

# Estrés y cansancio marcan deterioro de la salud mental en Chile, advierte académica UOH



El aumento sostenido del estrés, el cansancio y los sentimientos negativos en Chile volvió a encender las alertas sobre la salud mental y el bienestar emocional de la población. Así lo reflejó

la encuesta 5C de Cadem, cuyos resultados fueron analizados por Alejandra Pallamar, psicóloga y docente de Psicología de la Escuela de Ciencias Sociales de la Universidad de O'Higgins.

La medición mostró que los sentimientos negativos alcanzaron un 61 %, mientras que los positivos bajaron al 37 %. Además, por primera vez desde noviembre de 2024, el estrés superó a la felicidad.

Según la especialista, este escenario responde a un problema "crónico y estructural" que se ha instalado progresivamente en la vida cotidiana de las personas. Entre los principales factores, destacó el impacto de las exigencias laborales, el desequilibrio entre trabajo y vida personal y la creciente incertidumbre

económica.

Pallamar explicó que los riesgos psicosociales asociados al trabajo están estrechamente vinculados con ansiedad, depresión y agotamiento emocional, transformando el ámbito laboral en un factor clave para la salud mental.

La académica también advirtió que el cansancio aparezca como el estado emocional predominante entre las personas encuestadas, seguido por sentimientos de miedo y tristeza, lo que reflejaría una sobrecarga emocional constante.

Frente a este panorama, enfatizó la necesidad de fortalecer las políticas públicas, entregar mayor certeza económica y promover ambientes laborales más saludables. Asimismo, recomendó reforzar hábitos de autocuidado como dormir adecuadamente, realizar actividad física y fortalecer las redes de apoyo y relaciones personales.

Finalmente, sostuvo que las organizaciones y jefaturas cumplen un rol fundamental en el bienestar emocional de sus equipos, mediante estrategias de reconocimiento, apoyo y buen clima laboral.