

Aumenta el número de personas con amigos en Chile, pero también el de quienes se sienten solos

El 43% de las personas en Chile dice tener entre tres y cinco amigos, lo que muestra un incremento en comparación a marzo de 2023 cuando se registró un 35%. Sin embargo, también aumentó el número de gente que manifiesta sentirse sola en la sociedad.

Según la Encuesta Bicentenario UC 2025, el 62% de quienes tienen entre 18 y 24 años declara haberse sentido solo durante la última semana, y tres de cada cuatro jóvenes (76%) no participa en ningún tipo de organización o grupo social.

Cristián Rodríguez, psicólogo social y académico de la Escuela de Psicología de la Universidad de los Andes (Uandes), comenta que esta situación no solo se está viendo en Chile, sino que también en otras partes del mundo y resulta "una suerte de paradoja entre la cantidad de relaciones y la calidad de estas relaciones".

“Es decir, efectivamente, existe la percepción de que tenemos contacto con más personas, pero al mismo tiempo son vínculos más superficiales y, en definitiva, son vínculos que están usualmente subordinados a otros tipos de funciones, que tienen que ver con algún tipo de relación de trabajo, relación de negocio, o incluso el estar participando de alguna tarea colectiva, un equipo de fútbol, un club, etcétera”, indica.

Esto es relevante porque el ser humano necesita vínculos, pero sobre todo que sean profundos en donde de alguna forma pueda expresarse, dar cabida a lo que piensa y siente, verse reflejado en lo demás, y, asimismo, ser importante para otros, dice el experto.



“Entonces, en la medida que vamos circunscribiendo eso al ámbito familiar o de las relaciones románticas, bueno, eso es ciertamente un caldo de cultivo para problemas importantes de salud mental”, agrega.

IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES

Rodríguez también menciona que estos resultados son consistentes con lo que se ve en los adolescentes, en donde las relaciones se han vuelto más mediatisadas por las redes sociales y plataformas, “lo que no necesariamente reemplaza las relaciones de la vida real, sino que de alguna forma las complejizan”.

“Y esa complejidad es que la relación a través de pantallas tiene otras posibilidades que las relaciones en persona, y eso es importante especialmente en la época en donde se desarrollan las habilidades sociales”, señala el experto Uandes, como la interpretación del lenguaje no verbal.

“Entonces, yo pensaría que no es solo un tema de cantidad, sino que también la calidad de estos vínculos se está viendo mermada, y en parte porque nos está costando más aprender a desarrollar esos vínculos, porque el espacio en el cual uno esperaría que se desarrollen estas habilidades para formar amigos están quedando cooptados por redes sociales o por el solo hecho de pasar más tiempo frente a una pantalla que rodeado de otros contemporáneos u otra gente de la misma edad”, sostiene.

Finalmente, el académico comenta que es interesante, más no sorpresivo, ver cómo ha disminuido la participación de jóvenes en asociaciones que busquen fines más allá del individual. Una situación lamentable considerando que estas entidades contribuyen mejor a la formación de habilidades sociales y de liderazgo.