



**LA DISCUSIÓN**  
 diario@ladiscusion.cl  
 FOTOS: ACHS

**L**as regiones del Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén y Magallanes evidenciaron un incremento de 5,7 puntos porcentuales en la prevalencia de ansiedad moderada o severa, llegando a un 24,8%.

De acuerdo con los resultados de la décima versión del Termómetro de la Salud Mental Achs-UC, el alza se concentró especialmente en las mujeres, quienes alcanzaron un 32,8%, la más alta registrada desde que se comenzó a medir este factor a nivel regional.

“En esta nueva ronda pudimos observar un alza en la sintomatología ansiosa tanto en hombres como mujeres, pero el salto para estas últimas fue muy significativo, de más de 7 puntos porcentuales en comparación a la medición de abril de 2024”, afirma Daniela Campos, Jefa de Riesgos Psicosociales de la Achs. La especialista agrega que este factor había “mostrado una disminución positiva en la ronda anterior, mostrando una baja en ambos géneros, sin embargo ahora vuelve a los niveles observados en los últimos años.

Otros indicadores importantes en esta nueva versión del estudio fueron la depresión, que se mantuvo estable en 10%, el sedentarismo, que registró una baja de 5,5 puntos, situándose en 26,6%; y el aumento en el insomnio (11,1%) y el consumo de alcohol de riesgo (8,3%) que vieron alzas de poco más de dos puntos.

### ¿Qué estresa a las personas en la zona sur?

Al igual que en el promedio nacional, el crimen organizado (61,7%) y la delincuencia (58,3%) siguen siendo las principales causas de estrés para los habitantes de Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén y Magallanes, ambos tuvieron crecimientos significativos de siete y cinco puntos porcentuales respectivamente. Les siguen factores como el cambio climático (43,3%), los cambios sociopolíticos (40,9%) y proyecciones económicas (37,3%) que también vieron alzas significativas, entre tres y seis puntos porcentuales.

### Agotamiento en el trabajo y otros indicadores

Esta décima versión del estudio también midió el agotamiento laboral en los últimos 12 meses. El 21,2% de las personas ocupadas en la zona sur dijo “muchas veces o siempre” sentirse exhausta al final de la jornada. El 12,8%



Esta décima versión del estudio también midió el agotamiento laboral en los últimos 12 meses.

ESTUDIO DE LA ZONA SUR DEL PAÍS CONSIDERÓ TAMBIÉN LA REALIDAD EN ÑUBLE

# Una de cada tres mujeres presenta síntomas moderados o severos de ansiedad

**La cifra es la más alta desde el inicio de esta medición.** Por otra parte, la depresión se mantuvo en un 10%, y el sedentarismo bajó a un 26,6%, de acuerdo a los resultados de la décima versión del Termómetro de la Salud Mental Achs-UC.

calificó su trabajo como emocionalmente agotador, cifra seis puntos porcentuales más baja a lo observado en el promedio nacional. Por último las personas entre 25 y 44 años fueron las que más agotamiento sintieron en su trabajo. Considerando el conjunto de preguntas sobre agotamiento, se puede concluir que las regiones de la zona sur presentan un índice de alto agotamiento en el trabajo para el 2,9% de las personas, inferior al que exhiben la zona norte y centro del país (5-6%).

Por otra parte, un indicador complementario es el de satisfacción laboral, que en la zona sur ha mostrado un aumento sostenido desde el inicio del estudio: si en julio de 2020 era un 69,5%, en esta última ronda alcanzó a 78%.

“Los indicadores anteriores son muy relevantes” indicó David Bravo, director del Centro UC de Encuestas y Estudios Longitudinales, “por cuanto, luego de la crisis del mercado laboral, la valoración del trabajo por parte de las personas se ha incrementado, lo que se refleja en el incremento en la satisfacción laboral de quienes tienen un trabajo en todas las regiones del país. Al mismo tiempo, se produce un alto agotamiento laboral en una proporción actualmente pequeña de personas pero que es necesario seguir monitoreando de manera continua”.

### Datos sobre el estudio

El “Termómetro de la Salud Mental Achs-UC” es un estudio longitudi-

nal, con una muestra aleatoria de aproximadamente 3.000 individuos desde el año 2020, representativa de la población nacional urbana mayor de 18 años, seleccionada a partir de una muestra representativa de hogares. Se llevó adelante a través de entrevistas telefónicas sobre una muestra de viviendas previamente entrevistadas en persona.

Sus principales indicadores en el ámbito de la salud mental están contruidos a partir de metodologías internacionalmente validadas: problemas de salud mental (GHQ-12); síntomas de depresión (PHQ-9); síntomas de ansiedad (GAD-7); exposición a riesgos psicosociales (CoPsoQ); consumo de alcohol (AUDIT-C); insomnio (ISI); soledad percibida (UCLA-R).



es la prevalencia de ansiedad moderada o severa que presenta en promedio las regiones de Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén y Magallanes, cifra que presenta un incremento de 5,7 puntos porcentuales respecto a la medición anterior.