

# Los Vínculos Sociales de las Personas Mayores en Chile

Observatorio del  
Envejecimiento

Para un Chile con futuro



PONTIFICIA  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CHILE

Compañía de Seguros

**confuturo**  
UN CHILE CON FUTURO

## Introducción

El estudio sobre los vínculos sociales de las personas mayores ha adquirido relevancia en Chile y el mundo, considerando la creciente preponderancia del envejecimiento de la población. En este contexto, las relaciones sociales en la vejez han sido estudiadas por sus efectos en el bienestar subjetivo, además de su contribución a la salud física y mental. Hoy, en un escenario de post pandemia, el contacto social, especialmente en población mayor, se plantea como central.

Lo anterior adquiere importancia si consideramos que en Chile la proporción de personas mayores que viven en hogares unipersonales va al alza. De acuerdo con datos de la Encuesta de Caracterización Socioeconómica Nacional (CASEN) 2022, un 14,6% de la población mayor de 60 años vive sola, lo que implica que existen al menos 530 mil personas mayores en dicha situación. Junto con esto, sabemos que un factor relevante del envejecimiento de la población corresponde a una disminución significativa en las tasas de fecundidad, lo que se traduce en cambios en la composición de las familias del país de manera progresiva, con un menor número de hijos y, por ende, con relaciones distintas entre sus miembros.

Si bien esta realidad puede asociarse con avances a nivel socioeconómico del país, también implica nuevos desafíos para promover y mantener relaciones sociales saludables en la vejez. La soledad, el aislamiento y la falta de redes de apoyo son hoy una nueva amenaza a la calidad de vida de la población mayor. Así mismo, la pandemia deja como lección la necesidad de considerar a las relaciones sociales en la vejez como un pilar importante en la promoción de un envejecimiento positivo e integral.

Ante este desafío, el presente reporte busca caracterizar los vínculos sociales de las personas mayores en Chile, observando diversas características y aspectos de su estructura y funcionalidad. Para ahondar en temáticas claves, se contó con la experiencia de María Soledad Herrera, directora del CEVE UC y académica del Instituto de Sociología UC; Sara Caro, académica de la Escuela de Trabajo UC y trabajadora social con vasta experiencia en intervenciones comunitarias, y Agnieszka Bozanic, directora de la Fundación Geroactivismo. También, contamos con la experiencia y visión del quehacer público de Claudia Asmad, directora nacional del Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA), institución que lidera distintas iniciativas de oferta pública en relación con la promoción de vinculación mayor. Finalmente, realizamos grupos focales con 8 personas mayores de la comuna de La Florida, quienes entregaron su valiosa experiencia en torno a la creación, mantención y promoción de grupos de vinculación social.

## 1. Caracterizando los vínculos sociales de las personas mayores en Chile.

### 1.1 El tamaño y composición de los vínculos<sup>1</sup> en población mayor

Los vínculos sociales de las personas mayores se han convertido en una temática de gran interés, considerando su relación con el nivel de bienestar subjetivo, así como sus efectos en salud física y mental. Estos vínculos refieren a todas aquellas relaciones personales que establecemos a lo largo del curso de vida y que, según sus características, pueden ser capaces de entregar recursos y apoyo de distinta índole. Una forma novedosa para su estudio corresponde a la perspectiva de Redes Sociales, una metodología proveniente de las Ciencias Sociales que permite estudiar el ecosistema de relaciones desde una mirada individual, a la vez que se observan características de las personas que pertenecen a una red particular, permitiendo evidenciar su estructura y dinámicas relacionales entre éstas.



#### **Nota metodológica: Redes sociales como metodología de investigación**

La metodología de redes sociales implica el estudio de la estructura y dinámica de los contactos que una persona establece en un periodo determinado de su vida. Lo anterior implica que cada persona mantiene una red social distinta a otra y que éstas están influenciadas por factores individuales y socioculturales, siendo dinámicas en el tiempo (Bidart, Degenne y Grossetti, 2020, en Ortiz y Molina, 2022). Es por lo que el análisis de redes sociales no se relaciona con las que conocemos cotidianamente, es decir, plataformas digitales. En adelante, cuando se mencione una “red social” se hará referencia a las relaciones y contactos que una persona mantiene en un momento específico de su vida.

Desde la perspectiva estructural, este tipo de metodologías nos permite observar la cantidad de personas con quienes nos relacionamos de manera más cercana, evidenciando cuáles son sus características y dinámicas, por ejemplo, si son contactos consanguíneos o no, cuáles son sus edades, bajo qué formas se relacionan (presencial, telefónicamente), por mencionar algunas.

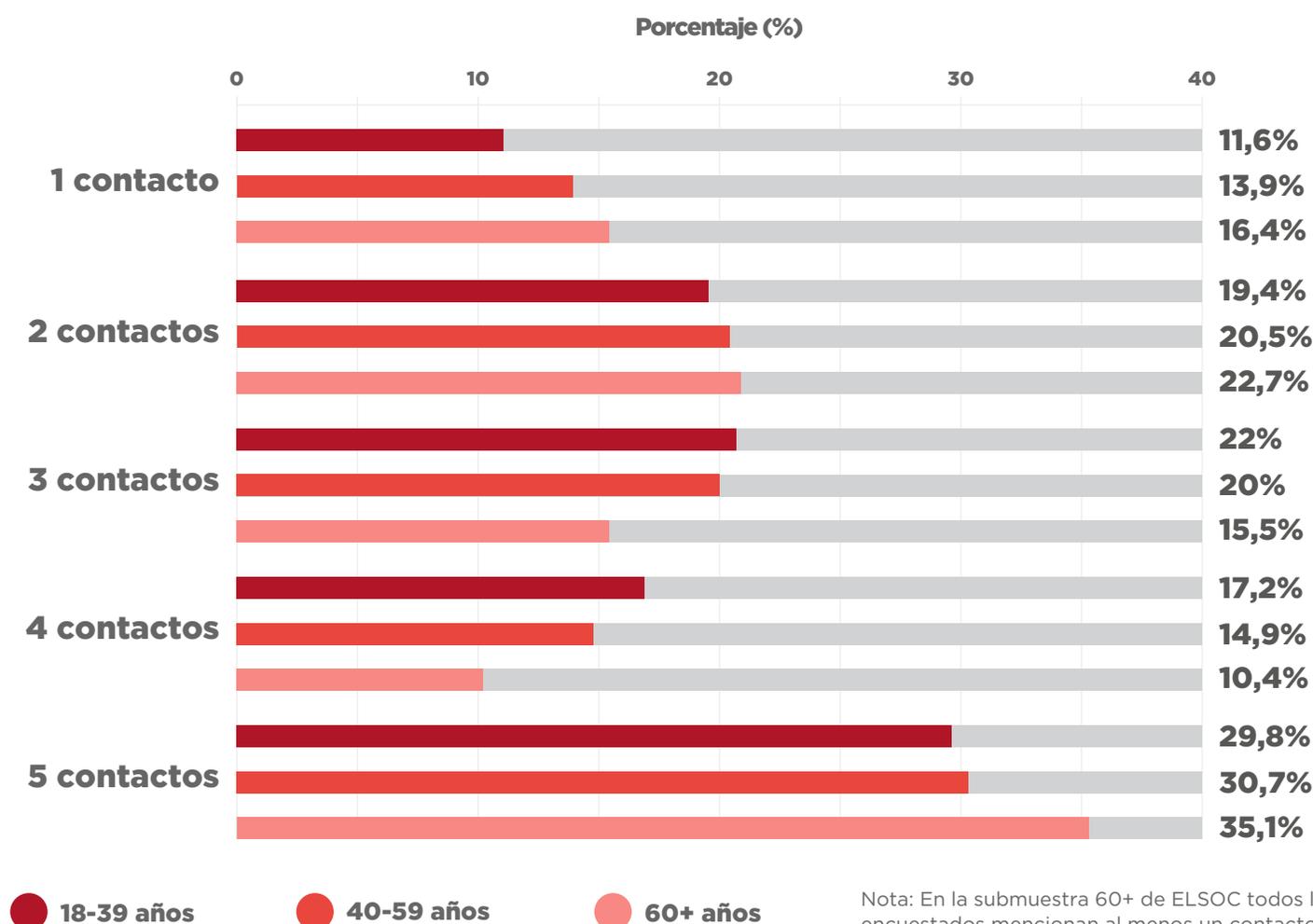
Teniendo esta perspectiva metodológica en consideración, el Estudio Longitudinal Social de Chile (ELSOC) de 2017 aborda las redes sociales de la población bajo la pregunta “¿Quiénes son las personas con las que se ha comunicado y conversado asuntos que para usted son importantes, ya sea en persona o por teléfono?”. Bajo la premisa de que dicha pregunta alude a relaciones cercanas y/o significativas, resulta relevante conocer, por ejemplo, cuántas personas pertenecen a la red de contactos de una persona mayor. Si observamos dicha arista, vemos que las personas mayores muestran una realidad

---

<sup>1</sup> Cabe destacar que esta perspectiva de estudio permite un acercamiento hacia redes informales de vinculación y apoyo, entre ellas, interacciones entre familiares, amigos, conocidos (compañeros de trabajo, vecinos), por mencionar algunas, que no están mediadas por organizaciones y/o programas formales.

heterogénea: Por una parte, el 40% de la población mayor declara tener solo 1 o 2 contactos con quienes discute asuntos de importancia, mientras que un 35,1% declara 5 contactos, el número máximo registrado en la encuesta utilizada. En menor proporción, y con un menor porcentaje que población entre 18 y 59 años, declaran entre 3 y 4 contactos.

**Gráfico 1.**  
**Número de contactos con quien conversa asuntos que le importan según tramo etario**



Fuente: Elaboración Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo a partir del Estudio Longitudinal Social de Chile ELSOC (2017).

Lo anterior corresponde a un hallazgo ya evidenciado en la literatura internacional. De acuerdo con Arias (2009), si bien las estructuras sociales se tienden a modificar a lo largo del curso de vida, **el supuesto generalizado de que la vejez implica pérdida y/o dificultad para mantener y/o incorporar nuevas relaciones sociales es cuestionable, en tanto la vejez, en términos de vínculos, presenta gran heterogeneidad.**

Sin embargo, para la psico gerontóloga Agnieszka Bozanic, esta heterogeneidad dista de

la imagen social que se tiene respecto a los vínculos sociales en la vejez: *“El imaginario social de las relaciones sociales en la tercera y cuarta edad es de inexistencia de relación de las personas mayores en la sociedad. Esto tiene que ver, por supuesto, con que el mundo y Chile es viejista, y por lo mismo estos estereotipos, que son sesgados, negativos, impactan directamente en que las mismas personas mayores pueden llegar a pensarse como un ser social y con agencia dentro de la sociedad”.*

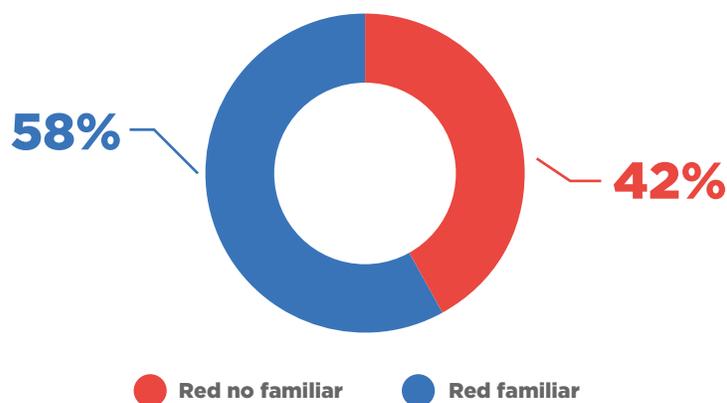
Agnieszka complementa además que *“[A las personas mayores] se les ve más desde el ámbito familiar, como una persona que escucha, que da consejos, una persona de pocos amigos, que está más interesada en el ámbito familiar. Y esto mismo impacta en que ellas y ellos no se vean a sí mismos en esa posibilidad y se resten de buscar espacios donde se puedan hacer redes [...]”.*

La directora del Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA), Claudia Asmad, plantea el nexo entre edadismo y participación social como algo central: *“Como sociedad debemos enfrentar el edadismo y uno de los principales roles que tenemos como Servicio es articular con el resto de la sociedad civil, las propias familias precisamente, cómo abordamos la exclusión de las personas mayores. Estos estereotipos y prejuicios frente a una apariencia física o grupo de edad frenan la participación (...) Como Servicio Nacional del Adulto Mayor tenemos la tarea de vencer el paradigma, de que son vejezes diferentes, que hay una heterogeneidad del proceso de envejecimiento, de que cómo enfrentamos la vejez también se ve limitada por la propia sociedad. Debemos visibilizar el importante rol que tienen las personas mayores en la sociedad”.*

Frente a los desafíos que los estereotipos sobre las relaciones sociales en la vejez nos plantean, resulta relevante considerar la composición familiar de las redes de contactos declaradas mediante el ELSOC 2017. Para este caso se observa en el Gráfico 2 que, para una persona mayor promedio, el 58% de sus contactos corresponden a familiares (esposo/a o pareja, hijos u otros parientes), mientras que el 42% corresponde a conocidos, o personas con las que no mantiene un vínculo consanguíneo (amigos o conocidos tales como vecinos o colegas de trabajo).

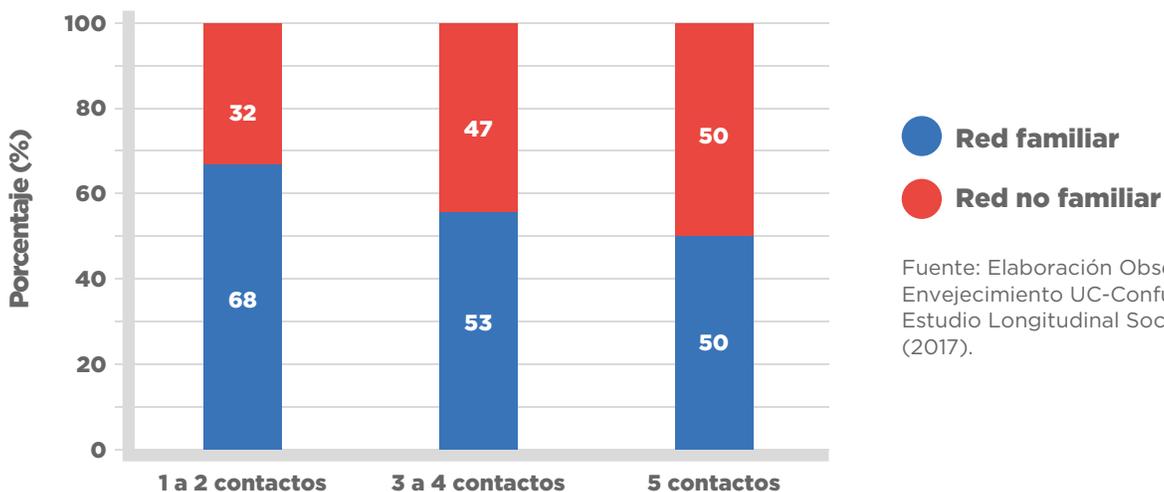
**Gráfico 2.**  
**Contactos familiares y no familiares en la red de la población 60+.**

Fuente: Elaboración Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo a partir del Estudio Longitudinal Social de Chile ELSOC (2017).



Si observamos esta realidad según el tamaño de la red, vemos que a medida que esta aumenta, se incrementa también su heterogeneidad en términos de composición. Por ejemplo, en el Gráfico 3 se observa que solo el 32% de las redes de menor tamaño están compuestas por personas fuera del círculo familiar. Para el caso de las redes de mayor tamaño, la mitad de sus contactos son conocidos no consanguíneos. Cabe destacar además que, en general, los vínculos sociales de las mujeres mayores del país tienden a concentrarse en redes familiares (61%), versus el 46% para el caso de hombres.

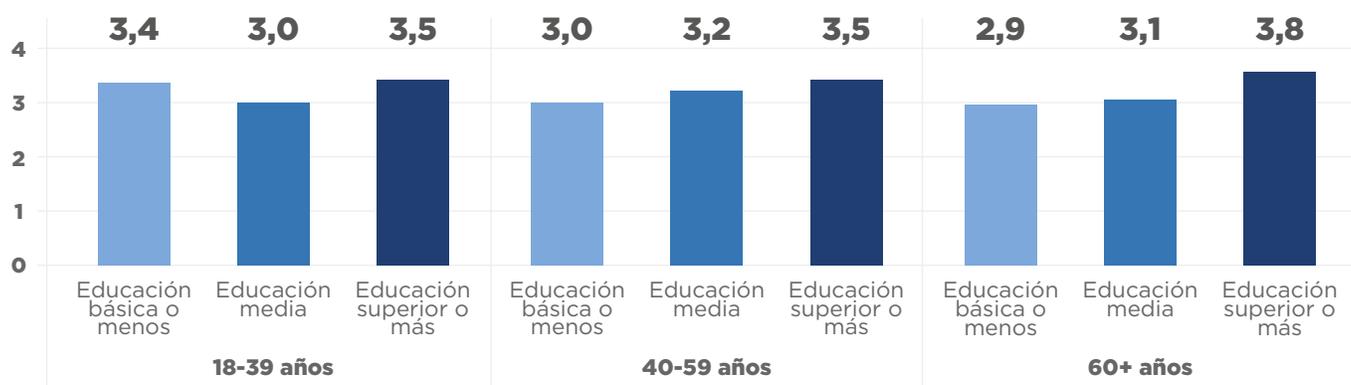
**Gráfico 3.**  
**Contactos familiares y no familiares según tamaño de la red en población 60+**



Para la socióloga experta en bienestar, la Dra. Soledad Herrera, el nivel educativo es una fuente relevante de diferencias en los hallazgos revisados: “[Si bien] las mujeres suelen tener más vínculos cercanos con los familiares [...] las diferencias por género no son tan grandes como uno podría pensar. Más que diferencias por género, en todo lo que tiene que ver con vínculos, las diferencias son mucho mayores con respecto al nivel educativo”.

En efecto, el nivel educativo ha sido estudiado como uno de los principales motivos de diferencia en el tamaño y composición de las redes de personas mayores. En general, se considera que las personas con un menor nivel educativo tienden a mantener redes más pequeñas y centradas en la familia. En Chile, el nivel educativo también se relacionaría con el tamaño de una red. Por ejemplo, una persona que ha logrado un nivel educativo de educación superior declara un número promedio de contactos cercano a cuatro, versus 2,9 contactos promedio para las personas mayores con educación básica o menos (Gráfico 4).

**Gráfico 4.**  
**Número de contactos promedio según tramo etario y nivel educativo**



Fuente: Elaboración Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo a partir del Estudio Longitudinal Social de Chile ELSOC (2017).

Dicho esto, para Soledad Herrera el nivel educativo tiene una mayor incidencia en la calidad de los vínculos: *“el nivel educacional marca muchas diferencias, principalmente en la calidad de los vínculos, no tanto en la cantidad. Por ejemplo, es más frecuente la coresidencia con otros familiares entre personas de menor nivel socioeconómico. Incluso, por ejemplo, a mayor nivel socioeconómico hay más personas mayores que viven en pareja [...] y hay menos viudos”*.

Junto con el nivel educativo logrado, es importante considerar otros factores que pueden incidir en la dinámica de las relaciones sociales en la vejez, como lo es el caso de población mayor rural o personas con algún grado de dependencia. Las encuestas nacionales muchas veces no reflejan estas realidades locales, sin embargo, se han relevado dentro de la oferta pública, como comenta la directora nacional de SENAMA: *“Hay otra realidad, también importante, que son las personas mayores que se quedan en las zonas rurales [...] Mirándolo desde nosotros como SENAMA, hemos ido avanzando en la oferta programática para que las personas mayores participen, no sólo las ya asociadas [es decir, pertenecientes a grupos organizados], sino que también las que están de alguna forma aisladas”*.

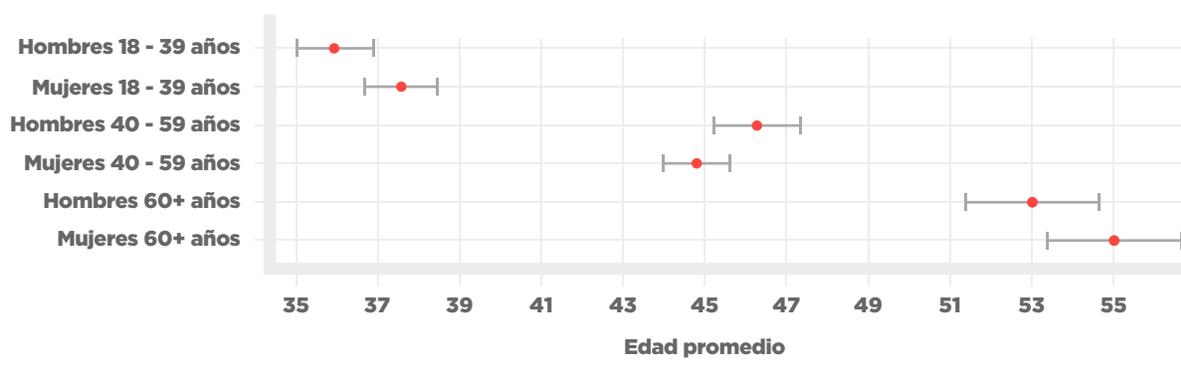
## 1.2. Vínculos ¿entre similares o diferentes?

Junto con el tamaño de la red, los vínculos pueden ser analizados según las características de quienes la componen. De hecho, estudios recientes han recalcado que más que el tamaño de la red es importante considerar la composición de ésta, en cuanto a similitud o diferencias entre características de sus miembros que la componen (Polizzi y Arias, 2014). Por ejemplo, una red o vinculación social más homogénea indica que los contactos de una persona mayor son muy similares unos con otros, lo que se denomina homofilia. Por el contrario, tener contactos de diferentes edades, género, por mencionar algunas, determina mayor heterogeneidad. Estudios han revelado que las personas mayores tienden a pertenecer a redes más homogéneas, especialmente en términos de edad, género y nivel socioeconómico (Flatt et al., 2012).

Al revisar esta realidad para Chile, se observa que la edad promedio de los contactos de una persona tiende a aumentar conforme a la edad. Sin embargo, y a diferencia de la teoría de la homofilia, son las personas jóvenes (18-39 años) quienes presentan una red más homogénea en términos etarios, es decir, personas jóvenes que mantienen vínculos con otras personas jóvenes en mayor proporción. Para las personas entre 40 a 59 años, la tendencia es una red con edades en torno a 44 a 46 años, mientras que para el grupo de personas mayores se ubica en torno a los 53 a 55 años, lo que estaría por debajo del rango de su edad (Gráfico 5).

Lo anterior podría explicarse por la cantidad de contactos de la red que son conformados por familiares, normalmente de diferentes edades. En este caso, una red más heterogénea en términos etarios en población mayor podría entenderse en función de redes familiares intergeneracionales.

**Gráfico 5.**  
**Edad promedio de contactos según género y tramo etario**

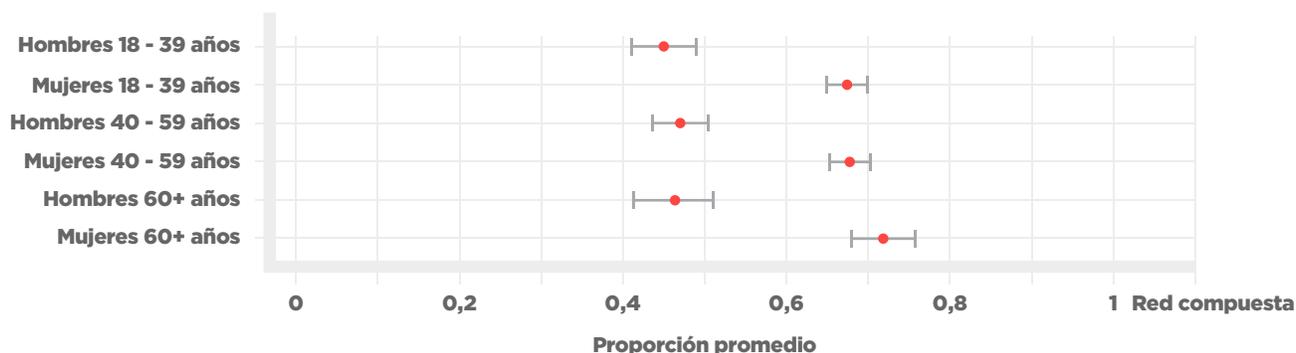


Nota: Intervalos de confianza al 95%

Fuente: Elaboración Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo a partir del Estudio Longitudinal Social de Chile ELSOC (2017).

En relación con el género, se observa que existe una tendencia entre las mujeres a mantener redes mayormente compuesta por mujeres (Gráfico 6). Por el contrario, los hombres presentan redes relativamente mixtas, teniendo una composición más heterogénea en términos de género. Esto sucede también para distintas cohortes, por lo que constituiría una característica de las redes a nivel de género a lo largo del curso de la vida, y no un fenómeno en la vejez.

**Gráfico 6.**  
**Heterogeneidad de género de contactos según género y tramo etario**

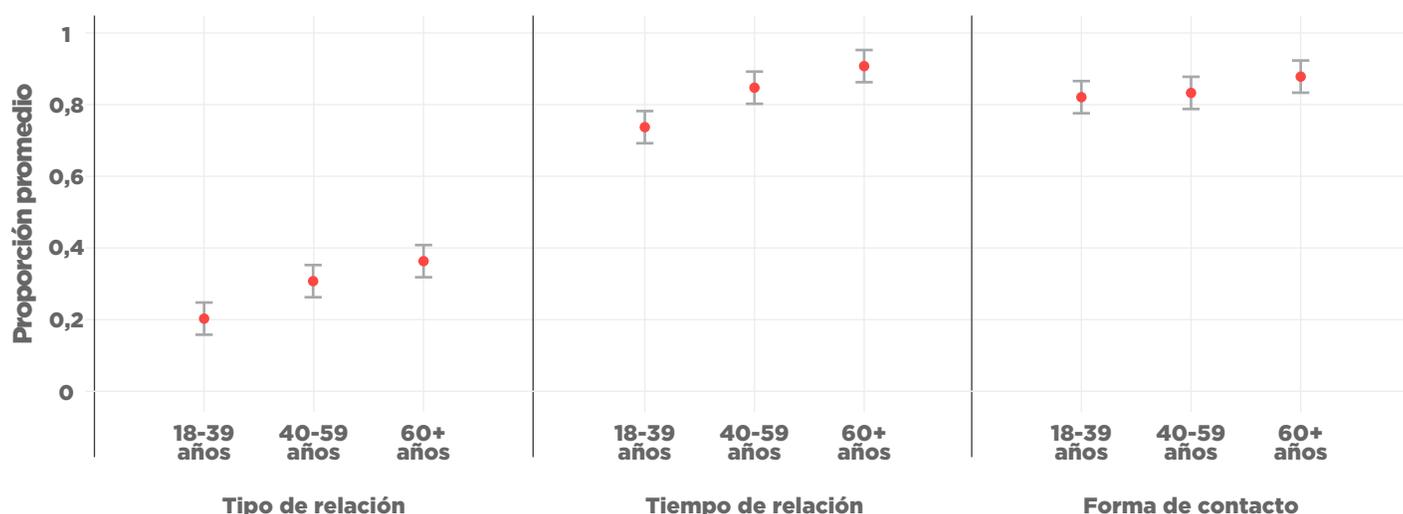


Nota: Intervalos de confianza al 95%

Nota: 0 indica red solo de hombres y 1 solo de mujeres, por lo que 0,5 es mixto. Fuente: Elaboración Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo a partir del Estudio Longitudinal Social de Chile ELSOC (2017).

Relevando otras características de la red a nivel de estructura, el Gráfico 7 entrega el tipo de relación, tiempo de relación y forma de contacto. Sobre el tipo de relación, existen diferencias entre cohortes. Mientras que en generaciones más jóvenes existe una mayor primacía de contactos no familiares (amigos o conocidos), a medida que aumenta la edad las relaciones se vuelven más familiares.

**Gráfico 7.**  
**Heterogeneidad de tipo de relación, tiempo de relación y forma de contacto**



Nota: Para el tipo de relación, 1 indica red solo de parejas/cónyuges o hijos/as y 0 solo de otro tipo (otro pariente, amigo o conocido como vecino o colega de trabajo), por lo que 0,5 es mixto. Para el tiempo de relación, 1 indica red solo de 5 o más años y 0 solo de menos de 5 años, por lo que 0,5 es mixto. Para la forma de contacto, 1 indica red solo de contacto presencial y 0 solo de otro tipo (teléfono fijo o celular, redes sociales o mensajes de texto). Fuente: Elaboración Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo a partir del Estudio Longitudinal Social de Chile ELSOC (2017).

Estas diferencias también se observan en el tiempo de duración de una relación. En general, las personas mayores declaran vínculos de más data (5 años) en una proporción superior que sus contrapartes más jóvenes (Gráfico 7).

Finalmente, la forma de contacto con las personas de su red se da por medio de la presencialidad, y esto se intensifica con la edad. Así, a diferencia de los grupos más jóvenes, quienes integran otros medios como teléfono, mensajes de texto y redes sociales, las personas mayores declaran mayor presencialidad, siendo una diferencia significativa con los otros tramos etarios (Gráfico 7).

**En este sentido, la población mayor en Chile tendría patrones de vinculación social relacionados con contactos de mayor data y con primacía de la presencialidad como medio de contacto. Junto con esto, existiría una red social más amplia si consideramos a segmentos de la población con un mayor nivel educativo. La calidad de los vínculos en la vejez se encuentra fuertemente influenciada por este componente, lo que estaría incidiendo en recursos para mantener y fomentar relaciones sociales duraderas en distintas etapas del ciclo de vida.**

### 1.3. ¿Y los amigos? Caracterizando la amistad en población mayor

De acuerdo con la Encuesta de Bienestar Social - EBS (2021), las personas mayores de 60 años presentan un promedio de 3 amigos, siendo los hombres quienes declaran una mayor proporción (3,4 versus 2,7 de las mujeres). Estas cifras no distan del número promedio de amigos en otras cohortes menores de 60 años, sin embargo, **cerca del 32% de la población mayor declara no tener amigos, una cifra significativamente mayor que en otras cohortes más jóvenes.**



**Con esto, el 23,8% de la población mayor se encuentra insatisfecha o muy insatisfecha con su vida social, versus un 63,4% quienes se encuentran satisfechos o muy satisfechos.**



También, es importante recalcar que existe una asociación entre nivel de confianza y número de amigos promedio que las personas mayores declaran. Así, quienes presentan un mayor nivel de confianza en las personas en general son quienes declaran una mayor cantidad promedio de amigos (5,8) frente a quienes declaran confiar poco o nada en las personas (1,8) (EBS, 2021).

El nivel educativo también resulta central para entender la estructura de las relaciones de amistad en personas mayores. En este sentido, el 50% de la población 60+ declara que, de sus amigos, la mayoría o todos tienen su mismo nivel educativo, lo que se relacionaría con el nivel de homogeneidad de las relaciones sociales a lo largo del ciclo de vida.

Dicho lo anterior, es importante considerar que existe poca información sobre la amistad en la vejez, especialmente aquella que nace en esta etapa de la vida. Para ahondar en la discusión sobre amistades y vinculación social en la vejez, se entrevistó a un grupo de personas mayores de la comuna de La Florida, pertenecientes a un grupo autogestionado en pos de la compañía, el cuidado y apoyo mutuo.

Uno de los principales hallazgos de esta instancia refiere a la **dificultad de generar amistades en etapas tardías de la vida, además de la pérdida de vínculos en etapas previas a la vejez**. En términos generales, las personas mayores entrevistadas declaran que la amistad es difícil de cultivar en etapas previas a la vejez, considerando las demandas relacionadas con el trabajo remunerado y el doméstico, incluyendo cuidado de hijos y/o nietos.

Julia, de 69 años comenta que *“Conocidos tengo muchos, pero amistades no. Lo que pasa es que cuando uno está en tiempo laboral el consumismo es tal, que mientras más trabaja, más le puede dar a sus hijos. Se olvida de las amistades, porque yo lo viví. Lo único que tienes presente es qué necesitan tus hijos. Y si es posible hacer horas extras o lo que sea, uno lo hace por ellos principalmente. Entonces ahí como que nos olvidamos, porque yo tenía amigos solamente en el trabajo, y después del trabajo yo llegaba a la casa a preocuparme de los niños”*.

María de los Ángeles, de 72 años, complementa esta mirada: *“Para mí la palabra amigo es una palabra muy muy grande. Uno tiene gente conocida, pero amigos es muy difícil tenerlos [ahora].”*

Junto con esto, los integrantes del grupo entrevistado comentan que **los incentivos relacionados con la conformación de amistades en la vejez se relacionan con quiebres o hitos en el curso del envejecimiento**, entre ellos, la viudez, problemas en las dinámicas familiares, y la necesidad de mantenerse activo socialmente. Este tipo de escenarios es comentado por Edmundo, de 71 años: *“Hasta hace un año y medio estaba trabajando. Pero tuve un lapso de 6 meses que no trabajé para cuidar a mi señora, porque le dio un cáncer y duró 6 meses [...] Y dentro de ese tiempo me presentaron [la opción de] ingresar a este grupo. [...] La verdad de las cosas es que eso [juntarse con amigos] realmente yo lo he echado de menos. Lo he echado de menos porque no tenía amigos”*.

El hecho de entablar amistades y círculos de apoyo durante la vejez entonces puede presentarse como una opción para navegar por episodios propios del envejecer, como comenta Anita, de 76 años: *“Yo creo que todos tenemos aquí problemas más o menos delicados, por ejemplo, la viudez, la infidelidad, el divorcio, problemas con hijos, el*

*distanciamiento con los hijos. Al final, después que uno conversa, va viendo, que a nadie le enseñan a ser padre ni hijo. Y me siento muy contenta porque con las cosas que uno escucha acá, hemos logrado cosas y llegado a más de una conclusión”.*

Junto con esto, **la pandemia y el distanciamiento físico se identifican como un periodo crítico de aislamiento social** que obligó a parte del grupo entrevistado a organizarse para no perder su vinculación.

Eliana de 72 años relata su experiencia en este escenario: *“En el tiempo del COVID lo pasé encerrada, como encapsulada, no hablaba con nadie casi. Estaba bien mal, muy deprimida, demasiado. Me ha costado, esa es la verdad [...]. Yo iba a talleres hasta el año 19 [2019]. Cuando fue la cosa social [movimientos sociales de 2019], hasta ahí llegué yo. Porque, bailaba música paraguaya, árabe, un montón de cosas. Estaba en el Club Vive, participé ahí mucho tiempo, y dejé todo. Hasta el año 19 terminamos y de ahí ya me encerré”.*

Es importante recalcar que la amistad en la vejez se relaciona con niveles altos de felicidad y satisfacción con la vida (Ng YT, Huo M, Gleason et al., 2021). Dicho esto, poco se ha estudiado del valor que las personas mayores le dan a ésta, especialmente aquella que nace en la vejez.

Para el grupo entrevistado, la amistad se observa como una responsabilidad de entregar lo que se recibe, con foco en la calidad: *“Es una responsabilidad ser amigo, porque uno si tiene un amigo se tiene que preocupar por él, cómo está y si está bajoneado, bueno la amistad es así, amor con amor se paga”* (Ana, 76 años). *“Yo soy de la idea de la calidad. Yo prefiero tener uno o dos amigos buenos que sean compatibles con mi forma que tener seis cuando solo hay un interés”*, comenta María de los Ángeles (72 años).

En este sentido, existiría un énfasis en la calidad de la amistad. De acuerdo con Antonucci et al. (2014), es muy probable que un contacto cercano sea capaz de proveer apoyo, lo que incide directamente en el bienestar subjetivo. Junto con esto, tener amigos cercanos permite reportar mayor bienestar si se compara con amigos casuales o no tener amigos (Nguyen et al., 2016).

Las experiencias constantes de interacción (contactos periódicos) en la vejez también han demostrado efectos en el bienestar. De hecho, tener contacto al menos una vez a la semana con un amigo atenúa los efectos de situaciones estresantes del día a día, a la vez que se asocian significativamente con menor soledad (Rook, 2015; Rook & Charles, 2017). Así comenta Soledad Herrera: *“A veces basta con tener una relación cercana y buena, o al revés, a veces también hemos encontrado que basta con tener una relación conflictiva, y eso hace que todo lo demás ande mal. O sea, podemos ver gente que tiene una excelente evaluación del clima familiar, pero tiene un problema con un hijo, y eso afecta muy negativamente su bienestar también. Entonces el bienestar depende, no tanto de la cantidad de vínculos en esta edad, sino como de la calidad de estos vínculos, y a veces un solo vínculo cercano es importante.”*

Para este grupo conformado por más de diez personas, lo anterior resulta clave: *“Yo estoy súper contenta acá porque tengo mucho apoyo, porque realmente como que esperamos el día miércoles (día de la reunión semanal), porque acá he logrado y hemos logrado mucha confianza, mucho respeto, nosotros respetamos mucho y como dice el nombre del grupo, acompañar y cuidar. Entonces nosotros empezamos a tratarnos [conocernos] online, que no nos conocíamos, incluso una de ellas era yo que no tenía ni idea de usar el teléfono. Y ahí empecé, y tuvimos muchas reuniones juntos, pero nos conocíamos solo así por pantalla, o sea, por celular. Y ahí yo creo que varios hemos logrado esto y siempre estamos comunicándonos [ante] la ausencia”,* recalca Cecilia (63 años).

## 2. La importancia de los vínculos sociales en la vejez

### 2.1 La disponibilidad de las redes de apoyo

#### Ilustración 1:

#### Redes de apoyo como fuente de recursos

<b>01</b>	<b>Apoyo emocional</b> Conversar, sentirse acompañado y/o escuchado.
<b>02</b>	<b>Apoyo práctico</b> En función de necesidades de la vida diaria: vestirse, alimentarse, transportarse, etc.
<b>03</b>	<b>Apoyo informacional</b> Recibir información por parte de otros.

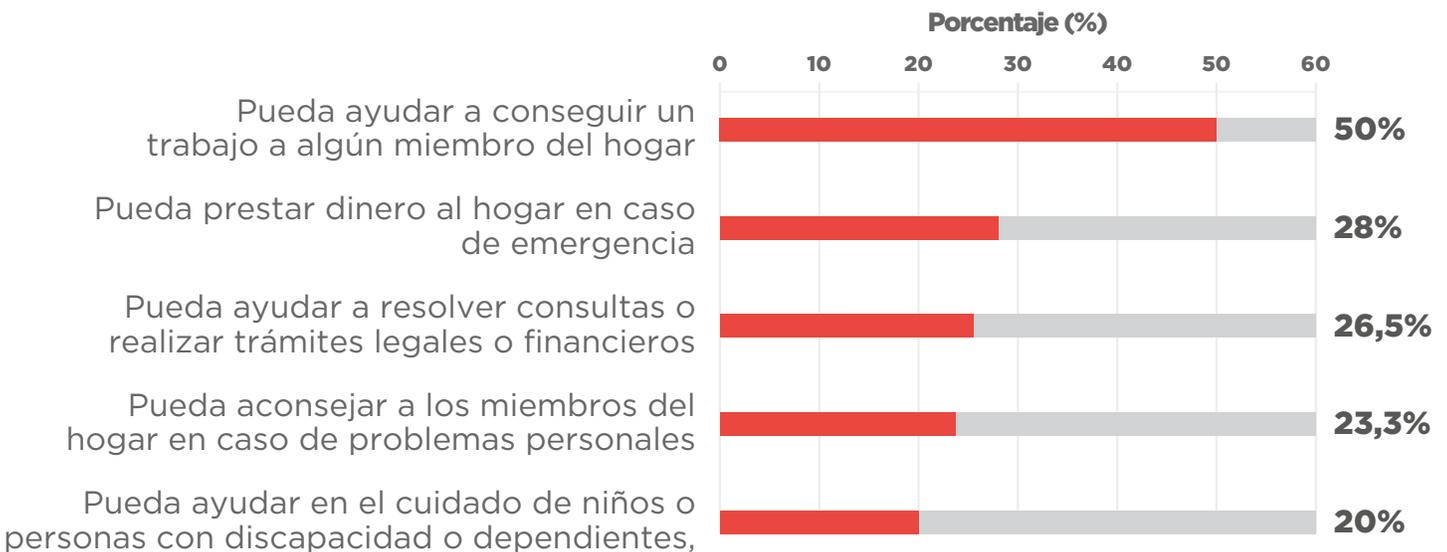
Así, los vínculos sociales de las personas mayores no solo deben evaluarse en función de sus características y composición, sino también de la funcionalidad que éstos entregan. Desde la arista de las redes de apoyo, se ha estudiado que las relaciones sociales que mantienen las personas mayores pueden representar la fuente de apoyo emocional (conversar, sentirse acompañado y/o escuchado), apoyo práctico (en función de necesidades de la vida diaria) y apoyo informacional (recibir información de un otro).

Sin embargo, pareciera que, más que el uso de la red de apoyo, lo que se hace relevante para aumentar el bienestar de la población mayor es la percepción sobre su disponibilidad, como relata la experta Soledad Herrera: *“En Chile, en general, hay una alta percepción de disponibilidad de apoyo, y eso fue muy alto durante la pandemia, y que es distinto hablar de disposición de apoyo que de apoyo efectivo. Lo que está asociado con bienestar es la percepción de disponibilidad de apoyo, que es percibir que uno puede contar con otras personas en caso de distintos tipos de necesidades, [...]. No tanto el recibir o dar apoyo, porque recibir apoyo, al revés, se asocia con menor bienestar, porque las personas no quieren recibir apoyo. La mayor preocupación de las personas mayores es la dependencia, y cuando reciben apoyo, lo hacen porque ya están en alguna situación de dependencia o bien se sienten más dependientes al estar recibiendo apoyo.”*

Lo anterior es relevante si consideramos que existe una proporción importante de la población mayor que declara no tener redes en caso de necesidades específicas. El Gráfico

8 muestra el porcentaje de personas mayores de 60 años que no conoce a alguien, ni dentro ni fuera de su hogar, que pueda ayudar ante distintas situaciones, de acuerdo con la Encuesta CASEN 2022. Dentro de estas se encuentra que el 50% de la población mayor no conoce a alguien que pueda ayudar a conseguir trabajo a alguien de su hogar, un 28% no conoce a alguien que pueda prestar ayuda económica en caso de emergencia y 26,5% que pueda ayudarle a resolver dudas o consultas sobre trámites financieros o legales.

**Gráfico 8.**  
**Población 60+ que declara que alguien en el hogar NO conoce alguna persona que pueda brindar ayuda (2022)**



Fuente: Elaboración Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo a partir de CASEN (2022).

Este antecedente podría ser importante de acuerdo con los hallazgos de la nueva Encuesta de Calidad de Vida (ECV) 2022, puesto que *“En todo este seguimiento que hacemos con la Encuesta de Calidad de Vida en la Vejez desde el año 2007, lamentablemente vemos que disminuyó la percepción global de disponibilidad de apoyo social. Y no sabemos si se va a mantener en el tiempo, porque es primera vez que nos ocurre, pero es consistente con otros datos que hablan de un empeoramiento de la calidad de las relaciones, principalmente familiares, porque también observamos un empeoramiento de la percepción del clima familiar y que las necesidades de afecto y de cariño están menos satisfechas que antes”*, relata Soledad Herrera.

Cabe destacar que este apoyo puede proveerse por parte de miembros de la familia o personas muy cercanas, por ejemplo los amigos, es decir, vínculos más fuertes<sup>2</sup>, o de

<sup>2</sup> La intensidad de un vínculo se relaciona con una combinación de la cantidad de tiempo, intensidad emocional y nivel de intimidad de la relación (Granovetter, 1978).

relaciones más distantes como es el caso de conocidos, llamados también vínculos débiles. Desde la literatura se ha extendido la evidencia sobre la importancia que estos tipos de vínculos tienen para mantener la salud, lidiar con episodios de enfermedad y aislamiento, aumentando la resiliencia.

En este sentido, y contrariamente a su nombre, los vínculos débiles, es decir, aquellas relaciones más distantes en términos de contacto, no deben considerarse como menos importantes. De hecho, existe literatura extensiva que estudia la importancia de este tipo de vínculos en cuanto a fuentes significativas de difusión de información y oportunidades (enterarse de noticias, de oportunidades laborales, por ejemplo), lo que provee de acceso a nuevas perspectivas e información (Granovetter, 1973).

Así, una combinación de vínculos fuertes y débiles ha sido estudiada en función de su poder para disminuir niveles de soledad. Por ejemplo, los autores Lam, Broccatelli y Baxter (2023) evidenciaron que los vínculos fuertes con una alta frecuencia de contacto (contacto recurrente), pero menor tamaño de la red, así como una red extensa con una gran cantidad de vínculos débiles son equivalentes a la hora de generar efectos positivos en niveles de soledad. Este hallazgo reciente demuestra que **los tipos de vínculos son complementarios, a la hora de entregar apoyo y reducir la soledad, mostrando la importancia de redes diversas.**

## 2.2. La influencia de los vínculos sociales en indicadores de salud mental

Para el caso de Chile, y al evaluar la relación entre la satisfacción con la vida y la presencia de sintomatología depresiva de acuerdo al tamaño de la red, se observa que a medida que aumenta la cantidad de contactos también aumenta la satisfacción vital y, de manera inversa, va disminuyendo la presencia de síntomas depresivos cuando la red es más amplia (Gráfico 9).

Esto significa que el 87,6% de las personas con 4 a 5 contactos en su red se siente satisfecho o muy satisfecho con su vida, 13,7 puntos porcentuales más que para quienes mencionan a un solo contacto. Por su parte, mientras que el 16,6% de las personas que mencionan de 4 a 5 contactos presenta síntomas depresivos de moderados a severos, esta cifra aumenta en 9,7 puntos porcentuales para quienes declaran sólo un contacto (Gráfico 9).



**Gráfico 9.**  
**Satisfacción con la vida y presencia de sintomatología depresiva en población 60+ según tamaño de red**

Fuente: Elaboración Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo a partir del Estudio Longitudinal Social de Chile ELSOC (2017).

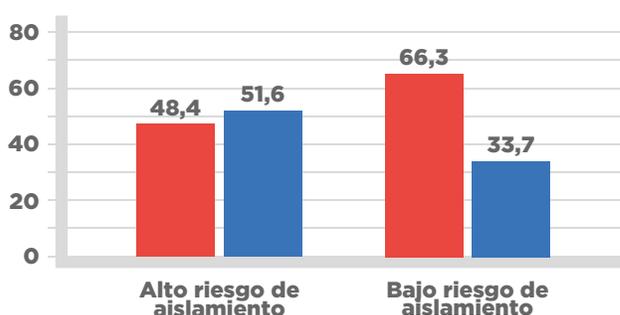
- Satisfecho o muy satisfecho con la vida
- Síntomas depresivos de moderados a severos

Sin embargo, siguiendo a Tomini et al. (2016), hay que destacar que la relación entre estas puede estar determinada: mientras que una red más grande y consolidada puede aumentar la satisfacción con la vida, las personas con mayor satisfacción con la vida pueden ser más extrovertidas y capaces de desarrollar una red social más amplia y diversa, por lo que la relación es bidireccional.

Un punto interesante en ello es que algunos estudios dan cuenta que la ausencia de amigos cuando se dispone del apoyo de familiares sería más perjudicial para la presencia de sintomatología depresiva que la ausencia de familiares cuando se dispone del apoyo de amigos (Fiori, Antonucci y Cortina, 2006). Esto revela, por tanto, la centralidad que tienen los amigos en la protección del bienestar psicológico.

Complementando estos hallazgos con la V Encuesta de Calidad de Vida - ECV 2019 (UC-Caja Los Andes), se estudia la relación entre la soledad y la Escala de Red Social de Lubben. Esta escala evalúa el apoyo social percibido de una persona mayor, en función del tamaño de su red social, de la confianza que estos vínculos generan y de la frecuencia de los contactos que tiene esta persona con quienes la rodean. En este caso, el 51,6% de las personas mayores con alto riesgo de aislamiento presentan a su vez soledad, medida bajo la escala UCLA (Gráfico 10). Por el contrario, de quienes presentan bajo riesgo de aislamiento solo el 33,7% presenta soledad, una diferencia de 17,9 puntos porcentuales.

**Gráfico 10.**  
**Presencia de soledad en población 60+ según riesgo de aislamiento**



Fuente: Elaboración Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo a partir del Encuesta de Calidad de Vida en la Vejez UC-Caja Los Andes (2019).

- Sin soledad UCLA
- Con soledad UCLA

Al respecto, Soledad Herrera relata que *“hay un alto riesgo de aislamiento, pero por amistades en Chile, más que por familia. Y ese alto riesgo de aislamiento se ha mantenido en el tiempo. [...] Lo que importa es la tendencia a lo largo del tiempo, y es que se ha mantenido, incluso durante la pandemia, [...] el aislamiento disminuyó, contrario a lo que uno esperaba, [...] y es porque en el fondo, durante la pandemia sí se estableció mucho contacto con, precisamente, familia, pero a través de, principalmente, medios digitales, no necesariamente presenciales.”*

### 3. El entorno cercano ¿espacio para la vinculación social?

El barrio que habitamos puede ser un espacio para fomentar las relaciones sociales de la población mayor, sin embargo, el entorno físico ha tenido poca relevancia en la promoción del envejecimiento en el hogar (ageing in place). Estos espacios delimitados física y subjetivamente son escenarios de bienestar (o malestar) para sus habitantes, representando las interrelaciones que ahí se desarrollan, y cómo éstas pueden permear el proceso de envejecimiento. Esta perspectiva, levantada por Gardner (2011), muestra que no solo es importante envejecer en el lugar, sino también pensar en espacios para envejecer.

#### **Recuadro 1: Sobre envejecer en el hogar y sobre espacios para envejecer**

Recientemente, se ha extendido el concepto de “envejecer en el lugar” (*ageing in place*). Este paradigma considera la habilidad de las personas mayores para experimentar su proceso de envejecimiento insertos en el lugar y la comunidad a la que pertenecen, considerando criterios de independencia funcional y económica, autonomía, por mencionar algunas.

Gardner (2011) propone la necesidad de considerar el diseño y construcción de espacios para envejecer (*places of ageing*), teniendo en cuenta el espacio físico y social cercano de la persona mayor, y las redes de vínculos sociales que ahí se desarrollan. Estas redes de relaciones pueden funcionar como apoyo social, a la vez que entregan contacto social presencial recurrente que incidiría en menores niveles de aislamiento y soledad.

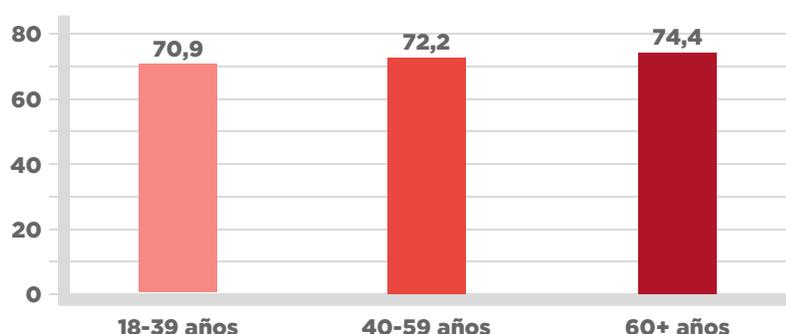
En esta línea, se ha estudiado el espacio del barrio como un factor relevante para la salud física y mental, considerando la ausencia de incivildades, transporte e infraestructura accesible, seguridad, por mencionar algunas. Sin embargo, los espacios inmediatos de residencia también son una oportunidad para interactuar con otros, como forma de reducir estrés, aumentar nuestras redes sociales y mejorar la percepción de pertenecer a una comunidad.

Desde la perspectiva del envejecimiento, investigaciones cualitativas con personas mayores recalcan la importancia de explorar la dimensión social de los barrios, especialmente para aquellos casos donde las personas presentan redes de apoyo no familiares, en particular de amigos y vecinos. Cabe destacar que la proximidad del barrio permite también más acceso para el caso de personas con movilidad reducida. Asimismo, una mayor posibilidad de

contacto frecuente debido a una menor distancia geográfica puede promover una red social fortalecida y cercana.

De acuerdo con el Gráfico 11, la satisfacción con el barrio respecto a la proximidad que se tiene con familiares y/o amigos cercanos aumenta con la edad. En este sentido, un 74,4% de las personas mayores se encuentran satisfechos en esta dimensión, 2,2 puntos porcentuales más que el grupo de 40 a 59 años y 3,5 puntos porcentuales que los jóvenes de 18 a 39 años.

**Gráfico 11.**  
**Población 60+ satisfecha o muy satisfecha con su barrio en cuanto a la proximidad a familiares y/o amigos cercanos según tramos de edad**



Fuente: Elaboración Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo a partir del Estudio Longitudinal Social de Chile ELSOC (2017).

El barrio, por tanto, se convierte en un espacio físico que agrupa relaciones importantes para las personas mayores. En este sentido, Sara Caro comenta que usualmente *“En estos vínculos comunitarios siempre pensamos en los vínculos formales, no pensamos en los vínculos informales y tan pequeños, como el uno a uno, siempre queremos agrupar a la gente.”*.

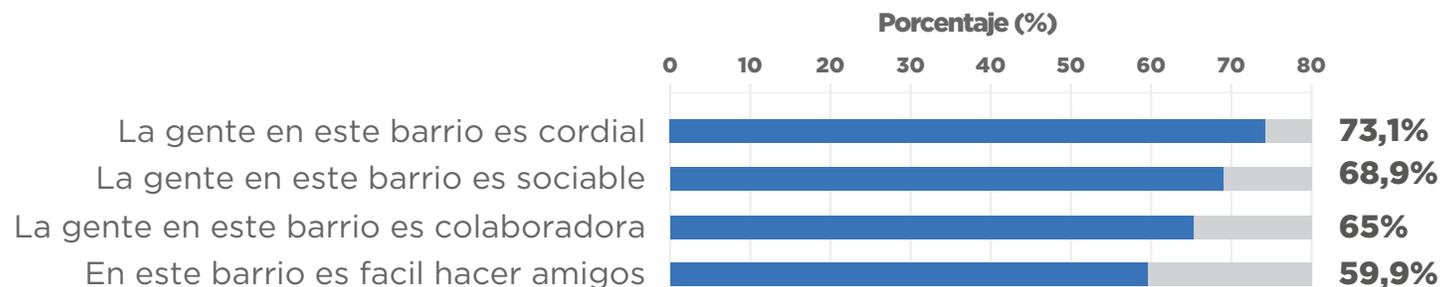
Lamentablemente, y contrario a esto, a partir de las movilizaciones sociales de 2019 y la pandemia, se han experimentado cambios en la conformación de lazos en los barrios, los cuales interpelan de forma importante la manera en que se relacionan las personas mayores con su entorno. Al respecto, Sara Caro relata que *“[En una encuesta que realizó] la mayoría respondió que conocía entre 6 y 10 vecinos por su nombre [...] pero insisto, estos son los datos antes de la pandemia. Entonces, uno podría pensar que con el estallido eso puede haber aumentado por los espacios más informales y autogestionados, como los cabildos, las ollas comunes [...] pero después de la pandemia, claramente eso se invirtió y no se ha recuperado. Entonces, yo creo que ahí la alerta es que esos vínculos probablemente han ido desapareciendo y no se han ido estableciendo, o desconocemos, en realidad, qué vínculo se han ido estableciendo en los barrios [...]”*.

Esto pone en el centro de la discusión la necesidad de comprender cómo son los barrios y la capacidad que estos tienen de articular a sus habitantes. En esta línea, Sara Caro expresa que *“Ese concepto [de lugares para envejecer] y ese enfoque, yo creo que ayudaría mucho*

a mirar los vínculos justamente más en el uno a uno, y no desde la lógica de la participación y la organización. Ahora, sin duda, que la organización tiene otros beneficios que, a lo mejor, estos vínculos más uno a uno no van a tener, y a lo mejor nunca van a reemplazarlo en ese sentido.”.

Pese a la escasa información que se tiene de la sociabilidad barrial y los vínculos que se fortalecen a nivel territorial, se observa en el Gráfico 12 que un 73,1% de las personas mayores concuerda con que la gente de su barrio es cordial, seguido de un 68,9% que la reconoce como sociables y 65% como colaboradora. Pese a la visión positiva de los vecinos y vecinas del barrio, queda relegada al último lugar quienes concuerdan que en su barrio es fácil hacer amigos, con el 59,9%. Frente a esto, Sara Caro explica “si bien el barrio es un lugar cercano, amable, donde tengo contacto y donde yo podría establecer un vínculo, hay ciertas barreras que se perciben, y que son reales, como el riesgo de que me discriminen, o vivir exclusión permanentemente, y [...] sin duda que van a sentirse menos autoeficaces, y probablemente eso se vuelve un desincentivo para las actividades en el barrio”.

**Gráfico 12.**  
**Sociabilidad barrial en población 60+ (% de acuerdo y muy de acuerdo)**



Fuente: Elaboración Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo a partir del Estudio Longitudinal Social de Chile ELSOC (2017).

Soledad Herrera complementa: “Uno no ve que la gente haga muchos buenos amigos, más en el contexto de Chile en que los vecinos están siendo cada vez menos importantes porque muchas de las amistades en la vejez son los vecinos, finalmente, y eso se está perdiendo a nivel país. Entonces, ¿por qué? Porque la gente se mueve más, los vecinos se mueven más, [...] incide en que no te hagas tan fácilmente nuevos amigos.”

Una posible explicación a ello “es que tiene que ver, por un lado, con el sentido de autoeficacia, [...] sentir que van a tener muy poco éxito haciendo actividades o contactándose con otras personas, empezando nuevos proyectos [...]”, sostiene Sara Caro. Agnieszka Bozanic, por su parte, complementa con que esto tiene que ver con “esta norma social que nos dice qué es lo que tenemos que hacer o no desde los 60 años. Y claro, este es el viejismo interiorizado, de decir ‘bueno, no estoy en edad para participar de una organización social”.

Frente a ello, el escenario futuro es claro, de acuerdo con la Socióloga Soledad Herrera, “lamentablemente estamos, y vamos a transitar, por un periodo de mayor debilitamiento de

*los lazos familiares que se dan por aspectos objetivos, de que hay menos hijos disponibles, [...] Entonces, hay ciertas tendencias que indicarían que la vejez se va a pasar menos intensamente con familiares que como era antes, pero que todavía no estamos en una situación de que esos lazos familiares sean reemplazados por amistades necesariamente. Yo creo que no sucede todavía en estas generaciones que vienen ahora, quizá en unos 10 años más podría pasar”.*

Este diagnóstico tiene directa relación con lo que comentan los integrantes del grupo focal realizado, en torno a la dificultad de entablar vínculos fuera de la familia y con personas del entorno cercano:

Julia (69 años) relata: *“Yo te digo, vivo 42 años en una villa y los únicos vecinos que conozco son el que tengo a mi derecha y el que tengo a mi izquierda y el que tengo al frente. Pero que te pregunten el nombre de la señora... son 100 casas. Yo nada, no conozco a nadie”.*

Eliana (72 años), por su parte, complementa: *“O sea, tampoco conozco mucho a los vecinos, no hay interacción entre nadie. Con los vecinos de al lado, nos saludamos, cómo están, todas esas cosas. Al otro lado igual. Pero nadie se mete con nadie, o sea, cada uno en su casa”.*

*“[En el pasaje] ahora somos todos adultos mayores. Los hijos todos se han ido. No hay hijos viviendo ahí con ellos. Porque la mayoría son profesionales, cada uno en su casa. Y nos conocemos todo ese tiempo. Ha llegado gente nueva y joven que no comparte. Con ellos es solamente el saludo.”* (Ana, 76 años)

**Considerando lo anterior, el diagnóstico de Soledad Herrera debe ser abordado como un desafío pendiente. Dada una serie de modificaciones en las estructuras familiares, así como la pérdida de amistades en etapas previas de la vejez, se hace relevante considerar mecanismos de vinculación social promovidos desde y para personas mayores con riesgo de aislamiento y soledad, a la vez que se presta atención a las redes de apoyo necesarias.**

Ante esto, Claudia Asmad, directora nacional de SENAMA recalca: *“Chile es uno de los países más envejecidos de Latinoamérica, de aquí al 2050, de cada tres personas, una será ser mayor de 60 años, y si pensamos que antes era una noticia el cumplir 100 años, en un futuro van a haber 40 mil personas mayores de 100 años, y más de un millón por sobre los 80 años. Aumentamos en esperanza de vida y esos años también son calidad de vida que tenemos que aportar, y es un transcurso del curso de vida en el cual tenemos que interactuar. También hay que tener un rol, porque las familias han cambiado en su estructura demográfica, sabemos que hasta hoy día el cuidado está en las manos de la familia y el 70% en las mujeres [...] Y, sin duda, es una cuestión transversal, que tiene que permear todo el quehacer de SENAMA y también en las interacciones que tiene con todos los actores que tienen que intervenir en este mapeo de cómo enfrentamos el proceso de envejecimiento y vejez”.*

## 4. Contexto de Políticas Públicas, Programas e Iniciativas respecto a esta temática

### 4.1. Revisión de programas gubernamentales e iniciativas nacionales de la sociedad civil en Chile

Junto con la revisión de vínculos informales, es importante revisar aquellos mecanismos formales provenientes de organizaciones del Estado.

Desde el Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA), se recalcan tres ejes estratégicos de trabajo: cuidados, buen trato y participación. En 2022, el servicio logró un aumento en 66,1% la cobertura relacionada con participación social y comunitaria de personas mayores, alcanzando 33.723 personas beneficiadas y un aumento del 3,7% respecto de las organizaciones, con 4.798 organizaciones beneficiarias de sus programas (SENAMA, 2023).

El rol que han ejercido organizaciones formales en la asociatividad y los vínculos en el país es importante, y han adquirido relevancia, puesto que *“tenemos muy poco tiempo desde que pasó la pandemia, y nuestra experiencia fue sorprendente cuando vimos que la participación aumentó en casi 1200 clubes más que los años anteriores.”* comenta Claudia Asmad. Sin embargo, desde SENAMA también se han dado esfuerzos por convocar no solo a las personas mayores organizadas, sino también aquellas que se encuentran fuera de asociaciones formales de participación. *“Con las medidas Chile Apoyo, incidimos en aumentar los Centros Diurnos Comunitarios, como un espacio de llegar también a quienes no tengan redes de apoyo eficaces, de tal manera que el asistir a los centros diurnos comunitarios tienen una intervención individual y grupal, como socio comunitario. Es decir, los integra, de hecho, conocen ahí vecinos y gente de la comunidad que no estaban dentro de su mapeo [...] Esta es una tremenda instancia donde en un año llegamos a 10 mil personas mayores, teniendo 165 centros diurnos en todas las regiones de Chile, distribuidas en el 50% de las comunas de nuestro país”*, explica Claudia Asmad, desde la dirección nacional.

En la actualidad, la oferta programática en este eje se conforma por el Fondo Nacional del Adulto Mayor, el programa Envejecimiento Activo, Comunas Amigables, Voluntariado País de Mayores y Escuela de Formación para dirigentes. En este volumen se revisaron dos programas que favorecen la participación social y permiten una integración a redes comunitarias, el Programa Vínculos y Programa de Envejecimiento Activo, ambos a cargo del Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA). Asimismo, se destaca la iniciativa Fono Mayor que ofrece escucha y contención emocional cuyo funcionamiento fue clave a contar de la pandemia.

#### Programa Vínculos

De acuerdo con SENAMA (s.f.) el objetivo de este programa es entregar herramientas a personas mayores en situación de vulnerabilidad social para que logren vincularse con la

red de apoyo social de su comuna y con sus pares. Los potenciales beneficiarios son **personas mayores de 65 años o más**, que vivan solos o acompañados de una persona de cualquier edad, y que **ingresan al Subsistema de Seguridades y Oportunidades del Ingreso Ético Familiar**. Las municipalidades son las responsables de su ejecución.

### Sus principales ejes de acción son:

- **Acompañamiento Psicosocial:** entrega acompañamiento personalizado que fortalezca los recursos y habilidades del adulto mayor a cargo de un Monitor Comunitario del municipio (24 meses).
- **Acompañamiento Sociolaboral:** se orienta a desarrollar y/o mantener habilidades y competencias que permita al beneficiario mantenerse y mejorar condiciones de empleabilidad (20 meses).
- **Oferta Programática:** coordina la demanda del usuario y la oferta pública y privada a través de la gestión territorial.

### Programa Envejecimiento Activo

De acuerdo con SENAMA (s.f.), este programa busca que las personas mayores participen de actividades que promuevan el envejecer activamente, para lo cual se requiere fomentar y equilibrar la responsabilidad personal, el encuentro, la solidaridad intergeneracional y la creación de entornos favorables, que aporten a la calidad de vida y retrasen los niveles de dependencia. Así, se plantea resolver el problema de la baja participación de las personas mayores en instancias comunitarias, por ejemplo, talleres, jornadas, seminarios, campañas de comunicación y eventos masivos, por mencionar algunas. Este programa se orienta a **hombres y mujeres de 60 años y más, autovalentes, en situación de vulnerabilidad social** y que preferentemente no sean parte de una organización.

Cabe destacar que de acuerdo al Monitoreo y Seguimiento de la Oferta Pública 2021 a cargo de la Dirección de Presupuestos (DIPRES), tanto del Programa de Envejecimiento como del Activo Programa Vínculos prestan una potencial contribución a la superación de la pobreza multidimensional, específicamente, en la dimensión de Redes, Cohesión y Social, disminuyendo la carencia de “Apoyo y Participación Social”.

### Fono Mayor

El Fono Mayor atiende consultas de personas mayores y comunidad en general que buscan orientación y guía para abordar los temas relacionados a la vejez y el envejecimiento, contacto con equipos profesionales del área social y psicológica especializados en gerontología (SENAMA, s.f.). Durante la pandemia, sin embargo, atendió 51.000 llamadas y ofreció **acompañamiento y/o contención emocional para enfrentar el confinamiento y la soledad** y que en la actualidad sigue operando.

*“La verdad es que nosotros teníamos un Fono que venía desde hace muchísimo tiempo antes de la pandemia. A propósito de la pandemia y del aislamiento se estructura de una forma distinta, en que es un espacio de contención, en términos de profesionalizar la respuesta, [...]. Hoy día, el promedio de atención de Fono Mayor son 45 minutos por persona, lo que limita, entonces, el que podamos atender un número mayor de personas. Entonces, nuestro desafío ha sido, precisamente, ir evolucionando con eso y tener niveles de atención. [...] Tener un primer nivel de atención, un segundo nivel y un nivel terciario, en donde está este acompañamiento psicológico, derivación de casos, que es hoy día el gran rol que tiene”, comenta la directora nacional Claudia Asmad.*

Desde las organizaciones de la sociedad civil<sup>3</sup>, se relevan algunas iniciativas, por ejemplo, entre las estrategias de intervención más tradicionales la Corporación Simón de Cirene mantiene el programa Por un Bien Mayor, que dentro de sus líneas de intervención promueve la integración socio comunitaria de las personas mayores. Sin embargo, otras estrategias novedosas incluyen el voluntariado de Fundación Amanoz, quienes, y de forma similar a lo que se ha convertido Fono Mayor, ofrecen acompañamiento, escucha y apoyo emocional a las personas mayores de manera telefónica y/o física. Por su parte, y en la esfera digital, se encuentra BondUp, una red (plataforma) social especialmente diseñada para personas mayores, en la que se promueven los vínculos y ofrece talleres, actividades y beneficios.

Con todo lo expuesto, han sido variados los esfuerzos para fortalecer la participación social y comunitaria de la población mayor en el país, sea desde una capacidad individual para entablar relaciones, o desde la asociatividad en organizaciones. La pandemia, por su parte, ha permitido explorar lo anterior junto con nuevas líneas de acción para promover el acompañamiento y afrontar la soledad, incluso sin requerir de presencialidad. Sin embargo, lograr una integración plena de la población mayor es una responsabilidad de toda la sociedad, incluyendo las familias, sociedad civil y el estado.

Tal como da cuenta la directora nacional de SENAMA *“[el edadismo] es un gran estereotipo que nos frena la participación [...] la participación, creo que eso, es una tarea de todos. Nosotros como Servicio Nacional del Adulto Mayor, el vencer el paradigma de que son vejez diferentes, que hay una heterogeneidad del proceso de envejecimiento, de cómo enfrentamos la vejez, también se ve limitada por la propia sociedad”*. Este punto se contrasta, por ejemplo, con algunas cifras que involucran una participación importante en la cuarta edad y que denotan el interés de este segmento en la vida social, ya que *“el promedio de Voluntarios País de Mayores es de 80 años, el promedio de gente que vive en condominio [de Viviendas Tuteladas] y que sale y participa de talleres son 82 años, el promedio de edad que tenemos de las personas que participan de Centros Diurnos es 79 años”*, complementa Claudia Asmad.

---

<sup>3</sup> Esta selección es con fines ilustrativos y no responde a una búsqueda exhaustiva de iniciativas que fortalezcan los vínculos sociales.

## 4.2. Revisión de programas internacionales

Diversos países han avanzado en la formulación de estrategias que permitan fortalecer los vínculos sociales en las personas mayores. La soledad es uno de los aspectos que ha tomado mayor relevancia en el plano internacional, **siendo un fenómeno hoy reconocido como el gigante geriátrico**, puesto que *“Hoy día la soledad debe ser considerada un factor de riesgo en salud, al mismo nivel que fumar, la obesidad o tomar en exceso, o falta actividad física. En el fondo como se agregaría un proyector de riesgo en la vejez”*, explica Soledad Herrera.

En esta línea, Barcelona ha generado una **estrategia municipal contra la soledad (2020-2030)** cuya misión es mitigar la soledad no deseada en las diferentes etapas del ciclo de la vida y cuenta con tres grandes objetivos: el primero es disponer de una política transversal que interpele a todos los servicios públicos en materia de soledad. El segundo es disponer de una política de largo plazo para dar una respuesta a la soledad no deseada. Y, el tercero, corresponde a reflexionar y fomentar el debate público, intelectual y académico en relación a la soledad (Ajuntament de Barcelona, 2021). Consagrando diversas esferas para establecer líneas de trabajo, la estrategia propone un sistema de gobernanza que permita un “pacto” en la ciudad tanto político, técnico, académico, asociativo y ciudadano (Ajuntament de Barcelona, 2021).

En un sentido similar, el Ministerio Federal de Asuntos de la Familia de Alemania ha generado una **estrategia contra la soledad**, en que se expresa el compromiso a afrontar este desafío con el propósito de contrarrestar la soledad más intensamente, e incluye a todos los grupos de edad. Uno de los proyectos desarrollados en esta estrategia es “Juntos el uno para el otro” el cual se focaliza especialmente en personas mayores, creando conciencia sobre la vida en la vejez, y proporciona ayuda contra la soledad e inspiración para la realización de actividades propias (Malteser, s.f.).

En sintonía con los desafíos que representan las brechas digitales de las personas mayores en Chile, el gobierno alemán ha propuesto programas como **“Educación y digitalización en la vejez”** que evidencia la importancia que las personas mayores puedan participar de manera activa y con autodeterminación en la vida social. En esta línea, se encuentra **“Digital Angel PLUS - local, personal, concreto”** iniciativa en que se despliegan equipos asesores a nivel territorial y en línea que enseñan a las personas mayores habilidades digitales (DigitalerEngel, s.f.). Si bien pueden aprender un amplio rango de acciones digitales, estas también se enfocan en conectar de manera digital a las personas mayores con sus familiares y vínculos sociales. Dentro de los aspectos más positivos, se destaca la forma en que estos programas promueven la autonomía, el adquirir experiencias y mantener activa a las personas mayores.

### 4.3. Recomendaciones en torno a la mitigación de efectos frente a la falta de vínculos sociales

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) en conjunto con la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el marco de la iniciativa **“Una Década de Envejecimiento Saludable (2021-2030)”**, proponen lineamientos para intervenciones orientadas a prevenir y mitigar el aislamiento social y la soledad en personas mayores. Considerando que ambas problemáticas son multicausales, se promueve la articulación y coordinación multisectorial (por ejemplo, salud, trabajo, tecnología, comunicaciones, transporte, vivienda y seguridad social), adoptando una perspectiva de prevención. Asimismo, es importante la identificación e intervención temprana de situaciones de aislamiento social y soledad en personas mayores por parte de los servicios de salud.

En este sentido, se pueden identificar tres niveles de intervención para la elaboración de estrategias para reducir el aislamiento y la soledad en la población mayor (Ilustración 2).

**Ilustración 2.**  
**Niveles de intervención estrategias para reducir el aislamiento y la soledad en personas mayores**



Fuente: Elaboración Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo a partir de OMS (2021).

De acuerdo con la OMS (2021), el primer nivel de intervención se compone por el ámbito individual y relacional, en el que se promueven intervenciones que permitan mejorar la calidad de vida de la población mayor por medio de la creación y fortalecimiento de los vínculos sociales duraderos y saludables, los cuales pueden desarrollarse de manera individual o grupal, presencial o digital. En el segundo nivel, de ámbito comunitario, las intervenciones se orientan a la integración y promoción de la participación de la población mayor habilitando infraestructura urbana y social amigable con todas las edades, que les permita envejecer y desarrollarse en su entorno. Finalmente, en el nivel social, las estrategias dan cuenta de transformaciones socioculturales y económicas que permitan un avance en la inclusión de las personas mayores, reconociéndose como sujetos de derecho y agentes activos para la sociedad.

En nuestro país, particularmente, nace en 2020 el Proyecto NODO del Sistema de Naciones Unidas, iniciativa que trabaja articuladamente con el Gobierno de Chile y cuyo objetivo es responder de manera rápida e innovadora a los efectos negativos que deja la pandemia implementando estrategias que minimicen el aislamiento social en la población mayor. A través de un modelo participativo, el proyecto diseñó un ecosistema digital de libre acceso orientado a promover la inclusión y protección social de las personas mayores. Esta implementación tecnológica tiene un impacto no solo en la población mayor sino también en toda la comunidad ya que opera a escala nacional, local y territorial en el fortalecimiento de los vínculos sociales (Proyecto NODO, 2022). En efecto, esto implicaría un proyecto en los tres niveles de intervención propuesto por la OMS.

Progresivamente, estas iniciativas internacionales han aterrizado en Chile, siendo ejecutadas mediante organizaciones de la sociedad civil y/o gobierno central o municipalidades.

## Conclusiones

Nuestro país avanza a pasos agigantados hacia una sociedad envejecida. Esta realidad es ineludible, y plantea una serie de desafíos en torno a condiciones de calidad de vida para su población mayor. Dicho escenario también puede verse como una oportunidad para repensar la forma en que las personas mayores se incluyen en distintas esferas de la vida. En este caso, la vida social y los vínculos informales, es decir, con familia, amigos y conocidos, puede tener un gran impacto en el bienestar subjetivo y en la reducción de soledad.

A partir de este reporte se observa que la vida social de las personas mayores muestra una realidad heterogénea: si bien existe una parte de la población mayor que goza de un número de contactos favorables, también existe una realidad donde la población mayor carece de amistades y redes de apoyo. Este último grupo tiende a representar a personas de menor nivel educativo, pocas redes de apoyo y, como se evidenció en el levantamiento cualitativo, con necesidades de acompañamiento. Este levantamiento también muestra la dificultad de generar amistades en la vejez y la necesidad de contar con espacios de escucha y cuidado mutuo para navegar el proceso de envejecimiento y lo que este conlleva (viudez, pérdida de lazos familiares con hijos, por mencionar algunas). Los espacios intergeneracionales de vinculación son aún incipientes, liderados en su mayoría por organizaciones de la sociedad civil.

Junto con esto, las redes de vinculación de este grupo de la población tienden a ser mayormente familiares, con foco en espacios de interacción presencial, y de larga data. Esto impone un desafío adicional, dado que las familias cada vez son más reducidas en tamaño, a la vez que las dinámicas internas a nivel de hogar van mutando con los fenómenos demográficos. Conjugado con la dificultad de la asociatividad informal y vinculación sociocomunitaria, se recrudece el panorama.

Lo anterior se hace cada vez más relevante si consideramos las consecuencias actuales y futuras de la pandemia, y los desafíos en la implementación de mecanismos de integración individual, comunitaria y social, que reduzcan la falta de redes, así como la soledad y el aislamiento.

## Bibliografía

Antonucci, T. C., Ajrouch, K. J., & Birditt, K. S. (2014). The convoy model: explaining social relations from a multidisciplinary perspective. *The Gerontologist*, 54(1), 82-92. <https://doi.org/10.1093/geront/gnt118>

CASEN. (2022). Encuesta de Caracterización Socioeconómica. Ministerio de Desarrollo Social y Familia.

DigitalerEngel. (s.f.). Digitaler Engel. Recuperado el 31 de agosto de 2023, de <https://www.digitaler-engel.org/>

DIPRES. (2021). Monitoreo y Seguimiento Oferta Pública 2021. Envejecimiento Activo. Ministerio de Hacienda y Ministerio de Desarrollo Social y Familia.

EBS. (2021). Encuesta de Bienestar Social. Ministerio de Desarrollo Social y Familia.

ECV UC-Caja Los Andes. (2019). V Encuesta de Calidad de Vida en la Vejez. Centro UC Estudios de Vejez y Envejecimiento y Caja Los Andes.

ELSOC. (2017). Estudio Longitudinal Social de Chile. Centro de Estudios de Conflicto y Cohesión Social COES.

Fiori, K. L., Antonucci, T. C., & Cortina, K. S. (2006). Social network typologies and mental health among older adults. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 61(1), P25-P32. <https://doi.org/10.1093/geronb/61.1.p25>

Flatt, J. D., Agimi, Y., & Albert, S. M. (2012). Homophily and Health Behavior in Social Networks of Older Adults. *Family & Community Health*, 35(4), 312-321. <https://doi.org/10.1097/FCH.0b013e3182666650>

Gardner, P. (2011). Natural neighborhood networks – Important social networks in the lives of older adults aging in place. *Journal of Aging Studies* 25, 263-271. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2011.03.007>

Malteser. (s.f.). Miteinander – Füreinander: Kontakt und Gemeinschaft im Alter. Recuperado el 31 de agosto de 2023, de <https://www.malteser.de/miteinander-fuereinander.html>

Ng YT, Huo M, Gleason ME, Neff LA, Charles ST, Fingerman KL. Friendships in Old Age: Daily Encounters and Emotional Well-Being. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*. 2021 Feb 17;76(3):551-562. doi: 10.1093/geronb/gbaa007. PMID: 31943103; PMCID: PMC7887723.

OMS. (2021). Social isolation and loneliness among older people: advocacy brief. Geneva: OMS. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240030749>

Proyecto NODO. (2022). Proyecto NODO. Fortaleciendo redes para las personas mayores en Chile. Santiago de Chile, Sistema de las Naciones Unidas en Chile.

SENAMA. (2023). Cuenta pública participativa SENAMA. Gestión 2022. Unidad de Control de Gestión División de Planificación y Control Servicio Nacional del Adulto Mayor.

SENAMA. (s.f.). Programa Envejecimiento Activo. Recuperado el 31 de agosto de 2023, de <https://www.senama.gob.cl/envejecimiento-activo>

Tomini, F., Tomini, S. M., & Groot, W. (2016). Understanding the value of social networks in life satisfaction of elderly people: A comparative study of 16 European countries using SHARE data. BMC Geriatrics, 16(1), 203. <https://doi.org/10.1186/s12877-016-0362-7>

## Observatorio del Envejecimiento UC para un Chile con Futuro

Reporte “Los Vínculos Sociales de las Personas Mayores en Chile”

### Investigadores

Valentina Jorquera Samter  
Carolina Cornejo Cortés

### Asistentes de Investigación

Nicole Cortés  
Josefina Gambardella  
Mariana Oliva Márquez

### Comité Académico Asesor

Macarena Rojas Gutiérrez  
M. Soledad Herrera Ponce  
Sara Caro Puga  
Ignacio Cabib

### Edición Lingüística

Macarena Pye

### Asistentes de edición

Dirección de arte agencia Dale Publicidad

Por favor cite este reporte así:

Observatorio del Envejecimiento (2023). Los Vínculos Sociales de las Personas Mayores en Chile” Año 4, v24. Centro de Estudios de Vejez y Envejecimiento de la Pontificia Universidad Católica de Chile y Compañía de Seguros Confuturo.