LITORALPRESS

Fecha: 06-05-2026
Medio: La Tribuna
Supl. : La Tribuna
Tipo: Columnas de Opinión
Título: **Columnas de Opinión: Estrés económico**

Pág. : 2
Cm2: 170,8
VPE: $ 288.309

Tiraje: 3.600
Lectoría: 14.800
Favorabilidad: No Definida

Estrés económico

Dr. Eduardo Sandoval-Obando
Docente del Magíster en
Neurociencias
Universidad Autónoma

El alza sostenida del costo de la vida en Chile no puede ser leída exclusivamente como una variable macroeconómica; se trata de un fenómeno que erosiona silenciosamente el funcionamiento psicológico y la vida cotidiana de las personas. La evidencia muestra que la pobreza no solo restringe el acceso a bienes materiales, sino que también se asocia con mayores niveles de ansiedad y depresión, lo que afecta el sentido de vida, la capacidad de proyectar el futuro y una mayor aversión al riesgo. En este contexto, la incertidumbre económica no es solo episódica, se convierte en una condición estructural que redefine las decisiones, expectativas y vínculos sociales.

Esta presión se intensifica con la inestabilidad financiera cotidiana. Las variaciones en los ingresos y, especialmente, el alza de los bienes esenciales se traduce rápidamente en cambios en la salud mental, elevando los niveles de ansiedad y sintomatología depresiva. Esto evidencia la alta sensibilidad del bienestar subjetivo frente al entorno económico y cómo el encarecimiento de la vida impacta con mayor fuerza en los sectores más vulnerables.

Si bien el apoyo social actúa como un amortiguador relevante, proporcionando contención emocional e instrumental frente a crisis financieras de corto plazo, su efecto es limitado ante las desigualdades estructurales persistentes. Las redes de apoyo social pueden mitigar parcialmente el impacto, pero no logran revertir los gradientes de vulnerabilidad que atraviesan a la sociedad chilena. Esta constatación obliga a desplazar la discusión de la resiliencia individual a la responsabilidad colectiva e institucional.

Desde una perspectiva de política pública, la evidencia es consistente: la caída de los ingresos o el aumento del costo de vida tienen efectos psicológicos inmediatos y medibles. Desconocer esta relación es subestimar los costos sociales, educativos y sanitarios que arrastra una crisis económica. Por el contrario, cualquier reforma orientada a mejorar los ingresos o reducir el costo de la vida en los sectores más vulnerables genera beneficios que van más allá del bienestar individual. No solo contribuyen a una mejor salud mental, sino que también producen retornos económicos relevantes. La reducción de la carga en los sistemas de salud y de protección social, junto con el aumento de la productividad y la participación laboral -frecuentemente mermadas por la depresión y la ansiedad-, constituye un argumento sólido para integrar la salud mental como eje central en el diseño de políticas económicas.

El costo de la vida en Chile no solo se mide en pesos, sino también en bienestar psicológico, cohesión social y oportunidades de desarrollo. Insistir en una mirada fragmentada de este fenómeno equivale a perpetuar un ciclo de vulnerabilidad que no solo afecta a las personas, sino que también condiciona el futuro del país.