

# Burnout en trabajadoras y trabajadores en Chile y su relación con la baja natalidad

**Macarena Arriagada Belmar,**  
directora de la carrera de  
Obstetricia, UNAB Sede Viña del  
Mar.

El reciente estudio de Laborum sobre el síndrome de burnout revela que el 89% de los trabajadores en Chile se sienten afectados por altos niveles de agotamiento emocional y estrés. Este fenómeno, que afecta tanto a la salud mental como física de las personas, no solo impacta el bienestar laboral y la productividad, sino que también plantea desafíos significativos en relación con la baja tasa de natalidad que enfrenta el país.

El burnout, conocido como "síndrome de cansancio acumulado", se asocia con condiciones de trabajo estresantes, tales como sobrecarga de tareas, desbalance entre la vida personal y laboral, y un entorno organizacional tóxico. Síntomas de agotamiento, distanciamiento emocional y fatiga crónica son indicadores claros de un malestar generalizado en el mundo laboral.

Este agotamiento no es solo un problema de la productividad económica, sino también un desafío social. En el contexto de una natalidad en declive, este fenómeno adquiere una relevancia aún mayor. Chile enfrenta una de las tasas de natalidad más bajas de América Latina y en conjunto con Uruguay, Costa Rica y Cuba son los países con las tasas de fecundidad más bajas: 1,5 hijos por mujer, según el Fondo de Población de las Naciones Unidas (Unfpa). Esto genera preocupación sobre el futuro demográfico y económico del país, ya que pone en riesgo

el equilibrio de la pirámide poblacional y la capacidad de reposición generacional.

La relación entre el agotamiento laboral y la baja tasa de natalidad es más estrecha de lo que podría parecer. Un ambiente laboral tóxico, marcado por el estrés crónico y la fatiga extrema, afecta directamente la capacidad y la decisión de las personas para tener hijos. Las condiciones de trabajo desfavorables, la falta de apoyo en la conciliación entre la vida profesional y familiar, y la constante presión sobre los trabajadores afectan la salud mental y emocional, lo que impacta negativamente en el deseo de formar una familia. En un contexto donde el bienestar personal está comprometido, no sorprende que muchas personas opten por postergar, o incluso descartar, la idea de la maternidad o paternidad. Así quedó manifestado en la última encuesta Bicentenario 2024, donde las causas principales para no tener hijos fueron: tener niños hace más difícil que la mujer trabaje, ya tengo o tuve todos los que quiero o hubiera querido tener, los niños son difíciles de mantener, criar niños conlleva muchas preocupaciones y problemas.

Este vínculo entre el burnout y la natalidad requiere una respuesta urgente por parte de las autoridades y las organizaciones. Es esencial tomar medidas que mejoren la calidad de vida en el trabajo, promoviendo políticas que favorezcan el equilibrio entre la vida laboral y familiar, un ejemplo de ello es la discusión en el Congreso de la ley de extensión del post natal. El texto legal sostiene que las trabajadoras tendrán derecho a un permiso postnatal parental de cuarenta semanas, a continuación del

período postnatal, durante el cual percibirá un subsidio del 100% las primeras 28 semanas, 80% las siguientes 12 semanas y 50% las últimas 12 semanas.

El bienestar laboral no solo es clave para una mayor productividad, sino también para la estabilidad social y económica del país. La implementación de medidas de apoyo emocional

y psicológico, el fomento de un ambiente laboral saludable y la promoción de políticas públicas que faciliten la conciliación del trabajo con la vida familiar son esenciales para evitar que la tendencia del burnout se mantenga y que la baja natalidad continúe siendo una preocupación crítica para el futuro del país. Es tiempo de actuar.

## ¿De quién es el borde del mar, ríos y lagos en Chile?

**Jadille Mussa**  
Académica Arquitectura del  
Paisaje, U.Central

La ocupación del borde costero en Chile es un tema de relevancia que merece atención y debate. La modificación de 1998 a la Ordenanza General de Urbanismo y Construcciones (D.S. N°47, MINVU) plantea interrogantes sobre la propiedad y el uso de estas áreas vitales para nuestra biodiversidad y economía. El borde costero no es sólo un espacio geográfico; es un ecosistema crítico que alberga una gran diversidad de vida marina y que juega un papel esencial en actividades económicas fundamentales, como la pesca y el turismo. Sin embargo, el crecimiento urbano está ejerciendo una presión cada vez mayor sobre estas zonas. En ciudades costeras como Valparaíso y Viña del Mar, la ocupación intensiva ha generado tensiones entre el desarrollo urbano y la necesidad de preservar nuestro entorno natural. El impacto ambiental de esta ocupación es significativo. La construcción de infraestructuras y viviendas en el borde costero puede provocar la degradación de ecosistemas, erosión y pérdida de biodiversidad. Además, esta lucha por el espacio costero resalta cómo la normativa existente, aunque

necesaria, muchas veces enfrenta desafíos en su implementación efectiva.

Existen también conflictos sociales que deben ser considerados. La ocupación del borde costero genera tensiones entre desarrolladores, comunidades locales y organizaciones que abogan por la conservación. Estos conflictos son un llamado a establecer un diálogo constructivo que incluya a todos los actores involucrados y que permita llegar a consensos que beneficien a la comunidad y al medio ambiente.

Por último, el contexto del cambio climático añade otra capa de complejidad a la ocupación del borde costero. Las ciudades deben prepararse para los efectos del aumento del nivel del mar y fenómenos meteorológicos extremos, lo que requiere una planificación cuidadosa para proteger nuestras costas y comunidades.

En conclusión, el borde costero de Chile es un bien común que debemos proteger y gestionar de manera responsable. La propiedad y uso de estas áreas deben ser objeto de un análisis profundo y colectivo, recordando que nuestra riqueza natural no solo pertenece a un grupo selecto, sino a todos los chilenos. Urge un enfoque que promueva la sostenibilidad y que garantice la conservación de estos valiosos espacios para las futuras generaciones.