

TERMÓMETRO DE LA SALUD MENTAL EN CHILE ACHS-UC: UNDÉCIMA RONDA ZONA CENTRO

David Bravo (Centro de Estudios y Encuestas Longitudinales, UC)

Antonia Errázuriz (Departamento de Psiquiatría, Escuela Medicina UC)

Isabel Contrucci (Achs)

Daniela Campos (Achs)

Agosto de 2025



Centro UC
Encuestas y Estudios
Longitudinales





I. PRESENTACIÓN DEL ESTUDIO

EL TERMÓMETRO DE LA SALUD MENTAL

- Colaboración Asociación Chilena de Seguridad (Achs) y el Centro UC de Encuestas y Estudios Longitudinales
- Objetivo
A partir de una muestra representativa de la población nacional:
 - 1 Reportar de manera periódica la situación de salud mental
 - 2 Medir la evolución de la salud mental en el tiempo
 - 3 Profundizar en los factores asociados a la salud mental



II. METODOLOGÍA

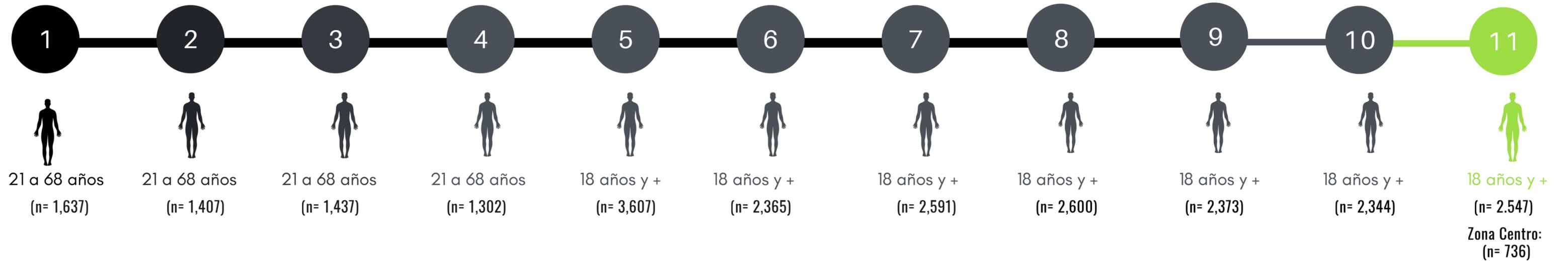
DISEÑO LONGITUDINAL

Seguimiento de mismos individuos en el tiempo



RECOLECCIÓN DE DATOS

Muestra aleatoria representativa población urbana del país



26 Marzo → 10 May 2025

Encuesta telefónica (tasa de respuesta 70%)

Diseño muestral y levantamiento hecho por la Universidad Católica

Muestra de hogares encuestada de manera presencial y con teléfonos recolectados antes de la pandemia

VARIABLES DE ESTUDIO



Estresores



Trabajo



Soledad



Apoyo social



Alcohol



Insomnio



Sedentarismo



Ánimo



Problemas salud
mental



Ansiedad



Depresión



III. RESULTADOS

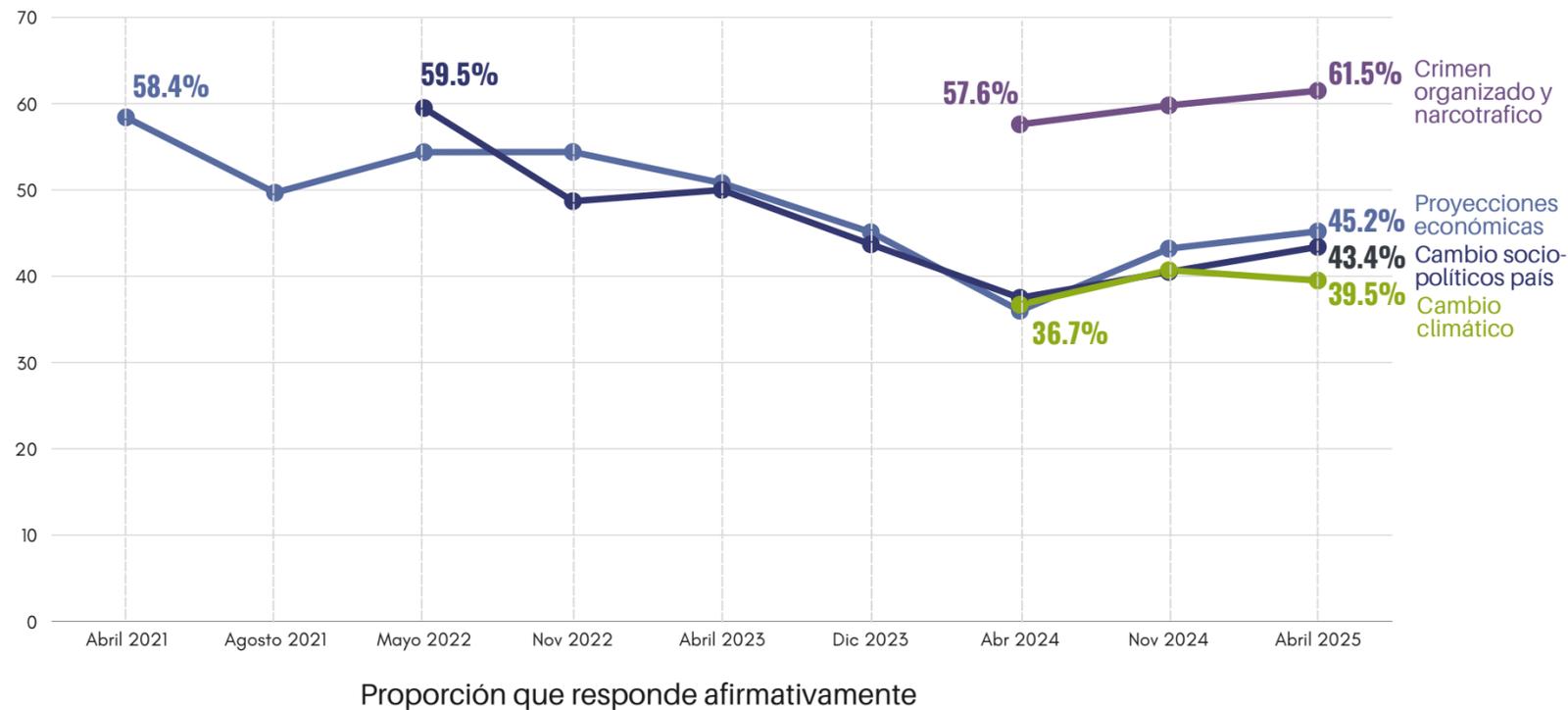


Estresores y Trabajo (1/4)

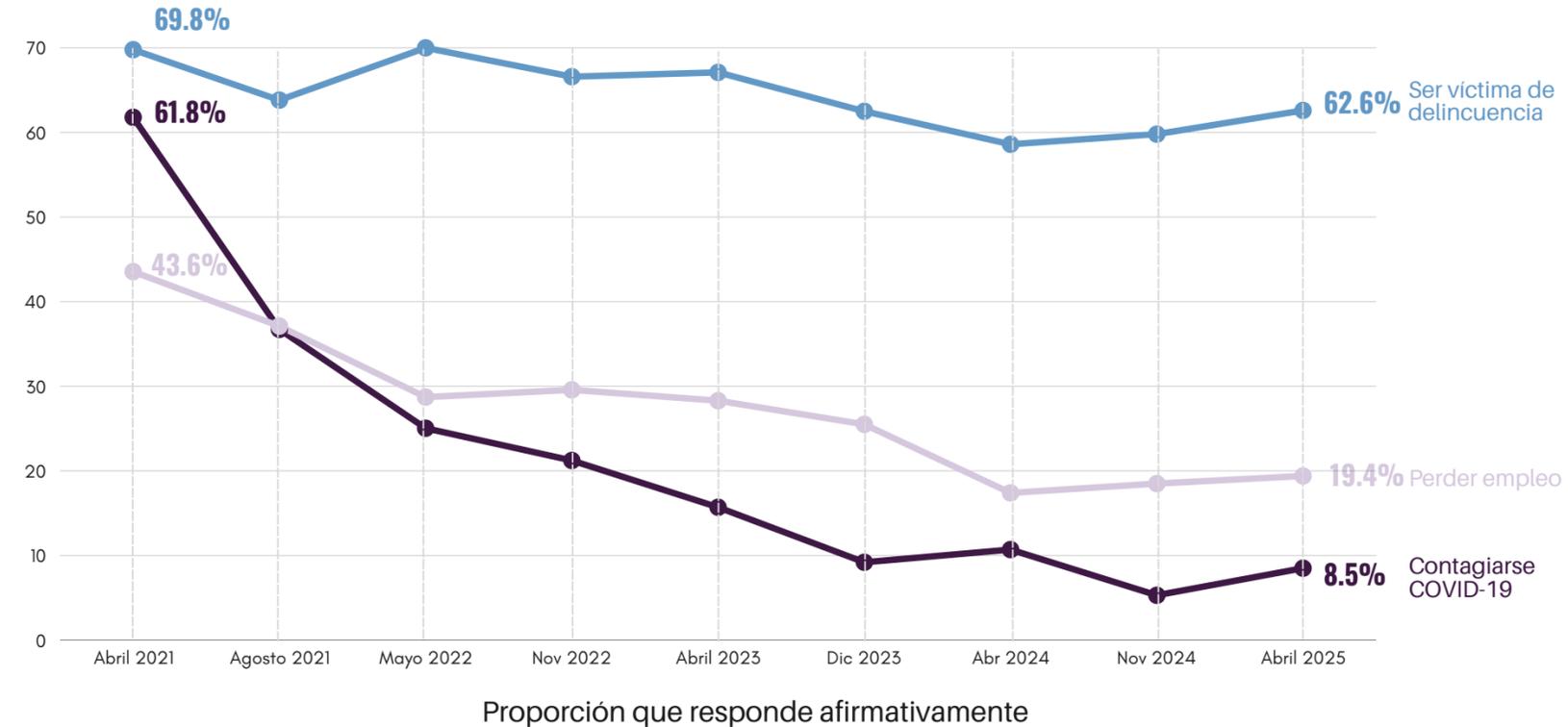
ESTRESORES

En los últimos 7 días

¿Se ha sentido altamente estresado(a) al pensar en...?



¿Se ha sentido altamente estresado(a) al pensar que usted o alguien de su hogar pudiese...?

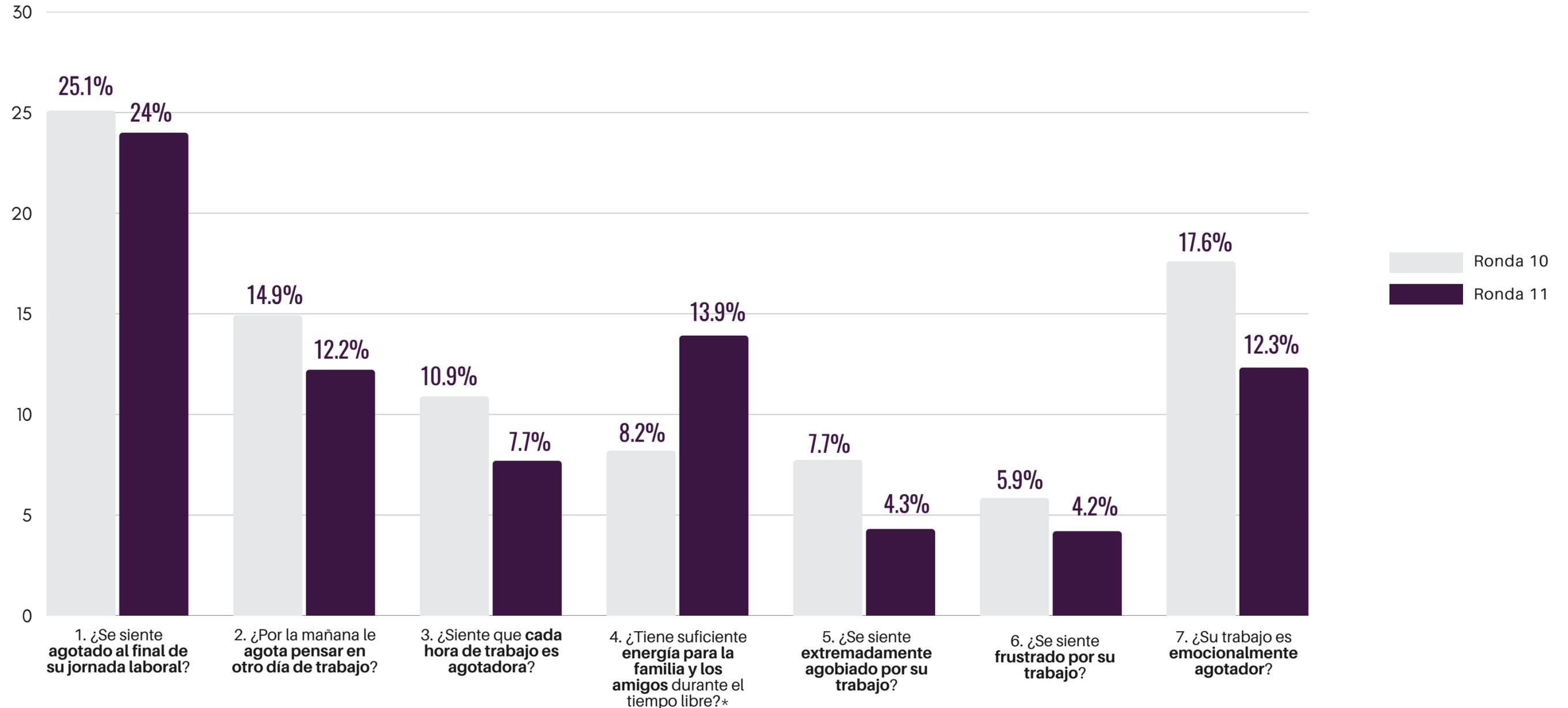


La **delincuencia** se mantiene como el mayor factor estresor (también el **crimen organizado**) con un incremento significativo en el último año. Caen en importancia los **cambios político-sociales** sucediendo en el país respecto de mayo 2022 en **19.5 puntos porcentuales**. La **situación económica esperada** para los próximos meses es un factor estresor para **45.2%** de los entrevistados, mientras que los cambio políticos y sociales sucediendo en el país preocupan al **43.4%**. En estos dos casos se aprecia un aumento en este factor en los últimos 12 meses. La preocupación por los **efectos del cambio climático** afectan al **39.5%** de la población.

AGOTAMIENTO EN EL TRABAJO (CBI)

Sólo aplicado a ocupados (n=1.155)

En el último año, con qué frecuencia:



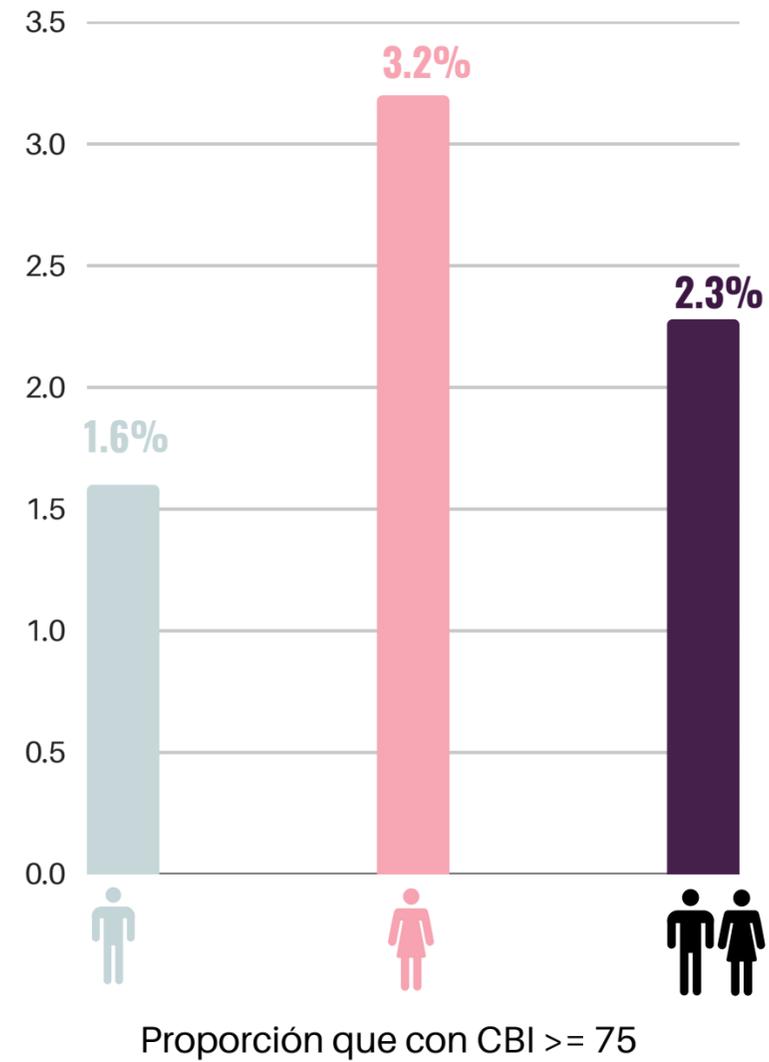
Proporción que reporta haberse sentido así muchas veces o siempre en los últimos 12 meses

*Proporción que reporta nunca o sólo alguna vez

Copenhagen Burnout Inventory (CBI)

AGOTAMIENTO EN EL TRABAJO (CBI)

Sólo aplicado a ocupados (n=1.155)

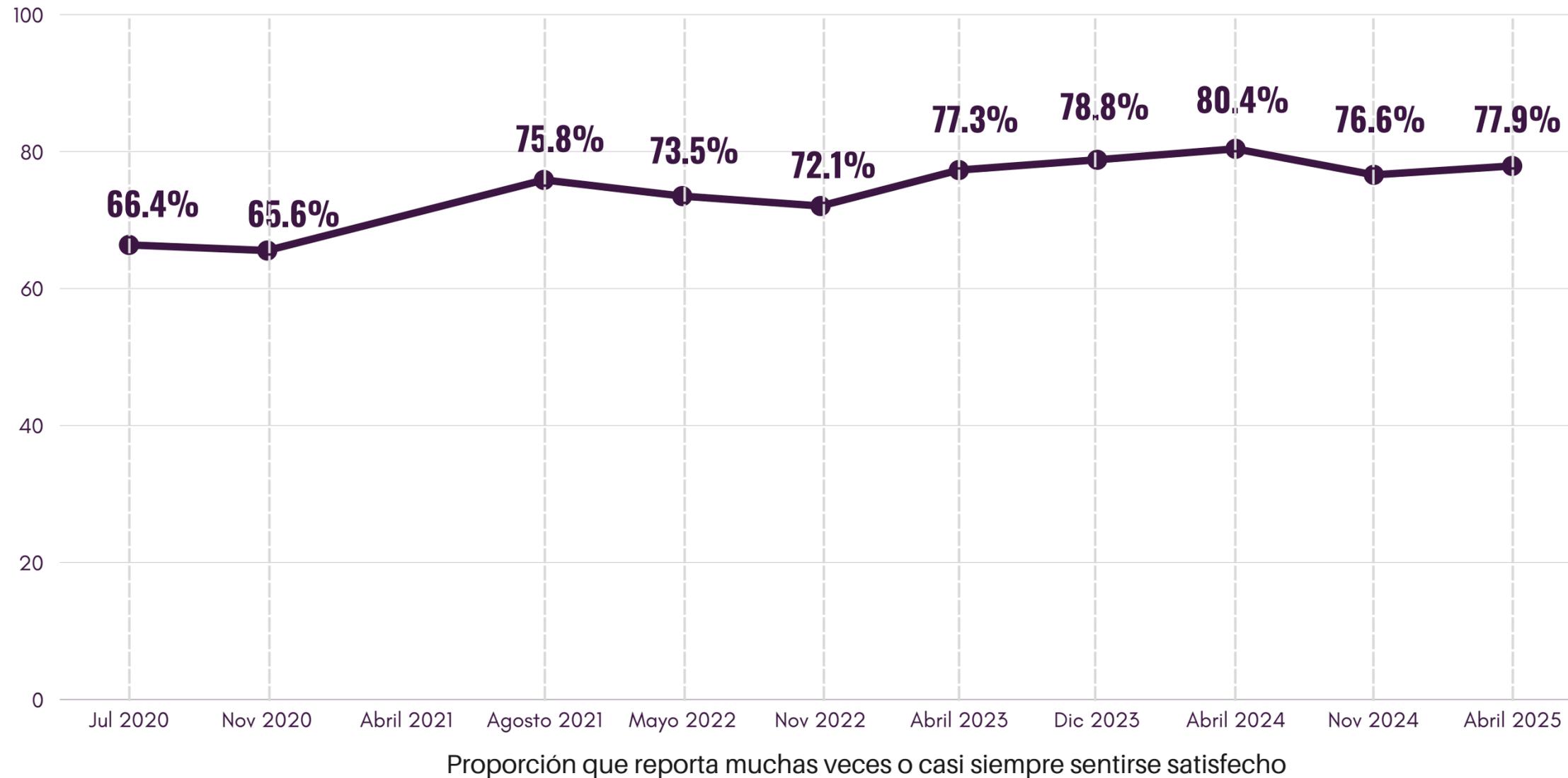


La proporción de ocupados que presenta un alto nivel de agotamiento en relación al trabajo es 2.3% (3.2% en mujeres y 1.6% en hombres).

SATISFACCIÓN LABORAL

Sólo aplicado a ocupados (n=1.155)

Considerando todos los aspectos de su puesto de trabajo en general: *¿Se siente satisfecho?*



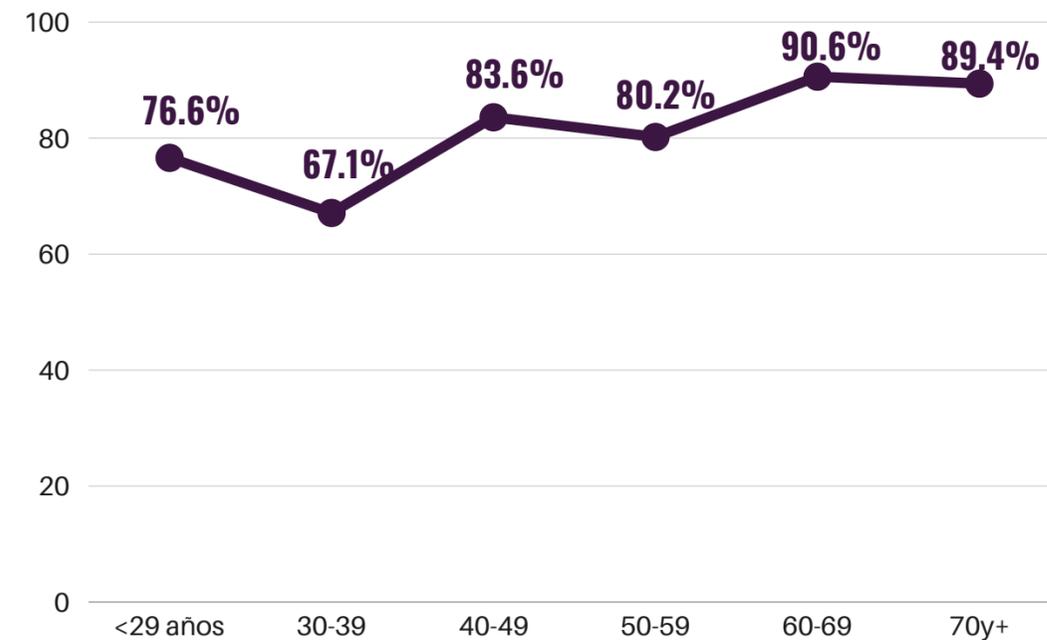
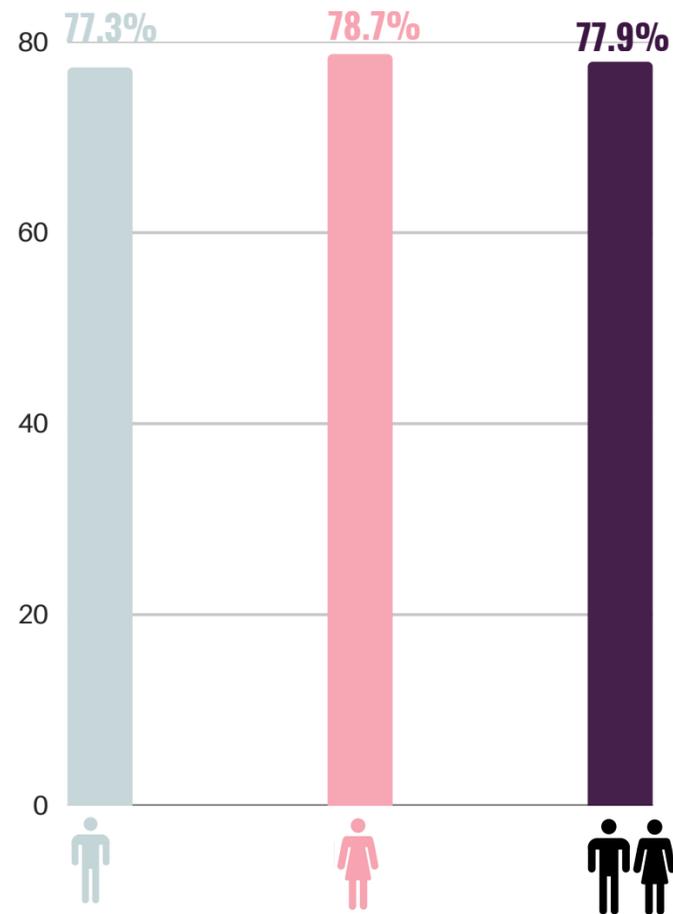
77.9% indica que muchas veces o siempre se siente satisfecho en su puesto de trabajo. Si bien esto es casi 12 puntos superior a lo encontrado en 2020, representa una leve caída de 2 puntos respecto de lo encontrado en la medición de abril de 2024.

La satisfacción laboral es mayor en quienes están trabajando de manera remota (81.2%) en contraste con quienes no están con teletrabajo (satisfacción de **77.3%**). En esta medición la proporción que reportó realizar al menos una hora de teletrabajo en la semana fue un **12%** de los ocupados.

SATISFACCIÓN LABORAL: SEXO Y EDAD

Sólo aplicado a ocupados (n=1.155)

Considerando todos los aspectos de su puesto de trabajo en general: *¿Se siente satisfecho?*



Proporción que reporta muchas veces o casi siempre sentirse satisfecho

La satisfacción laboral es **1.4 puntos mayor en mujeres que en hombres** (78.7% versus 77.3%).
Por otra parte, **la mayor satisfacción con el trabajo se encuentra en el tramo de personas de 40 años y más.**



Termómetro de la Salud
Mental (Ronda 11)

Zona Centro

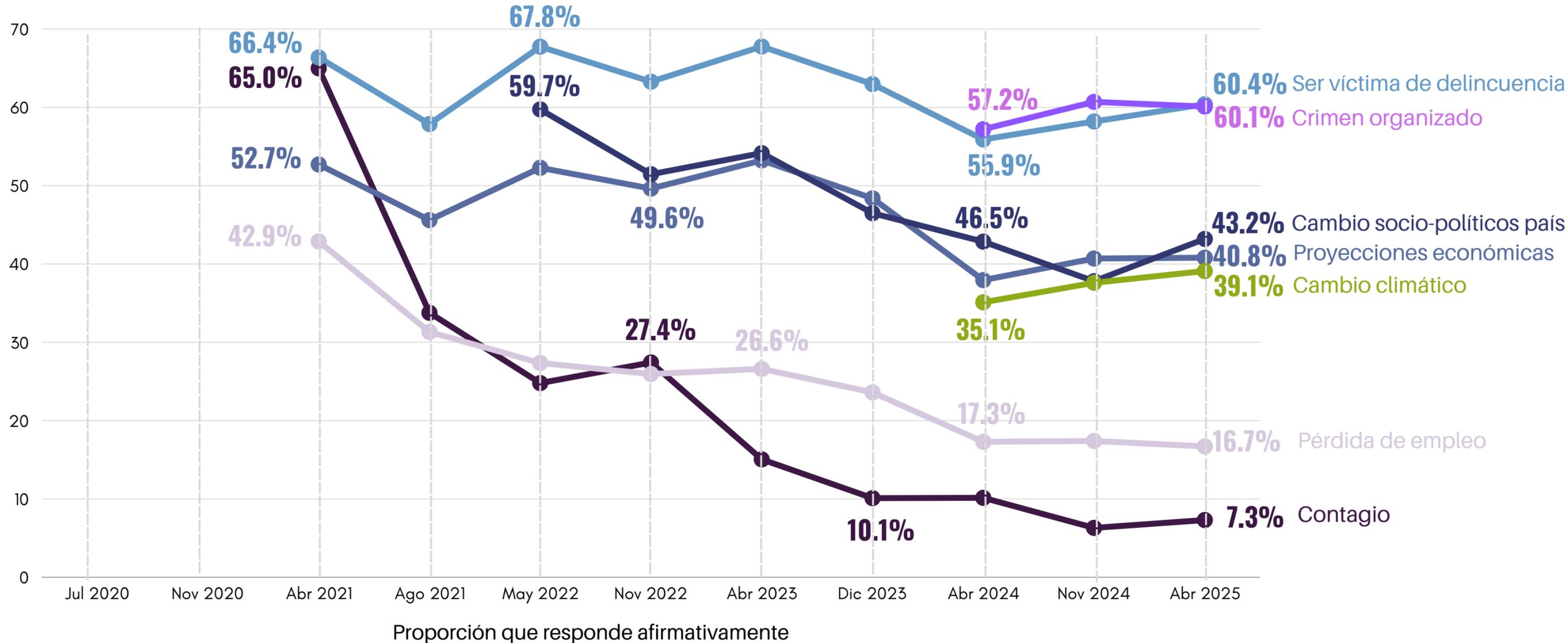
(regiones Valparaíso, O'Higgins y Maule)

Estresores y Trabajo (1/4)

Zona Centro

ESTRESORES

En los últimos 7 días ¿se ha sentido altamente estresado(a) al pensar en...?

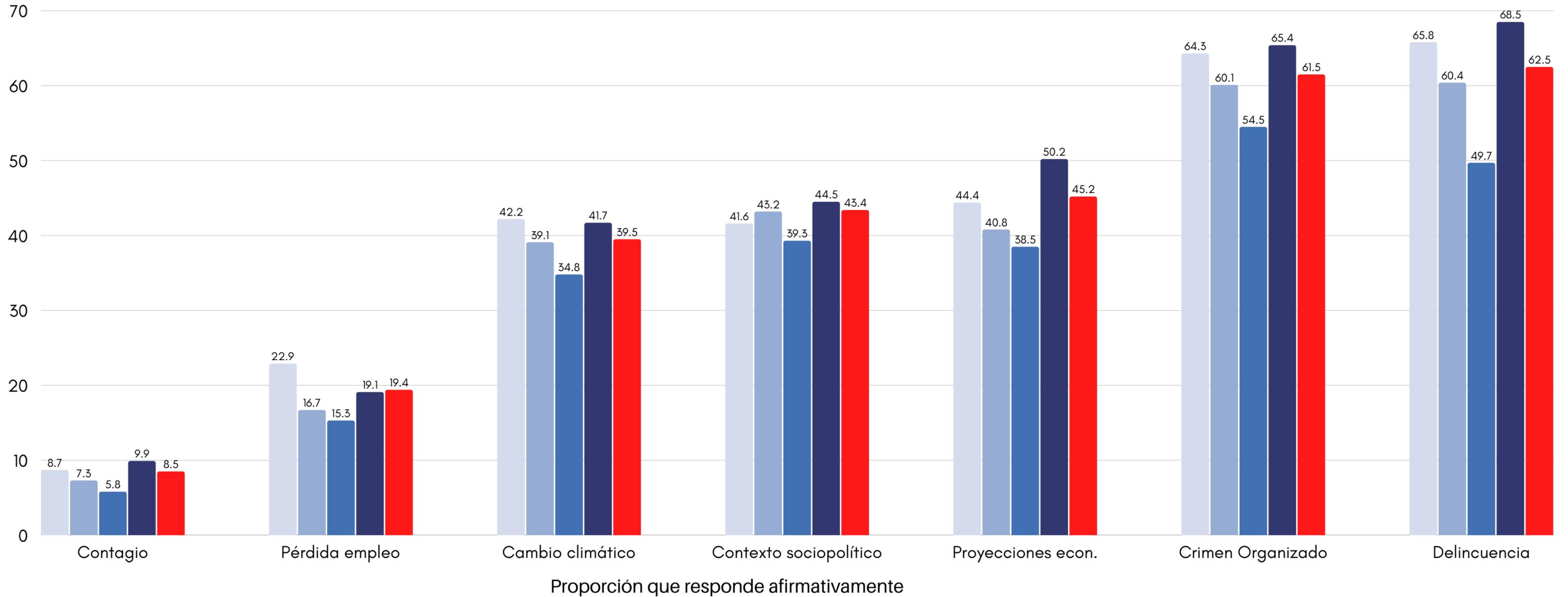


La **delincuencia** y el **crimen organizado/narcotráfico** en las regiones de la zona central (así como en el país), son el factor que ha hecho sentir a la población más altamente estresada en la semana anterior, siendo expresado como tal para el 60.4% y el 60.1% de la población adulta, respectivamente. Se aprecia un incremento de entre 3 y 4 puntos porcentuales en estos estresores en los últimos 12 meses. Adicionalmente, se visualizan los **cambios socio-políticos del país**, las **proyecciones económicas esperadas** y el **cambio climático** como factores estresores para 39-43% de la población en las regiones de la zona central del país. El **temor al contagio** y a la **pérdida del empleo** han caído significativamente siendo actualmente importantes para el 7.3% y el 16.7% de la población, respectivamente.

ESTRESORES

En los últimos 7 días ¿se ha sentido altamente estresado(a) al pensar en...?

● Norte ● Centro ● Sur ● RM ● Total País

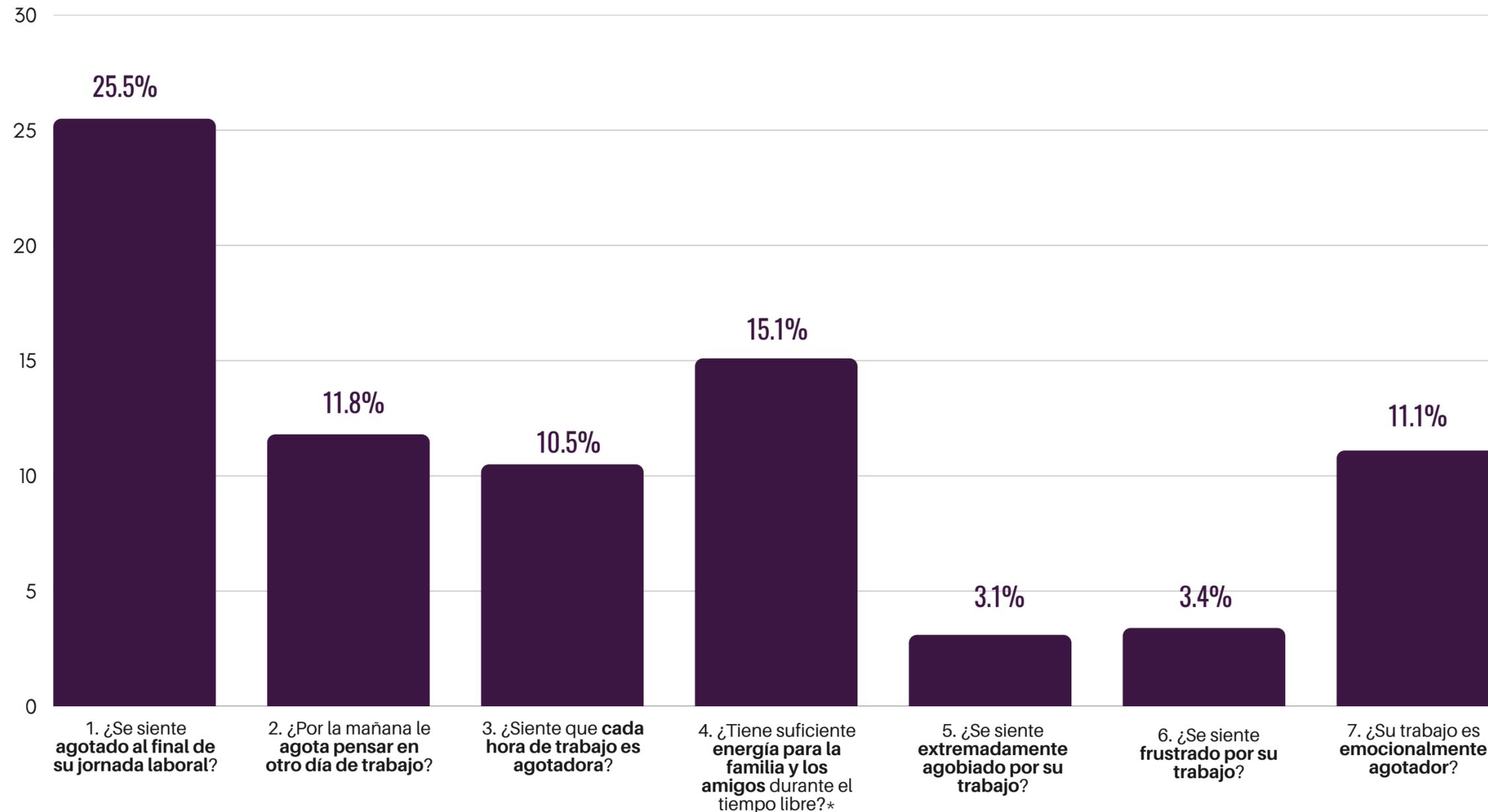


Zona Centro

AGOTAMIENTO EN EL TRABAJO (CBI)

Sólo aplicado a ocupados

En el último año, con qué frecuencia:



■ Proporción que reporta haberse sentido así muchas veces o siempre en los últimos 12 meses

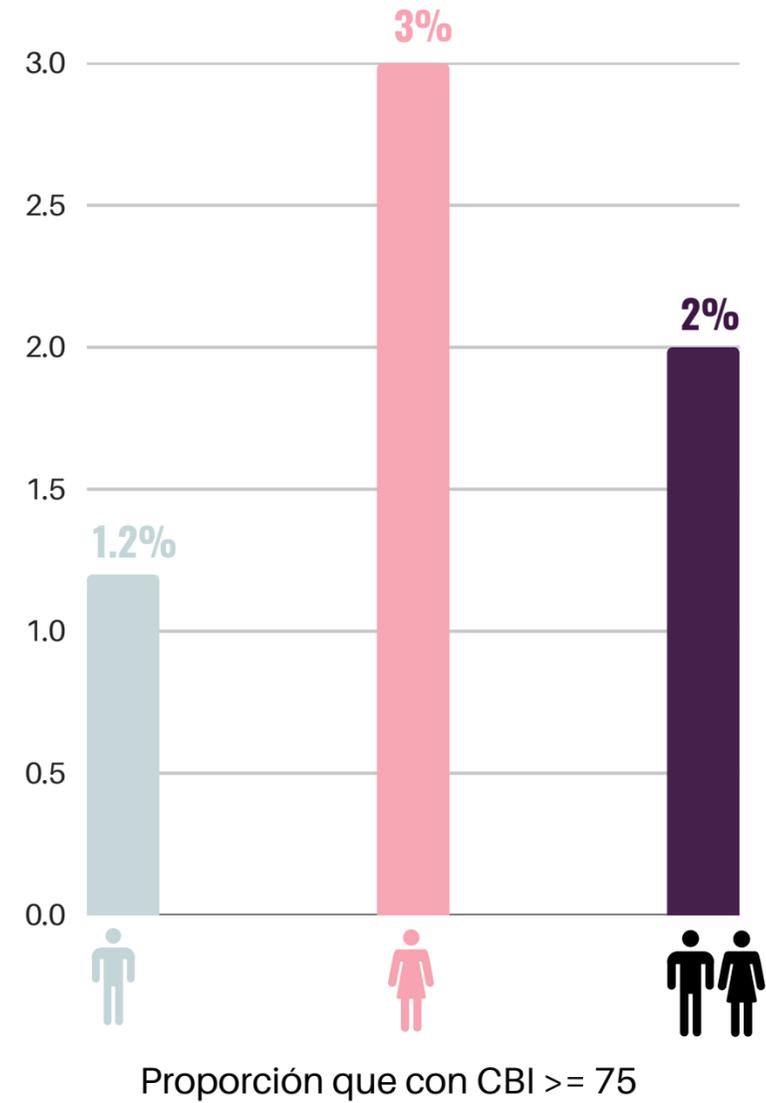
*Proporción que reporta nunca o sólo alguna vez

Copenhagen Burnout Inventory (CBI)

Zona Centro

AGOTAMIENTO EN EL TRABAJO (CBI)

Sólo aplicado a ocupados

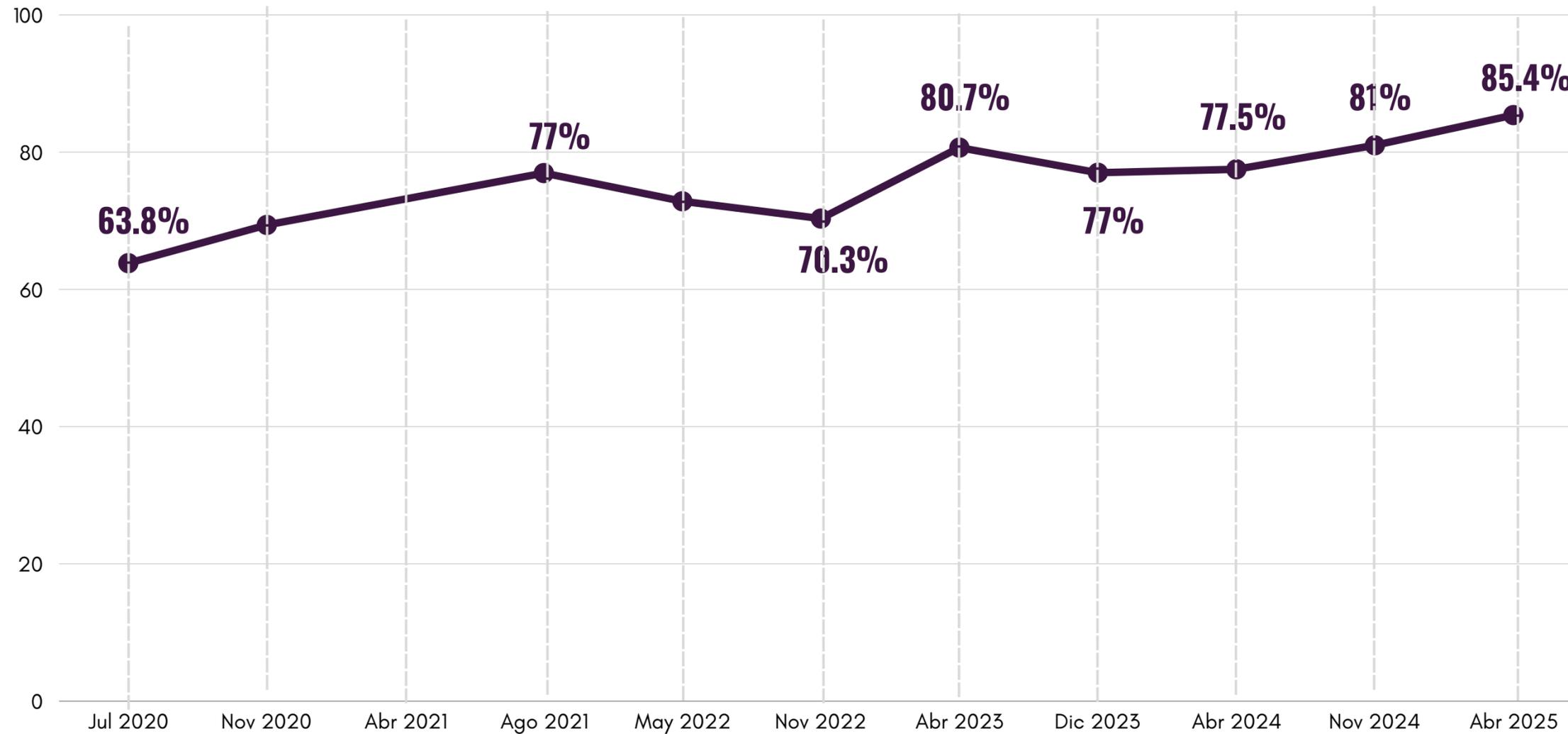


La proporción de ocupados que presenta un alto nivel de agotamiento en relación al trabajo es 2% (3% en mujeres y 1.2% en hombres).

Zona Centro

SATISFACCIÓN LABORAL

Considerando todos los aspectos de su puesto de trabajo en general: *¿Se siente satisfecho?*

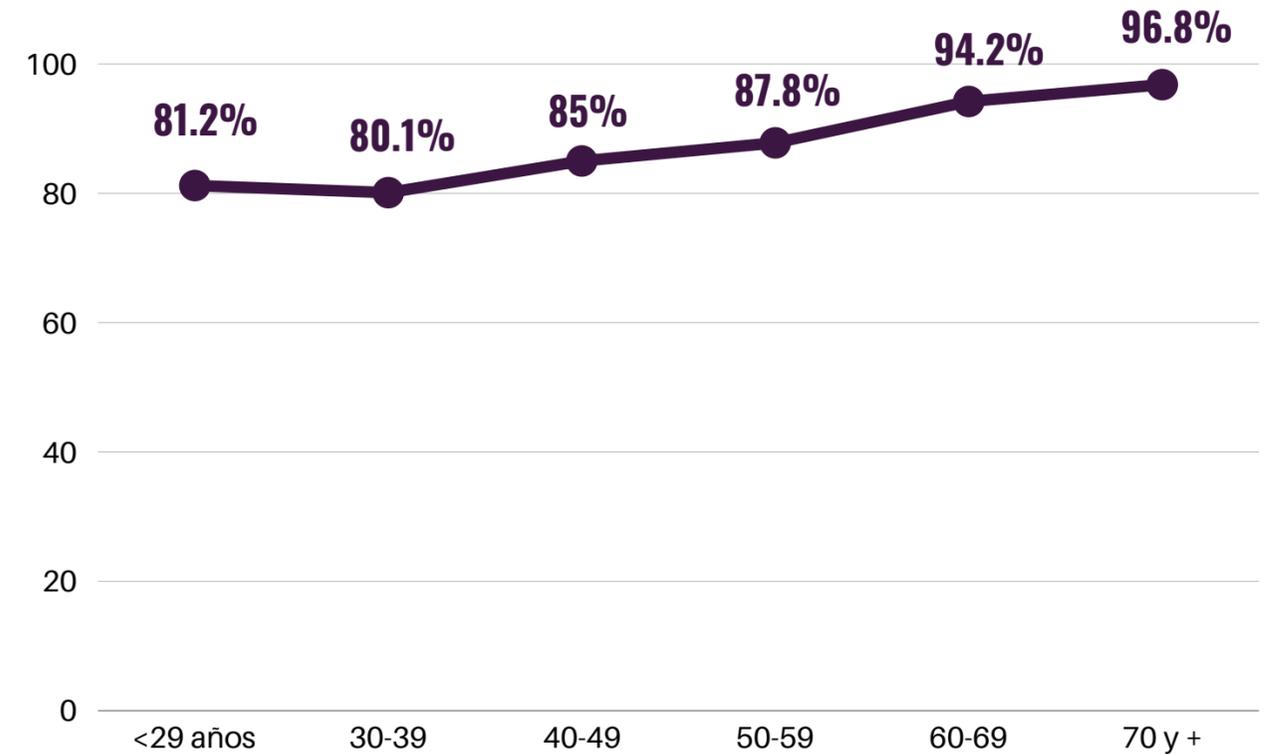
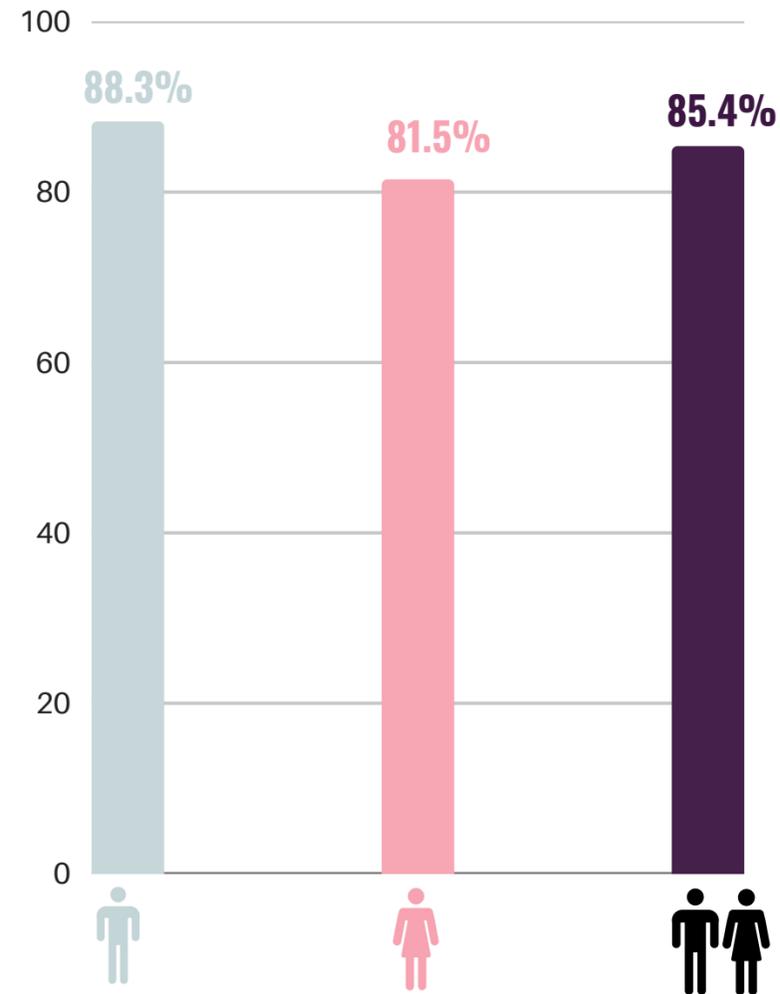


Proporción que reporta muchas veces o casi siempre sentirse satisfecho

85.4% indica que muchas veces o siempre se siente satisfecho en su puesto de trabajo, siendo la tasa más alta a lo largo de las mediciones del Termómetro de la Salud Mental en las regiones de la zona Centro. Este indicador muestra **un alza continua de más de 8 puntos porcentuales** en los últimos 18 meses.

SATISFACCIÓN LABORAL: SEXO Y EDAD

Considerando todos los aspectos de su puesto de trabajo en general: *¿Se siente satisfecho?*



Proporción que reporta muchas veces o casi siempre sentirse satisfecho

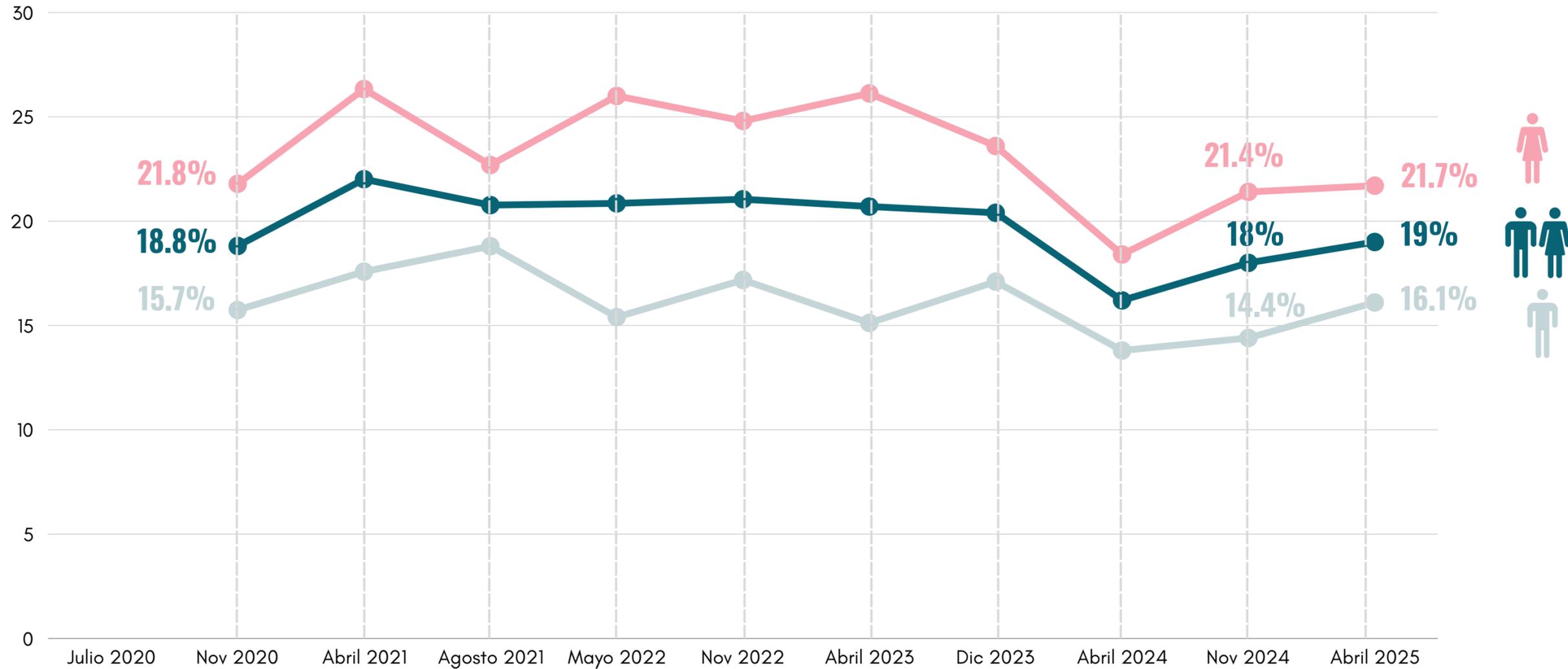
La satisfacción laboral es **superior en casi 7 puntos porcentuales en hombres respecto de las mujeres** (88.3% versus 81.5%) en las regiones de la Zona Centro del país.
Por otra parte, **la satisfacción con el trabajo es mayor a mayor edad.**



Vínculos con otros (2/4)

SOLEDAD PERCIBIDA

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

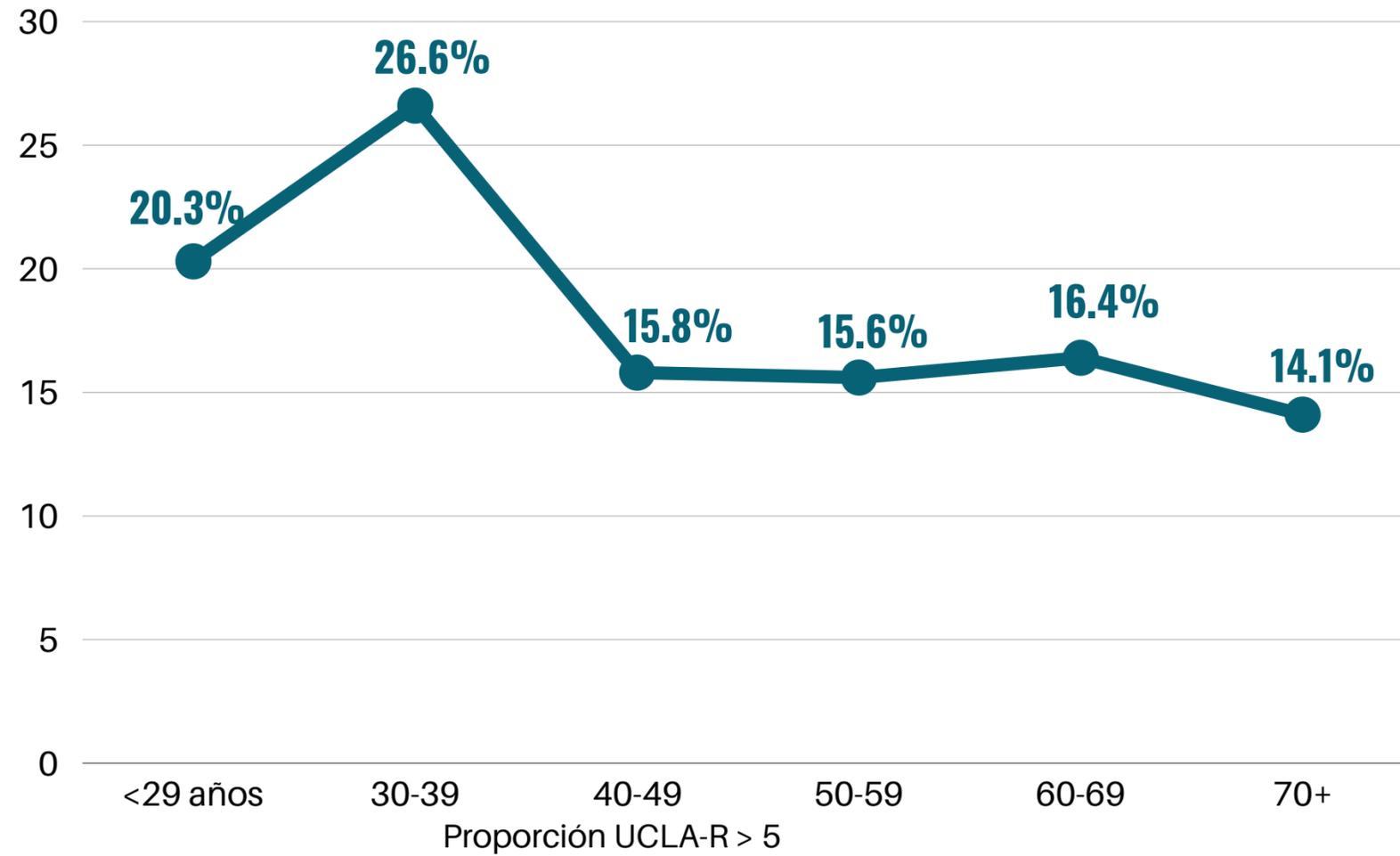


Proporción UCLA-R > 5

Se reporta un aumento en la proporción de personas con altos niveles de soledad a 19% (frecuentemente se siente aislado/excluido por los demás o que le falta compañía), un incremento de 3 puntos en relación con lo encontrado en el mes de abril de 2024. **Se mantiene el hecho que los niveles de soledad en mujeres son superiores a los de los hombres.**

SOLEDAD PERCIBIDA Y EDAD

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



Los mayores niveles de soledad percibida se observaron en el grupo de personas entre 30 y 39 años.



Termómetro de la Salud
Mental (Ronda 11)



Zona Centro

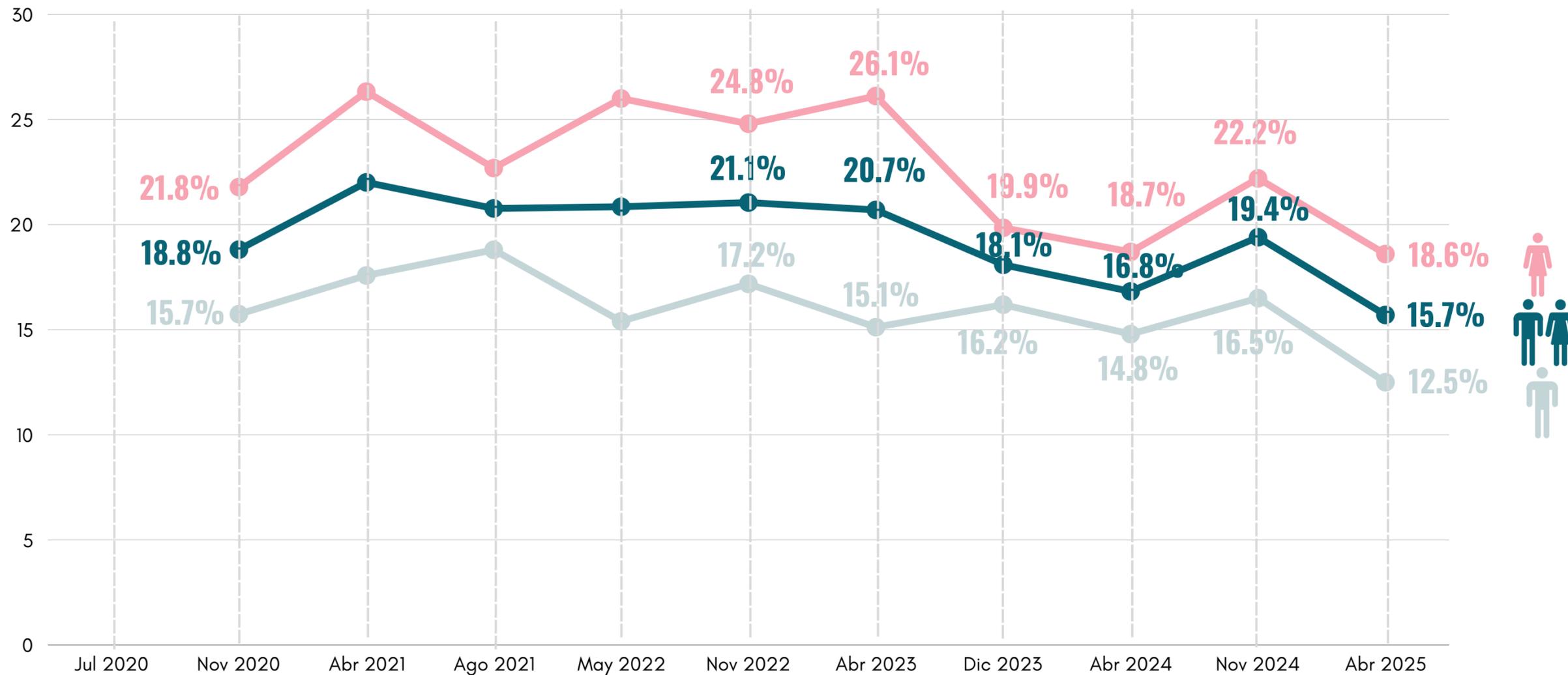
(regiones Valparaíso, O'Higgins y Maule)

Vínculos con otros (2/4)

Zona Centro

SOLEDAD PERCIBIDA

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



Proporción UCL-R > 5

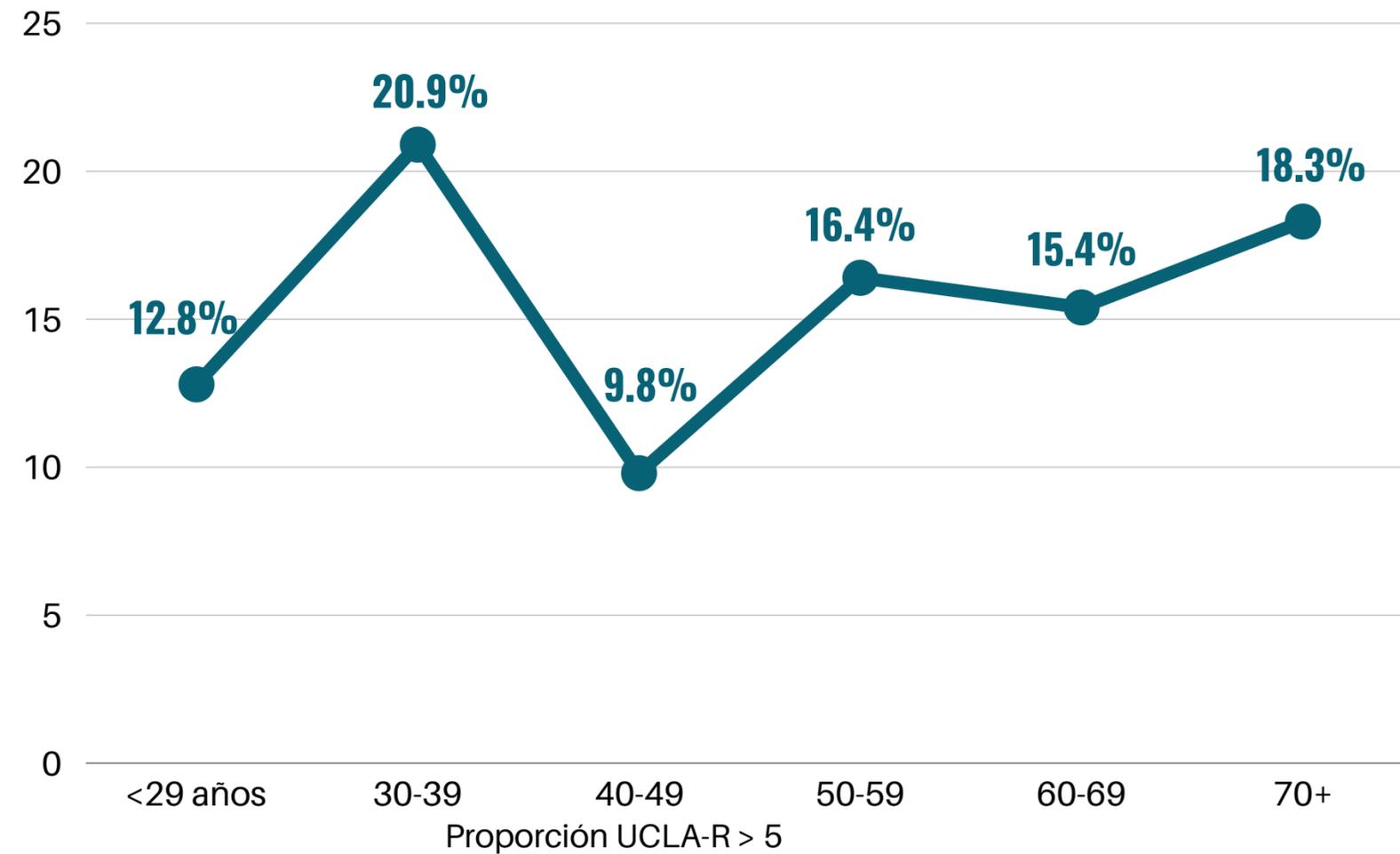
15.7% reporta altos niveles de soledad (frecuentemente se siente aislado/excluido por los demás o que le falta compañía) en las regiones de la zona Centro del país. Esta tasa registra un descenso importante respecto de lo reportado en la última medición. Debe también destacarse que la proporción de personas en estado de soledad en abril de 2025 **es la más baja que se ha registrado en las regiones de la zona central del país a lo largo de todas las mediciones** del Termómetro de la Salud Mental, dos últimas mediciones.

Sostenidamente los niveles de soledad en mujeres son superiores a los de los hombres. En abril de 2025 la tasa de soledad en mujeres supera en 6 puntos porcentuales la de los hombres.

Zona Centro

SOLEDAD PERCIBIDA Y EDAD

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



Los mayores niveles de soledad percibida se observaron en el grupo de personas entre 30 y 39 años.



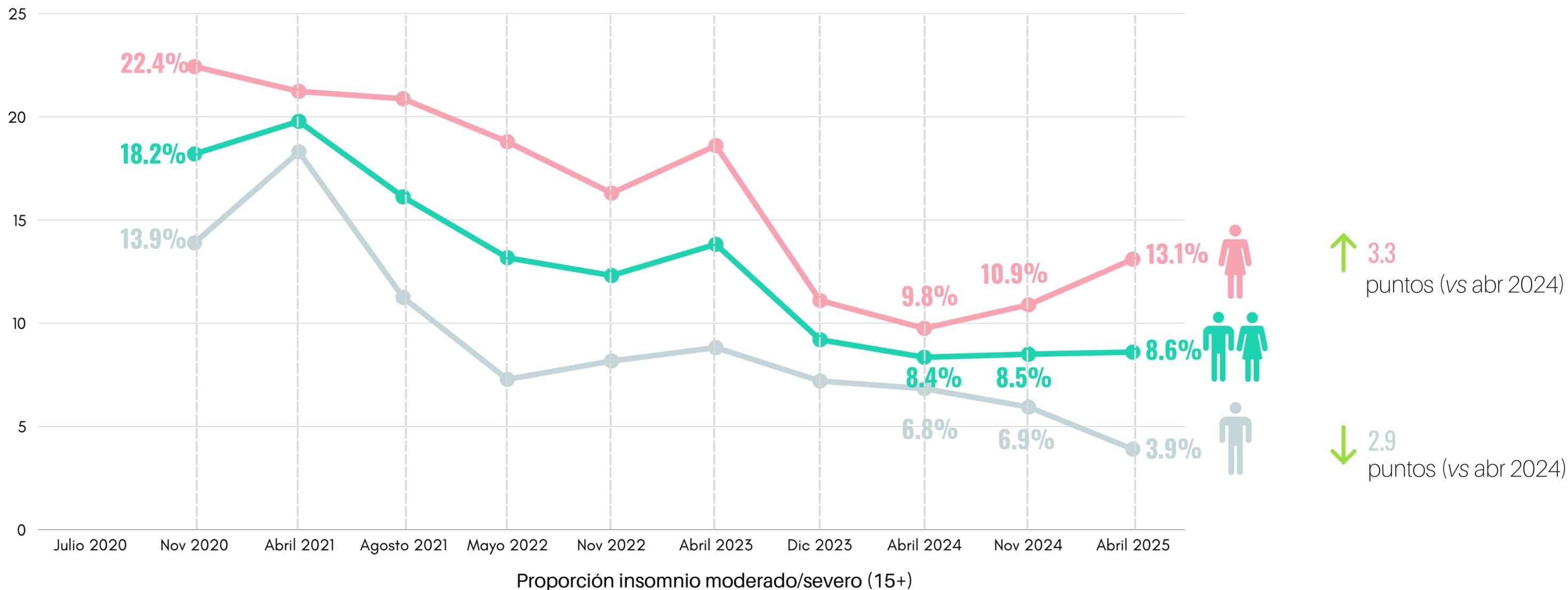
Termómetro de la Salud
Mental (Ronda 11)



Estilo de Vida (3/4)

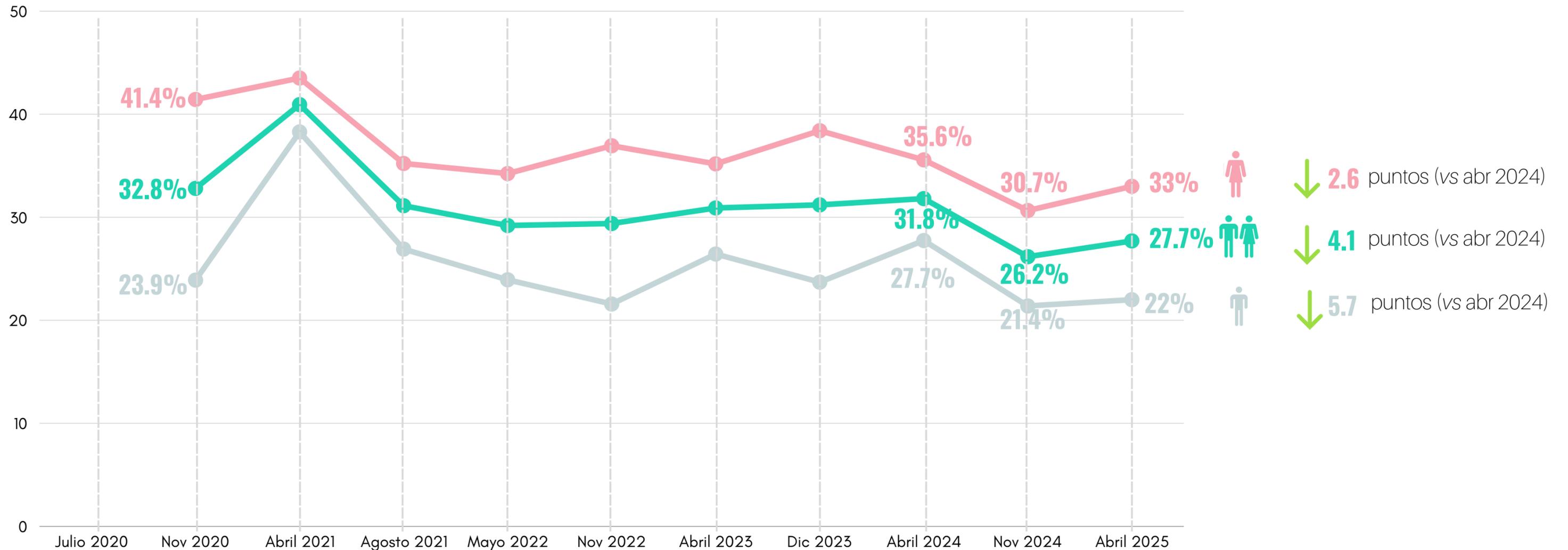
INSOMNIO

Índice de Severidad del Insomnio (ISI)



Se registra una **mantención en la proporción de la población que presenta problemas de insomnio moderado o severo en un 8.6%**, tasa considerablemente más baja a las registradas entre 2020 y 2023. Sin embargo, a pesar de no presentar cambios en el último año, esta tendencia esconde un incremento en la prevalencia de insomnio en las mujeres de más de 3 puntos que se contrasta con una caída de casi 3 puntos en la población masculina. Tal como se ha mostrado desde que se comenzó a medir este indicador, las mujeres tienen una mayor prevalencia de problemas de insomnio en comparación con los hombres.

SEDENTARISMO



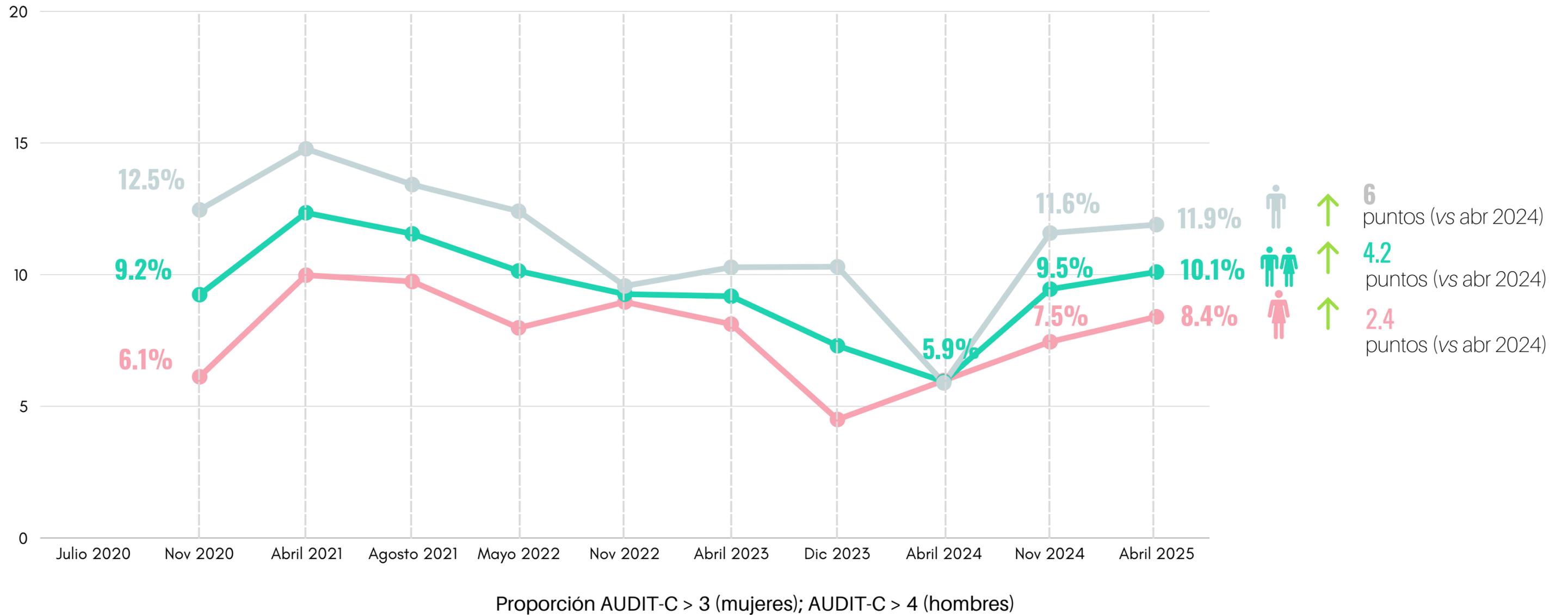
Proporción que no realizó ningún día de la semana pasada ni ejercicio suave por al menos 30 min., ni ejercicio en casa por al menos 30 min., ni ejercicio moderado/intenso por al menos 15 min.

27.7% reporta sedentarismo. Si bien se incrementa en 1.5 puntos respecto de nov. 2024, representa una **↓ 4.1** puntos en comparación con abril de 2024.

La misma tendencia (respecto de la medición anterior y respecto de 12 meses) se registra en hombres y en mujeres. Como en todas las mediciones anteriores, el sedentarismo es mayor en mujeres que en hombres (en esta medición se registra una brecha de **11** puntos).

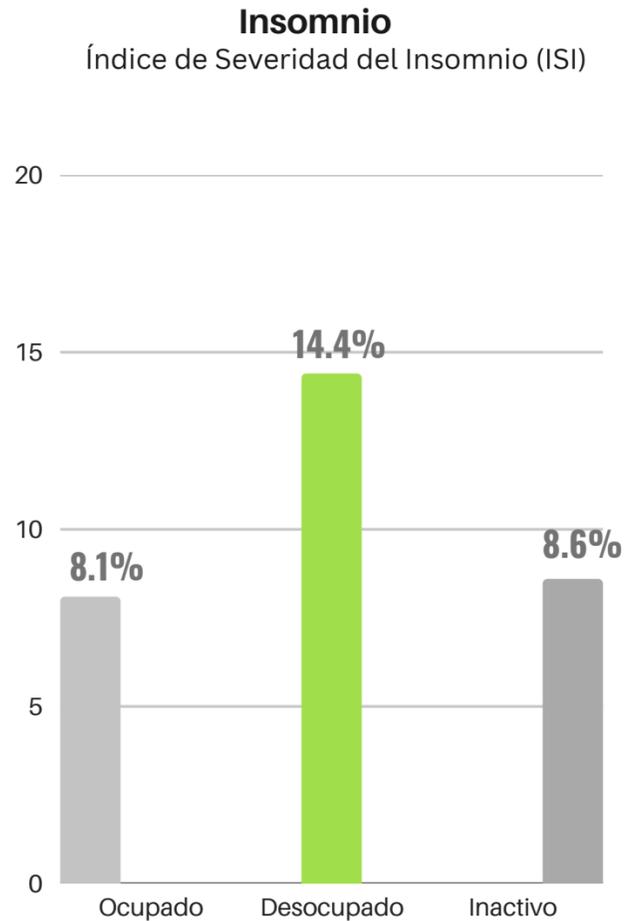
ALCOHOL: CONSUMO DE RIESGO

Alcohol Use Disorder Identification Test abreviado (AUDIT-C)

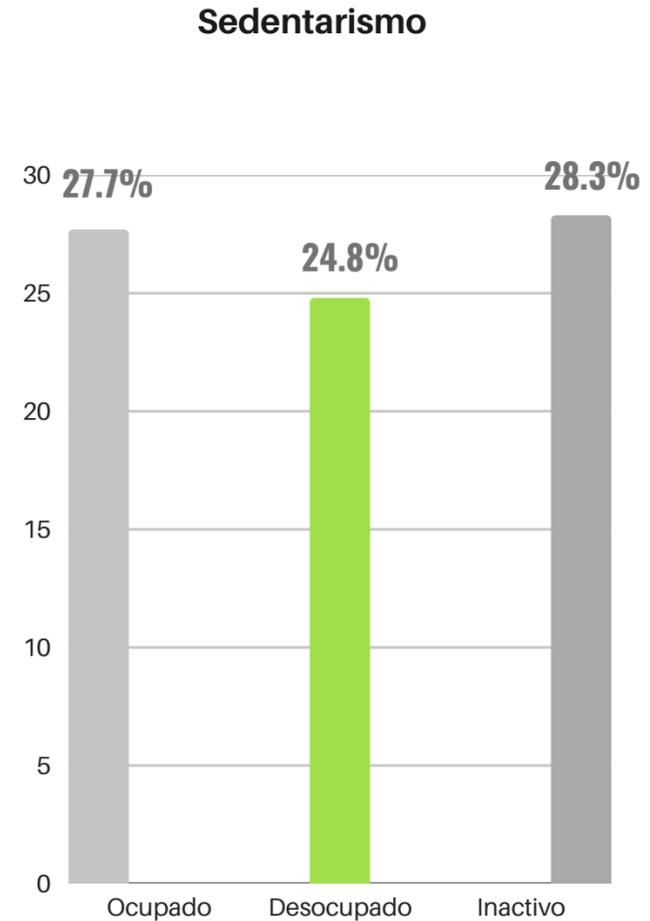


Se reporta un consumo de riesgo de alcohol presente en el **10.1%** de la población, elevándose a niveles de 2022. El **alza en la tasa de consumo de alto riesgo es estadísticamente significativa respecto de abril de 2024**. En esta medición, y tal como ha ocurrido en general en las mediciones anteriores, la tasa de consumo de alcohol de alto riesgo es mayor en hombres que en mujeres (una brecha de 3.5 puntos).

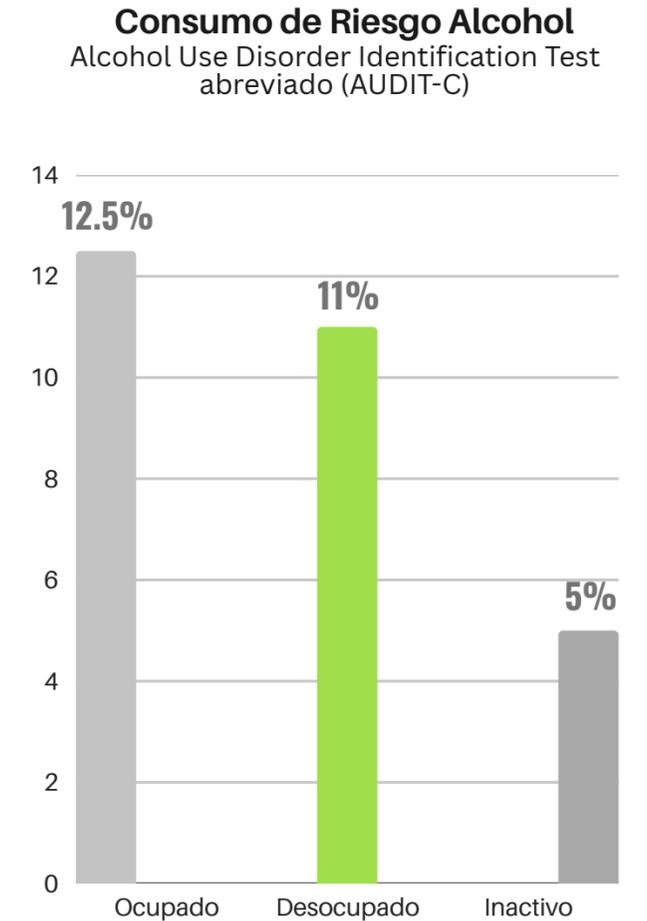
ESTILO DE VIDA Y SITUACIÓN LABORAL



Proporción insomnio moderado/severo (15+)



Proporción que no realizó ningún día de la semana pasada ni ejercicio suave por al menos 30 min., ni ejercicio en casa por al menos 30 min., ni ejercicio moderado/intenso por al menos 15 min.



Proporción AUDIT-C > 3 (mujeres); AUDIT-C > 4 (hombres)

Los mayores problemas de sueño se presentan entre quienes no tienen empleo y están buscando trabajo (desempleados) en comparación con las personas que tienen un empleo o con quienes están fuera de la fuerza laboral (inactivas). El sedentarismo no difiere entre ocupados e inactivos y es inferior en los desocupados. El consumo de alcohol de riesgo es superior en el segmento de los ocupados y desocupados en relación con las personas inactivas.

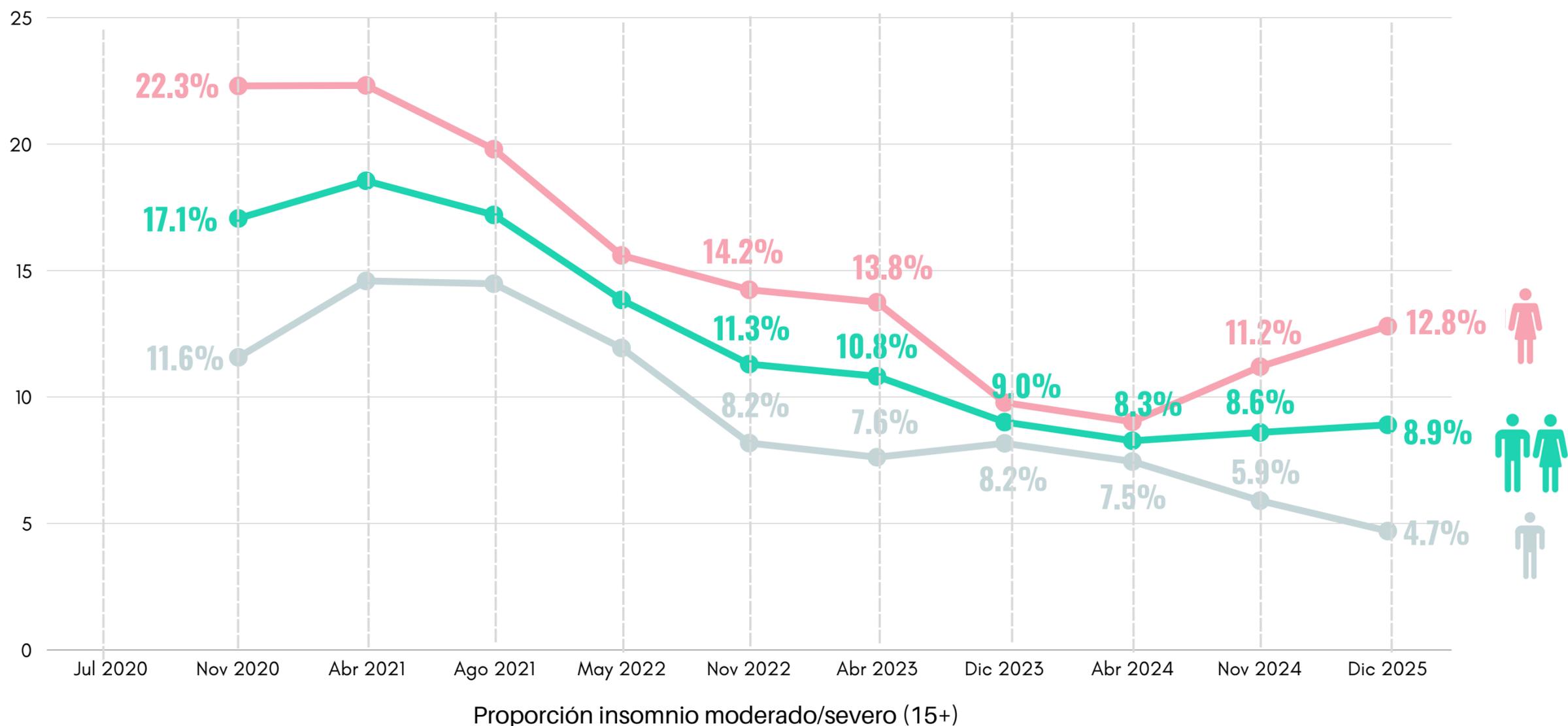


Zona Centro

(regiones Valparaíso, O'Higgins y Maule)

Estilo de Vida (3/4)

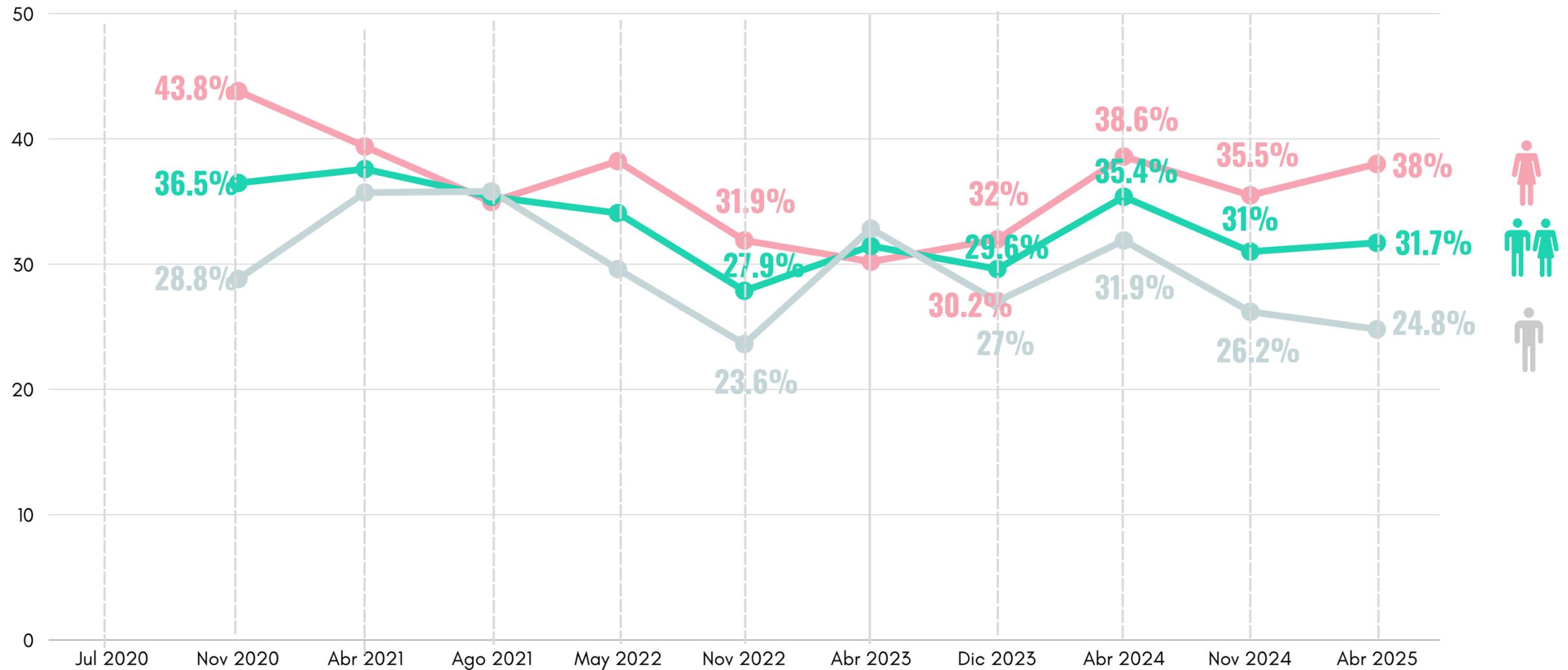
Zona Centro
INSOMNIO
Índice de Severidad del Insomnio (ISI)



8.9% presenta problemas de insomnio moderado o severo en las regiones de la zona Centro. Se aprecia una ↓ en los problemas de sueño de **8.2** puntos en comparación con noviembre de 2020. Sin embargo, **la actual tasa de personas con problemas de sueño no presenta variaciones estadísticamente significativas en los últimos dos años.** Asimismo, el índice de severidad del insomnio reporta problemas en una proporción mayor para mujeres que para hombres, tal como ha ocurrido en la mayor parte de las mediciones realizadas a lo largo del Termómetro de la Salud Mental. En esta última medición **la brecha es de 8 puntos porcentuales.**

Zona Centro

SEDENTARISMO



Proporción que no realizó ningún día de la semana pasada ni ejercicio suave por al menos 30 min., ni ejercicio en casa por al menos 30 min., ni ejercicio moderado/intenso por al menos 15 min.

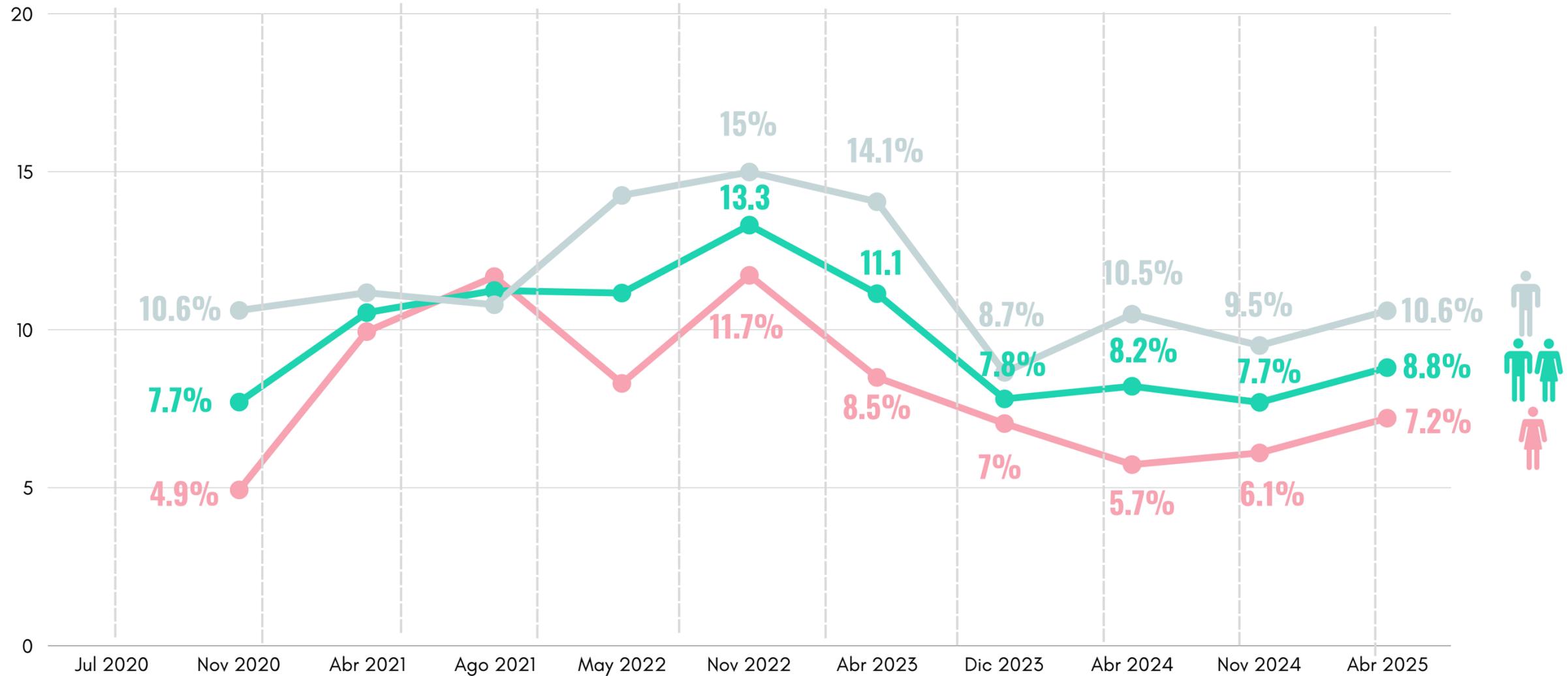
31.7% reporta sedentarismo en las regiones de la zona Centro en abril de 2025.

El sedentarismo **baja en 3.7 puntos** en abril 2025 respecto de la medición de 12 meses atrás, aún cuando se mantiene constante respecto de noviembre de 2024. El sedentarismo se presenta en mayor proporción en mujeres que en hombres, una brecha de 13 puntos.

Zona Centro

ALCOHOL: CONSUMO DE RIESGO

Alcohol Use Disorder Identification Test abreviado (AUDIT-C)

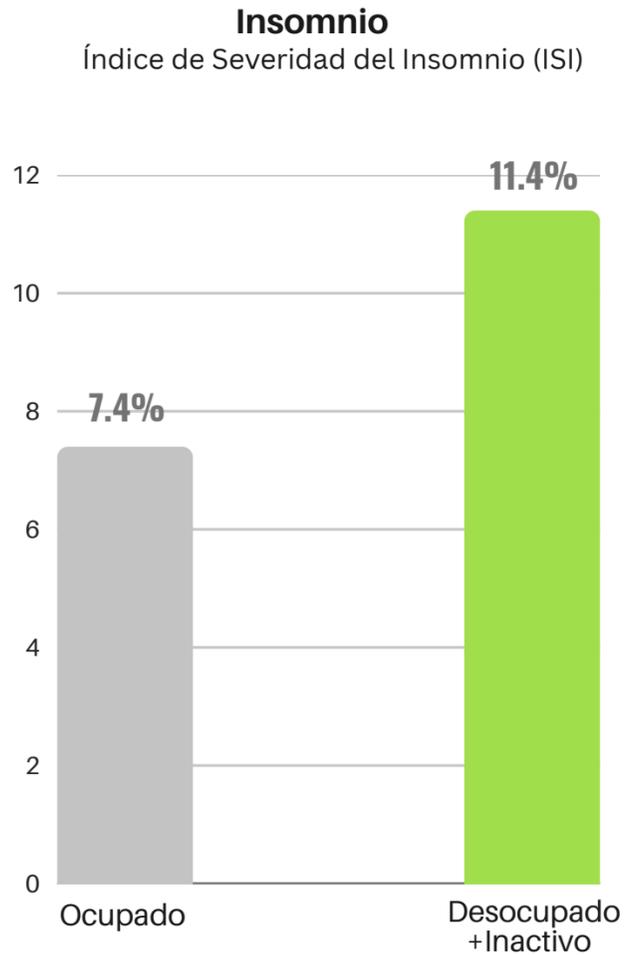


Proporción AUDIT-C > 3 (mujeres); AUDIT-C > 4 (hombres)

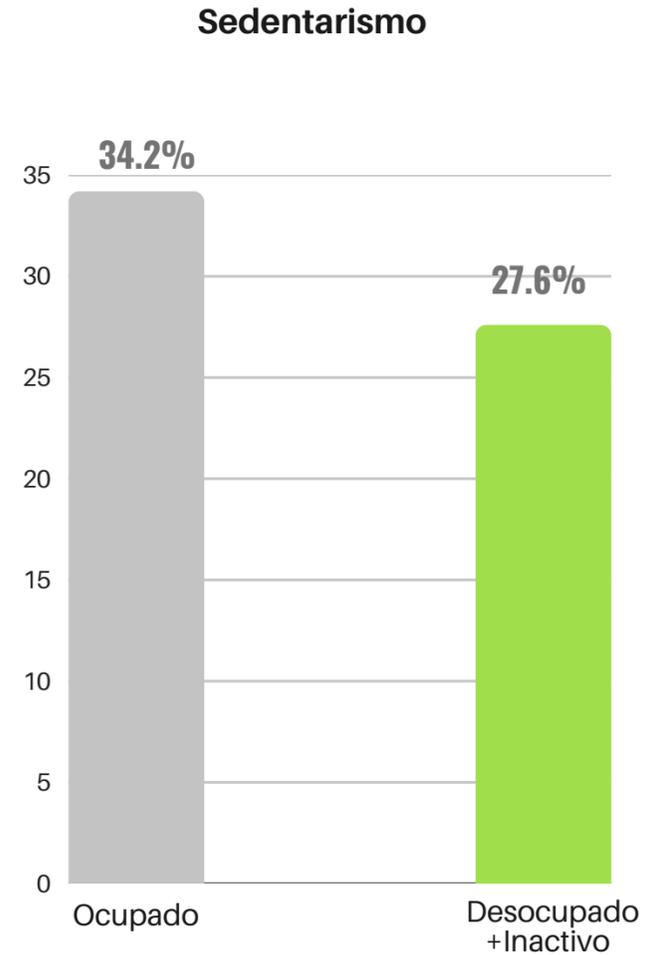
8.8% reporta consumo de riesgo de alcohol en el mes de abril de 2025, **similar estadísticamente a lo encontrado en los dos últimos años** en las regiones de la zona central del país. En abril de 2025 la tasa de consumo de alcohol de alto riesgo es mayor en más de 3 puntos porcentuales en hombres versus mujeres.

Zona Centro

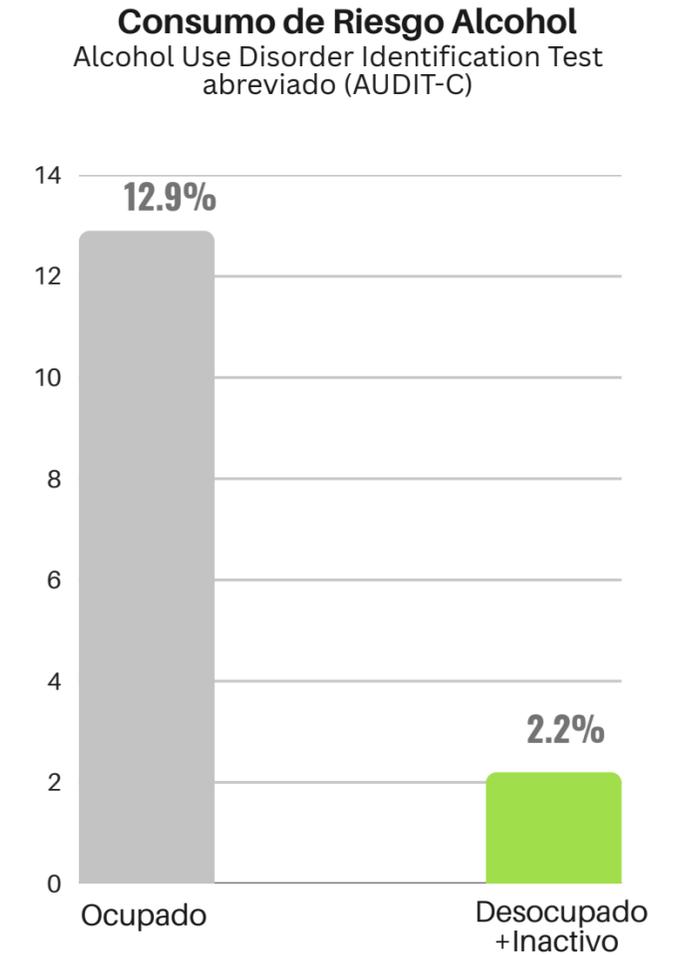
ESTILO DE VIDA Y SITUACIÓN LABORAL



Proporción insomnio moderado/severo (15+)



Proporción que no realizó ningún día de la semana pasada ni ejercicio suave por al menos 30 min., ni ejercicio en casa por al menos 30 min., ni ejercicio moderado/intenso por al menos 15 min.



Proporción AUDIT-C > 3 (mujeres); AUDIT-C > 4 (hombres)

Los mayores problemas de sueño se presentan entre quienes no tienen empleo en las regiones de la zona central del país. Por otra parte, el sedentarismo y el consumo de alcohol de alto riesgo es mayor entre los ocupados que entre quienes no tienen un empleo (desocupados e inactivos laboralmente).



Termómetro de la Salud
Mental (Ronda 11)

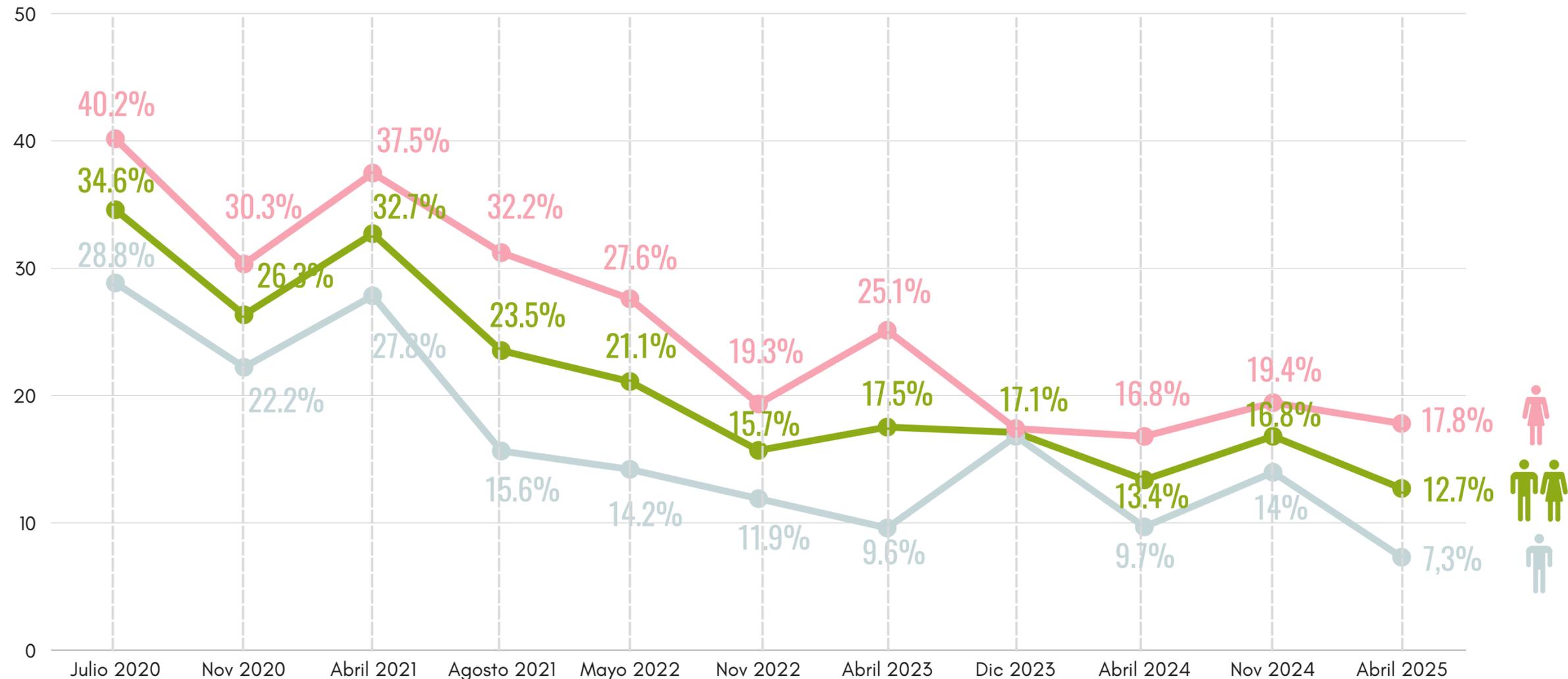


Salud Mental (4/4)

PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

General Health Questionnaire (GHQ-12)

Puntaje total



Proporción con sospecha de problema/presencia de problemas de salud mental (GHQ-12: 5+) en las últimas semanas

12.7% exhibió sospecha o presencia de problemas de salud mental en abril de 2025, lo que representa **la tasa más baja encontrada desde el inicio de la medición del Termómetro de la Salud Mental.**

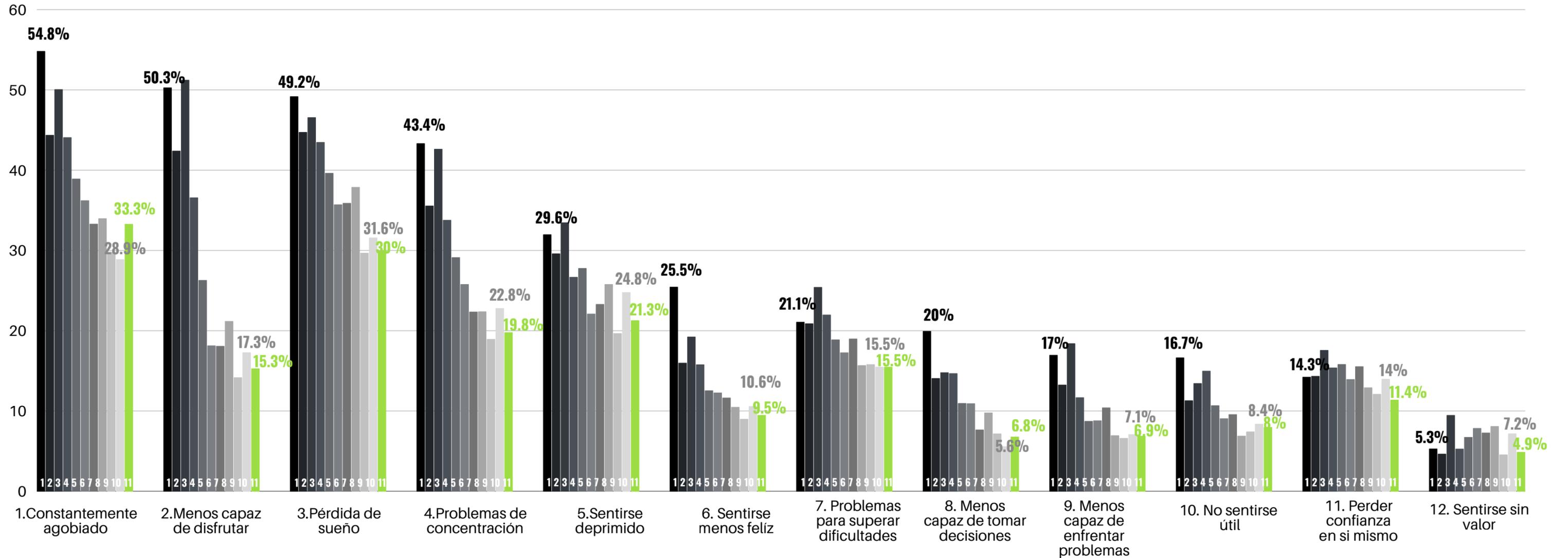
La tasa en hombres también representa la más baja considerando las mediciones realizadas desde julio de 2020.

Los índices más recientes muestran una tasa mayor de problemas de salud mental para las mujeres respecto de los hombres (una brecha de 9.5 puntos porcentuales).

PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

General Health Questionnaire (GHQ-12)

Items



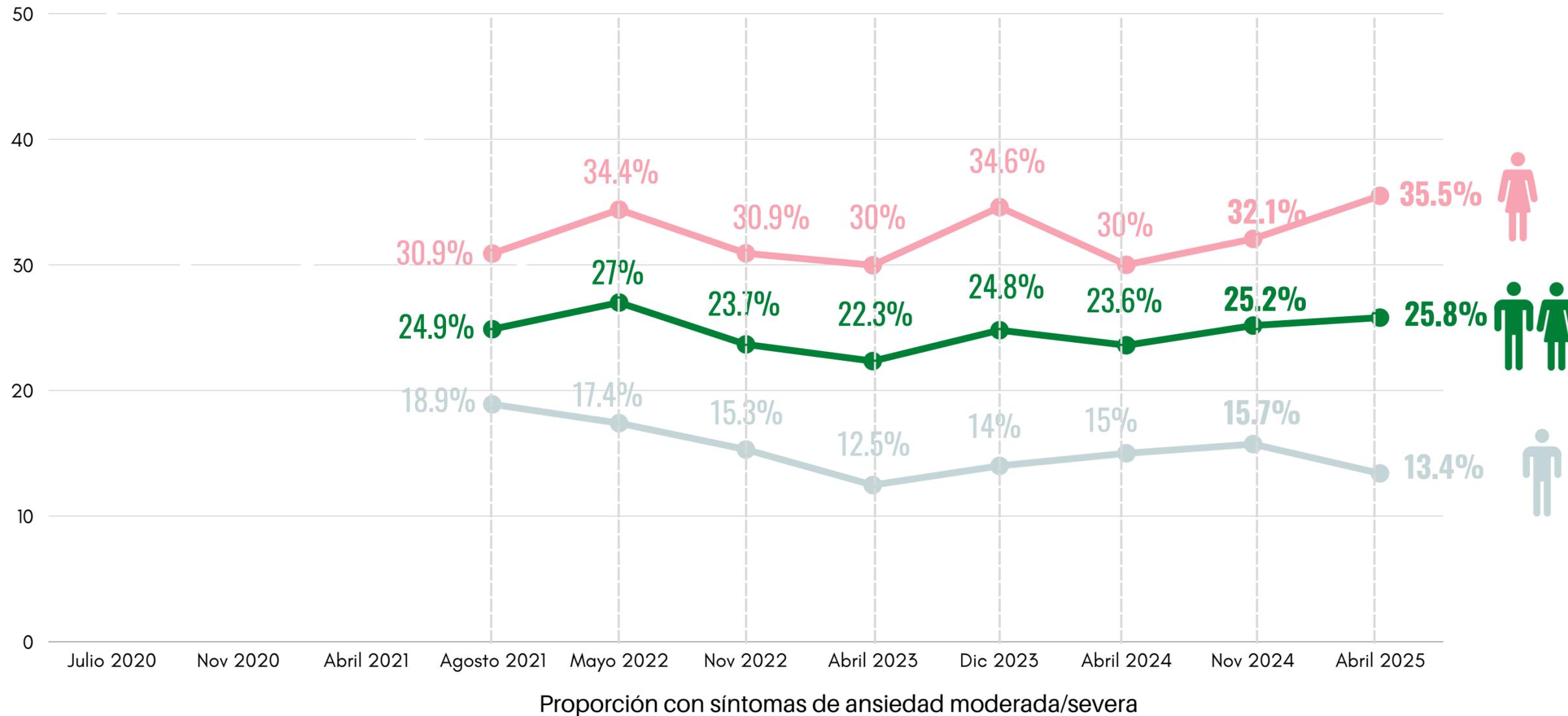
Proporción que reporta *más o mucho más* que lo habitual en las últimas semanas

- [1] Ronda 1: Julio 2020
- [2] Ronda 2: Noviembre 2020
- [3] Ronda 3: Abril 2021
- [4] Ronda 4: Agosto 2021
- [5] Ronda 5: Mayo 2022
- [6] Ronda 6: Noviembre 2022
- [7] Ronda 7: Abril 2023
- [8] Ronda 8: Diciembre 2023
- [9] Ronda 9: Abril 2024
- [10] Ronda 10: Noviembre 2024
- [11] Ronda 11: Abril 2025

SINTOMAS DE ANSIEDAD GENERALIZADA

General Anxiety Disorder (GAD-7)

Puntaje total (entre quienes presentaron problemas moderados/severos de sueño (n=1.110))

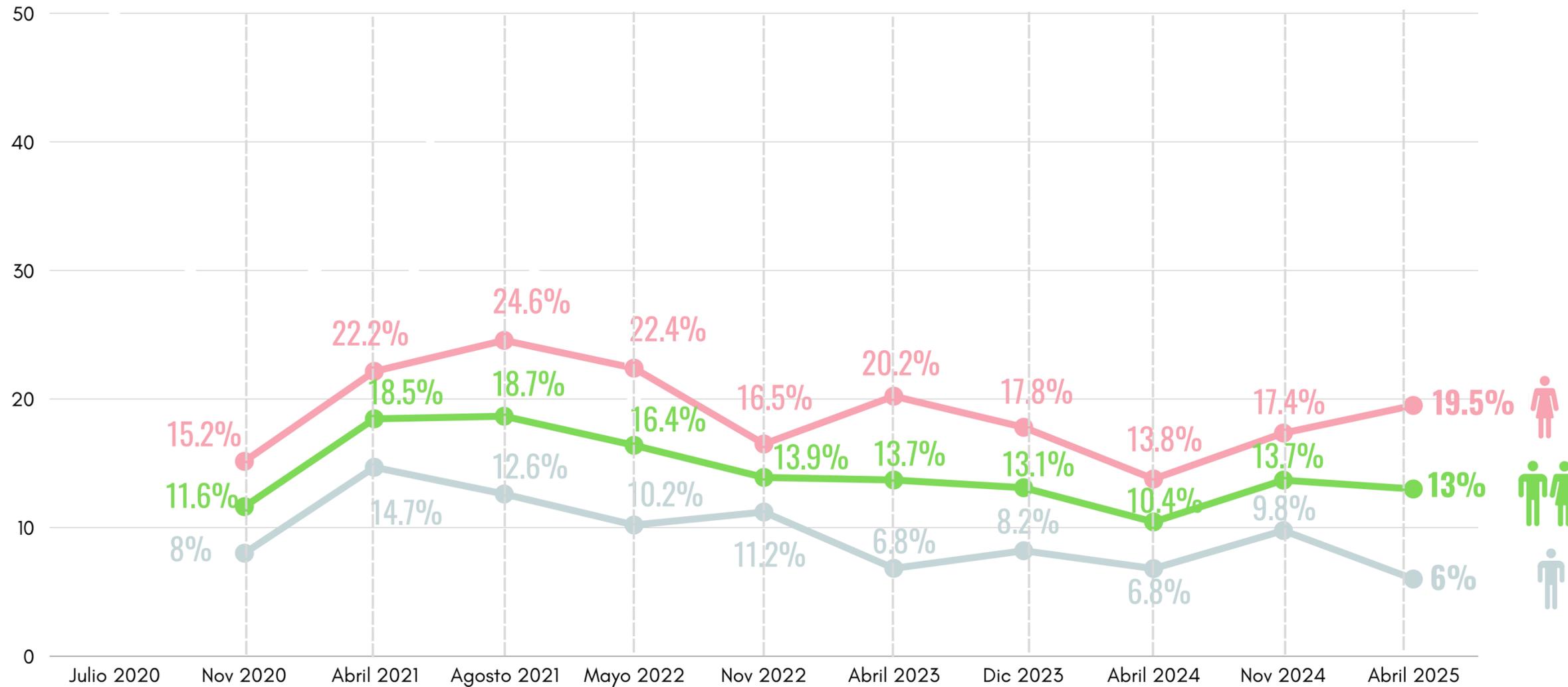


Entre quienes experimentaban problemas de sueño, **el 25.8%** exhibió síntomas moderados o severos de ansiedad. Esto representa un alza de 2.2 puntos respecto de lo encontrado en abril de 2024. Los problemas de ansiedad afectan al 35.5% de las mujeres que presentan problemas de sueño, en contraste con el 13.4% de los hombres en la misma condición. Es decir, la prevalencia en mujeres de ansiedad más que duplica la que se encuentra entre los hombres cuando se considera a quienes presentaron problemas moderados o severos de sueño.

SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN

Patient Health Questionnaire (PHQ-9)

Puntaje total



Proporción con síntomas de depresión moderada/severa (10+ puntos) en últimas 2 semanas

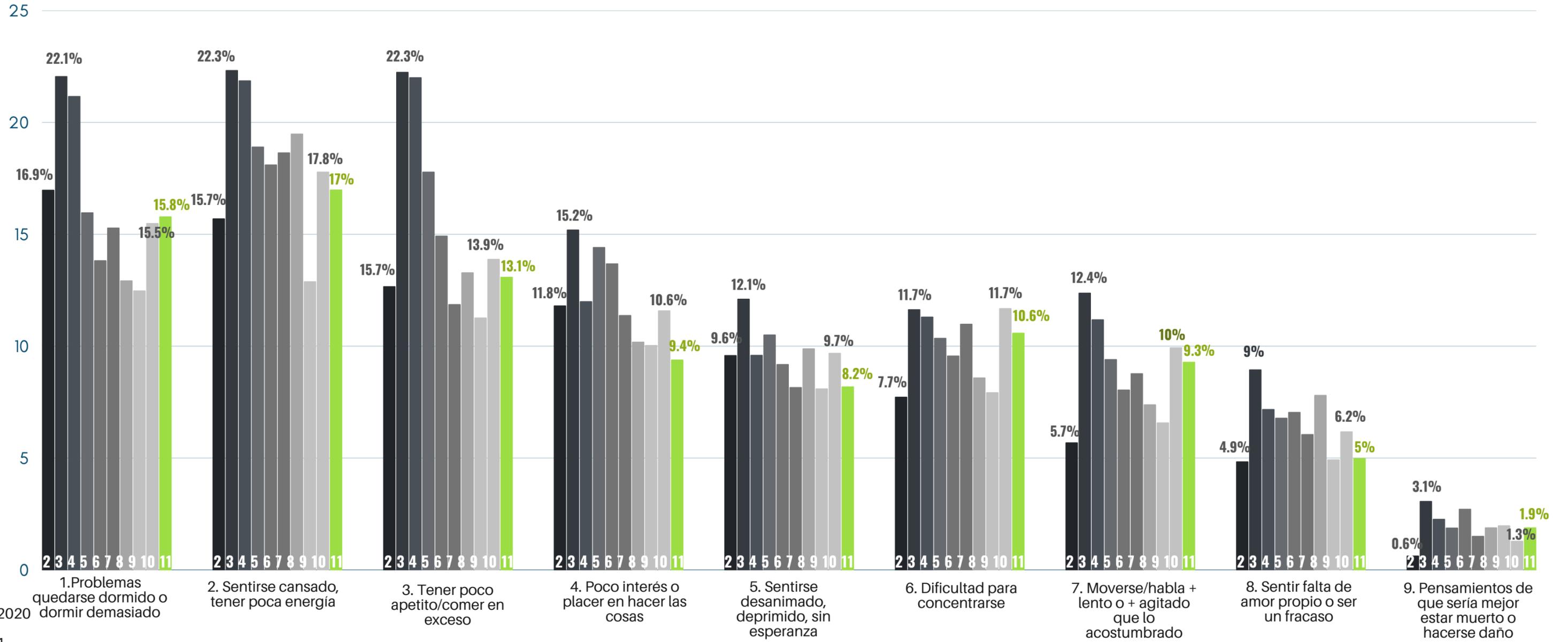
13% exhibió síntomas moderados o severos de depresión en abril de 2025, exhibiendo una tasa estadísticamente similar respecto de noviembre 2024 pero **un alza estadísticamente significativa de 2.6 puntos porcentuales** respecto de lo encontrado en abril 2024.

Los síntomas de depresión en mujeres triplican los que exhiben los hombres en abril de 2025. Las mujeres exhiben un alza estadísticamente significativa en abril de 2025 tanto respecto de noviembre 2024 como de 12 meses atrás. Los hombres, por otra parte muestran la misma tasa que hace un año.

SINTOMAS DE DEPRESIÓN

Patient Health Questionnaire (PHQ-9)

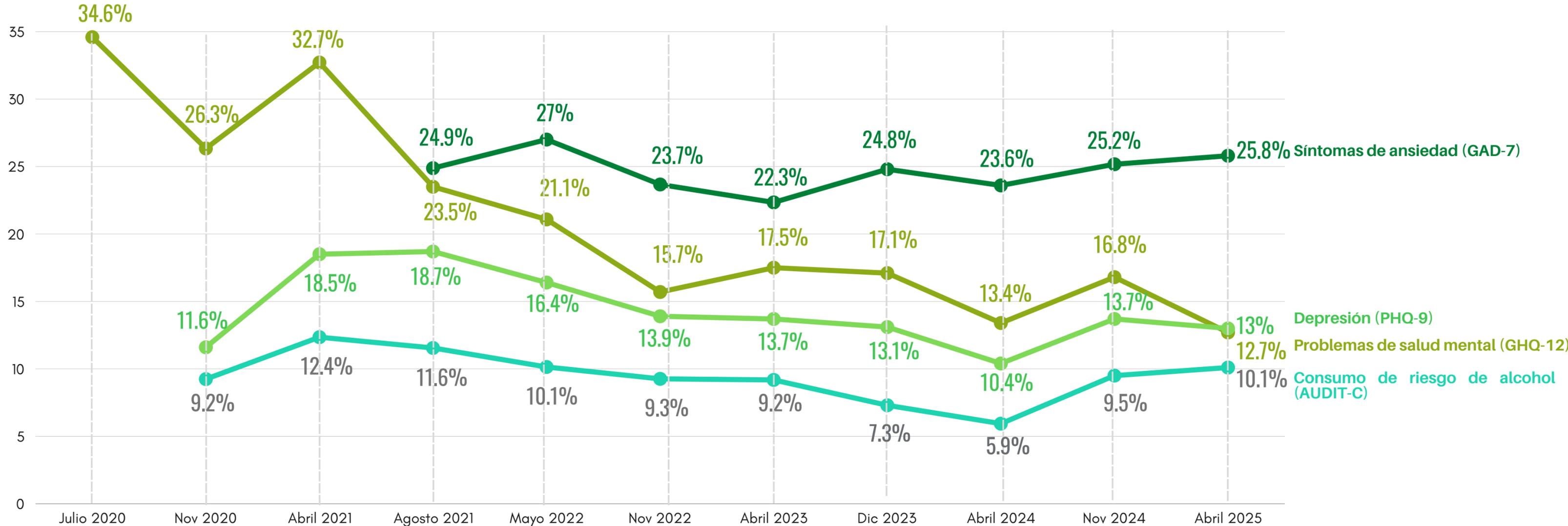
Items



Proporción que reporta más de la mitad/ casi todos los días en últimas 2 semanas

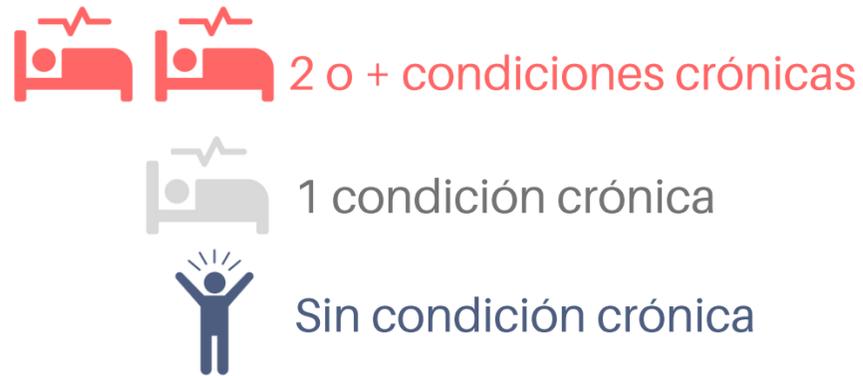
[2] Ronda 2: Noviembre 2020
 [3] Ronda 3: Abril 2021
 [4] Ronda 4: Agosto 2021
 [5] Ronda 5: Mayo 2022
 [6] Ronda 6: Noviembre 2022
 [7] Ronda 7: Abril 2023
 [8] Ronda 8: Diciembre 2023
 [9] Ronda 9: Abril 2024
 [10] Ronda 10: Noviembre 2024
 [11] Ronda 11: Marzo 2025

MEDIDAS DE SALUD MENTAL

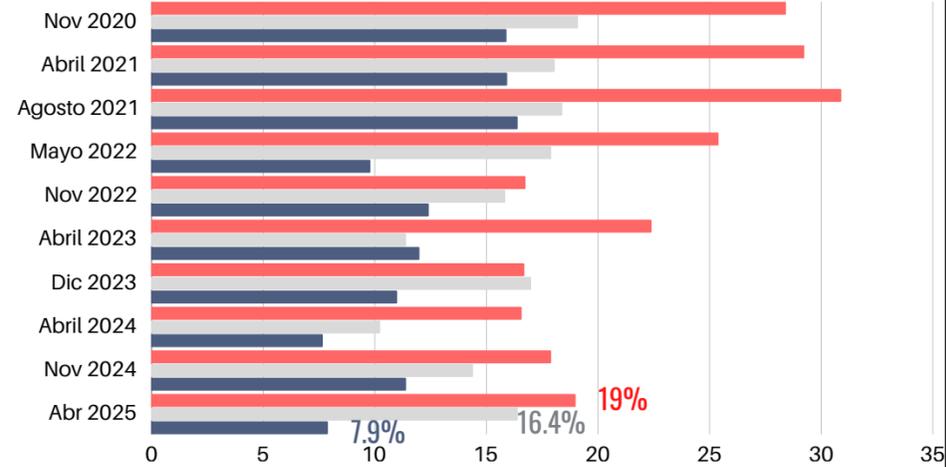


A lo largo de las 11 rondas, el reporte de problemas de salud mental ha sido en general decreciente, con excepción de los síntomas de ansiedad que exhiben una trayectoria más bien constante.

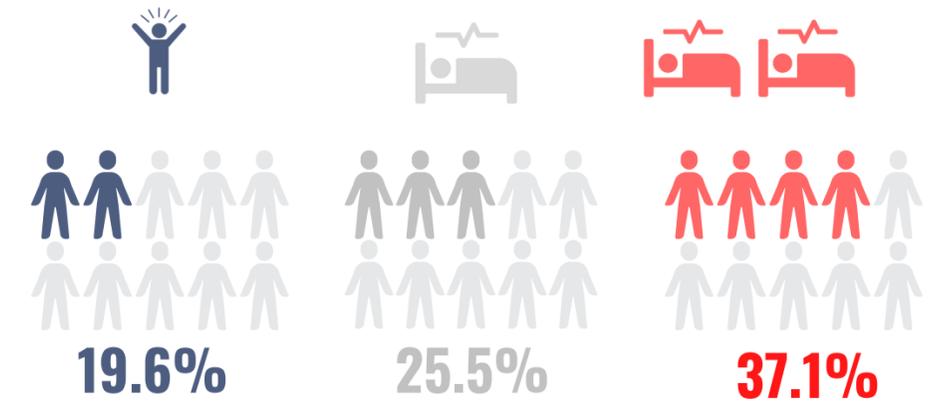
SALUD MENTAL Y ENFERMEDADES CRÓNICAS



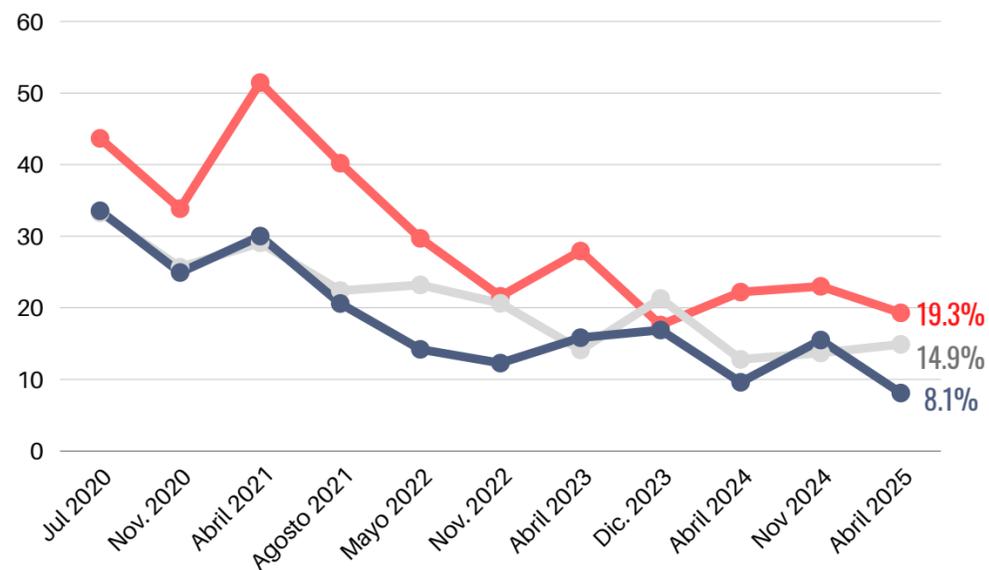
Síntomas de depresión (PHQ-9)



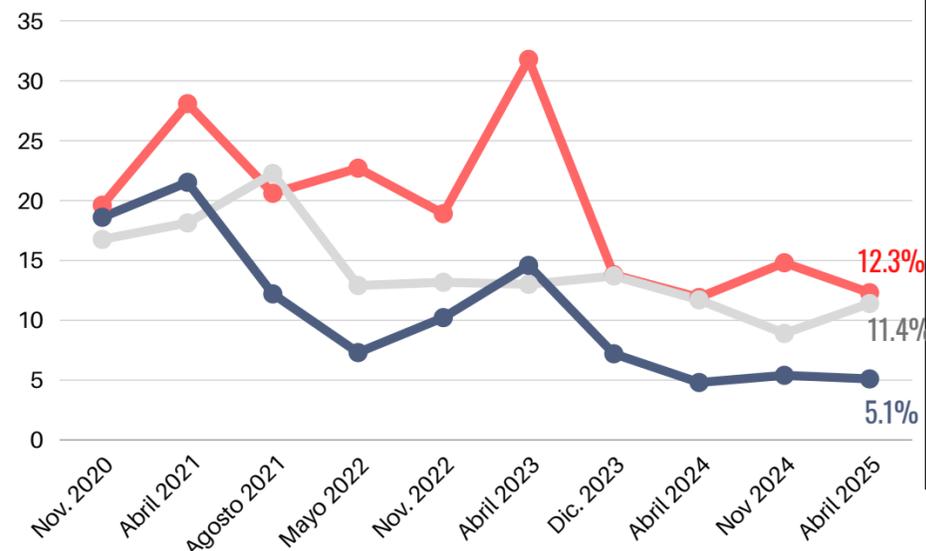
Síntomas de Ansiedad (GAD-7)



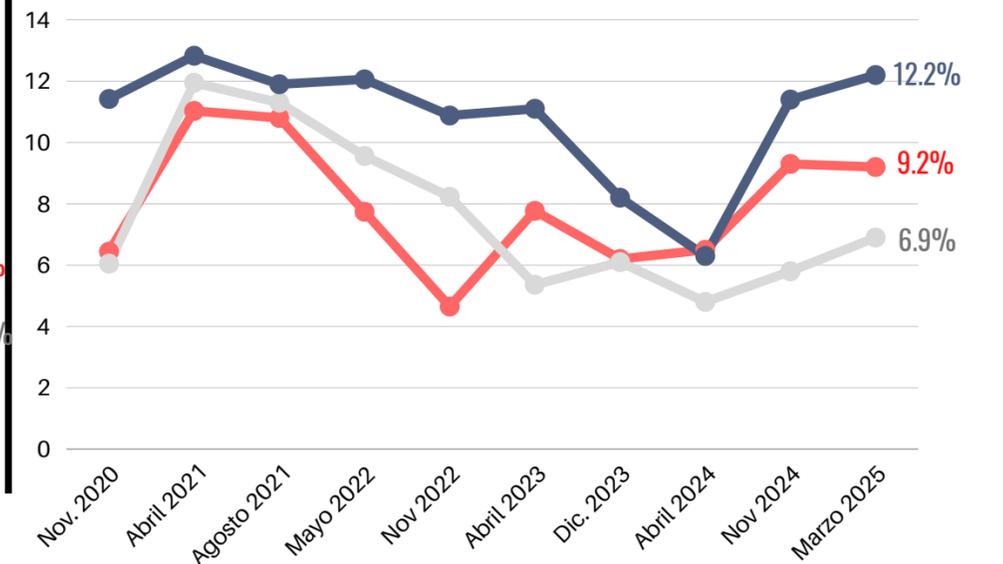
Sospecha/problemas salud mental (GHQ-12)



Insomnio (ISI)



Alcohol (AUDIT-C)





Termómetro de la Salud
Mental (Ronda 11)



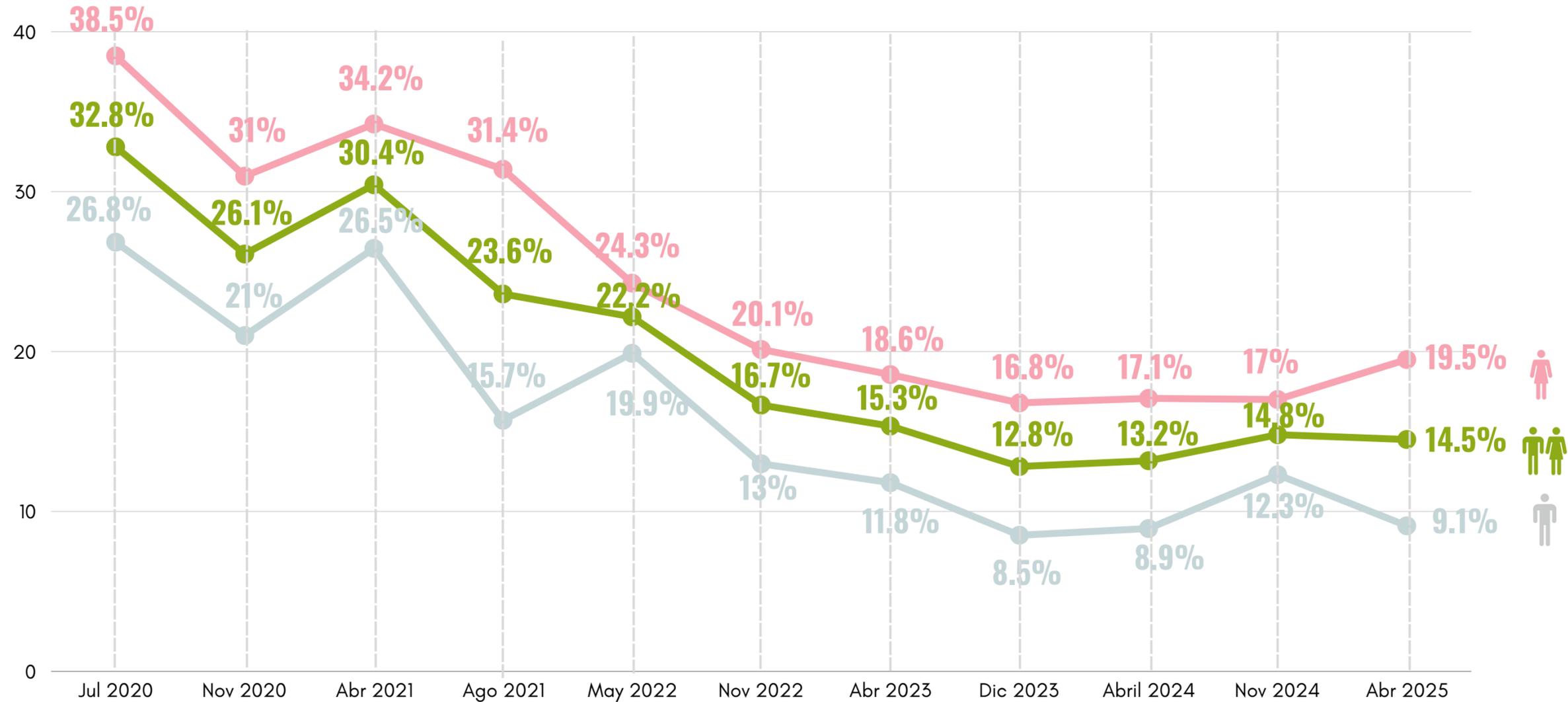
Zona Centro

(regiones Valparaíso, O'Higgins y Maule)

Salud Mental (4/4)

PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

General Health Questionnaire (GHQ-12)



Proporción con sospecha de problema/presencia de problemas de salud mental (GHQ-12: 5+) en las últimas semanas

14.5% exhibió sospecha o presencia de problemas de salud mental en las regiones de la Zona Centro del país

↓ **16** puntos (vs jul 2020)

↑ **1.7** puntos (vs dic 2023)

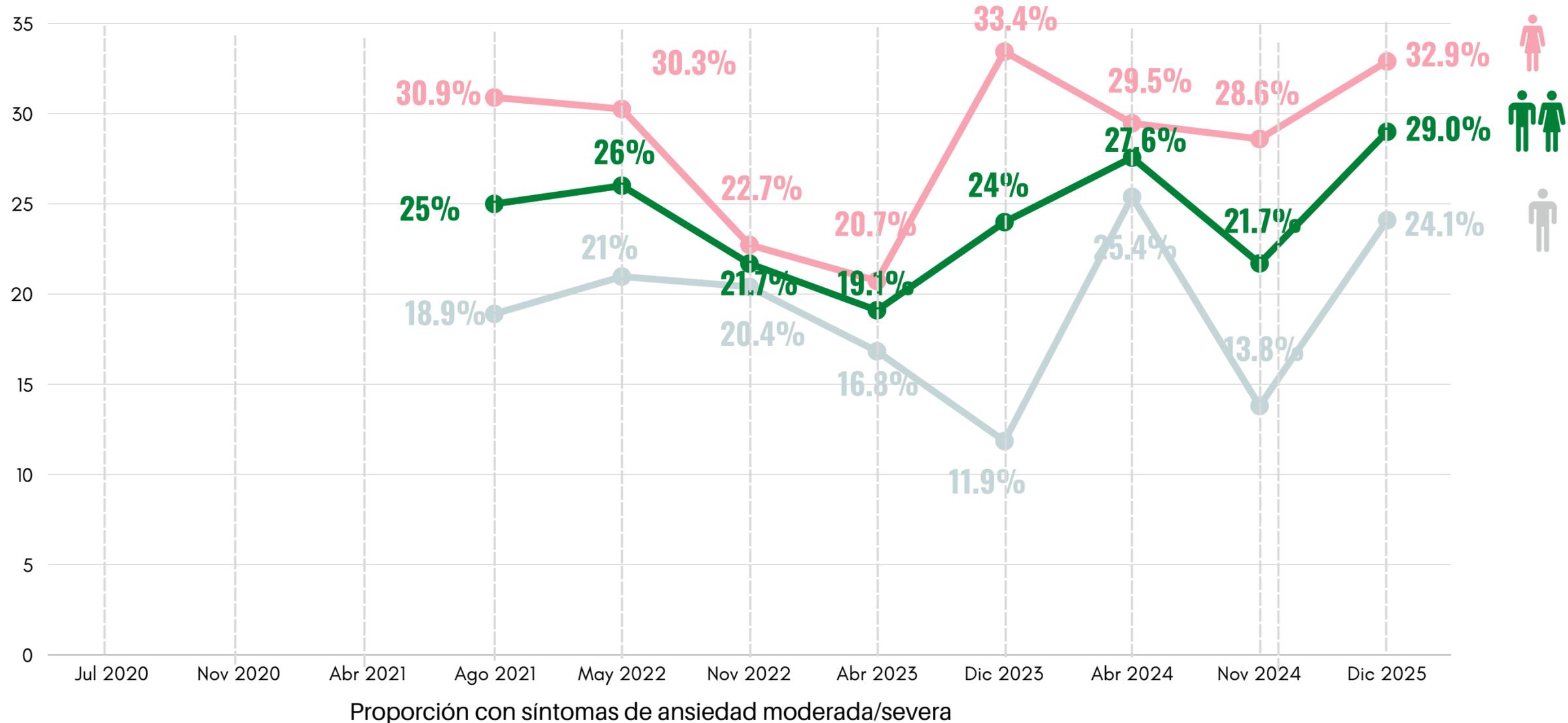
En abril de 2025 **la brecha de género es de 10.4 puntos:** la tasa de prevalencia de problemas de salud en mujeres es significativamente mayor en mujeres (19,5%) que en hombres (9.1%) en las regiones de la zona central del país.

Zona Centro

SINTOMAS DE ANSIEDAD GENERALIZADA

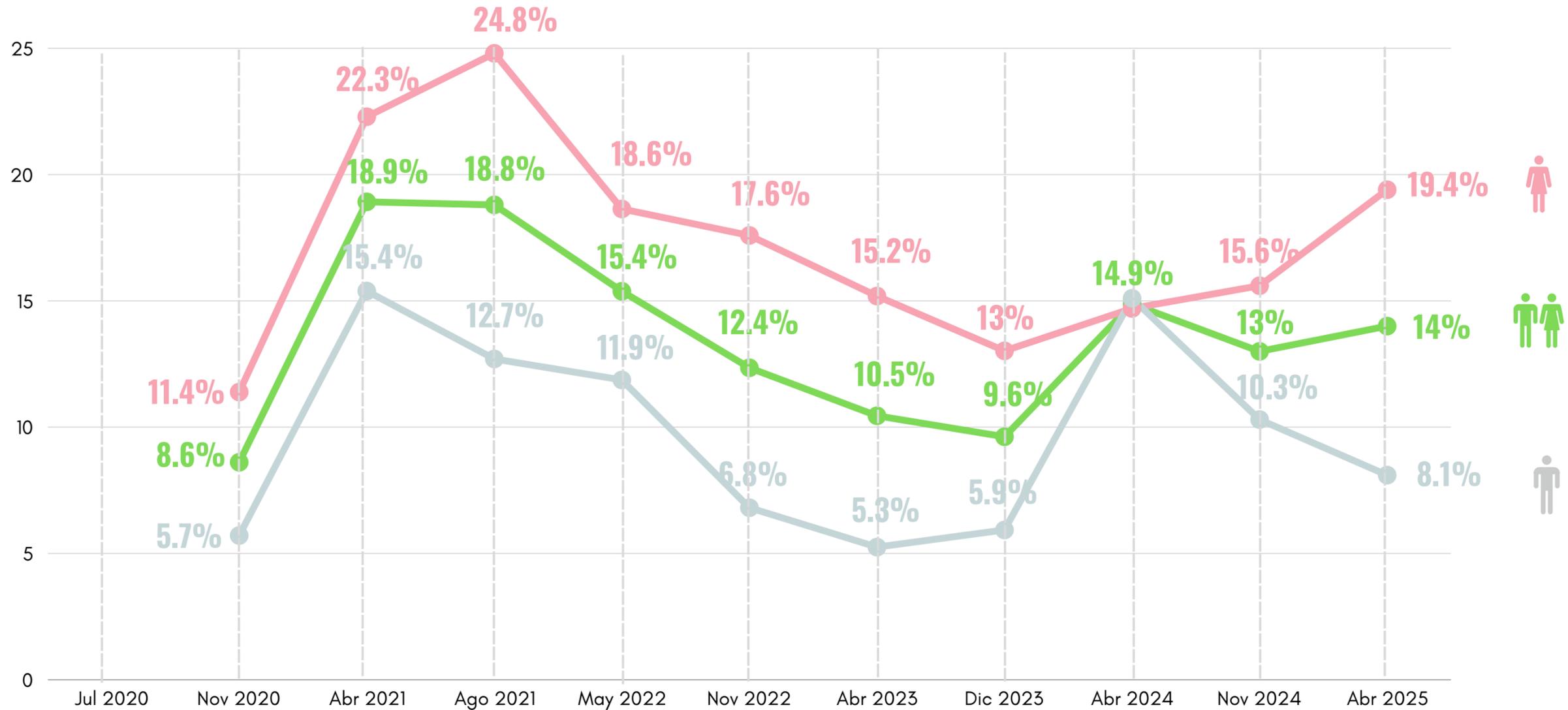
General Anxiety Disorder (GAD-7)

Puntaje total (entre quienes presentaron problemas moderados/severos de sueño)



29% de la población que presentó problemas de sueño exhibió síntomas moderados o severos de ansiedad en las regiones de la zona Centro. Esto representa un aumento respecto de noviembre de 2024 y también respecto de 12 meses atrás. En abril de 2025 la brecha de género asciende a 8,8 puntos porcentuales: la tasa de ansiedad en mujeres es 32,9% versus 24,1% en hombres en las regiones de la zona central del país.

Zona Centro
SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN
Patient Health Questionnaire (PHQ-9)

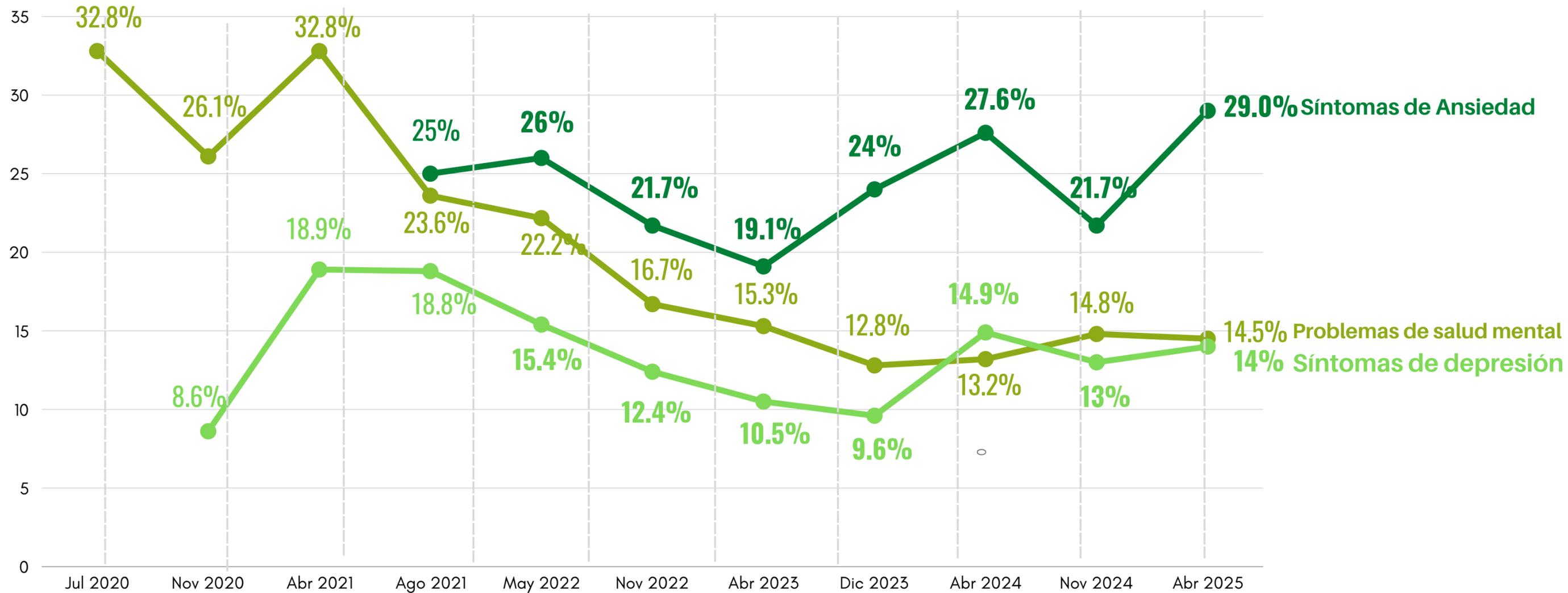


Proporción con síntomas de depresión moderada/severa (10+ puntos) en últimas 2 semanas

14% exhibió síntomas moderados o severos de depresión en las regiones de la zona Centro
 ↑ **4.4** puntos (vs dic 2023) ↓ **4.9** puntos (vs abril 2021)

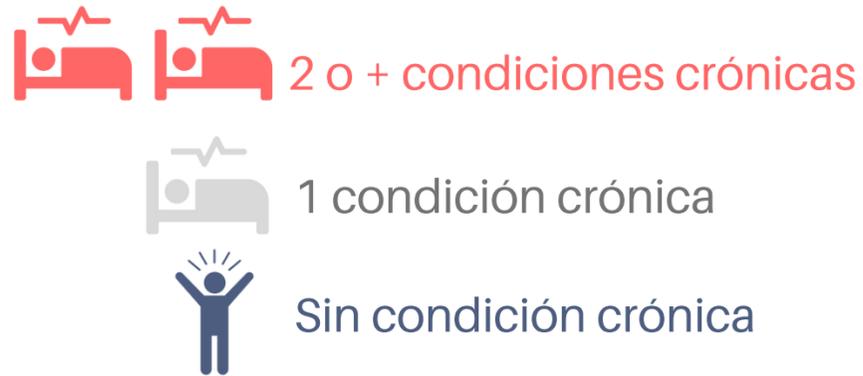
La brecha de género es de 11.3 puntos: la tasa de prevalencia de depresión en mujeres en abril de 2025 fue de 19,4% versus 8,1% en hombres.

Zona Centro MEDIDAS DE SALUD MENTAL

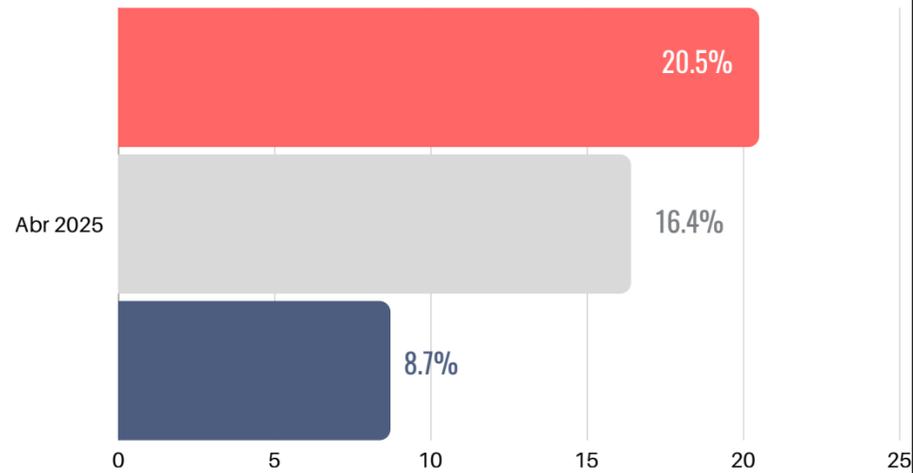


En las regiones de la zona Centro las tasas de problemas generales de salud mental (usando la escala GHQ-12) y síntomas de depresión (PHQ-9) están actualmente en niveles similares (**en torno al 14% de la población adulta**). Estos dos indicadores muestran una tendencia relativamente estable en los últimos 12 meses.

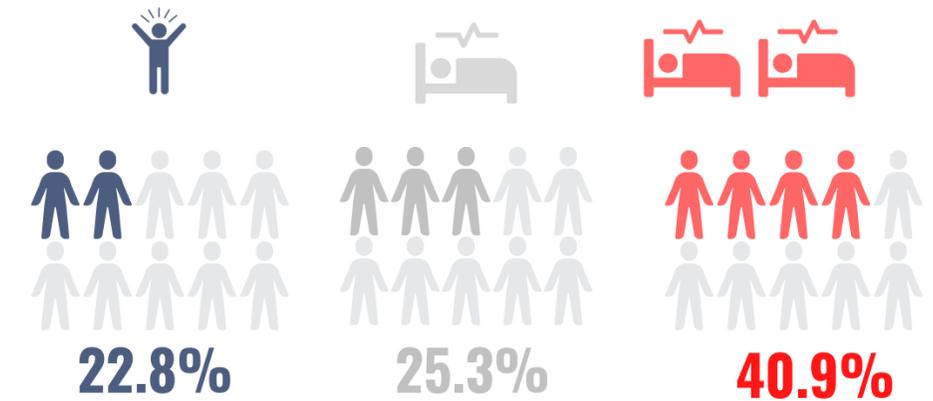
SALUD MENTAL Y ENFERMEDADES CRÓNICAS



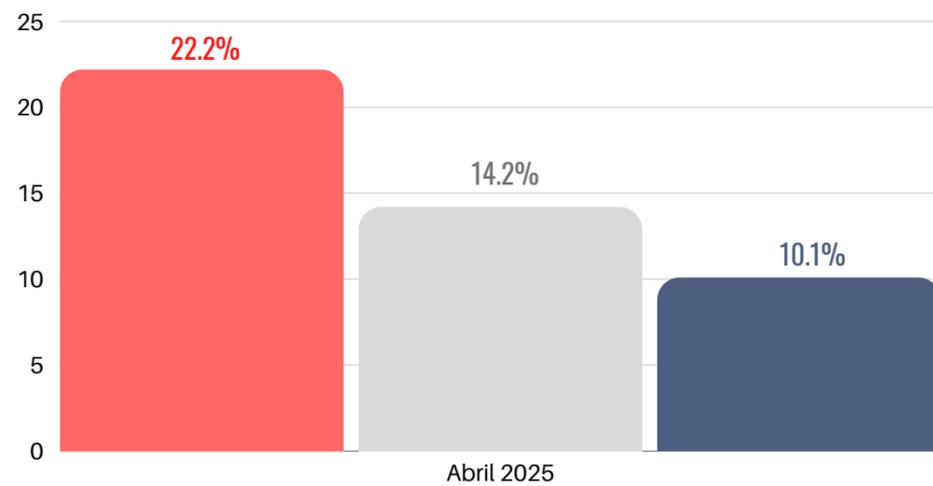
Síntomas de depresión (PHQ-9)



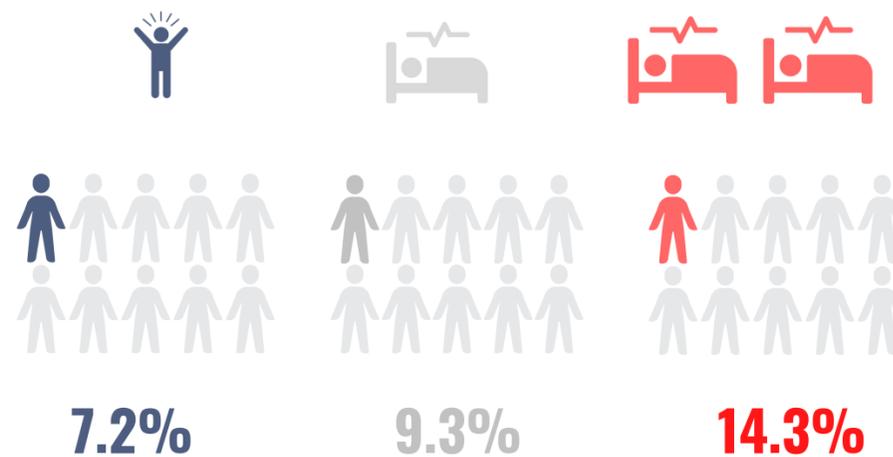
Síntomas de Ansiedad (GAD-7)



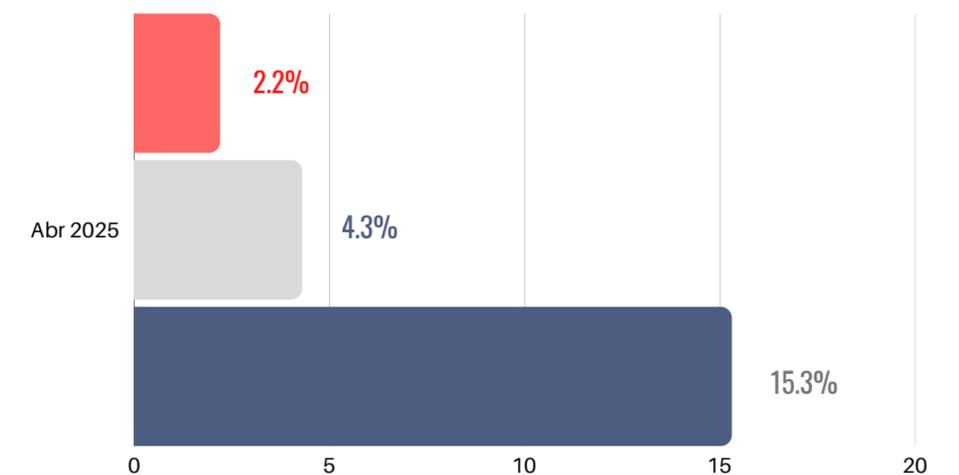
Sospecha/problemas salud mental (GHQ-12)



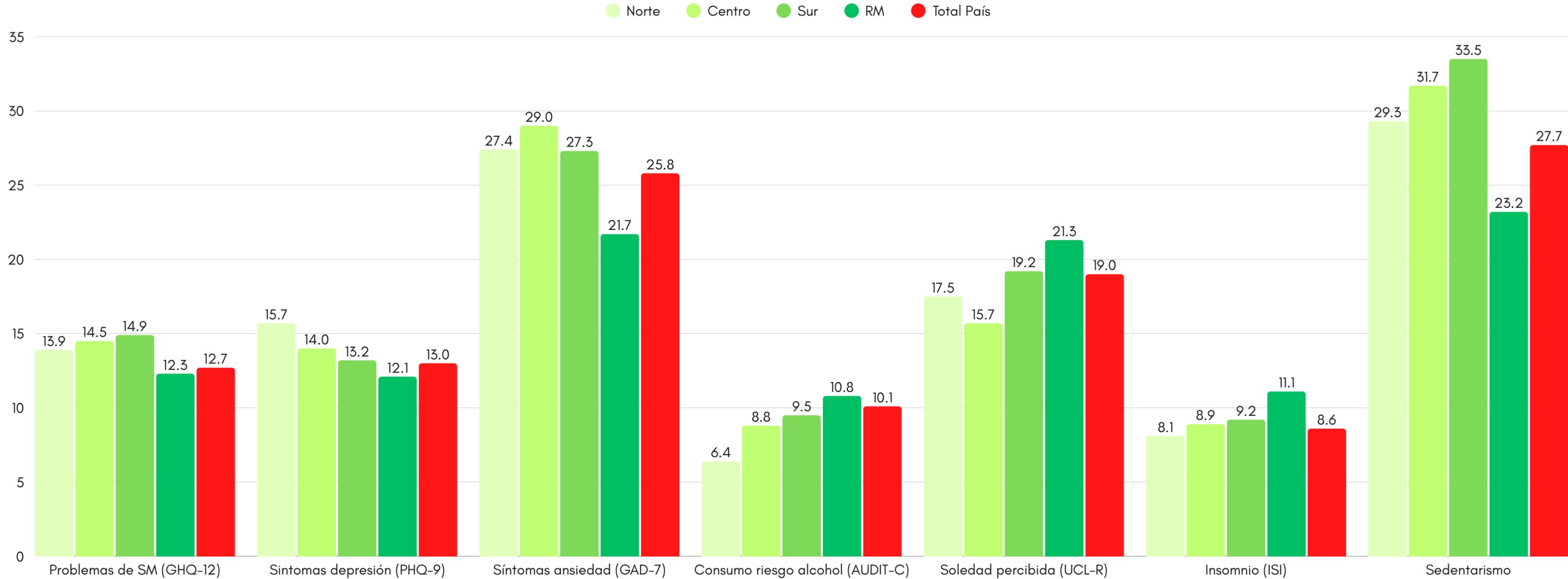
Insomnio (ISI)



Alcohol (AUDIT-C)



MEDIDAS DE SALUD MENTAL



TERMÓMETRO DE LA SALUD MENTAL EN CHILE ACHS-UC: UNDÉCIMA RONDA ZONA CENTRO

David Bravo (Centro de Estudios y Encuestas Longitudinales, UC)

Antonia Errázuriz (Departamento de Psiquiatría, Escuela Medicina UC)

Isabel Contrucci (Achs)

Daniela Campos (Achs)

Agosto de 2025



Centro UC
Encuestas y Estudios
Longitudinales

