

Uno de cada cuatro adultos jóvenes reconoce sentirse frecuentemente aislado, excluido o con falta de compañía. Esto tendría relación con el aumento de hogares unipersonales, entre otras causas, y puede tener un impacto en la salud.

ANNA NADOR

Aunque comúnmente se asocia la soledad a la vejez, en Chile son los adultos jóvenes quienes hoy declaran sentirse más solos. Así lo revela la undécima ronda del "Termómetro de la Salud Mental en Chile ACHS-UC", cuyos resultados fueron presentados ayer.

El estudio —realizado por la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) y el Centro de Encuestas y Estudios Longitudinales de la Universidad Católica— se basó en entrevistas telefónicas a 2.315 personas mayores de 18 años, realizadas entre el 26 de marzo y el 10 de mayo de 2025.

La medición muestra que en todos los grupos etarios, uno de cada cinco adultos en Chile (19%) reporta altos niveles de soledad percibida, es decir, se siente con frecuencia aislado, excluido por los demás o con falta de compañía. "Si bien se trata de un alza de casi tres puntos porcentuales respecto a abril de 2024 (16,2%), el aumento alcanza a ser significativo. No obstante, es difícil establecer a qué atribuir esta alza", señala Antonia Errázuriz, psicóloga, académica de la Escuela de Medicina UC y una de las autoras del estudio.

Cabe destacar que la soledad percibida no se refiere únicamente a vivir solo, sino a una experiencia interna y subjetiva, que puede experimentarse incluso en compañía. "Es una experiencia subjetiva de desconexión social que no necesariamente depende de la cantidad 'objetiva' de interacciones, relaciones o vínculos, sino de la calidad percibida de estos", explica Alejandra Rossi, académica del Centro de Estudios en Neurociencia Humana y Neuropsicología, y directora del Doctorado en Psicología de la Universidad Diego Portales, quien no participó de esta investigación.



Las mujeres (21,7%) presentan mayores niveles de soledad percibida que los hombres (16,1%), según el estudio.

**Foco en ellas**

Según el estudio, los niveles de soledad percibida siguen siendo más altos en mujeres (21,7%) que en hombres (16,1%). Para la experta de la ACHS, Daniela Campos, este fenómeno "puede atribuirse a la sobrecarga de roles, en donde cuidando a otros, las mujeres a menudo descuidan su propio bienestar emocional". Alejandra Rossi coincide: "Tienen a reportar mayores niveles de soledad percibida, posiblemente debido a su mayor exposición a exigencias emocionales y de cuidado, especialmente en etapas de la vida donde confluyen responsabilidades laborales, familiares y reproductivas. Esto puede debilitar, o hacer insuficientes, los recursos personales y sociales disponibles para mantener vínculos significativos, aumentando la sensación de aislamiento".

La soledad percibida afecta con mayor fuerza a los adultos jóvenes. El grupo entre 30 y 39 años presenta la mayor proporción, con un 26,6%, seguido por los menores de 29 años (20,3%). Más atrás se ubican las personas entre 60 y 69 años (16,4%), quienes tienen entre 40 y 49 años (15,8%), los adultos entre 50 y 59 años (15,6%) y, finalmente, los mayores de 70 (14,1%).

En cuanto a las razones por las cuales este tipo de soledad se concentra en los adultos jóvenes,

Errázuriz plantea una posible explicación: "La forma en que una persona califica su nivel de integración o la calidad de su compañía tiene mucho que ver con lo que espera, y quizás en la gente más joven hay una mayor expectativa de participar y pertenecer".

Y añade: "No podemos desconocer que el porcentaje de hogares unipersonales en el país ha ido en aumento. Por lo tanto, uno podría pensar que vivir solo está directamente relacionado con el nivel de soledad percibida".

Por otro lado, Daniela Campos, jefa técnica de Riesgos Psicosociales de ACHS Seguro Laboral —y quien participó de esta investigación—, indica que el fenómeno también podría vincularse a las exigencias del ciclo vital en que se encuentran estas personas. "Se puede entender que estas personas están en la cúspide de las exigencias, en donde deben 'rendir' en lo laboral, familiar y personal, lo que puede llevar a un aislamiento emocional incluso si están rodeadas físicamente de otras personas".

Respecto de por qué las personas mayores, especialmente aquellas sobre los 70 años, reportan menores niveles de soledad, Campos apunta: "En Chile, las personas mayores reportan menor soledad que los jóvenes, probablemente porque tienen más tiempo para cultivar redes, me-

nos expectativas de productividad constante y vínculos familiares ya consolidados. En cambio, los más jóvenes experimentan una soledad de alto rendimiento: deben estar bien, disponibles, conectados, pero muchas veces carecen de relaciones genuinas de contención".

El problema, advierte Rossi, es que esta forma de aislamiento no es inofensiva. "La soledad percibida ha demostrado estar estrechamente asociada a marcadores de deterioro en la salud mental, tales como mayores niveles de depresión, ansiedad e insomnio. Además, se relaciona con una percepción reducida del apoyo social, lo que puede amplificar respuestas de estrés y vulnerabilidad emocional".

A ello se suman posibles consecuencias físicas. "La falta de vínculos significativos puede incre-

mentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, respiratorias y metabólicas", añade Rossi.

**Acciones a tomar**

Por eso, dice, es importante actuar en distintos niveles. "A nivel individual, es recomendable fomentar actividades significativas —como el arte, el deporte o el voluntariado— y cultivar rutinas donde las habilidades o recursos sociales puedan ejercitarse y así fortalecer la percepción de agencia y conexión".

Asimismo, señala que "en el plano familiar, el apoyo cotidiano, el reconocimiento y la validación emocional o afectiva son elementos clave que reducen la sensación de desconexión. Desde lo comunitario y estatal, programas que promuevan el encuentro, la colaboración y la expresión emocional compartida —como el teatro comunitario, la música, grupos de lectura o actividades manuales— permiten muchas veces recomponer vínculos y combatir la invisibilización social".

Los menos afectados son los mayores de 70 años:  
**Los chilenos entre 30 y 39 años son el grupo etario que más admite sentirse solo**

**26,6%**

de las personas entre 30 y 39 años reporta niveles moderados a severos de soledad.

**14,1%**

de los mayores de 70 años declara experimentar soledad moderada a severa.