

11°

Termómetro de Salud Mental en Chile

Estudio

Achs

Centro UC de Encuestas y Estudios Longitudinales



achs

Centro UC
Encuestas y Estudios
Longitudinales

Estudio longitudinal que, desde 2020, **monitorea y analiza la evolución de la salud mental** en la población adulta urbana de Chile.

n= 2.315
muestra de hogares

encuestados entre el
26 de Marzo y el 10 de Mayo 2025

Principales indicadores



**Estresores
y trabajo**

Factores que estresan a las personas y
Agotamiento en el trabajo (CBI)



**Vínculos
con otros**

Soledad percibida (UCLA-R) y Apoyo
social (MSPSS)



**Estilo
de vida**

Alcohol (Audit C), Sedentarismo, e
Índice de severidad del insomnio (ISI)



**Salud
mental**

Estado de ánimo, Síntomas de ansiedad
generalizada (GAD-7), Depresión (PHQ-9)
y Problemas de salud mental (GHQ-12)

Mejoramiento de la salud mental en Chile

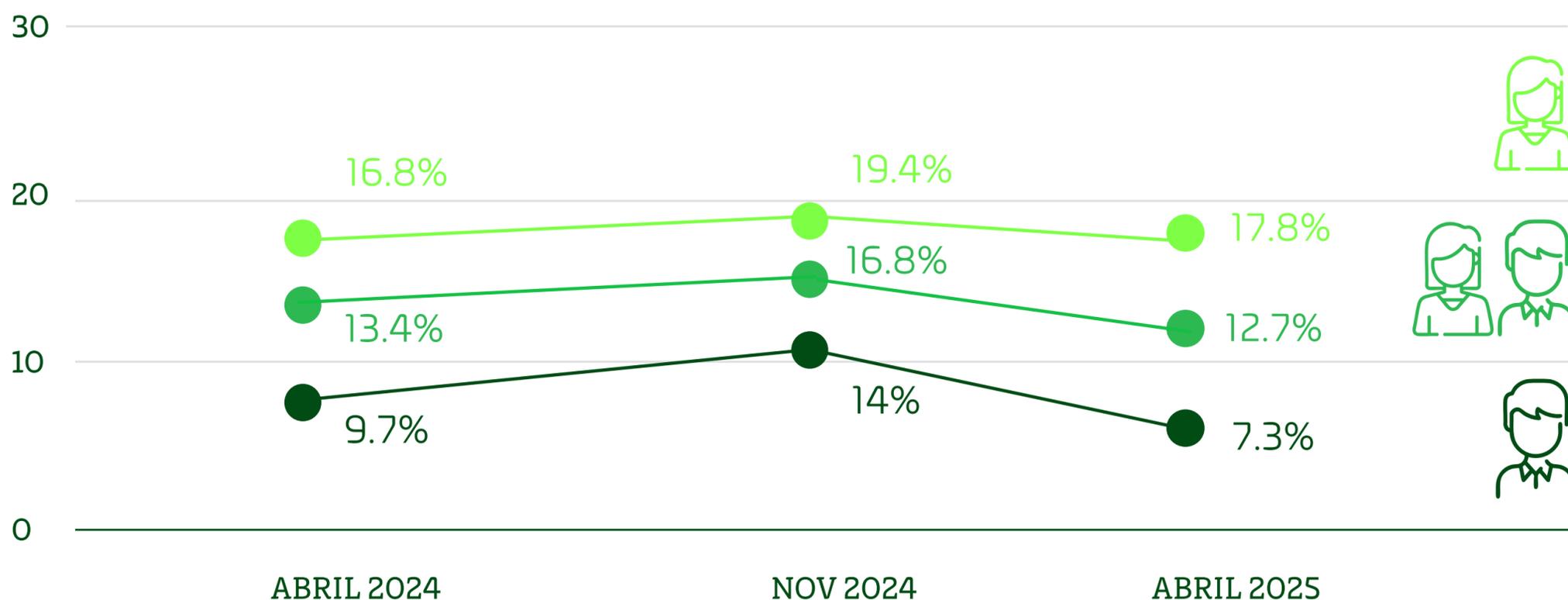
En 2025, se observa la **menor tasa de problemas de salud mental** (12.7% de los encuestados) desde que comenzó a medirse el Termómetro de la Salud Mental.



21.9 pts.

porcentuales

Corresponde a una disminución de **21.9 puntos** porcentuales desde el inicio de las mediciones y de **4.1 puntos** porcentuales respecto de la ronda anterior.



Salud mental



La medición de problemas de salud mental presenta las tasas más bajas desde julio de 2020:



17.8%

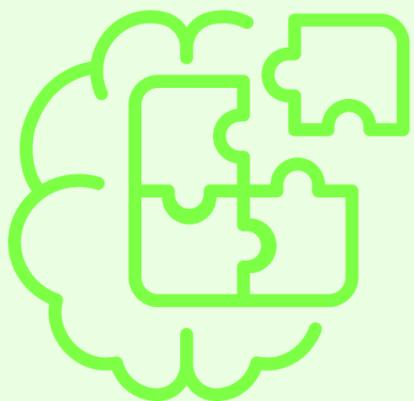
de las mujeres reportan problemas de salud mental.



7.3%

de los hombres reportan problemas de salud mental

En 2025, persiste una brecha de **9.5 puntos porcentuales** en la tasa de problemas de salud mental en desmedro de las mujeres.



Salud mental:

Trabajo como factor protector

Tener un trabajo puede proteger la salud mental. Las personas ocupadas presentan menos síntomas de depresión que quienes están desocupadas o fuera del mercado laboral.

Patient Health Questionnaire (PHQ-9)

Depresión

Los síntomas moderados a severos de depresión tienen menor prevalencia entre quienes:

Los síntomas moderados a severos de **depresión** tienen menor prevalencia entre quienes tienen un **empleo remunerado** (ocupados) **10%**, en comparación con quienes están **desocupados** **31.1%**, o **inactivos** **15.8%**.

Factores protectores

La actividad física, el fortalecimiento de redes de apoyo y la promoción de hábitos saludables **son herramientas fundamentales asociadas a menor prevalencia de los síntomas de depresión.**

Por el contrario, **el insomnio, el consumo de alcohol de riesgo** y el **sedentarismo** están estrechamente relacionados con la presencia de síntomas de depresión.

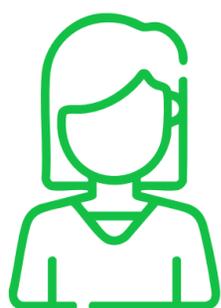
Factores de riesgo

Brechas de género en la calidad de vida

Las mujeres reportan con mayor frecuencia insomnio, ansiedad y soledad, y perciben menor apoyo social que los hombres.

Índice de Severidad del Insomnio (ISI)

Insomnio



3x

Las **mujeres** reportan **tres veces** más insomnio que los hombres.

A nivel nacional, el 8.6% de la población sufre **insomnio moderado o severo**.

Aunque esta cifra representa una **baja** respecto a los últimos tres años, sigue afectando a **8 de cada 100** personas.

General Anxiety Disorder (GAD-7)

Ansiedad

 **25.8 %**

A nivel nacional, un **25.8%** exhibió **síntomas moderados o severos de ansiedad.**

Los problemas de **ansiedad** afectan al

 **35.5%**

 **13.4%**

Las mujeres reportan mayores niveles de **soledad** (21.7%) que los hombres (16.1%).

 **21.7%**

 **16.1%**

A nivel nacional, un **19% de la población** declara sentirse sola, **3 puntos más** que en la medición de abril de 2024.

Escala de Soledad abreviada de 3 ítemes UCLA (UCLA-R)

Soledad

 **19 %**

Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (MSPSS)

Apoyo social

 **25.8 %**

La percepción de falta de apoyo social afecta más a las mujeres que a los hombres a lo largo de todas las mediciones. En 2025, un **11.4% de mujeres** percibe bajo apoyo social, versus un **9.3% de los hombres.**

1 de cada 10

personas percibe bajo apoyo social, una cifra que **aumentó** respecto a abril (8.4%) y noviembre de 2024 (7.8%).



Vive el cuidado

Fuente: Termómetro de la Salud Mental en Chile Achs-UC: Ronda Undécima - 2025
Centro de Estudios y Encuestas Longitudinales, UC y Achs.

Las mutualidades de empleadores son fiscalizadas
por la Superintendencia de Seguridad Social
–www.suseso.cl–