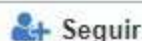


**Emol Social Facts**Emol Social Facts
Vitacura, ChileMuro
891Comentarios
3633Seguidores
45644Siguiendo
70

Seguir

**Emol Social Facts**

Bienestar emocional: Análisis a la situación del país y lo que reflejan las cifras actuales

Estudio, que examinó a 1.210 chilenos, dio cuenta del deterioro que existe luego de la pandemia. Académicos entregan su visión del tema.

De acuerdo con el estudio de opinión **“Bienestar Emocional de los Chilenos Post Pandemia”**, realizado por la Escuela de Psicología de la Universidad de Los Andes, **cuatro de cada diez chilenos revelaron que “siempre” o “buena parte del tiempo” se sienten triste**, es decir el 42,7% de las personas encuestadas. No obstante, frente a la pregunta “¿Con qué frecuencia, durante la última semana, se han sentido triste?”, el 48,7% respondió que “pocas veces” y solo el 8,6% “nunca” o “casi nunca”.

La muestra de la encuesta fue de 1.210 hombres y mujeres pertenecientes a los cinco grupos socioeconómicos y los resultados no presentan gran diferencia entre grupos

sociales, rangos etarios y zonas geográficas del país. El estudio tuvo como finalidad indagar en distintos indicadores de salud mental postpandemia, explica **Fabián Barrera**, académico de la Escuela de Psicología de la Universidad de Los Andes, quien también estuvo a cargo del informe.

El académico señala que es importante hacer la diferenciación entre los resultados del estudio con la salud mental, ya que “el estudio es de bienestar emocional, técnicamente es distinto de salud mental (...) **El bienestar emocional es la evaluación subjetiva que hace la propia persona de su estado afectivo**”. No obstante, tal como señaló a El Mercurio, “estas cifras son preocupantes si se comparan con datos nacionales y de países similares recogidos antes o durante la pandemia, donde raramente se supera el 25%. Además, muestran que, lamentablemente, **en Chile hoy la tristeza es incluso mayor en los sectores más vulnerables de la población**”.

El estudio se realizará cada dos años y esta es su primera versión, por ello, los resultados se comparan con informes similares a nivel internacional.



Resultados más relevantes

Entre los resultados que más destacan se encuentran los siguientes:

- El 53% de los jóvenes de 18 a 34 años reveló que “pocas veces” o “nunca” ha tenido la sensación de disfrutar de la vida en la última semana.
- El 47,4% de las personas encuestadas de la zona sur del país dice que se siente triste gran parte del tiempo.
- En la zona norte es el 42,4% y el centro la tendencia se percibe en el 39,7%.

El 57,4% de los encuestados se ha sentido estresado “siempre” o “buena parte del tiempo” en la última semana. En los hombres se refleja en un 50,8%, mientras que en las mujeres en un 63,1%.

- En el grupo socioeconómico ABC1, el 27,1% dice sentirse triste “siempre o casi siempre” o “la mayor parte del tiempo”. En cambio, en el grupo E, los resultados llegan al 50,4%.
- El 57% de los encuestados comentó que está estresado “siempre o casi siempre” o “buena parte del tiempo”.
- El 47,4% manifestó que “nunca” o “pocas veces” tiene la sensación de disfrutar la vida.

Las razones

Barrera señala que existen tres tipos de razones que ayudan a entender los resultados del estudio.

En primer lugar, detalla que existen indicadores que presentaron prevalencia en la pandemia y que en Chile ya tenían incidencia. “Luego están los mismos eventos de la pandemia, que en nuestro país fue particularmente importante las cuarentenas, los cierres, la educación a distancia y la estabilidad laboral”, explica.

Asimismo, menciona que existen factores que podrían predisponer a las personas a tener mayores índices, en los que destacan, la edad, diferencia de género y aspectos socioeconómicos, “estos tres factores estamos especulando como hipótesis para explicar los resultados”, explica el académico.

Por su parte, **Paula Errázuriz**, académica de Psicología de la Universidad Católica, explica que “en Chile hay problemas importantes de salud mental desde antes de la pandemia y el estallido social, y la pandemia con todo lo que implicó el confinamiento solamente aumentaron estos problemas de salud mental”.

“Hay factores más estructurales que tienen que ver con la violencia hacia las mujeres y la sobrecarga que tienen en términos de cuidado, además del trabajo afuera de la casa, que aumentan también los problemas de salud mental de las mujeres. Yo creo que esa desigualdad y esa violencia afecta también los problemas de salud mental de los hombres, y por supuesto, de los niños que viven en esas familias”, detalla la académica.

Asimismo, explica que **“los delitos violentos y la irresponsabilidad política (...) no ayudan al tejido social, que es tan importante para la salud mental, necesitamos poder promover lazos”**.

La doctora **Yuvitza Reyes**, académica de la Escuela de Psicología de la Universidad Andrés Bello, comenta los planes del Gobierno en esta materia: “Existe el Plan de Acción Salud Mental 2019-2025 que reconoce la importancia de la salud mental y que considera estrategias para abordarla, la cual se plasma en el plan nacional de salud mental”. Asimismo, Barrera comenta que para el Gobierno es una temática relevante que se abordan en distintos planes.

De acuerdo, con la académica, existen los siguientes programas:

- Inclusión en Políticas de Salud.
- Programa de Apoyo a la Salud Mental Infantil (PASMI).
- Hablemos de Todo.
- Seamos Comunidad.
- Salud Mental: cómo la ciencia nos cuida.
- Construyendo Salud Mental #HazTuParte.

