LITORALPRESS

Fecha: 07-05-2026
Medio: La Estrella de Chiloé
Supl. : La Estrella de Chiloé
Tipo: Noticia general
Título: La soledad durante la adolescencia afecta la salud hasta la adultez

Pág. : 10
Cm2: 396,2
VPE: $ 244.427

Tiraje: 2.800
Lectoría: 8.400
Favorabilidad: No Definida

[TENDENCIAS]

La soledad durante la adolescencia afecta la salud hasta la adultez

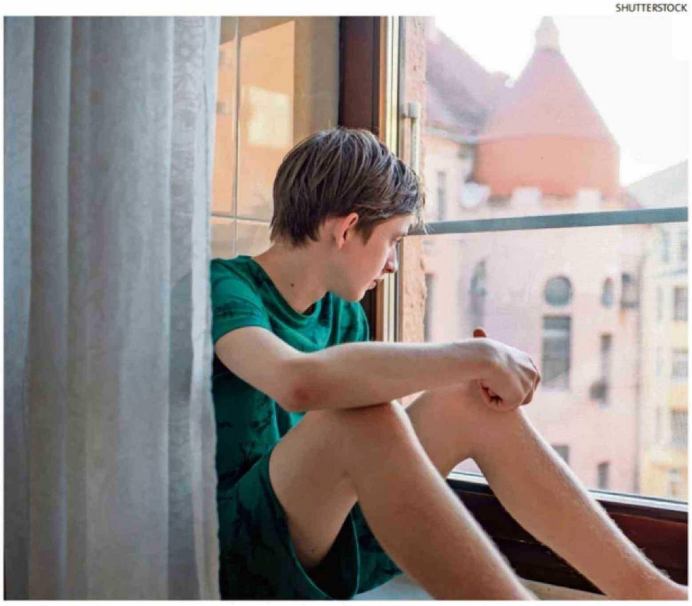
El aislamiento, entendido como la falta de actividades con amigos, también perjudica la práctica de deportes y juegos.

V. B. V.
Medios Regionales

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) aplicó durante el año pasado la prueba PISA (Programa para la Evaluación Internacional de Estudiantes) en Chile, donde uno de los indicadores que se midió fue la soledad. Los resultados se publicarán durante este año, pero la medición anterior, en 2022, arrojó que el 27% de los estudiantes chilenos de 15 años dijo sentirse solo en el colegio.

Este sentimiento, que a simple vista parece propio de la adolescencia, fue investigado por académicos de las universidades Andrés Bello (UNAB), de Los Lagos (ULagos), Católica de Valparaíso (PUCV) y de La Serena, junto a la Universidad Espíritu Santo, Ecuador; las universidades de Valencia y Pública de Navarra, además del Hospital Universitario de Navarra, estas tres últimas instituciones en España, las que siguieron los historiales médicos de más de 20.000 personas a lo largo de entre 22 y 24 años.

SHUTTERSTOCK



DESDE LA INFANCIA SE ACONSEJA A PADRES INCENTIVAR LA SOCIABILIZACIÓN EN NIÑOS Y ADOLESCENTES.

Los profesionales concluyeron que la soledad y el aislamiento no solo afectan el bienestar emocional en el corto plazo, sino que dejan huellas en la salud a lo largo de la vida, según publicó la revista Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health.

La soledad fue definida en el artículo como "la percepción subjetiva de sentirse solo", mientras el aislamiento se entendió como la "falta objetiva de contacto con pares". Ambas conductas "se relacionan con el cumplimiento de las llamadas guías de movimiento de 24 horas, que integran tres pilares clave para la salud: actividad física, uso de pantallas y horas de sueño".

En los registros utilizados para este estudio solamente una minoría de los adolescentes cumplió con las tres recomendaciones al mismo tiempo, y esa cifra disminuyó al analizar quiénes lograron mantener conductas saludables hasta la adultez: menos del 2% de los participantes cumplió de forma sostenida con actividad física, tiempo de pantalla y sueño adecuados a lo largo del tiempo.

El estudio además evidenció que los adolescentes que se sentían solos tenían menor probabilidad de cumplir con las recomendaciones de actividad física y sueño, tanto en aquel período como dos décadas después.

"Este efecto fue especialmente marcado en mujeres, donde la soledad se asoció a un menor cumplimiento de actividad física, sueño adecuado y del conjunto completo de hábitos saludables", dijo uno de los autores del estudio, el académico de Educación Física en la UNAB, Rodrigo Yáñez Sepúlveda.

AISLAMIENTO SOCIAL

En tanto, el aislamiento social, medido como la falta de amigos, se asoció con menores niveles de actividad física en hombres y mujeres, junto a bajas probabilidades de cumplir las guías de movimiento.

> "A diferencia de la soledad, el aislamiento no mostró una relación clara con el sueño".
>
> **Rodrigo Yáñez Sepúlveda,** profesor de Educación Física.

"A diferencia de la soledad, el aislamiento no mostró una relación clara con el sueño, lo que refuerza la idea de que no se trata de conceptos idénticos, aunque estén relacionados", agregó el investigador.

"La soledad estaría más vinculada a problemas de sueño debido a mayores niveles de estrés, alerta emocional y malestar psicológico. En cambio, el aislamiento afecta principalmente la participación en actividades físicas, muchas de las cuales en la adolescencia tienen un componente social, como deportes en equipo o actividades recreativas grupales", destacó el académico.