



## Soledad y Envejecimiento: DESAFÍOS Y ALTERNATIVAS

La soledad es un fenómeno complejo que afecta a personas de todas las edades, pero especialmente a las personas mayores y que, por su impacto, se ha convertido en una prioridad de salud pública. El **Dr. Eric Blake, geriatra de Clínica Alemana**, nos insta a distinguir sus matices para poder enfrentarla:

### Soledad deseada

Espacio personal que buscamos voluntariamente para disfrutar de la privacidad, la reflexión o nuestros pasatiempos.

### Soledad dolorosa

Sentimiento involuntario de desolación.

### Aislamiento social

Dato objetivo relacionado con una red de contactos escasa.

Tanto la soledad dolorosa como el aislamiento social son precursores de enfermedades físicas y mentales. No solo aumentan el riesgo de depresión, ansiedad y suicidio, sino que también tienen consecuencias físicas directas en las personas mayores, asociándose con mayor mortalidad, infartos y accidentes cerebrovasculares y una peor recuperación tras cualquier enfermedad. Incluso quien prefiere estar solo, si está aislado, puede descuidar su salud, la alimentación y carecer de ayuda vital ante una emergencia.

## Seis Factores Clave

El Dr. Blake identifica seis elementos, cuya ausencia o baja presencia, intensifican la soledad que duele. Fortalecerlos, por el contrario, nos aleja de ese sentimiento:

Proximidad y disponibilidad de contactos sociales.

Posibilidad de recibir cuidado y apoyo.

Intimidad y comprensión.

Disfrute e intereses compartidos.

Generatividad y contribución al sentir que se sigue siendo un aporte a la sociedad.

Ser respetado y valorado al recibir un trato digno y no sufrir discriminación.



### Combatir la soledad

Para combatir la soledad, el primer paso es entender que somos individuos y que, antes de buscar al otro para que nos "entreteenga", debemos desarrollar nuestro mundo interior.

Por otro lado, es fundamental la proactividad para buscar conexiones. El uso de la tecnología para ver fotos y hablar con la familia y las amistades es una buena forma para sentirse conectados. Además, hay que estar abierto a establecer lazos con quienes nos rodean a diario, como el conserje o un vecino. La oportunidad de vincularnos está disponible todos los días!

Y cuando la vida en solitario implica riesgos por dependencia física (cocinar, asearse) y se hace necesario incorporar ayuda, el Dr. Blake ve en las residencias para personas mayores una ganancia y una excelente alternativa.

Vivir en residencia permite mantener la independencia (al decidir cuándo participar), combatir el aislamiento y favorecer la vinculación con otros de forma constante, evitando la soledad dolorosa.



### Charla Soledad:

Cómo volver a sentirse acompañado después de los 60



[contacto@ccab.cl](mailto:contacto@ccab.cl)



(56) 9 75470502



(56) 229101502



# Soledad en la vejez:

UNA MIRADA DESDE MÚLTIPLES DISCIPLINAS

## La Soledad no es Cuestión de Edad

Desde su experiencia en el trabajo social, **Beatriz Urrutia Q.**, gerontóloga y directora social de Fundación Amanoz, asegura que el primer gran desafío es desvincular los conceptos de vejez y soledad, evitando el enfoque de que "**siempre van de la mano y que lleva a tener una visión negativa de esta etapa**". Urrutia señala que es posible abordar la soledad no deseada interviniendo en los siguientes ámbitos:

**Combatir el Edadismo:** la discriminación por edad provoca que la sociedad aparte a las personas mayores, generando aislamiento y sentimiento de soledad. Por otro lado, el auto-edadismo también es dañino, porque lleva a la persona a imponerse límites y a cerrarse a nuevas experiencias y redes.

**Prevención Activa y Vínculos:** el trabajo debe ser preventivo, partiendo mucho antes de los 60 años, y centrado en ampliar la vida social. Urrutia enfatiza: "**Es vital generar y cultivar nuevas amistades de distintas edades como factor protector, lo que enriquece y mitiga el aislamiento por la pérdida natural de pares**".

**Autogestión:** es importante ayudar a que las personas mayores se empoderen y se pregunten: "**¿Qué hago yo para cambiar mi estado de soledad?**", en lugar de esperar solamente la ayuda externa. Esto implica ser proactivo, realizar actividades significativas que brinden sentido y promuevan el bienestar social, incluso si se hacen en soledad.

\*Fundación Amanoz trabaja con voluntarios en el acompañamiento de personas mayores.

## El Origen Estructural y Cultural de la Soledad en la Vejez

Para la antropóloga, **Alexandra Obach**, PhD, directora del **Centro de Salud Global Intercultural** (CeSGI) de la U. del Desarrollo, la soledad en la vejez en América Latina tiene orígenes estructurales y culturales. Explica que los cambios sociodemográficos -envejecimiento acelerado de la población, baja natalidad- y el paso de familias extendidas a modelos nucleares e individualistas, junto con transformaciones laborales y habitacionales, han reducido el rol social de las personas mayores y debilitado sus redes de apoyo. "**Especialmente cuando dejan de ser consideradas productivas, dejan de ser interesantes como sujetos de los cuales aprender y eso genera una suerte de exclusión social**", afirma.

Obach identifica desafíos estructurales para revertir esta situación: reinventar la vida laboral, promoviendo la inclusión de las personas mayores en el sistema productivo y reconociendo su experiencia; diversificar los espacios de socialización; fortalecer redes de apoyo formales e informales; y fomentar políticas públicas que impulsen la integración y la comunicación intergeneracional.

A nivel cotidiano, en el entorno familiar, propone generar una comunicación intergeneracional que sea efectiva, respetando los intereses y las etapas de vida de todos los miembros de la familia. "**Las personas mayores deben sentirse parte de las conversaciones, no solo receptoras de cuidados**", enfatiza.

## Vencer la Soledad: Equilibrio Cuerpo, Mente y Vinculación Social

El psicólogo clínico, **Óscar Sepúlveda**, identifica la soledad no deseada como un problema grave en Chile, que afecta al 49,2% de las personas mayores de 60 años(\*). Surge cuando se rompe el equilibrio biológico, psicológico y social. "**Necesitamos vincularnos, tener orden mental, un propósito y un cuerpo que acompañe**", señala. Un factor detonante es la baja autoestima y la dificultad para estar solo. La buena noticia es que "somos seres que vamos evolucionando permanentemente y podemos seguir aprendiendo, independiente de la edad", señala.

### Estrategias para Enfrentar la Soledad

La proactividad es esencial: "quien se siente solo debe dar el primer paso". Dejar de centrarse en uno mismo para mirar a otros -familia, vecinos, mascotas- ayuda a conectar con un propósito de vida, como el de acompañar. También es vital cuidar el cuerpo para mantenerse activo físicamente y retomar intereses que reaviven el entusiasmo. En lo emocional, invita a aceptar y equilibrar sentimientos: aprender a estar acompañado y también a estar solo, entendiendo que "habrá momentos tristes" que permiten valorar los más placenteros. Finalmente, recomienda el mindfulness para centrarse en el presente y fomentar el autoconocimiento sin miedo a recurrir a ayuda profesional antes de que sobrevenga una crisis.

(\*).Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo. "Soledad No Deseada y Aislamiento Social en la Vejez: Prevalencia, Factores de Riesgo y Estrategias de Acción"; 2025

# María Luisa Zambra: Una vida activa que sigue creciendo

Desde abril de 2024, **María Luisa Zambra** es parte del Hogar Alemán de Chicureo. Llegó apenas un día después de su inauguración y, desde entonces, ha sido testigo —y protagonista— del crecimiento de una comunidad que, según ella misma describe, se ha convertido en “una segunda familia”. Viuda desde 2022, madre de cuatro hijos y abuela de nueve nietos, encontró en Chicureo no solo la cercanía con la casa de una de sus hijas, sino también un entorno luminoso, tranquilo y lleno de actividades que mantienen su mente y su cuerpo en movimiento.

Hace aproximadamente un mes ingresó al Programa Vida Proactiva, coincidiendo con la incorporación formal de la sede de Chicureo. Desde entonces participa, junto a otros residentes, en las sesiones virtuales que conectan a socios de todo el país. Aunque lleva poco tiempo, siente que la experiencia se complementa muy bien con las actividades presenciales del hogar y que ambas dinámicas se potencian mutuamente. Cada semana disfruta de ejercicios físicos, desafíos cognitivos, actividades culturales y momentos de memoria compartida. Valora especialmente los espacios de trabajo en conjunto, donde todos comparan respuestas, ven documentales y conversan sobre lo aprendido. **“Siempre nos dan un documental muy lindo. El otro día vimos Jardines del Mundo, que fue maravilloso. Yo había estado en varios de esos lugares, y en otros no, que eran realmente preciosos”**, destaca.

La variedad es clave: nunca se repite una misma clase, lo que convierte cada sesión en una oportunidad para aprender algo nuevo. Por lo mismo, su invitación para quienes buscan mantenerse activos es a sumarse al programa. **“Nos aporta mucho y es un excelente complemento de las otras iniciativas que tenemos acá en Chicureo”**, asegura.



### Columna de Opinión

## El poder de la Economía Plateada

La Economía Plateada reúne productos y servicios enfocados en las necesidades de las personas mayores. Este segmento es uno de los que más crece en el mundo y Chile no es la excepción: casi un 20% de la población supera los 60 años y, para 2050, un 46,3% tendrá más de 50. Comprender su potencial para el desarrollo económico y social es fundamental.

Su poder va más allá de lo económico. Permite crear soluciones que mejoran la calidad de vida y reducen la soledad no deseada a través de innovación, nuevos servicios y modelos de comunidad. En

tecnología, esto incluye tablets y apps para videollamadas, asistentes de voz, robots sociales y plataformas que conectan a personas mayores con cuidadores o voluntarios para acompañamiento regular o para actividades significativas.

En ocio y actividad física, destacan talleres culturales, ejercicio adaptado, actividades grupales y suscripciones semanales que aportan estructura y motivación. En viviendas y entornos comunitarios, surgen modelos como el senior cohousing, los centros diurnos preventivos y los ELEAM que integran

**Dr. Marcelo Blacutt C.,  
Director Programa Vida Proactiva**

actividades intergeneracionales y espacios comunes atractivos. En lo laboral y social, el foco está en programas intergeneracionales de mentoría, apoyo escolar, actividades con jóvenes y niños, plataformas de empleo flexible para mayores de 60 y espacios de voluntariado.

En esencia, la Economía Plateada combate la soledad cuando conecta, activa, crea comunidad y devuelve rol. Vale la pena mirar este segmento con atención: las oportunidades que ofrece para el futuro del país son mayores de lo que solemos reconocer.

## Educación digital

### Nueva Ley: Identificación Obligatoria para Llamadas Comerciales

Para protegerte del acoso telefónico y diferenciar a los verdaderos comerciantes de los estafadores, hay una nueva ley que entró en vigencia en agosto de 2025. Todas las llamadas comerciales masivas deben comenzar con los prefijos **600 o 809**.

**600:** llamadas de empresas con las que ya tienes un servicio o contrato.

**809:** llamadas publicitarias que no solicitaste.

Si te llaman desde un número desconocido sin estos prefijos y te piden datos personales, corta de inmediato. Es un riesgo.

### Hogares de Osorno y Chicureo se integran a Vida Proactiva



En octubre, residentes de los **Hogares Alemanes de Osorno y Chicureo** se incorporaron a Vida Proactiva y ya están participando en sus actividades semanales. Los talleres online -centrados en el envejecimiento activo- combinan estimulación cognitiva, ejercicio físico y espacios de socialización en tres áreas: memoria y aprendizaje, ejercicio y salud, y sociedad y cultura. Estas instancias vienen a complementar el trabajo que ambas residencias realizan día a día.

### Charlas sobre decisiones de cuidado en Puerto Varas y Osorno



El **22 y 23 de octubre**, el equipo de **Vida Proactiva** realizó en los Hogares Alemanes de Puerto Varas y Osorno, la charla "**Decisiones de cuidado en el envejecimiento para una mejor calidad de vida**".

La actividad abordó los cuidados que van surgiendo con la edad, las señales que indican nuevas necesidades de apoyo y las opciones disponibles para acompañar a las personas mayores de manera oportuna y digna.

### Sesión musical "Strauss Hijo"

El **martes 21 de octubre**, el músico e investigador de la Universidad Católica de Chile, **Pablo Soto H.**, acompañó a los participantes de Vida Proactiva con una sesión dedicada a "Strauss Hijo". La instancia ofreció un espacio para disfrutar, aprender y acercarse a la música desde una mirada experta y a la vez cercana.

### Participantes de Vida Proactiva visitan el Centro Cultural Las Condes



En septiembre, un grupo del **Programa Vida Proactiva** recorrió el **Centro Cultural Las Condes** y visitó la exposición Tierra y Agua de la artista **María Luisa Hernández**, quien personalmente guió el recorrido. La actividad permitió a los participantes explorar nuevas expresiones artísticas, compartir impresiones y disfrutar de un espacio que promueve el acceso a la cultura.

### Próximas actividades

**18 de diciembre 2025  
10:30 a 12:00 horas:**

Cierre de actividades y celebración de fin de año de Vida Proactiva en la sede de la corporación. Av. Vitacura 5982, Santiago.



### Programa Vida Proactiva

### Conexión y bienestar para personas mayores

Cada semana, el programa **Vida Proactiva** ofrece talleres online para ejercitarse la memoria, mantenerse activo y compartir con otras personas mayores en un espacio cercano y participativo, accesible desde cualquier lugar del país. Martes, miércoles y jueves de 10:00 a 12:00 hrs.

#### ¿Quiénes pueden sumarse?

Socios/as CCAB (mujeres desde 60 años y hombres desde 65), sin costo.

vschilling@ccab.cl

+56 229 101 502  
+569 7547 0502

@programavidaproactiva

#### Equipo Vida Proactiva

**Dr. Marcelo Blacutt C.**  
Director

**Verónica Schilling C.**  
Coordinadora de socios

**Cristopher Aceituno G.**  
Terapeuta ocupacional

**Natalia Cruz V.**  
Fonoaudióloga

**Gisela Wendt I.**  
Kinesióloga



[www.ccab.cl](http://www.ccab.cl)