

# Mejores indicadores en salud mental

Tras la crisis provocada por la pandemia, un reciente estudio muestra que la población evidencia una mejora en su salud mental.

**U**n análisis realizado por la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) y el Centro de Encuestas y Estudios Longitudinales de la UC estableció que las personas en el país presentan menos problemas de salud mental en comparación a los años de pandemia. Según el estudio, hoy los encuestados dijeron sentirse menos solos y estresados y muestran un mayor grado de conformidad con sus trabajos.

El estudio fue aplicado a 2.373 personas y sus resultados fueron comparados con los de anteriores investigaciones que mostraban la realidad de las personas en pandemia, lo que da cuenta de una mejora en varios indicadores. Entre ellos, un aumento sostenido de la satisfacción laboral de los encuestados, la cual en la primera medición realizada en julio de 2020 era de un 66,4%, aumentó a un 78,8% en diciembre de 2023 y en abril pasado subió a 80,4%.

**La delincuencia, la soledad, al igual que el consumo riesgoso de alcohol y el insomnio, aparecen entre los estresores.**

En cuanto a los factores que generan estrés en las personas, según el estudio de ACHS y UC,

estos los lidera la delincuencia, aunque su relevancia se ha contraído desde 2021 a 2024. Luego, la soledad es otro problema que manifiestan los encuestados, al igual que el consumo riesgoso de alcohol y el insomnio, aunque todos muestran mejores indicadores que en 2021.

Si bien el control de la pandemia y el fin de las restricciones sanitarias han ayudado a mejorar los indicadores, no se debe obviar que los problemas de salud mental persisten en nuestro país. De ahí que no hay que descuidar este tema, como tampoco el apoyo a quienes más lo necesitan.