

Fecha: 10-07-2025

Fuente: ADN Radio

Título: **Crisis juvenil en Chile: 6 de cada 10 escolares sufre ansiedad por el futuro y experta entrega claves para ayudar Juan Castillo**

10/07/2025 - 10:06 h CLT

Link: <https://www.adnradio.cl/2025/07/10/crisis-juvenil-en-chile-6-de-cada-10-escolares-sufre-ansiedad-por-el-futuro-y-experta-entrega-claves-para-ayudar/>

Visitas: 157.599

VPE: 1.689.462

Favorabilidad:  No Definida

“Vivimos en una cultura exitista, con vínculos débiles, respuestas inmediatas y una sobrecarga informativa constante. Esto genera un estado de agitación permanente”, afirmó Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la **UBO**. <p> No es solo cansancio o preocupación pasajera.

La ansiedad se ha convertido en una de las principales amenazas a la salud mental de niños y adolescentes a nivel nacional. <p> <p> Un reciente estudio publicado en *Frontiers in Education* reveló cifras inquietantes: el 63,3 % de los estudiantes entre 10 y 18 años presenta signos de ansiedad ; el 60,2 % manifiesta síntomas depresivos, y el 50,2 % padece altos niveles de estrés<p> <p> Sobre estas cifras, que duplican los promedios mundiales reportados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), se refirió Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la **Universidad Bernardo O'Higgins (UBO)**, quien indicó que “ la ansiedad se ha transformado en el gran síntoma de nuestra época ”. <p> <p> “ Vivimos en una cultura exitista, con vínculos débiles, respuestas inmediatas y una sobrecarga informativa constante. Esto genera un estado de agitación permanente, especialmente en las generaciones más jóvenes”, agregó. <p> <p> Aunque la ansiedad afecta a todos los sectores, son los adolescentes -especialmente mujeres- quienes acusan con más fuerza el impacto.

Por ello, conviene estar atentos a las señales que no siempre son evidentes, como:<p> <p> Alteraciones del sueño<p> <p> Aislamiento social<p> <p> Desinterés por actividades habituales<p> <p> Preocupación constante por el estado del mundo<p> <p> ¿ Qué hacer?<p> <p> Viviana Tartakowsky insiste en que no basta con hablar de salud mental; hay que crear condiciones reales de contención. “Los adolescentes necesitan certezas.

No pueden controlar el mundo, pero sí deben sentir que cuentan con adultos disponibles, con redes afectivas sólidas”, expresó. <p> <p> “ Padres, madres y docentes deben actuar como comunidad, como tribu, generar espacios seguros, sin invalidar lo que sienten”, complementó. <p> <p> En esa línea, lanzó una advertencia crucial : “ ningún adulto puede sostener emocionalmente a un niño o joven si primero no encuentra calma en sí mismo.

El primer paso es el autocuidado de los cuidadores”. <p> <p> “En tiempos donde el futuro genera más miedo que ilusión, la mejor herramienta no es predecir lo que vendrá, sino construir vínculos firmes en el presente “, cerró la experta de la **UBO**. <p> <p> ADN<p> <p> País ADN<p> <p> con Aldo Schiappacasse; Piedad Vergara<p> <p> Programación<p>

### Crisis juvenil en Chile: 6 de cada 10 escolares sufre ansiedad por el futuro y experta entrega claves para ayudar Juan Castillo

10/07/2025 - 10:06 h CLT

jueves, 10 de julio de 2025. Fuente: ADN Radio



“Vivimos en una cultura exitista, con vínculos débiles, respuestas inmediatas y una sobrecarga informativa constante. Esto genera un estado de agitación permanente”, afirmó Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la **UBO**. No es solo cansancio o preocupación pasajera. La ansiedad se ha convertido en una de las principales amenazas a la salud mental de niños y adolescentes a nivel nacional.

Un reciente estudio publicado en *Frontiers in Education* reveló cifras inquietantes: el 63,3% de los estudiantes entre 10 y 18 años presenta signos de ansiedad ; el 60,2% manifiesta síntomas depresivos , y el 50,2% padece altos niveles de estrés.

Sobre estas cifras, que duplican los promedios mundiales reportados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), se refirió Viviana Tartakowsky , directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo O'Higgins (UBO), quien indicó que “ la ansiedad se ha transformado en el gran síntoma de nuestra época ”.

“ Vivimos en una cultura exitista, con vínculos débiles , respuestas inmediatas y una sobrecarga informativa constante. Esto genera un estado de agitación permanente, especialmente en las generaciones más jóvenes”, agregó.

Aunque la ansiedad afecta a todos los sectores, son los adolescentes -especialmente mujeres- quienes acusan con más fuerza el impacto. Por ello, conviene estar atentos a las señales que no siempre son evidentes, como:

Alteraciones del sueño

Aislamiento social

Desinterés por actividades habituales

Preocupación constante por el estado del mundo

¿Qué hacer?

Viviana Tartakowsky insiste en que no basta con hablar de salud mental; hay que crear condiciones reales de contención: “ Los adolescentes necesitan certezas. No pueden controlar el mundo, pero sí deben sentir que cuentan con adultos disponibles, con redes afectivas sólidas”, expresó.

“ Padres, madres y docentes deben actuar como comunidad , como tribu, generar espacios seguros, sin invalidar lo que sienten”, complementó.

En esa línea, lanzó una advertencia crucial : “ ningún adulto puede sostener emocionalmente a un niño o joven si primero no encuentra calma en sí mismo. El primer paso es el autocuidado de los cuidadores”.

“En tiempos donde el futuro genera más miedo que ilusión, la mejor herramienta no es predecir lo que vendrá, sino construir vínculos firmes en el presente “, cerró la experta de la **UBO**.

ADN

País ADN

con Aldo Schiappacasse; Piedad Vergara

Programación