

Investigador UST Temuco analiza impacto del alza de combustibles en la salud mental y entrega claves para enfrentar la incertidumbre económica

En un escenario marcado por el alza sostenida de los combustibles y proyecciones inflacionarias al alza en Chile, expertos advierten que el impacto no solo se refleja en el bolsillo de las familias, sino también en su bienestar emocional. Así lo explica Luis Mario Castellanos, Doctor en Psicología, académico e investigador de la Universidad Santo Tomás Temuco, quien ha desarrollado una destacada línea de investigación en Psicología Económica.

El contexto actual da cuenta de una creciente presión sobre los hogares. Según cifras recientes, el IPC a doce meses alcanzó un 2,4% en febrero de 2026, mientras que el Banco Central advirtió que el aumento sostenido en los precios de los combustibles podría elevar la inflación a cerca de un 4% anual en los próximos meses. A esto se suman las importantes alzas informadas por ENAP, que superan los \$300 por litro en gasolinas y los \$500 en diésel, generando un efecto en cadena que impacta directamente en el costo de la vida.

Para Castellanos, este escenario no solo implica un ajuste económico, sino también un desafío psicológico. "Cuando un gasto esencial como el transporte aumenta de forma abrupta, las personas no solo enfrentan un mayor costo, sino también una sensación de pérdida de control y mayor incertidumbre sobre su estabilidad futura", señala.

Desde la Psicología Económica, este fenómeno puede entenderse a partir de la teoría del economis-

ta y psicólogo Fred Van Raaij, que plantea que las personas no reaccionan únicamente a los cambios objetivos de la economía, sino a la interpretación que hacen de ellos. En este sentido, el académico explica que el impacto emocional depende de cómo cada hogar percibe su situación actual y su capacidad para enfrentar el futuro.

"El problema no es solo que hoy se gaste más, sino la sensación de que el presupuesto podría dejar de ser suficiente si las condiciones se mantienen. Esa anticipación es clave, porque transforma una variación de precios en una experiencia concreta de inseguridad",

agrega.

En este contexto, el estrés financiero se vuelve un factor relevante. De acuerdo con el investigador, no depende exclusivamente del nivel de ingresos, sino de cuán predecible y manejable se percibe el entorno económico. Frente a cambios bruscos, muchas familias se ven obligadas a reorganizar sus gastos, postergar decisiones o incluso recurrir al endeudamiento, procesos que demandan un importante desgaste emocional.

Recomendaciones para enfrentar el escenario actual

Ante este panorama, el académico de la Universidad Santo Tomás Temuco entrega algunas recomendaciones prácticas para mitigar el impacto en la salud mental y mejorar la toma de decisiones económicas.

En primer lugar, enfatiza la importancia de ordenar las finanzas del hogar.



Luis Mario Castellanos,
 Doctor en Psicología, académico e
 investigador de la Universidad
 Santo Tomás Temuco

"Elaborar un presupuesto claro, diferenciando entre gastos básicos, ajustables y postergables, permite recuperar una sensación de control y disminuir la ansiedad asociada a la incertidumbre", explica.

Asimismo, destaca la relevancia de la comunicación familiar. Hablar abiertamente sobre la situación económica, definir prioridades y compartir responsabilidades puede reducir tensiones y evitar conflictos derivados del manejo del dinero.

Otro aspecto clave es el autocuidado. En contextos de presión económica, es frecuente la aparición de síntomas como insomnio, irritabilidad o fatiga. Mantener rutinas de descanso, alimentación y actividad física contribuye a sostener el bienestar emocional, aun en escenarios complejos.

Finalmente, Castellanos subraya que este tipo de crisis no puede abordarse únicamente desde el ámbito individual. "Es fundamental fortalecer las políticas públicas que apoyen a los sectores más vulnerables, especialmente en regiones, donde los costos de traslado y las brechas territoriales intensifican el impacto del alza del costo de la vida", concluye.

Con más de 40 publicaciones científicas en revistas de alto impacto, Luis Mario Castellanos integra diversas redes de investigación nacionales e internacionales, consolidando su aporte al estudio de la relación entre economía cotidiana y salud mental, un tema que hoy cobra especial relevancia en el contexto país.