

---

## Adulthood temprana y salud mental: claves para enfrentar los índices de soledad en Chile

---

**La ayuda profesional ante síntomas persistentes, expresar claramente necesidades afectivas, fortalecer redes de contacto, junto a la prevención, son claves para afrontar sentimientos asociados a la presión social.**

---

Un estudio UC-Achs revela que más del 26% de la población chilena entre 30 y 39 presenta signos de soledad, estrés y depresión. La académica del Instituto de Ciencias Sociales de la Universidad de O'Higgins, Camila Oda, explica por qué esta etapa etaria tiende a ser crítica para la salud mental y entrega claves para comprender, acompañar y transformar el malestar.

La investigadora sostiene que las personas que se encuentran en este ciclo vital conocido como "Adulthood temprana", exige decisiones difíciles asociadas al cambio de edad, donde se

deja atrás lo que se conoce como juventud; pero también obedece a otros desafíos como el deseo o decisión de formar o no una familia, tener o no tener hijos, la distancia paulatina de amistades frecuentes, el hecho de ver envejecer y cuidar a sus padres, entre otras presiones sociales.

"A esta Adulthood temprana se suma la herencia emocional de la pandemia, que dejó huellas persistentes en quienes debieron seguir funcionando pese al dolor o incertidumbre. En Chile este grupo etario en particular no ha sido foco de las políticas para prevenir problemáticas de salud mental, y además

se ha esperado que siga funcionando, produciendo y cuidando, como si nada hubiera pasado", asegura la experta.

### **Responder a las presiones**

Por otro lado, la inestabilidad nacional por varios años, la presión por metas no alcanzadas, como comprar una casa, y la pérdida de vínculos cotidianos, hacen de esta etapa una fuente de presión emocional para el estrés, la soledad y la depresión, indica la doctora en Psicología Clínica y de la Salud.

"De tal modo que identificar estas señales y buscar apoyo profesional de manera temprana pasa a



ser clave en la contención de estos síntomas generados por estas situaciones y presiones sociales. Propiciar nuevas amistades y reforzar redes participando en actividades que resulten placenteras, probablemente ayude a generar vínculos con personas de intereses comunes. Expresar nuestros deseos, y necesidades, suele ser una señal positiva de cara a resolver el malestar. Siempre es importante manifestar lo que nos pasa, entendiendo que la adivinación del pensamiento no existe, y en ese sentido, indicar explícitamente lo que pensamos, necesitamos o queremos es una señal de fortaleza".

### **Prevención temprana y convivencia**

En caso de que prime una sensación de angustia, decaimiento y malestar en varios días de la semana por un período mayor a dos meses, la psicóloga sugie-

re la intervención y atención especializada en salud mental. "Si sienten que lo que prima es malestar, por ejemplo, angustia, tristeza, falta de energía, cambios en el sueño, en el apetito, o cambios en la libido, sugiero buscar atención especializada en salud mental, ya sea de psicología o psiquiatría. Y, si lo que prima es la incertidumbre respecto de la propia identidad, el proyecto de vida, etcétera, recomiendo la psicoterapia, que siempre ayuda a transitar por estos procesos de una mejor manera", indica la académica.

La experta añade que, de no poder acceder a estos profesionales, bien vale contactar con un médico general con el cual se pueda pesquisar, descartar o identificar estos problemas de salud mental, en caso de que estén presentes. "Mientras antes se detecten y traten, mejor pronóstico", advierte la experta.