

Un cuarto de los “treintones” se siente solo

Diferencias. Estudio de salud mental Achs-UC determinó que, además, siguen las brechas de género en ansiedad y depresión.

Marcelo González Cabezas

La nueva edición del Termómetro de Salud Mental Achs-UC mostró un aumento en la percepción de soledad en el país, especialmente entre los 30 y 39 años. Además, la encuesta reveló la menor tasa de problemas generales de salud mental desde 2020, pero persisten brechas de género en ansiedad y depresión.

El estudio contempló una muestra de 2.315 encuestados entre el 26 de marzo y el 10 de mayo, y develó que el 19% de los chilenos se siente solo, un aumento de un punto porcentual respecto a noviembre de 2024 y tres puntos más que hace un año.

La soledad afecta con mayor fuerza al grupo etario de 30 a 39 años, donde uno de cada cuatro (26,6%) declara sentirse en esa condición. Siguen los menores de 29 años (20,9%), mientras que los mayores de 40 años presentan porcentajes entre el 14% y el 16%. La brecha de género

“El grupo de personas entre 30 y 39 años es el que nos pide un nivel especial de atención”.

PAULINA CALFUCOY
Gerenta de la Achs

“La pandemia tuvo un tremendo impacto en cómo se virtualizaron las relaciones interpersonales”.

MARÍA JOSÉ RODRÍGUEZ
Psicóloga Usach

también es evidente: el 21,7% de las mujeres se siente sola, cinco puntos porcentuales más que los hombres (16,1%).

La gerenta de Asuntos Corporativos y Sostenibilidad de la Achs, Paulina Calfucoy, destacó la necesidad de pres-

tar atención a la soledad en los jóvenes que inician su vida laboral y adulta.

“Y el grupo entre 30 y 39 años nos pide un nivel especial de atención, porque además de sus índices de soledad son quienes tienen menor satisfacción laboral y los que más presentan síntomas moderados y severos de depresión en mayor proporción”, señaló la ejecutiva.

Según los expertos, los factores que podrían explicar el aumento del sentimiento de soledad entre los “treintañeros” son múltiples, pero destacan las extensas jornadas laborales, el poco tejido comunitario que se crea al estar tan ocupados en el trabajo y la “virtualización” de las relaciones humanas.

“Una cosa es conocer gente del trabajo y otra es tener tejido comunitario. Al haber menos tejido comunitario, las relaciones se han virtualizado más. Las personas manejan poco tiempo para vincularse con otros, están más cansadas y, al mismo tiempo, sus relaciones de pareja son más esporádicas y muestran vínculos muy inestables y me-



La pandemia agravó el estado de la salud mental en el país. / AGENCIAUNO

nos sentido de pertenencia”, comentó la doctora en psicología María José Rodríguez, académica de la Escuela de Psicología de la Usach.

La profesora añadió que

“la pandemia de coronavirus tuvo un tremendo impacto en cómo se virtualizaron las relaciones interpersonales... Las relaciones tienen que ser muy desde la gratificación,

desde sentir un gran placer. Ello afecta los afectos cercanos. Las personas salieron menos y quedaron muchas de ellas tendiendo más a estar en sus casas”.