

Estudio de Achs-UC

Ansiedad y estrés al alza en Magallanes: termómetro de la salud mental revela preocupantes cifras

La décima versión del Termómetro de la Salud Mental Achs-UC reveló un preocupante aumento en los niveles de ansiedad moderada o severa en las regiones del sur de Chile, incluyendo a Magallanes. Según el estudio, la prevalencia de ansiedad en estas regiones aumentó en 5,7 puntos porcentuales, alcanzando un 24,8%, con un impacto especialmente significativo en las mujeres, donde la cifra llegó a un 32,8%, la más alta registrada desde que se comenzó a medir este indicador a nivel regional.

El informe destacó que, en comparación con la medición de abril de 2024, las mujeres de Magallanes y otras regiones del sur experimentaron un aumento de más de 7 puntos porcentuales en síntomas de ansiedad. Daniela Campos, jefa de Riesgos Psicosociales de la Asociación Chilena de Seguridad, explicó que este indicador había mostrado una disminución positiva en la ronda anterior, pero ahora vuelve a niveles similares a los observados en años anteriores. "El alza en la sintomatología ansiosa es preocupante, especialmente en las mujeres, quienes están mostrando niveles históricamente altos", señaló.

Además de la ansiedad, otros indicadores relevantes para Magallanes incluyen el insomnio, que aumentó a un 11,1%, y el consumo de alcohol de riesgo, que subió a un 8,3%. Por otro lado, el sedentarismo mostró una leve disminución, situándose en un 26,6%, mientras que la depresión se mantuvo estable en un 10%.

El estudio también identificó las principales fuentes de estrés para los habitantes de Magallanes y otras regiones del sur. El crimen organizado (61,7%) y la delincuencia (58,3%)



Los resultados del estudio subrayan la necesidad de fortalecer las políticas públicas y los programas de apoyo en salud mental, especialmente en regiones como Magallanes.

encabezan la lista, con aumentos de 7 y 5 puntos porcentuales, respectivamente, en comparación con mediciones anteriores. Otros factores que generan preocupación son el cambio climático (43,3%), los cambios sociopolíticos (40,9%) y las proyecciones económicas (37,3%), todos los cuales registraron alzas significativas.

En cuanto al ámbito laboral, el estudio reveló que el 21,2% de las personas ocupadas en Magallanes y otras regiones del sur se sienten "muchas veces o siempre" exhaustas al final de la jornada. Sin embargo, el agotamiento emocional en el trabajo es menor en comparación con el promedio nacional, con un 12,8% de personas que califican su trabajo como emocionalmente agotador. Las personas entre 25 y 44 años

fueron las que más agotamiento reportaron.

Satisfacción laboral

Por otro lado, la satisfacción laboral en la zona sur ha mostrado un aumento sostenido, pasando de un 69,5% en julio de 2020 a un 78% en la última medición. David Bravo, director del Centro UC de Encuestas y Estudios Longitudinales, destacó que este incremento refleja una mayor valoración del trabajo tras la crisis del mercado laboral, aunque advirtió que es necesario seguir monitoreando el agotamiento laboral, que actualmente afecta al 2,9% de las personas en la zona sur.

El Termómetro de la Salud Mental Achs-UC es un estudio longitudinal que se realiza desde 2020, con una muestra de aproximadamente 3 mil individuos representativos de la

población urbana mayor de 18 años. Los indicadores de salud mental se basan en metodologías internacionalmente validadas, como el GHQ-12 para problemas de salud mental, el PHQ-9 para depresión y el GAD-7 para ansiedad.

Los resultados del estudio subrayan la necesidad de fortalecer las políticas públicas y los programas de apoyo en salud mental, especialmente en regiones como Magallanes, donde factores como el aislamiento geográfico y las condiciones climáticas extremas pueden exacerbar los problemas de ansiedad y estrés. Además, el aumento en la satisfacción laboral es una señal positiva, pero debe ir acompañado de medidas que prevengan el agotamiento y promuevan un equilibrio entre la vida personal y laboral. **LPA**