

# Estudio revela mejoría en salud mental en relación a los años de pandemia

Encuesta reportó caída de 10 puntos de quienes admitían sufrir problemas entre 2020 y 2024. Proporción de quienes sienten depresión o ansiedad casi no varía.

Matías Gatica Lindsay

Una encuesta realizada 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, se sienten menos solas y estresadas y están mucho más conformes con sus trabajos.

El "Termómetro de la Salud Mental" ha realizado nueve rondas de entrevistas, en las que ha llevado a cabo un seguimiento de los mismos individuos desde julio de 2020, cuando el país estaba en los momentos más críticos de la pandemia del covid-19. La última muestra se hizo en abril de este año, se aplicó a 2.373 personas, sus resultados fueron comparados con los anteriores y arrojaron mejoras en la condición mental de los chilenos en 2024.

El barómetro mostró un aumento sostenido de la satisfacción laboral de los encuestados, la cual en julio de 2020 era de 66,4%, aumentó a un 78,8% en diciembre de 2023 y en abril pasado subió a 80,4%.

La satisfacción fue levemente mayor en hombres (82,2%) que en mujeres (80,4%) y los trabajadores más conformes con sus empleos son los menores de 25 años (94,3%) y los mayores de 65 años (95,2%).

Los principales factores de estrés en las personas a lo largo del estudio se ha mantenido. Los lidera delincuencia, aunque su relevancia se ha contraída, ya que en abril de 2021 un 69,8% dijo que se había preocupado por este factor en los últimos siete días; mientras que en abril de



PABLO OVALLE/ISASMENDI/AGENCIA UNO

LA PRIMERA CAUSA DE PREOCUPACIÓN DE LAS PERSONAS ES LA DELINCUENCIA (58,6%), SEGÚN EL ESTUDIO.

2024 la cifra bajó a 58,6%.

En noviembre de 2020 un 18,8% de los encuestados dijo sentirse solo, lo que en la última muestra disminuyó a un 16,2%. Desde la misma fecha a la actualidad también descendió de un 9,2% a un 5,9% el consumo riesgoso de alcohol y el insomnio bajó de 18,2% a un 8,4%.

## DIFERENCIAS DE GÉNERO

El barómetro comparó cómo se sentían anímicamente las personas actualmente y en la pandemia. En julio de 2020 un 50,1% de los encuestados dijo sentir menos ánimo que antes de la pandemia; mientras que esa cifra en abril de este año fue de un 14,2%. Tanto en la primera como en la última encuesta las mujeres mostraron estados de ánimo peores que los hombres.

En julio de 2020 un 34,6% de los consultados admitieron tener problemas de salud mental (40,2% mujeres y 28,8% hombres), lo que ha ido disminuyendo sostenidamente hasta abril de 2024, cuando bajó a un 13,4%

(16,8% en mujeres y 9,7% en hombres).

Pese a la disminución, hay índices que no han presentado mayor variación. En noviembre de 2020 un 11,6% dijo tener síntomas de depresión, lo que bajó a 10,4% en la última muestra. En esos cuatro años quienes afirmaron que padecían síntomas de ansiedad descendieron apenas de 24,9% a 23,6%.

Por otra parte, un 18,6% de las mujeres encuestadas dijo que ha consultado a un profesional de la salud mental en los últimos 12 meses, cifra que en hombres fue de tan sólo el 7,5%; mientras que un 11% de ellas afirmó que se encuentran actualmente en tratamientos de este tipo, lo que llega apenas al 3,3% de los hombres.

En ese sentido un 39,2% de quienes fueron detectados con problemas generales de salud mental manifestaron haber tenido necesidad de consultar a un profesional del área en el último año, aunque un 30,4% efectivamente logró consultar a un profesional y un 23,4% se encuentra ac-

tualmente en tratamiento.

De quienes sí sintieron la necesidad, pero no consultaron, un 32,1% dijo que creyó que el problema mejoraría solo, un 27,2% dijo que no pudo conseguir hora y un 24,5% que no tenía dinero para la consulta.

Sobre la mejoría, la jefa técnica de riesgo psicosociales de la AChS, Daniela Campos, dijo a este medio que "varios factores han contribuido a este cambio positivo en el estado emocional de la población. Por un lado, con el paso del tiempo, las personas han aprendido a adaptarse a los cambios que trajo la pandemia, incluyendo nuevas formas de trabajo, estudios y socialización, y esta adaptación ha permitido recuperar una sensación de normalidad y estabilidad en su vida diaria".

"Por otro lado, la reanudación de actividades sociales, culturales y económicas, así como la recuperación en la economía y en el empleo, han permitido a las personas reconectar con familiares y amigos y retomar rutinas laborales y recreativas", agregó. 