Estrés, cansancio e incertidumbre: Académica aborda el complejo momento emocional del país

- La *psicóloga Alejandra Pallamar advierte que el deterioro emocional en Chile responde a factores estructurales asociados al trabajo, la incertidumbre económica y el desgaste cotidiano.*

El aumento del estrés, el cansancio y los sentimientos negativos en Chile volvieron a instalar el debate sobre la salud mental y el bienestar emocional de la población. Así lo evidenció la encuesta 5C de Cadem de principios de mayo, cuyos resultados fueron analizados por Alejandra Pallamar, psicóloga y docente de la carrera de Psicología de la Escuela de Ciencias Sociales de la Universidad de O’Higgins (UOH).

La medición reveló que los sentimientos negativos alcanzaron un 61 %, mientras que los positivos retrocedieron al 37 %. Además, por primera vez desde noviembre de 2024, el estrés superó a la felicidad, reflejando un escenario que la académica calificó como preocupante y sostenido en el tiempo.

“El malestar psicológico de los chilenos y chilenas, expresado en diferentes mediciones, es una preocupación persistente desde hace ya una década. Es, por tanto, un problema bastante crónico y estructural, más que coyuntural. No estamos frente a una situación aislada o pasajera, sino frente a una experiencia que se ha ido instalando progresivamente en la vida cotidiana de las personas y que hoy aparece con mucha fuerza en distintos indicadores de salud mental”, señaló.

La especialista explicó que una parte importante de este

deterioro emocional se relaciona con las dinámicas laborales y con el impacto que tienen las exigencias del trabajo sobre la vida personal.

“Tenemos cifras preocupantes de estrés laboral y, desde hace ya varios años, el diagnóstico de enfermedades profesionales calificadas está referido principalmente a la salud mental. Esto ha ido aumentando de manera sistemática y refleja cómo las condiciones laborales, las altas exigencias emocionales y la dificultad para equilibrar trabajo y vida privada están afectando profundamente el bienestar psicológico de las personas”, indicó.

Asimismo, destacó que el trabajo se ha transformado en uno de los principales factores que inciden tanto en la percepción de bienestar como en los niveles de ansiedad y agotamiento.

“Cuando observamos los datos de riesgos psicosociales, vemos una conexión muy significativa entre los niveles de estrés en el trabajo y problemas como ansiedad, depresión y agotamiento emocional. El trabajo hoy está muy asociado a nuestra experiencia de felicidad, infelicidad y estrés, y eso obliga a mirar la salud mental como un tema central y no secundario dentro de la vida laboral”, sostuvo.

La profesional advirtió que las cifras actuales deben entenderse como una señal de alerta, especialmente considerando el sostenido aumento de sentimientos negativos durante los últimos meses. “En ese contexto, la cifra de este estudio particular es una luz roja, especialmente porque el sentimiento de felicidad viene cayendo sistemáticamente en los últimos tres meses. Además, la sumatoria de sentimientos negativos viene creciendo de forma sostenida y alcanza su nivel más alto, llegando al 61 %, es decir, 10 puntos más alto que el año pasado en esta misma fecha”, comentó.

Otro de los aspectos que llamó la atención de Pallamar fue que el cansancio aparezca como el principal estado emocional

predominante entre las personas encuestadas. “Llama mucho la atención que el sentimiento más frecuente sea el cansancio, seguido por sentirse asustado y triste. Eso habla de personas que probablemente están enfrentando una sobrecarga emocional constante, altos niveles de preocupación y dificultades para encontrar espacios reales de descanso o recuperación emocional”, afirmó.

La psicóloga también vinculó este escenario con la incertidumbre económica y las dificultades que enfrentan muchas familias para sostener su calidad de vida. “El mismo estudio muestra preocupaciones económicas importantes, vinculadas al temor frente a recortes de programas sociales y a una evaluación económica personal y familiar que ha venido bajando desde marzo. Cuando las personas perciben que disminuye su capacidad de ahorro, consumo o estabilidad financiera, eso impacta directamente en la sensación de seguridad y bienestar”, explicó.

En esa línea, enfatizó la necesidad de abordar esta problemática desde distintos niveles, especialmente desde las políticas públicas y las organizaciones. “Acá se requiere dar certeza a las personas sobre los apoyos con los que cuentan desde el Estado, porque la incertidumbre económica y social constituye un estresor muy potente. Cuando las personas sienten que no saben qué ocurrirá con sus apoyos o con su estabilidad, el impacto emocional aumenta aún más en una población que ya viene muy tensionada desde hace bastante tiempo”, señaló.

Respecto a las estrategias personales para enfrentar el estrés, Pallamar destacó la importancia de fortalecer hábitos cotidianos de autocuidado y relaciones saludables. “Algunas estrategias que sabemos que son significativas para disminuir el estrés son cuidar el sueño, realizar ejercicio físico y dedicar tiempo a las relaciones nutritivas. Las amistades, las redes de apoyo y los espacios personales de reflexión son fundamentales porque permiten generar experiencias emocionales

positivas que ayudan a compensar la tensión cotidiana”, indicó.

Finalmente, la docente UOH sostuvo que tanto las organizaciones como las jefaturas cumplen un rol clave en la promoción de ambientes laborales más saludables. “Las organizaciones deben generar estrategias de reconocimiento, buen clima laboral y apoyo efectivo a las personas trabajadoras. Recibir aprecio y reconocimiento por la labor realizada es un factor protector frente al estrés. Necesitamos también que las jefaturas desarrollen una mayor conciencia sobre el impacto que tienen sus prácticas de liderazgo en el bienestar emocional de sus equipos”, concluyó