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

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

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE
Centro UC Encuestas y Estudios Longitudinales
achs

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

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

DISEÑO LONGITUDINAL

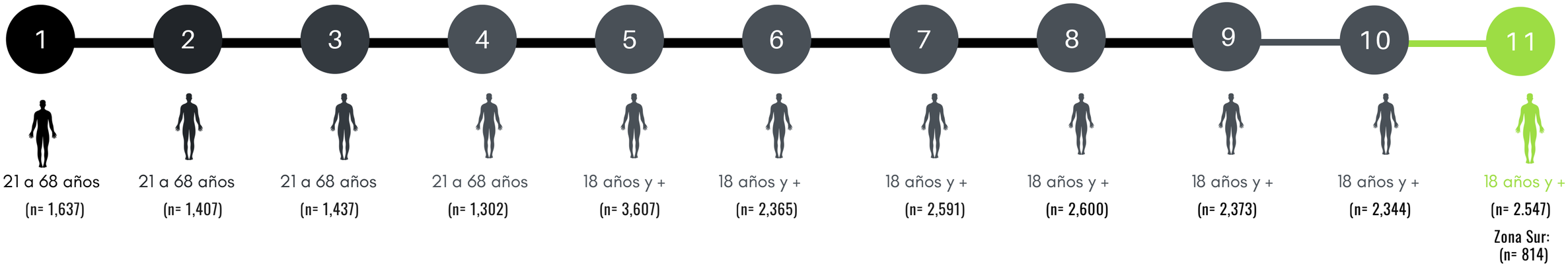
Seguimiento de mismos individuos en el tiempo

Población del país bajo cuarentenas

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

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

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

VARIABLES DE ESTUDIO

III. RESULTADOS

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

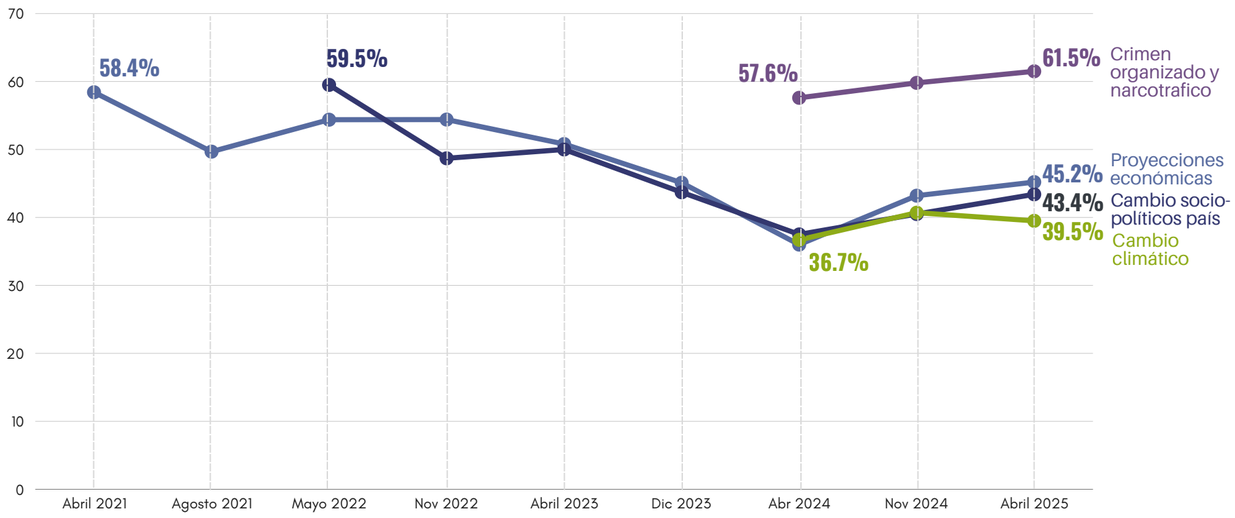
Estresores y Trabajo (1/4)

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

ESTRESORES

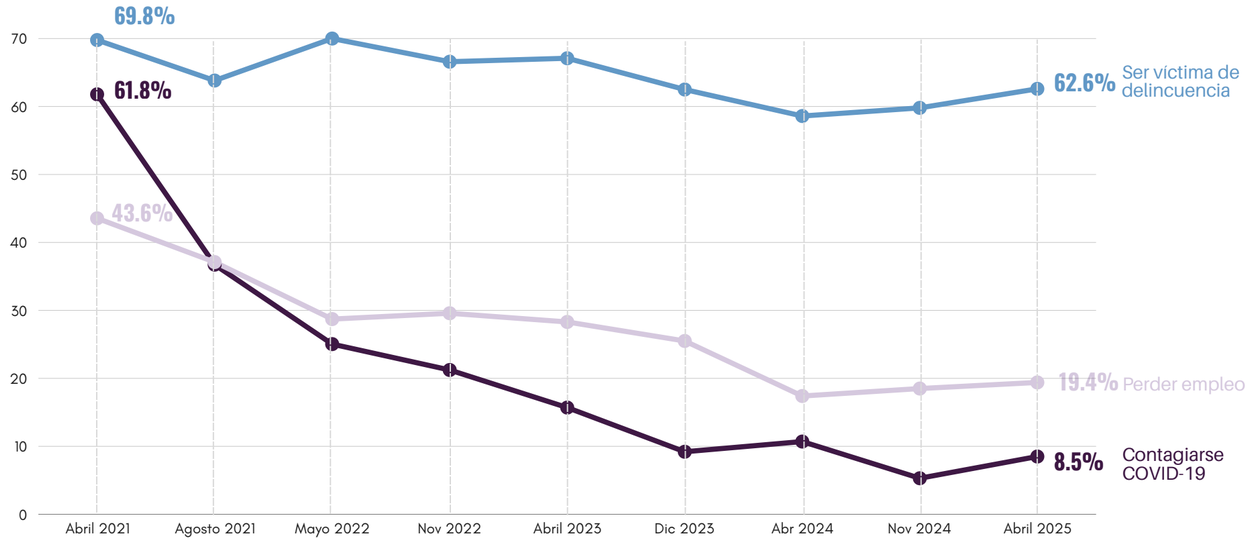
En los últimos 7 días

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



Proporción que responde afirmativamente

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



Proporción que responde afirmativamente

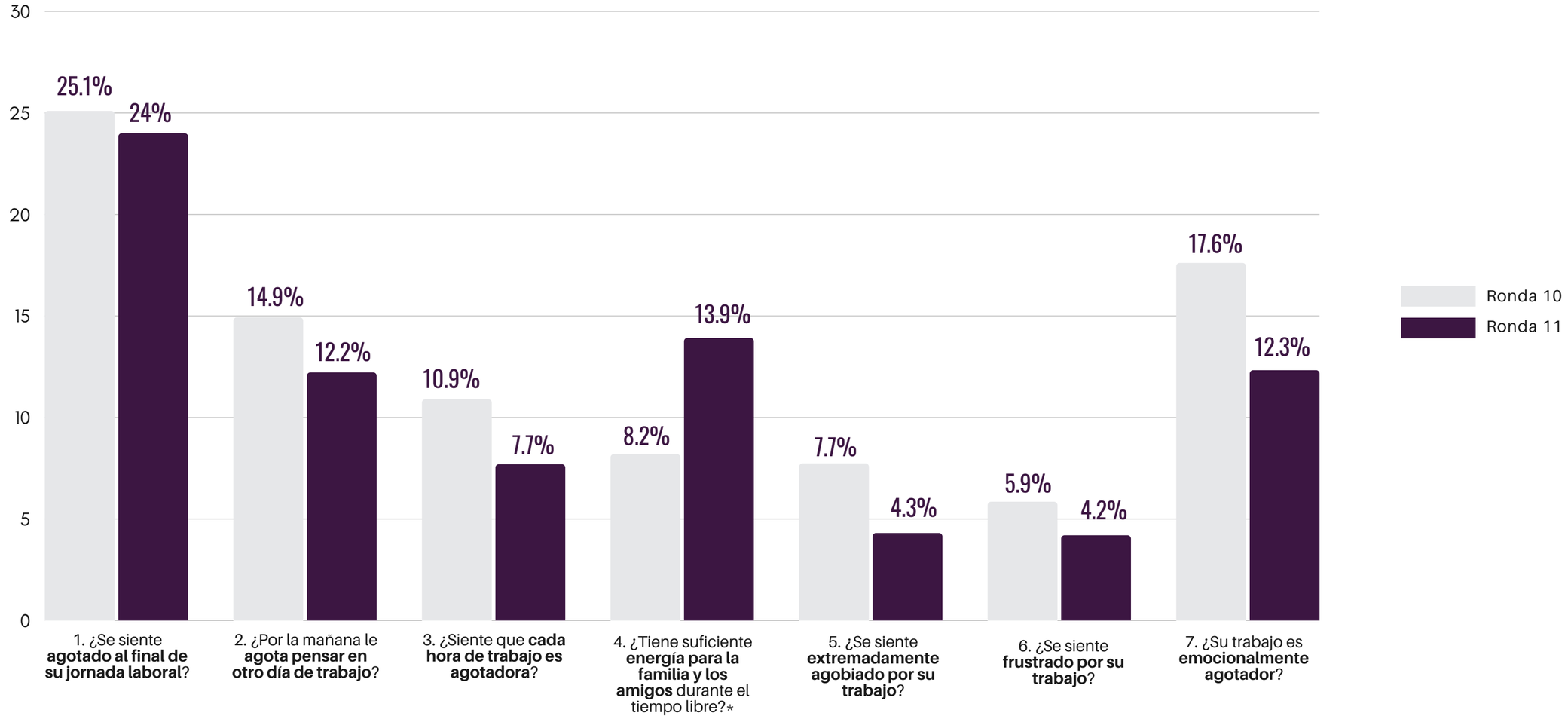
La **delincuencia** se mantiene como el mayor factor estresor (también el **crimen organizado**) con un incremento significativo en el último año.
Caen en importancia los **cambios político-sociales** sucediendo en el país respecto de mayo 2022 **en 19.5 puntos porcentuales.**
La **situación económica 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.

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

AGOTAMIENTO EN EL TRABAJO (CBI)

Sólo aplicado a ocupados (n=1.155)

En el último año, con qué frecuencia:

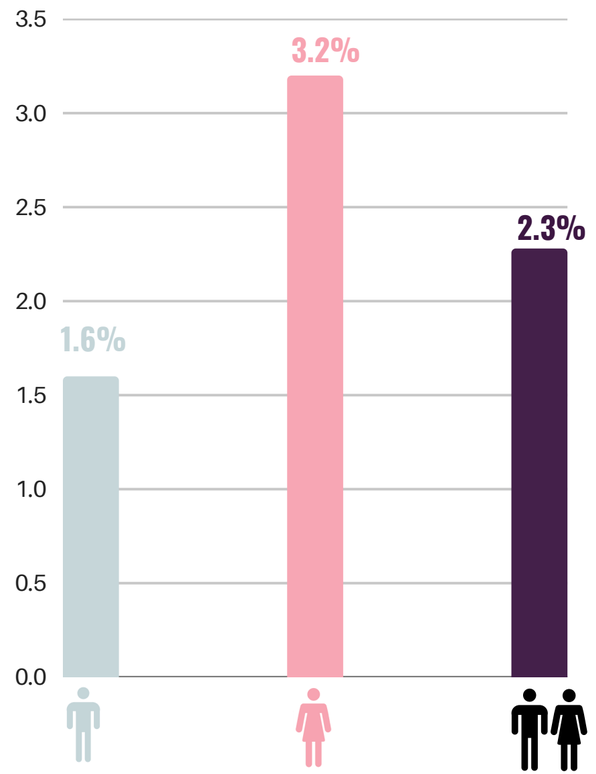


Proporción que reporta haberse sentido así muchas veces o siempre en los últimos 12 meses
*Proporción que reporta nunca o sólo alguna vez
Copenhagen Burnout Inventory (CBI)

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

AGOTAMIENTO EN EL TRABAJO (CBI)

Sólo aplicado a ocupados (n=1.155)



Proporción que con CBI >= 75

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).

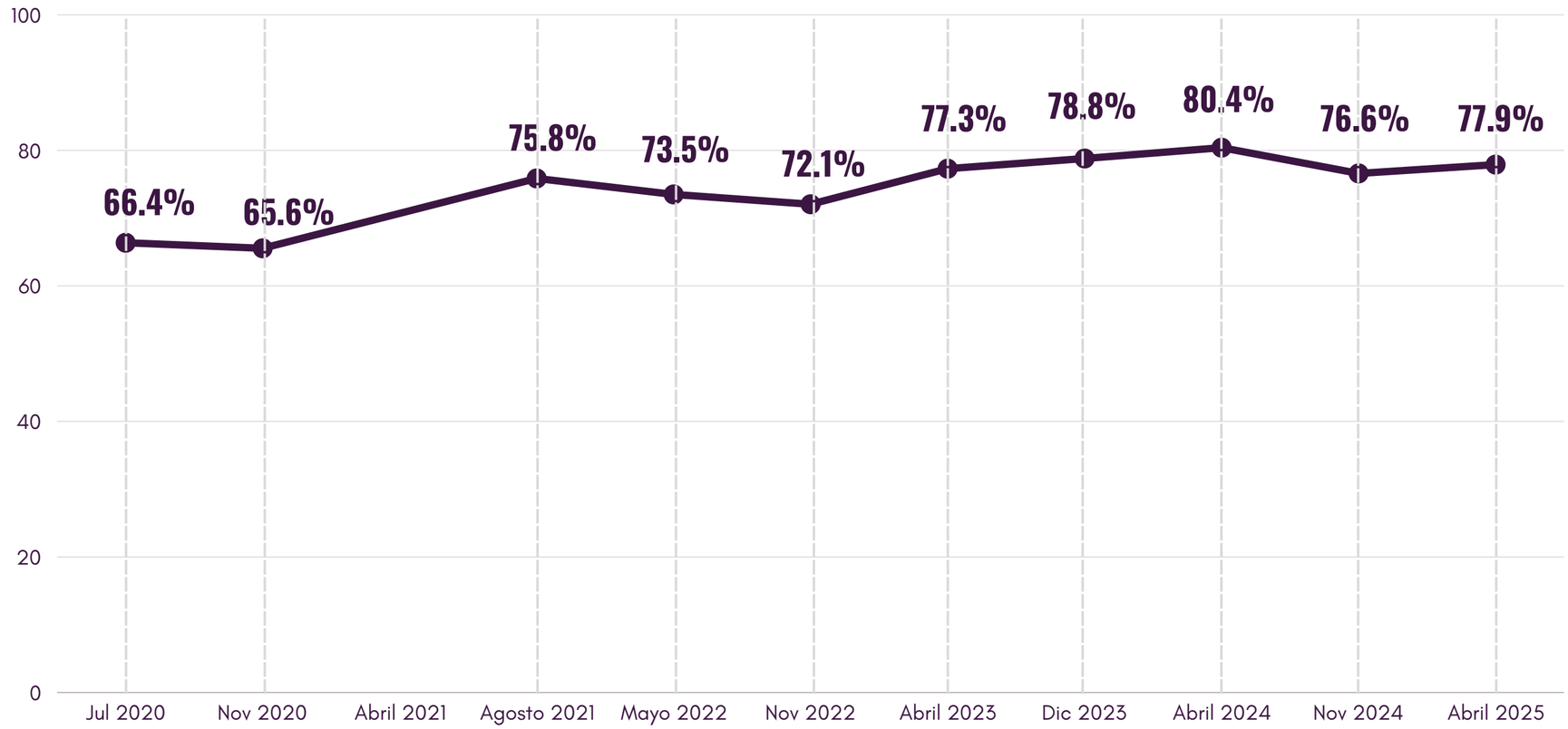
Copenhagen Burnout Inventory (CBI)

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

SATISFACCIÓN LABORAL

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

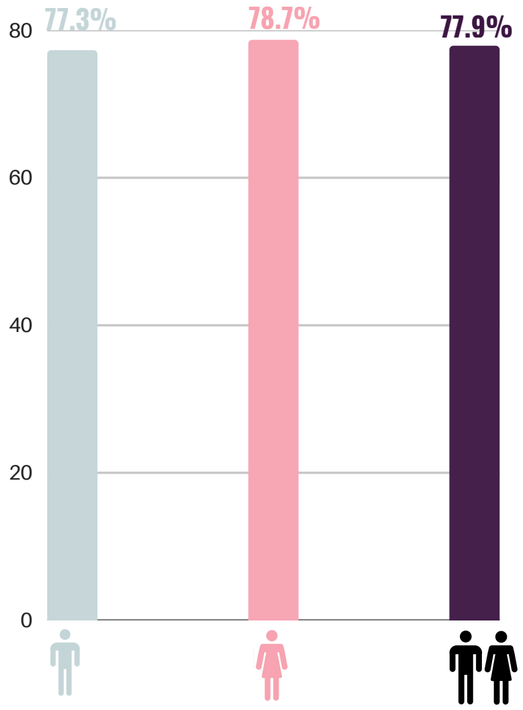
77.9% indica que muchas veces o siempre se siente satisfecho en su puesto de trabajo. Si bien esto es casi12 puntos superior a lo encontrado en 2020, representa una leve caída de 2 puntos respecto de lo encontrado en la medición de abril de 2024.
La satisfacción laboral es mayor en quienes están trabajando 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.

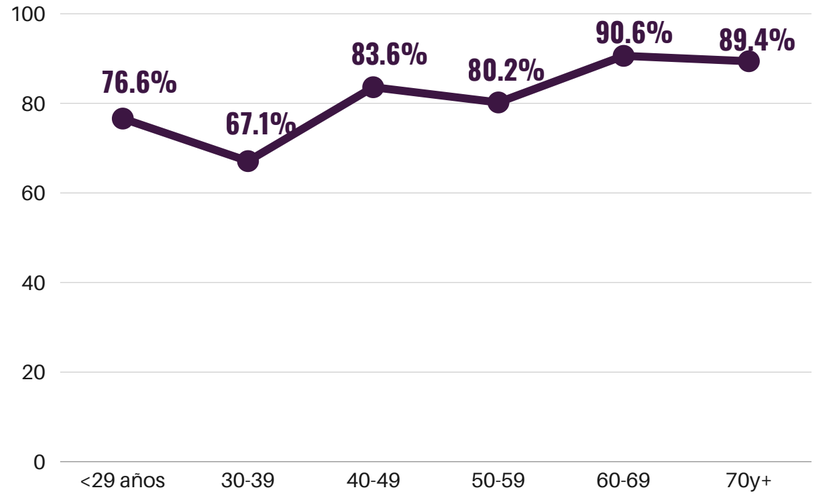
Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

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 Sur

(regiones Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén y Magallanes)

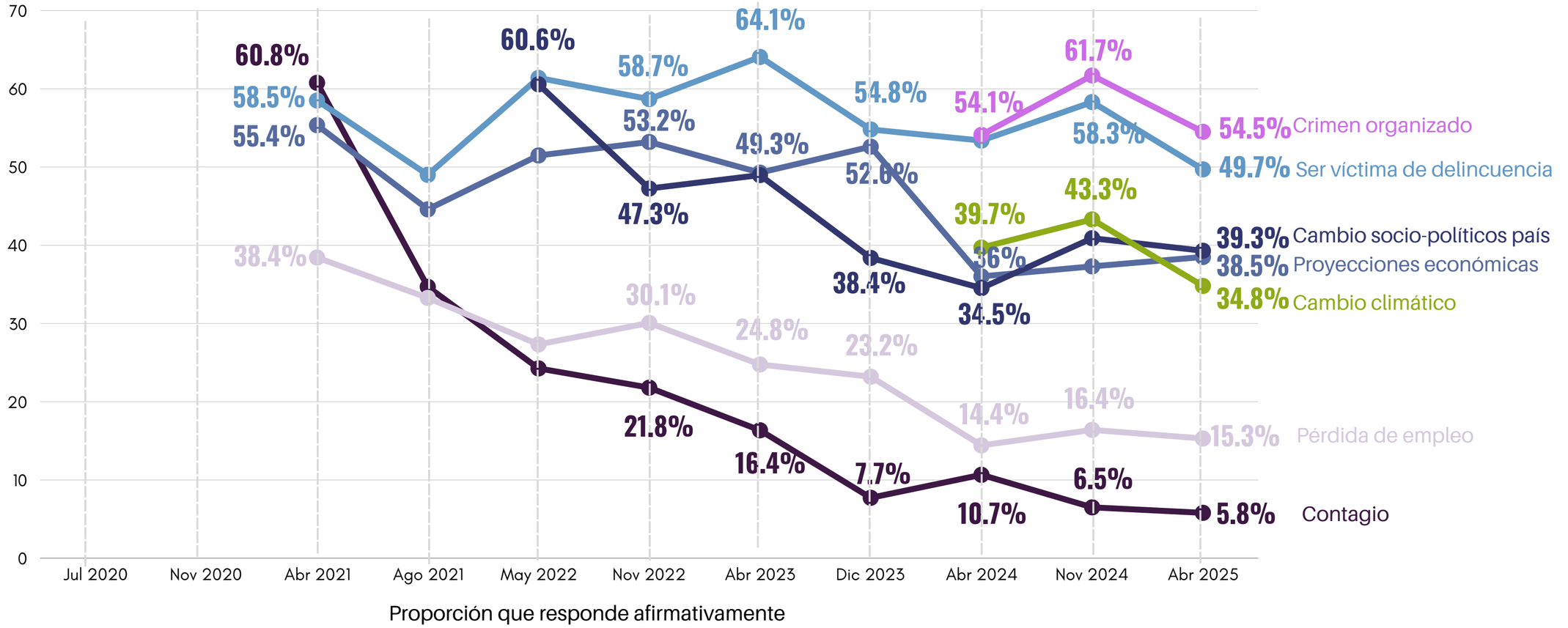
Estresores y Trabajo (1/4)

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 10)

Zona Sur

ESTRESORES

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



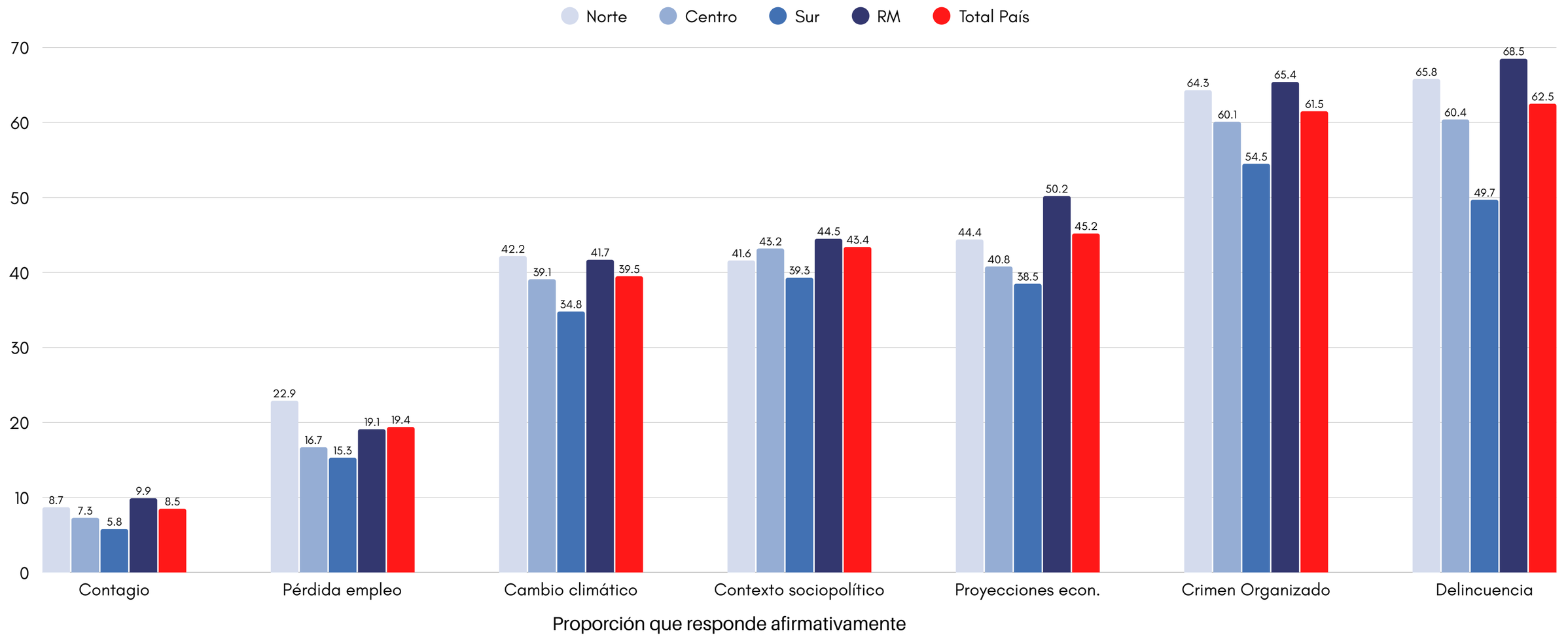
Proporción que responde afirmativamente

El crimen organizado y la **delincuencia** en las regiones de la zona Sur del país son el factor estresor más importante de la población, con menciones de 54.5% y 49.7%, respectivamente. Se visualiza una caída tanto respecto de noviembre de 2024 como de abril 2024 en delincuencia mientras que en el caso del crimen organizado el nivel actual es similar al de 12 meses atrás pero inferior al de noviembre de 2024.
La **situación económica esperada** y los **cambios socio-políticos del país** representaron factores estresantes para el 39% de la población de las regiones del sur del país. Luego, el **cambio climático** representó un factor de estrés para el 35% de la población.
Los **cambios político-sociales** sucediendo en el país bajan su importancia desde un 60.6% en 2022 a un 39.3% de la población. También presentan una fuerte caída respecto de 2021 el temor al contagio y la pérdida del empleo.

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

ESTRESORES

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



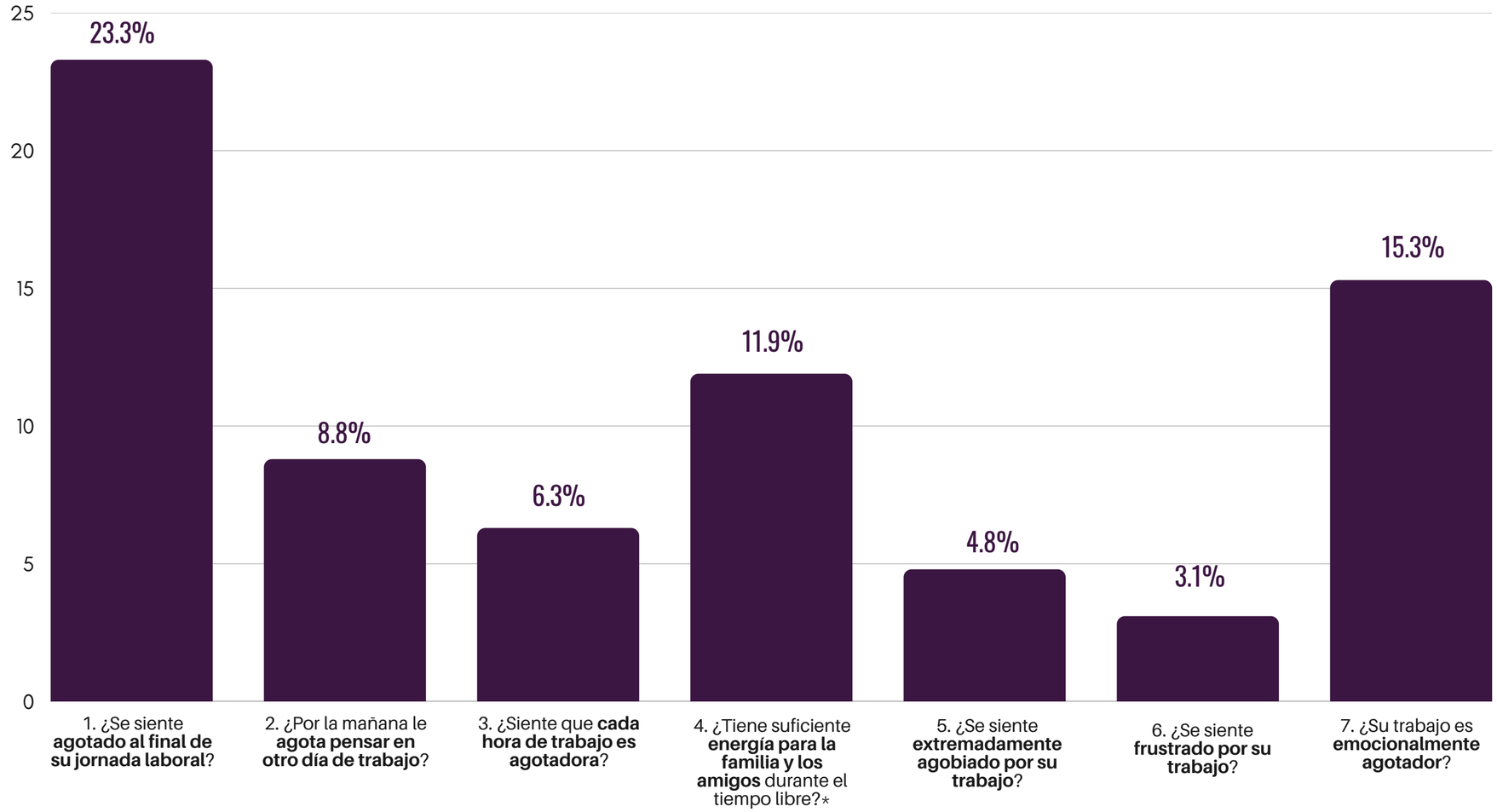
Termómetro de la Salud Mental (Ronda 10)

Zona Sur

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

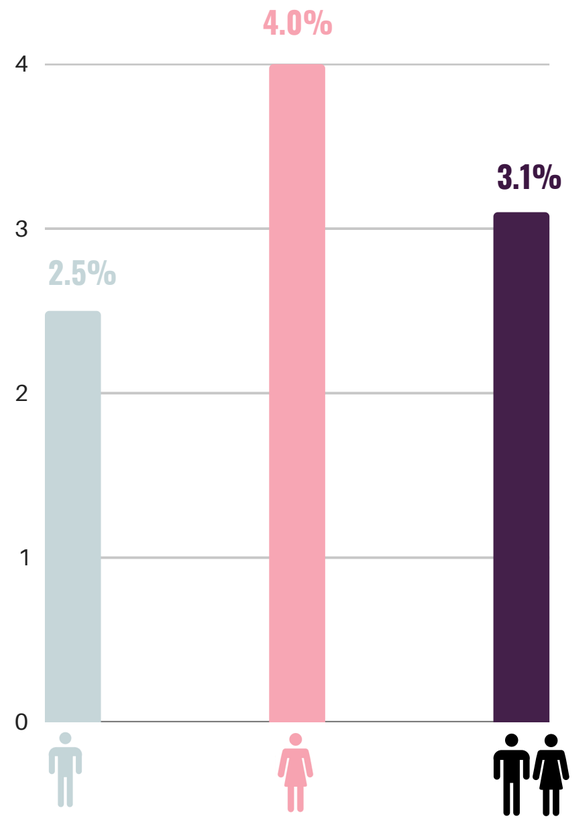
Copenhagen Burnout Inventory (CBI)

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

Zona Sur

AGOTAMIENTO EN EL TRABAJO (CBI)

Sólo aplicado a ocupados



Proporción que con CBI >= 75

La proporción de ocupados que presenta un alto nivel de agotamiento en relación al trabajo es 3.1% (4% en mujeres y 2.5% en hombres) de la población adulta en las regiones de la zona sur del país.

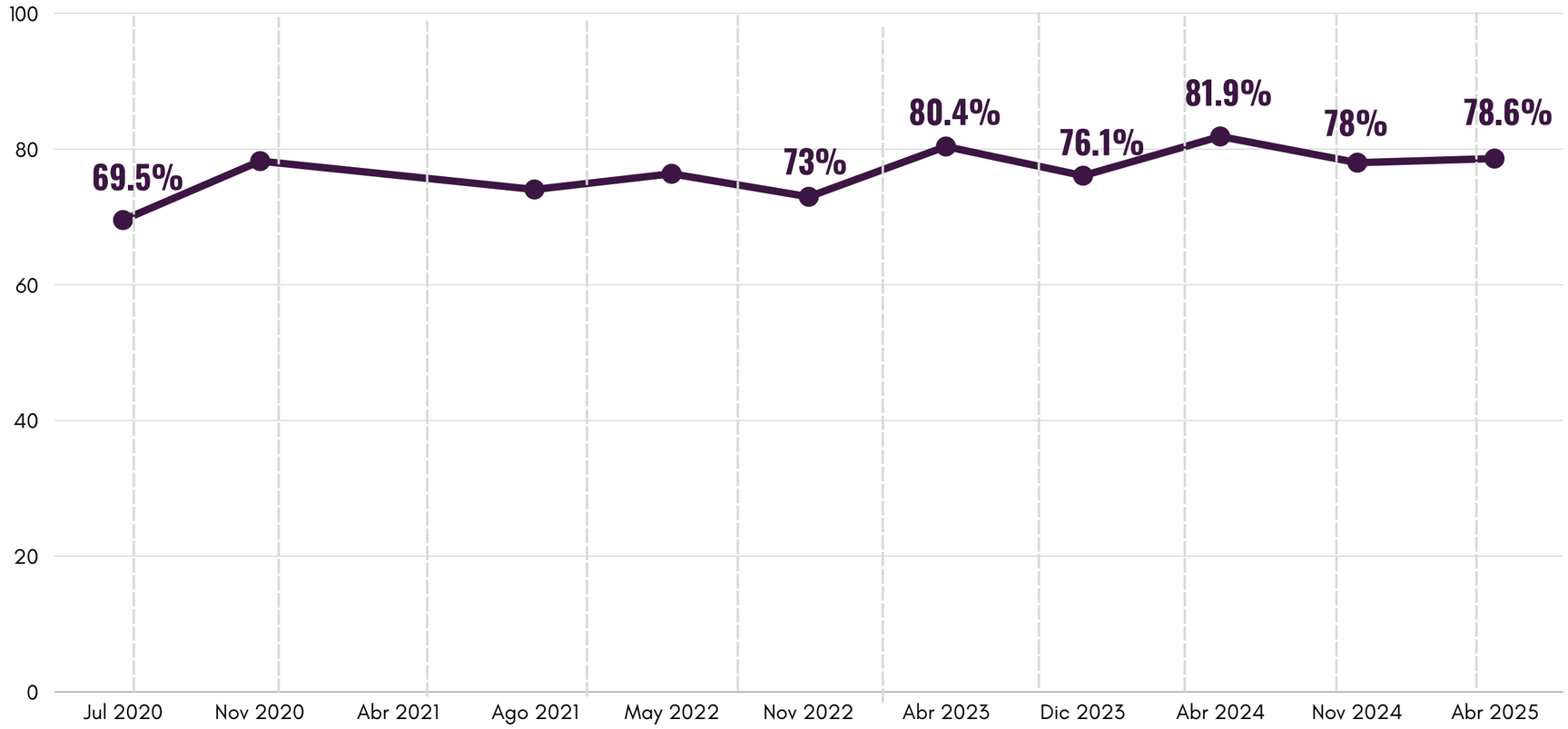
Copenhagen Burnout Inventory (CBI)

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 10)

Zona Sur

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 (n=3.607)

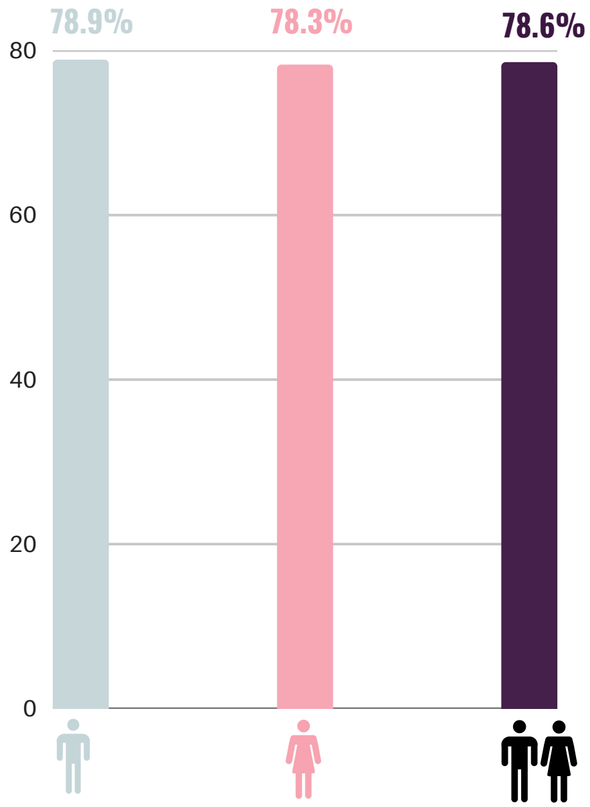
78.6% indica que muchas veces o siempre se siente satisfecho en su puesto de trabajo en las regiones de la zona Sur.

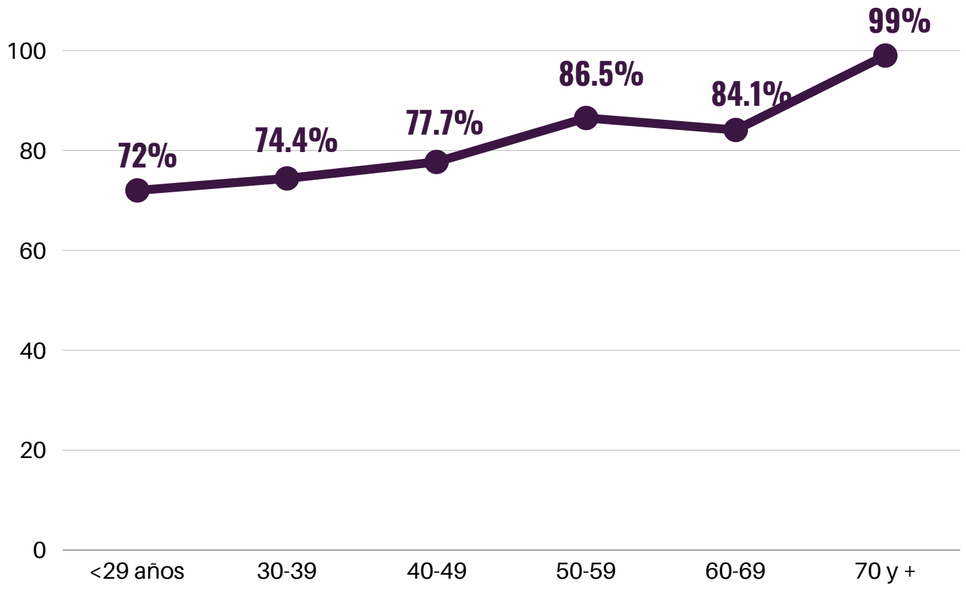
Termómetro de la Salud Mental (Ronda 10)

Zona Sur

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 **estadísticamente similar en hombres y en mujeres** (78.9% versus 78.3%) en las regiones de la Zona Sur.
Por otra parte, **la satisfacción con el trabajo se incrementa con la edad de quienes están ocupados(as).**

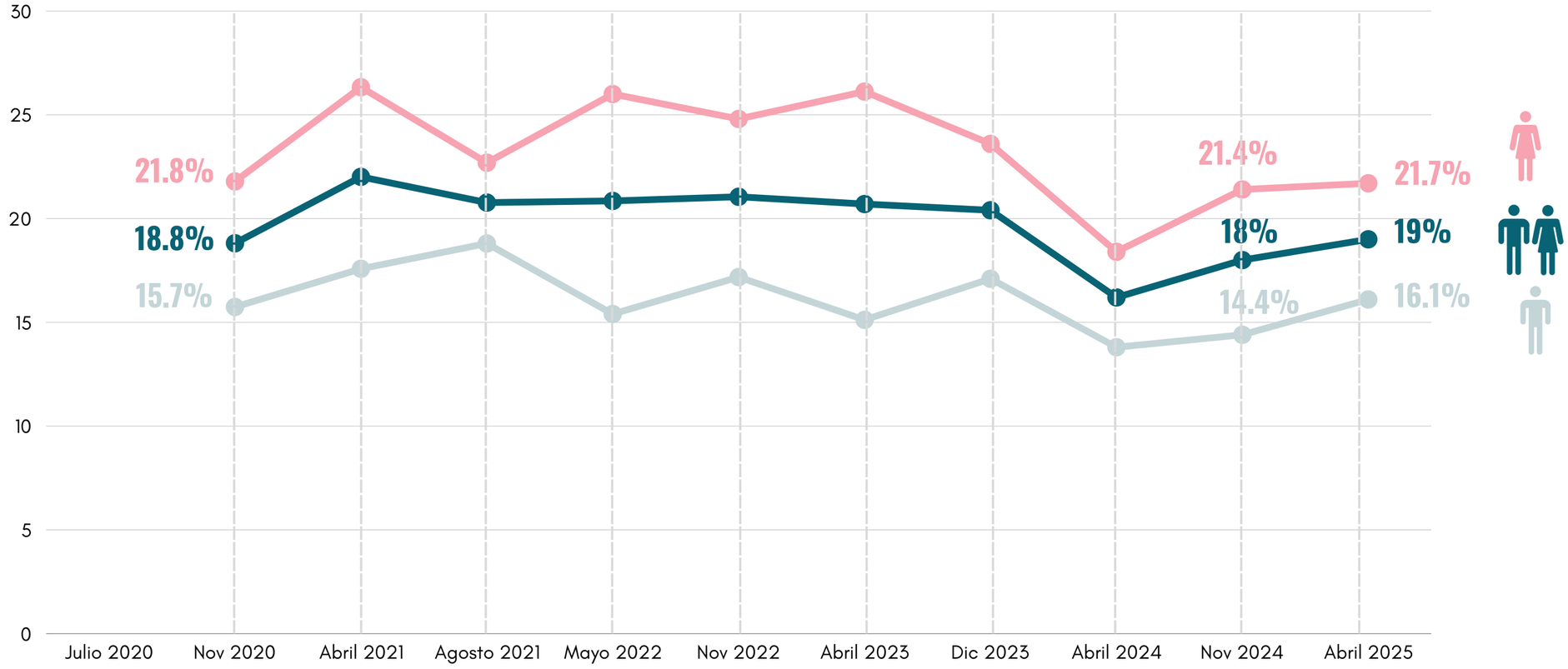
Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

Vínculos con otros (2/4)

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

SOLEDAD PERCIBIDA

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



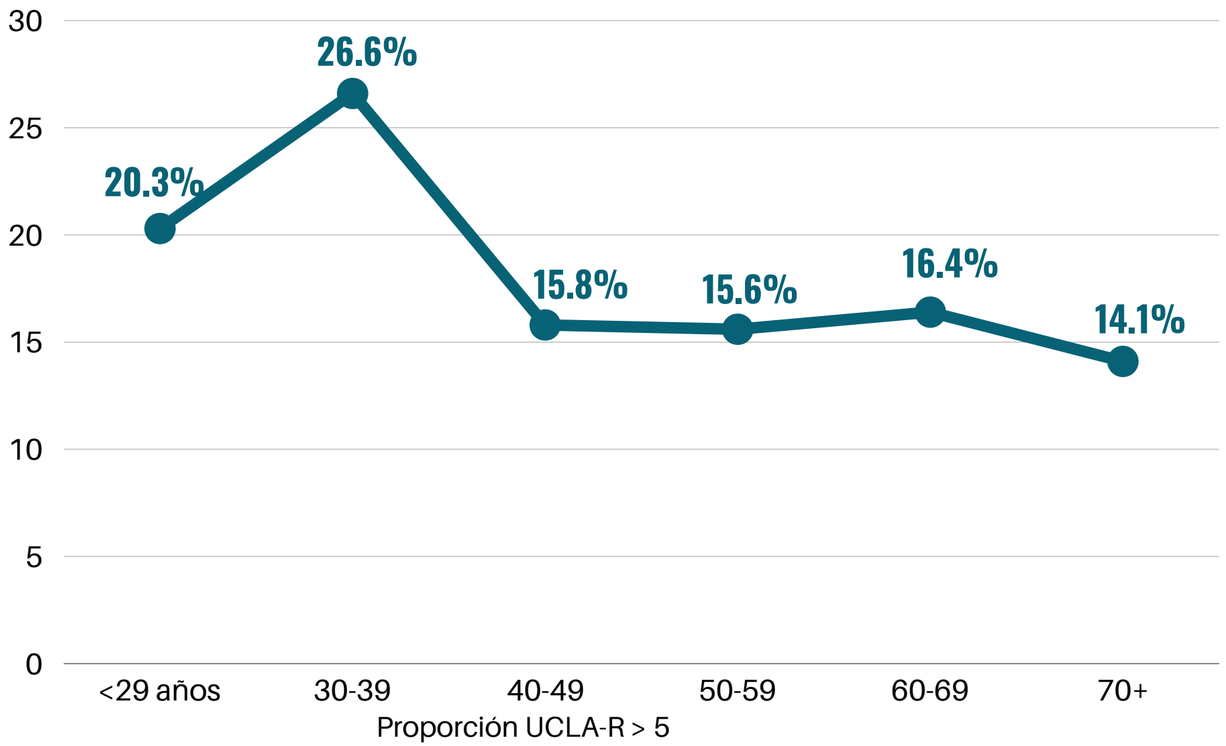
Proporción UCLA-R > 5

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.

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

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 Sur

(regiones Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén y Magallanes)

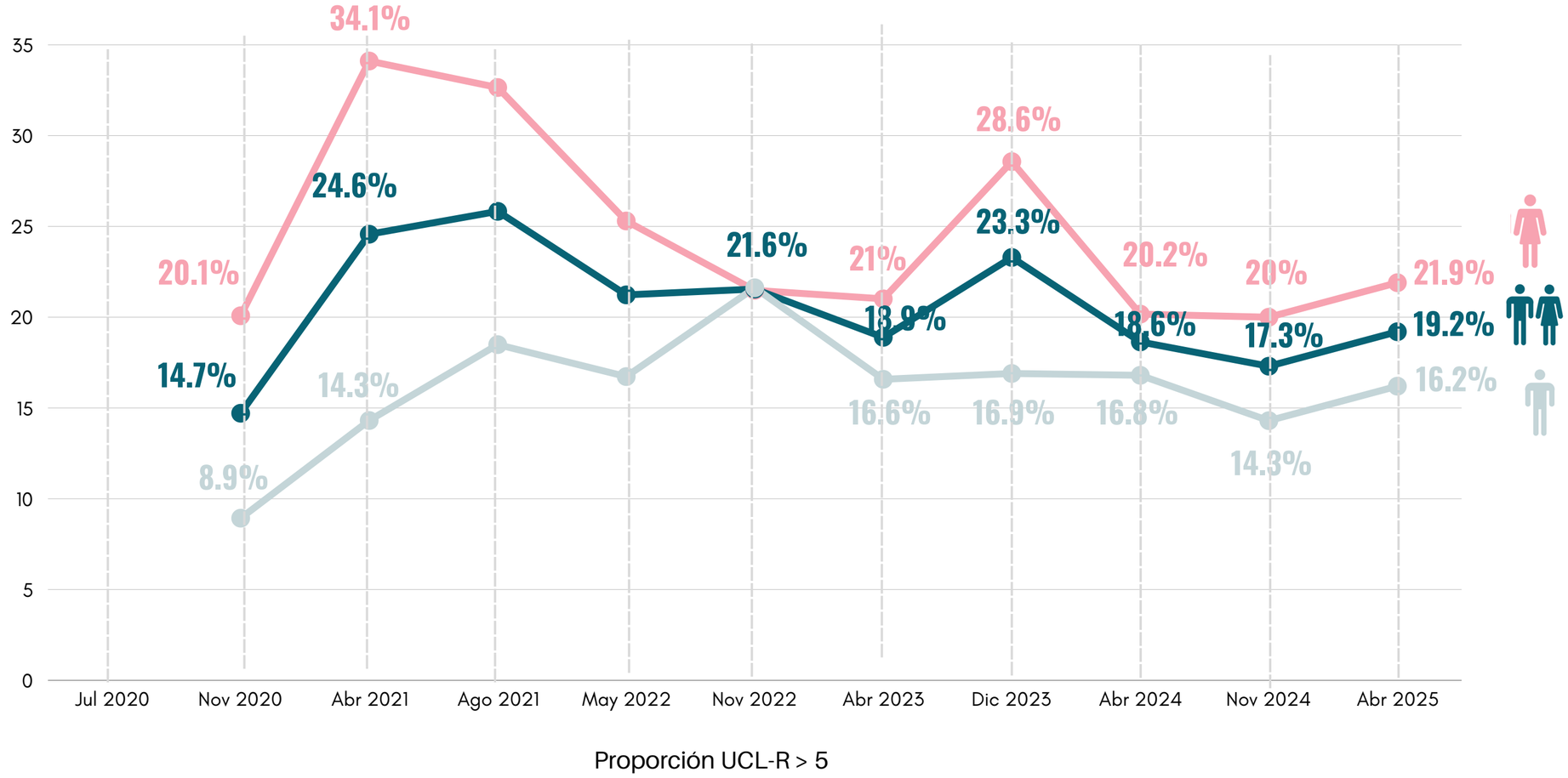
Vínculos con otros (2/4)

Termometro de la Salud Mental (Ronda 11)

Zona Sur

SOLEDAD PERCIBIDA

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



Proporción UCL-R > 5

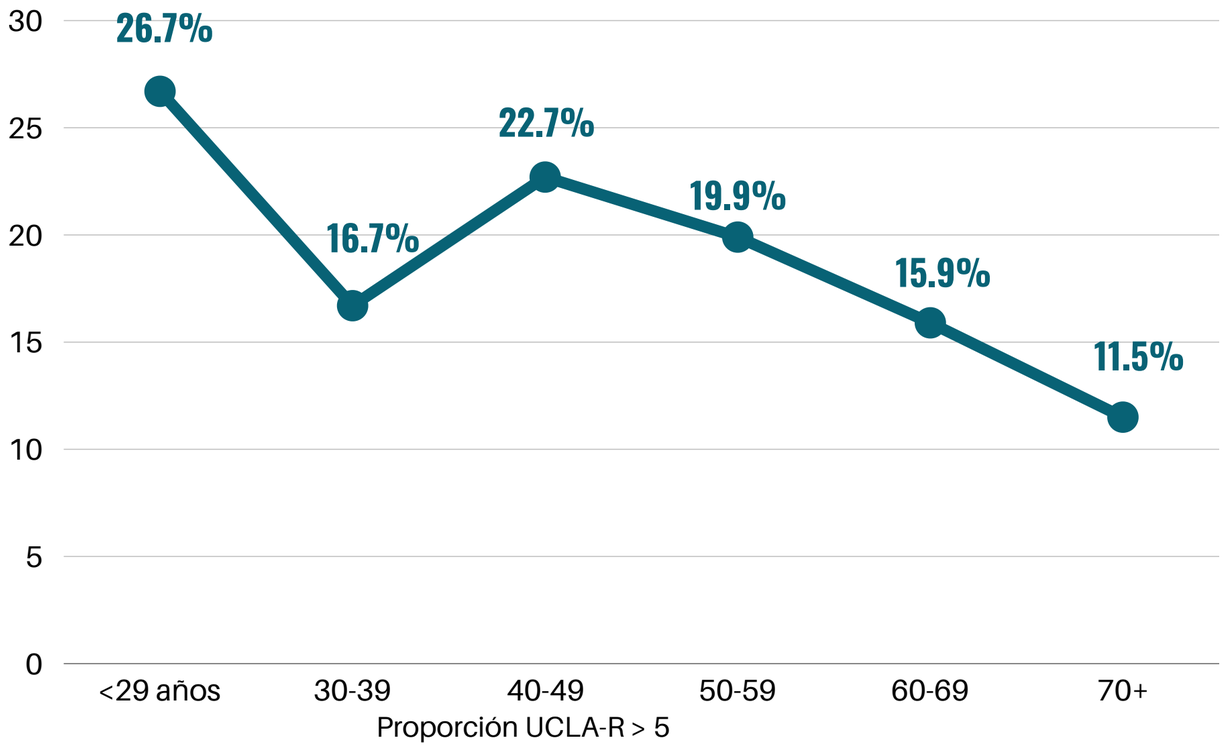
19.2% reporta altos niveles de soledad (frecuentemente se siente aislado/excluido por los demás o que le falta compañía) en las regiones de la zona Sur del país. Se registra un aumento de casi 2 puntos porcentuales en abril de 2025 en relación con noviembre de 2024, un alza de magnitud similar en hombres y en mujeres.

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

Zona Sur

SOLEDAD PERCIBIDA Y EDAD

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



En general se aprecia que los niveles de soledad en las regiones de la zona sur del país tienden a ser menores a mayor edad.

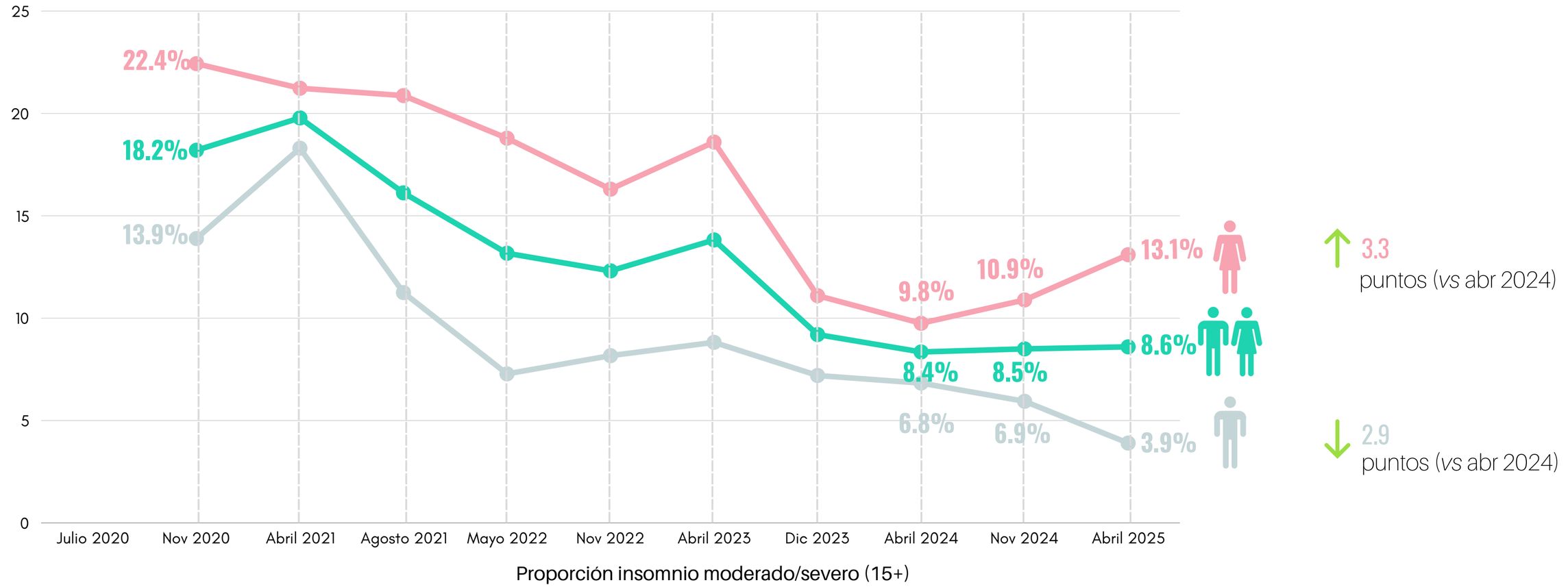
Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

Estilo de Vida (3/4)

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

INSOMNIO

Índice de Severidad del Insomnio (ISI)

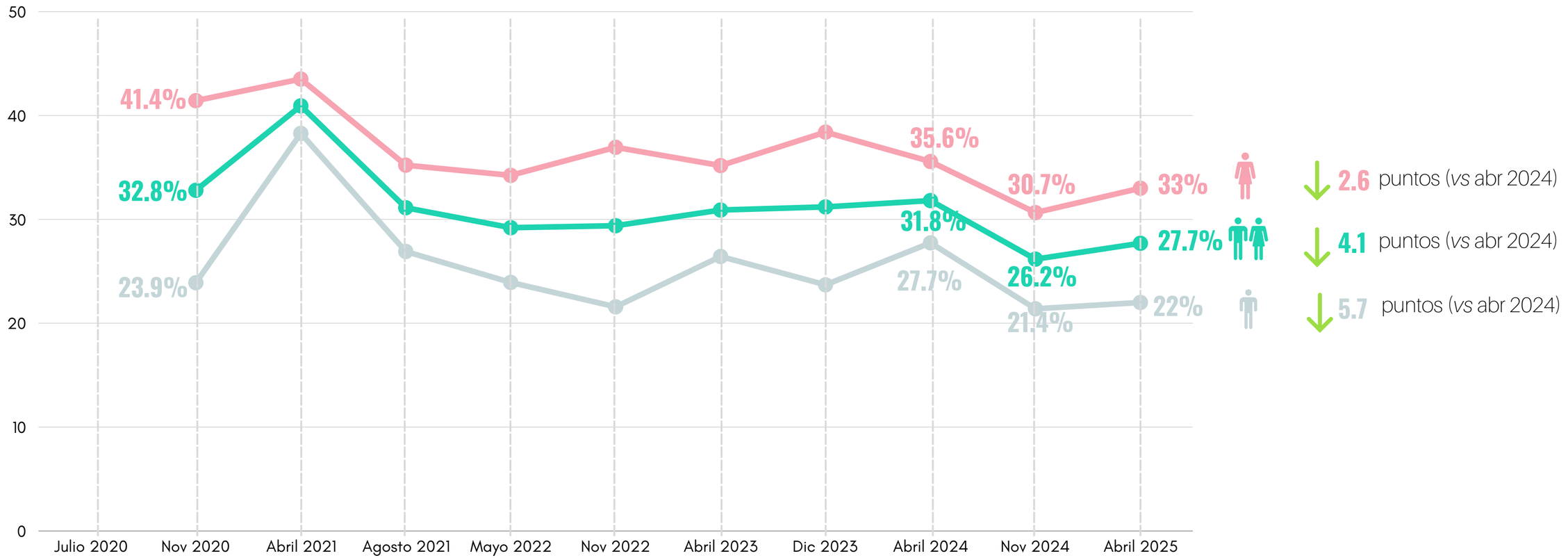


Proporción insomnio moderado/severo (15+)

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.

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

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.

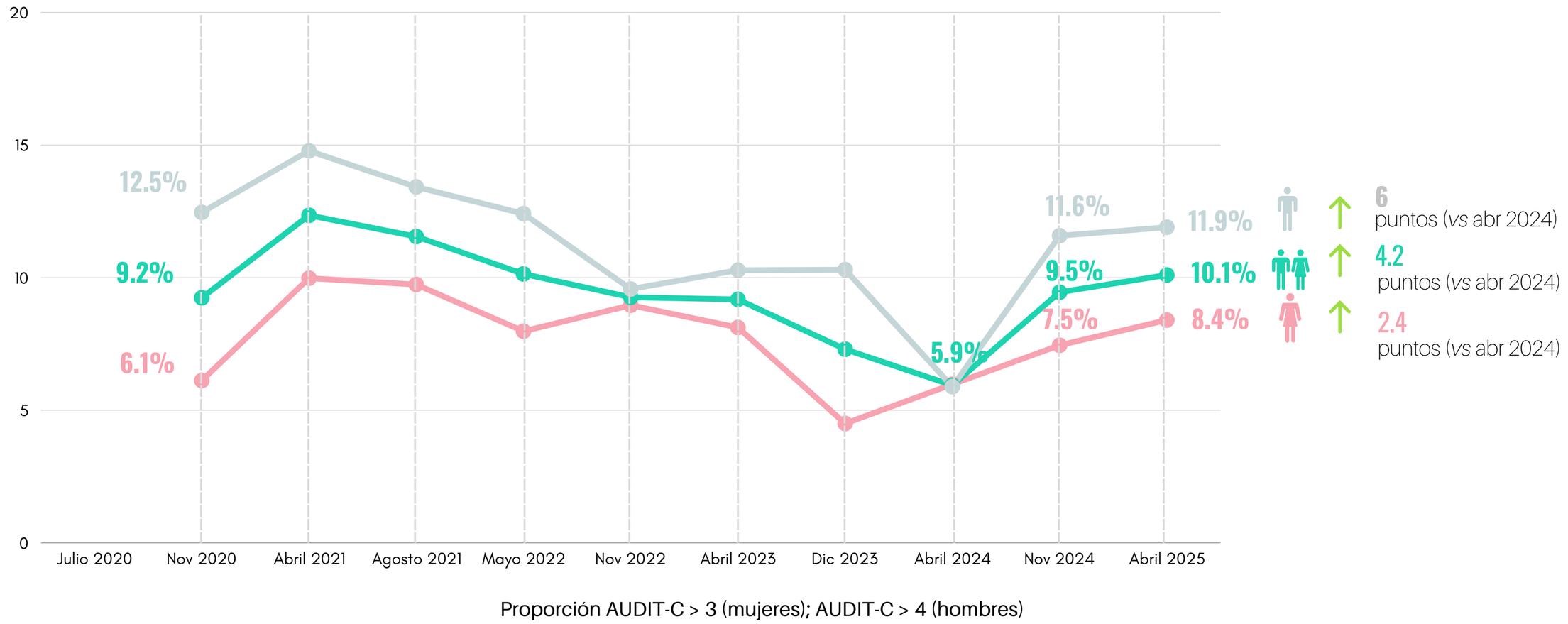
27.7% reporta sedentarismo. Si bien se incrementa en 1.5 puntos respecto de nov. 2024, representa una ↓ **4.1** puntos en comparación con abril de 2024.

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).

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

ALCOHOL: CONSUMO DE RIESGO

Alcohol Use Disorder Identification Test abreviado (AUDIT-C)



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

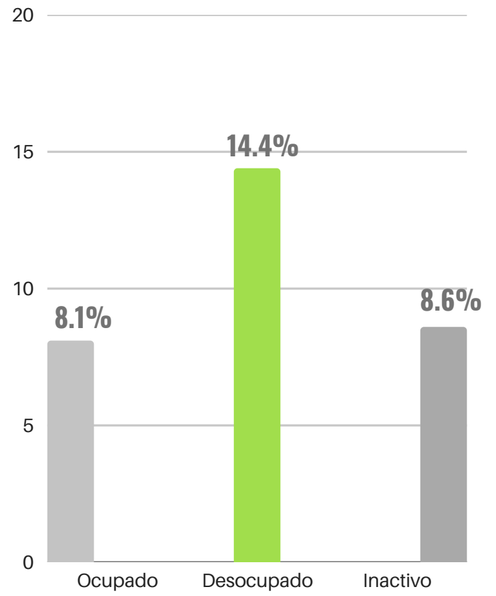
Se reporta un consumo de riesgo de alcohol presente en el **10.1%** de la población, elevándose a niveles de 2022. El **alza en la tasa de consumo de alto riesgo es estadísticamente significativa respecto de abril de 2024.** En esta medición, y tal como ha ocurrido en general en las mediciones anteriores,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

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

ESTILO DE VIDA Y SITUACIÓN LABORAL

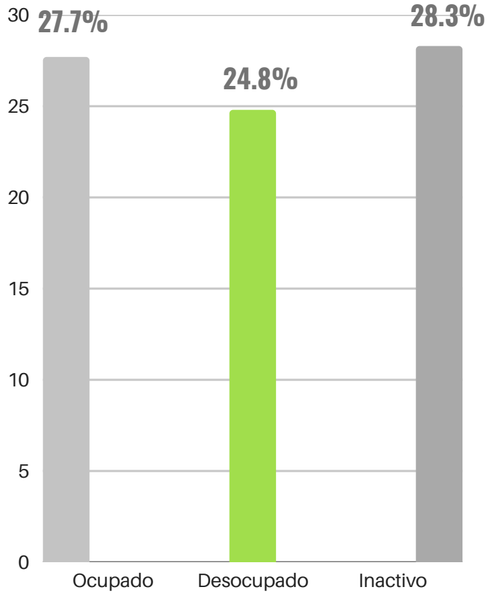
Insomnio

Índice de Severidad del Insomnio (ISI)



Proporción insomnio moderado/severo (15+)

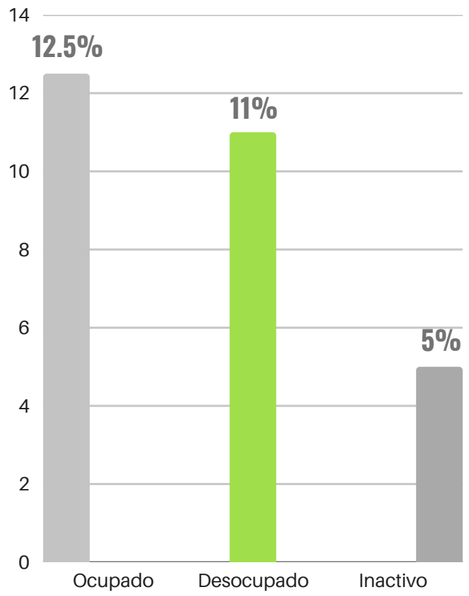
Sedentarismo



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.

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

Zona Sur

(regiones Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén y Magallanes)

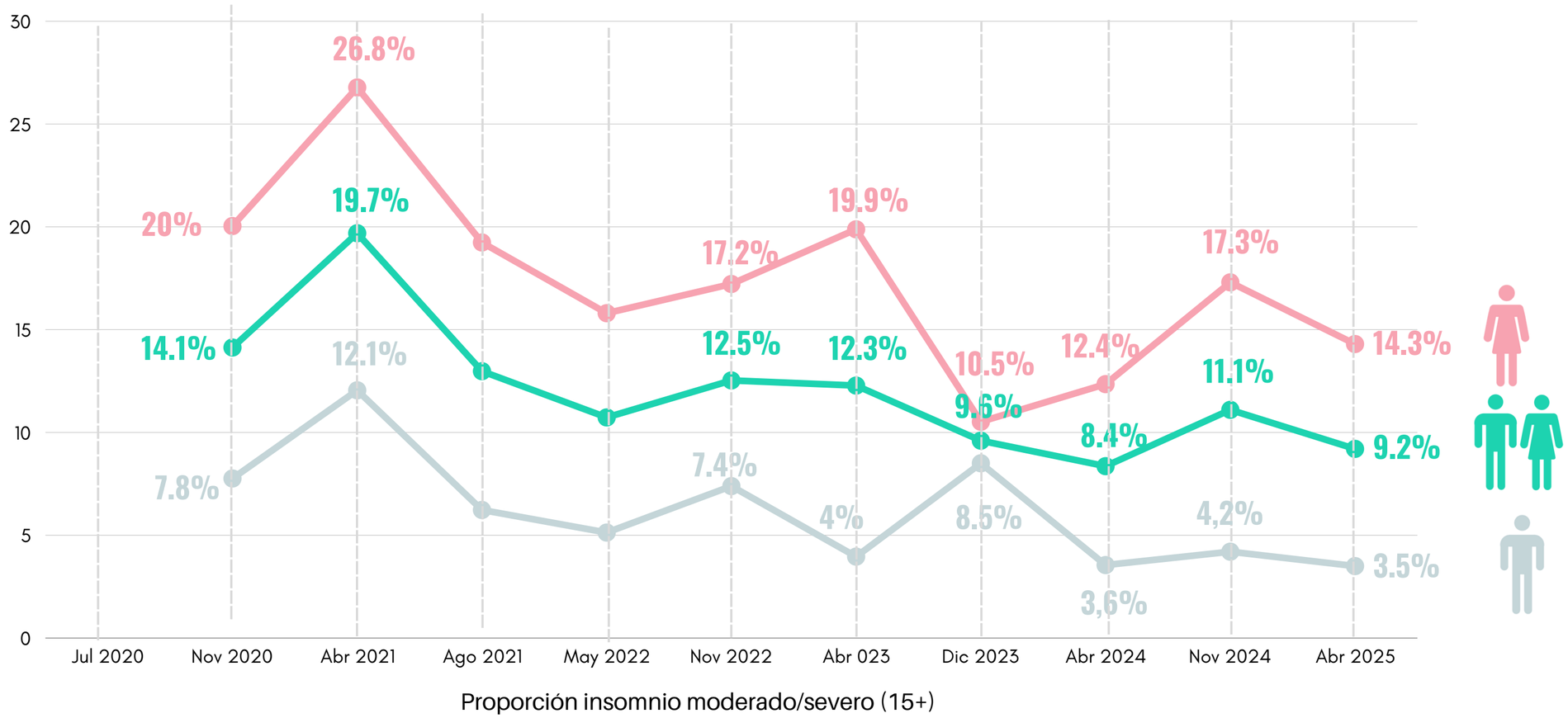
Estilo de Vida (3/4)

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

Zona Sur

INSOMNIO

Índice de Severidad del Insomnio (ISI)



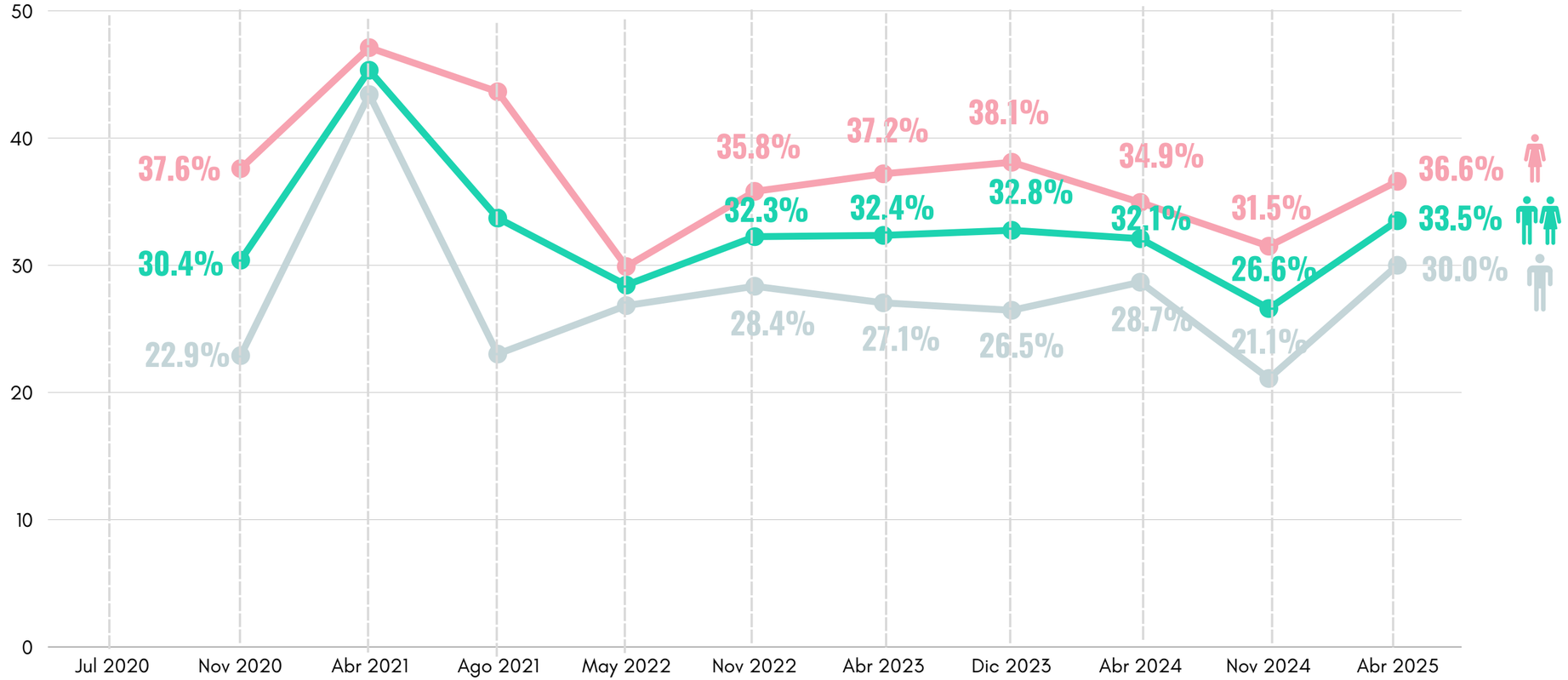
Proporción insomnio moderado/severo (15+)

9.2% presenta problemas de insomnio moderado o severo en las regiones de la zona Sur.
Se aprecia una **caída en los problemas de sueño de 1.9 puntos** en comparación con noviembre de 2024, con una caída estadísticamente significativa en mujeres de 3 puntos porcentuales.

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

Zona Sur

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.

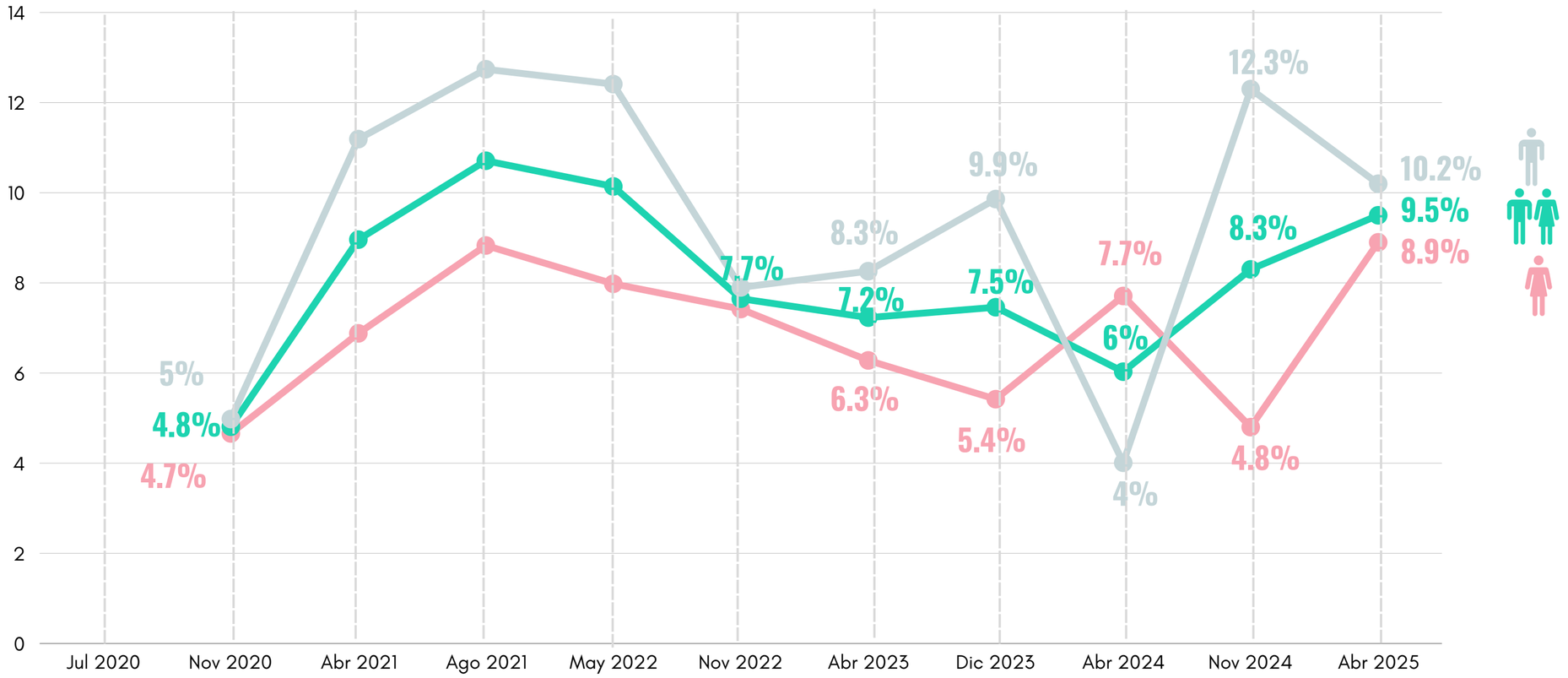
33.5% reporta sedentarismo en las regiones de la zona Sur. Representa un alza de 7 puntos porcentuales en comparación con noviembre de 2024, con un aumento en el sedentarismo tanto en hombres como en mujeres.

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

Zona Sur

ALCOHOL: CONSUMO DE RIESGO

Alcohol Use Disorder Identification Test abreviado (AUDIT-C)



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

9.5% reporta consumo de riesgo de alcohol (vs 6% en abril de 2024) en las regiones de la zona Sur del país. Este incremento se explica por un aumento en el consumo tanto en los hombres como en las mujeres en el periodo mencionado.La tasa de consumo de alcohol de alto riesgo ha sido fundamentalmente superior en hombres respecto de mujeres a lo largo de las distintas mediciones del Termómetro de la Salud Mental.

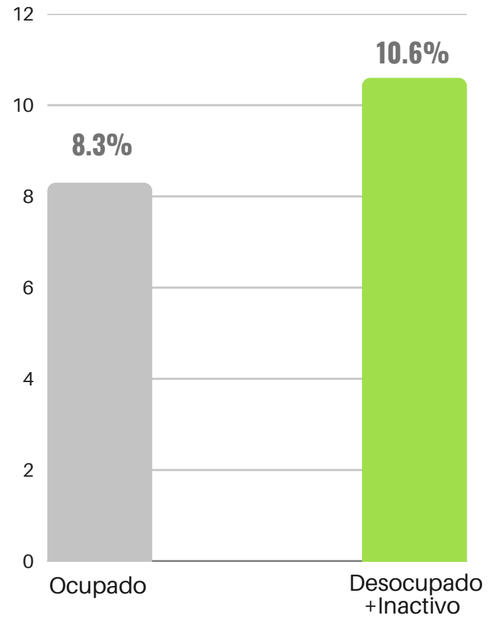
Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

Zona Sur

ESTILO DE VIDA Y SITUACIÓN LABORAL

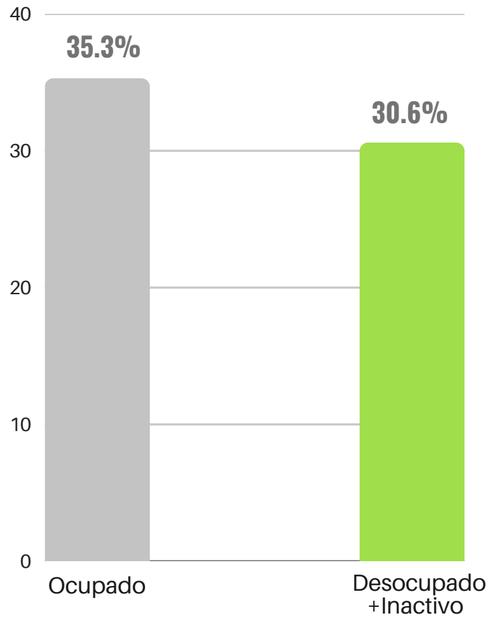
Insomnio

Índice de Severidad del Insomnio (ISI)



Proporción insomnio moderado/severo (15+)

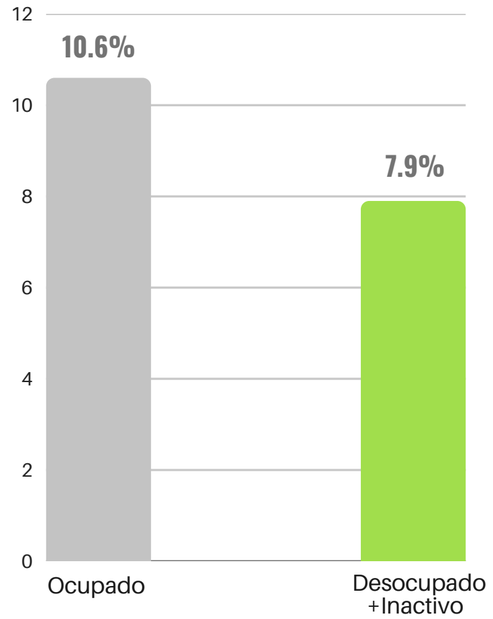
Sedentarismo



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 en las regiones de la zona sur.
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)

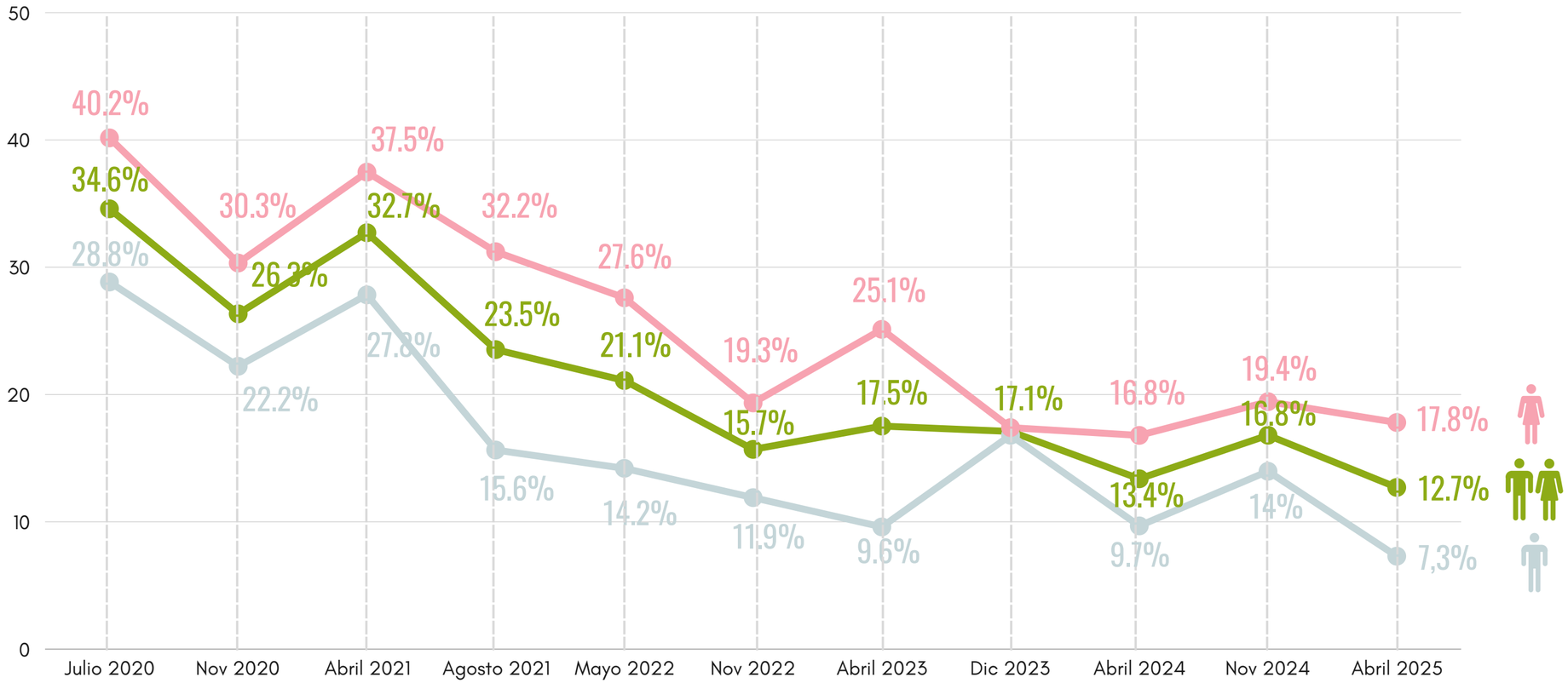
Salud Mental (4/4)

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

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

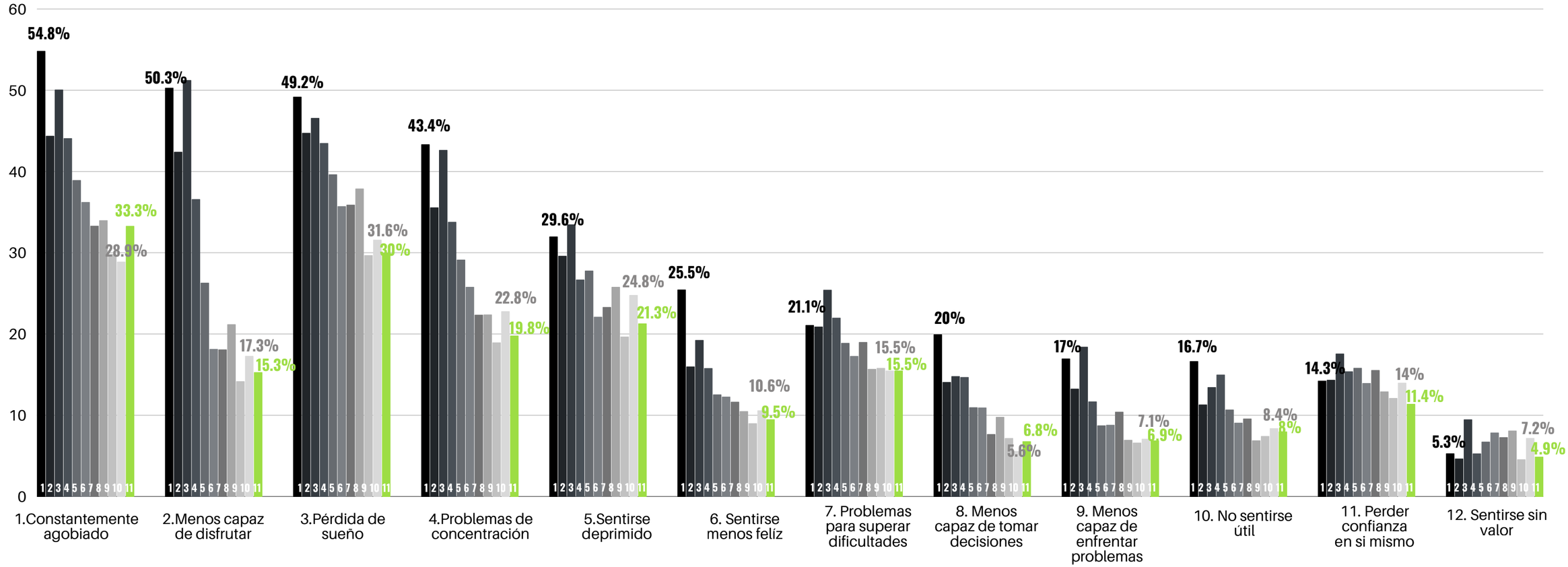
12.7% exhibió sospecha o presencia de problemas de salud mental en abri de 2025, lo que representa **la tasa más baja encontrada desde el inicio de la medición del Termómetro de la Salud Mental.**
La tasas en hombres también representa la más baja considerando las mediciones realizadas dese julio de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

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

General Health Questionnaire (GHQ-12)

Items



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

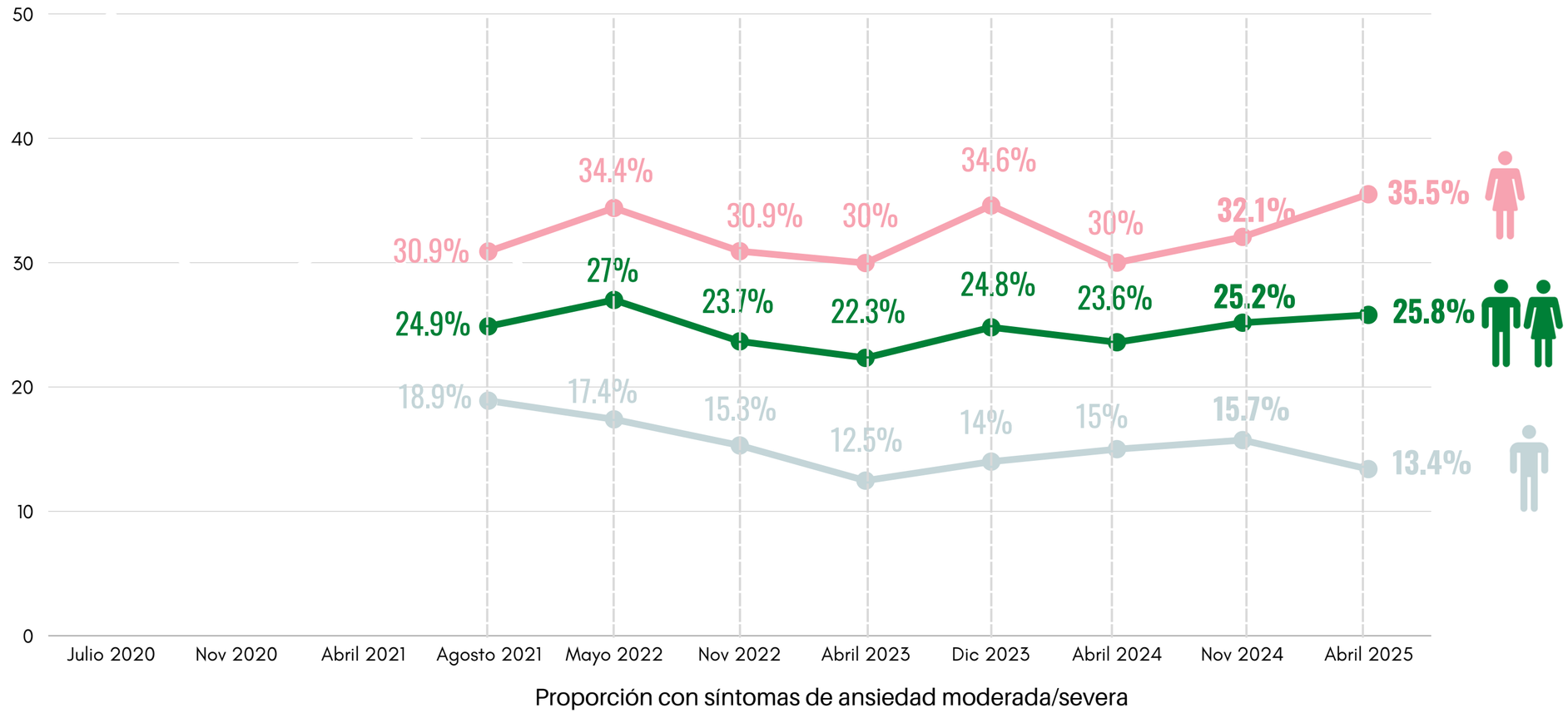
[1] Ronda 1: Julio 2020
[2] Ronda 2: Noviembre 2020
[3] Ronda 3: Abril 2021
[4] Ronda 4: Agosto 2021
[5] Ronda 5: Mayo 2022
[6] Ronda 6: Noviembre 2022
[7] Ronda 7: Abril 2023
[8] Ronda 8: Diciembre 2023
[9] Ronda 9: Abril 2024
[10] Ronda 10: Noviembre 2024
[11] Ronda 11: Abril 2025

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

SINTOMAS DE ANSIEDAD GENERALIZADA

General Anxiety Disorder (GAD-7)

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



Proporción con síntomas de ansiedad moderada/severa

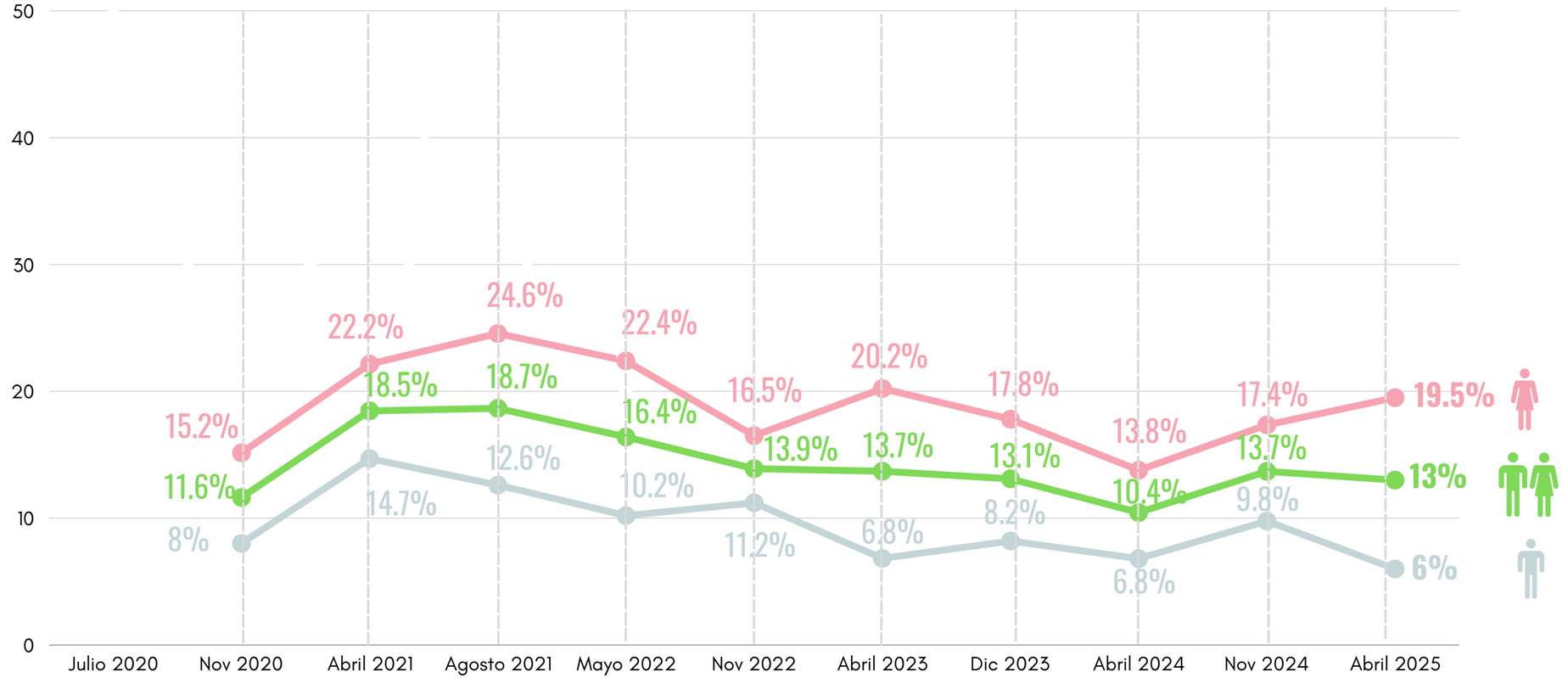
Entre quienes experimentaban problemas de sueño, **el 25.8%** exhibió síntomas moderados o severos de ansiedad. Esto representa un alza de 2.2 puntos respecto de lo encontrado en abril de 2024.
Los problemas de ansiedad afectan al 35.5% de las mujeres que presentan problemas de sueño, en contraste con 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.

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

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.

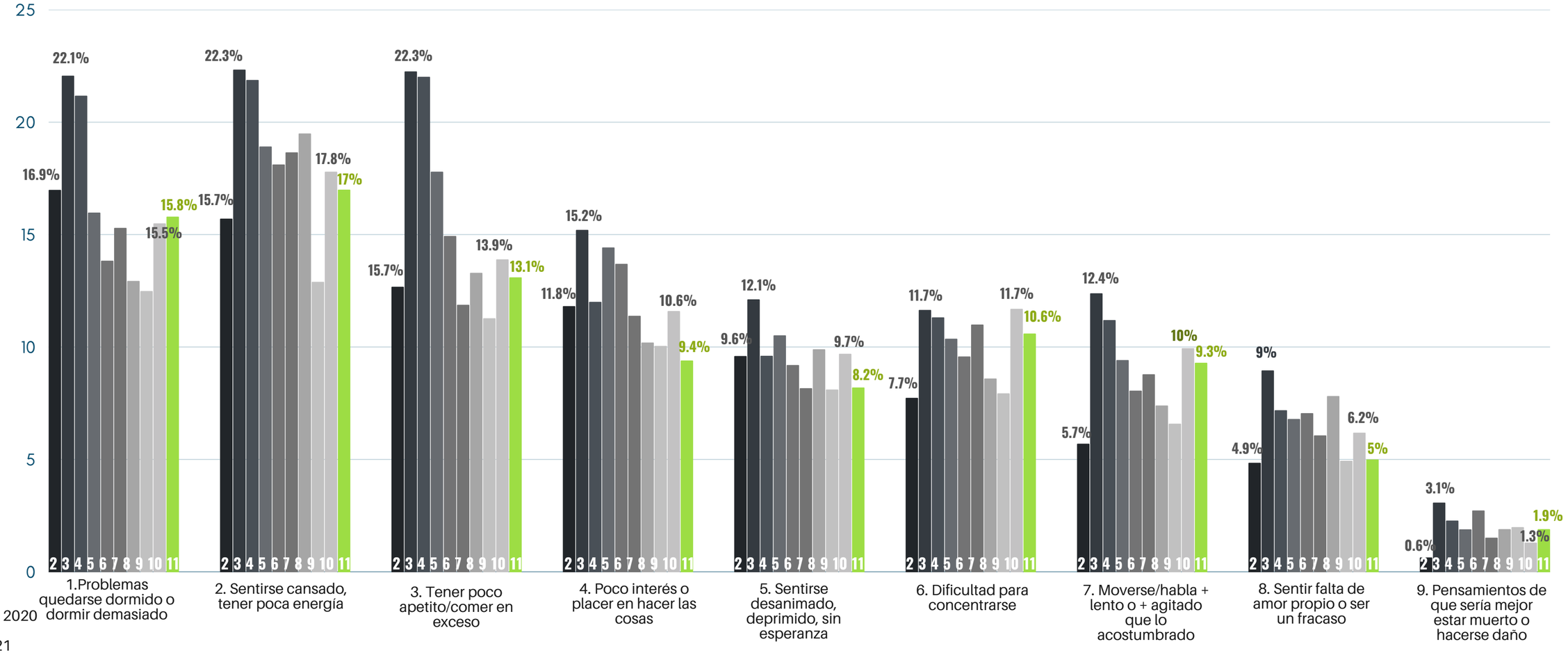
Los síntomas de depresión en mujeres triplican los que exhiben los hombres en abril de 2025. Las mujeres exhiben un alza estadísticamente significativa en abril de 2025 tanto respecto de noviembre 2024 como de 12 meses atrás. Los hombres, por otra parte muestran la misma tasa que hace un año.

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

SINTOMAS DE DEPRESIÓN

Patient Health Questionnaire (PHQ-9)

Items

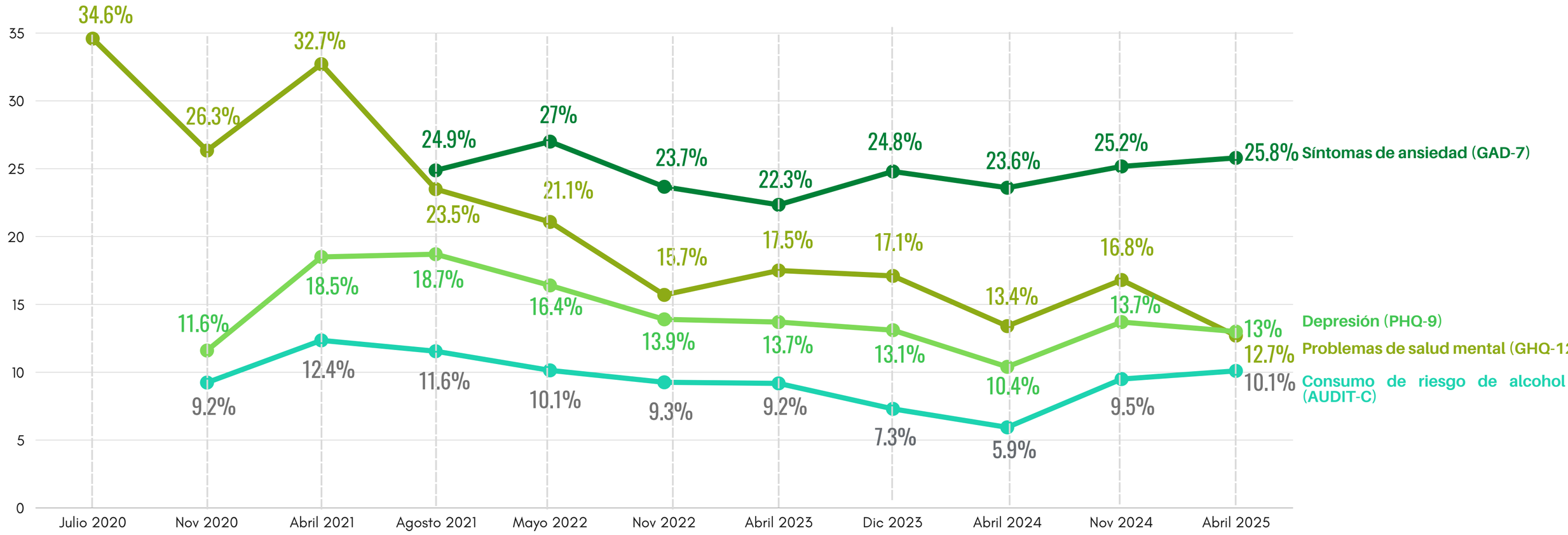


Proporción que reporta más de la mitad/ casi todos los días en últimas 2 semanas

[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

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

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.

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

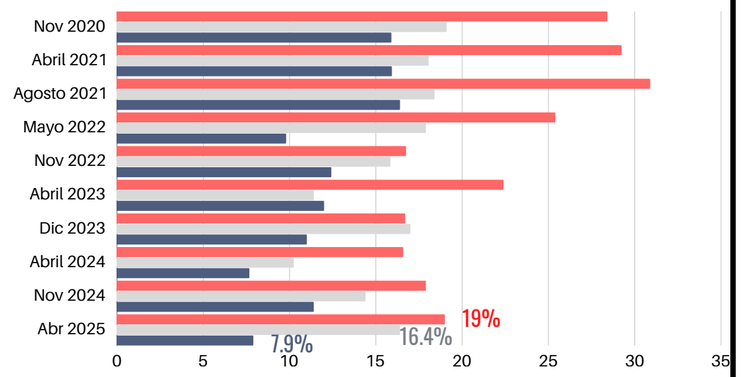
SALUD MENTAL Y ENFERMEDADES CRÓNICAS

2 o + condiciones crónicas

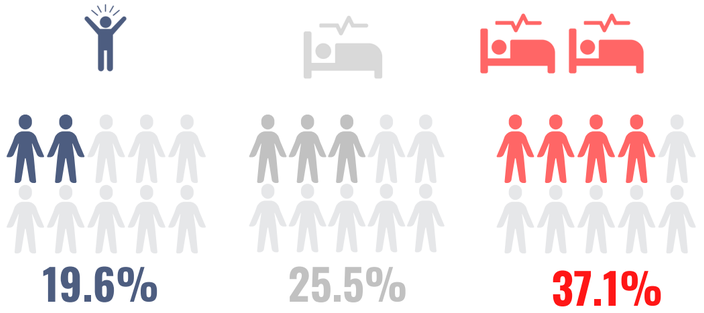
1 condición crónica

Sin condición crónica

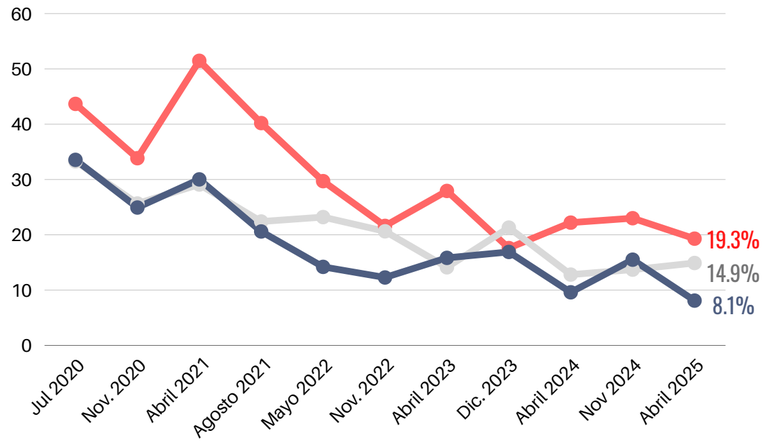
Síntomas de depresión (PHQ-9)



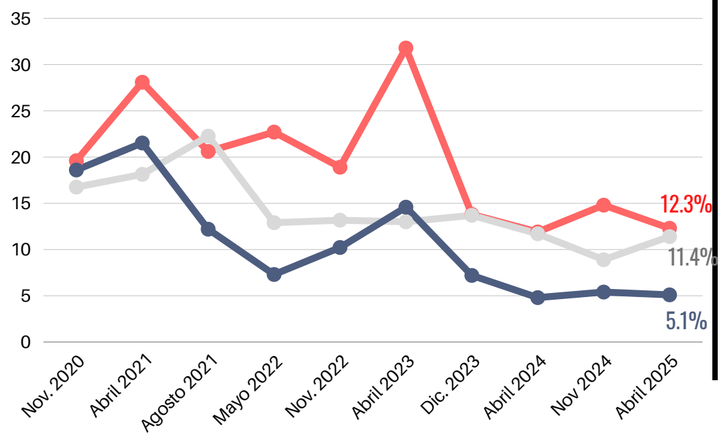
Síntomas de Ansiedad (GAD-7)



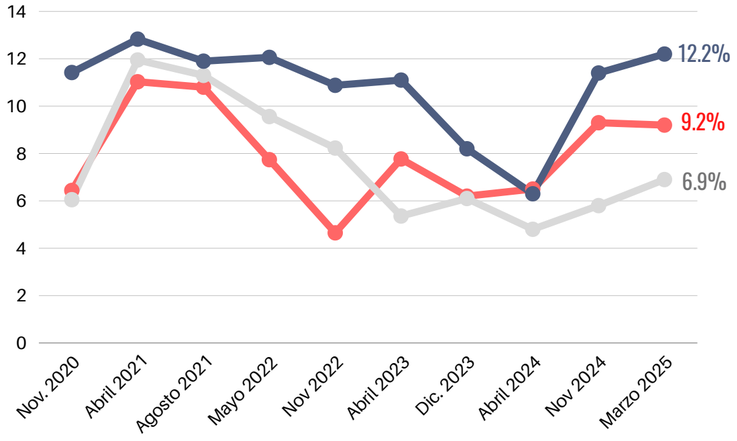
Sospecha/problemas salud mental (GHQ-12)



Insomnio (ISI)



Alcohol (AUDIT-C)



Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

Zona Sur

(regiones Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén y Magallanes)

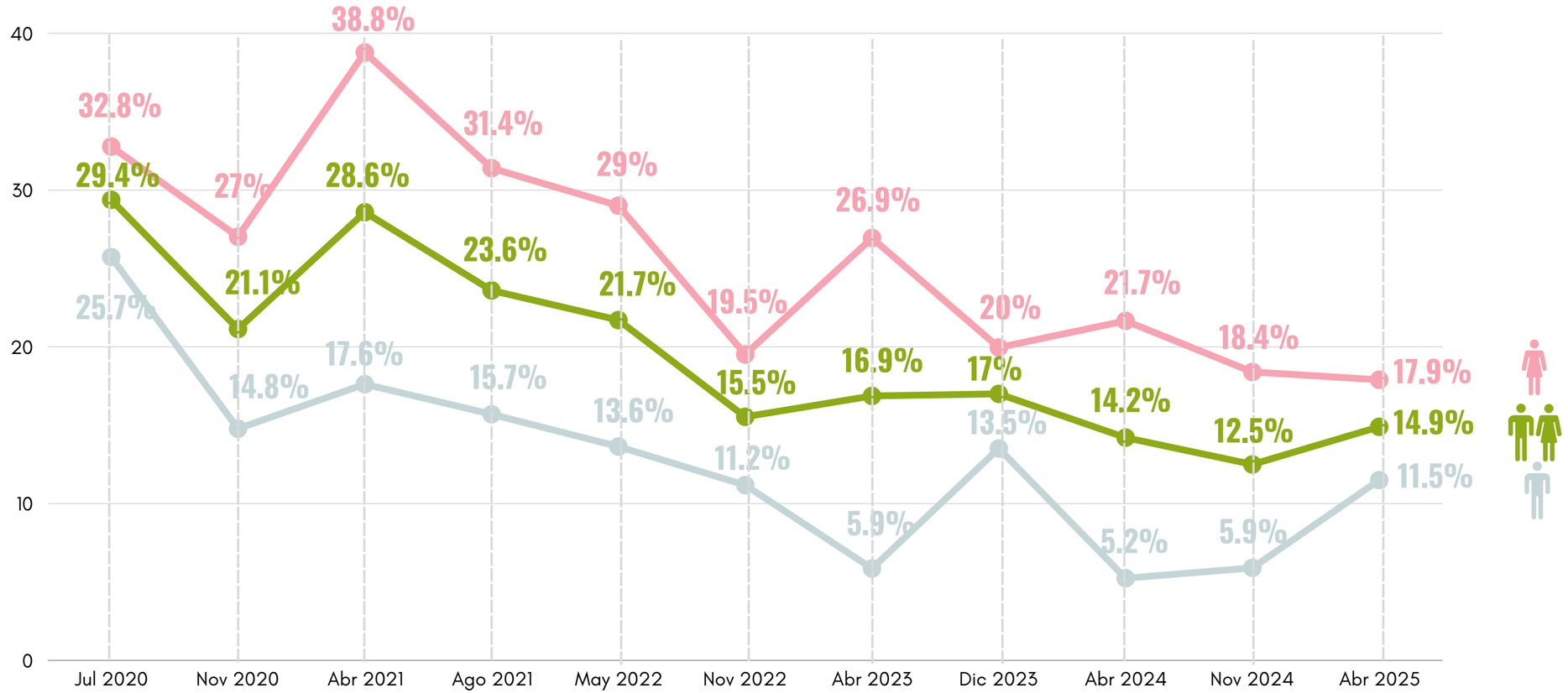
Salud Mental (4/4)

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

Zona Sur

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

14.9% exhibió sospecha o presencia de problemas de salud mental en las regiones de la zona Sur en abril de 2025, un incremento de 2.4 puntos porcentuales, pero aún una de las tasas más bajas reportada a lo largo de las distintas mediciones del Termómetro de la Salud Mental.

La brecha de género, con una mayor prevalencia de problemas para las mujeres en comparación con los hombres, asciende en esta oportunidad a 6.4 puntos.

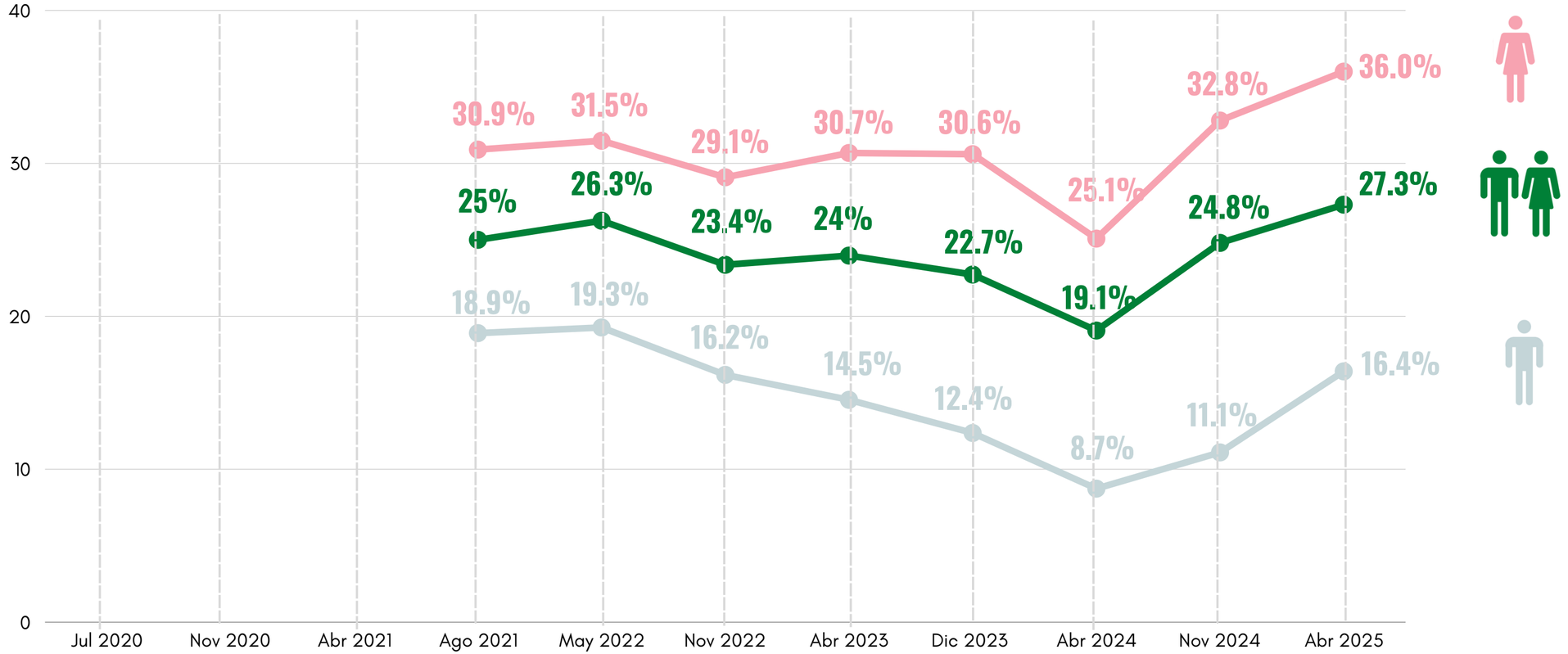
Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

Zona Sur

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

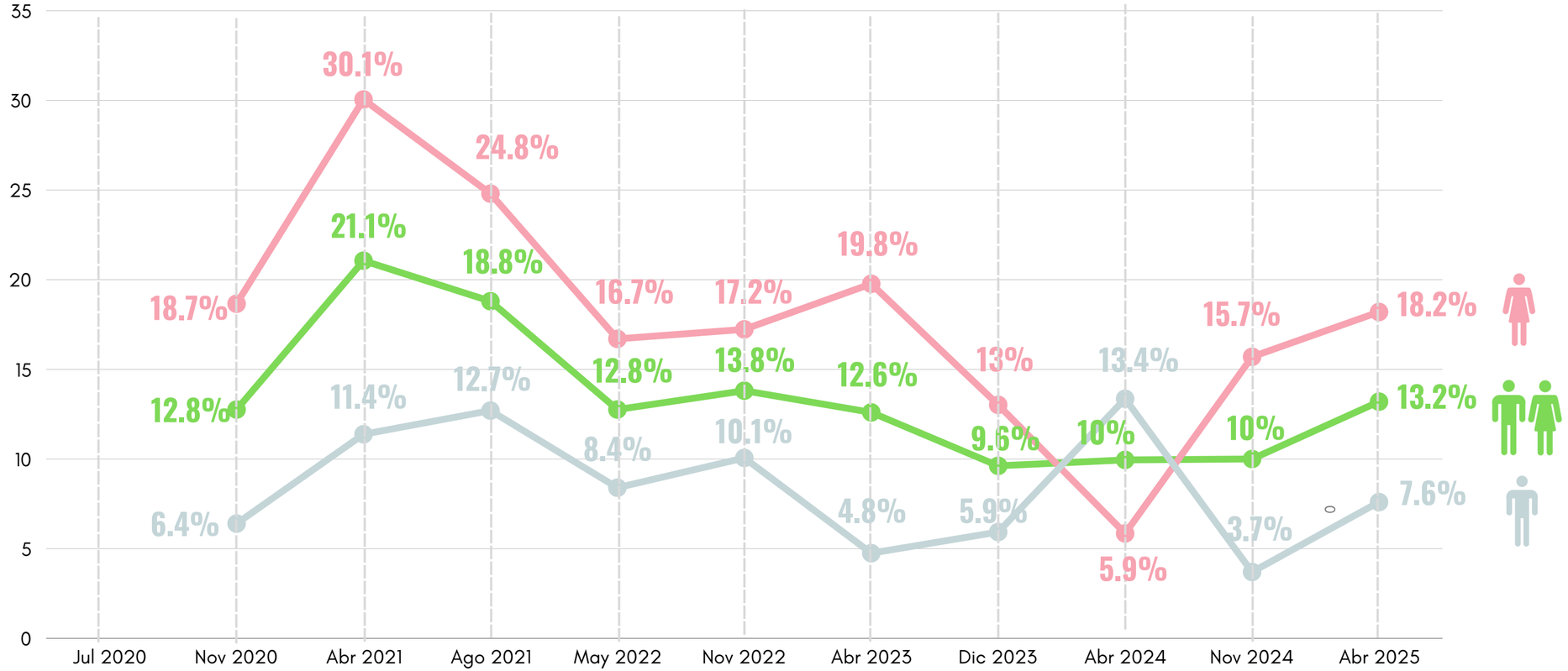
27.3% de las personas que exhibieron problemas de sueño presentaron síntomas moderados o severos de ansiedad en las regiones de la zona Sur. Esto representa un alza de 8 puntos porcentuales respecto de lo encontrado en abril de 2024, un incremento que se encuentra tanto en hombres como en mujeres.

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

Zona Sur

SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN

Patient Health Questionnaire (PHQ-9)



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

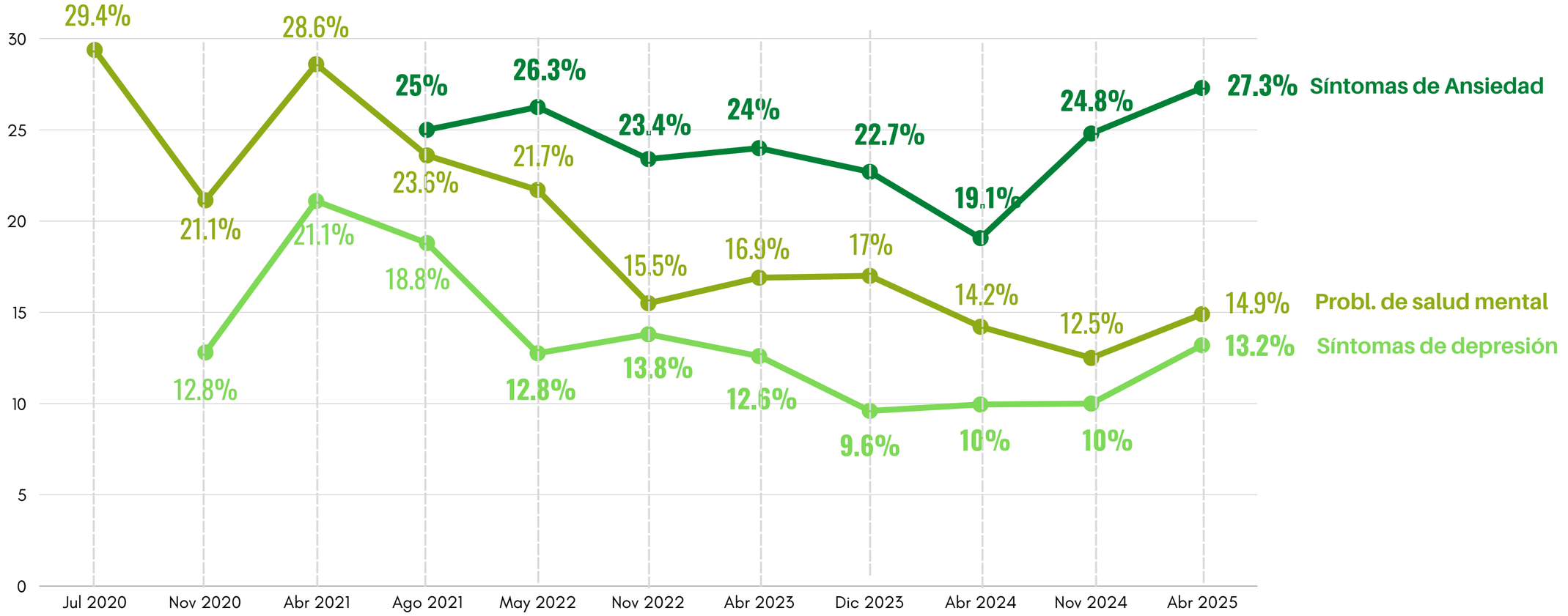
13.2% exhibió síntomas moderados o severos de depresión en las regiones de la zona Sur.

Esta tasa se incrementó tanto respecto de la medición de noviembre de 2024 así como respecto de lo exhibido desde 2023. Se trata de un incremento que se produce tanto en hombres como en mujeres.

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

Zona Sur

MEDIDAS DE SALUD MENTAL



En abril de 2025 se puede apreciar un alza significativa respecto de noviembre de 2024 en los tres indicadores exhibidos cuando se les compara con la medición del Termómetro de la Salud Mental en las regiones del sur del país:

- un aumento de 2.4 puntos en la prevalencia de problemas generales de salud mental;
- un aumento de 3.2 puntos porcentuales en la prevalencia de síntomas de depresión; y
- un aumento de 2.5 puntos porcentuales en la presencia de síntomas de ansiedad.

Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

Zona Sur

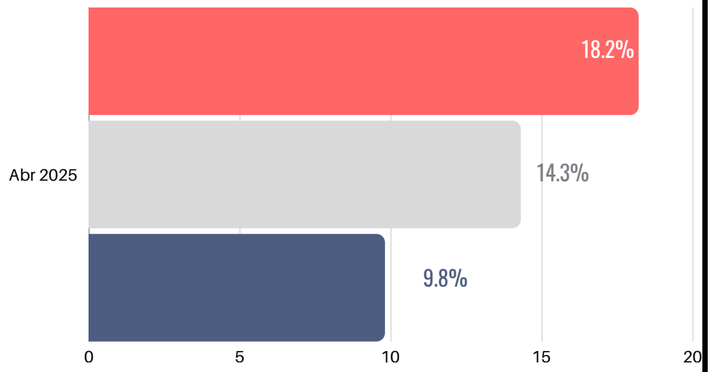
SALUD MENTAL Y ENFERMEDADES CRÓNICAS

2 o + condiciones crónicas

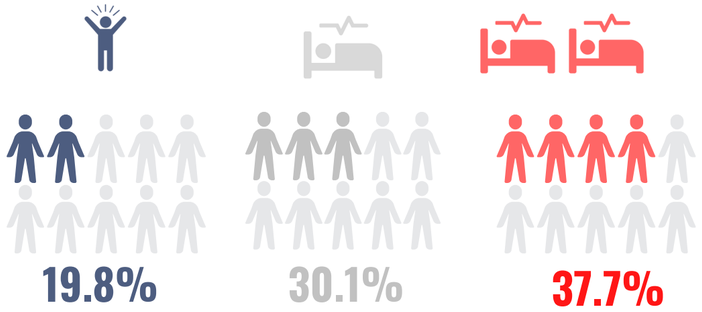
1 condición crónica

Sin condición crónica

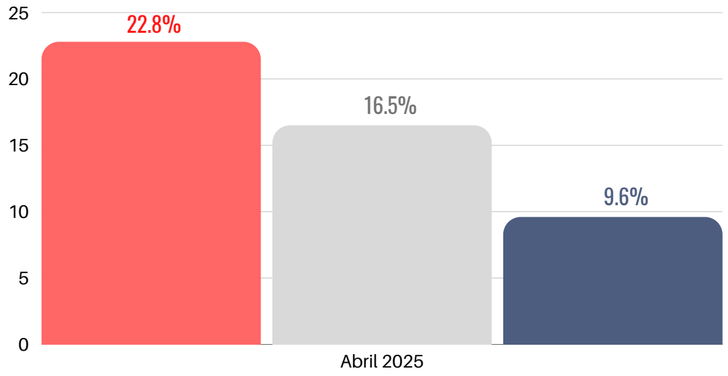
Síntomas de depresión (PHQ-9)



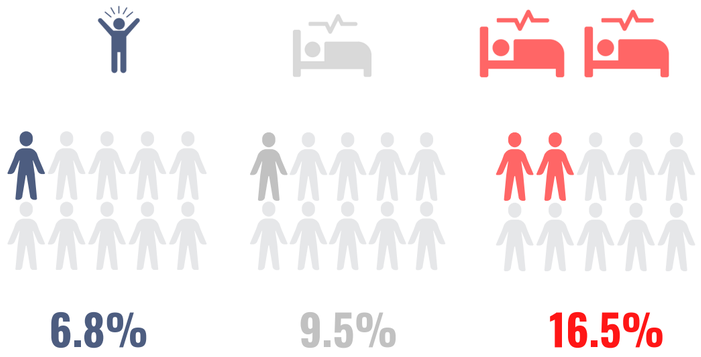
Síntomas de Ansiedad (GAD-7)



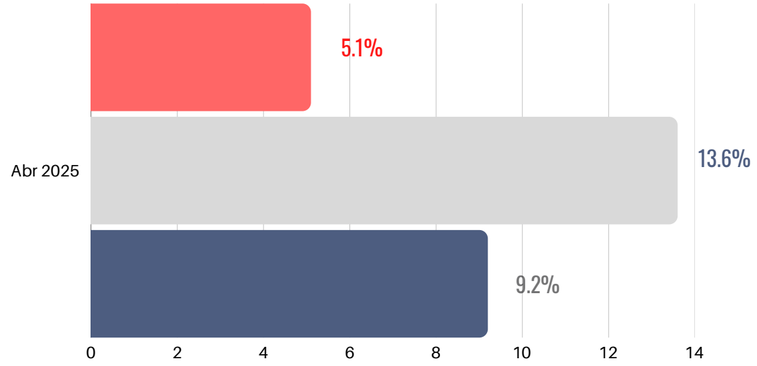
Sospecha/problemas salud mental (GHQ-12)



Insomnio (ISI)

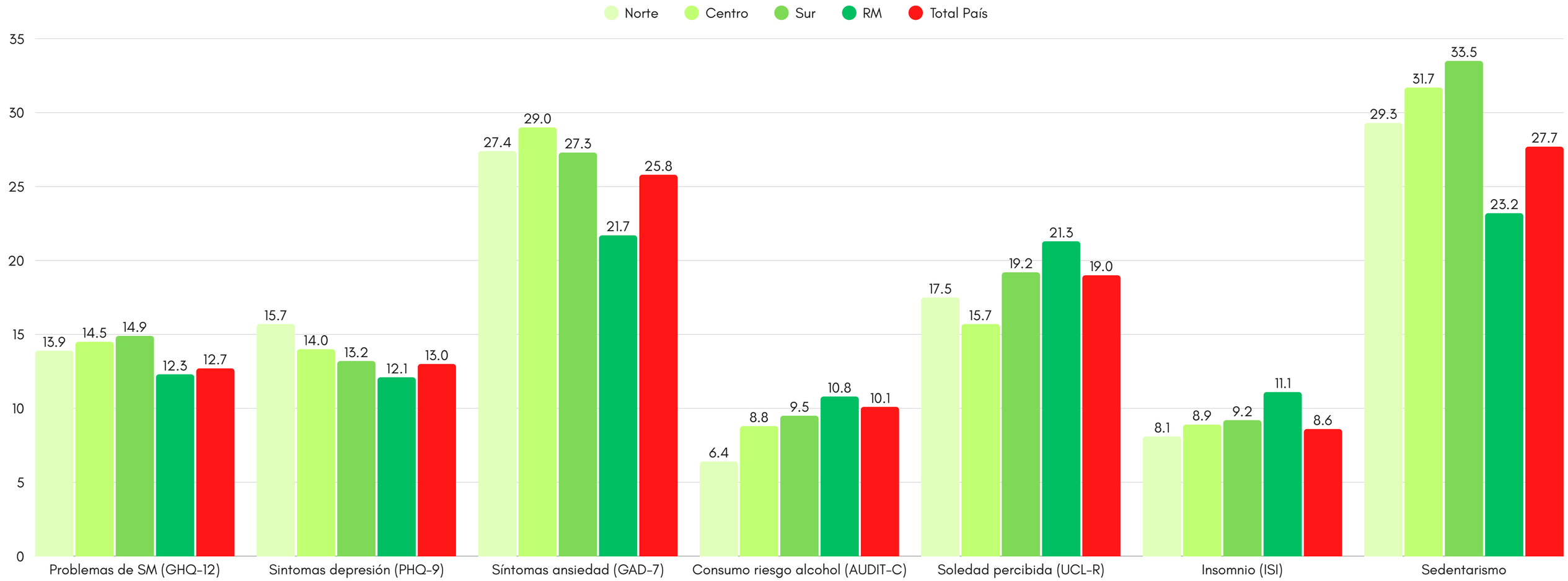


Alcohol (AUDIT-C)



Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

MEDIDAS DE SALUD MENTAL



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

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

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE
Centro UC Encuestas y Estudios Longitudinales
achs