Ipsos: 73% de los chilenos indicó haberse sentido estresado hasta ver afectada su vida cotidiana

Ipsos, empresa de investigación de mercados y opinión pública, dio a conocer su más reciente estudio titulado “Día Mundial de la Salud Mental 2024”, en alusión a la fecha conmemorativa que se celebra el 10 de octubre. Para realizar este informe se consultó la percepción de más de 23.500 personas pertenecientes a 31 países.

El estudio reveló que el 82% de los chilenos considera que la salud mental es tan importante como la salud física, superando el promedio mundial (76%) y siendo uno de los países del continente con mayor nivel de adhesión por esta idea, superado únicamente por Perú (84%). Por otro lado, sólo un 11% en Chile cree que es más importante la salud mental que la física, y un 5% que nuestro bienestar corporal tiene más relevancia.

Anuncio Patrocinado

Durante el año pasado, un 73% de los encuestados nacionales indicó haberse sentido estresado hasta el punto de ver afectada su vida cotidiana, mismo porcentaje que dijo que su nivel de estrés lo llevó a tener la sensación de no poder lidiar con las cosas. A nivel global, las mujeres pertenecientes a la Generación Z y Millennials son las que más sienten que el estrés afecta su vida cotidiana, mientras que los hombres de la generación Baby Boomer son los que menos dicen sentirse afectados en ese sentido.

Por otro lado, a nivel nacional, un 69% se sintió deprimido al punto de sentirse triste o desamparado casi todos los días durante dos o más semanas. A nivel global, las mujeres de la Generación Z fueron quienes más se sintieron decaídas, mientras que los hombres del segmento Baby Boomer fueron los que menos experimentaron este sentimiento. Además, un 54% de los chilenos dijo tener un nivel de estrés que le impidió asistir a su trabajo.

Para Karla Zamora, líder de estudios cualitativos en Ipsos Chile, “en un mundo cada vez más consciente de la importancia de la salud mental, este estudio revela preocupantes niveles de estrés entre los chilenos, especialmente en las generaciones más jóvenes. La Generación Z, en particular, enfrenta desafíos únicos que impactan su bienestar emocional y su capacidad para integrarse al mercado laboral. A medida que las percepciones sobre la salud mental evolucionan, es crucial que tanto el sistema de salud como el sector empresarial en Chile adapten sus estrategias para abordar estas preocupaciones y podamos fomentar entornos que promuevan el bienestar mental y emocional para todas las generaciones,

reconociendo las necesidades y experiencias únicas de cada grupo etario”.

Cuando se trata del sistema de salud en el país, 38% de los chilenos cree que este prioriza más la salud física; mientras que 20% opina que se le da más importancia a la salud mental, y 24% piensa que se le da a ambas igual consideración. Los países de la región donde se observa mayor equilibrio en consideración de ambos tipos de salud corresponden a Brasil (29%), Estados Unidos (28%) y Canadá (26%).

Un 69% de los chilenos piensa bastante a menudo en su propio bienestar mental. Mientras que, en relación a la salud física, el 78% piensa con la misma frecuencia sobre este tema. A nivel mundial, un 60% y un 72% respectivamente piensa frecuentemente en su bienestar mental y físico.

“Este estudio evidencia también una diferencia de género, donde las mujeres presentan más altos niveles de estrés que les genera la sensación de no poder lidiar con las cosas, afectando su vida cotidiana, e incluso de sentirse más tristes y deprimidas que los hombres. Las mujeres, a menudo, enfrentan desafíos únicos en lo que respecta a la salud mental, debido a factores como las expectativas sociales, la carga de trabajo no remunerado, y las desigualdades de género que pueden influir en su bienestar emocional. Es crucial que las políticas de salud mental sean inclusivas y sensibles a las necesidades de género, promoviendo un entorno donde las mujeres se sientan apoyadas y empoderadas para hablar sobre su salud mental”, cierra Karla Zamora, experta en estudios cualitativos de Ipsos Chile.

y tú, ¿qué opinas?