LITORALPRESS

Fecha: 17-06-2025
Medio: El Lector
Supl. : El Lector
Tipo: Noticia general
Título: Adultez temprana y salud mental: claves para enfrentar los índices de soledad en Chile

Pág. : 11
Cm2: 313,2

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

Adultez 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 "Adultez 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 Adultez 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".