La Tribuna
EL DIARIO DE LA PROVINCIA DE BIOBÍO

Fecha: 26/07/2025 Audiencia: 14.000 Sección: OPINION
Vpe: $353.444 Tirada: 3.600 Frecuencia: DIARIO
Vpe pág: $1.350.400 Difusión: 3.600
Vpe portada: $1.350.400 Ocupación: 26,17%

El antídoto invisible contra la soledad: construir comunidad para cuidar la salud mental

Claudia Cruzat
Decana Escuela de Psicología
de la Universidad Adolfo Ibáñez.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) acaba de emitir una advertencia contundente: la soledad afecta a una de cada seis personas en el mundo y está relacionada con más de 870 mil muertes al año. Su impacto es tan grave como el del tabaquismo, la obesidad o la contaminación. Pero, a diferencia de estas amenazas, la soledad suele ser invisible: no se diagnostica fácilmente, rara vez se verbaliza y, sin embargo, daña con la misma fuerza.

En tiempos de hiperconexión digital, resulta paradójico que la soledad se haya convertido en uno de los principales problemas de salud pública del siglo XXI. Lo vemos especialmente en niños, niñas y adolescentes, quienes —pese al contacto constante a través de redes sociales— reportan sentirse desconectados emocionalmente. En Chile, el 27% dice sentirse solo en la escuela y el 26% se siente excluido, cifras muy por sobre el promedio de los países OCDE.

La soledad no distingue edades, pero es especialmente dañina en dos extremos de la vida: en la juventud, donde interfiere con el desarrollo emocional y social, y en la vejez, donde se asocia al deterioro físico y cognitivo.

Ante este diagnóstico preocupante, es urgente no solo problematizar, sino también cambiar la perspectiva: mirar menos el problema y más la solución. Tal como destaca el informe de la OMS, la conexión social está directamente relacionada con una mejor salud y un menor riesgo de muerte prematura. Es momento de reenfocar el análisis desde una mirada apreciativa y constructiva.

Por eso, el informe no solo expone una amenaza, sino que propone una hoja de ruta clara: fortalecer el tejido social. En este desafío, el sentido de comunidad emerge como uno de los factores protectores más poderosos para la salud mental. No se trata simplemente de estar rodeado de personas, sino de sentirse parte de algo más grande, de contar con vínculos significativos, de saberse visto, escuchado y valorado.

Las políticas públicas deben ir más allá del enfoque individual. Necesitamos comunidades más inclusivas, barrios que fomenten la convivencia, escuelas que cultiven los vínculos y trabajos donde la colaboración prime por sobre la competencia. Invertir en salud mental no es solo ampliar la cobertura de atención clínica, sino también crear espacios de conexión auténtica.

Combatir la soledad es una tarea colectiva. Comienza con gestos cotidianos —una conversación genuina, una escucha atenta, una invitación sincera—, pero exige también un cambio estructural. La conexión social no es un lujo: es una necesidad vital. Y hoy, construir comunidad es un acto urgente de salud pública.