

# En los cesantes se triplican los riesgos de depresión y ansiedad

Las personas que continúan en teletrabajo se declararon más felices que quienes deben ir a un lugar como la oficina, según la Radiografía del Bienestar Laboral AChS-UC.

V.B.V.

**E**l Termómetro de la Salud Mental realizado por la Asociación Chilena de Seguridad (AChS), junto al Centro de la Universidad Católica (UC) de Encuestas y Estudios Longitudinales, esta vez entregó una Radiografía del Bienestar Laboral, donde una de cada tres personas que estaba buscando empleo (30%) reportó problemas de salud mental.

Esto es casi el doble que los trabajadores inactivos que no buscaban empleo (16,8%) al momento de la encuesta telefónica, realizada entre abril y mayo del año pasado a 2.547 personas a lo largo de todo el país. En el caso de quienes contaban con un trabajo, este indicador sanitario bajaba a 10,8%.

Una tendencia similar se observó al hablar de depresión, donde un 32,9% de los cesantes mostró síntomas. La cifra duplicó a quienes declararon estar en un mal momento durante su periodo de inactividad, es decir, sin trabajo, pero tampoco buscando (15,1%), y los empleados, grupo en que sólo un 10,7% dijo sentirse deprimido.

La ansiedad siguió la misma línea: 33,1% de los desocupados evidenciaron síntomas, número que bajó a más de la mitad (12%) en personas con trabajo.

Otro indicador de baja calidad de vida y bienestar evaluado fue el sedentarismo, donde, pese a las diferencias anteriores, empleados, cesantes e inactivos coincidieron casi a la par en un 27% de esta mala práctica.

Los inactivos lideraron la escasa tendencia al movimiento, con 29,5%; seguidos por los desocupados, con 27,5%; y empleados, con 27,2%.



Problemas de salud mental e insomnio se manifestaron en quienes buscan una ocupación.

**12%**  
 de los empleados dijo tener consumo riesgoso de alcohol. En los inactivos llegó a 4,7%.

En paralelo, los mayores problemas de sueño fueron reportados entre los desempleados en busca de trabajo, con 13,7%; y los inactivos, que marcaron un 11,4%. No obstante, esta cifra no bajó de manera radical entre quienes cuentan con un trabajo, ya que el 8,8% dijo no poder dormir bien.

El alcoholismo fue otro factor que influyó en la vida de los trabajadores durante el año pasado, ya que el 12% admitió tener un consumo riesgoso.

La cifra descendió en quienes atravesaban la cesantía, donde la ingesta peligrosa de alcohol marcó 9,3%, y se redujo a cerca de la mitad entre los inactivos,

con 4,7%.

## MUJERES Y JÓVENES

Los cuadros de depresión, soledad y ansiedad fueron más frecuentes en mujeres y jóvenes, según el estudio, ya que el 19,4% de las mujeres dijo sentirse sola, mientras que en los hombres este parámetro bajó a 17,7%.

La depresión se manifestó en un 16,1% de las encuestadas, y apenas 6,6% de los hombres, tendencia que se reflejó en la ansiedad generalizada, que afectó al 17,7% de las mujeres y 7,7% de los consultados.

La edad fue otro factor importante, porque según avanzó, tendieron a disminuir los problemas mentales en la población trabajadora, independiente del estado de ocupación: insomnio, ansiedad, depresión y consumo de alcohol bordearon el 16% entre quienes tenían menos de 29 años al momento del

estudio. Pasados los 50 años, estas cifras rondaron el 10%.

En el desglose territorial entre las personas ocupadas, la Macrozona Norte lideró los casos de depresión, con 14,6%, seguido por la ansiedad generalizada, que llegó al 11,6%.

En la Macrozona Centro, el 14% dijo tener ansiedad, seguido por 9,6% con depresión. En el caso puntual de la Región Metropolitana estas cifras llegaron a 11% y 9,6%, respectivamente.

La Macrozona Sur, en cambio, marcó 14,3% de problemas de salud mental y 12,8% de ansiedad.

La felicidad, pese a todo, llegó con el teletrabajo: el 81,2% de quienes practican esta modalidad laboral se mostró satisfecho con todos los aspectos de su puesto de trabajo, número que bajó a 77,3% entre quienes deben salir de su casa para sus labores.