

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

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

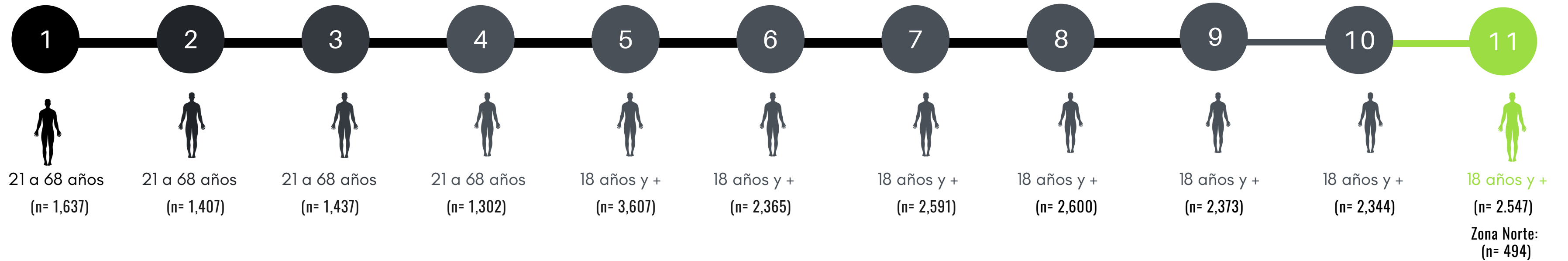
Seguimiento de mismos individuos en el tiempo



Población del país bajo cuarentenas

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



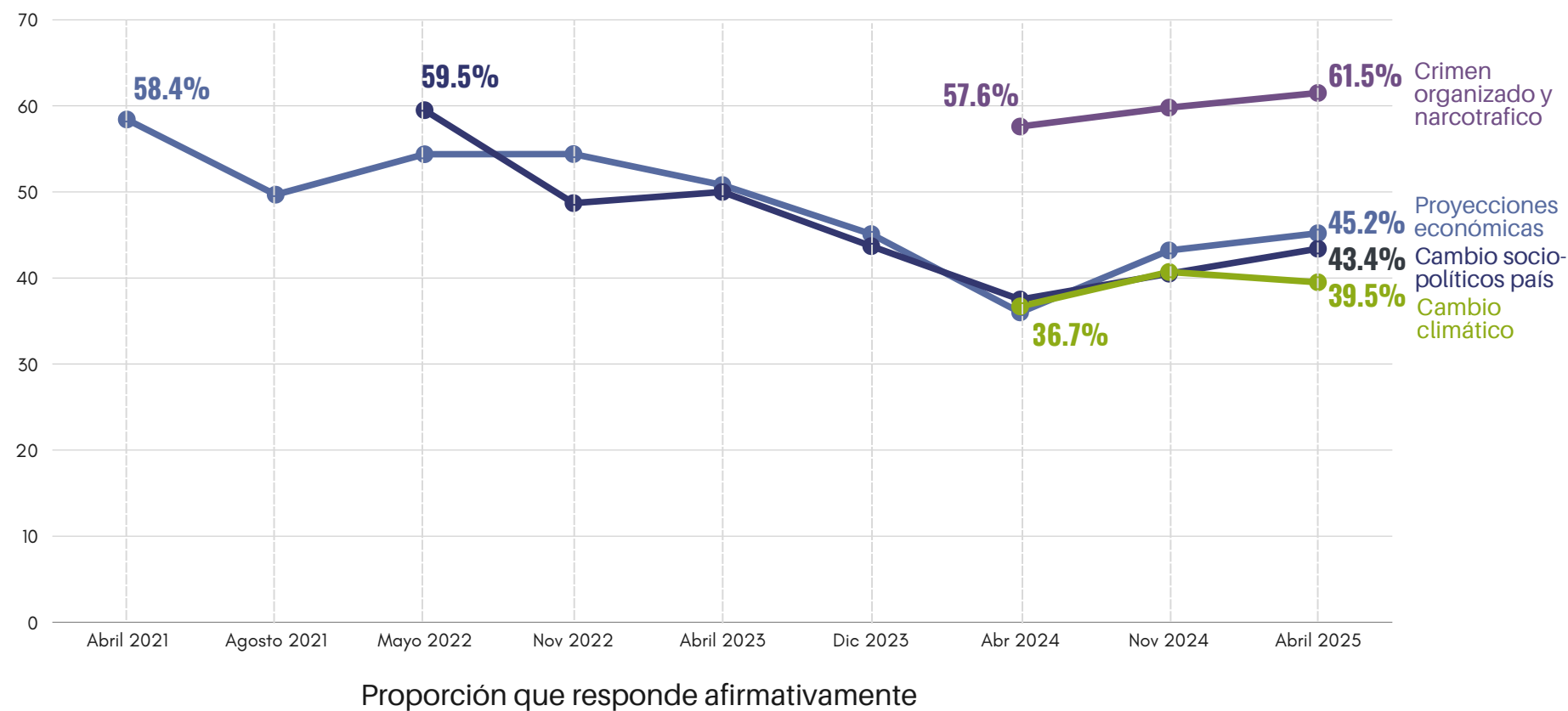
III. RESULTADOS

Estresores y Trabajo (1/4)

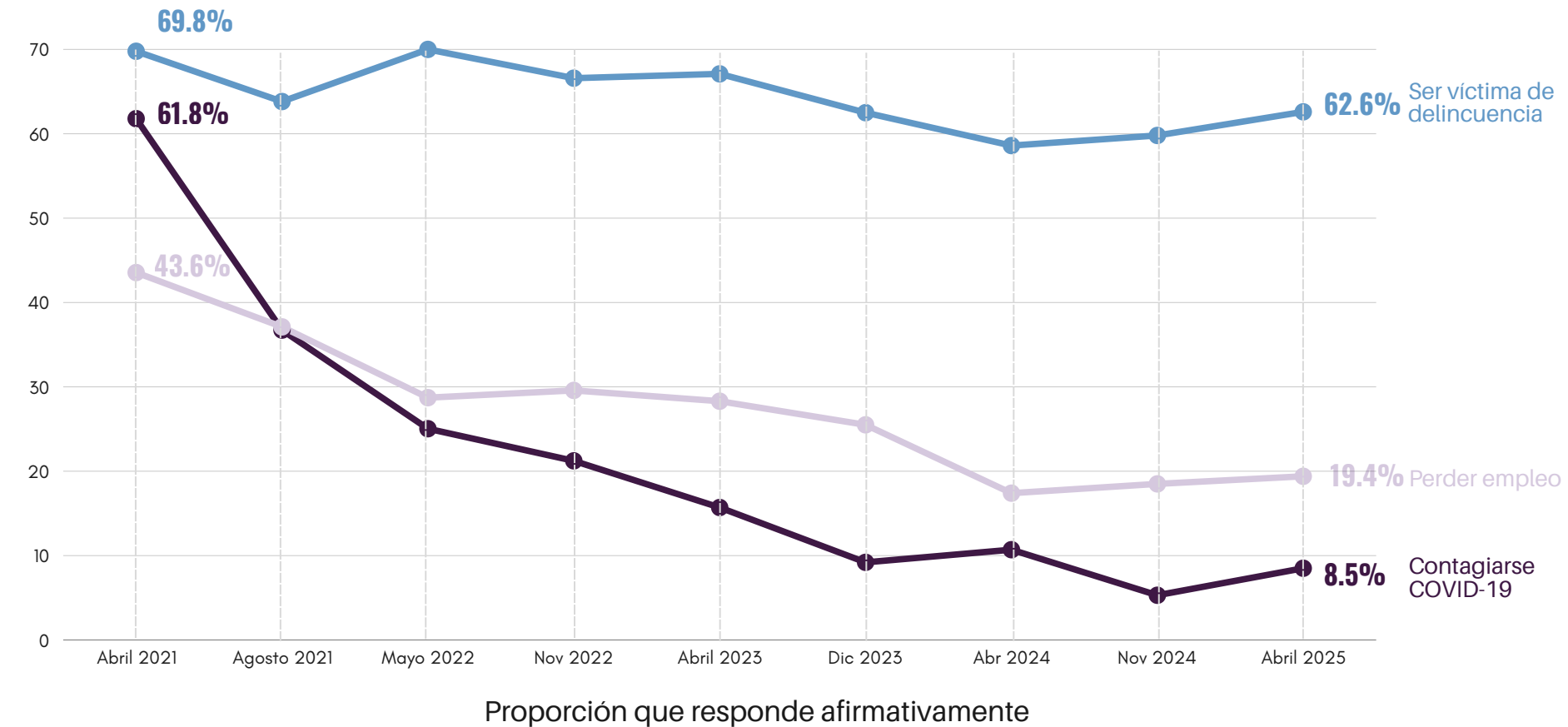
ESTRESORES

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**.

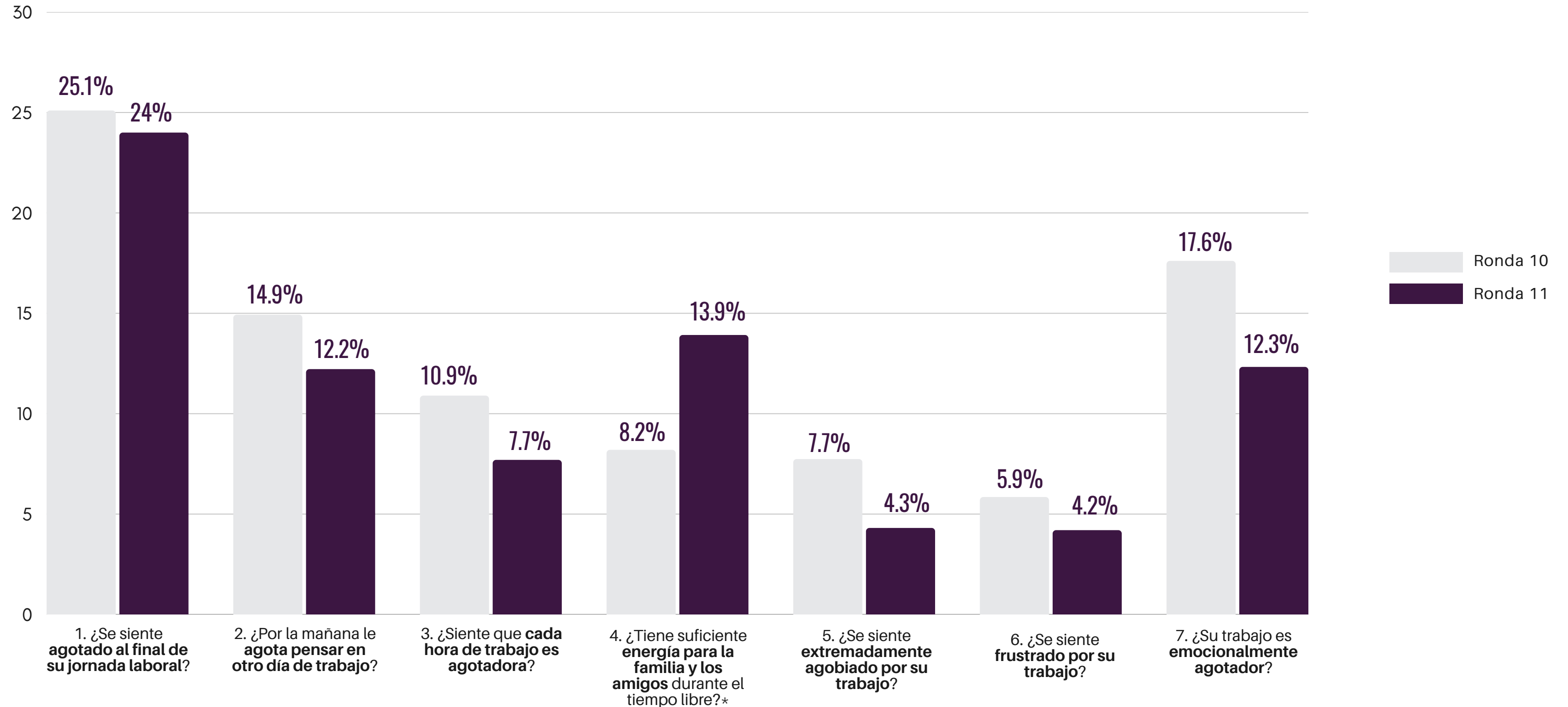
La **situación económica esperada** para los próximos meses es un factor estresor para **45.2%** de los entrevistados, mientras que los cambio políticos y sociales sucediendo en el país preocupan al **43.4%**. En estos dos casos se aprecia un aumento en este factor en los últimos 12 meses.

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:



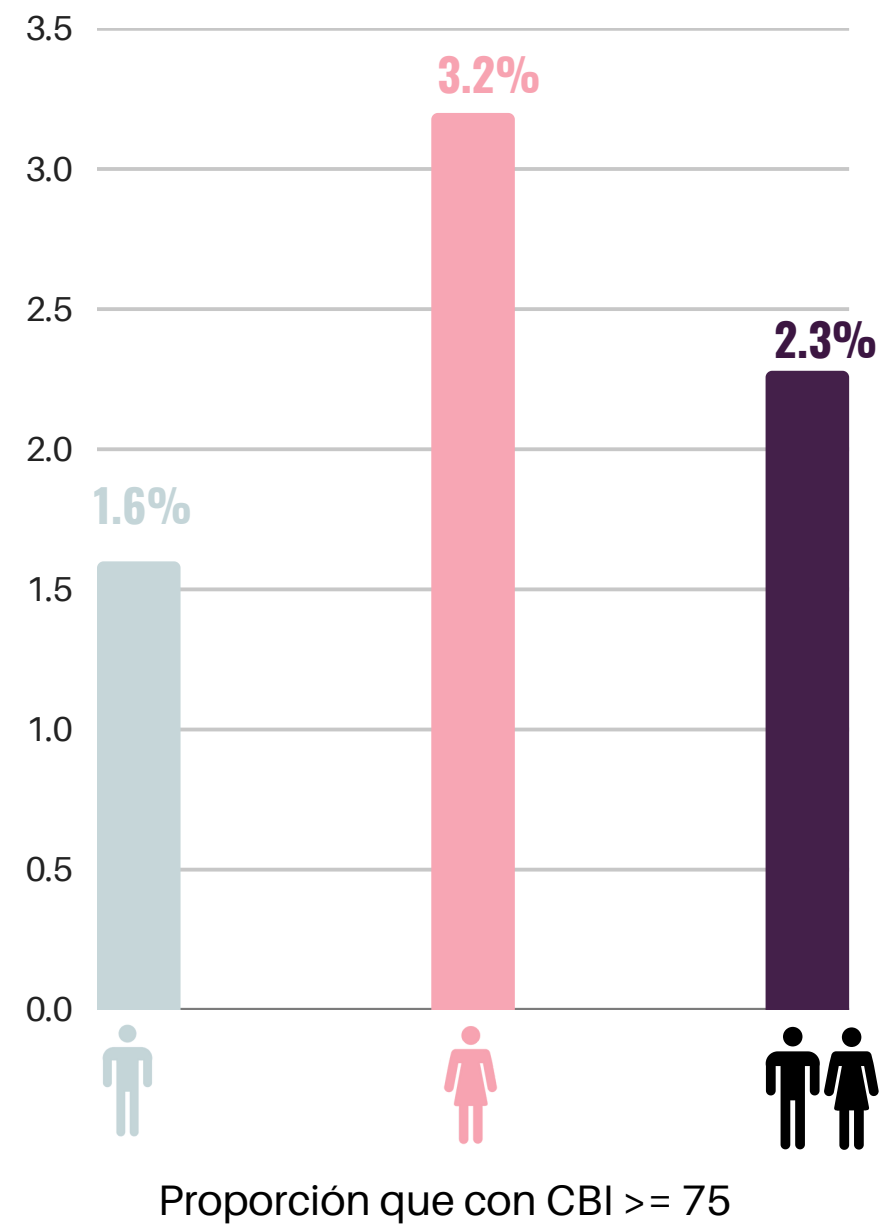
Proporción que reporta haberse sentido así muchas veces o siempre en los últimos 12 meses

*Proporción que reporta nunca o sólo alguna vez

Copenhagen Burnout Inventory (CBI)

AGOTAMIENTO EN EL TRABAJO (CBI)

Sólo aplicado a ocupados (n=1.155)

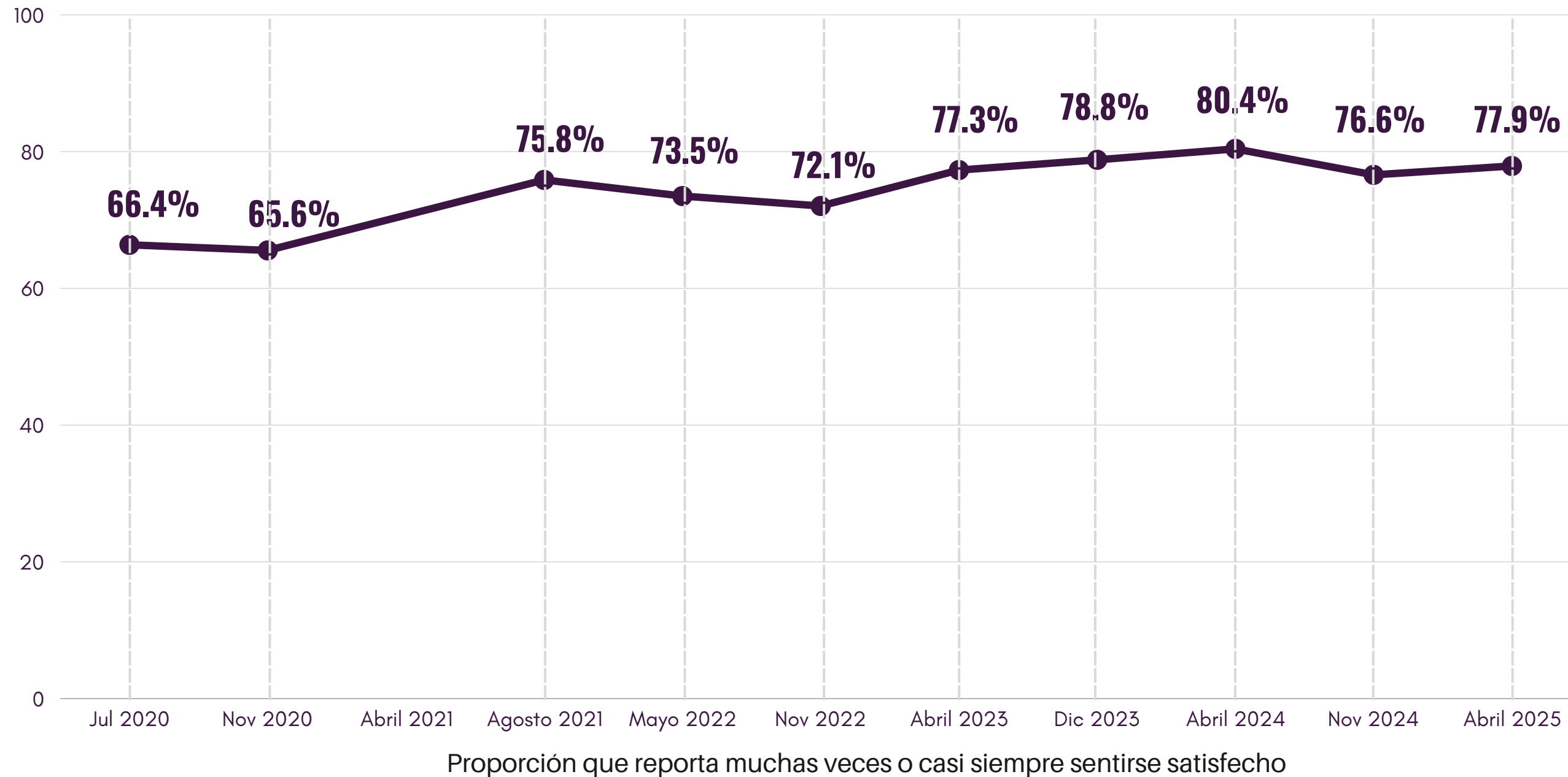


La proporción de ocupados que presenta un alto nivel de agotamiento en relación al trabajo es 2.3% (3.2% en mujeres y 1.6% en hombres).

SATISFACCIÓN LABORAL

Sólo aplicado a ocupados (n=1.155)

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



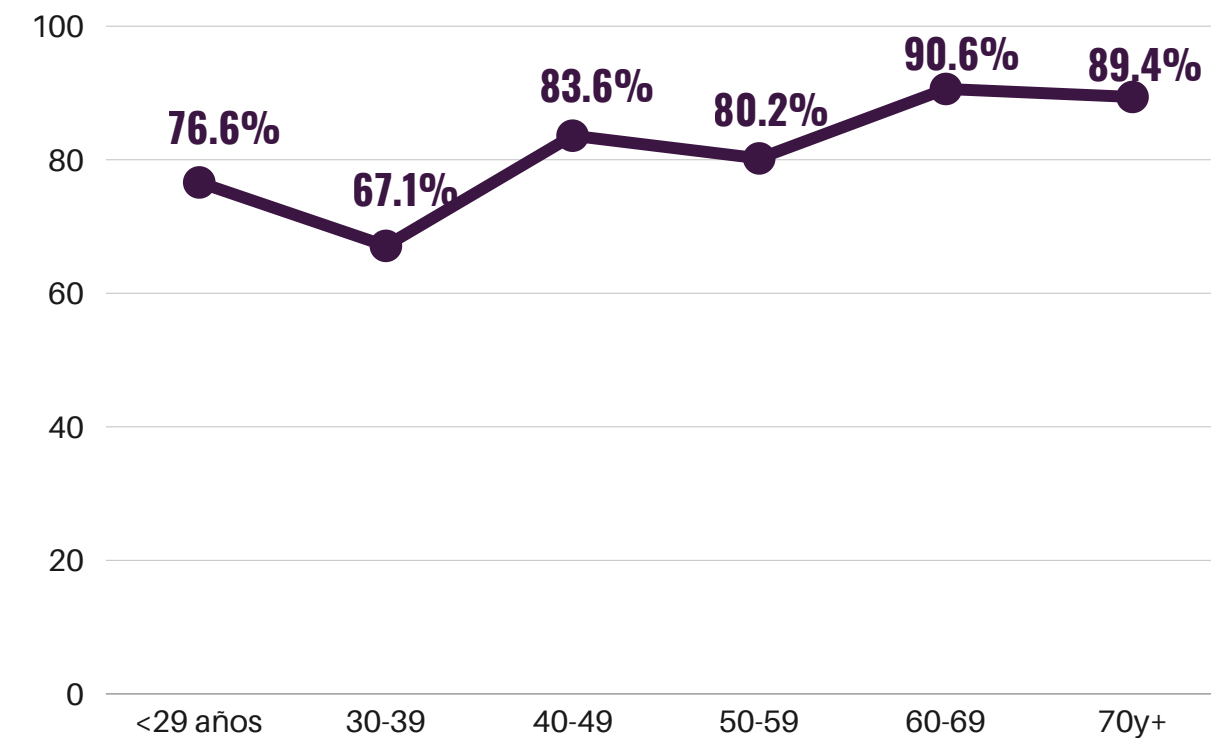
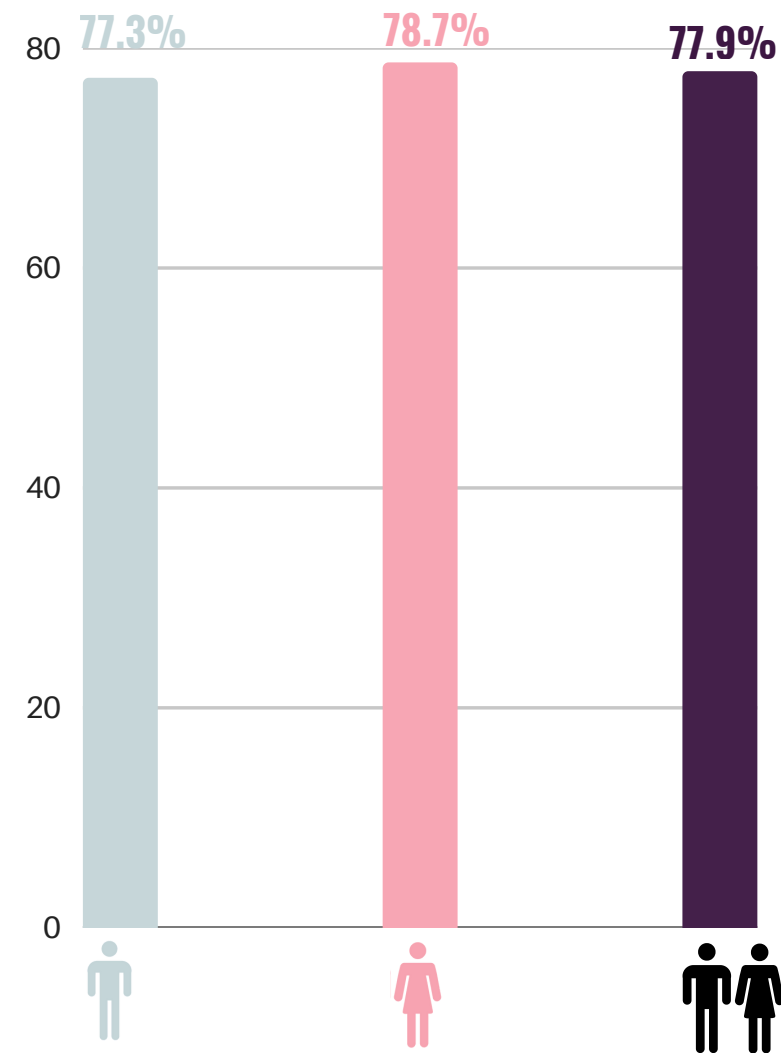
77.9% indica que muchas veces o siempre se siente satisfecho en su puesto de trabajo. Si bien esto es casi 12 puntos superior a lo encontrado en 2020, representa una leve caída de 2 puntos respecto de lo encontrado en la medición de abril de 2024.

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.**

Zona Norte

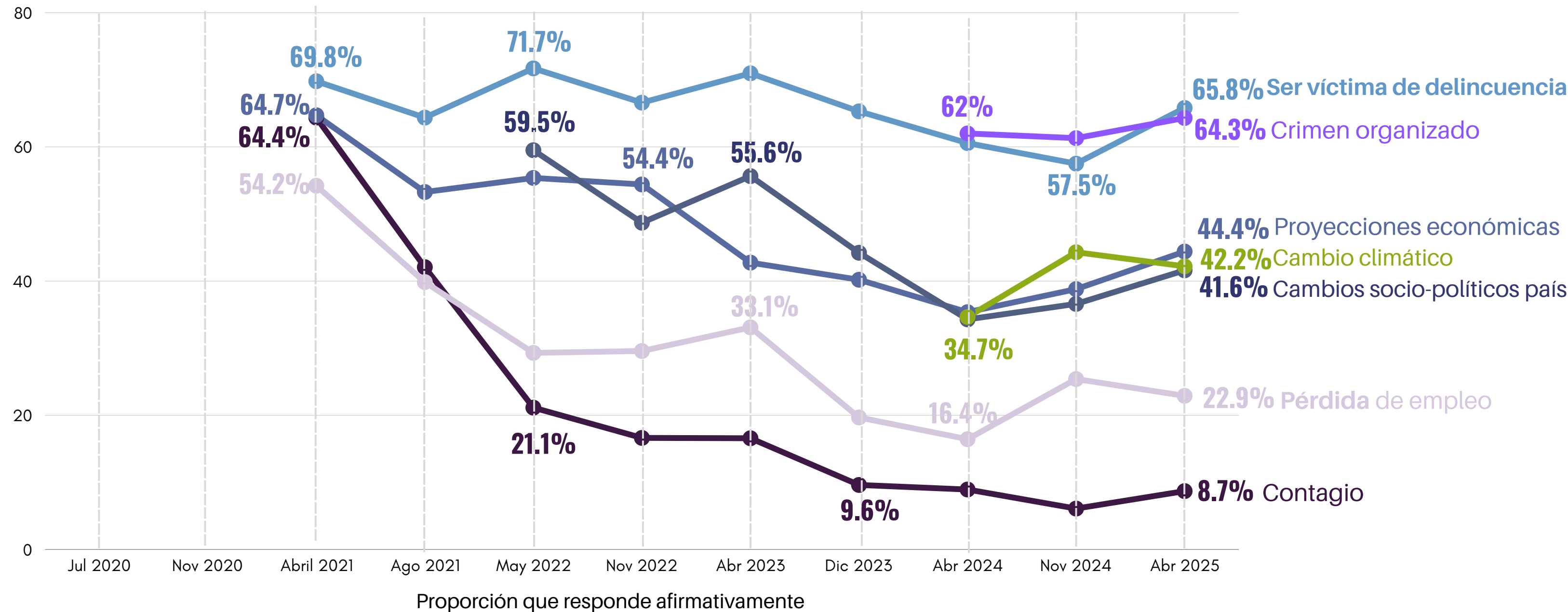
(regiones Arica y Parinacota, Tarapacá, Antofagasta, Copiapó y Coquimbo)

Estresores y Trabajo (1/4)

Zona Norte

ESTRESORES

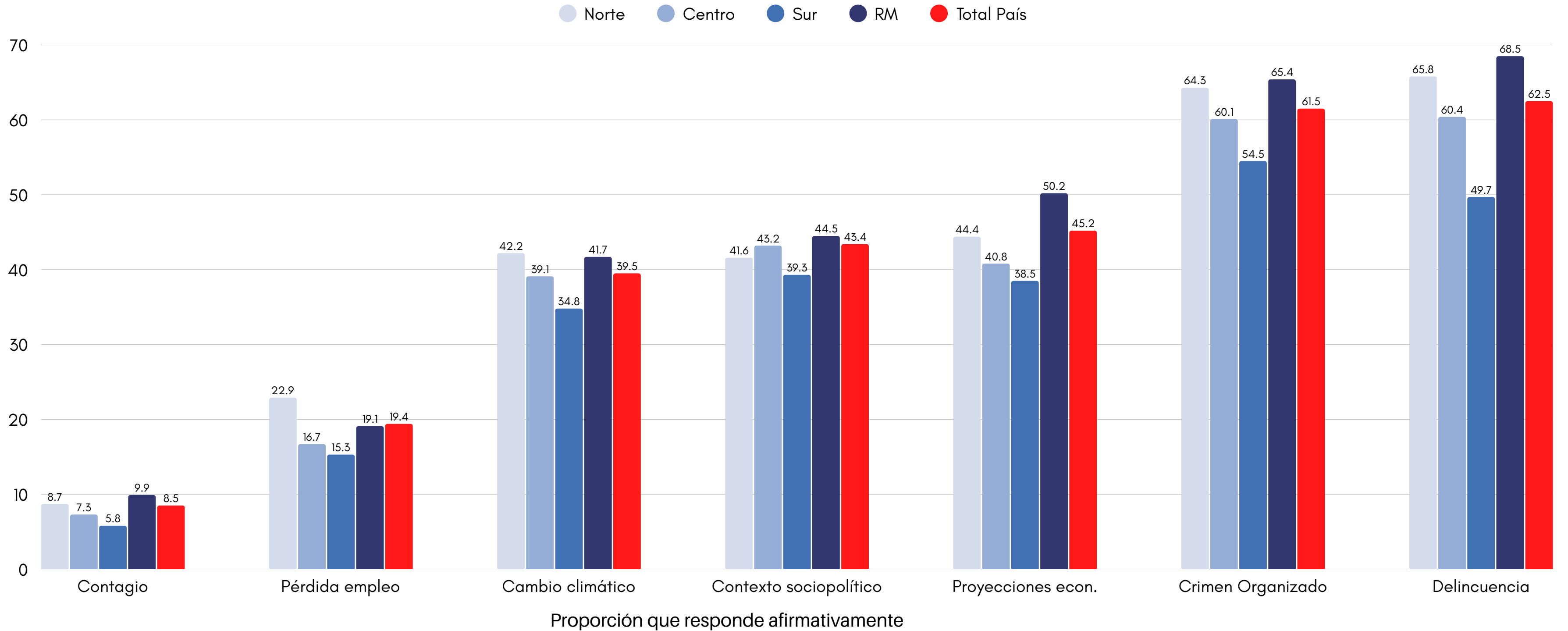
En los últimos 7 días ¿se ha sentido altamente estresado(a) al pensar en...?



La **delincuencia** y el **crimen organizado/narcotráfico** son los mayores factores estresores en las regiones de la zona norte del país, con un 65,8% y un 64,3% de la población, respectivamente. Se aprecia un aumento significativo en la delincuencia como factor estresor tanto respecto de Noviembre de 2024 (alza de 8 puntos porcentuales) como respecto del año anterior (aumento de más de 5 puntos porcentuales). Adicionalmente, se visualizan **alzas en la situación económica esperada y los cambios socio-políticos del país** como factores estresores, de 9 y 7 puntos porcentuales, respectivamente, en relación con lo reportado en las regiones de la zona norte hace doce meses atrás. También se confirma un alza, respecto de abril 2024, en el **temor a perder el empleo**, de más de 6 puntos porcentuales.

ESTRESORES

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

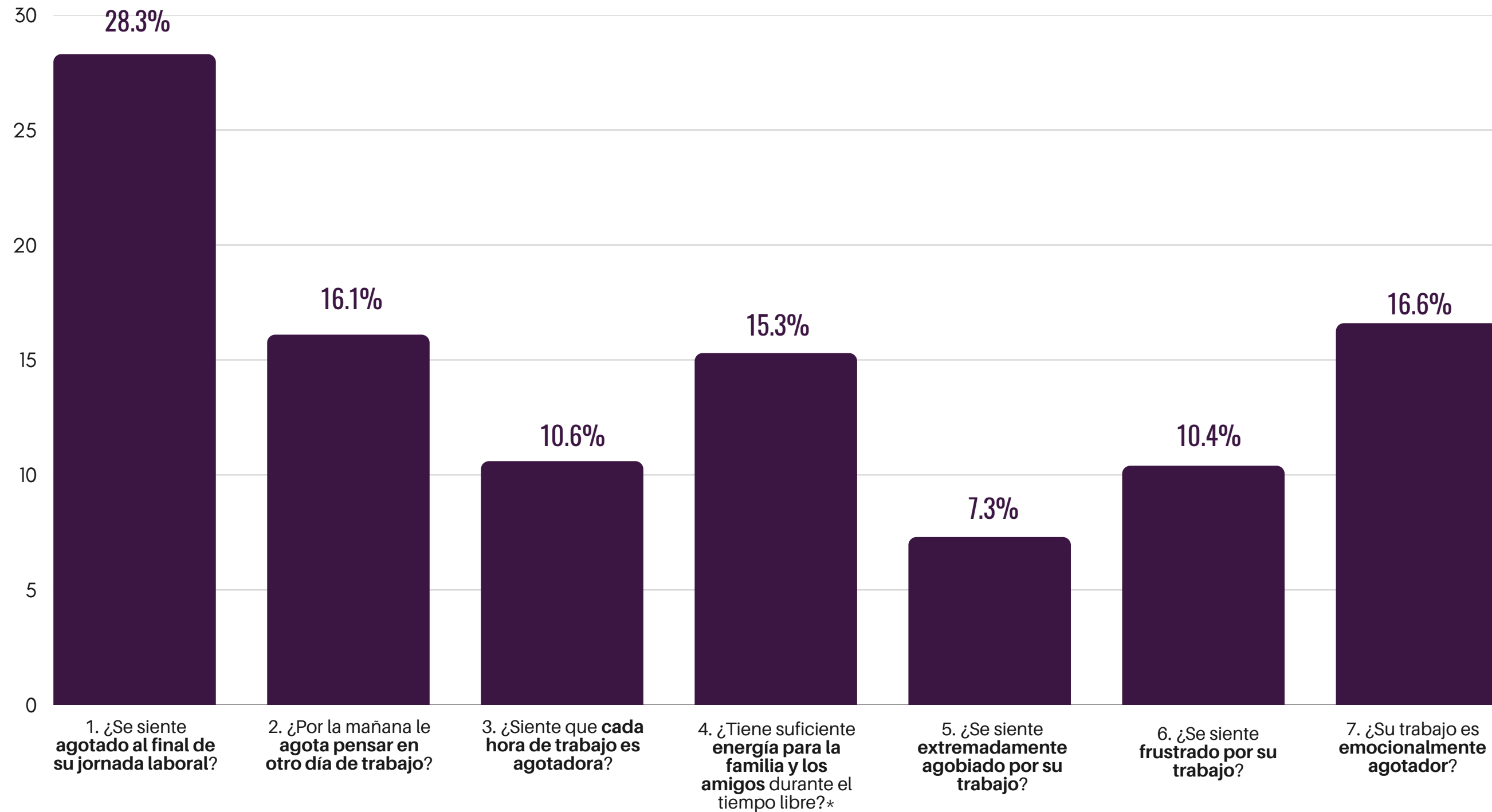


Zona Norte

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

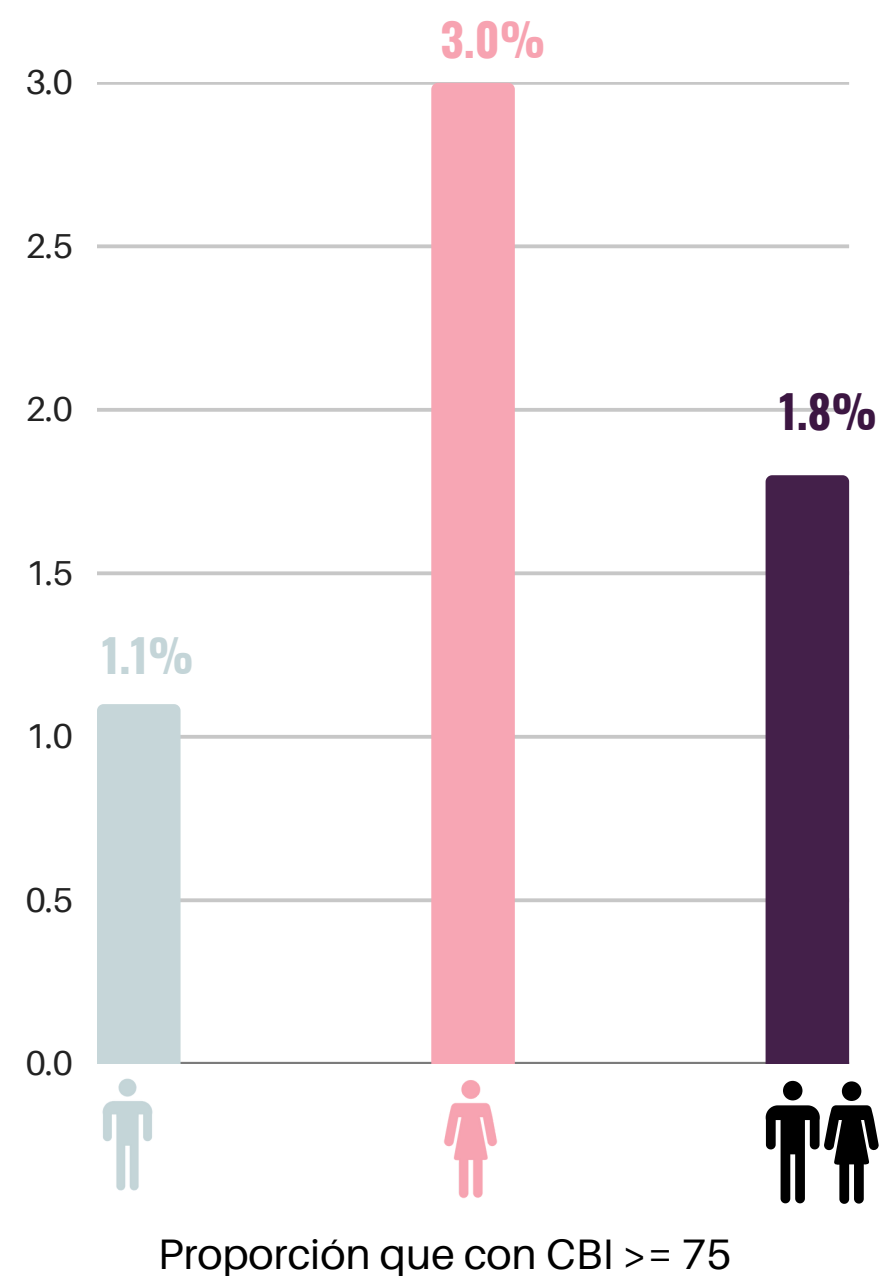
*Proporción que reporta nunca o sólo alguna vez

Copenhagen Burnout Inventory (CBI)

Zona Norte

AGOTAMIENTO EN EL TRABAJO (CBI)

Sólo aplicado a ocupados

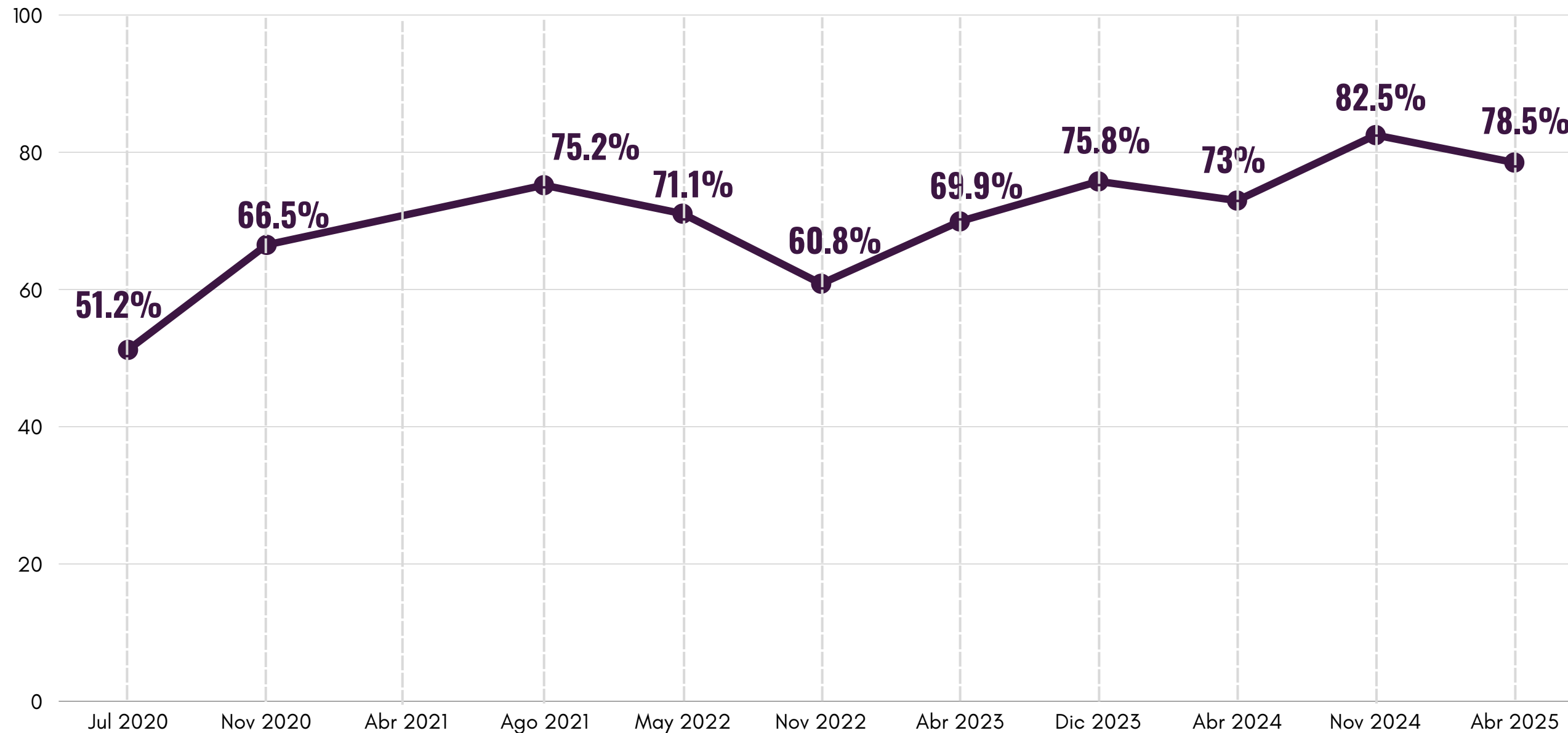


La proporción de ocupados que presenta un alto nivel de agotamiento en relación al trabajo es 1.8% (3% en mujeres y 1.1% en hombres) en las regiones de la zona norte del país.

Zona Norte

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

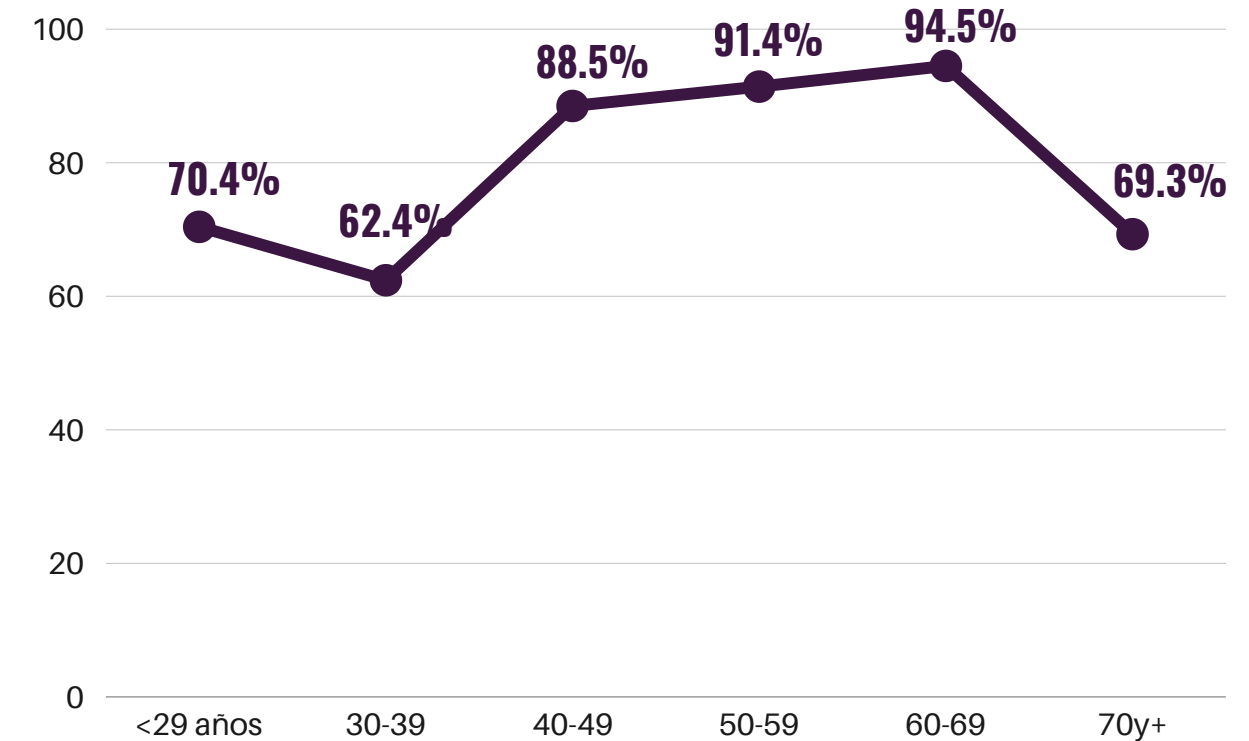
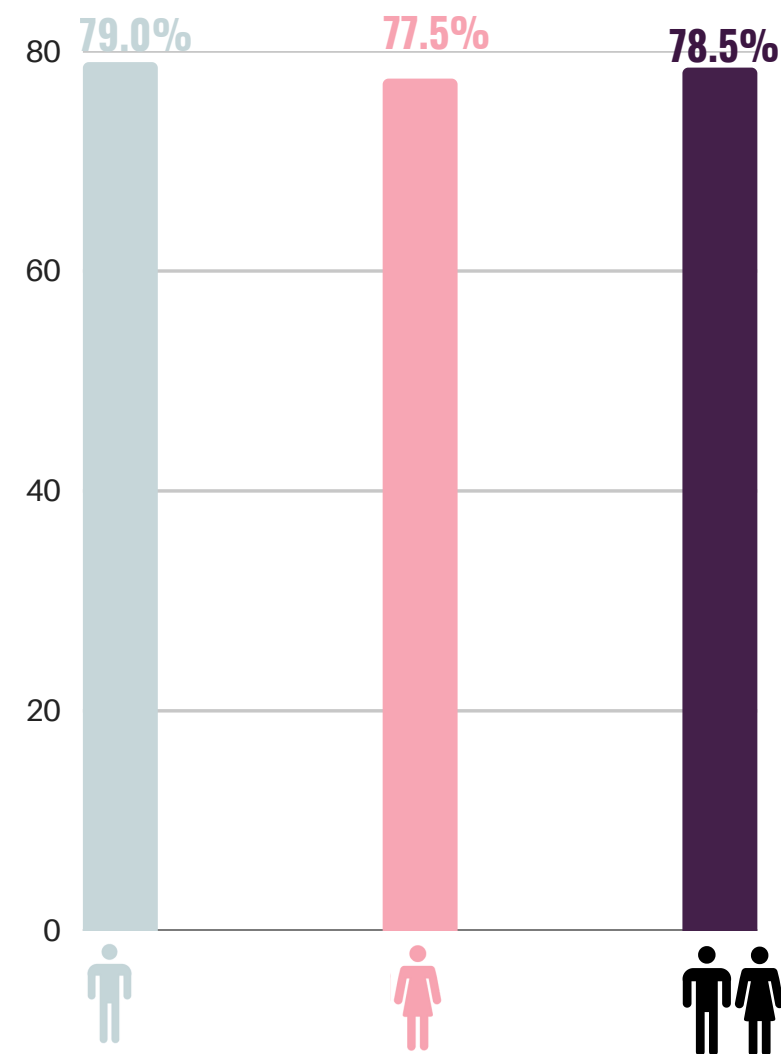
78.5% indica que muchas veces o siempre se siente satisfecho en su puesto de trabajo en las regiones de la zona norte del país. Si bien este indicador baja 4 puntos respecto de la última medición en noviembre de 2024, debe considerarse que es significativamente mayor al resto de las mediciones realizadas desde julio de 2020.

Zona Norte

SATISFACCIÓN LABORAL: SEXO Y EDAD

Sólo aplicado a ocupados

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



Proporción que reporta muchas veces o casi siempre sentirse satisfecho

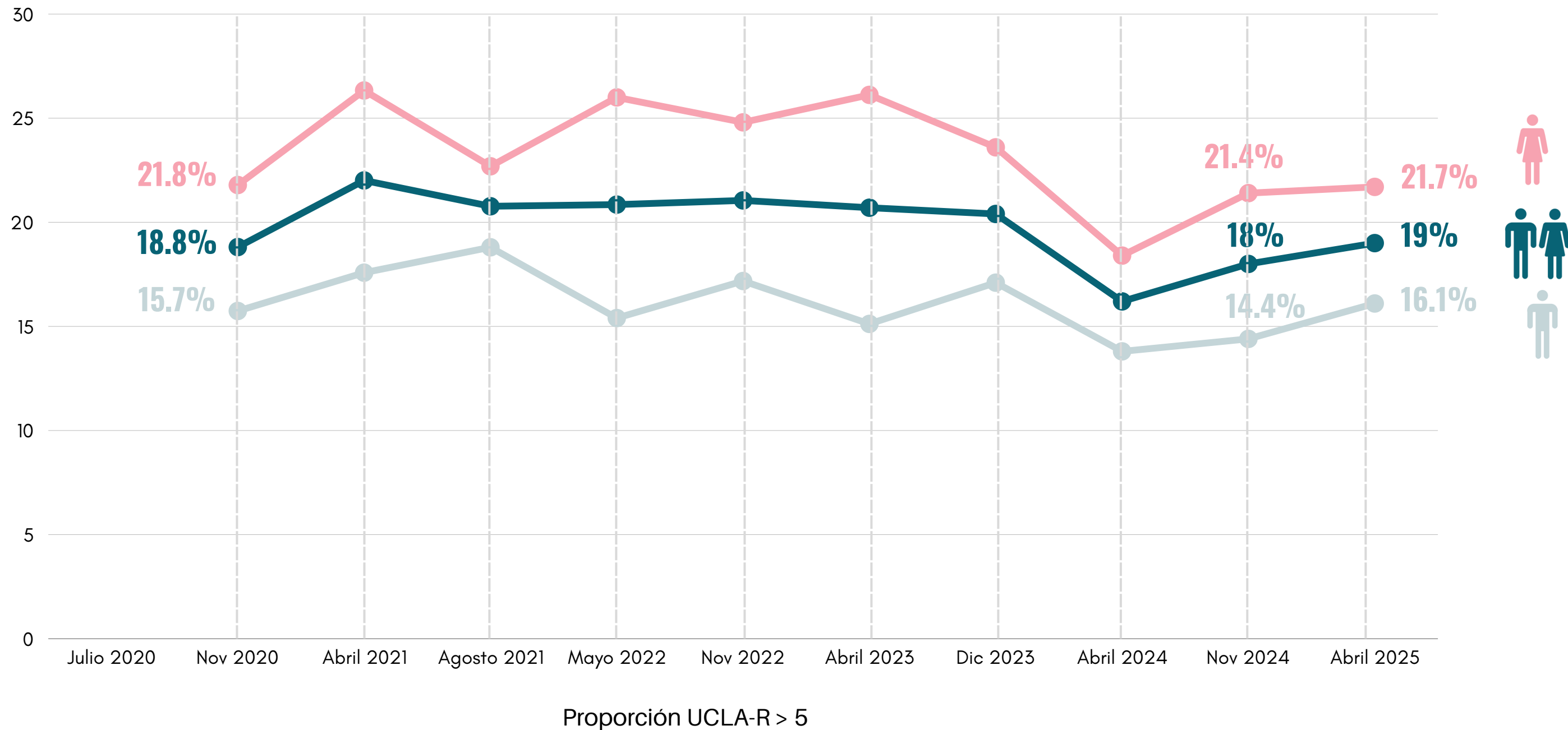
La satisfacción laboral es **1.5 puntos mayor en hombres que en mujeres** (79% versus 77.5%).
Por otra parte, **la mayor satisfacción con el trabajo se encuentra en el tramo de personas de 40 a 69 años.**



Vínculos con otros (2/4)

SOLEDAD PERCIBIDA

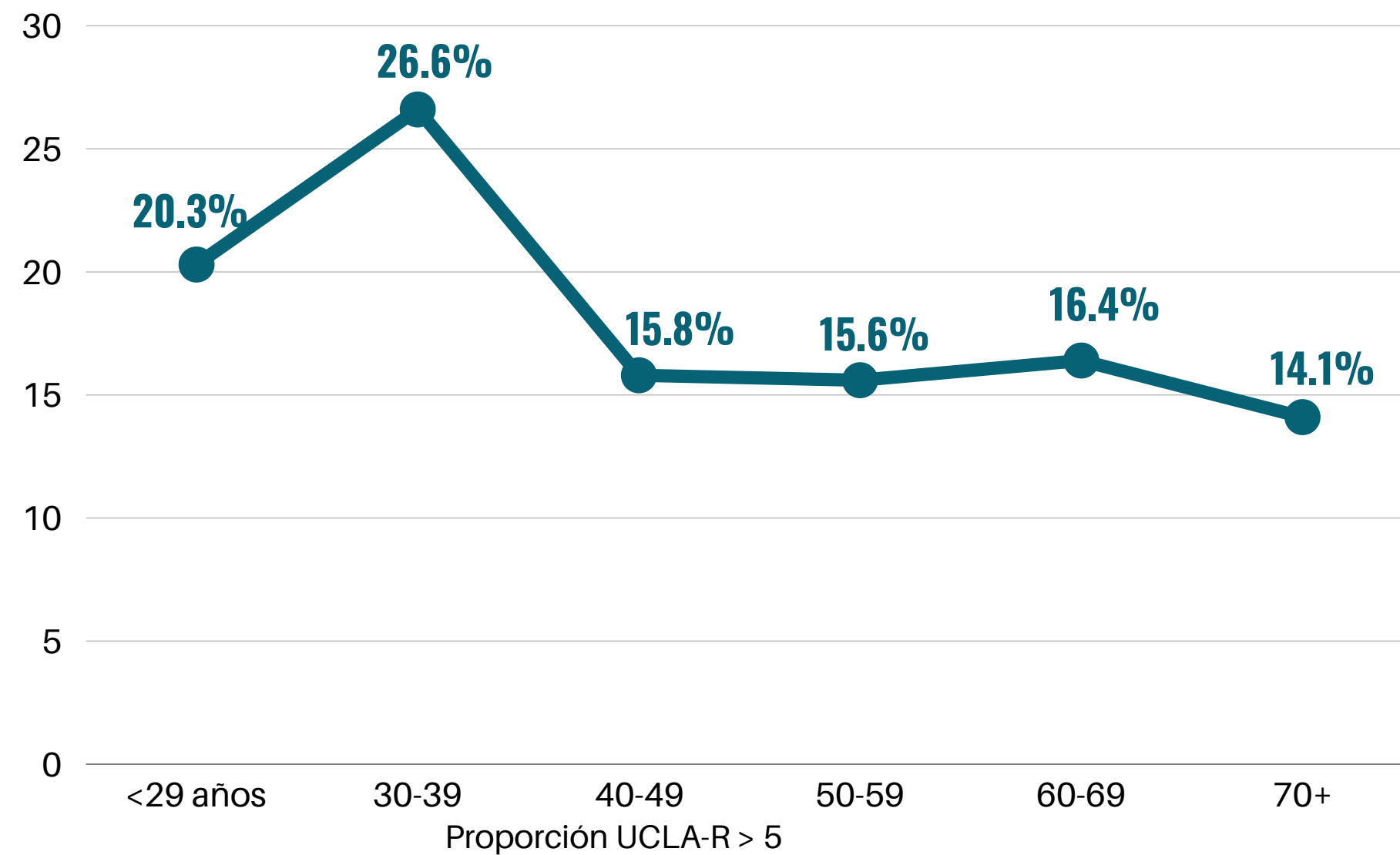
Escala de Soledad abreviada de 3 ítemes UCLA (UCLA-R)



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.

Zona Norte

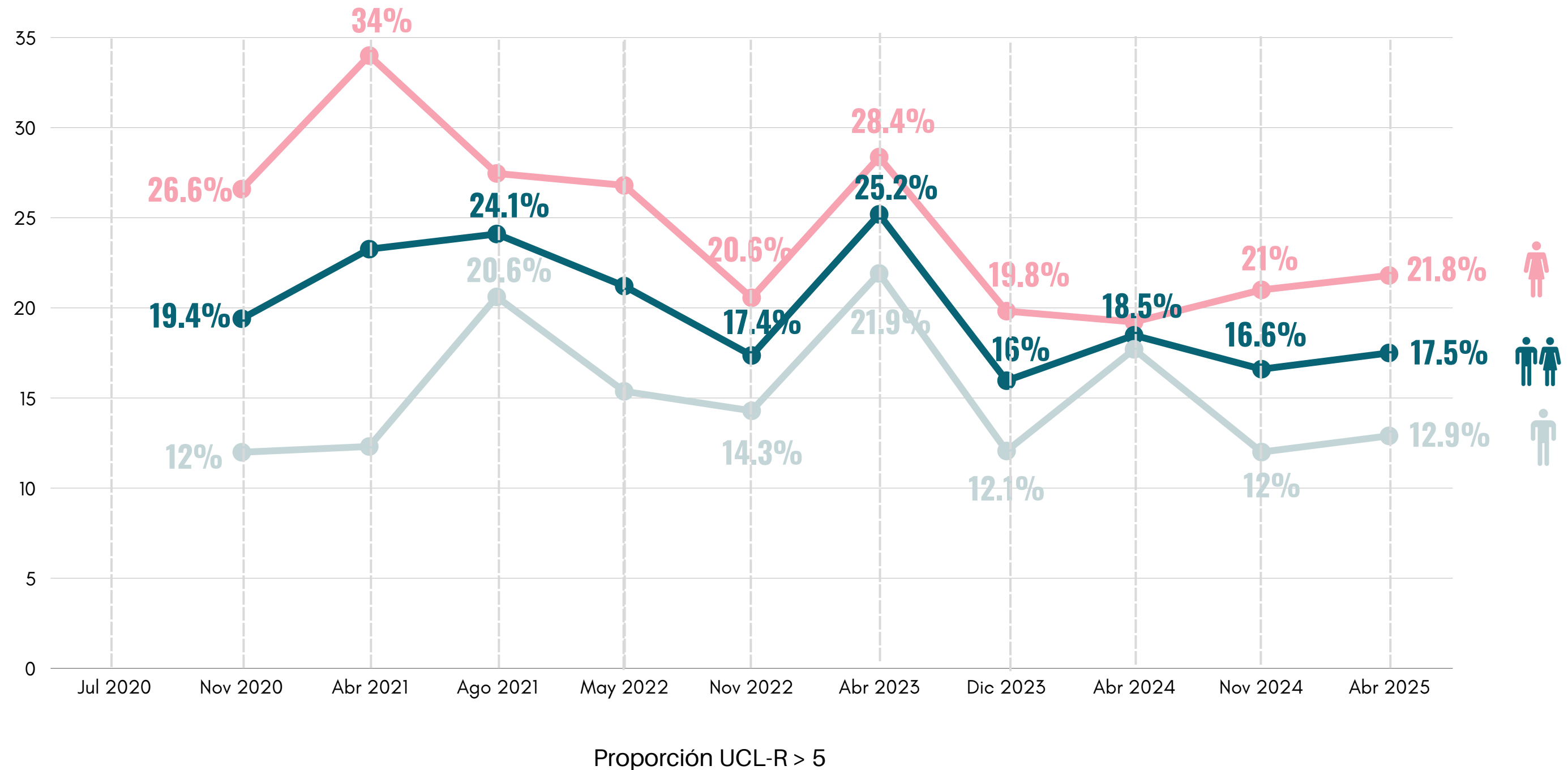
(regiones Arica y Parinacota, Tarapacá, Antofagasta, Copiapó y Coquimbo)

Vínculos con otros (2/4)

Zona Norte

SOLEDAD PERCIBIDA

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

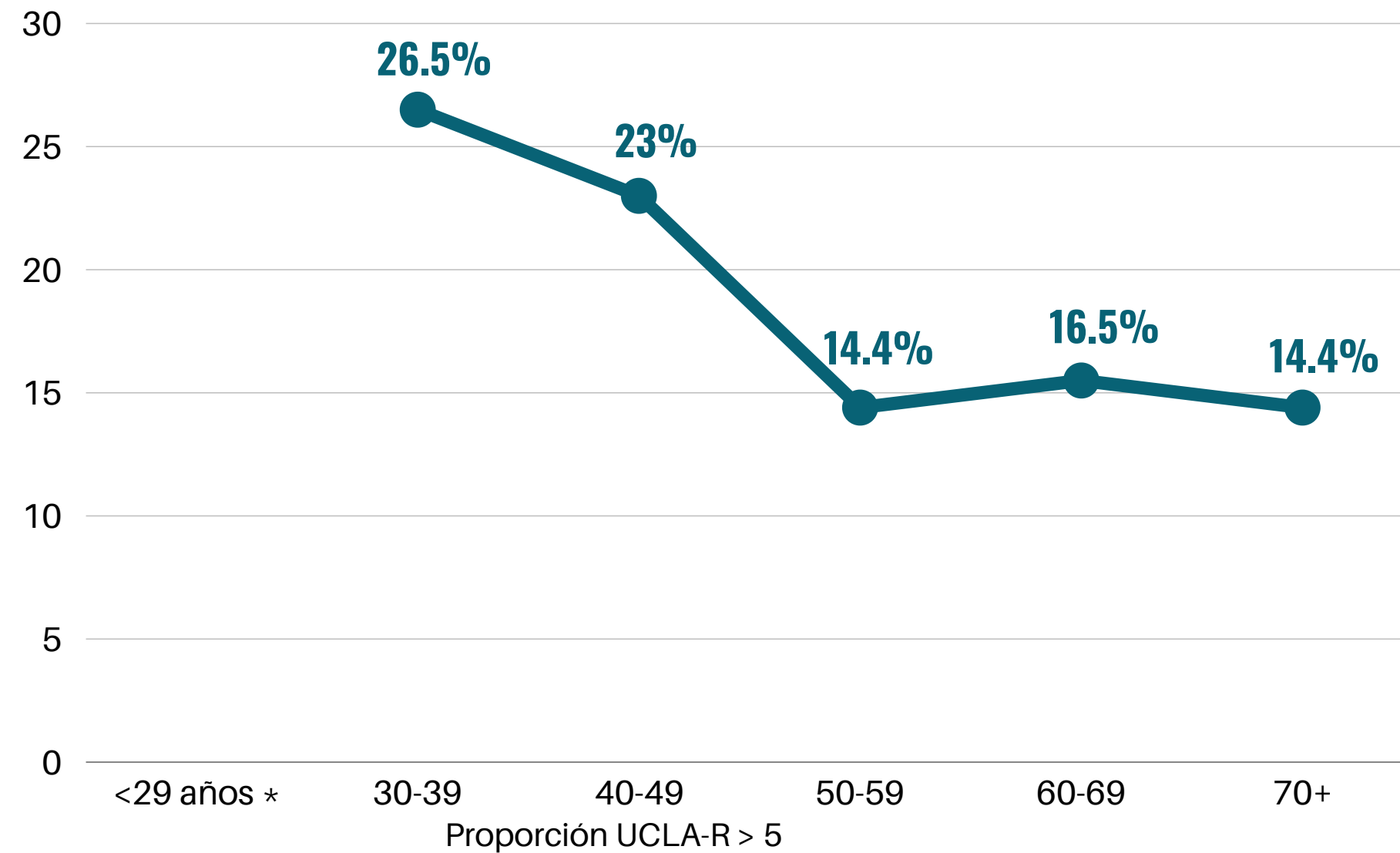


17.5% reporta altos niveles de soledad (frecuentemente se siente aislado/excluido por los demás o que le falta compañía) en las regiones de la Zona Norte. Lo encontrado representa un aumento no estadísticamente significativo respecto de las dos mediciones anteriores. Al igual que en la última medición hay una brecha de género de 9 puntos porcentuales: las mujeres tienen una tasa de soledad de 21.8% superior a la de 12.9% registrada por los hombres en la Zona Norte. Como se aprecia, la mayor tasa de soledad de las mujeres se ha registrado en cada una de las mediciones del Termómetro de la Salud Mental.

Zona Norte

SOLEDAD PERCIBIDA Y EDAD

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



*No se reporta por bajo número de casos

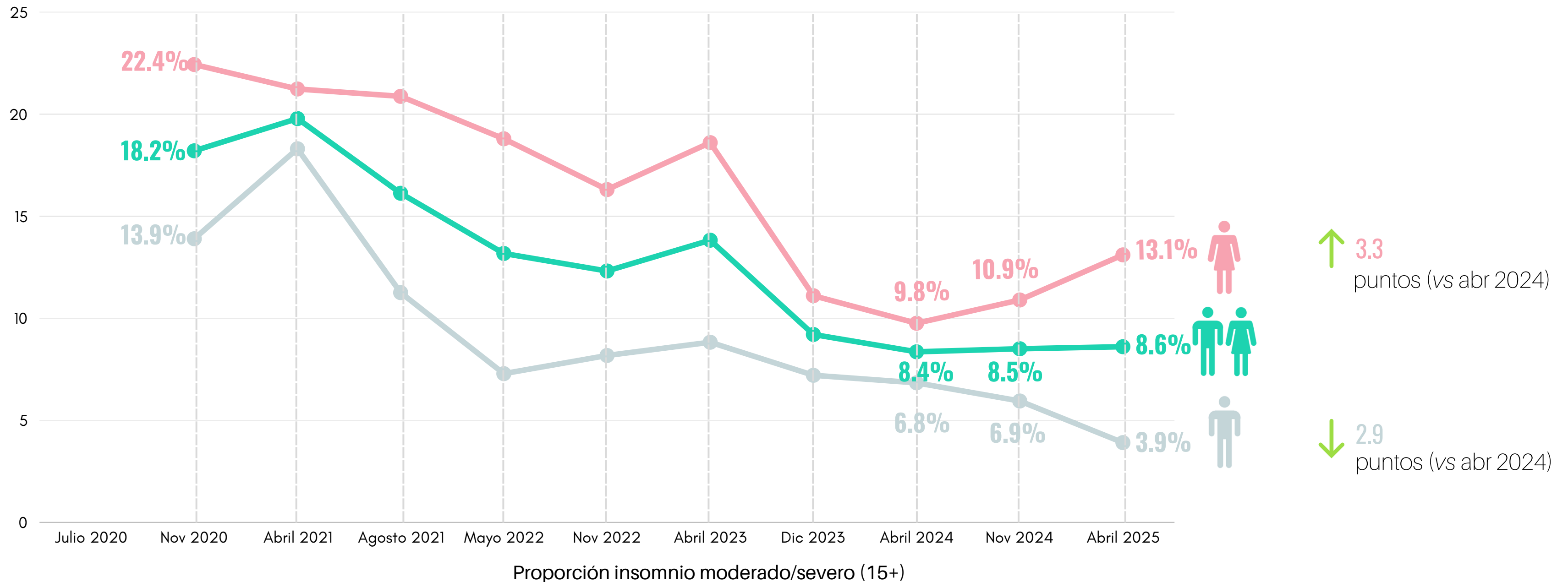
Los mayores niveles de soledad percibida se observaron en el grupo de personas entre 30 y 49 años.



Estilo de Vida (3/4)

INSOMNIO

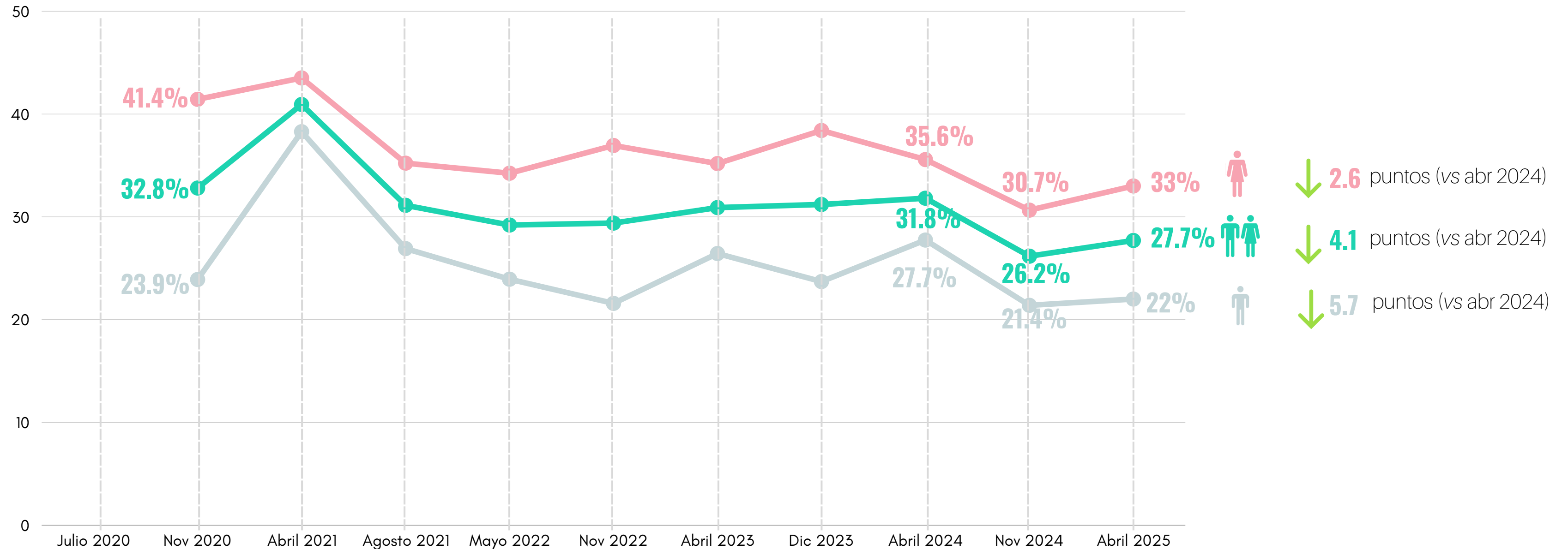
Índice de Severidad del Insomnio (ISI)



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



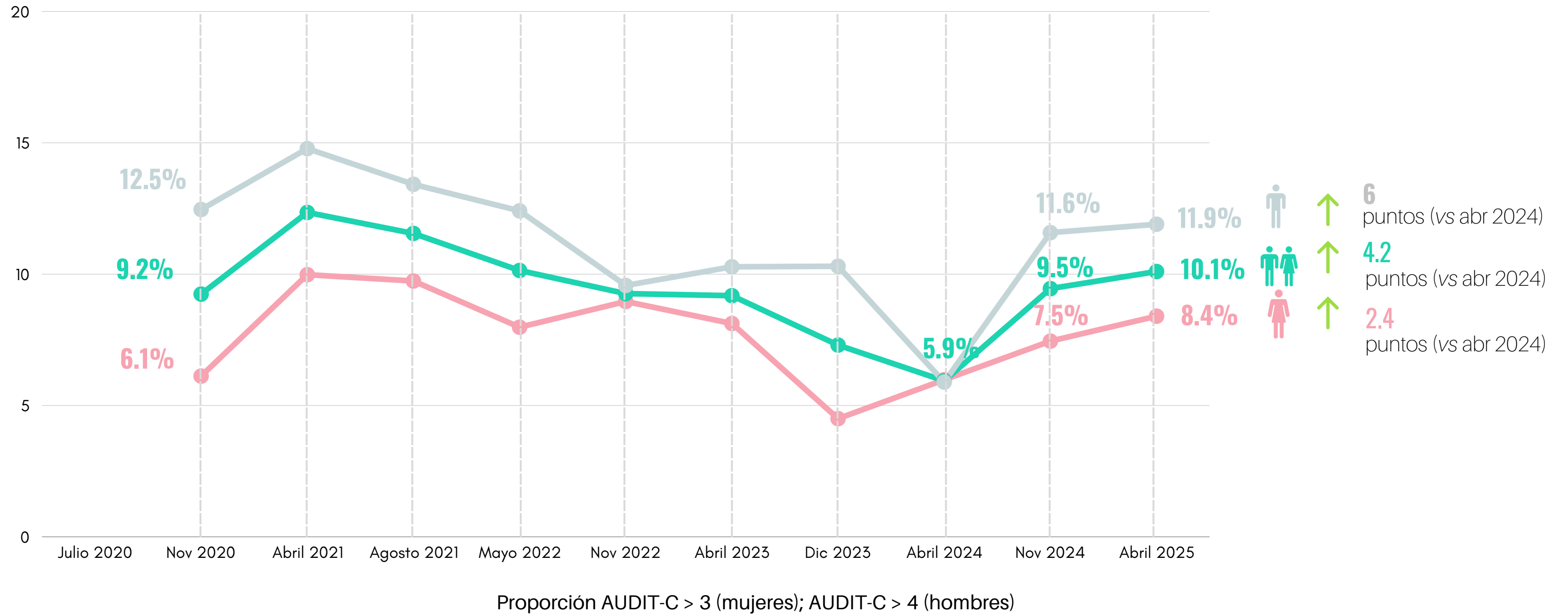
Proporción que no realizó ningún día de la semana pasada ni ejercicio suave por al menos 30 min., ni ejercicio en casa por al menos 30 min., ni ejercicio moderado/intenso por al menos 15 min.

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)

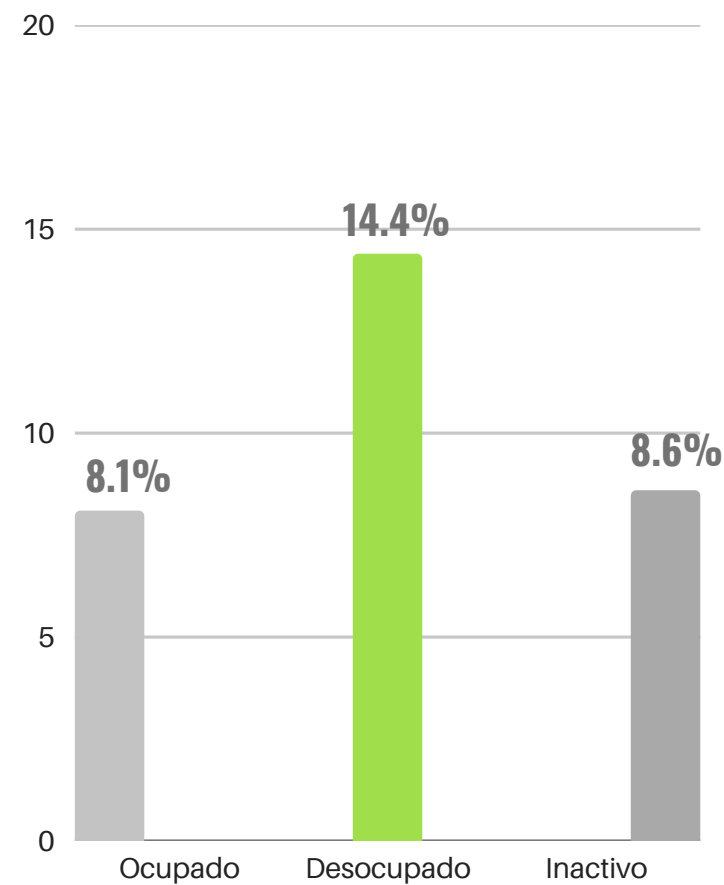


Se reporta un consumo de riesgo de alcohol presente en el **10.1%** de la población, elevándose a niveles de 2022. El **alza en la tasa de consumo de alto riesgo es estadísticamente significativa respecto de abril de 2024**. En esta medición, y tal como ha ocurrido en general en las mediciones anteriores,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

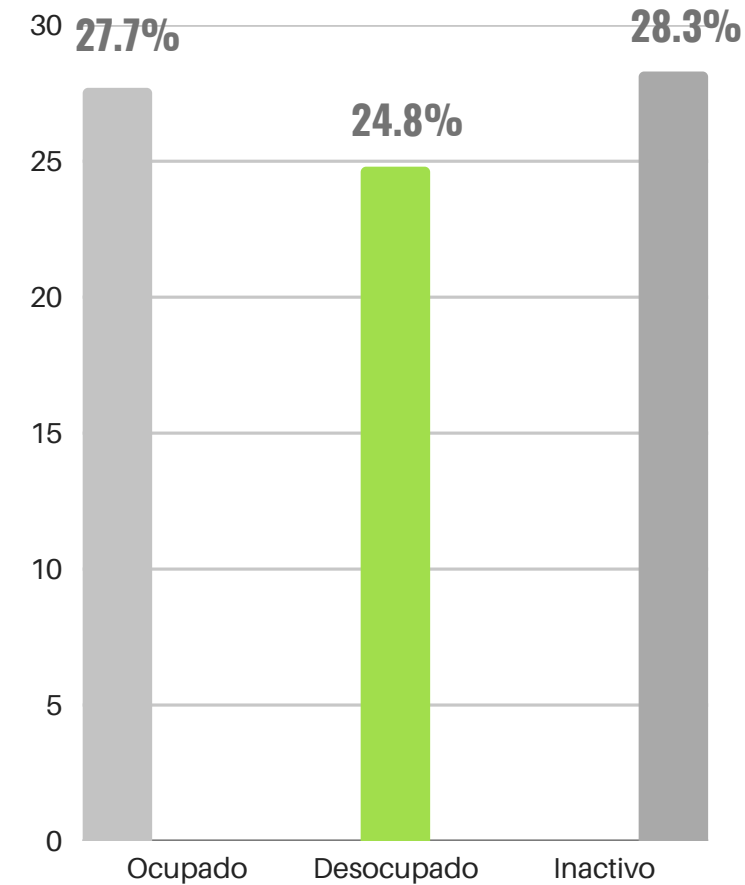
Insomnio

Índice de Severidad del Insomnio (ISI)



Proporción insomnio moderado/severo (15+)

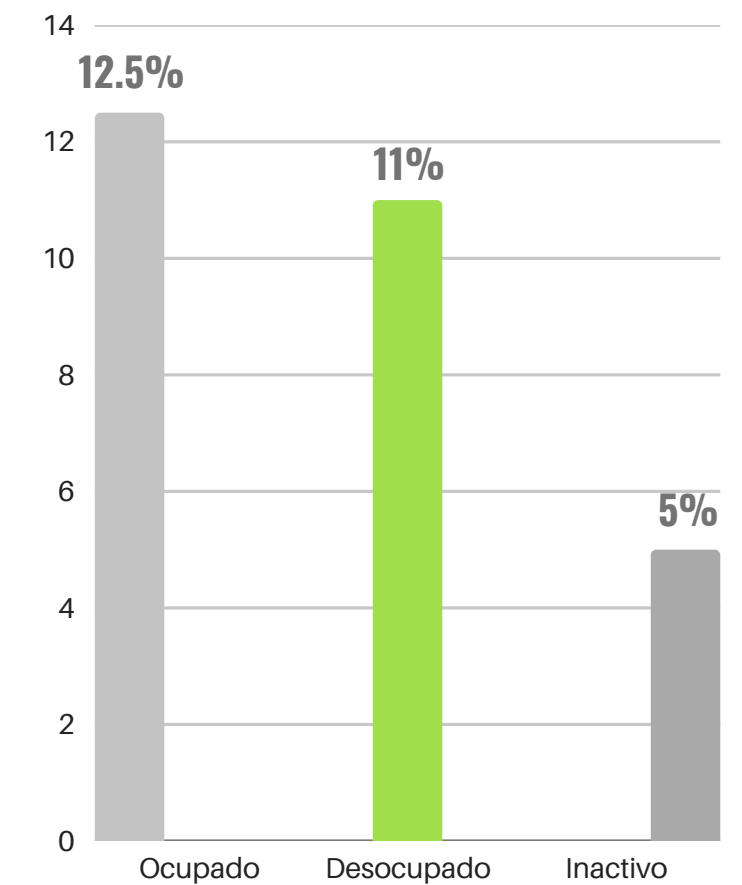
Sedentarismo



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.

Consumo de Riesgo Alcohol

Alcohol Use Disorder Identification Test abreviado (AUDIT-C)



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 Norte

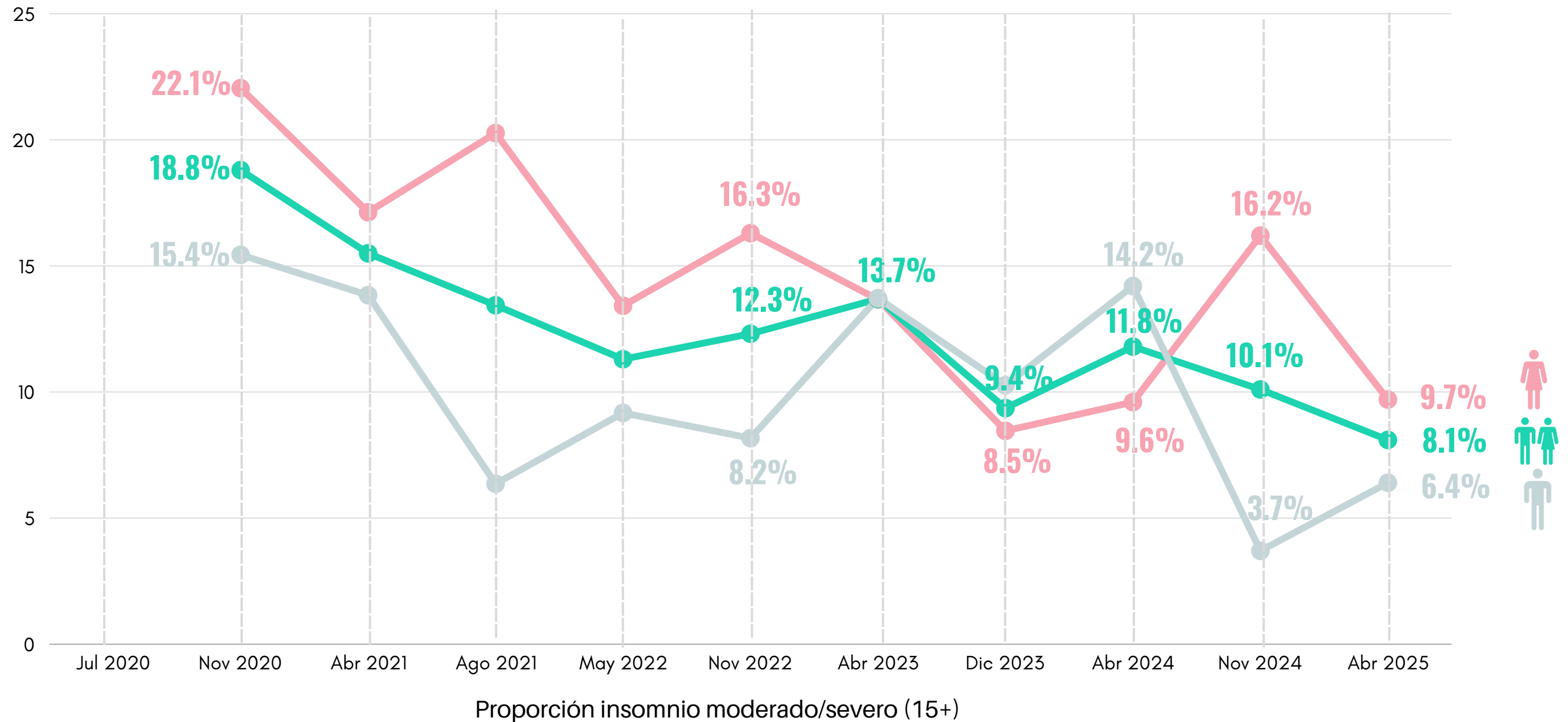
(regiones Arica y Parinacota, Tarapacá, Antofagasta, Copiapó y Coquimbo)

Estilo de Vida (3/4)

Zona Norte

INSOMNIO

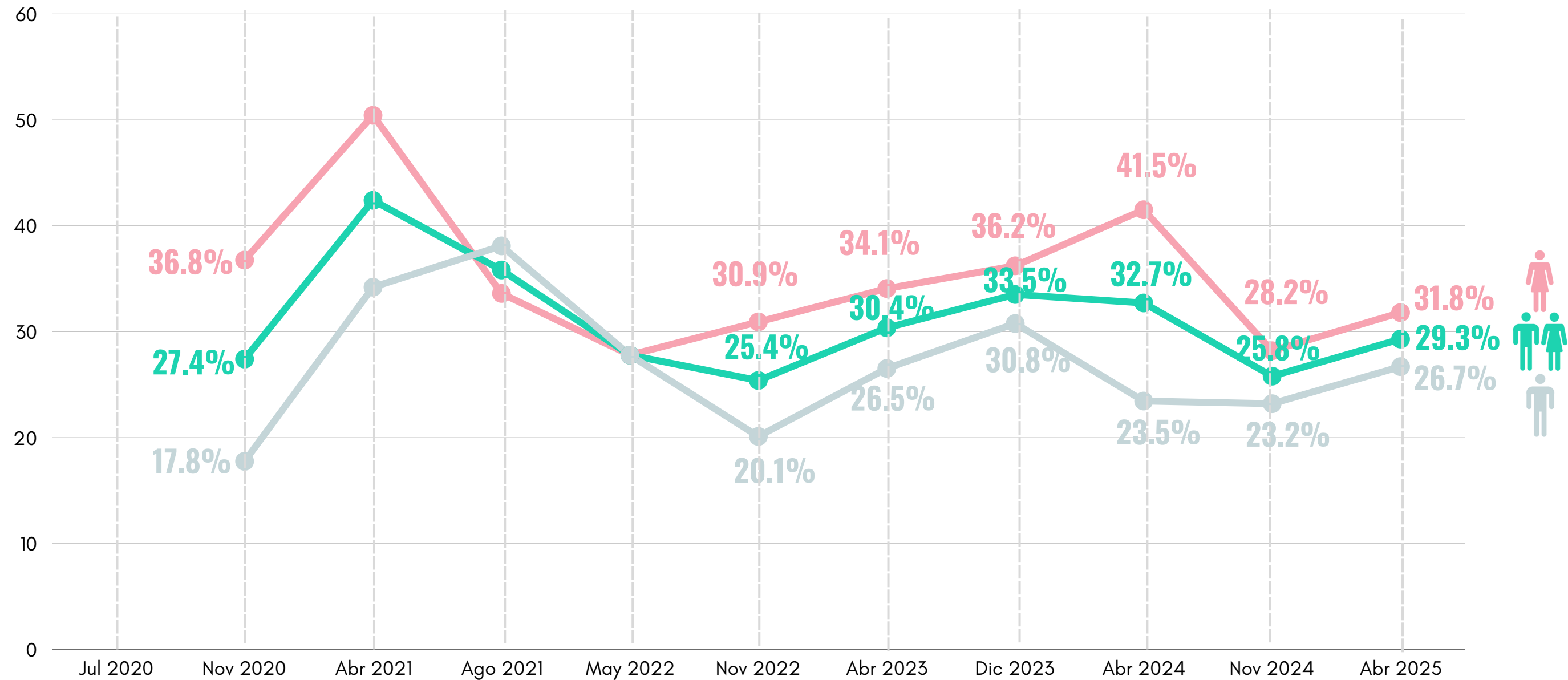
Índice de Severidad del Insomnio (ISI)



8.1% presenta problemas de insomnio moderado o severo en las regiones de la zona Norte, exhibiendo una caída tanto respecto de la medición anterior como de abril de 2024. 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.

Zona Norte

SEDENTARISMO



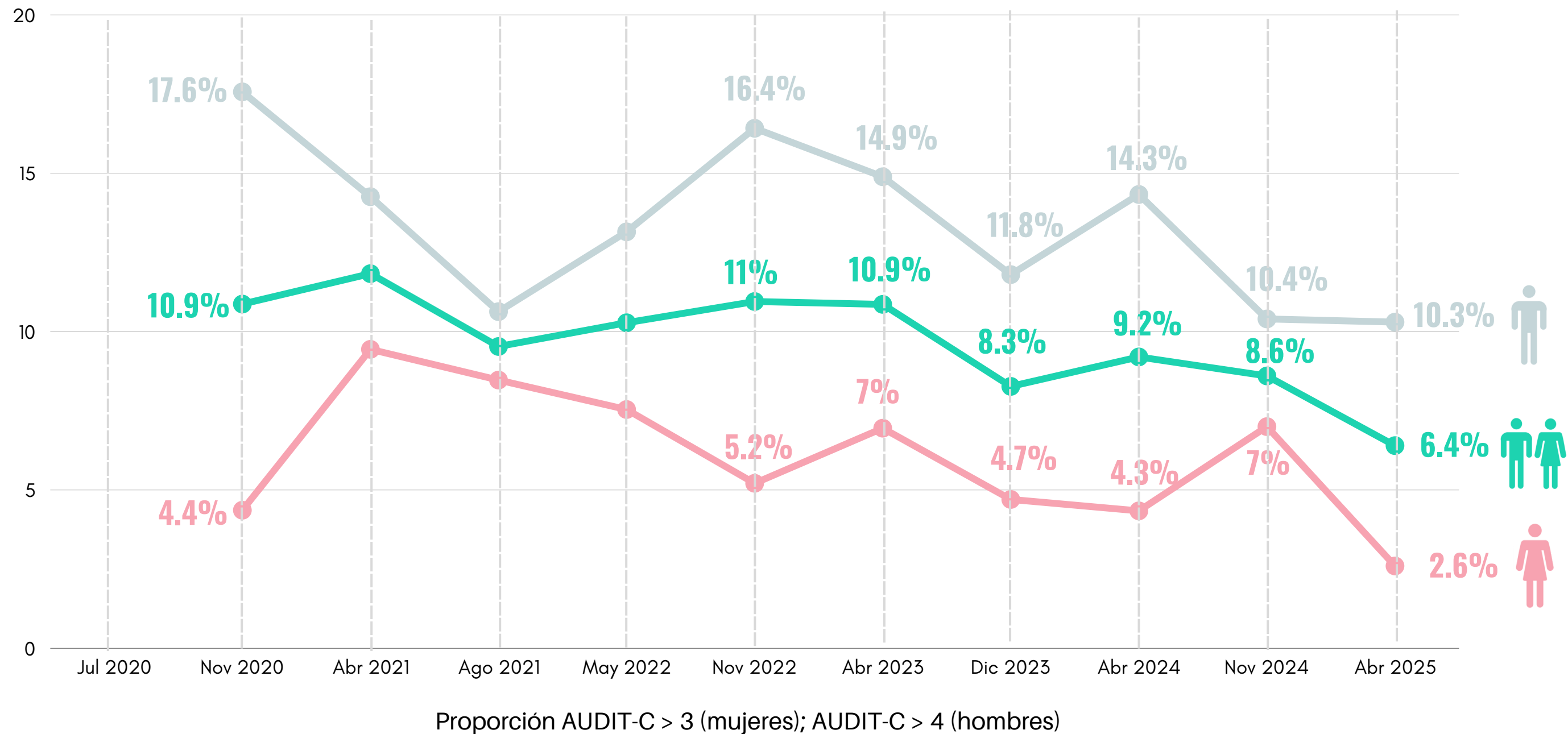
Proporción que no realizó ningún día de la semana pasada ni ejercicio suave por al menos 30 min., ni ejercicio en casa por al menos 30 min., ni ejercicio moderado/intenso por al menos 15 min.

29.3% reporta sedentarismo en abril de 2025 en las regiones de la zona Norte. Representa un alza de 3.5 puntos en comparación con noviembre de 2024. Esta alza se produce tanto en hombres como en mujeres.

Zona Norte

ALCOHOL: CONSUMO DE RIESGO

Alcohol Use Disorder Identification Test abreviado (AUDIT-C)

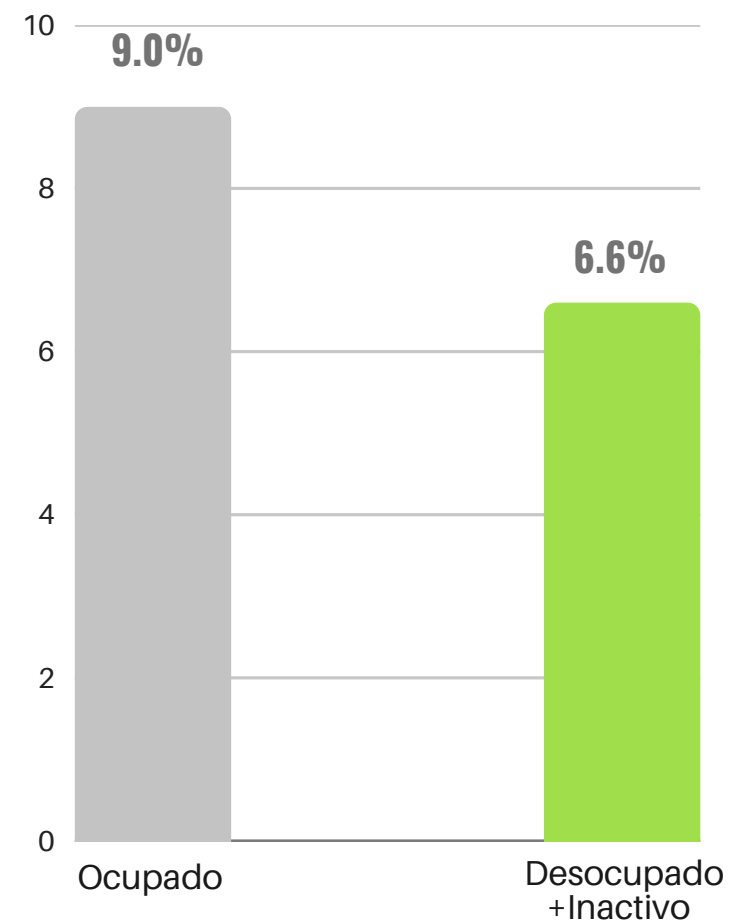


6.4% reporta consumo de riesgo de alcohol en las regiones de la zona norte. Los niveles actuales son los más bajos registrados a lo largo de las distintas mediciones del Termómetro de Salud Mental. Los hombres tienen una tasa de consumo de alcohol de alto riesgo que es 7.7 puntos porcentuales superior a la de las mujeres en abril de 2025 en las regiones de la zona Norte.

ESTILO DE VIDA Y SITUACIÓN LABORAL

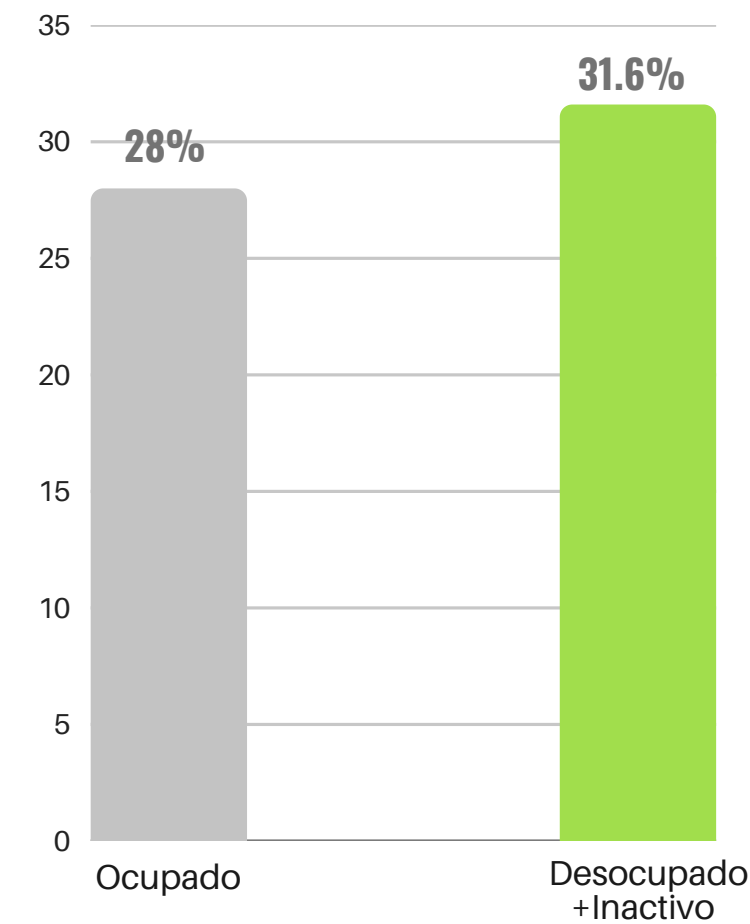
Insomnio

Índice de Severidad del Insomnio (ISI)



Proporción insomnio moderado/severo (15+)

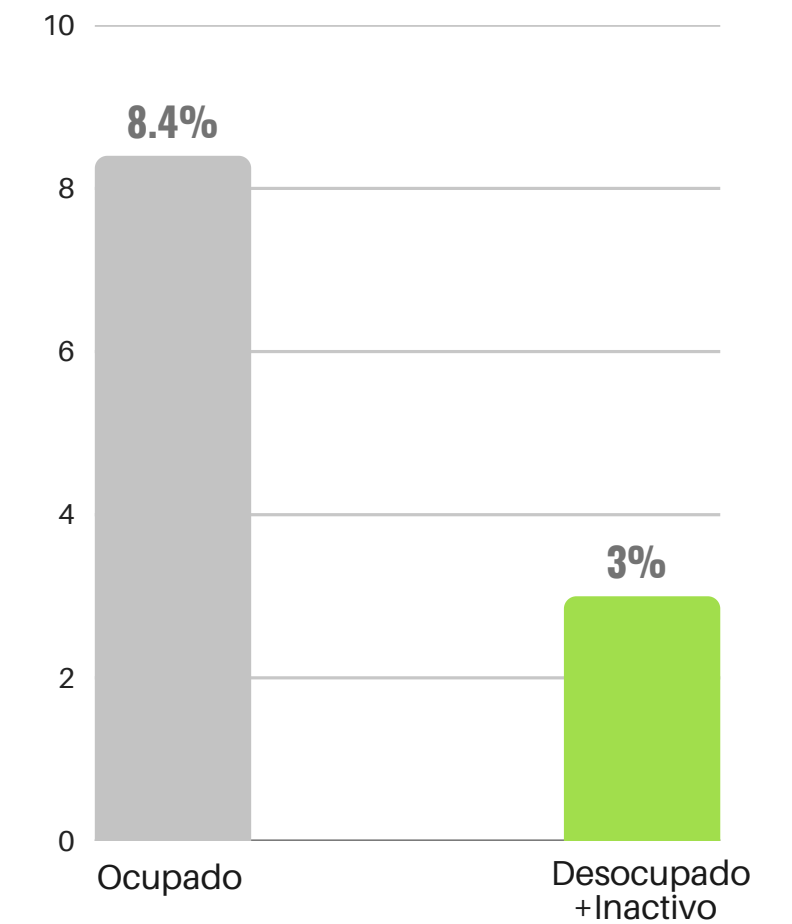
Sedentarismo



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.

Consumo de Riesgo Alcohol

Alcohol Use Disorder Identification Test abreviado (AUDIT-C)



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

Los mayores problemas de sueño se presentan entre quienes están ocupados en las regiones de la zona norte del país, en contraste con lo que se aprecia a nivel nacional. Asimismo, el consumo de alcohol de alto riesgo es mayor entre los ocupados que entre quienes no tienen un empleo. Por otra parte, el sedentarismo es mayor entre los no ocupados que entre quienes tienen un empleo.

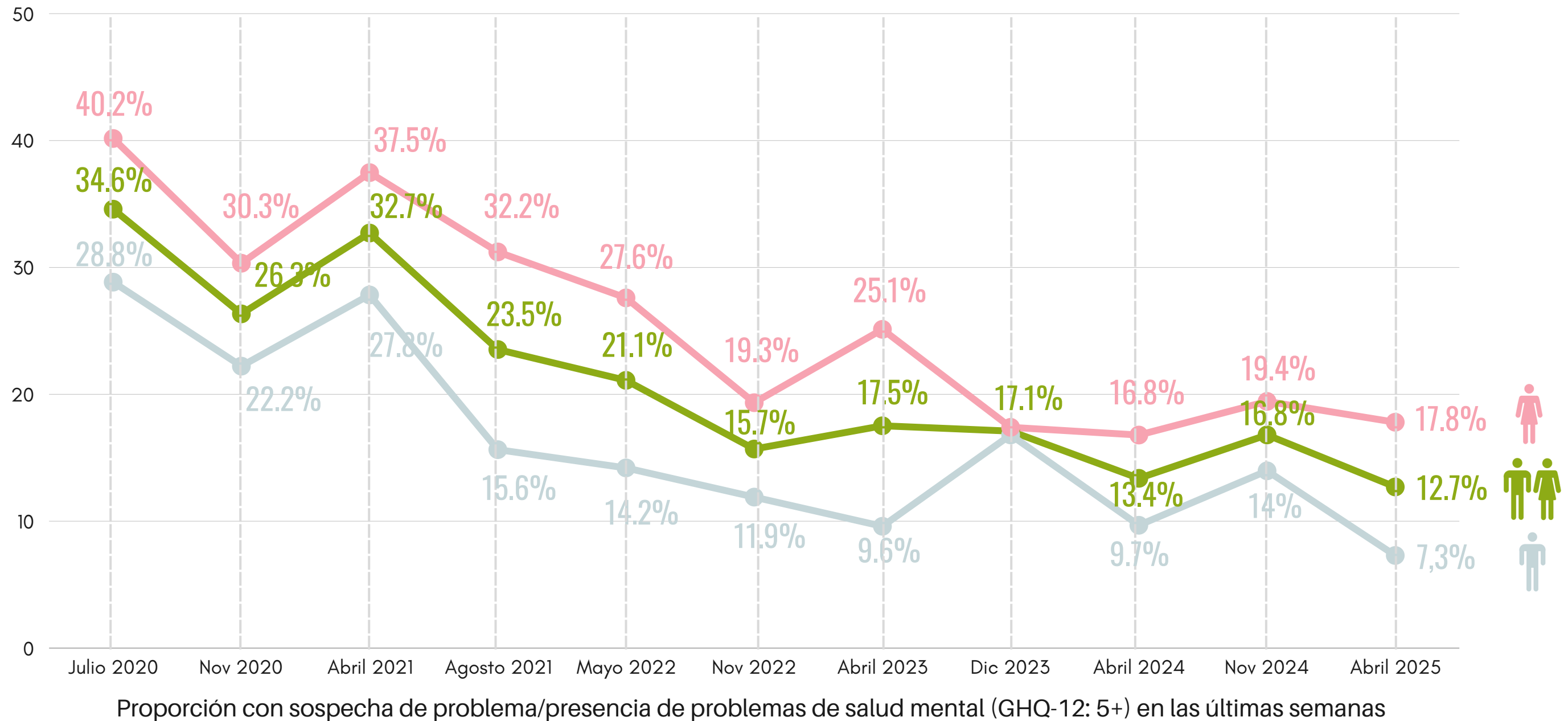


Salud Mental (4/4)

PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

General Health Questionnaire (GHQ-12)

Puntaje total

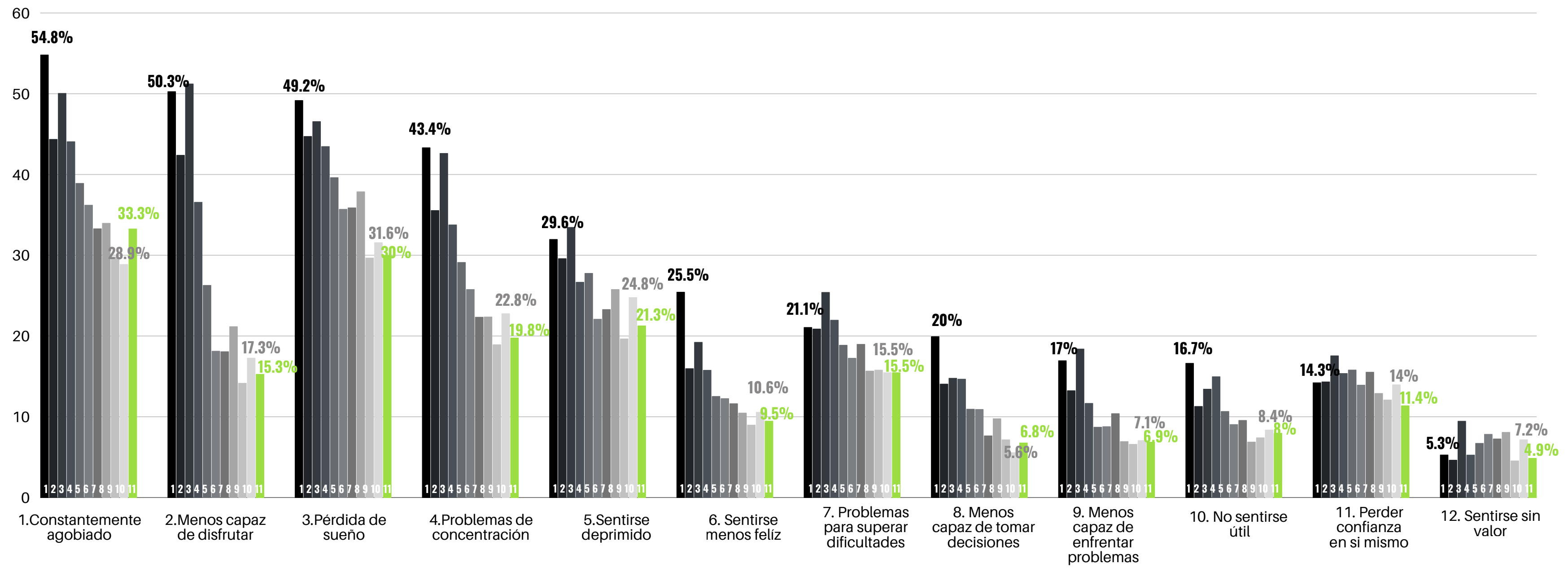


12.7% exhibió sospecha o presencia de problemas de salud mental en abril de 2025, lo que representa **la tasa más baja encontrada desde el inicio de la medición del Termómetro de la Salud Mental**.
 La tasa en hombres también representa la más baja considerando las mediciones realizadas desde julio de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



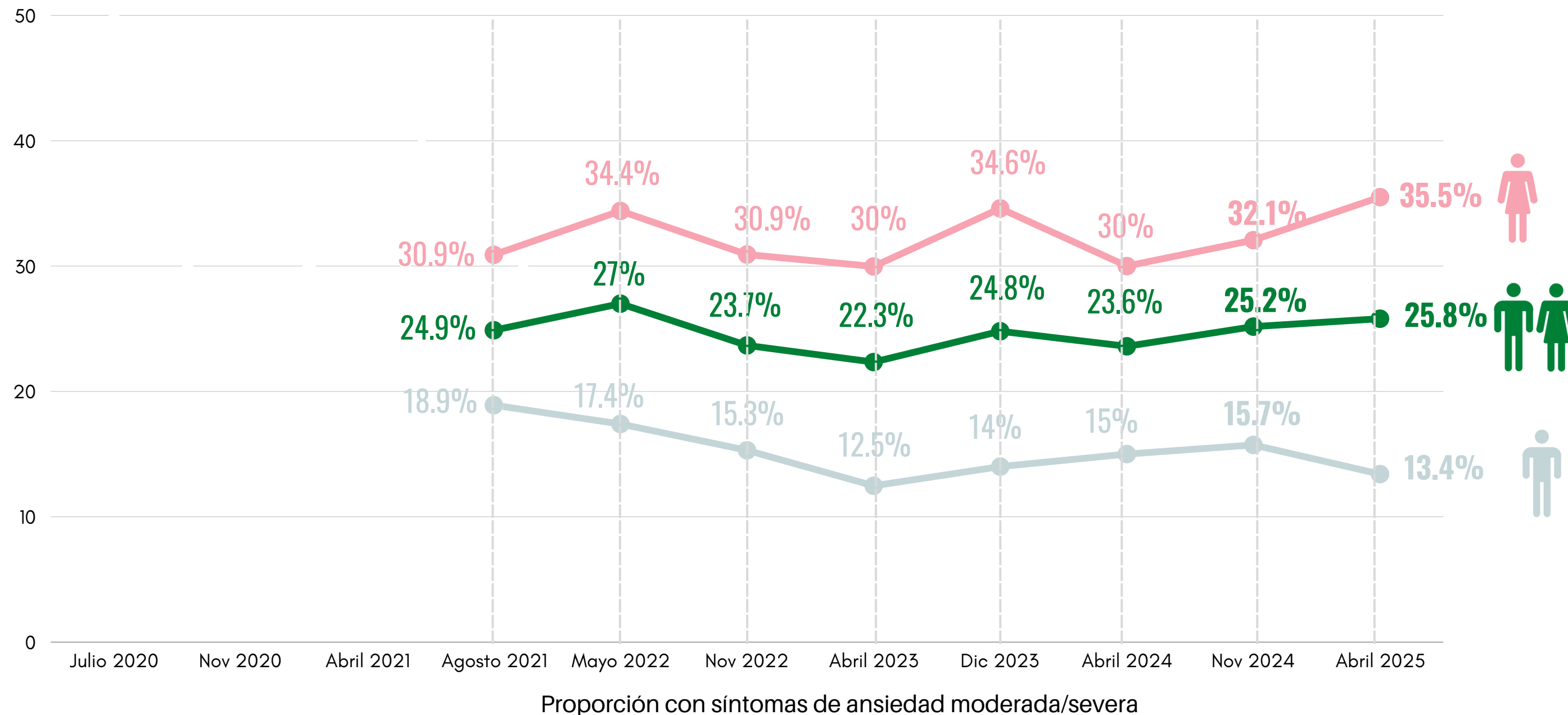
[1] Ronda 1: Julio 2020
 [2] Ronda 2: Noviembre 2020
 [3] Ronda 3: Abril 2021
 [4] Ronda 4: Agosto 2021
 [5] Ronda 5: Mayo 2022
 [6] Ronda 6: Noviembre 2022
 [7] Ronda 7: Abril 2023
 [8] Ronda 8: Diciembre 2023
 [9] Ronda 9: Abril 2024
 [10] Ronda 10: Noviembre 2024
 [11] Ronda 11: Abril 2025

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

SINTOMAS DE ANSIEDAD GENERALIZADA

General Anxiety Disorder (GAD-7)

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



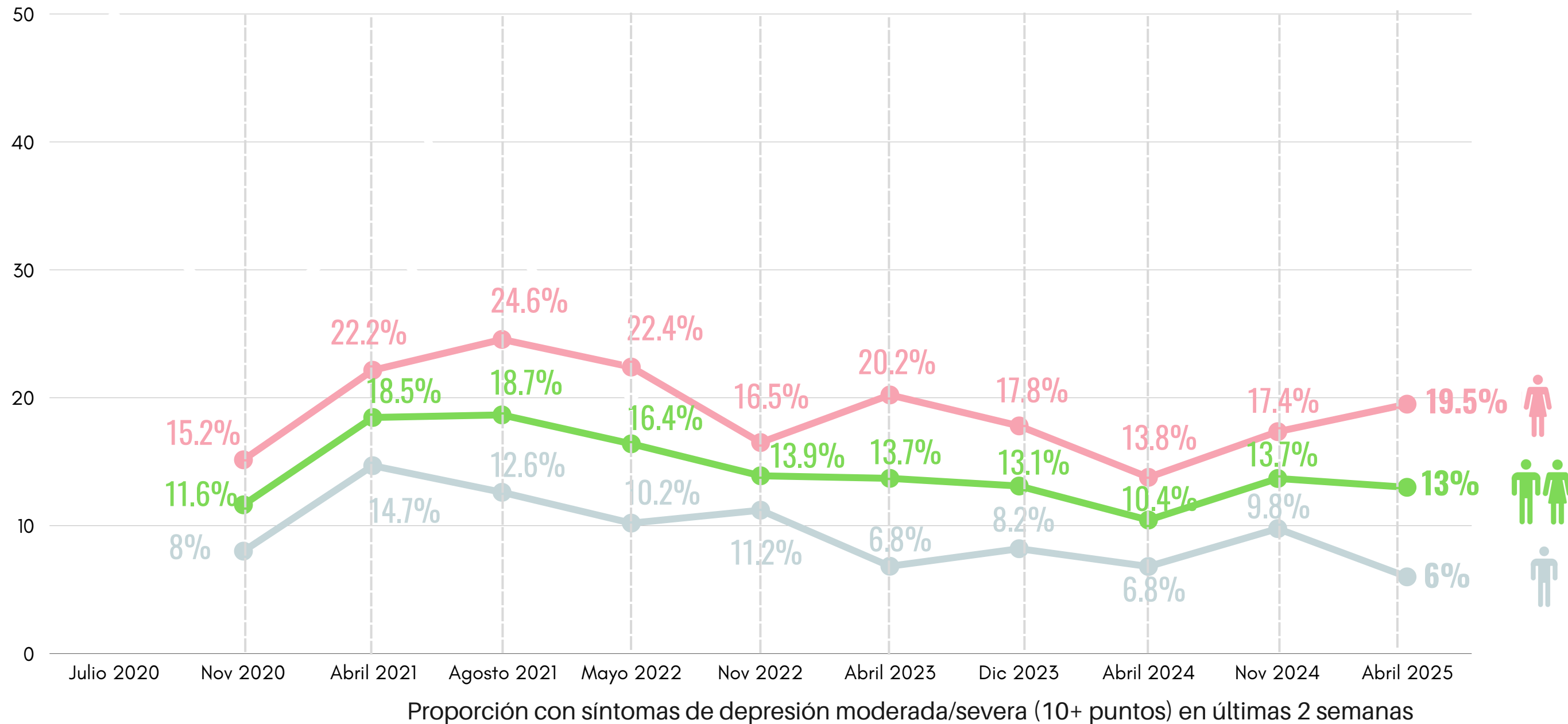
Entre quienes experimentaban problemas de sueño, **el 25.8%** exhibió síntomas moderados o severos de ansiedad. Esto representa un alza de 2.2 puntos respecto de lo encontrado en abril de 2024.

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



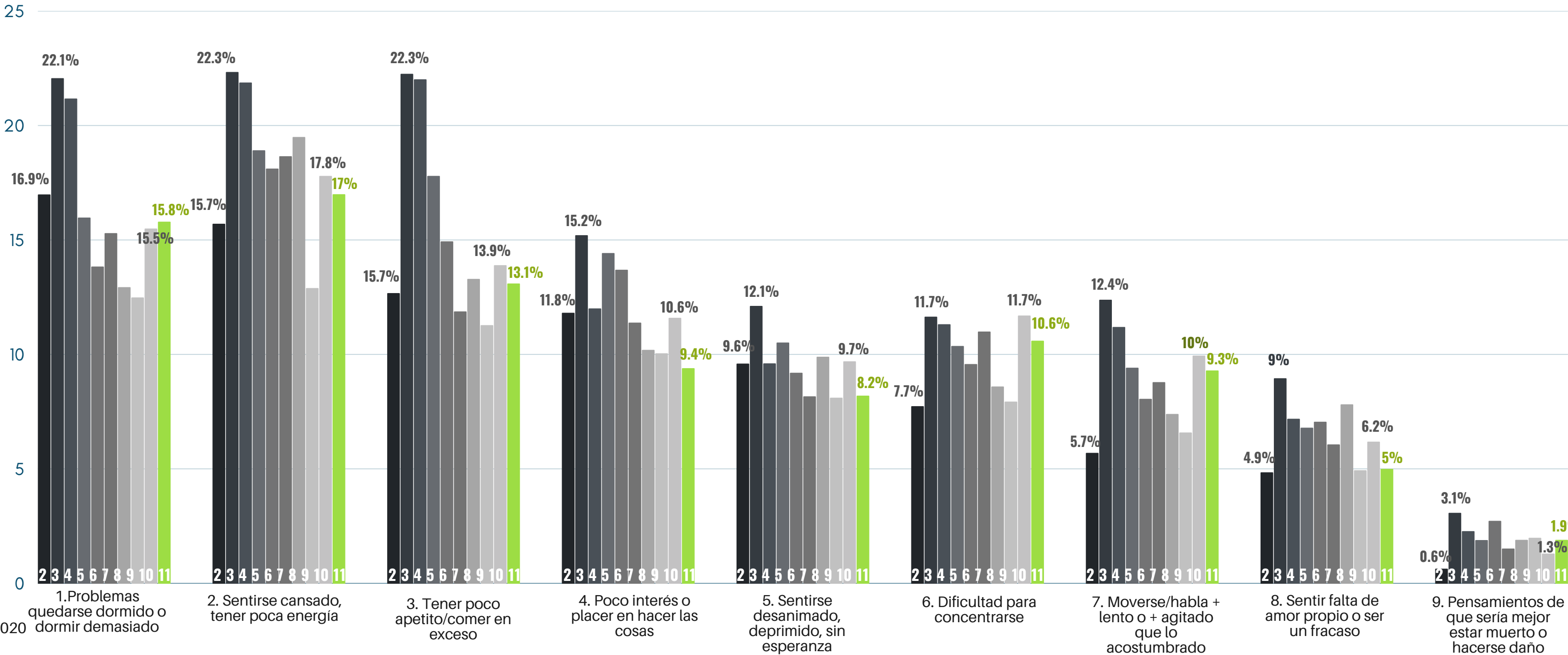
13% exhibió síntomas moderados o severos de depresión en abril de 2025, exhibiendo una tasa estadísticamente similar respecto de noviembre 2024 pero **un alza estadísticamente significativa de 2.6 puntos porcentuales** respecto de lo encontrado en abril 2024.

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)

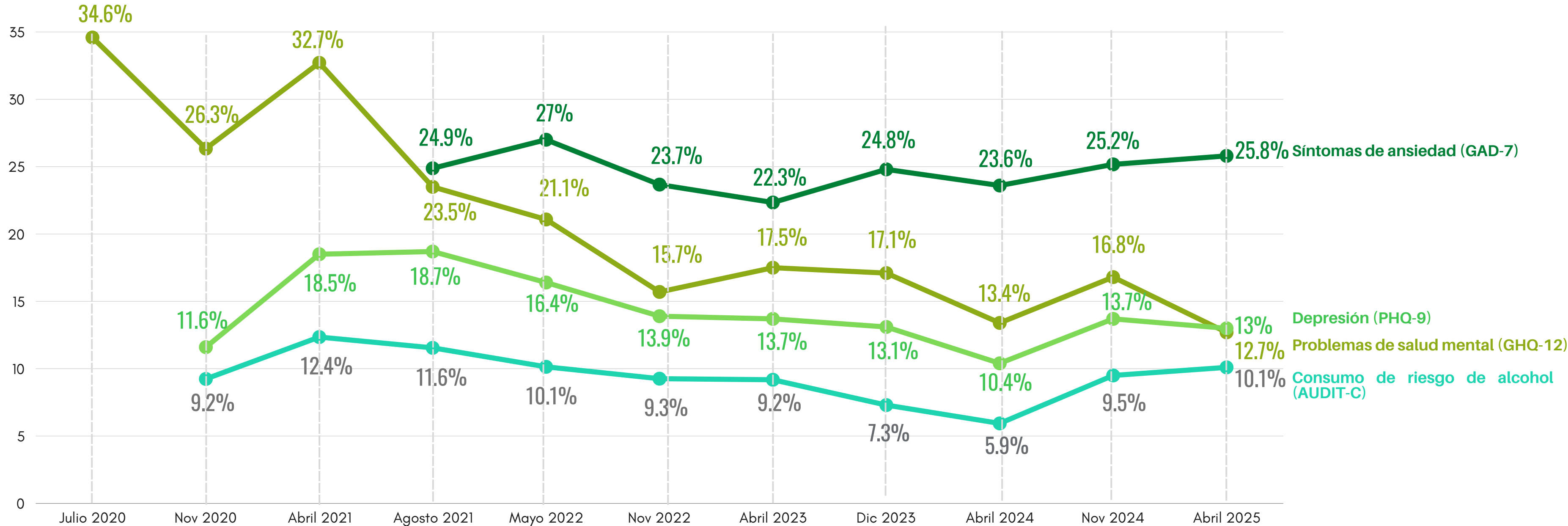
Ítems



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

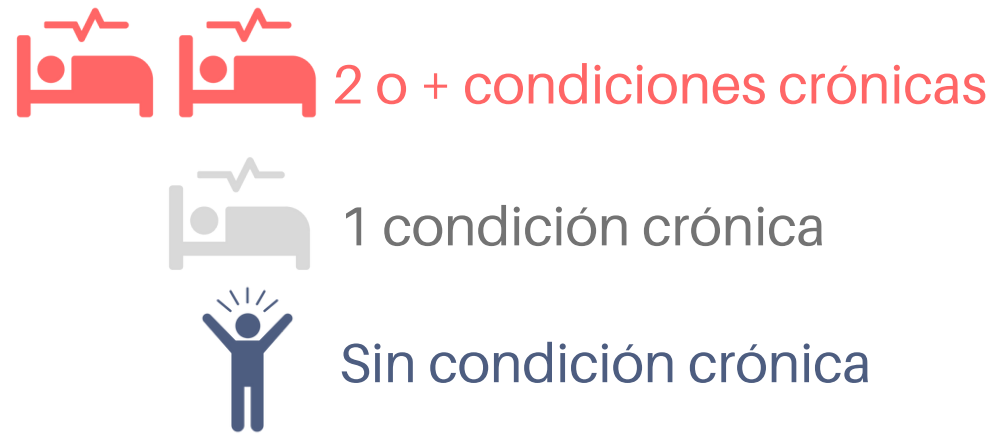
[2] Ronda 2: Noviembre 2020
[3] Ronda 3: Abril 2021
[4] Ronda 4: Agosto 2021
[5] Ronda 5: Mayo 2022
[6] Ronda 6: Noviembre 2022
[7] Ronda 7: Abril 2023
[8] Ronda 8: Diciembre 2023
[9] Ronda 9: Abril 2024
[10] Ronda 10: Noviembre 2024
[11] Ronda 11: Marzo 2025

MEDIDAS DE SALUD MENTAL

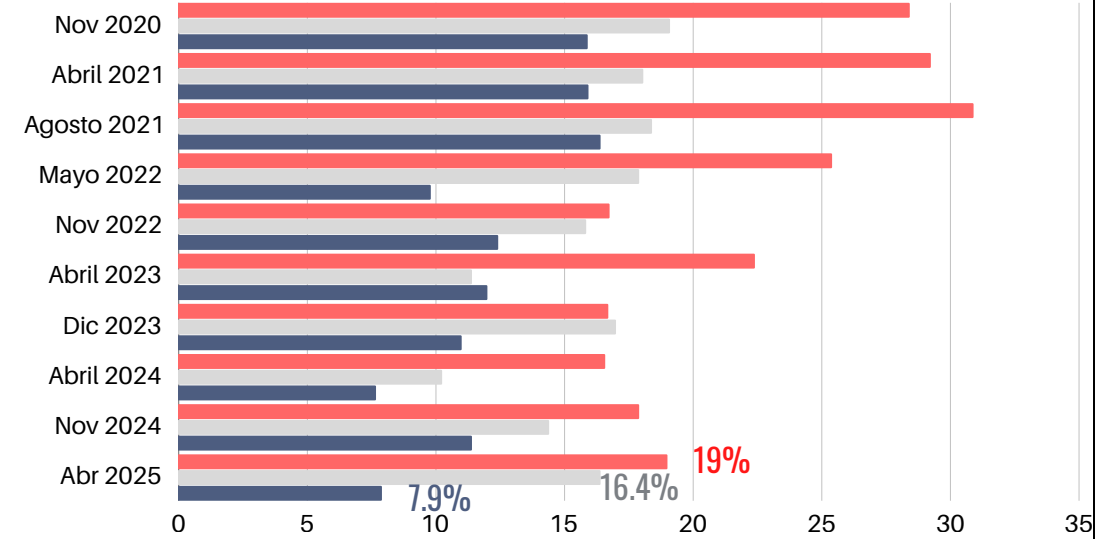


A lo largo de las 11 rondas, el reporte de problemas de salud mental ha sido en general decreciente, con excepción de los síntomas de ansiedad que exhiben una trayectoria más bien constante.

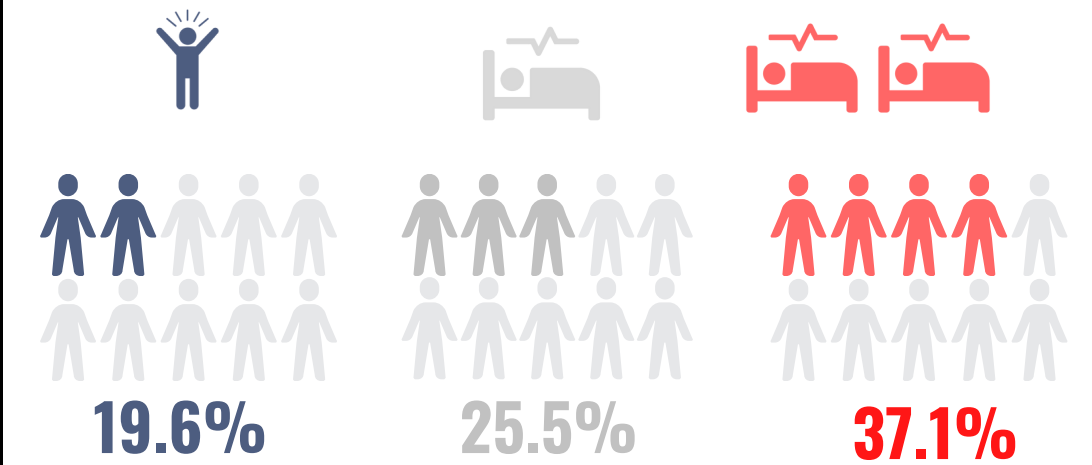
SALUD MENTAL Y ENFERMEDADES CRÓNICAS



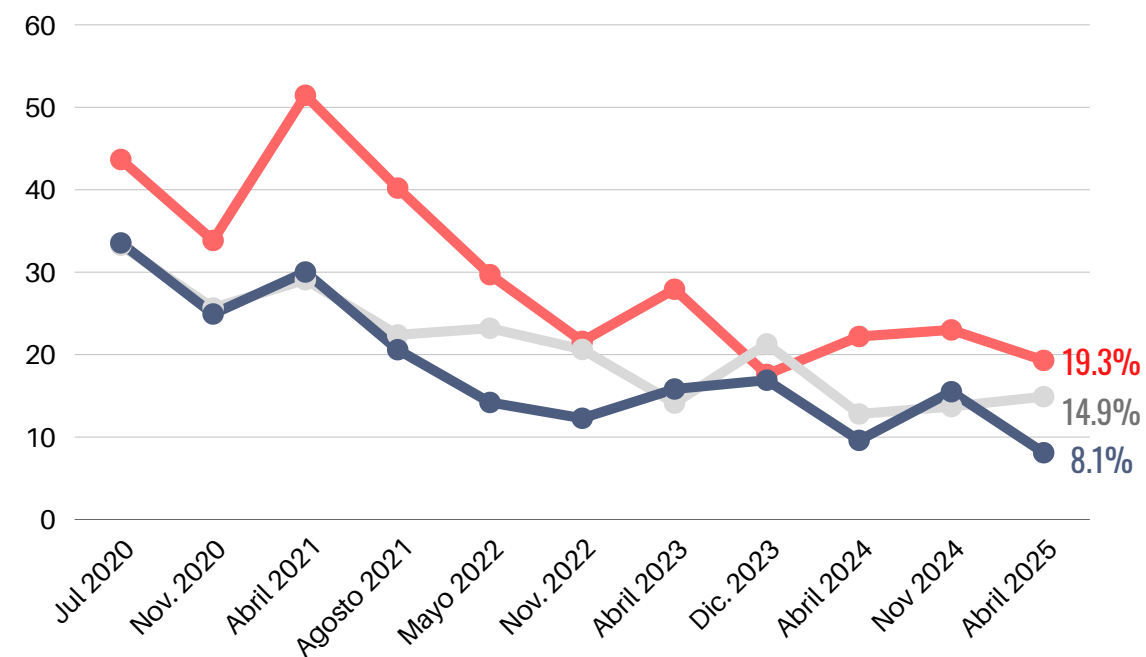
Síntomas de depresión (PHQ-9)



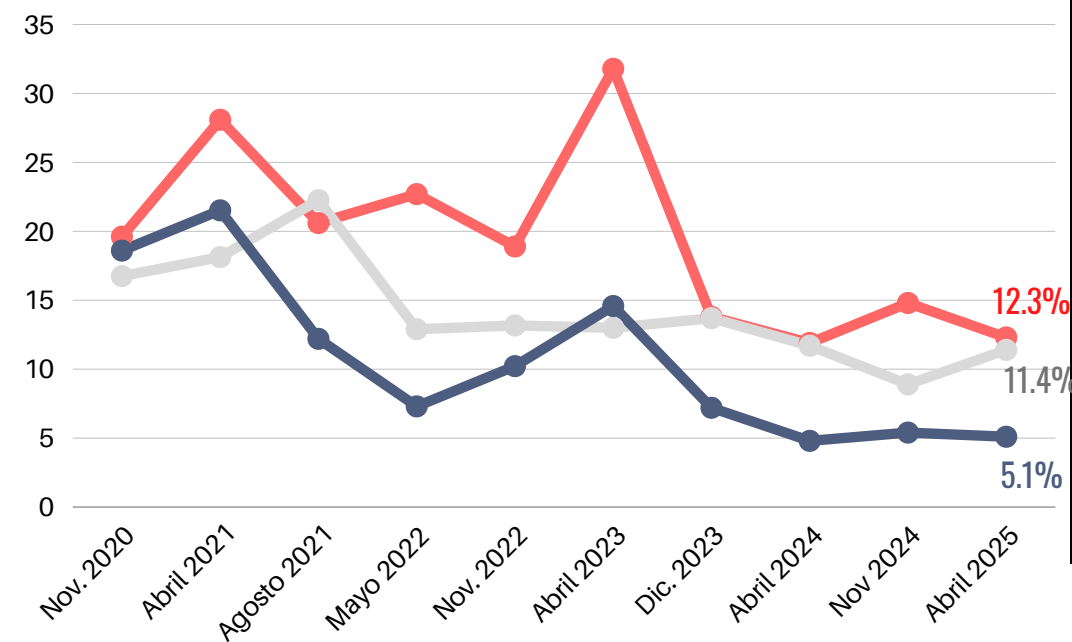
Síntomas de Ansiedad (GAD-7)



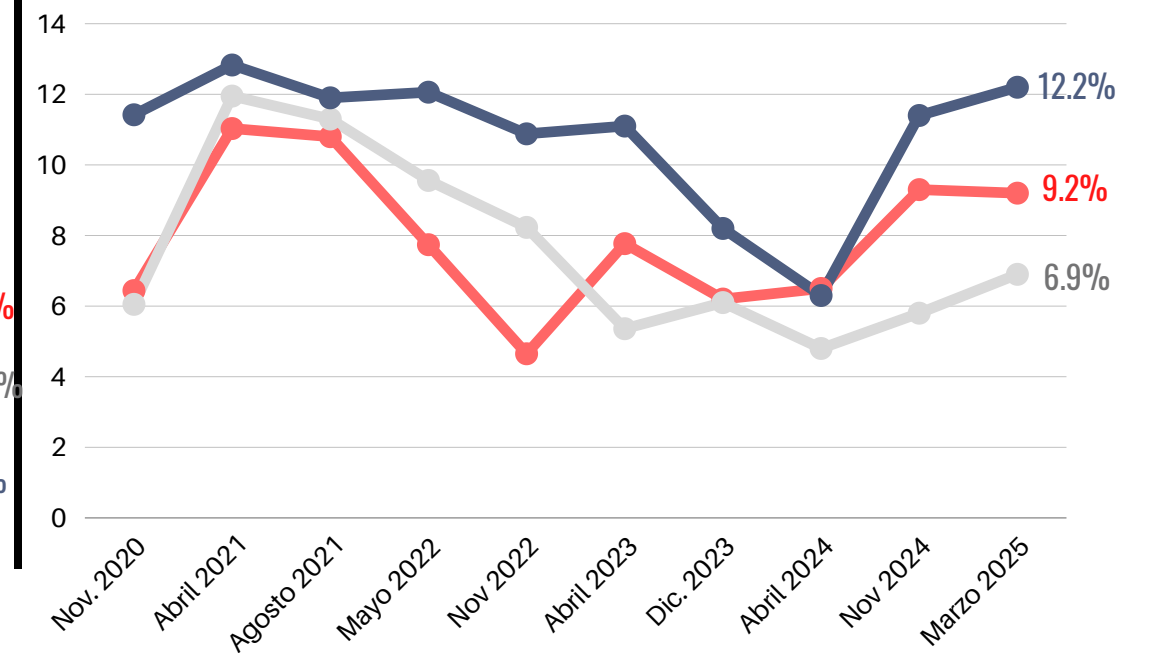
Sospecha/problemas salud mental (GHQ-12)



Insomnio (ISI)



Alcohol (AUDIT-C)



Zona Norte

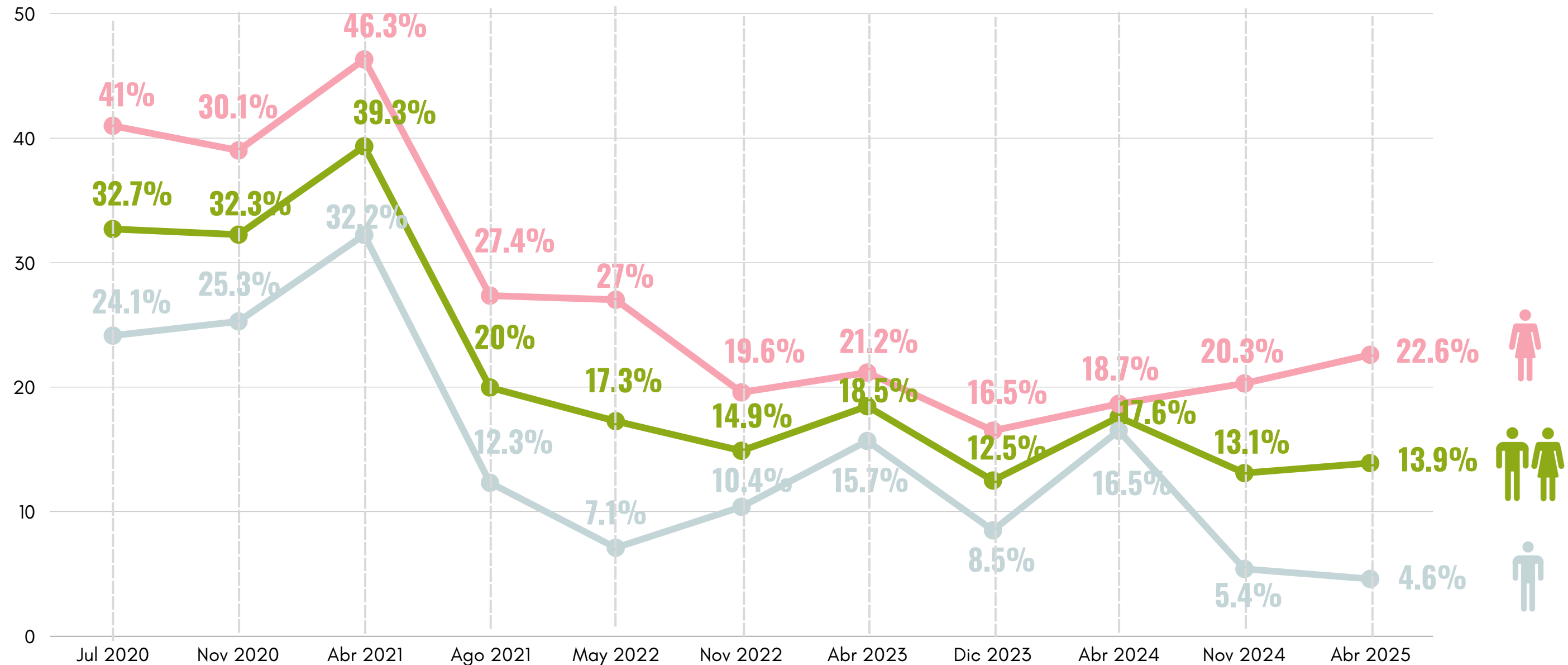
(regiones Arica y Parinacota, Tarapacá, Antofagasta, Copiapó y Coquimbo)

Salud Mental (4/4)

Zona Norte

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

13.9% exhibió sospecha o presencia de problemas de salud mental en las regiones de la zona norte

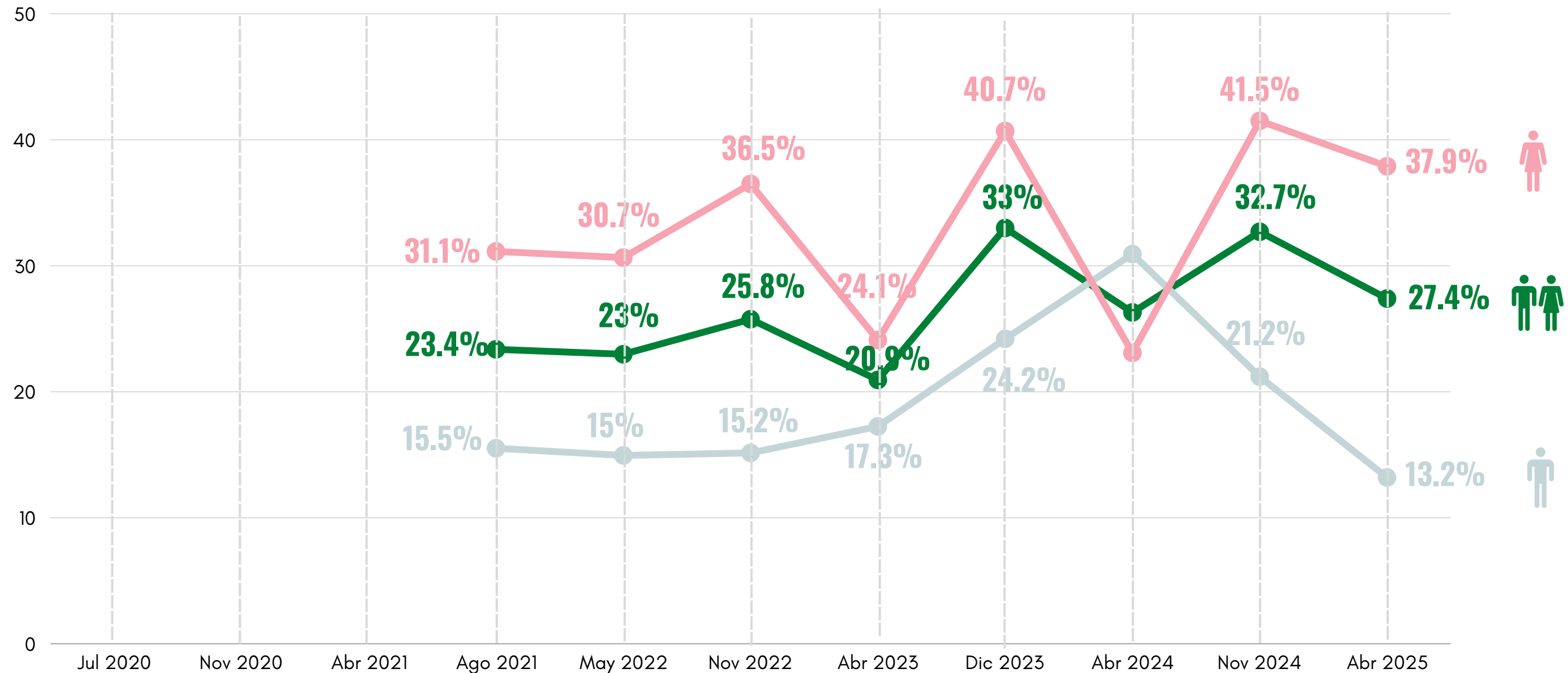
La tasa de prevalencia de problemas de salud mental en las mujeres quintuplica la registrada por los hombres.

Zona Norte

SINTOMAS DE ANSIEDAD GENERALIZADA

General Anxiety Disorder (GAD-7)

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



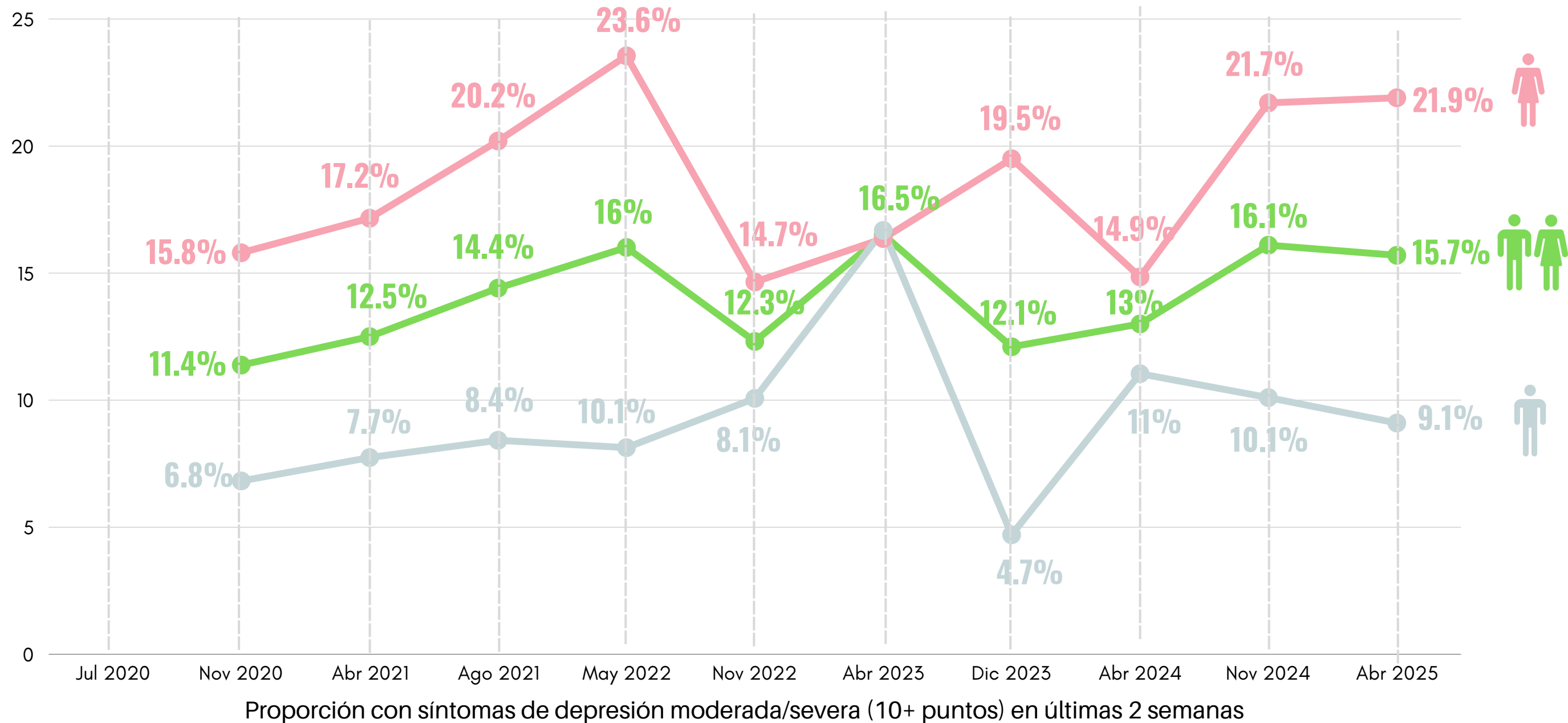
Proporción con síntomas de ansiedad moderada/severa

27.4% exhibió síntomas moderados o severos de ansiedad en las regiones de la Zona Norte, mostrando una caída de 5 puntos respecto de la medición anterior. En esta entrega así como en casi la totalidad de las rondas del Termómetro de la Salud Mental, la proporción de personas con síntomas de ansiedad, en el subconjunto de personas que reporta problemas de sueño, es considerablemente mayor en mujeres que en hombres.

Zona Norte

SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN

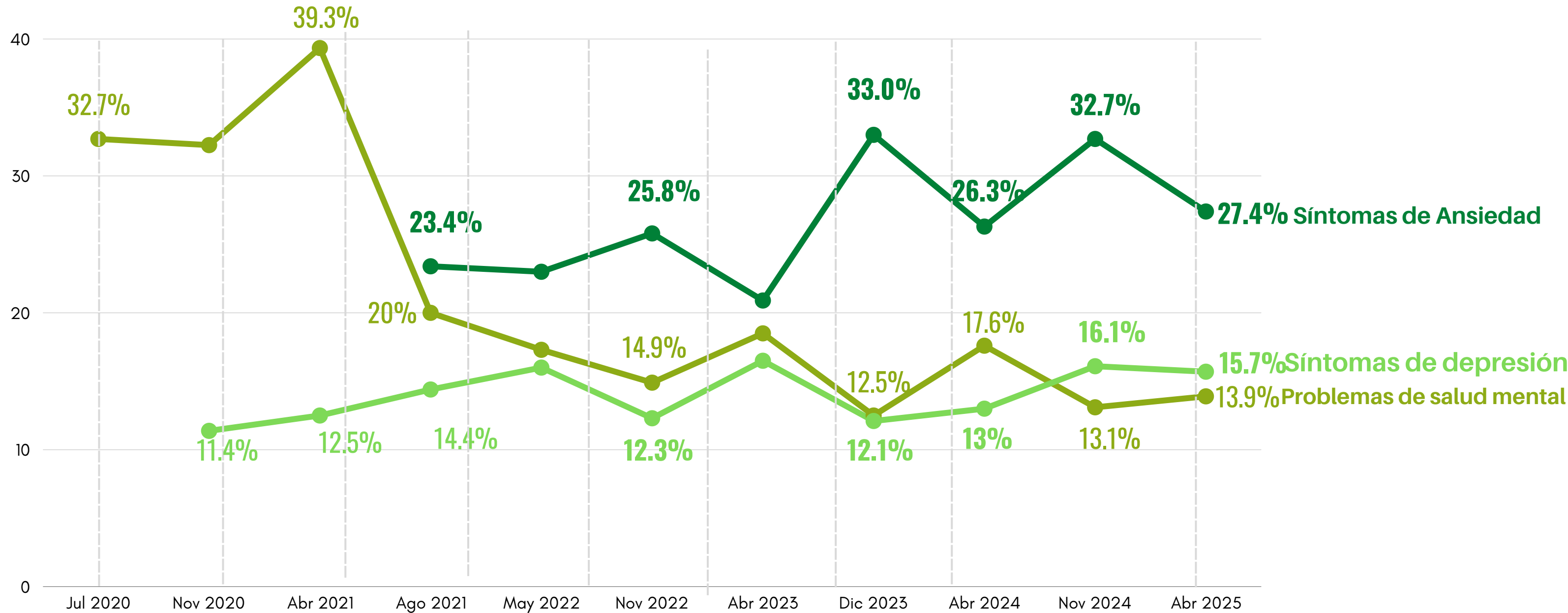
Patient Health Questionnaire (PHQ-9)



15.7% exhibió síntomas moderados o severos de depresión en las regiones de la Zona Norte
La tasa de prevalencia de depresión en mujeres de la Zona Norte más que duplica la de los hombres.

Zona Norte

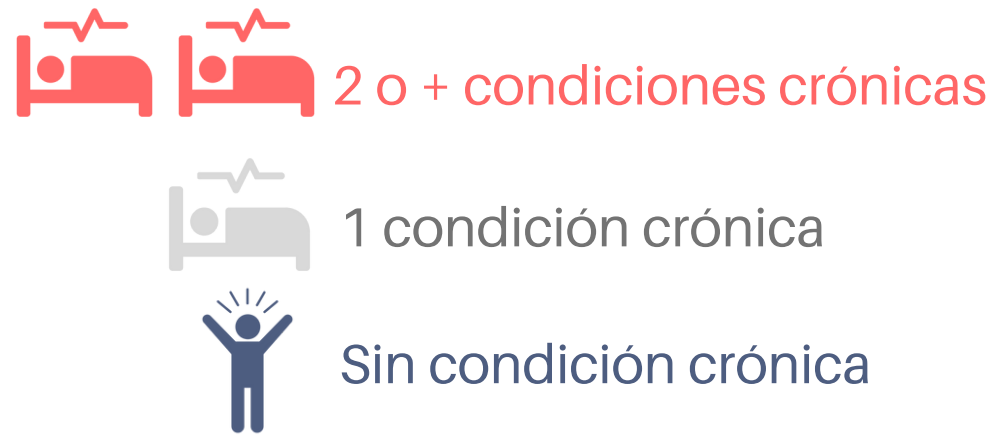
MEDIDAS DE SALUD MENTAL



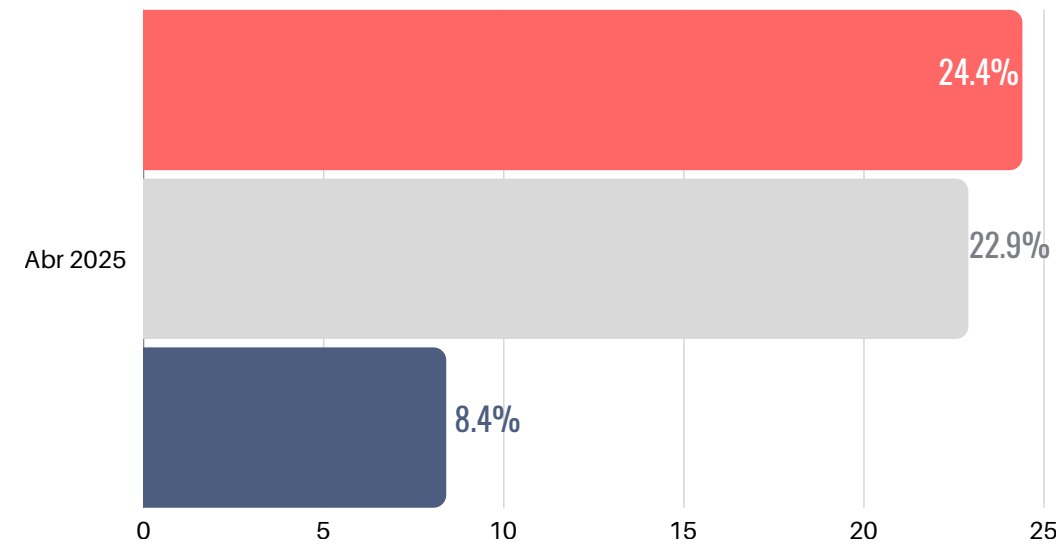
A lo largo de las 10 rondas ha disminuido fuertemente el reporte de problemas de salud mental (vs julio 2020) en la zona Norte. En los últimos doce meses se aprecia una caída de 17,6% a 13,9%. Por otra parte, si se mira la medición de síntomas de depresión, en los últimos 12 meses, por contraste, se aprecia un alza de 13% a 15,7% de la población adulta en la zona Norte del país.

En el caso de los síntomas de ansiedad, en el subconjunto de personas que exhiben problemas de sueño, el dato de abril de 2025 es 5 puntos inferior al de noviembre de 2024.

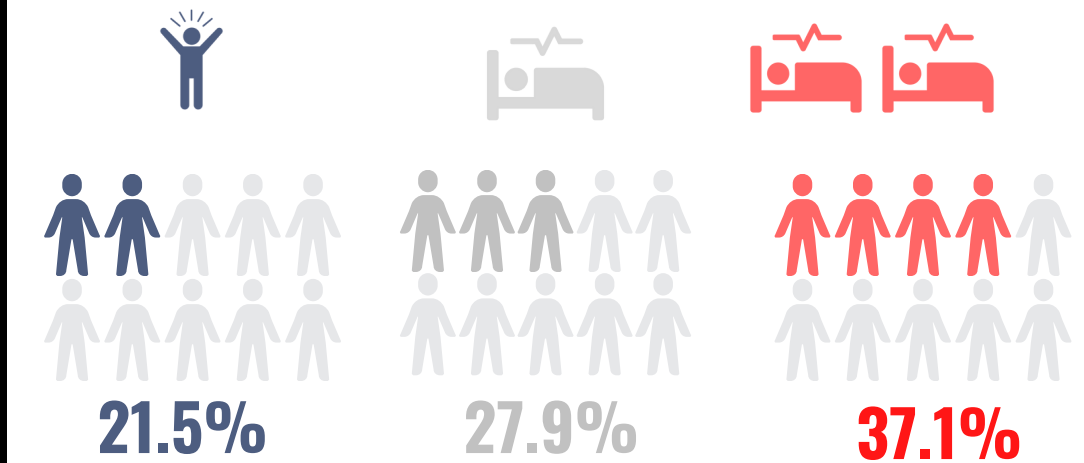
SALUD MENTAL Y ENFERMEDADES CRÓNICAS



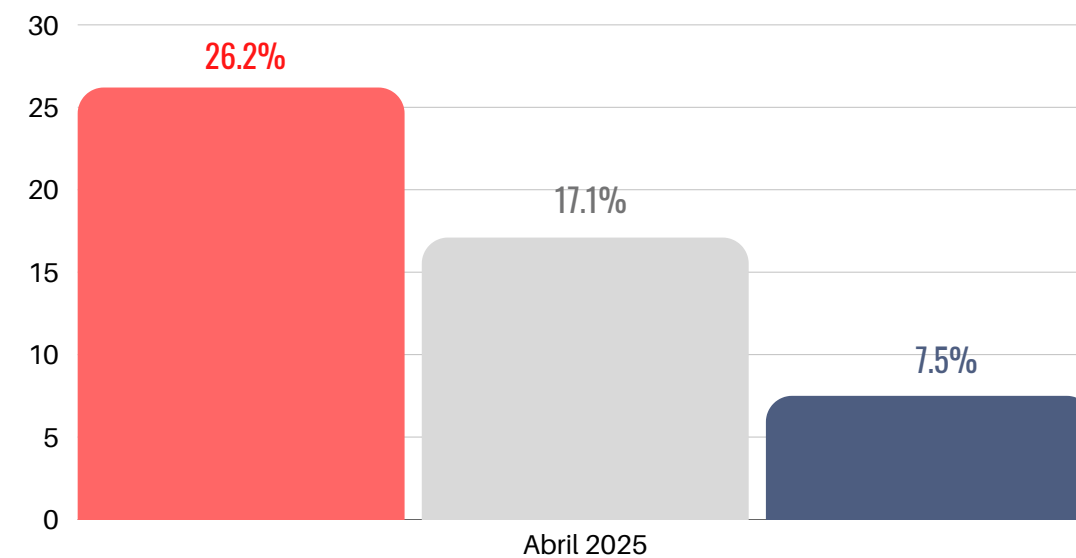
Síntomas de depresión (PHQ-9)



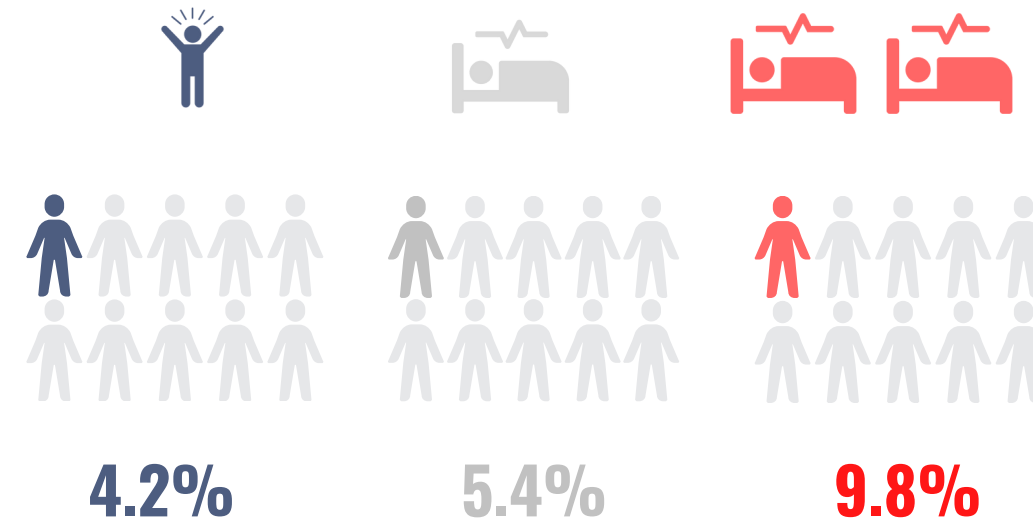
Síntomas de Ansiedad (GAD-7)



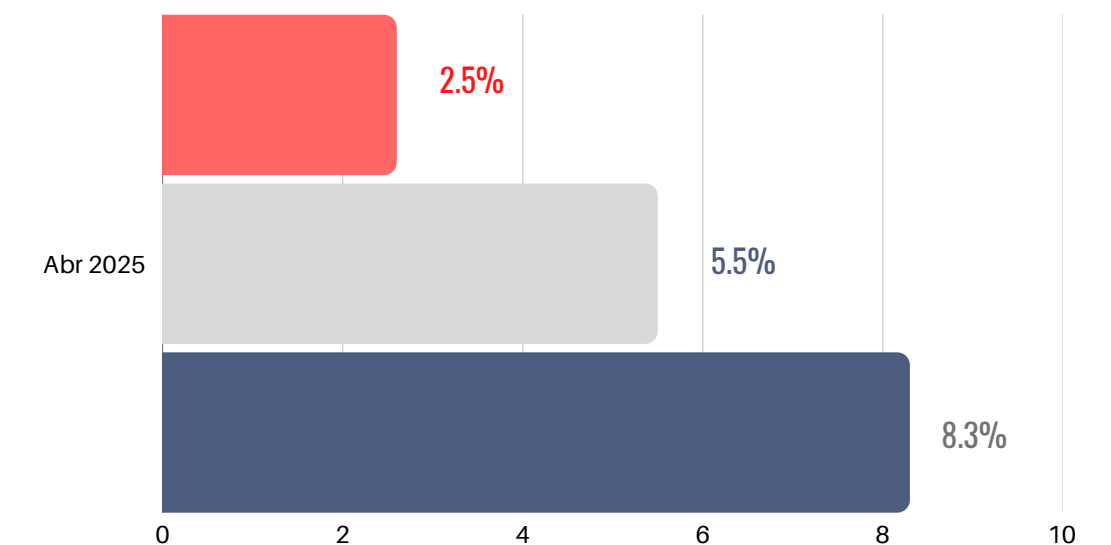
Sospecha/problemas salud mental (GHQ-12)



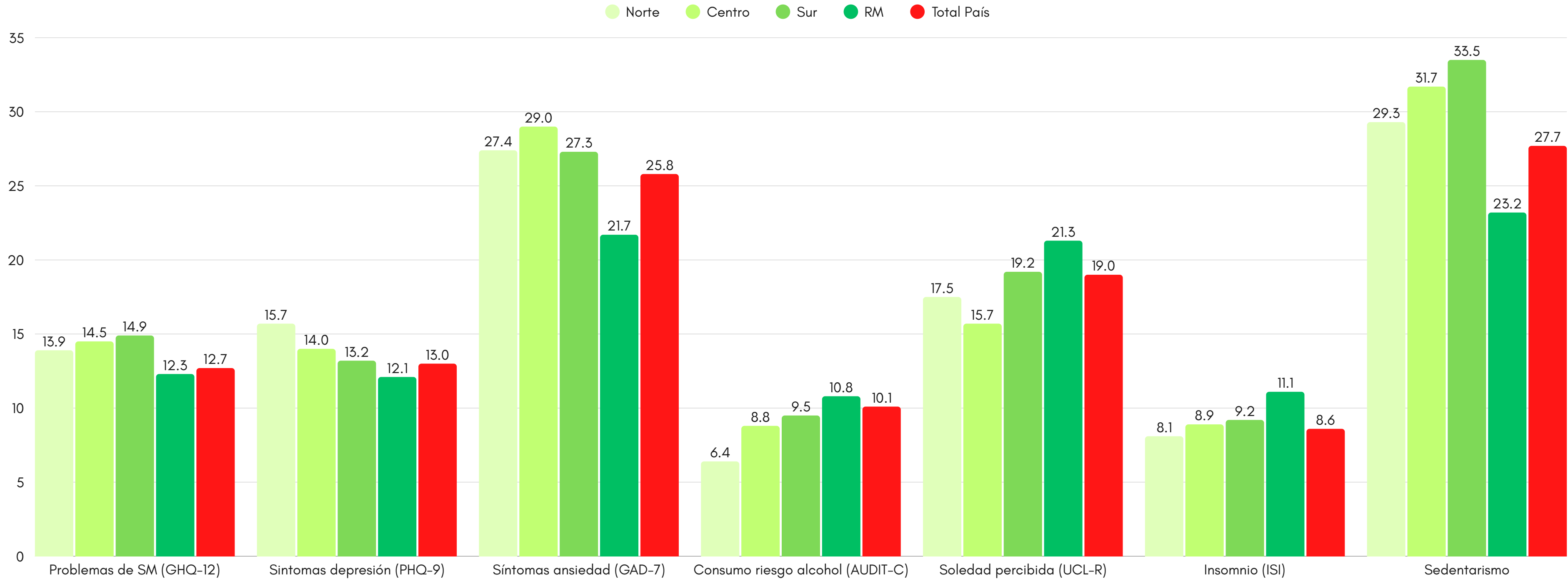
Insomnio (ISI)



Alcohol (AUDIT-C)



MEDIDAS DE SALUD MENTAL



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

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

