

Por qué tantos chilenos entre 30 y 39 años declaran sentirse solos

Estudio de la Achs-UC revela un cambio silencioso, pero profundo en el bienestar emocional de un grupo clave de la población. ¿Qué está pasando con nuestras redes de apoyo? ¿Cómo está la salud mental de los chilenos?



Cristina Pérez

Una nueva versión del Termómetro de la Salud Mental en Chile, elaborado por el Centro de Encuestas y Estudios Longitudinales UC junto a la Asociación Chilena de Seguridad (Achs), iniciado al comienzo de la pandemia, y que lleva más de cuatro años monitoreando el estado de salud mental en el país, entregó los resultados de su undécima ronda, correspondiente a mayo de 2025.

La investigación —una de las pocas de carácter longitudinal en Chile— busca reportar periódicamente la situación de salud mental, evaluar su evolución en el tiempo y analizar los factores asociados a su deterioro o mejora.

Los resultados del sondeo, han sido clave para visualizar las consecuencias emocionales y psicosociales que ha dejado la pan-

demia y sus secuelas. Esta vez ha identificado nuevas alertas relacionadas a niveles de aislamiento y malestar emocional.

De acuerdo al estudio, un 19 % de la población chilena reporta altos niveles de soledad, cifra que sube a 21,7 % en mujeres. Pero el grupo más afectado es el de personas entre 30 y 39 años, donde un 26,6 % declara sentirse frecuentemente aislado.

Este grupo etario, que atraviesa una etapa de alta exigencia vital, enfrenta múltiples presiones: crianza activa, carga laboral, sobreendeudamiento y pérdida de redes afectivas.

“Se produce una disonancia entre el ideal de tener todo resuelto y una realidad marcada por la inseguridad”, explica Daniela Campos, investigadora del estudio, y jefa del Departamento de Riesgos Psicosociales de la Achs.

La soledad en estos adultos jóvenes tam-

bién refleja una fractura del tejido social. Muchas veces, pese a estar rodeados de personas, no existen vínculos significativos. “Es una soledad relacional, en que la desconexión emocional predomina incluso en contextos laborales o familiares”, añade Campos. Este fenómeno se ve intensificado por la falta de apoyo social percibido, que también aumentó.

De hecho, un 10,4 % de la población declara tener bajo apoyo social, siendo más frecuente en mujeres. La realidad urbana, el agotamiento del cuidado en mujeres y las expectativas sociales rígidas agravan el aislamiento: roles tradicionales que empujan a cumplir metas como tener hijos o casa propia antes de los 40, lo que puede derivar en frustración si no se cumplen.

El impacto es evidente en la salud mental. Mientras el 78,2 % de quienes no se sienten solos no presentan síntomas de depresión,

esa cifra cae drásticamente entre quienes sí reportan soledad: un 37 % de ellos muestra signos depresivos. La soledad, más que un malestar pasajero, aparece como un marcador claro de vulnerabilidad emocional y psicosocial.

Problemas de salud mental post pandemia

Por primera vez desde el inicio de la pandemia, el estudio registró una disminución significativa en los problemas de salud mental, alcanzando un 12,7 % de la población. Esta cifra representa el nivel más bajo en las once rondas realizadas desde 2020, lo que podría reflejar una adaptación progresiva de la población tras años de crisis sanitaria y social.

Según la psiquiatra Antonia Errázuriz,