matiz emocional afín a la sensación de ser una persona solitaria y estar aislada.

### **KALSARIKÄNNI** (finés)

Consumir bebidas alcohólicas solo, en casa, en ropa interior sin intención de salir.

## **EREMIOMANÍA:**

### **el anhelo obsesivo de la vida solitaria**

La *eremiomanía* es sentirse muy interesado en vivir solo o alejarse de la gente. Es como tener un deseo fuerte de estar en lugares tranquilos y aislados, como en el campo o en las montañas. El término proviene de la palabra griega *eremia* que significa «desierto» o «lugar solitario».

La *eremiomanía* es más que querer estar solo de vez en cuando, es sentir una necesidad muy fuerte de alejarse de la sociedad y vivir en soledad.

## *Cien años de soledad*

*Cien años de soledad* es una novela escrita por el autor colombiano Gabriel García Márquez, publicada por primera vez en 1967 en el marco del boom latinoamericano. La historia narra la saga de la familia Buendía a lo largo de varias generaciones en el ficticio pueblo de Macondo. La soledad se convierte en un elemento central en la vida de los Buendía y otros habitantes de Macondo, influyendo en sus acciones, pensamientos y relaciones. Algunas de las palabras que utiliza el autor para dar color a este sentimiento en su obra maestra son:

### **SORTILEGIO**

Adivinación que se hace por suertes supersticiosas.

### **AMEDRENTAR**

Infundir miedo.

### **ABNEGACIÓN**

Sacrificio que alguien hace de su voluntad, de sus afectos o de sus intereses, generalmente por motivos religiosos.

### **CACHIVACHE**

Trasto, objeto inútil.

### **IMPÁVIDO**

Valiente, intrépido, osado.

### **INSONDABLE**

Misterioso, recóndito.

## **HONJOK:**

### **el arte de disfrutar de la soledad**

*Honjok* es un término coreano que refiere a las personas que disfrutan de estar solas y prefieren pasar tiempo en soledad. Es un concepto que ha ganado popularidad en la sociedad moderna, especialmente entre los jóvenes en Corea del Sur.

*Honjok* se deriva de *hon* (solo) y *jok* (tribu), lo que significa que uno se aleja de la presión social y disfruta de su propia compañía. No implica necesariamente aislamiento completo, sino más bien una elección consciente de buscar tiempo a solas para reflexionar, recargarse y disfrutar consigo mismo. Puede incluir actividades como ir a restaurantes, viajar, ir al cine o relajarse en casa. Además, el término *honjok* promueve el autocuidado y el autodescubrimiento desde la independencia y la libertad de la compañía de otros.