

## Conectados pero aislados: la lucha por la salud mental en la era digital



OPINIÓN



Por : Bianca Puntarelli Vicencio  
Académica de la carrera Terapia Ocupacional de la UNAB Sede Viña del Mar.

**La contención emocional, la escucha activa y la consideración palpable de las opiniones de los jóvenes son esenciales para crear espacios seguros, tanto en línea como presenciales, donde puedan compartir sus experiencias sin temor a ser juzgados ni minimizados.**

Las recientes noticias sobre suicidios entre la población joven, ha puesto de manifiesto un grave problema de salud pública que afecta no solo a Chile, sino a nivel global. Este fenómeno se ha convertido en una preocupación creciente, especialmente en el contexto contemporáneo digital, que, aunque ofrece oportunidades de interconexión y creación de contenido, también intensifica la presión emocional y social que enfrentan nuestros jóvenes hoy.

La transformación de nuestras interacciones en la era digital ha dado lugar a una cultura de seguidores, donde la comparación constante y el ciberacoso son realidades cotidianas y, aunque existen espacios digitales juveniles, a menudo estos se desarrollan bajo identidades virtuales que carecen de la sensibilidad humana necesaria para frenar impulsos de violencia, lo que puede contribuir a sentimientos de aislamiento, ansiedad y depresión, aumentando el riesgo de ideación e intentos suicidas, en una sociedad que, en general, carece de un entendimiento profundo sobre el sufrimiento mental.

La contención emocional, la escucha activa y la consideración palpable de las opiniones de los jóvenes son esenciales para crear espacios seguros, tanto en línea como presenciales, donde puedan compartir sus experiencias sin temor a ser juzgados ni minimizados, donde se facilite el diálogo abierto sobre la salud mental y los peligros de una sociedad hiperconectada y acelerada como la nuestra.

Ante este escenario, el contacto con la naturaleza se presenta como un poderoso antídoto contra la presión del mundo digital, ya que las actividades al aire libre mejoran el bienestar emocional y reducen el estrés según diversos estudios.

Fomentar caminatas, deportes y talleres creativos en entornos naturales no solo proporciona un respiro de las pantallas, sino que también permite una conexión sensorial y emocional que promueve un estilo de vida equilibrado. Asimismo, el involucramiento de los jóvenes en actividades que les otorguen propósito y motivación, tales como proyectos comunitarios, voluntariados y actividades artísticas; muchas veces pueden ser una forma efectiva de combatir la sensación de vacío y desesperanza, fortaleciendo la autoestima y creando vínculos significativos y de apoyo mutuo en momentos de crisis.

La responsabilidad de prevenir el suicidio juvenil no recae únicamente en unas pocas autoridades, sino que debe ser asumida por todos los agentes involucrados. Las instituciones educativas, organizaciones de salud y comunidades deben colaborar para desarrollar estrategias que aborden los desafíos del mundo digital y promuevan la salud mental mediante políticas y programas que incluyan la voz de los jóvenes, reconociendo su diversidad, cultura y complejidad, donde se valore cada vida y se ofrezca una alternativa inclusiva, solidaria y situada frente al sufrimiento mental que padecen nuestros niños, niñas y jóvenes.