ideapaís 15 AÑOS

Apunte de Política Pública | Noviembre 2025 | N°15

# La silenciosa *crisis de soledad*

## Resumen

- Chile enfrenta una crisis silenciosa: la soledad se ha convertido en una de las principales fuentes de malestar emocional y social del país. Lo que antes se asociaba a la vejez hoy afecta con más fuerza a los jóvenes y adultos en plena etapa productiva.
- Según el Termómetro de la Salud Mental UC–ACHS (2025), **uno de cada cuatro chilenos entre 30 y 39 años se siente solo con frecuencia**. Este grupo es hoy el más afectado, por encima incluso de los mayores de 70 años.
- A esto se suma un profundo cambio social: **los hogares unipersonales se han triplicado desde 1990**. Cada vez más personas viven solas o pasan largos períodos de su vida sin compañía cercana.
- La soledad tiene diversas consecuencias: deteriora la salud mental, debilita las redes comunitarias y afecta la productividad. En un país donde el individualismo ha desplazado los espacios de encuentro, reconstruir el sentido de pertenencia y comunidad se vuelve una tarea nacional.
- Chile necesita reconocer la soledad como un desafío de salud pública, bienestar social y cohesión nacional, e impulsar políticas tempranas de prevención, acompañamiento y fortalecimiento de vínculos.
- Sin embargo, la respuesta no puede venir solo del Estado: ningún programa reemplaza la fuerza de los vínculos familiares, vecinales y comunitarios. Enfrentar la soledad exige revivir la vida en común, fortalecer las redes cotidianas y reconstruir espacios donde las personas vuelvan a encontrarse.
- Este **Apunte de Política Pública** explora los principales factores que inciden en el sentimiento de soledad, los desafíos que eso significa para la política pública y algunos lineamientos para hacer frente a esta crisis.

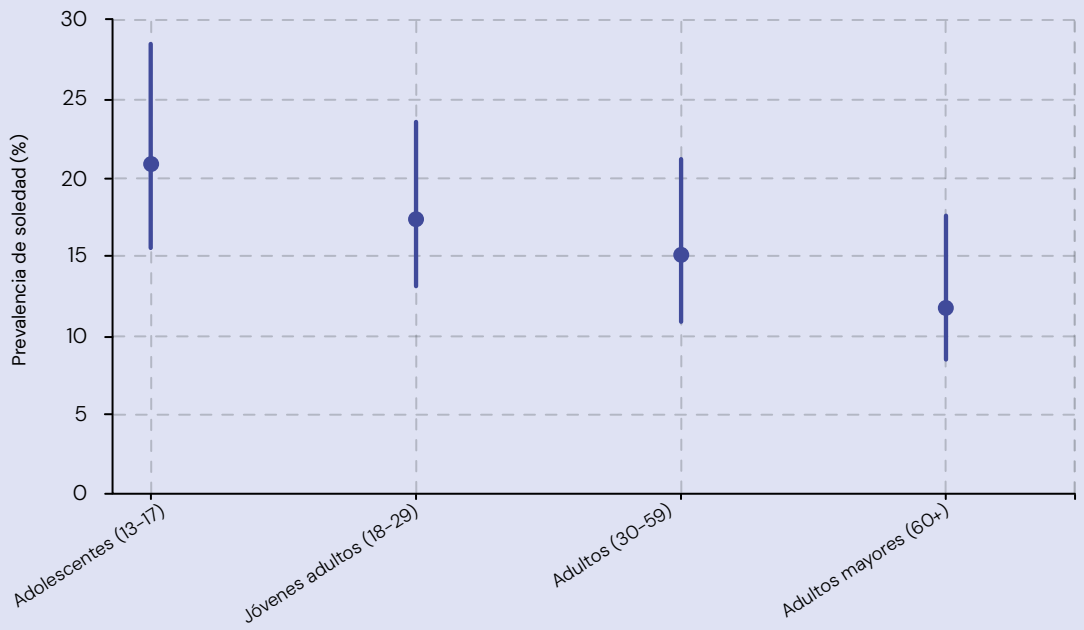
1 /

# Contexto: una sociedad que se siente sola

### ¿En qué momento de la vida nos sentimos solos?

La soledad se ha convertido en una experiencia común en todo el mundo. Según la OMS, entre una de cada cuatro y una de cada tres adultos declara sentirse solo con frecuencia. A su vez, la tendencia mundial muestra una **relación inversa entre la edad y la sensación de soledad**: los niveles más altos de soledad se observan en la adolescencia y la adultez temprana, disminuyendo progresivamente con la edad (ver Gráfico 1).

**Gráfico 1: Prevalencia global de la soledad por grupo etario (2014–2023)**

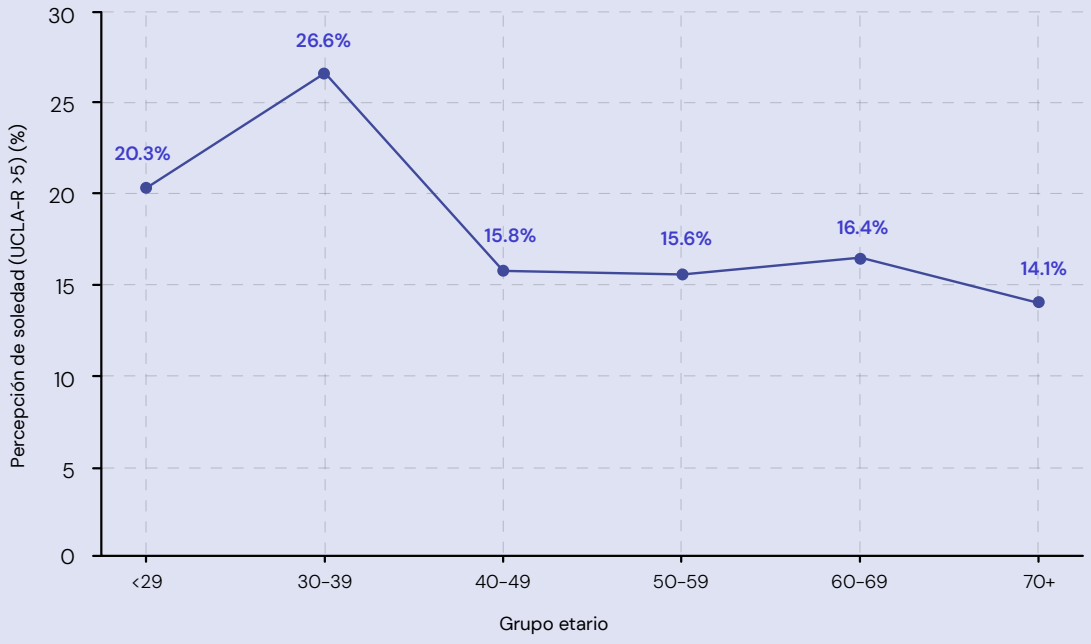



Elaboración propia a partir de OMS, 2024.

Esta tendencia —que podría interpretarse como una curva descendente de la soledad con la edad— contradice parte de la literatura clásica que solía situar a los adultos mayores como el grupo más afectado.

En Chile, los datos del Termómetro de la Salud Mental UC–ACHS (2025) muestran un patrón distinto al promedio global. Como se ve en el Gráfico 2, la soledad alcanza su punto más alto entre los 30 y 39 años (26,6%), supera el 20% en menores de 29 años, y luego disminuye hacia los 40 y se estabiliza en torno al 15–16%. En los mayores de 70 años, la prevalencia cae al 14,1%.

**Gráfico 2: Sensación de soledad según grupo etario**




Fuente: Termómetro de Salud Mental, UC - ACHS, 2025.

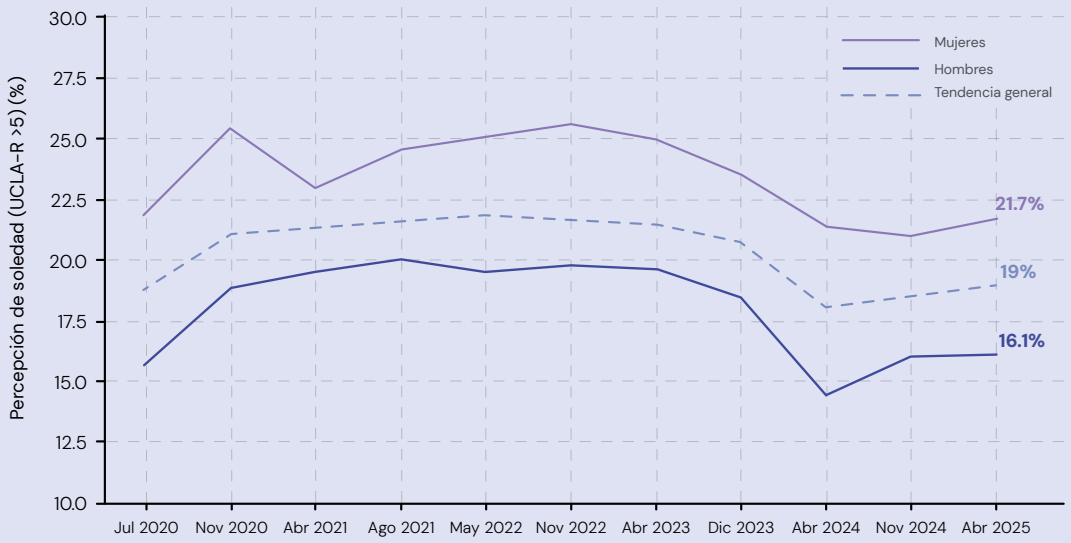
## Factores sociodemográficos

La evidencia más reciente sugiere, sin embargo, que la soledad no responde tanto a la edad cronológica como a **condiciones estructurales comunes**: el sexo, el nivel de ingresos, el tamaño del hogar, el estado civil, la salud y la frecuencia de interacción social. Estos factores determinan el riesgo de sentirse solo tanto en jóvenes como en mayores, y ayudan a explicar por qué la soledad se ha vuelto un fenómeno transversal en el ciclo vital.[1]

1 Hawkley et al., 2018. "Transitions in loneliness among older adults: a five-year follow-up in the national Social Life, Health, and Aging Project"

Por ejemplo, en Chile, **el sexo es un factor clave** en la experiencia de soledad (ver Gráfico 3). La brecha entre hombres y mujeres se mantiene estable en torno al 5%, mostrando una diferencia persistente en cómo se viven y enfrentan los vínculos sociales. Según el último sondeo, el 22% de las mujeres declara sentirse sola, frente al 16% de los hombres.

**Gráfico 3: Evolución sensación de soledad, según sexo**




Fuente: Termómetro de Salud Mental, UC - ACHS, 2025.

## El efecto de las redes sociales

El impacto de las **redes sociales** en la soledad juvenil es complejo, pero la evidencia reciente muestra una relación preocupante y circular.[2] Aunque estas plataformas nacieron para conectar, su uso frecuente suele asociarse a mayores niveles de soledad. Muchos jóvenes que se sienten aislados buscan en ellas una forma de compañía, pero terminan entrando en un círculo vicioso: **cuanto más solos se sienten, más tiempo pasan**

2 Bonsaksen et al., 2023. "Associations between social media use and loneliness in a cross-national population: do motives for social media use matter?"

**conectados**, y cuanto más dependen de esas interacciones superficiales, más se debilitan sus vínculos reales.[3] Así, lo que empieza como un intento de aliviar la soledad puede terminar intensificándola con el tiempo.

La forma en que se usan las redes también marca la diferencia. La navegación pasiva —mirar sin interactuar— suele aumentar el malestar, al fomentar comparaciones y sensación de inferioridad. Por otro lado, aunque se pensaba que el uso activo (publicar o comentar) era beneficioso, los estudios longitudinales indican que este también está asociado positivamente con mayores niveles de soledad con el tiempo. Esto puede deberse a que las interacciones digitales se perciben como un **"sustituto falso"** que no satisface la necesidad humana fundamental de conexión profunda.[4]

## Una nueva composición de los hogares

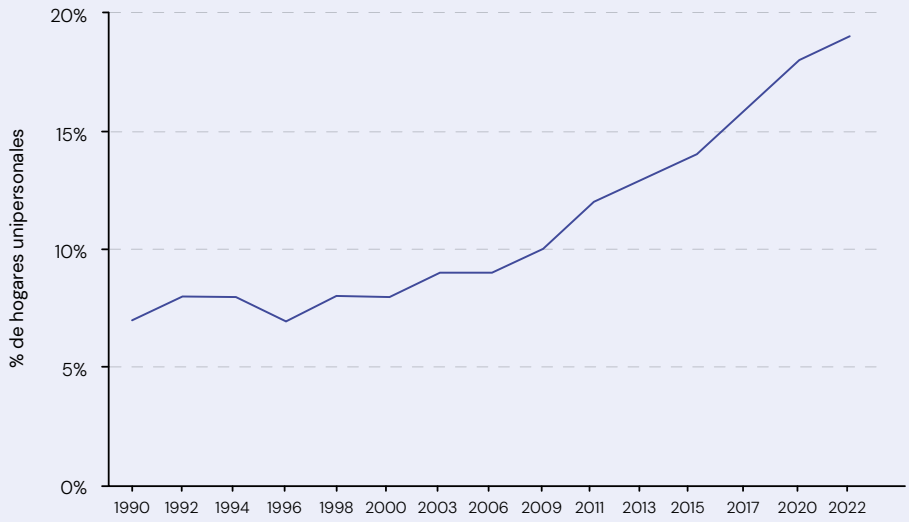
Paralelamente, la composición de los hogares chilenos ha cambiado radicalmente en las últimas décadas. Como se muestra en el Gráfico 4, en 1990, sólo el 7% de los hogares era unipersonal (constituido por un sólo integrante); hoy casi uno de cada cinco lo es, y las proyecciones indican que seguirá aumentando.[5] Esto implica **menos redes familiares cotidianas** y una **mayor exposición al aislamiento social**. La urbanización, el aumento del costo de la vida, la digitalización y la fragmentación de los vínculos han creado una sociedad más conectada tecnológicamente, pero más desconectada emocionalmente.

3 Wu et al., 2024. "The relationship between loneliness and problematic social media usage in Chinese university students"

4 Roberts et al., 2024. "The epidemic of loneliness: A 9-year longitudinal study of the impact of passive and active social media use on loneliness."

5 Encuestas CASEN 1990, 2022. Las proyecciones se basan en las tendencias observadas.

**Gráfico 4: Porcentaje de hogares unipersonales.**




Fuente. Elaboración propia a partir de CASEN 1990-2022.

## 2 / ¿Por qué nos debe importar la soledad?

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2025) ha advertido que la soledad tiene impactos comparables a los de factores de riesgo físico como fumar 15 cigarrillos al día o la obesidad.[6] Sus efectos pueden agruparse en tres dimensiones:

- Salud mental y física: la soledad prolongada se asocia a mayor incidencia de **depresión, ansiedad, insomnio y deterioro cognitivo**. También se vincula a un peor estado de salud general y a mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Cohesión social: el aislamiento **reduce la confianza interpersonal**, la **participación cívica** y el **sentido de comunidad**. Socava los lazos de cooperación que sostienen la convivencia democrática.
- Impacto económico: afecta la **productividad laboral**, la motivación y la estabilidad en el empleo. La falta de apoyo social aumenta el ausentismo y reduce la capacidad de innovación y aprendizaje colectivo.

6 OMS, 2025. "Charting a Path to Healthier Societies: Loneliness to Social Connection"

## 3 /
# Un nuevo desafío de política pública

- El aumento de la soledad obliga a repensar cómo el Estado y la sociedad en su conjunto se hace cargo del bienestar emocional y social de las personas. Hasta ahora, las políticas públicas han abordado el problema de forma fragmentada —a través de programas de salud mental, adultos mayores o participación juvenil—, pero sin una mirada integral.
- El desafío es tratar la soledad no como un síntoma, sino como un problema estructural que refleja cambios culturales, urbanos y tecnológicos.
- La evidencia internacional muestra que intervenir tempranamente y **fortalecer los vínculos cotidianos** puede prevenir el deterioro del bienestar psicológico y reducir los costos sociales a futuro.
- Chile requiere una estrategia nacional que articule esfuerzos entre salud, desarrollo social, educación, cultura y vivienda, orientada a reconstruir espacios de encuentro y comunidad.

---

## 4 /
# Lineamientos de política pública

### A. Prevención y acompañamiento en jóvenes

- Programa "Chile se Conecta": crear una red nacional de mentorías, voluntariado y participación juvenil inspirada en la experiencia británica *"A Connected Society"*. Su objetivo: que los jóvenes vuelvan a sentirse parte de una comunidad, desarrollen habilidades socioemocionales y fortalezcan vínculos locales.
- Tamizaje de soledad y apoyo social: incorporar herramientas breves, como la escala UCLA-3, en controles de salud y programas estudiantiles. Detectar tempranamente el aislamiento permite activar redes de acompañamiento y prevención.
- Vivienda y ciudad para la sociabilidad: diseñar políticas urbanas que promuevan espacios de encuentro (proyectos de co-living, residencias intergeneracionales, plazas activas

y centros comunitarios). La soledad no se combate sólo con atención psicológica, sino con lugares para estar juntos.

- Regular el uso de celulares en los colegios y promover programas de educación y acompañamiento para padres respecto al desarrollo digital de los jóvenes y sus efectos.

### B. Acompañamiento y cuidado en adultos mayores

- Actualizar el Programa Vínculos: reformar su diseño para incluir explícitamente la dimensión de soledad, incorporando indicadores de seguimiento, capacitación de equipos y coordinación con servicios locales de salud y desarrollo social.
- Detección temprana en salud primaria: incluir preguntas sobre soledad y redes de apoyo en el EMPAM y controles preventivos. Capacitar a los equipos de salud para reconocer signos de aislamiento y activar redes comunitarias de acompañamiento.
- Sistema Nacional de Cuidados: fortalecer el enfoque comunitario del Sistema Nacional de Cuidados, valorando el cuidado familiar y los vínculos afectivos. El cuidado no debe reducirse a una prestación pues arriesga una despersonalización de éste, sino más bien entenderse como un lazo humano que protege y acompaña.

### C. Estrategia intersectorial de bienestar relacional

- Impulsar una Estrategia Nacional contra la Soledad, que articule programas existentes en salud, cultura, educación, deportes y desarrollo social. Debe incluir:

    1. Campañas de sensibilización para visibilizar el problema.
    2. Fondos concursables para proyectos de comunidad y vecindad.
    3. Integración del bienestar relacional en los planes regionales y municipales de desarrollo.

4 /

## Conclusión

La soledad se ha instalado como una realidad silenciosa pero persistente, que atraviesa generaciones y contextos sociales. Sus efectos —en la salud, el bienestar y la cohesión comunitaria— demandan un abordaje integral y sostenido. No obstante, la política pública por sí sola no basta. Si bien el Estado puede ayudar a prevenir, acompañar y fortalecer redes de apoyo, ninguna estrategia institucional puede sustituir el valor de los vínculos familiares, vecinales y comunitarios. Enfrentar la soledad requiere una respuesta compartida, donde las políticas sirvan como marco habilitante para reactivar la vida en común: familias más presentes, barrios más conectados y comunidades más activas.

ideapaís 15 AÑOS

Renato Sánchez 3654, Las Condes, Santiago de Chile
**ideapais.cl**