GUÍA DE BIENESTAR · MAGNUS 2025

No estás solo. Nunca.

Una guía amorosa para reconectar, salir, compartir y volver a sentir que la vida tiene mucho por dar.

1 de 3
adultos mayores en soledad severa

–45%
riesgo depresión con actividad social

+7 años
más vida con vínculos (Harvard)

www.soymagnus.com · +56 9 5144 2264 · hola@soymagnus.com

PARTE 1 · ENTENDER LA SOLEDAD

La soledad no es debilidad — es una señal.

Si has perdido a alguien querido — un compañero de vida, una amiga de años, un hijo — y sientes que el mundo se hizo más silencioso y vacío, es normal. Ese dolor es real y merece ser reconocido. Esta guía no pretende borrarlo, sino acompañarte a encontrar nuevos motivos para levantarte cada mañana.

Soledad severa: 35%

Deadultosmayoresen Chilereportan soledad severa según SENAMA 2023.

Bien conectados: 40%

Quienes mantienenvínculos activos reportan mayor bienestar y salud.

Movilidad limitada: 45%

Principalbarrerapara participar en actividades sociales fuera del hogar.

No saber a qué ir: 38%

Desconocimiento delosprogramas gratuitos disponibles en su municipio.

Según la encuesta de bienestar de SENAMA Chile (2023), el 35% de los adultos mayores chilenos vive en soledad severa y otro 25% en soledad moderada. Solo el 40% se considera bien conectado. Las barreras más frecuentes para participar en actividades sociales son la movilidad limitada (45%), no saber a qué actividades ir (38%), vergüenza o timidez (32%) y duelo no resuelto (28%). El Estudio de Adultos de Harvard, con 85 años de seguimiento, confirma que los vínculos sociales son el factor más importante para la salud y longevidad — más que el dinero, el estatus o los genes.

PARTE 2 · EL DUELO

Primero, honrar lo que fue. Luego, animarse a lo que viene.

La pérdida de un ser querido deja una huella que nadie debería apurar en sanar. El duelo tiene su propio ritmo y merece respeto. Al mismo tiempo, a veces el aislamiento que sigue a una pérdida puede profundizarse sin darnos cuenta, hasta que los días se vuelven muy parecidos y muy silenciosos.

El dolor

Esnormalsentirtristeza profunda, desconexión o vacío. No hay que apurarse a superarlo.

El recuerdo

Pocoa poco, elrecuerdo dequienes amamos se convierte en compañía.

La apertura

Llegaun momento en que el corazón tiene espacio para nuevas personas y rutinas.

La reconexión

Volverapertenecer a algo — un grupo, una comunidad — recupera el sentido de la vida.

El camino del duelo no es lineal. Hay días buenos y días difíciles, y eso es completamente normal. Lo importante es reconocer cuándo el aislamiento se ha convertido en algo más profundo que necesita atención. Si llevas meses sin hablar con nadie, si evitas salir, si sientes que no importas — eso no es debilidad. Es una señal de que necesitas compañía, y buscarla es uno de los actos más valientes que puedes hacer.

PARTE 3 · ACTIVIDADES

Pequeñas cosas que hacen una gran diferencia.

No se trata de transformar tu vida de un día para otro. Se trata de ir sumando pequeños momentos de conexión que, con el tiempo, van tejiendo una red que te sostiene y te da alegría.

Actividad física grupal

Yoga,baile o gimnasia para adultos mayores en tu municipio o junta de vecinos.

Talleres y hobbies

Pintura,cerámica,costura, teatro. SENAMA y municipios ofrecen talleres gratuitos.

Grupos de lectura

Clubes enbibliotecas o juntas de vecinos. Leer y comentar juntos es muy poderoso.

Voluntariado comunitario

Dar tiempoaotrostedevuelve propósito. Ollas comunes, jardines, ayuda a vecinos.

Cafés y encuentros

Pedirafamiliaoamigos una cita de café semanal. La rutina de verse es lo que importa.

Coros y música

Cantarengrupo libera oxitocina. Busca un coro parroquial o municipal cerca de ti.

La investigación muestra que las reuniones familiares semanales mejoran el bienestar en un 88%, seguidas por los grupos de amistad (82%) y la actividad física grupal (79%). Incluso actividades simples como tener un animal de compañía mejoran el bienestar en un 65%. Lo más importante no es la actividad en sí, sino la constancia: hacer algo cada semana, con otras personas, crea la estructura social que protege contra la soledad.

PARTE 4 · FAMILIA Y FE

Los pilares que te sostienen siempre estuvieron contigo.

A veces la distancia con los hijos, nietos o hermanos no es geográfica sino emocional. La vida tiene sus ritmos acelerados y los vínculos se pueden enfriar sin que nadie lo quiera. Una llamada, un mensaje, una visita sorpresa puede ser el comienzo de una nueva etapa en esa relación.

Llama sin esperar

No esperes aque el otro déel primer paso. Tu llamada puede ser el regalo más grande.

Comparte recuerdos

Álbumes, historiasde cuando eranniños. Eso une generaciones y crea momentos únicos.

Propón una tradición

Unalmuerzo mensual,una llamada semanal. Las tradiciones dan estructura.

Dimensión espiritual

Lafe— sea cualsea —es una fuente profunda de consuelo, sentido y comunidad.

Para muchas personas, la fe es un pilar fundamental. La parroquia, el templo, el grupo de meditación o el retiro espiritual no solo ofrecen conexión con lo trascendente, sino también con otras personas que comparten valores similares. Si no eres creyente, los grupos de reflexión laicos, círculos de lectura y voluntariado comunitario cumplen una función similar: crear pertenencia y propósito.

PARTE 5 · PEDIR AYUDA

Hay personas preparadas para acompañarte.

A veces la soledad se hace tan grande que sentimos que ya no podemos solos. Eso no es debilidad — es el momento más honesto que existe. Y es exactamente ahí donde hay que tender la mano y pedir. Siempre hay alguien del otro lado.

FONO Mayor (SENAMA)

800400 035— Orientación,derivación y apoyo a adultos mayores. Gratuito, toda Chile.

Línea de Crisis Mental

600360 7777—MINSAL. Atención por angustia, depresión o crisis. 24/7.

Paso 1: Llama a alguien

No importa sillevan tiemposin hablar. Solo di: 'Estaba pensando en ti.'

Paso 2: Médico de cabecera

Cuéntale cómote hassentido. Puede derivarte a apoyo psicológico gratuito por Fonasa.

Un psicólogo o psiquiatra puede ayudarte a procesar el duelo y encontrar herramientas para reconectar con la vida. No es solo para casos graves — es para cualquiera que lo necesite. Urgencias SAMU: 131. SENAMA Centros Comunitarios: www.senama.gob.cl. Fonasa Consulta Médica: 600 360 3000. El primer paso no tiene que ser grande. Puede ser tan simple como llamar a alguien, abrir una ventana, o leer estas páginas. Ya lo estás dando.

Magnus: vende tu casa y sigue viviendo en ella de por vida.

Magnus es una empresa chilena que acompaña a personas de 75 años o más, dueñas de su vivienda, a convertir el valor de su casa en un pago mensual en UF, sin dejar su hogar. Sin pie, sin deuda y sin letra chica.

Vives en tu casa de por vida

Tu derecho a vivir en ella queda inscrito a tu nombre en el Conservador de Bienes Raíces.

Un pago mensual en UF, mientras vivas

El precio de tu casa se paga en cuotas mensuales. No es un préstamo: no hay deuda ni intereses.

Tu familia queda protegida

Si faltas antes de 84 pagos (7 años), tu familia recibe los que falten.

Te olvidas de los gastos de la casa

El fondo paga las contribuciones, los seguros y la mantención. La tasación es independiente.

¿Tienes propiedad y quieres más autonomía?

Calcula tu caso en www.soymagnus.com/legado
— sin compromiso.

Comenzar ahora →

Magnus Chile SpA es la empresa que te atiende. La compra la realiza una sociedad de propiedad de Magnus FIP Vitalicio, fondo de inversión privado regido por la Ley 20.712 y su reglamento interno. Los fondos de inversión privados no son fiscalizados por la CMF.

magnus

La vida tiene mucho por dar encada etapa.

www.soymagnus.com

Documento informativo. No constituye asesoría financiera, legal ni médica.