

## Opinión

### Transporte público en Concepción: un problema que también viaja en nuestra salud mental

Por estos días, hablar de transporte y movilidad en Concepción es casi sinónimo de hablar de estrés. A quienes nos toca movernos por la ciudad día a día, ya nos es habitual los tacos en muchos lugares, la escasa frecuencia de buses o los retrasos del Biotrén por diversos motivos. Lo que sorprende —o debería— es cómo esto impacta en nuestra salud mental, en nuestra calidad de vida y en nuestras relaciones personales.

Lo que podría parecer una simple molestia diaria, como esperar media hora bajo la lluvia un bus que nunca llega, es en

realidad un detonante de estrés crónico. Según estudios, un alto porcentaje de los usuarios del Biotrén experimenta ansiedad debido al hacinamiento y la constante irregularidad del servicio. Esa tensión repetitiva no se queda solo en el andén, sino que se acumula, se instala en la persona y termina afectando el estado emocional de quienes intentan llegar a tiempo a su destino.

El transporte público, el que debiese ser un facilitador de la vida, para muchos es percibido como un obstáculo. Los tacos no solo restan minutos a la rutina, sino que también energía,

momentos en familia, horas de sueño, y hasta ganas de salir a compartir con otros.

Por todo lo anterior, las interrogantes que surgen son, ¿Cómo nuestra salud mental está siendo afectada por los problemas viales?, ¿Qué se debe hacer para que el transporte y la movilidad sean realmente facilitadores de nuestra vida?

Este impacto va más allá de lo emocional. Cuando una persona llega a su lugar de estudio o trabajo después de muchos minutos de viaje, su capacidad de concentración, creatividad y productividad se ve mermada.

Con estos antecedentes, podemos asegurar que el transporte también afecta el rendimiento laboral y académico, y con ello, el desarrollo profesional de toda una comunidad.

Ahora bien, no todo depende del usuario. Las instituciones pueden aportar, ya sea flexibilizando horarios, fomentando el teletrabajo o clases híbridas, incluso de manera parcial. Son acciones que ya han demostrado ser efectivas en nuestra región. Estas medidas concretas pueden marcar una diferencia significativa en el bienestar de cientos de personas.

Si miramos fuera de nuestras fronteras, encontramos ejemplos valiosos. En Curitiba, Brasil, la participación ciudadana en el diseño del sistema de transporte ha reducido los niveles de estrés en la población. Porque cuando se escucha a quienes viven el problema, las soluciones son más efectivas y pertinentes, acorde a las necesidades.

En Concepción, necesitamos un enfoque multisectorial que convoque a autoridades, universidades, empresas y a la comunidad. Invertir en infraestructura, ampliar la cobertura y fre-

cuencia del transporte público, fomentar el uso de bicicletas o la planificación colaborativa no es un lujo, sino que es una urgencia.

El transporte público no debería ser un espacio de angustia, sino una herramienta de conexión y de encuentro. En Concepción, aún estamos a tiempo de cambiar el rumbo y pensar en mejorar la calidad de vida de toda nuestra comunidad que día a día debe lidiar con las distintas problemáticas relacionadas al transporte.

Luis Ricardo Landaeta Le-Fort  
Docente Facultad de Psicología y Humanidades  
Universidad San Sebastián

