

Estudio reveló los principales motivos de estrés de los chilenos

Encuesta de salud mental: al 67,1% lo estresa el miedo a ser víctima de la delincuencia

Pirámide de Maslow

(sobre las necesidades humanas)

CAMILA FIGUEROA

El último reporte del Termómetro de la Salud Mental, informe realizado por la Universidad Católica (UC) y la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS), determinó que el 67,1% de las 2.591 personas encuestadas considera que llegar a ser víctima de la delincuencia es el principal factor de estrés en sus vidas.

La cifra no es la única en su tipo. El Índice Anual de Paz Ciudadana del 2022 ya había arrojado que el 28% de la población se encuentra en el nivel alto del Índice de Temor, compuesto por tres variables: percepción de la variación de la delincuencia en la comuna; percepción de la variación en la violencia de la delincuencia en la comuna, y la proyección de la variación de la delincuencia en su comuna en el futuro. En ese mismo estudio pero del año 2021, ese índice era de 20,4%.

Una sana respuesta

Que los humanos tengamos un cierto grado de estrés permite que respondamos a las amenazas y logremos sobrevivir en un mundo lleno de estímulos. Cuando ese estrés se transforma en estado de preocupación diaria, define la Organización Mundial de la Salud, aparecen los problemas de salud mental.

Paula Errázuriz Arellano, académica de la Escuela de Psicología de la Universidad Católica, explica que la seguridad es precisamente una de las necesidades fundamentales del ser humano y que sin ella es imposible lograr el bienestar. Si las personas sienten que no tienen seguridad, agrega Errázuriz, quien también es investigadora asociada del Instituto Milenio para la Investigación en Depresión y Personalidad (Midap), el resto de las necesidades pasa a segundo plano.

"Esto lo decía Abraham Maslow, un teórico de las Ciencias Sociales, que elaboró la pirámide de las necesidades humanas (ver ilustración)", describe la doctora en Psicología Clínica de la Universidad de Massachusetts Amherst y cofundadora de la Fundación Psiconecta.

¿Qué indica esa pirámide específicamente, doctora Errázuriz?

"Dentro de las necesidades que tenemos los seres humanos primero están las más básicas o biológicas, como tener abrigo, comida, poder dormir. En el segundo nivel están las necesidades



Investigadora explica que es crucial sentirse seguro para poder desarrollarse. Y lo ejemplifica con la Pirámide de Maslow.

de seguridad, el saber que no me van a atacar, estar bien de salud, que puedo tener un trabajo y sentirme seguro".

¿Y las de más arriba?

"Luego vienen las necesidades sociales, que tienen que ver con el encuentro con el otro, relacionarme bien y sentirme apreciado. Después están las necesidades de estima que tienen que ver con autoestima y sentir que otros me valoran".

¿Por qué la autorrealización está en la punta de la pirámide?

"Las necesidades de autorrealización son lo último. Tienen que ver con poder sentir que hago un aporte a la sociedad, que soy exitoso en lo que hago. Lo ideal es que todos podamos satisfacer todas las necesidades".

¿Qué pasa si no cumplo con la necesidad de seguridad?

"Maslow dice que cuando las necesidades de más abajo no están cubiertas es difícil cumplir con las de más arriba. O sea, alguien que no tiene cubiertas sus necesidades biológicas (comida) igual necesita sentirse estimado. Pero es difícil lograrlo".

David Bravo, director del Centro de Encuestas y Estudios Longitudinales UC, agrega que desde que comenzaron a realizar la encuesta con la ACHS en el 2021, el mayor estresante siempre ha sido el miedo a ser víctima de la delincuencia. Incluso más que llegar a perder el trabajo.

¿Me está diciendo que mi salud mental es víctima de la delincuencia, director Bravo?

"Vemos que la delincuencia tiene costos y uno de ellos es el problema de salud mental. Estos datos permiten indicar que cuando se ataca el problema de la seguridad de manera adecuada los beneficios también pueden medirse en términos de salud mental".

El factor principal de estrés es el temor a ser víctima de la delincuencia.



RUBEN GARCIA