LITORALPRESS

Fecha: 14-07-2025
Medio: La Prensa Austral
Supl. : La Prensa Austral
Tipo: Noticia general
Título: Crisis juvenil en Chile: un 63% de los escolares vive con ansiedad por el futuro

Pág. : 19
Cm2: 465,2

Tiraje: 5.200
Lectoría: 15.600
Favorabilidad: No Definida

Crisis juvenil en Chile: un 63% de los escolares vive con ansiedad por el futuro

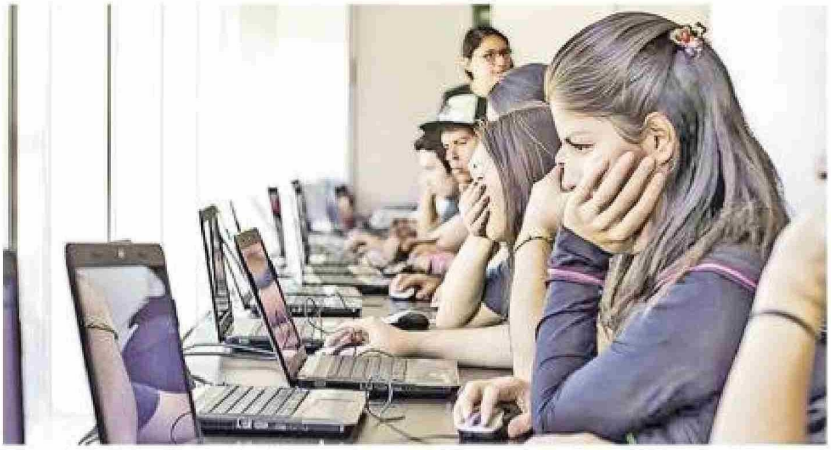
» De acuerdo a una experta, esto afecta su bienestar, relaciones y rendimiento académico entre otras cosas.

No es sólo cansancio o preocupación pasajera. La ansiedad se ha convertido en una de las principales amenazas a la salud mental de niños y adolescentes en Chile. Un reciente estudio publicado en Frontiers in Education reveló cifras inquietantes: un 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.

Todo lo anterior se produjo tras el impacto arrastrado por la pandemia, mientras que las cifras duplican los promedios mundiales reportados por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Al respecto, Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo O'Higgins (Ubo), señaló 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".

Y es que, para muchos adolescentes, el mañana ya no es una promesa, sino una amenaza. La llamada "ansiedad anticipatoria" los atrapa en escenarios catastróficos, sin confianza en el porvenir. Según la psicóloga, este fenómeno responde a un contexto global inestable dominado por guerras, crisis ambiental, incertidumbre económica y una desilusión profunda hacia las instituciones. "La esperanza se ha vuelto escasa. Muchos jóvenes sienten que el mundo se va a acabar", indicó.



Aunque la ansiedad afecta a todos los sectores, son los adolescentes -especialmente mujeres- quienes acusan con más fuerza el impacto.

Las redes sociales y su impacto

El uso intensivo de redes sociales también cumple un rol decisivo. Desde edades tempranas, niños y niñas están expuestos a contenidos que distorsionan la realidad y fomentan comparaciones irreales. "Estas plataformas potencian la ansiedad, los trastornos del sueño, e incluso la ideación suicida. Además, refuerzan una comunicación superficial, que reemplaza el contacto humano por interacciones vacías", advirtió Tartakowsky.

Construir certezas en un mundo inestable

Aunque la ansiedad afecta a todos los sectores, son los adolescentes -especialmente mujeres- quienes acusan con más fuerza el impacto. Entre las escasas fuentes de protección identificadas, la espiritualidad o fe religiosa en algo o en alguien (una persona o fuerza en quien creer y que posibilite dar sentido) aparece como un refugio que otorga contención y sentido.

» El uso intensivo de redes sociales también cumple un rol decisivo. Desde edades tempranas, niños y niñas están expuestos a contenidos que distorsionan la realidad y fomentan comparaciones irreales

» La ansiedad se ha convertido en una de las principales amenazas a la salud mental de niños y adolescentes en Chile. Alteraciones del sueño, aislamiento social, desinterés por actividades habituales y una preocupación constante por el estado del mundo, son síntomas que no deben minimizarse

Las señales no siempre son evidentes, pero conviene estar atentos: alteraciones del sueño, aislamiento social, desinterés por actividades habituales y una preocupación constante por el estado del mundo, son síntomas que no deben minimizarse.

"Si un joven ya no quiere salir, duerme mal o vive con miedo, es momento de intervenir. En Chile, el promedio de horas de sueño está muy por debajo de lo recomendado, y eso agrava cualquier cuadro emocional", subrayó la especialista.

La ansiedad compromete todos los aspectos de la vida, como el desempeño escolar, las relaciones personales y la estabilidad emocional. "Cuando alguien está en modo alerta permanente, baja su tolerancia a la frustración, se vuelve más reactivo y exigente, pierde capacidad de reflexión y empatía. Todo se ve afectado", agrega.

Trabajar la contención

¿Qué hacer? 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. Padres, madres y docentes deben actuar como comunidad, como tribu, generar espacios seguros, sin invalidar lo que sienten".

Y lanza una advertencia crucial indicando que "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".

Publimetro