

## Conectados pero aislados

● La transformación de nuestras interacciones en la era digital ha dado lugar a una cultura de seguidores, donde la comparación constante y el ciberracoso 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, 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.

La responsabilidad de prevenir el suicidio juvenil no recae únicamente en unas pocas autoridades. 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 ofrezcan una alternativa inclusiva, solidaria y situada frente al sufrimiento mental que padecen nuestros niños, niñas y jóvenes.

*Bianca Puntarelli Vicencio*  
*Terapia Ocupacional UNAB*