LITORALPRESS

Fecha: 16-07-2025
Medio: El Heraldo Austral
Supl. : El Heraldo Austral
Tipo: Columnas de Opinión
Título: COLUMNAS DE OPINIÓN: La paradoja de la hiperconexión y la soledad

Pág. : 2
Cm2: 217,6
VPE: $ 90.523

Tiraje: 1.500
Lectoría: 4.500
Favorabilidad: No Definida

La paradoja de la hiperconexión y la soledad

Ivonne Maldonado Directora Carrera de Psicología Universidad de Las Américas, Sede Concepción

El pasado mes de junio, la Organización Mundial de la Salud (OMS) advirtió que una de cada seis personas en el mundo se ve afectada por la soledad, y alertó que alrededor de 871.000 muertes anuales en el planeta están relacionadas con esta problemática. Aunque estas cifras no resultan muy alentadoras, es necesario comprender qué entendemos por soledad para poder avanzar en este análisis: la soledad es, en esencia, la discrepancia entre las relaciones sociales que se desean tener y las que realmente se tienen.

Una persona puede experimentar la soledad incluso estando rodeada de otra gente, ya que este sentimiento también tiene un componente subjetivo, lo cual invita a reflexionar no solo desde la esfera íntima del individuo, sino también a través de una mirada más estructural de la sociedad actual.

Si bien hoy, más que nunca, los seres humanos están conectados gracias a la tecnología, al mismo tiempo se sienten más solos, ejemplo de ello es lo que ocurre con los jóvenes, quienes presentan altos indicadores de soledad, manteniendo relaciones cada vez menos profundas e íntimas. Esta conexión ha sido, en muchos casos, reemplazada por las redes sociales, diseñadas precisamente para generar adicción. Basta con observar cómo el teléfono móvil se ha transformado en un objeto tan preciado que parece imposible de soltar, al punto de sustituir incluso las conversaciones telefónicas por mensajes escritos o audios que limitan la interacción genuina.

Por otro lado, el modelo económico imperante promueve la competencia por sobre la colaboración, lo que incrementa el riesgo de aislamiento. Esto contribuye a una visión egocéntrica centrada en las propias necesidades, dejando de lado las problemáticas del entorno.

Es necesario dejar de manifiesto que la soledad no solo genera problemas a nivel de salud mental como, por ejemplo, trastorno depresivo, sino también a nivel físico, ya que los altos niveles de cortisol posibilitan enfermedades cardiacas que pueden generar muertes prematuras.

La invitación es a construir comunidad desde la colaboración y no desde la competencia, abriendo espacios para hacer cosas con otros y no solo en solitario. Este desafío es posible si se comprenden los beneficios que tiene lo colectivo versus lo individual.