EL MERCURIO DE CALAMA

Fecha: 23/07/2025 Audiencia: 7.200 Sección: ACTUALIDAD
Vpe: $473.628 Tirada: 2.400 Frecuencia: 0
Vpe pág: $1.002.600 Difusión: 2.400
Vpe portada: $1.002.600 Ocupación: 47,24%

Fomentar vínculos y actuar a tiempo: consejos de los especialistas para enfrentar la soledad

REALIDAD. *Según el último estudio de Cadem, en Chile uno de cada tres personas declara sentirse solo. Expertos advierten que prevenir el aislamiento social requiere estrategias desde la educación, la salud y la vida comunitaria y políticas públicas.*

ARCHIVO

SEGÚN EL ÚLTIMO ESTUDIO 5C DE CADEM, UNO DE CADA TRES PERSONAS DECLARA SENTIRSE SOLO CON FRECUENCIA Y 19% SUFRE POR ELLO.

Karen Elena Cereceda Ramos
karen.cereceda@mercuriocalama.cl

La soledad y el aislamiento social, que hasta hace poco eran vistos como experiencias personales, hoy se convirtieron en un desafío colectivo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) los reconoce como amenazas para la salud pública, y diversos especialistas chilenos coinciden en que enfrentarlos requiere más que diagnósticos, se necesitan medidas concretas de prevención y atención temprana.

En Chile, los datos son elocuentes. Según el último estudio 5C de Cadem, uno de cada tres personas declara sentirse solo con frecuencia, mientras que un 19% reconoce sufrir por ello. La situación se agrava en jóvenes de entre 18 y 34 años, lo que rompe con la idea de que este fenómeno se concentra solo en adultos mayores.

Para el psicólogo Fernando Urra, académico de la Universidad de los Andes, es clave distinguir entre la experiencia ocasional de sentirse solo y una soledad persistente, que refleja una carencia emocional profunda.

> "El llamado está en simplemente preguntar y buscar la ayuda necesaria para apoyar a quienes hoy sufren de soledad y desconexión familiar y social".
>
> **Carlos Guajardo**
> Académico U. Central

> "El riesgo de desesperanza y depresión es mayor en quienes viven solos por circunstancias externas, como razones familiares o sociales"
>
> **Fernando Urra**
> Psicólogo UAndes

En su análisis, la prevención pasa por crear ambientes que favorezcan el vínculo afectivo. "Tener amigos, familia o comunidad a quien acudir y con quien compartir emociones ayuda a generar seguridad y sentido de pertenencia", explica el profesional.

El especialista advierte que no se trata de evitar estar solo, sino de prevenir que la soledad se transforme en un estado dañino, especialmente en personas que no eligieron esa condición. "El riesgo de desesperanza y depresión es mayor en quienes viven solos por circunstancias externas, como razones familiares o sociales", dijo Fernando Urra.

DETECCIÓN TEMPRANA

Carlos Guajardo, académico de la Universidad Central, explica que detectar señales en niños y adolescentes puede marcar la diferencia. "Hay signos que deben alertar: bajo rendimiento, ausencias reiteradas, cambios conductuales o aislamiento progresivo. Muchas veces estos signos pasan desapercibidos hasta que es demasiado tarde".

Entre las causas que originan el aislamiento, Guajardo menciona fenómenos como el acoso psicológico o sexual, el bullying virtual y la baja autoestima, especialmente en población escolar. Por ello, insiste en el rol preventivo de los profesores y orientadores.

En este sentido recalca que, "el llamado está en simplemente preguntar y buscar la ayuda necesaria para apoyar a quienes hoy sufren de soledad y desconexión familiar y social".

El académico también advierte sobre el desenlace más extremo del aislamiento no detectado: "En ocasiones, se suele llegar tarde, convirtiéndose en suicidio", afirma con preocupación.

ESTRATEGIA

Mientras países como Reino Unido o Japón han creado ministerios específicos para abordar la soledad, en Chile aún no existe una política pública estructurada ni programas intersectoriales permanentes. "Hace años que se ha desatendido por los gobiernos, sistemas de salud y la escuela la responsabilidad de desarrollar planes de carácter interdisciplinar", sostiene Guajardo.

Ambos especialistas coinciden en que una estrategia efectiva debe abordar la prevención, la promoción de la salud mental, el fortalecimiento del tejido social y el acompañamiento desde una perspectiva integral.

Agregan que la solución no puede ser individual ni tecnológica. Aunque el 25% de los encuestados dice estar dispuesto a hablar con herramientas como ChatGPT para aliviar la soledad, los expertos coinciden en que esto no reemplaza el contacto humano.

"Poco servirán aquellas medidas fragmentadas que atacan el síntoma y no la enfermedad", advierte Guajardo. "Esperemos que el llamado que hace la OMS sirva de eco para que las entidades gubernamentales se cohesionen y vayan en ayuda de aquellas personas que urgentemente 'gritan' porque se les brinde una asistencia holística", finalizó el académico.

ARCHIVO