

Fecha: 25-05-2026
Medio: El Mercurio
Supl.: El Mercurio - Cuerpo B
Tipo: Noticia general
Título: Especialmente jóvenes: Casi un tercio de los desocupados presenta síntomas de depresión

Pág.: 10
Cm2: 458,0
VPE: \$ 6.015.806

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: ☐ No Definida

La crisis de desempleo ya golpea la salud mental, y su impacto se concentra en menores de 30 años

Especialmente jóvenes: Casi un tercio de los desocupados presenta síntomas de depresión

En medio de un prolongado estancamiento en la creación de empleos, las personas sin trabajo muestran altos niveles de ansiedad, insomnio o consumo problemático de alcohol.

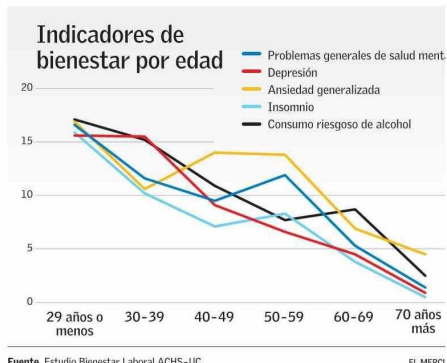
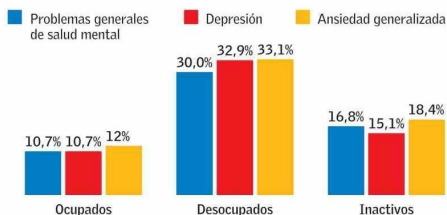
JOAQUÍN AGUILERA R.

La economía chilena lleva un largo tiempo debilitada en materia de oportunidades laborales, y los impactos del desempleo empiezan a trascender más allá de la situación financiera de los hogares. La salud mental aparece como un factor que está mermando la calidad de vida de los desocupados, donde prácticamente un tercio (32,9%) presenta síntomas de depresión, triplicando la prevalencia entre aquellos que sí tienen un puesto de trabajo (10,7%), de acuerdo a una medición de la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) y el Centro UC de Encuestas y Estudios Longitudinales.

La elevada exposición a estos síntomas preocupa cuando los datos del Instituto Nacional de Estadísticas (INE) muestran que la tasa de desempleo completa un ciclo negativo de más de tres años por sobre el 8%, y el total de desocupados en la economía chilena sumó 925.111 personas en el primer trimestre del año. La depresión entre los desocupados, que se encuentran en una búsqueda laboral, es incluso más alta que en las personas inactivas, donde 15,1% presenta síntomas de este tipo (ver gráfico).

En la medición del año pasado, aquella proporción de los desocupados que presentaba síntomas desde moderados a agudos de depresión alcanzaba una proporción ligeramente menor, de 31,6%. De acuerdo a la jefa de Riesgos Psicosociales de la ACHS, Daniela Campos, esta condición de salud mental provoca una suerte de círculo vicioso para los

Principales problemas de salud mental por situación laboral



Fuente: Estudio Bienestar Laboral ACHS-UC

EL MERCURIO

desempleados, puesto que "a medida que aumenta la severidad de los síntomas depresivos, las personas refieren mayores dificultades para cumplir responsabilidades, relacionarse con otros o sostener actividades diarias. En términos

prácticos, esto puede impactar directamente la búsqueda laboral, ya que muchas veces dificulta sostener una búsqueda activa, porque afecta la energía, la motivación y la percepción que la persona tiene de sí misma".

“La pérdida de ingreso en los hogares que se traduce en dificultades para llegar a fin de mes con su presupuesto (...), no solo afecta las condiciones materiales de vida del hogar”.

DAVID BRAVO
ECONOMISTA

“Esto puede impactar directamente la búsqueda laboral (...), porque afecta la energía, la motivación y la percepción que la persona tiene de sí misma”.

DANIELA CAMPOS
ASOCIACIÓN CHILENA DE SEGURIDAD

sí tienen un trabajo y quienes no lo están buscando, pero permanecen inactivos, también muestran factores de riesgo.

De acuerdo a la medición, la población inactiva se caracteriza por una elevada proporción de personas que muestran sedentarismo (29,5%), mientras los ocupados lideran en consumo riesgoso de alcohol (12%). En este último grupo, un 78% dice estar satisfecho con su trabajo y un 2,3% presenta elevados niveles de agotamiento. Ambos factores, sin embargo, aumentaron en comparación con la medición del año pasado.

Por otro lado, la encuesta muestra otro factor determinante para los problemas de salud mental, que se relaciona directamente con la situación laboral: el endeudamiento. David Bravo, que lidera el centro UC, afirma que “la pérdida de ingreso en los hogares, que se traduce en dificultades para llegar a fin de mes con su presupuesto y en altos niveles de endeudamiento, no solo afecta las condiciones materiales de vida del hogar, sino también la salud mental de sus integrantes”. En concreto, los datos muestran que los síntomas de depresión están presentes en un 31,5% de todas las personas que declaran tener una situación de deuda “complicada”, una prevalencia cinco veces mayor que el 5,9% de aquellos sin deudas. Una relación similar se observa en síntomas de ansiedad o insomnio.

Impactos de la pandemia

Más allá de la situación laboral, la llamada “Radiografía del Bienestar Laboral” muestra otra

señal preocupante: desde los problemas de salud mental en general hasta condiciones específicas como el insomnio, el grupo etario que presenta los peores índices es aquel de 29 años o menos. La mayor prevalencia observada es en el consumo problemático de alcohol, que concentra a un 17,1% del total de jóvenes en este grupo (ver gráfico).

Campos, de la ACHS, sostiene que si bien no se trata de un grupo homogéneo, hay varios factores que podrían potencialmente explicar este fenómeno, “desde la hiperconexión digital, las altas tasas de uso de redes sociales (con la consiguiente comparación entre pares), hasta los efectos a largo plazo de las desigualdades económicas”. Agrega que “los jóvenes ingresan al mundo laboral en un contexto marcado por alta incertidumbre económica, en donde muchas veces hay precarización laboral, endeudamiento y dificultades para proyectar estabilidad futura, así como mayores dificultades de acceso a vivienda y autonomía económica”.

Este grupo etario se caracteriza también por concentrar a todos aquellos que, en su mayoría, atravesaron o terminaron un período de estudios marcado por el impacto del covid-19. “Es importante considerar el impacto que tuvo la pandemia en estas generaciones; muchas personas jóvenes atravesaron etapas claves de socialización, educación e inserción laboral en contextos de aislamiento e incertidumbre prolongada”, asegura Campos.