

Amistad: un bien esencial que no puede perderse en la tercera edad

La amistad es uno de los lazos más valiosos que une a las personas a nivel afectivo, un vínculo voluntario que se construye y se sostiene a lo largo del camino de la vida. Sin embargo, con el paso del tiempo, ese círculo de amistades va cambiando: algunos se alejan y otros nuevos se suman. Pero nadie puede negar el valor único de la amistad, esa conexión profunda y emocional que el tiempo no desgasta.

En el marco del Día Internacional de la Amistad, ocurrido hace poco, vale la pena reflexionar especialmente sobre cómo las personas mayores experimentan y viven hoy estas relaciones. A medida que envejecemos, inevitablemente vemos cómo nuestro círculo cercano se reduce. Pero más preocupante aún es cómo, muchas veces, las familias las aíslan, limitándolas de participar en actividades sociales, como si perdieran la capacidad o el deseo de construir y mantener vínculos.

La sociedad, sin querer, suele responder a ese aislamiento entregándoles dispositivos electrónicos que les hablan o les recuerdan tareas, como sustitutos fríos de la compañía humana. En lugar de sentarnos a escucharlos, a compartir una conversación, los infantilizamos o invisibilizamos, como si carecieran de voz o de deseos. Por otro lado, los animamos a participar en talleres y actividades organizadas por municipios u organizaciones, pero sin realmente interesarnos por sus gustos o cómo les va en esos encuentros.

Todos necesitamos compañía, diálogo, interacción social. Las personas mayores tienen historias que contar, vidas llenas de experiencias, y merecen que recuperemos su voz. Pero no sólo con sus pares: es fundamental abrir los espacios de amistad intergeneracional, donde distintas generaciones puedan convivir y enriquecerse mutuamente.

A medida que envejecemos, la amistad se transforma en un espacio de bienestar protegido en el que florecen emociones, se comparten miedos y se atesoran experiencias. No puede ni debe ser reemplazada por dispositivos o inteligencia artificial que, aunque prometen acompañar, sólo ofrecen un efecto placebo que puede profundizar la soledad y el aislamiento. ¿Para qué relacionarme con otros si esta "máquina" me acompaña y no me complica la vida? Esta pregunta paradójica refleja cómo la tecnología y la virtualidad pueden ser una excusa para dejar de lado los vínculos humanos reales.

Este fenómeno no solo afecta a las personas mayores. Desde la infancia y la juventud, la creciente preferencia por los dispositivos electrónicos y las mascotas en lugar de los amigos humanos ya indica una epidemia silenciosa: la soledad y el distanciamiento social. Si no buscamos un equilibrio



Carmen Lamilla, directora de la carrera de Trabajo Social UNAB.

que nos permita compartir, nutrirnos de las relaciones humanas y generar espacios abiertos e intergeneracionales, enfrentaremos una pandemia aún mayor de soledad que afecta transversalmente a todas las edades. De hecho, recientes estudios revelan que un 27% de las personas se sienten solas en la última semana porcentaje que aumenta a 55% en personas mayores. (CADEM, Julio 2025)

A esta situación se suman los temores y riesgos de salir al espacio público; según informe de Subsecretaría de Prevención del Delito; las víctimas de delitos, faltas e infracciones en personas mayores de 60 años aumentó en un 23,4% entre 2023 y 2024; con ello, se genera inseguridad que al mismo tiempo limita aún más la movilidad y participación social de las personas mayores. Además, barreras físicas como veredas en mal estado o transporte inadecuado dificultan su desplazamiento y alimentan la exclusión.

Por todo esto, es urgente que como sociedad volvamos a valorar y fortalecer los entornos sociales, esos lazos y contactos reales que llenan de sentido la vida, especialmente para quienes más años han vivido. Que nuestras personas mayores puedan disfrutar la aventura de la vida con cariño, compañía y afecto, es una responsabilidad que nos concierne a todos: no dejar que la amistad se pierda con la edad.