



**Emilia García
Cox**

IdeaPaís



Los nuevos treinta

Según el último Termómetro de la Salud Mental en Chile (UC y ACHS), los chilenos entre 30 y 39 años son el grupo etario que más declara sentirse solo (27,7%) a pesar de estar en una etapa vital de alto contacto social. ¿Qué puede explicar, en medio de tanta interacción, que se instale con tanta fuerza la experiencia de la soledad?

En las últimas décadas, las instituciones sociales – familia, comunidad, espacios religiosos, entre otros – comenzaron a ser vistas y vividas como estructuras prescindibles, impersonales, incluso opresivas. Esta transformación responde, en parte, a lo que Rob Henderson ha llamado “creencias de lujo”: ideas que otorgan estatus moral a las élites culturales a bajo costo, pero imponen costos elevados a quienes tienen menos redes y recursos.

En Chile, esa lógica caló hondo en la generación que hoy tiene entre 30 y 39 años. Crecieron en un país marcado por una ampliación significativa del Estado y el acceso masivo a bienes y servicios. Ese proceso, que trajo avances indiscutibles, también instaló la idea de que el Estado podía reemplazar lo que antes ofrecían los agentes socializadores por antonomasia: la familia, la comunidad o las iglesias. El resultado lo tenemos a la vista: una generación que, habiendo crecido con más derechos y garantías que ninguna otra, experimenta hoy una profunda fragilidad relacional.

Según el World Happiness Report y el Índice de Felicidad (Ipsos), una de las mayores causas de felicidad es la familia y los vínculos sociales gratuitos e incondicionales. Precisamente eso es lo que hoy escasea. Mientras el 78% de quienes no se sienten solos no presentan síntomas depresivos, 37% de quienes reportan soledad sí los muestra.

La soledad que viven miles de adultos jóvenes muestra que no basta con acumular experiencias individuales, si no se fortalecen los vínculos. Las instituciones sociales ofrecen sentido de pertenencia, enseñan el amor incondicional y sostienen los vínculos en el tiempo. Por eso, cuando se debilitan, la caída no es igual para todos. El golpe siempre es más duro para quienes no tienen con qué amortiguarlo.