Salud mental en personas de 30 años: Los factores que explican que uno de cada cuatro asegura “sentirse solo”

La nueva edición del Termómetro de Salud Mental Achs-UC reveló un aumento en la percepción de soledad en Chile, especialmente entre los 30 y 39 años. Además, la encuesta reveló la menor tasa de problemas generales de salud mental desde 2020, pero persisten brechas de género en ansiedad y depresión.

El estudio, que contempló una muestra de 2.315 encuestados entre el 26 de marzo y el 10 de mayo, develó que el 19% de los chilenos se siente solo, un aumento de un punto porcentual respecto a noviembre de 2024 y tres puntos más que hace un año.

Anuncio Patrocinado

La soledad afecta con mayor fuerza al grupo etario de 30 a 39 años, donde uno de cada cuatro (26,6%) declara sentirse en esa condición. Le siguen los menores de 29 años (20,9%), mientras que las personas mayores de 40 años presentan porcentajes entre el 14% y el 16%. La brecha de género también es evidente: el 21,7% de las mujeres se siente sola, cinco puntos porcentuales más que los hombres (16,1%).

La gerenta de Asuntos Corporativos y Sostenibilidad de la Achs, Paulina Calfucoy, destacó la necesidad de prestar atención a la soledad en los jóvenes que inician su vida laboral y adulta. Por otro lado, el grupo entre 30 y 39 años “nos pide un nivel especial de atención, porque además de sus índices de soledad, son quienes tienen menor satisfacción laboral y quienes más presentan síntomas moderados y severos de depresión en mayor proporción”.

Según los expertos, los factores que podrían explicar el aumento del sentimiento de soledad entre los “treintañeros” son múltiples, pero destacan las extensas jornadas laborales, el poco tejido comunitario que se crea al estar tan ocupados en el trabajo y la “virtualización” de las relaciones humanas.

“Una cosa es conocer gente del trabajo y otra es tener tejido comunitario. Al haber menos tejido comunitario, las relaciones se han virtualizado más. Lo que tenemos son personas que tienen poco tiempo para vincularse con otros, que están más cansadas y que al mismo tiempo tienen relaciones de pareja más temporales y más esporádicamente”, comentó la doctora en psicología, María José Rodríguez, académica de la Escuela de Psicología de la Universidad de Santiago de Chile.

Para la especialista, en esta nueva etapa también han cambiado los lazos profundos que se generan entre las personas, donde se puede contar las relaciones de pareja. Actualmente, los vínculos son muy inestables, con menos sentido de pertenencia, lo que podría aumentar el sentimiento de soledad.

“Las relaciones se han vuelto más inestables, más temporales, hay más frecuencia del vínculo ocasional. Ese tipo de cosas hace que se generen relaciones menos profundas. (Ahora) Las relaciones tienen que ser muy desde la gratificación, desde sentir un gran placer. Esto afecta las relaciones afectivas cercanas”, comentó la psicóloga a Diario Usach.

No cabe duda de que la pandemia del Covid-19, que afectó al mundo entero, también influyó en la forma en que nos relacionamos con el resto de las personas. Los efectos en la salud mental de las cuarentenas sanitarias seguirán como materia de estudios por muchos años, incluyendo el creciente sentimiento de soledad.

“La pandemia tuvo un tremendo impacto en cómo se virtualizaron las relaciones interpersonales. Las personas salieron menos y quedaron muchas de ellas tendiendo más a estar en sus casas. El teletrabajo también, que no es lo mayoritario hoy en día, te genera una sensación de ser algo práctico, pero se vuelve más práctico cuando tú tienes otras personas que quieres ver después del trabajo porque si no estás solo todo el día y la soledad sostenida es claramente un problema de salud mental”, sentenció María José Rodríguez.

y tú, ¿qué opinas?