

## El impacto del estrés en tiempos de incertidumbre

● En los últimos meses, hemos sido testi-

gos de un aumento significativo en los niveles de estrés en nuestra sociedad, impulsado por dos grandes focos que afectan profundamente a la población.

Uno de ellos es el aumento del desempleo, que ha llegado a un 8,9%, y que ha dejado a más de un 30% de profesionales cesantes, con un porcentaje especialmente alto en mujeres, que alcanza el 9,9%. La situación se complica aún más por el tiempo que las personas deben invertir en la búsqueda de empleo, que en promedio ha aumentado a entre 7 y 8 meses.

Este escenario genera una gran incertidumbre y angustia en quienes están sin trabajo, ya sea por primera vez o por necesidad de salir de una situación económica difícil. La pérdida de estabilidad laboral no sólo afecta la economía familiar, sino también la autoestima y la salud mental de quienes enfrentan esta realidad creando un ciclo de estrés que puede ser difícil de romper.

El segundo factor es la incertidumbre social y el temor generalizado. Por otro lado, la inseguridad social, marcada por un alto índice de delincuencia, aumenta la sensación de vulnerabilidad en la población. El miedo a la violencia, a los delitos y a la inseguridad cotidiana se ha arraigado en el día a día de muchas personas generando un estado de alerta constante. Esta incertidumbre social no sólo afecta el bienestar emocional, sino que también limita la libertad y la calidad de vida, incrementando los niveles de ansiedad y estrés en la población en general.

Ambos focos, el desempleo y la inseguridad social, están creando un panorama donde el estrés se ha convertido en una respuesta natural ante la situación actual.

Es fundamental que como sociedad pongamos atención en estrategias de apo-

yo emocional, políticas de empleo y acciones que promuevan la seguridad para aliviar esta carga, que afecta a todos y cada uno de nosotros. Junto con esto, es necesario contar con programas de bienestar corporativo en las empresas y herramientas de apoyo para quienes han salido de las en las empresas

*Rodrigo Correa, psicólogo laboral y fundador de Valora People*