

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

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

Antonia Errázuriz (Departamento de Psiquiatría, Escuela Medicina UC)

Isabel Contrucci (Achs)

Daniela Campos (Achs)

27 de mayo 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

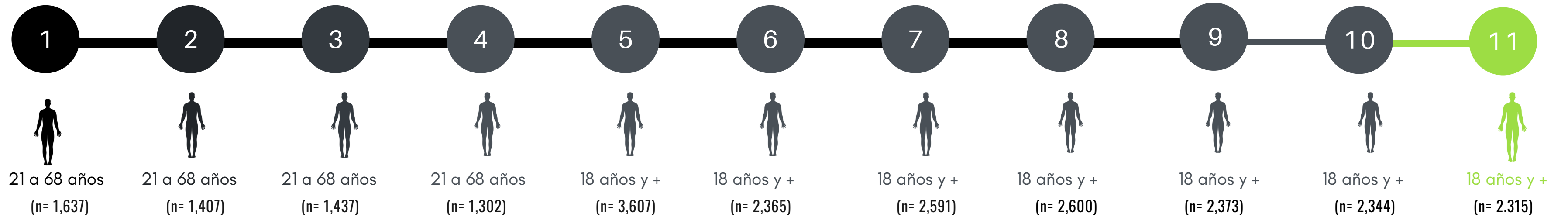
# DISEÑO LONGITUDINAL

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



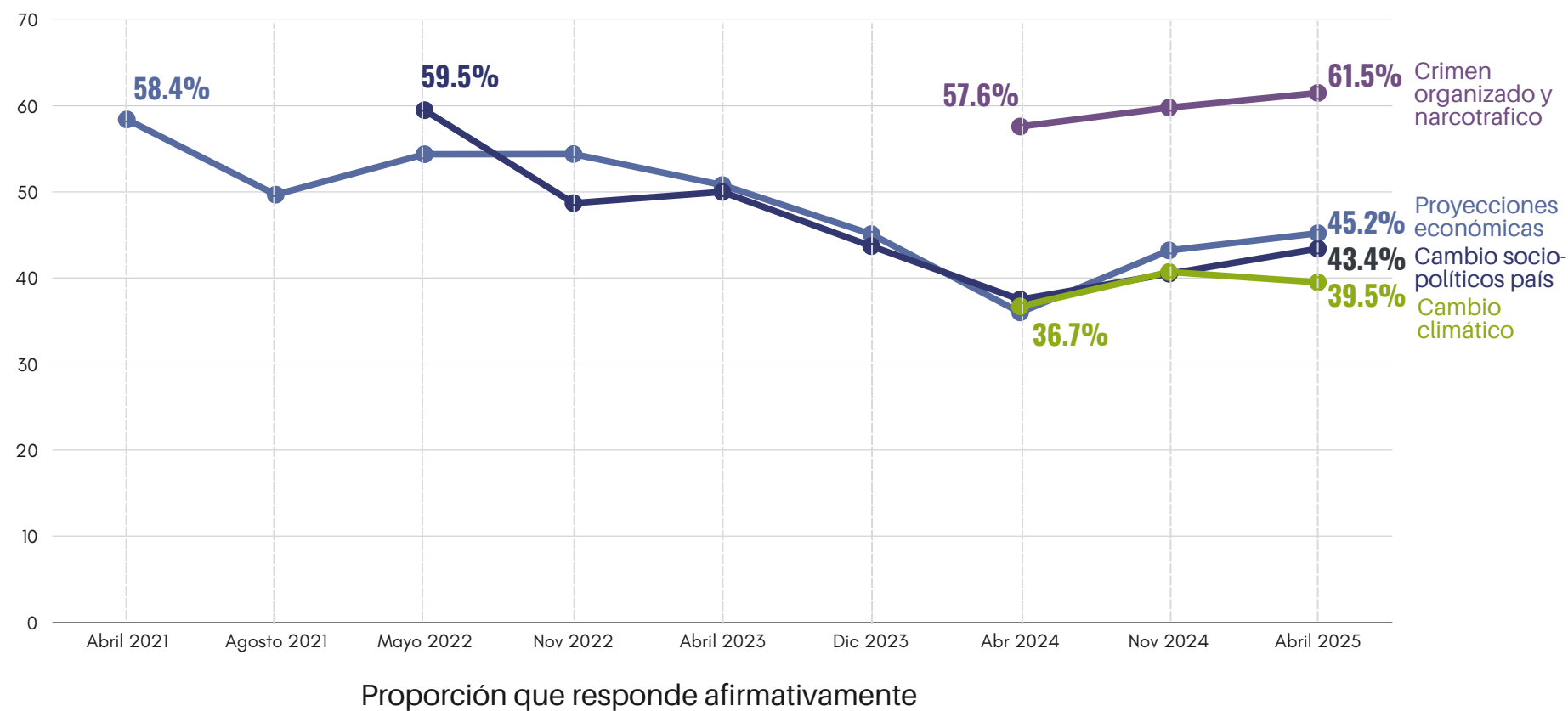
# Estresores y Trabajo (1/4)

---

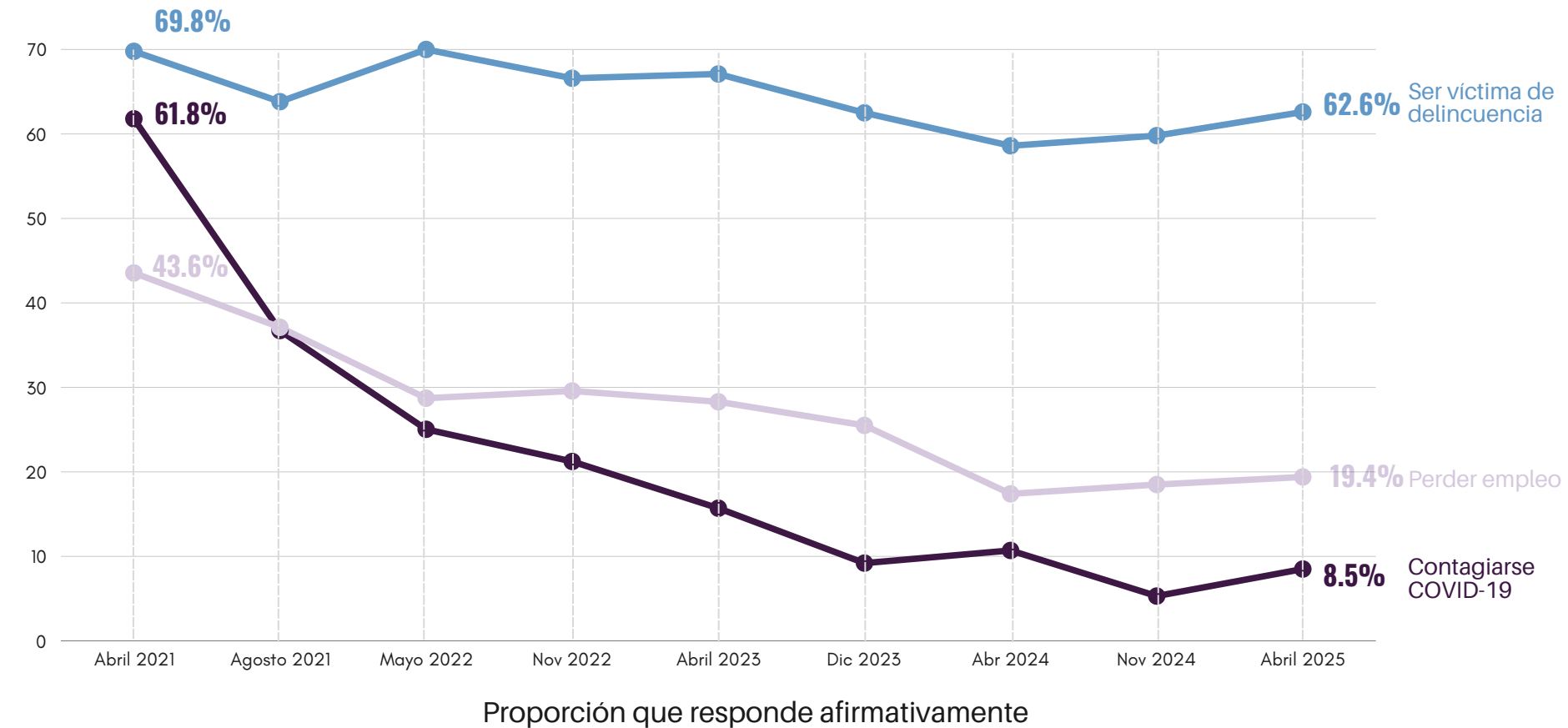
# ESTRESORES

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...?

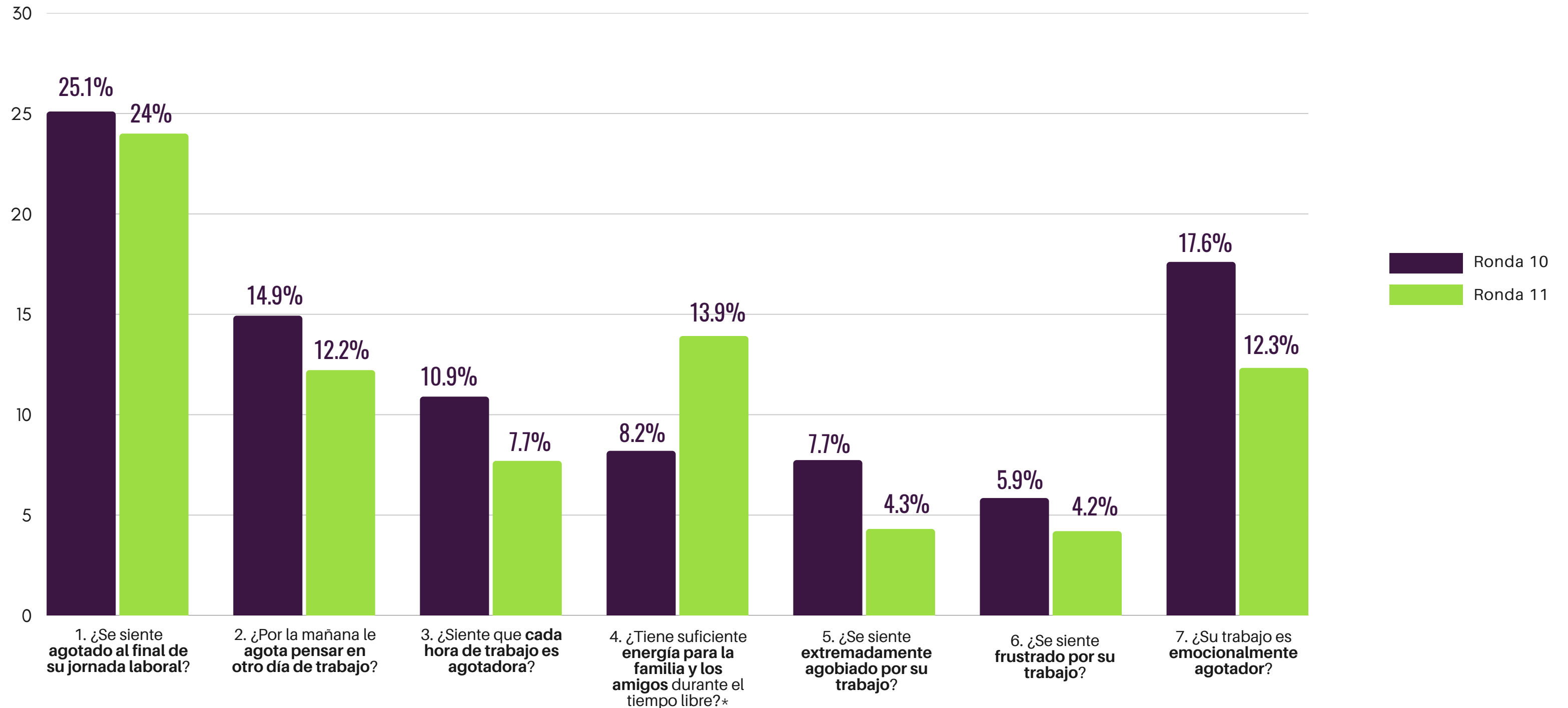


La **delincuencia** se mantiene como el mayor factor estresor (también el **crimen organizado**) con un incremento significativo en el último año. Caen en importancia los **cambios político-sociales** sucediendo en el país respecto de mayo 2022 en **19.5 puntos porcentuales**. La **situación económica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



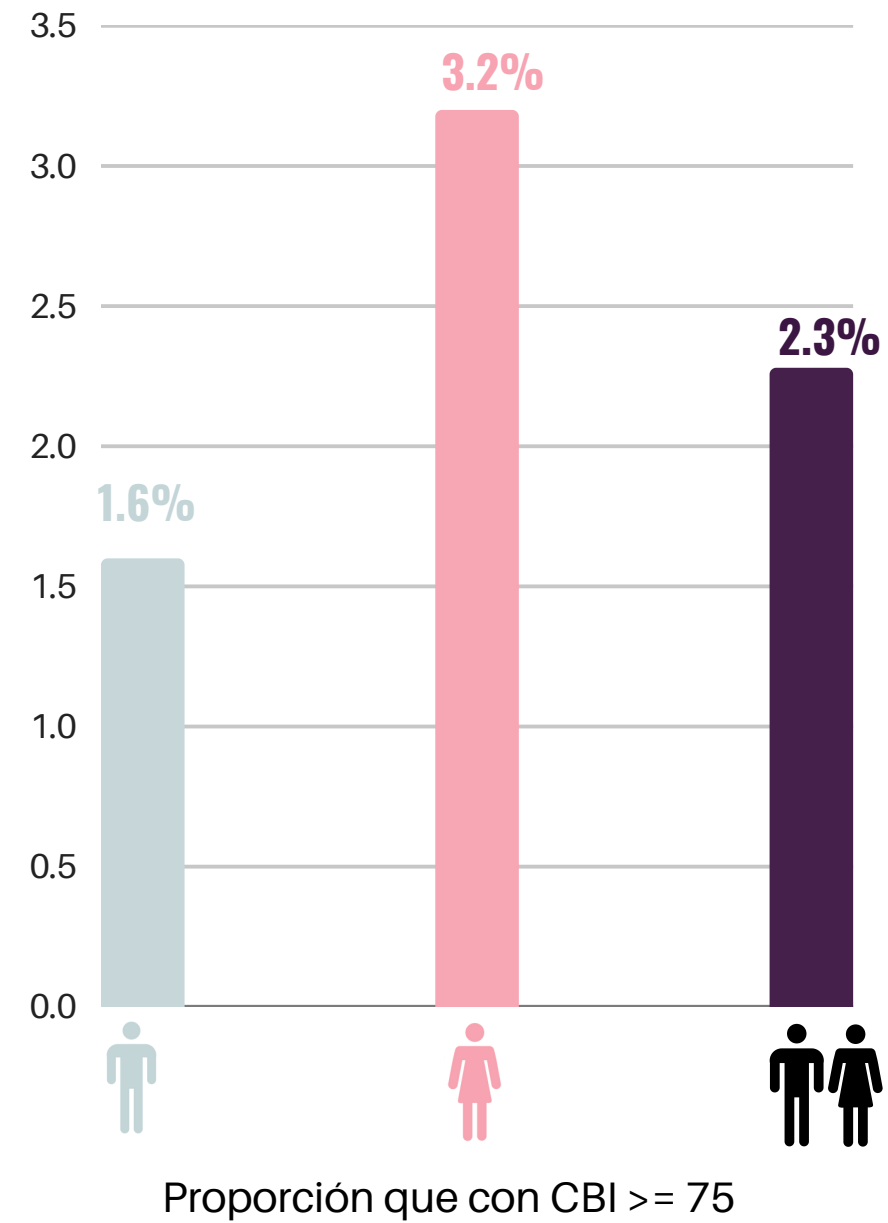
Proporción que reporta haberse sentido así muchas veces o siempre en los últimos 12 meses

\*Proporción que reporta nunca o sólo alguna vez

Copenhagen Burnout Inventory (CBI)

# AGOTAMIENTO EN EL TRABAJO (CBI)

Sólo aplicado a ocupados (n=1.155)

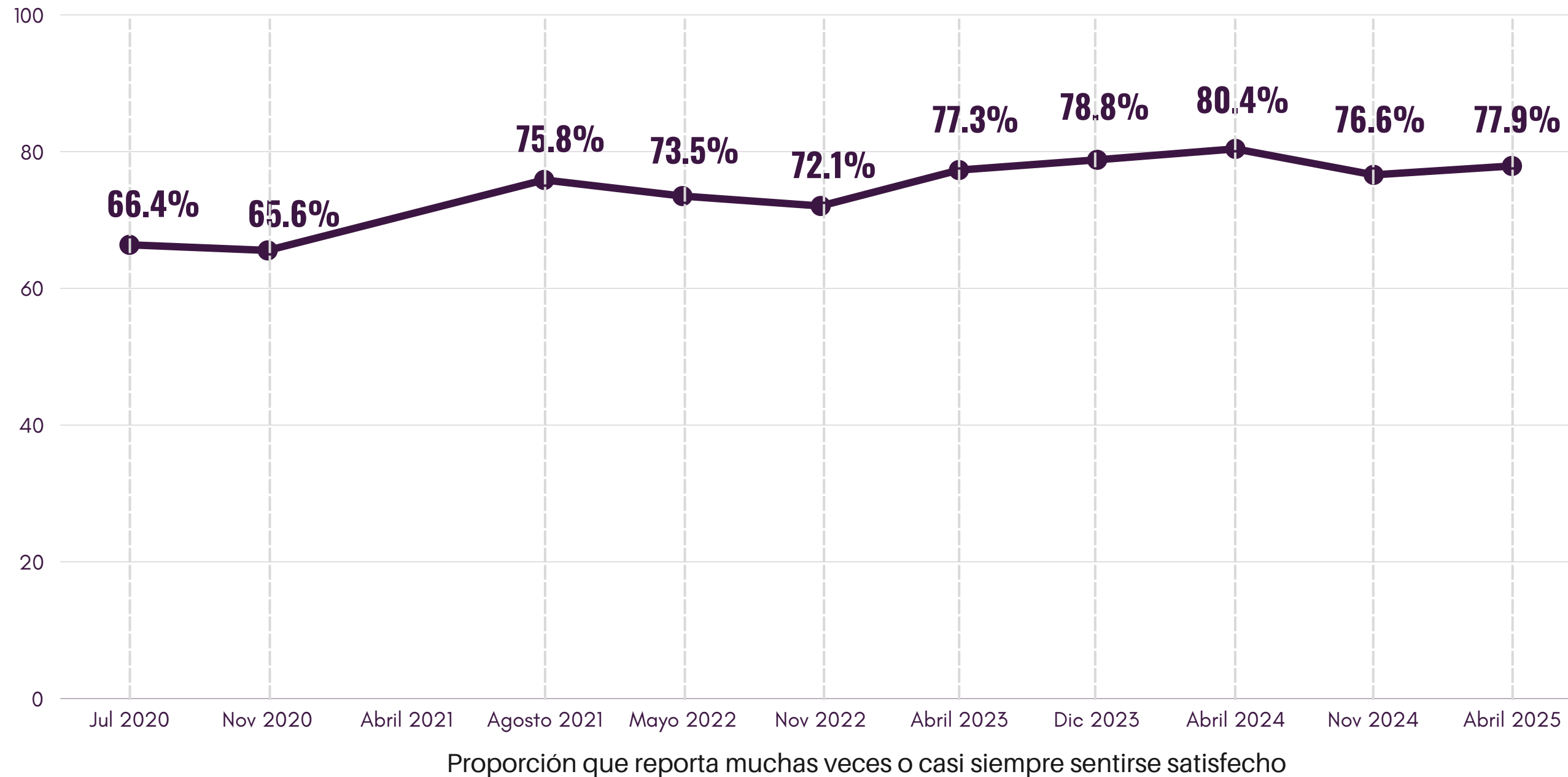


La proporción de ocupados que presenta un alto nivel de agotamiento en relación al trabajo es 2.3% (3.2% en mujeres y 1.6% en hombres).

# SATISFACCIÓN LABORAL

Sólo aplicado a ocupados (n=1.155)

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



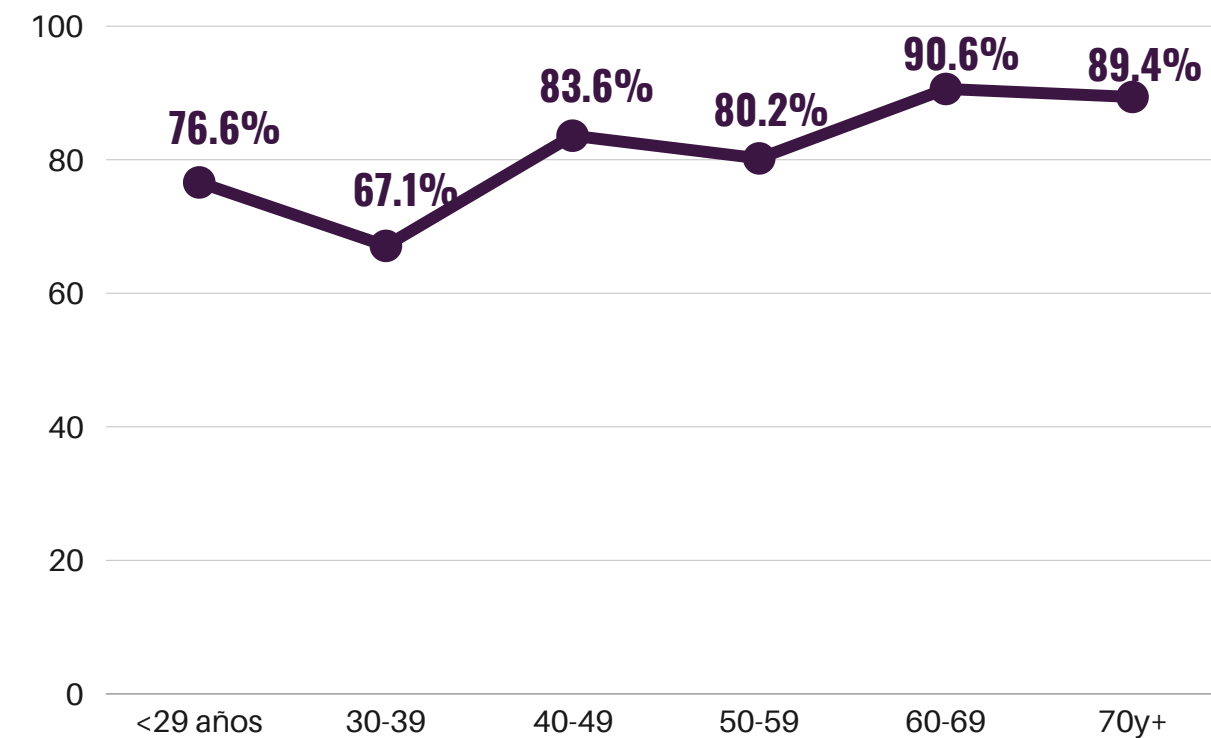
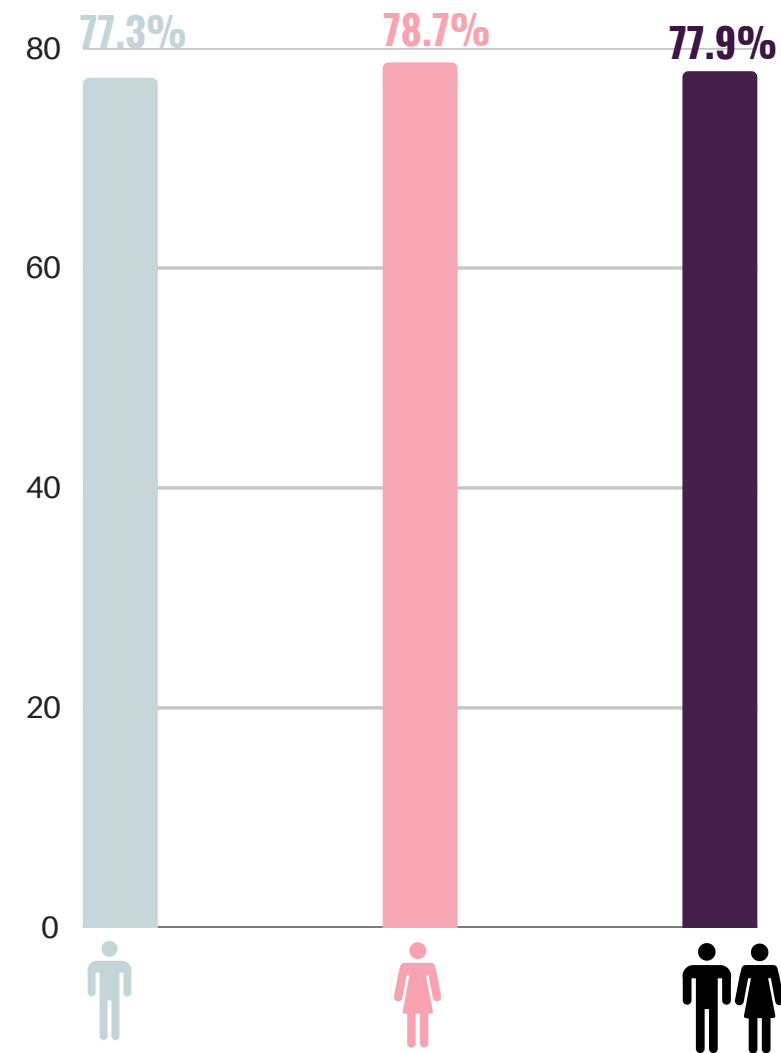
**77.9%** indica que muchas veces o siempre se siente satisfecho en su puesto de trabajo. Si bien esto es casi 12 puntos superior a lo encontrado en 2020, representa una leve caída de 2 puntos respecto de lo encontrado en la medición de abril de 2024.

**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.**

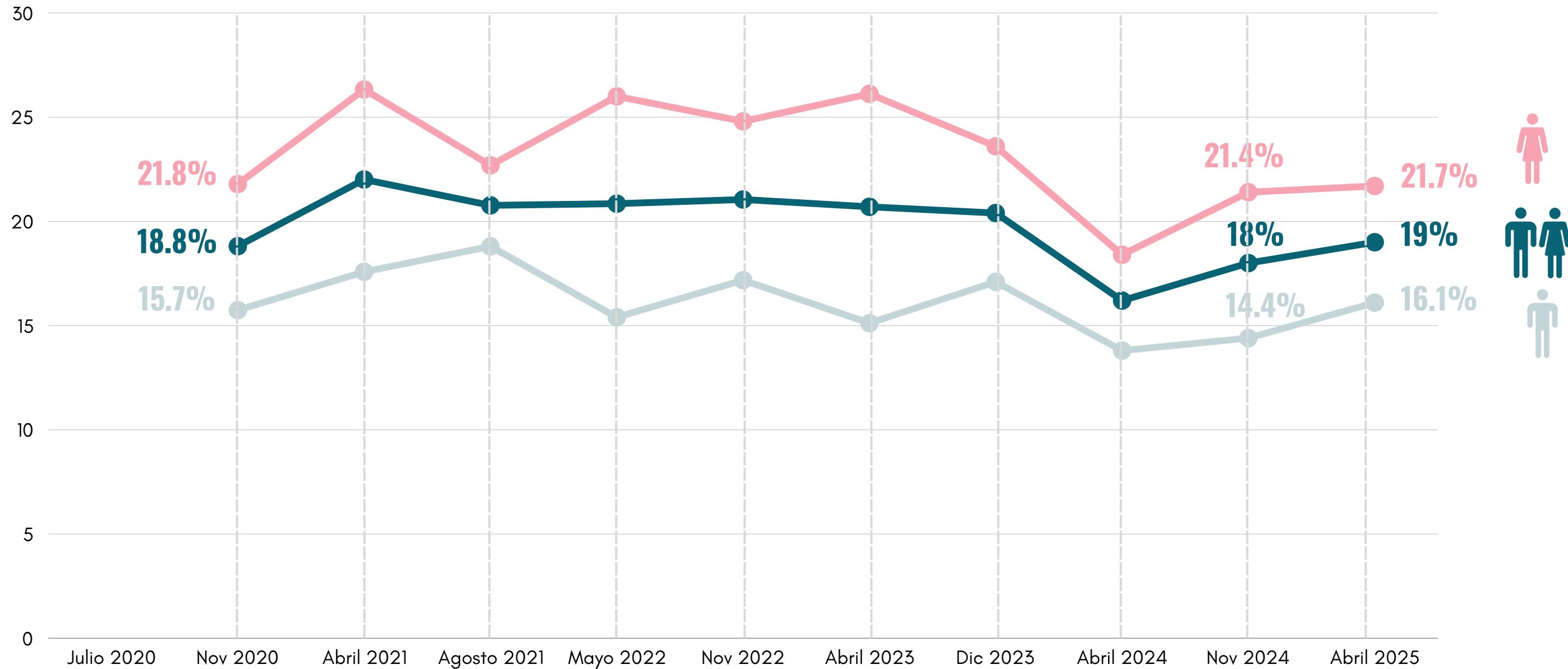


## Vínculos con otros (2/4)

---

# SOLEDAD PERCIBIDA

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

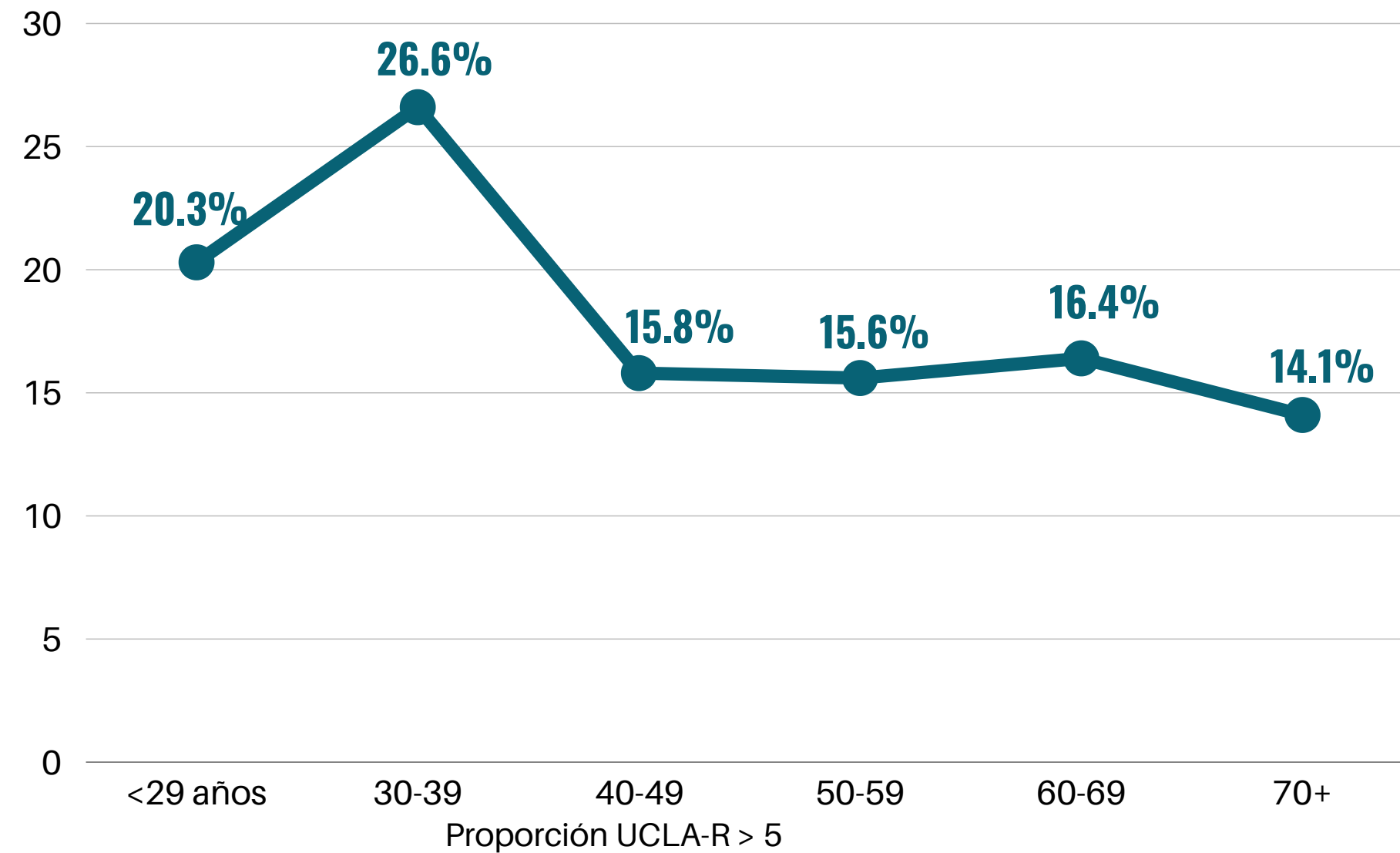


Proporción UCLA-R > 5

**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

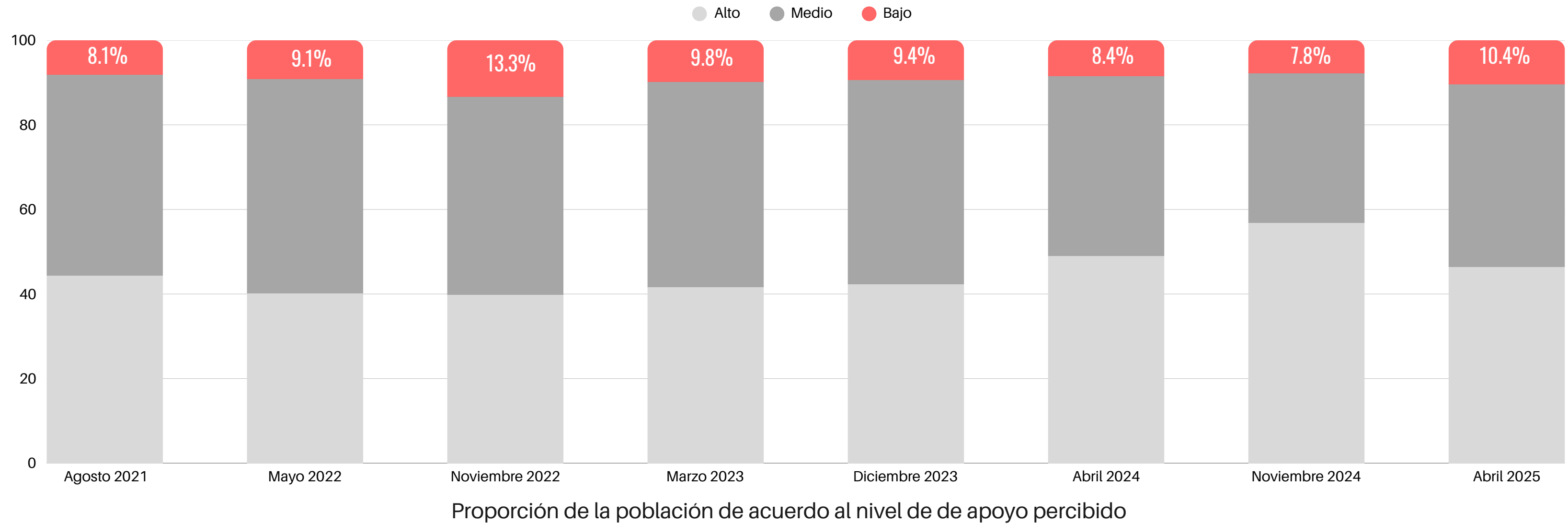
Escala de Soledad abreviada de 3 ítemes UCLA (UCLA-R)



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

# APOYO SOCIAL PERCIBIDO

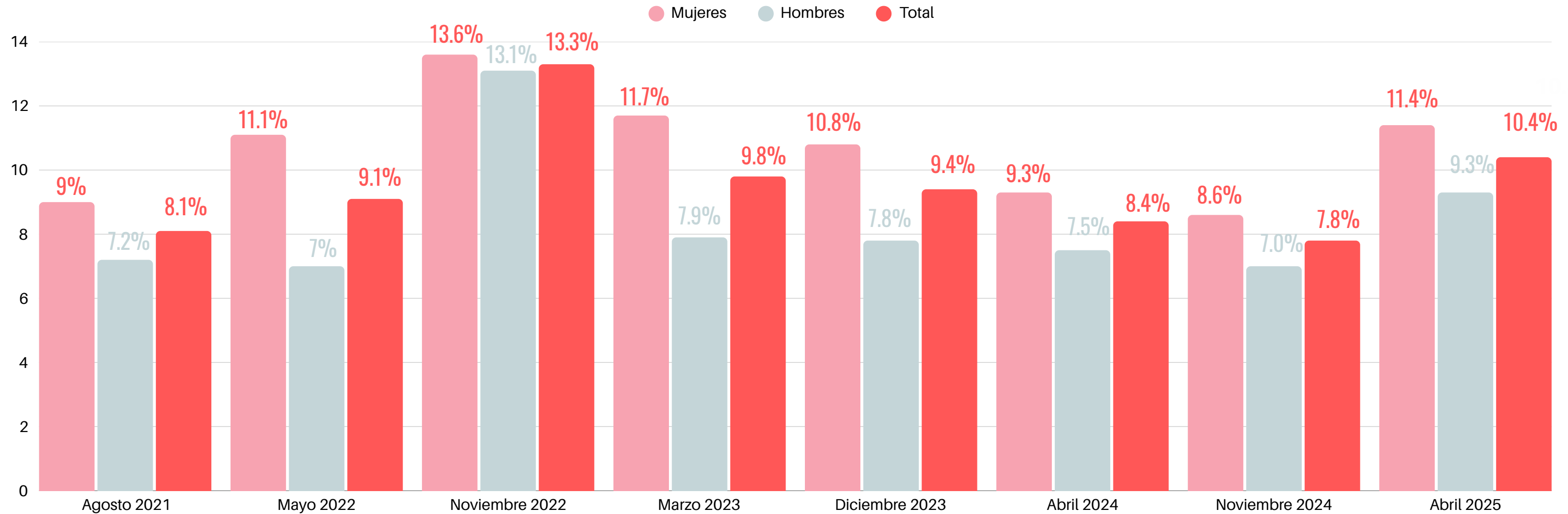
## Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (MSPSS)



**El apoyo social percibido presenta un aumento estadísticamente significativo en la proporción de personas con un nivel bajo (10.4%) tanto respecto de lo encontrado en noviembre de 2024 como respecto a la medición de 12 meses atrás.**

# BAJO APOYO SOCIAL PERCIBIDO (SEXO)

Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (MSPSS)



Proporción de la población que indica un bajo nivel de apoyo social percibido

En abril de 2025 se reporta un alza en la proporción de la población que reporta un bajo apoyo social percibido tanto respecto de noviembre de 2024 como de abril de 2024. Este aumento se da tanto en hombres como en mujeres.



Termómetro de la Salud  
Mental (Ronda 11)

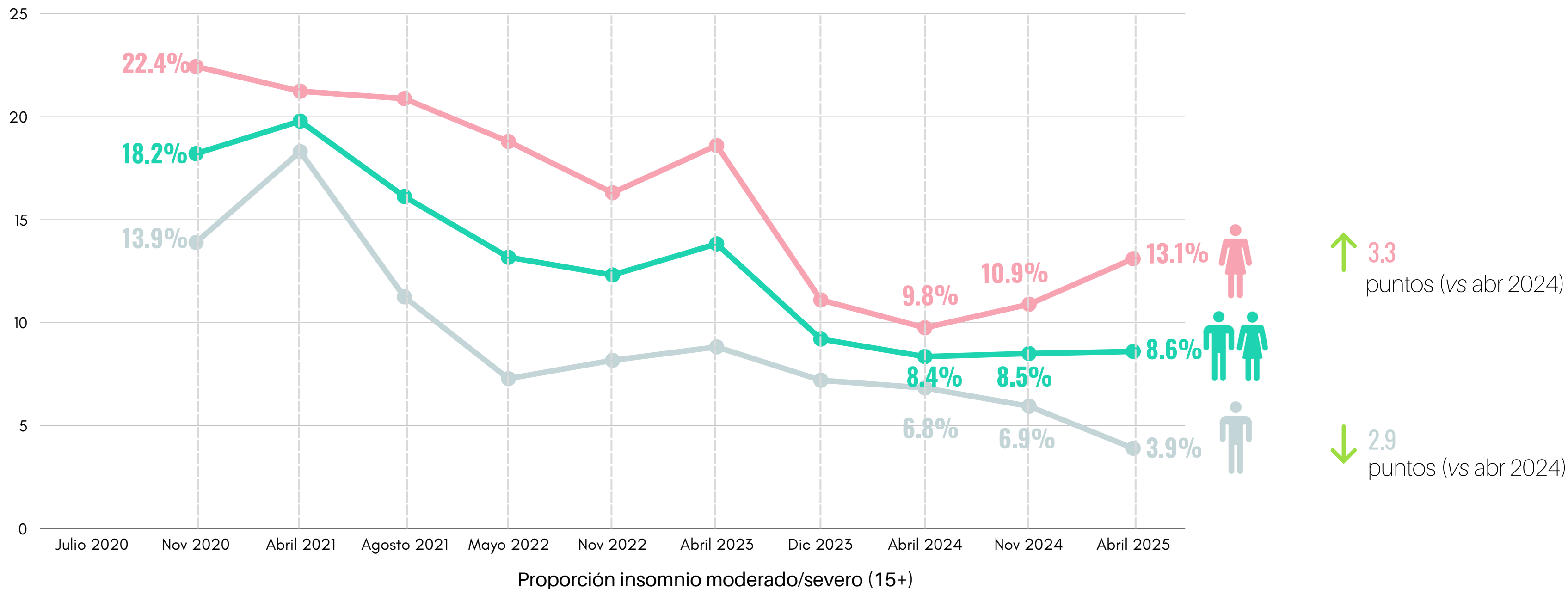


## Estilo de Vida (3/4)

---

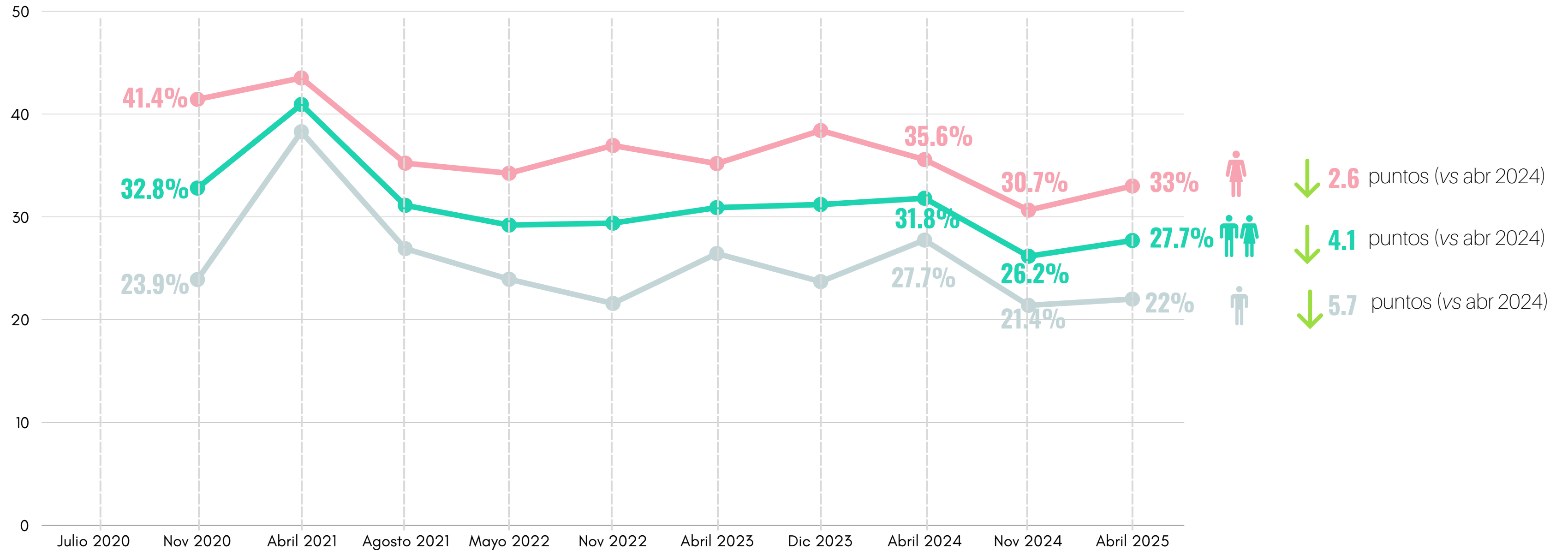
# INSOMNIO

## 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



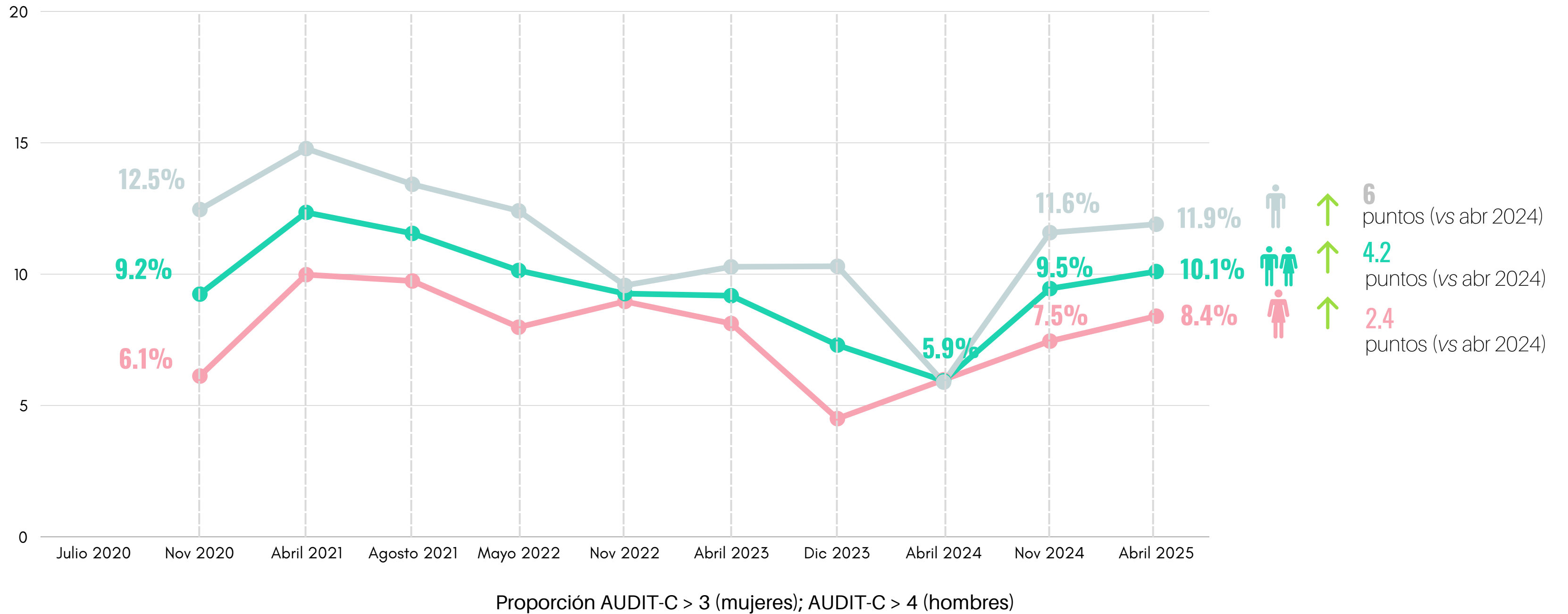
Proporción que no realizó ningún día de la semana pasada ni ejercicio suave por al menos 30 min., ni ejercicio en casa por al menos 30 min., ni ejercicio moderado/intenso por al menos 15 min.

**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)

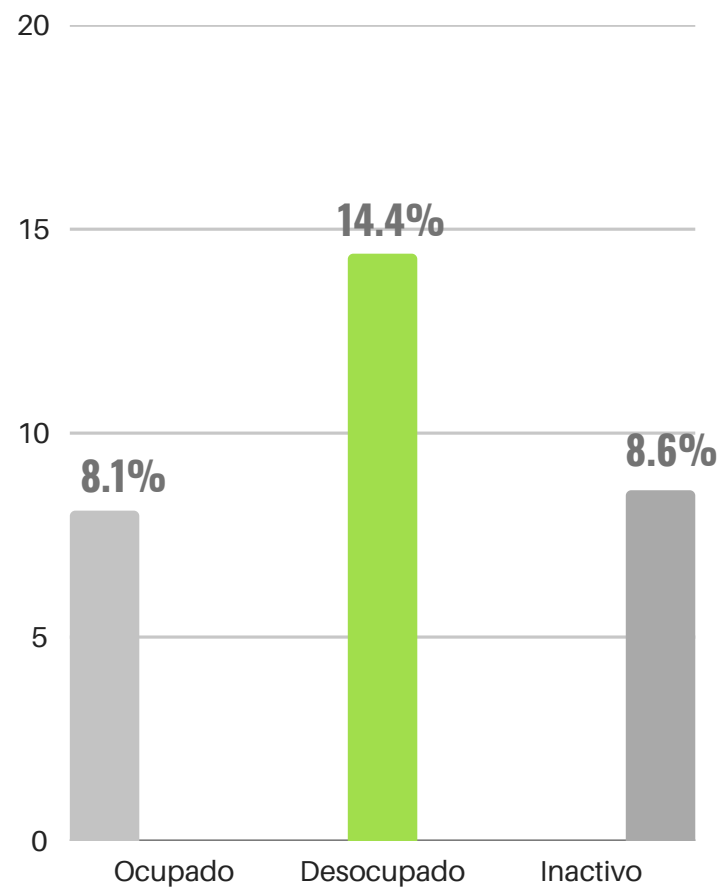


Se reporta un consumo de riesgo de alcohol presente en el **10.1%** de la población, elevándose a niveles de 2022. El **alza en la tasa de consumo de alto riesgo es estadísticamente significativa respecto de abril de 2024**. En esta medición, y tal como ha ocurrido en general en las mediciones anteriores,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

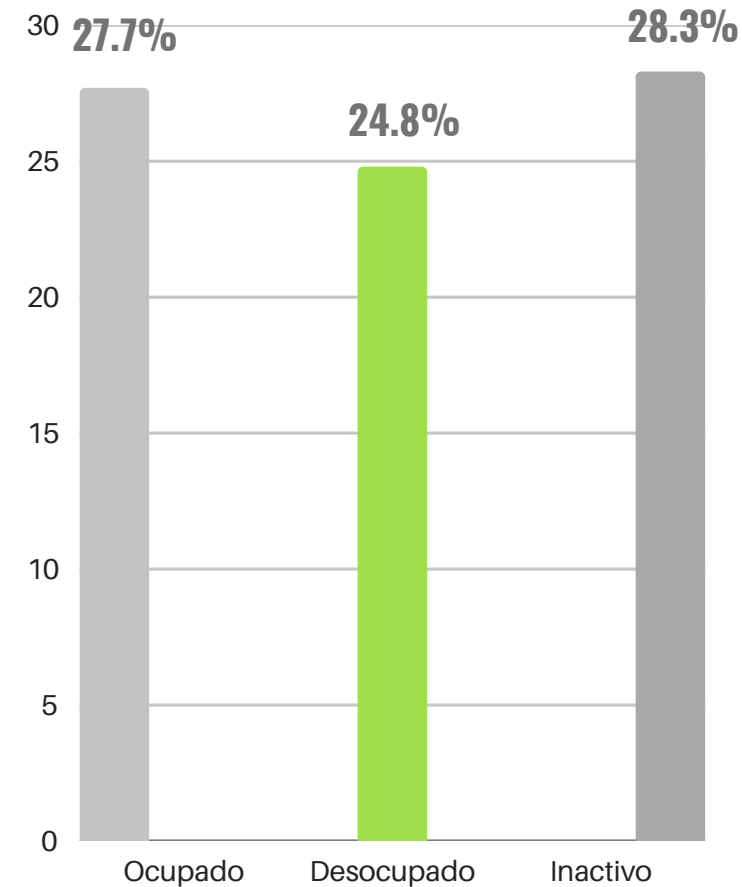
## Insomnio

Índice de Severidad del Insomnio (ISI)



Proporción insomnio moderado/severo (15+)

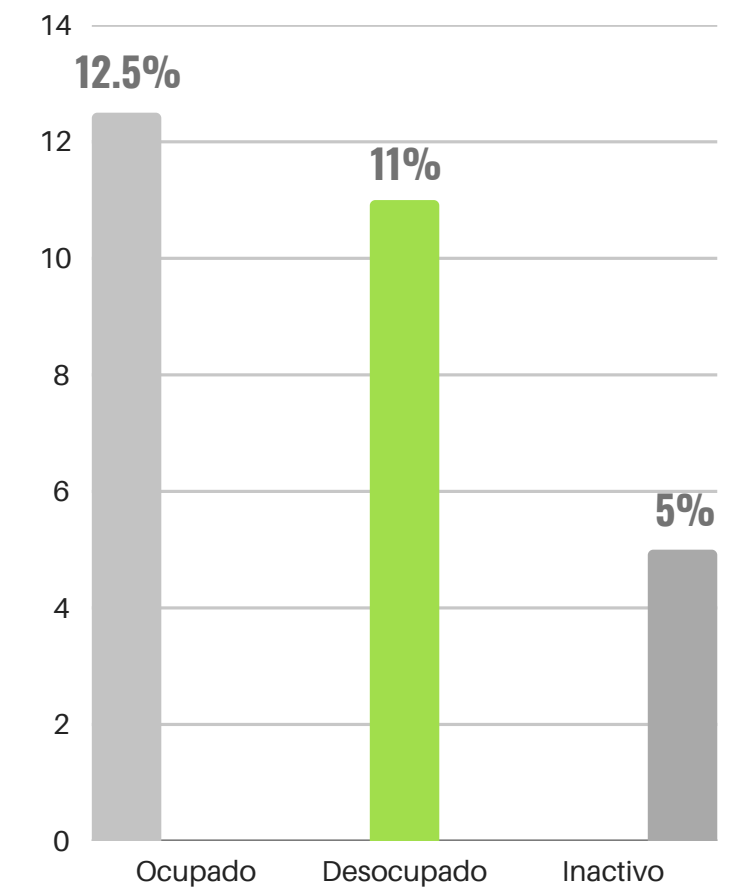
## Sedentarismo



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)



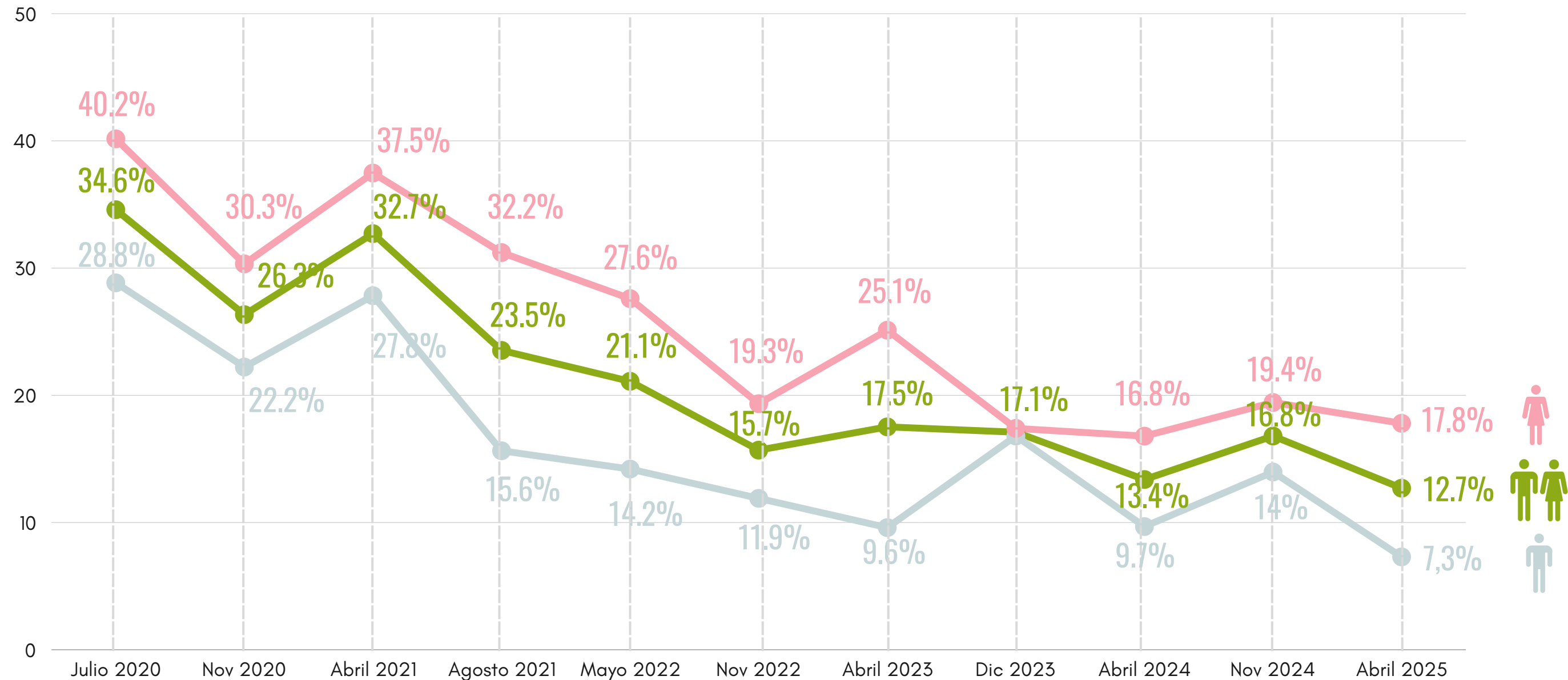
# Salud Mental (4/4)

---

# 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).

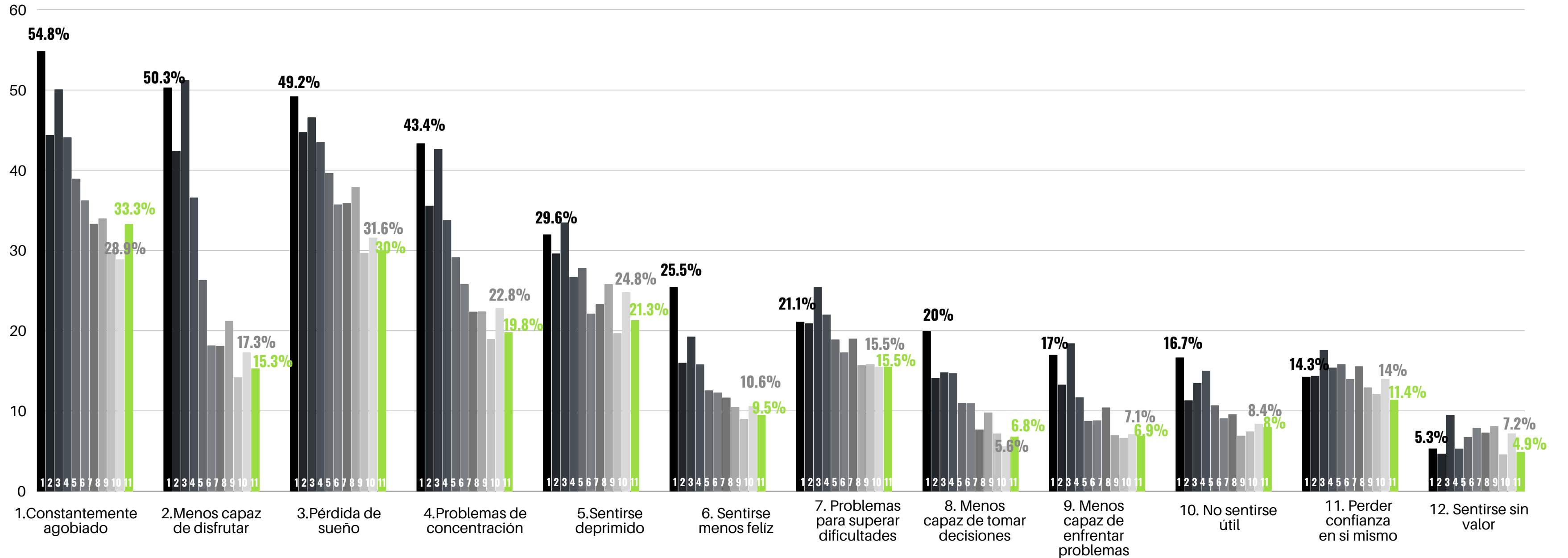


Termómetro de la Salud Mental (Ronda 11)

# PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

General Health Questionnaire (GHQ-12)

Items



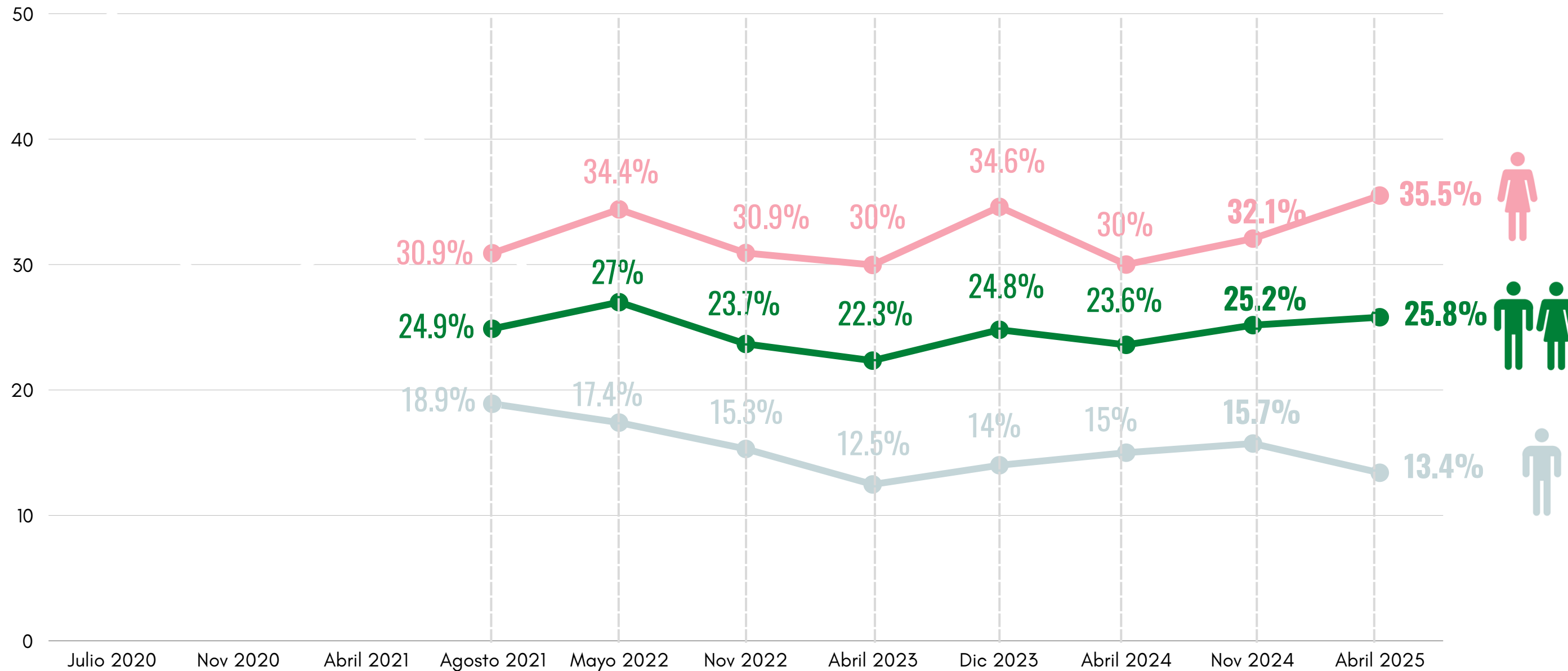
Proporción que reporta *más o mucho más* que lo habitual en las últimas semanas

- [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

# SINTOMAS DE ANSIEDAD GENERALIZADA

General Anxiety Disorder (GAD-7)

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



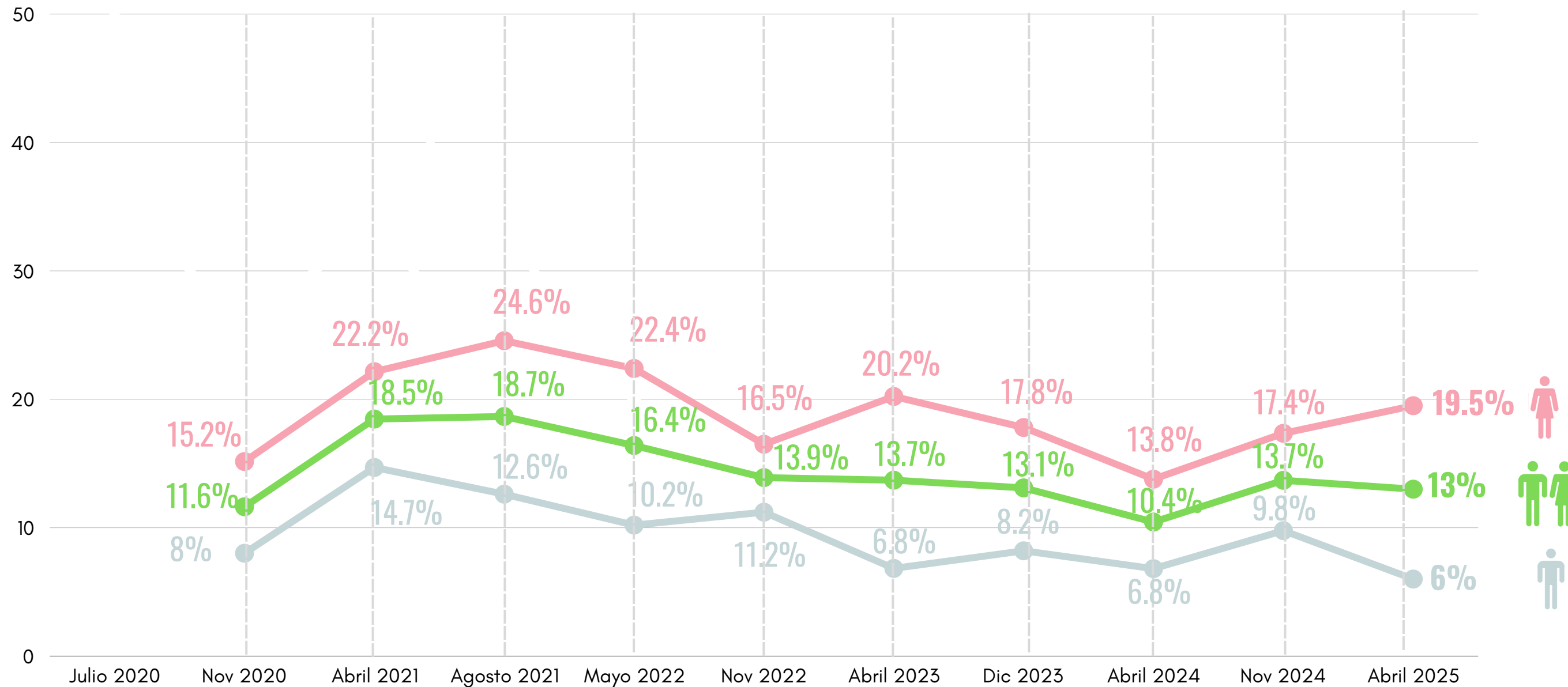
Proporción con síntomas de ansiedad moderada/severa

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.

# SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN

Patient Health Questionnaire (PHQ-9)

Puntaje total



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

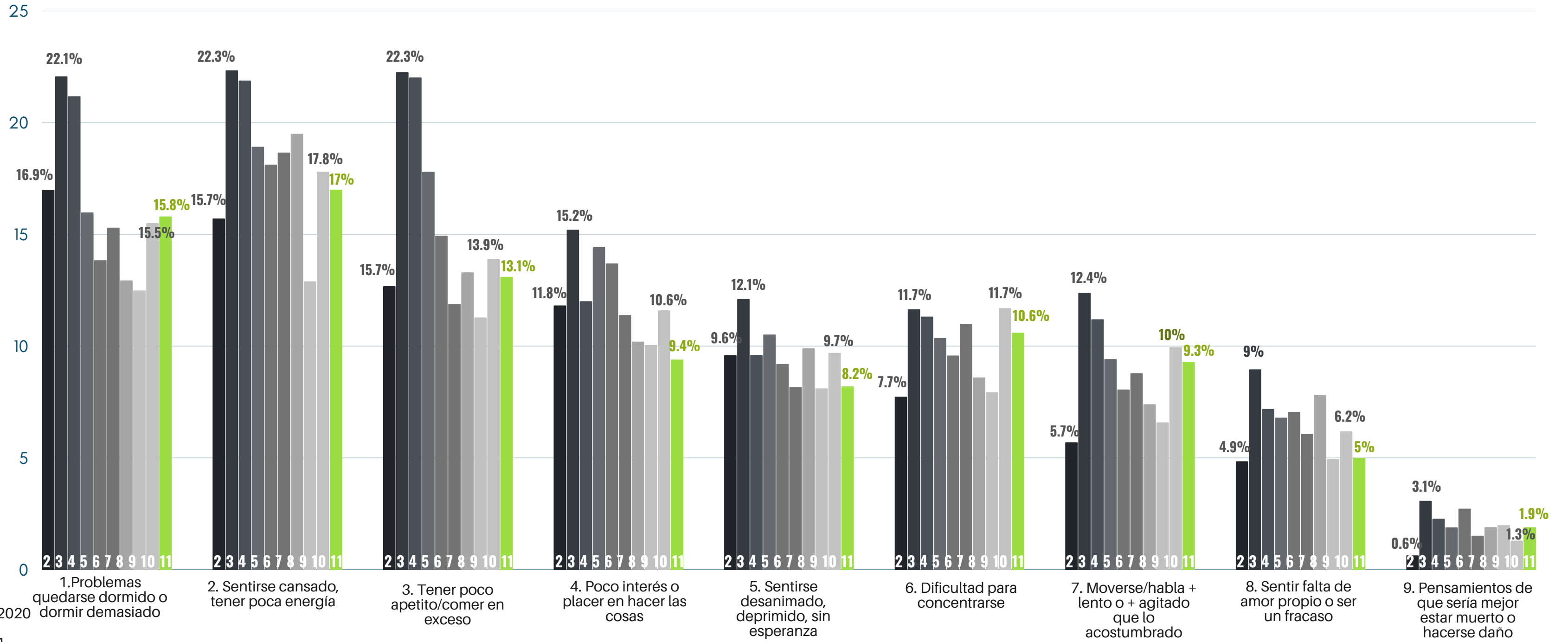
**13%** exhibió síntomas moderados o severos de depresión en abril de 2025, exhibiendo una tasa estadísticamente similar respecto de noviembre 2024 pero **un alza estadísticamente significativa de 2.6 puntos porcentuales** respecto de lo encontrado en abril 2024.

**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)

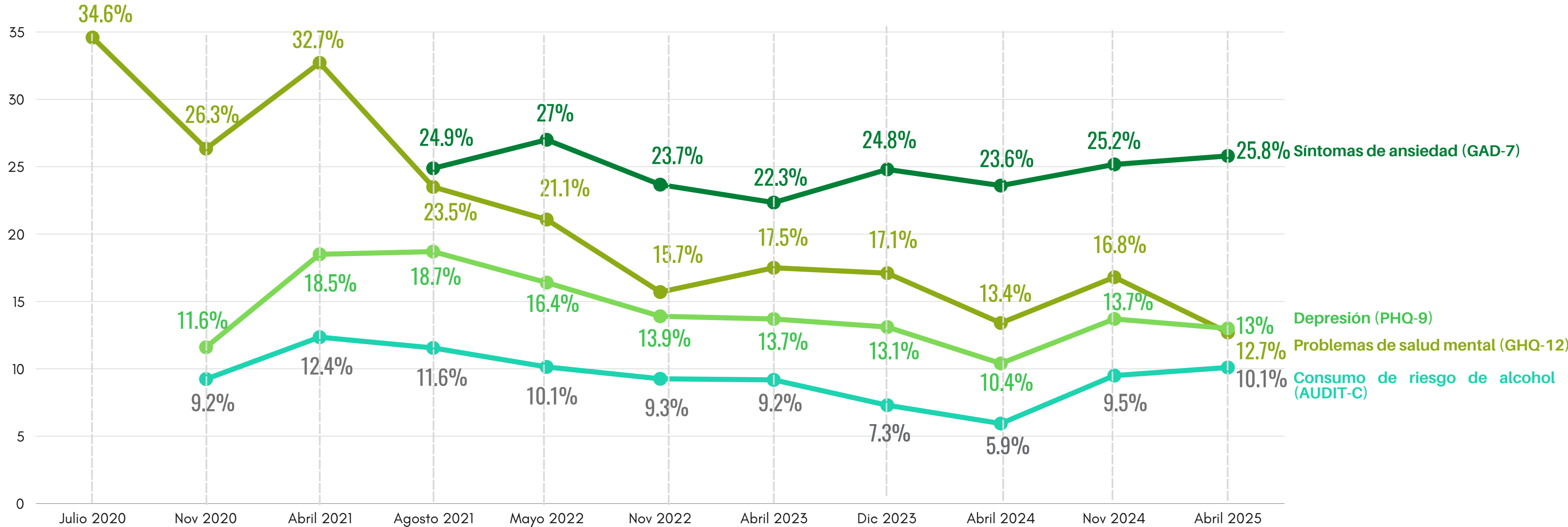
Items



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

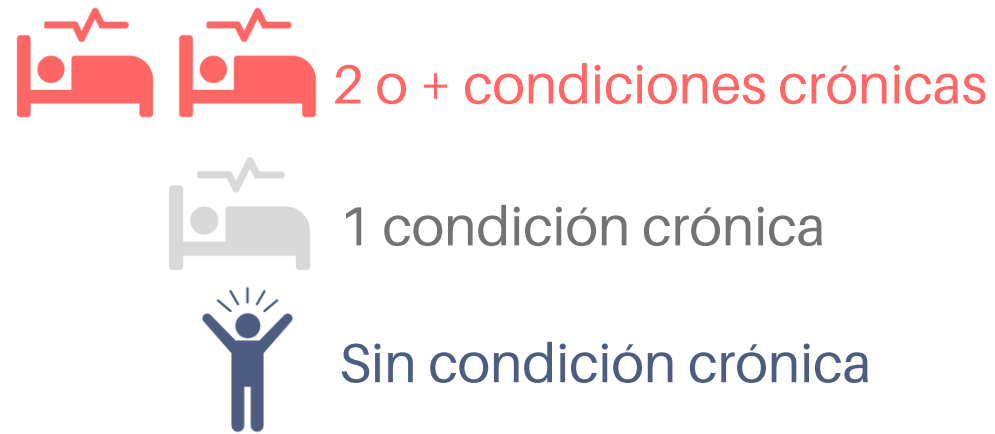
[2] Ronda 2: Noviembre 2020  
 [3] Ronda 3: Abril 2021  
 [4] Ronda 4: Agosto 2021  
 [5] Ronda 5: Mayo 2022  
 [6] Ronda 6: Noviembre 2022  
 [7] Ronda 7: Abril 2023  
 [8] Ronda 8: Diciembre 2023  
 [9] Ronda 9: Abril 2024  
 [10] Ronda 10: Noviembre 2024  
 [11] Ronda 11: Marzo 2025

# MEDIDAS DE SALUD MENTAL

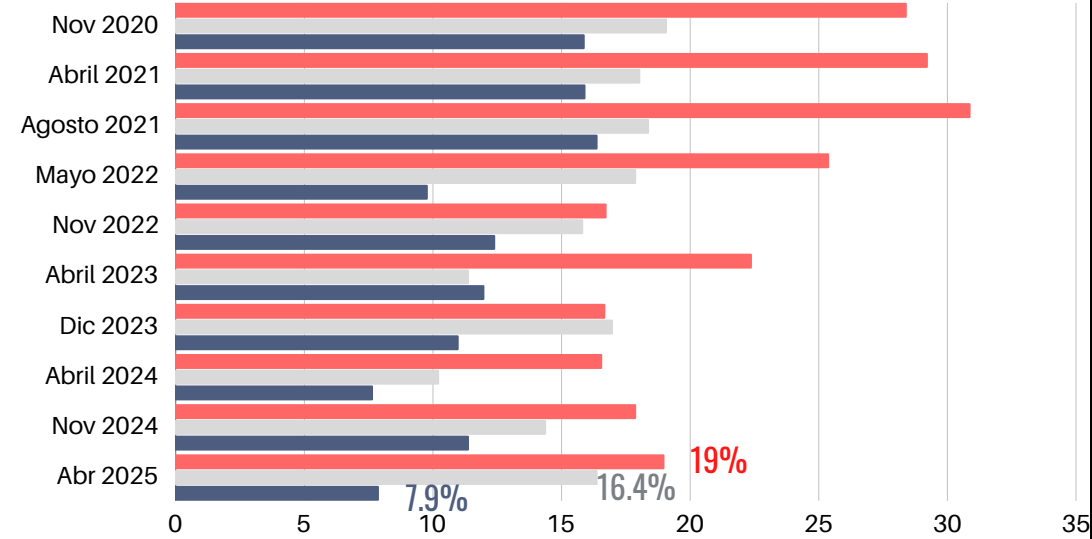


A lo largo de las 11 rondas, el reporte de problemas de salud mental ha sido en general decreciente, con excepción de los síntomas de ansiedad que exhiben una trayectoria más bien constante.

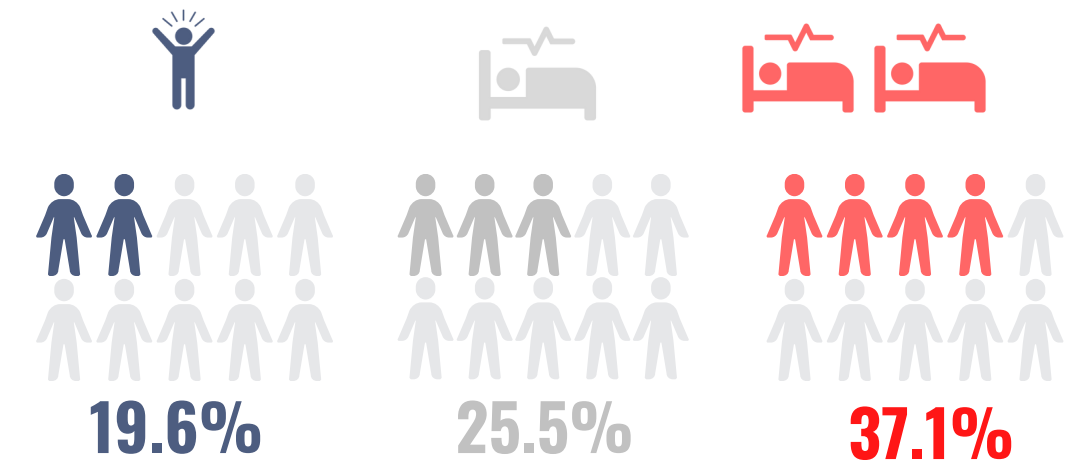
# SALUD MENTAL Y ENFERMEDADES CRÓNICAS



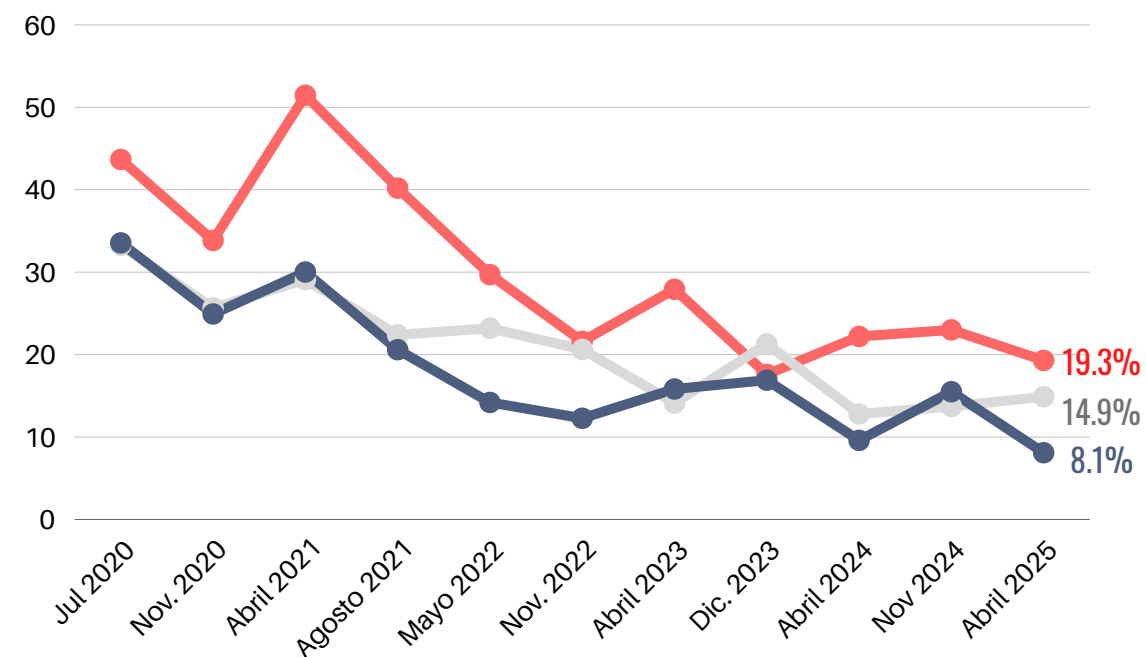
### Síntomas de depresión (PHQ-9)



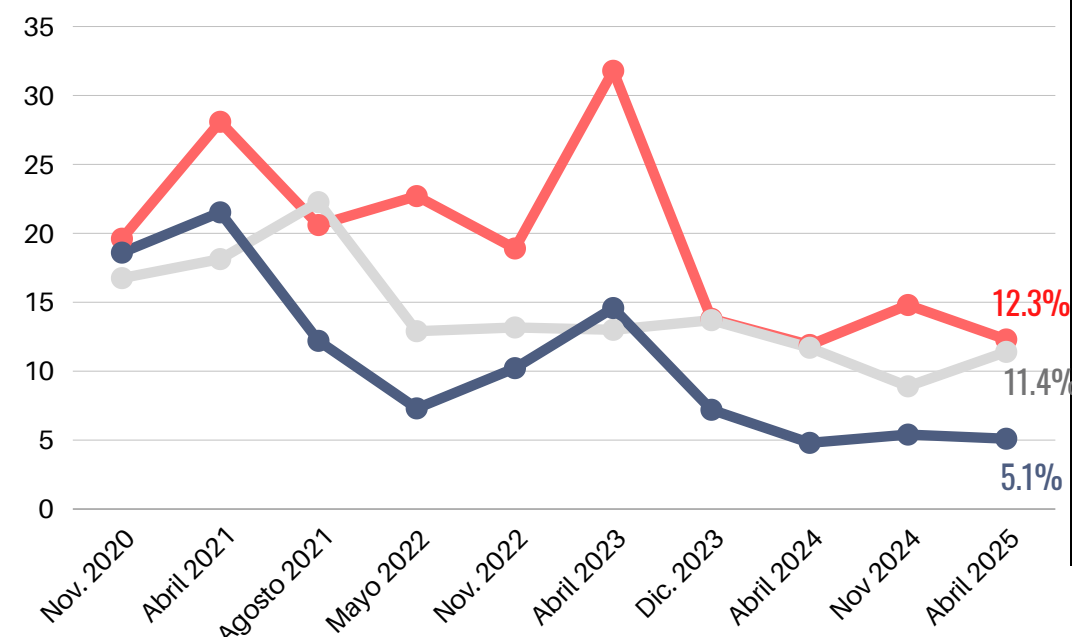
### Síntomas de Ansiedad (GAD-7)



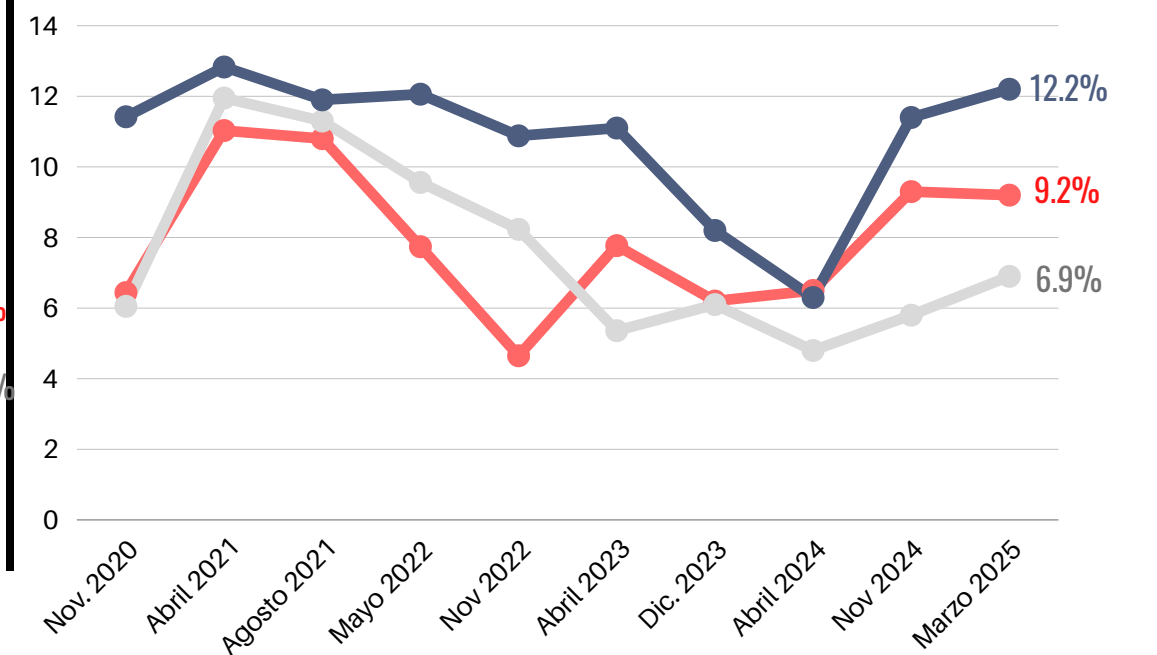
### Sospecha/problemas salud mental (GHQ-12)



### Insomnio (ISI)



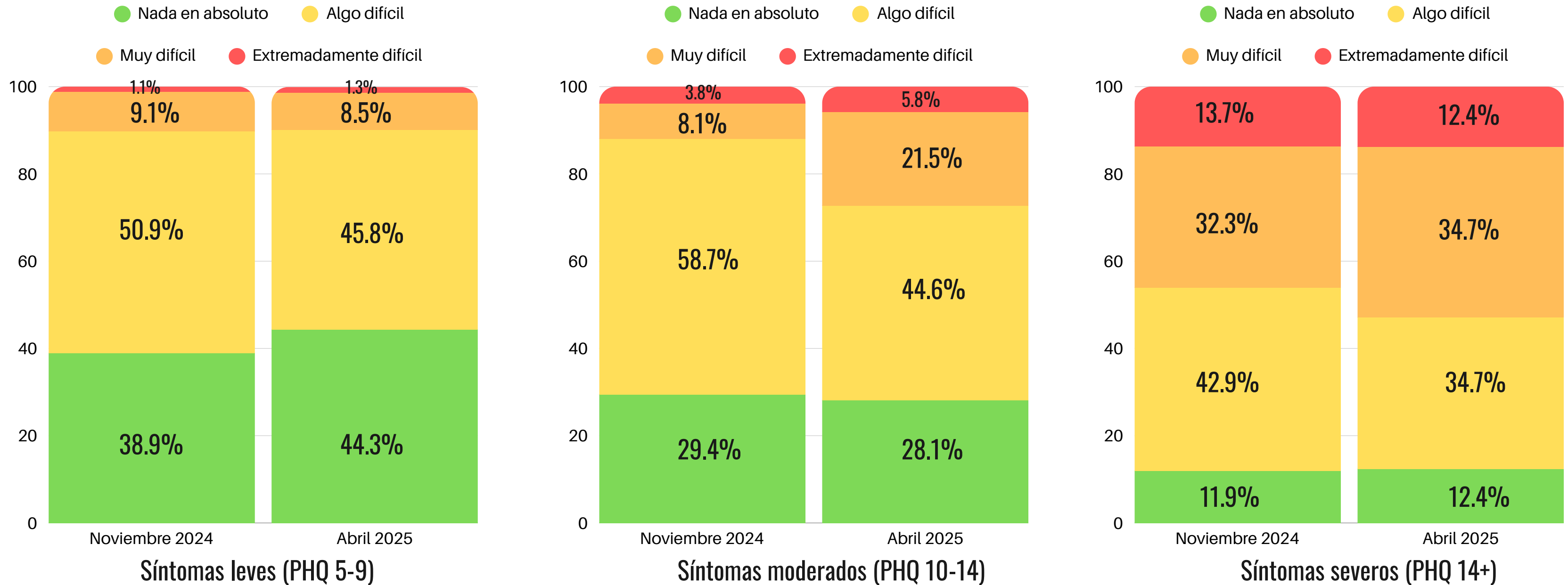
### Alcohol (AUDIT-C)



# SINTOMAS DE DEPRESIÓN Y FUNCIONAMIENTO

Patient Health Questionnaire (PHQ-9)

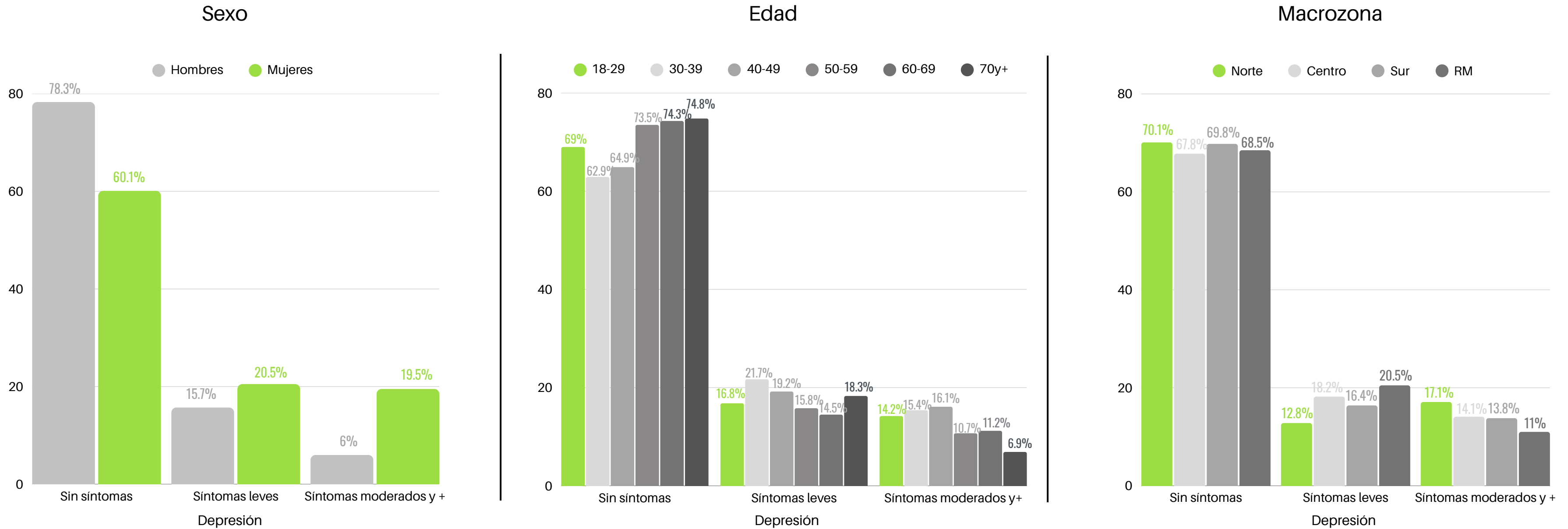
*¿Cuán difícil se le ha hecho cumplir con su trabajo, atender su casa o relacionarse con otras personas debido a estos problemas?*



Las personas con síntomas severos de depresión reportan en un 47% que se les ha hecho muy o extremadamente difícil trabajar, atender su casa o relacionarse con otras personas debido a estos problemas. Esta interferencia con la vida cotidiana asciende a 27% en el caso de quienes presentan síntomas moderados y 10% en quienes tienen síntomas leves de depresión.

# SINTOMAS DE DEPRESIÓN: SEVERIDAD SINTOMAS POR SEXO, EDAD Y MACROZONA

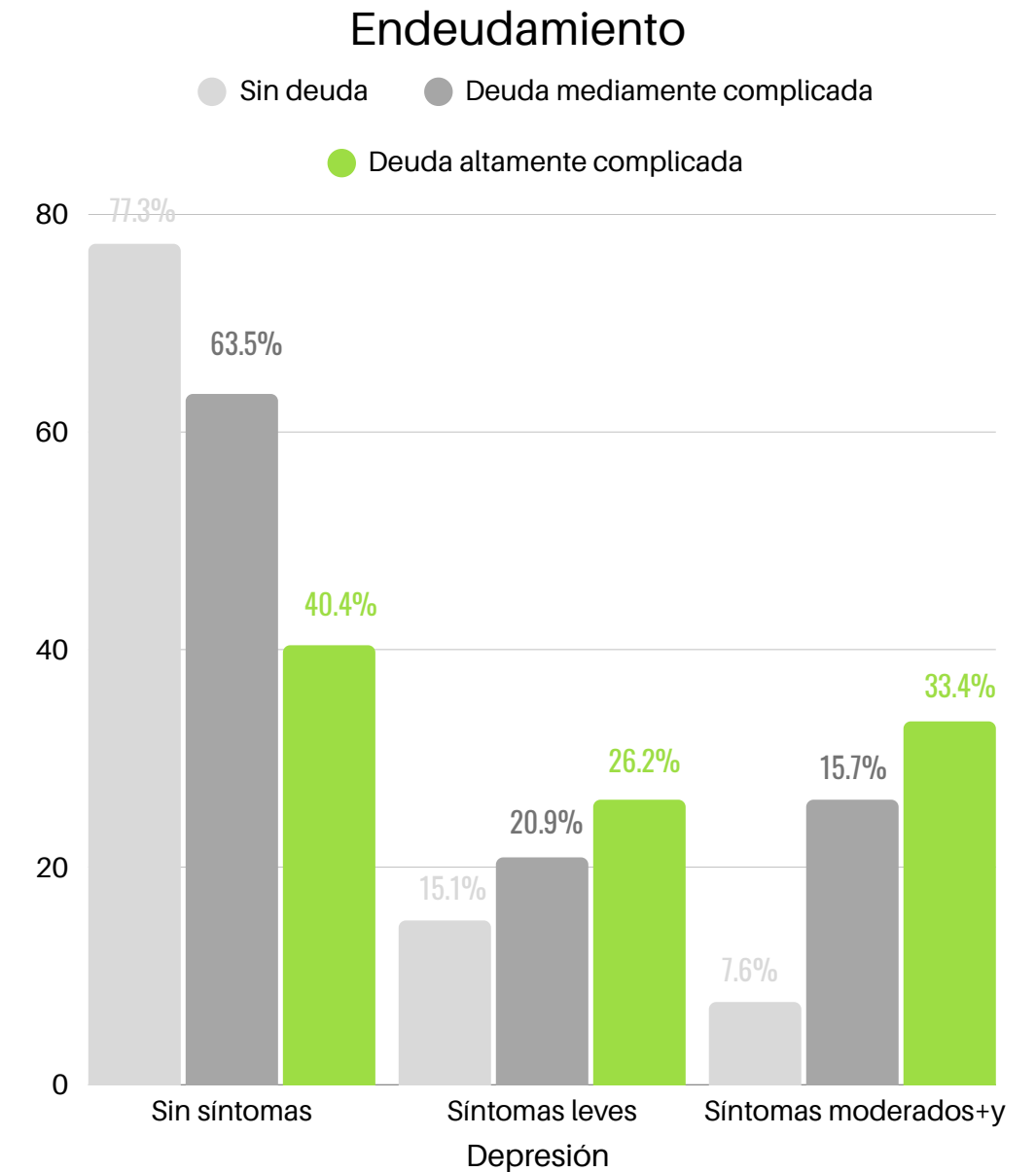
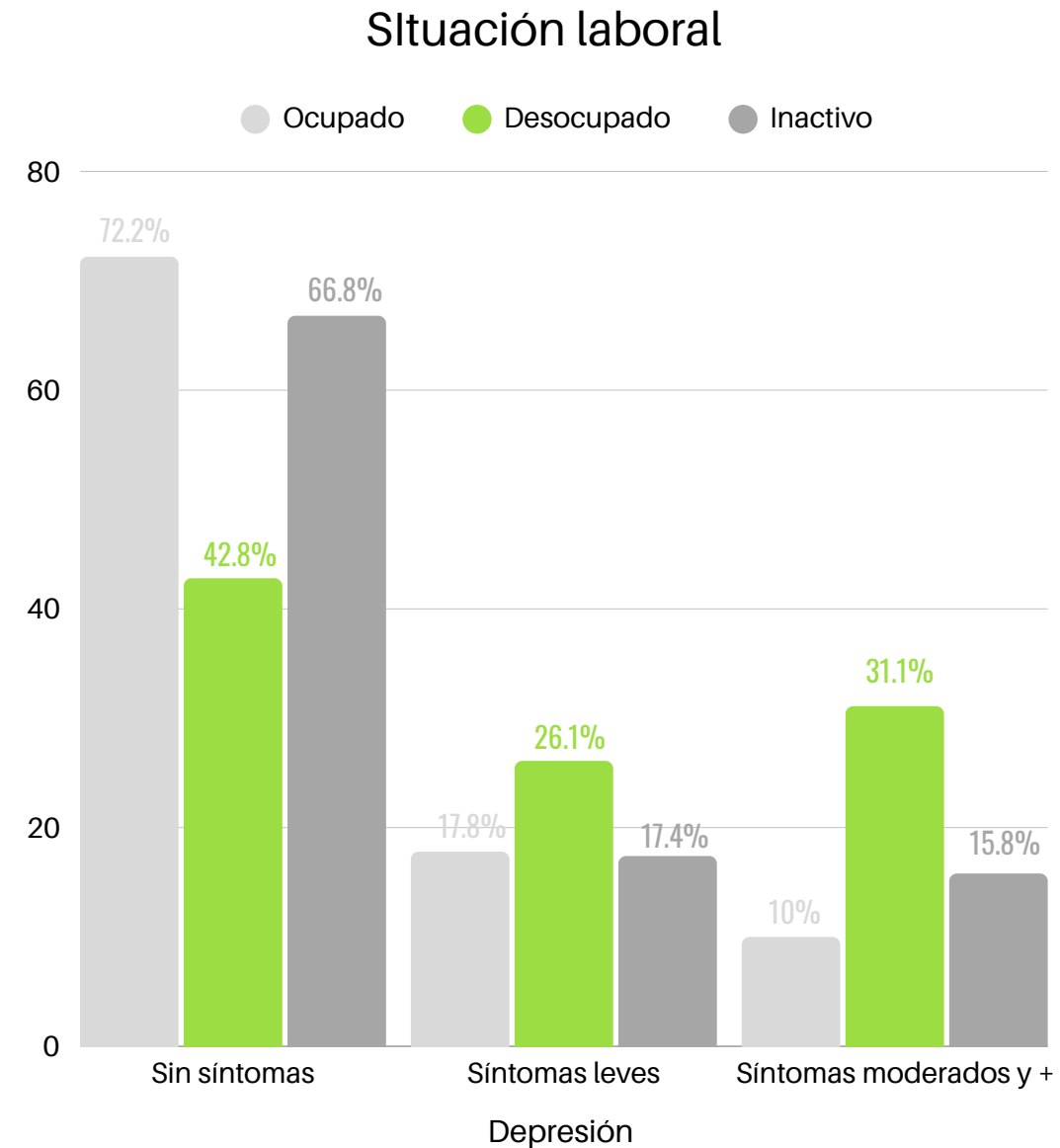
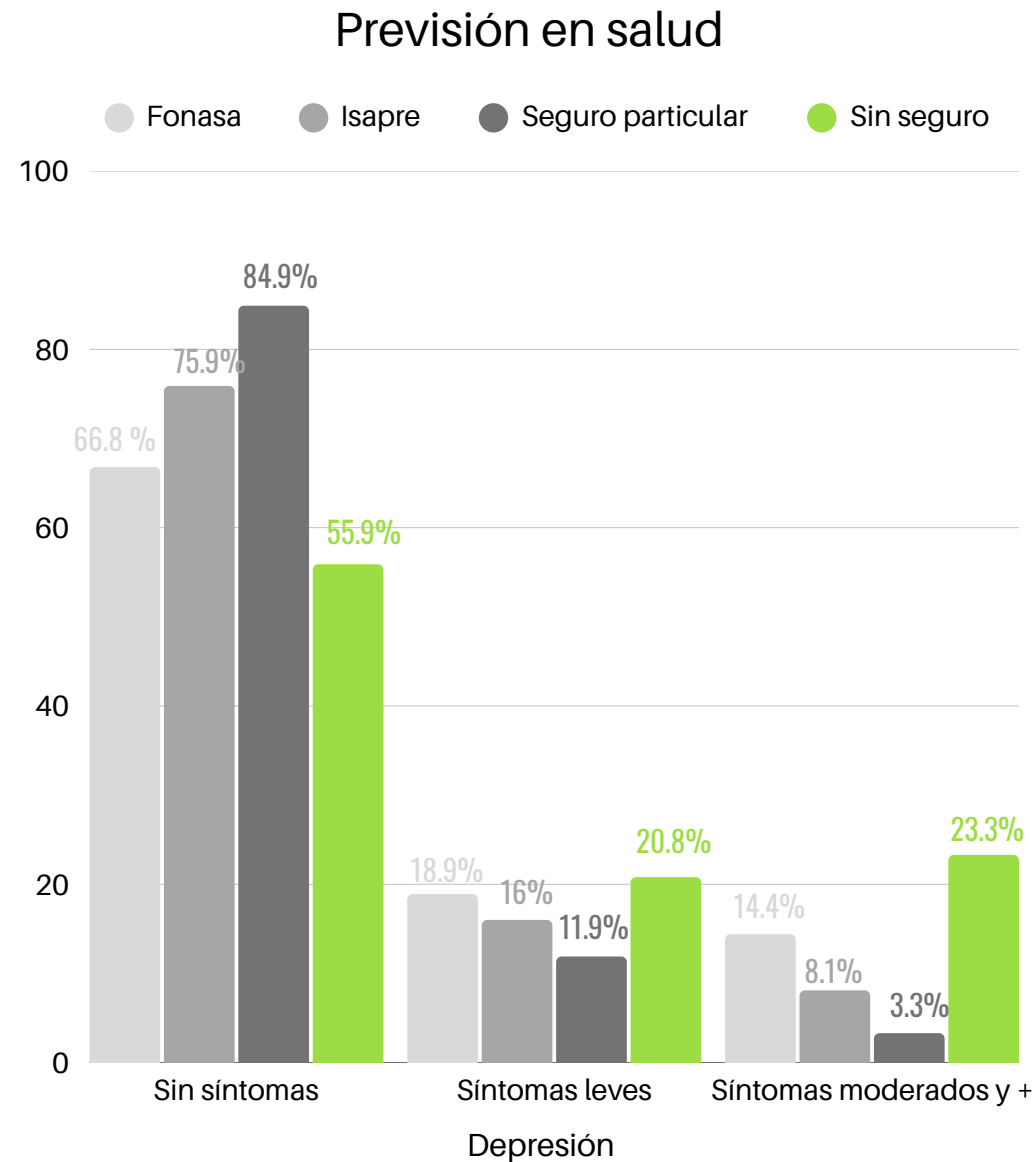
Patient Health Questionnaire (PHQ-9)



La presencia de síntomas moderados y severos de depresión en mujeres triplica a la de hombres en abril de 2025; también es superior en mujeres la presencia de síntomas leves. Los síntomas moderados y severos son mayores entre los menores de 50 años en comparación con las personas de mayor edad; y son más altos en las regiones de la zona norte del país.

# SINTOMAS DE DEPRESIÓN: SEVERIDAD POR PREVISIÓN, SITUACIÓN LABORAL Y DEUDA

Patient Health Questionnaire (PHQ-9)

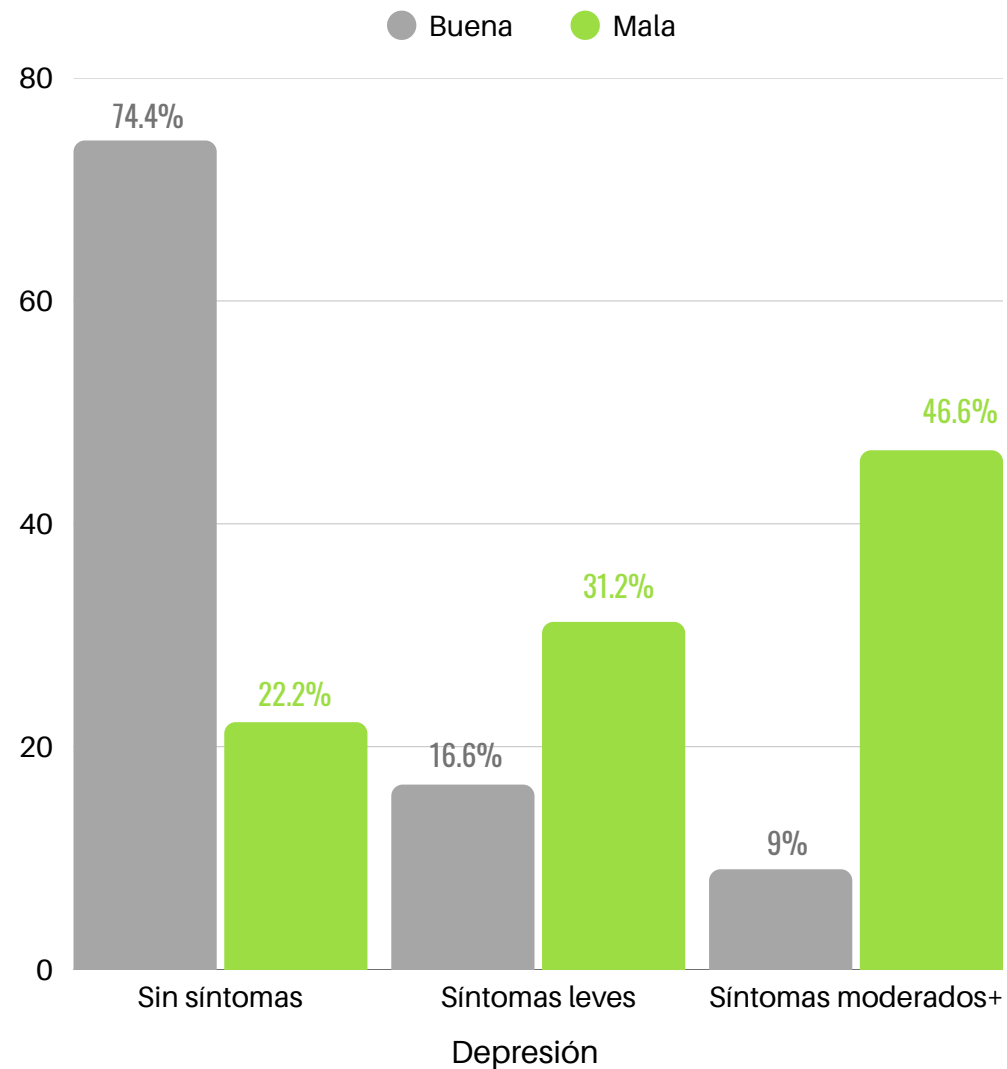


La presencia de síntomas moderados y severos de depresión es mayor entre quienes no tienen seguro de salud o están en Fonasa, en contraste con quienes están en el sistema de Isapre. Por otra parte, estos síntomas tienen menor prevalencia entre quienes tienen un empleo remunerado (ocupados) en comparación con quienes están desocupados o fuera de la fuerza laboral. Por último, los síntomas más intensos de depresión se encuentran entre quienes tienen una situación de deuda en sus hogares que es alta o medianamente complicada en relación con quienes no tienen problemas de deuda.

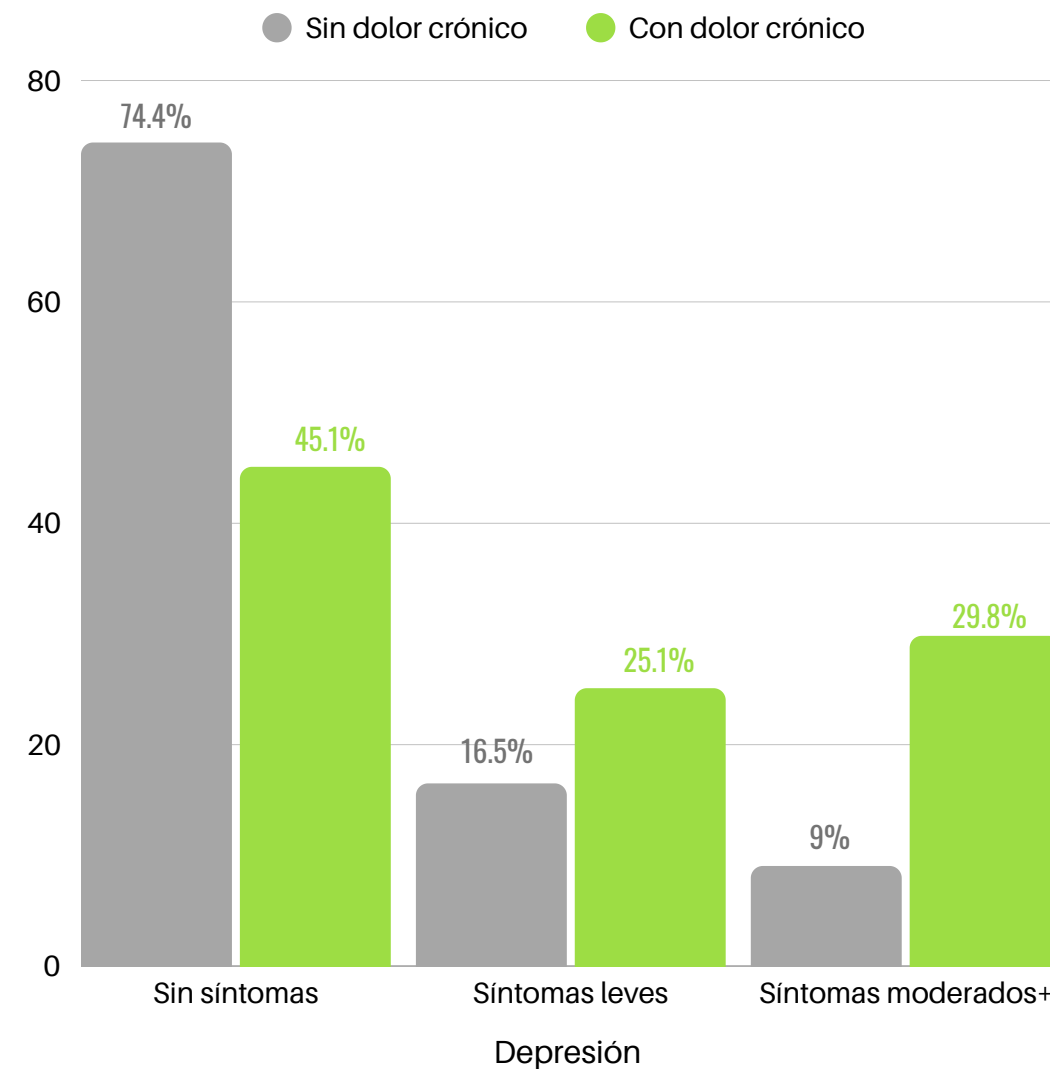
# SINTOMAS DE DEPRESIÓN: SEVERIDAD DE SÍNTOMAS Y SALUD FÍSICA

Patient Health Questionnaire (PHQ-9)

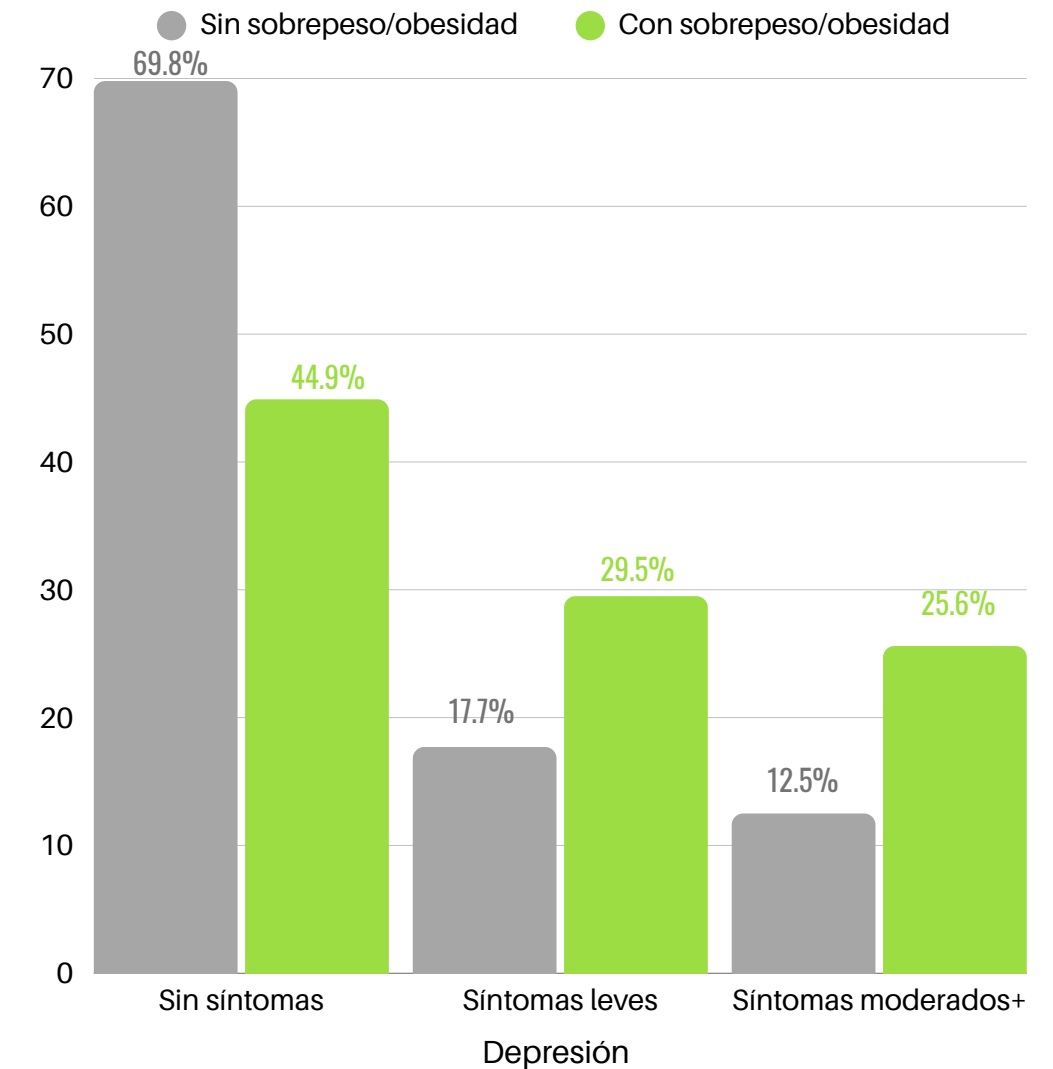
Salud autorreportada



Dolor Crónico



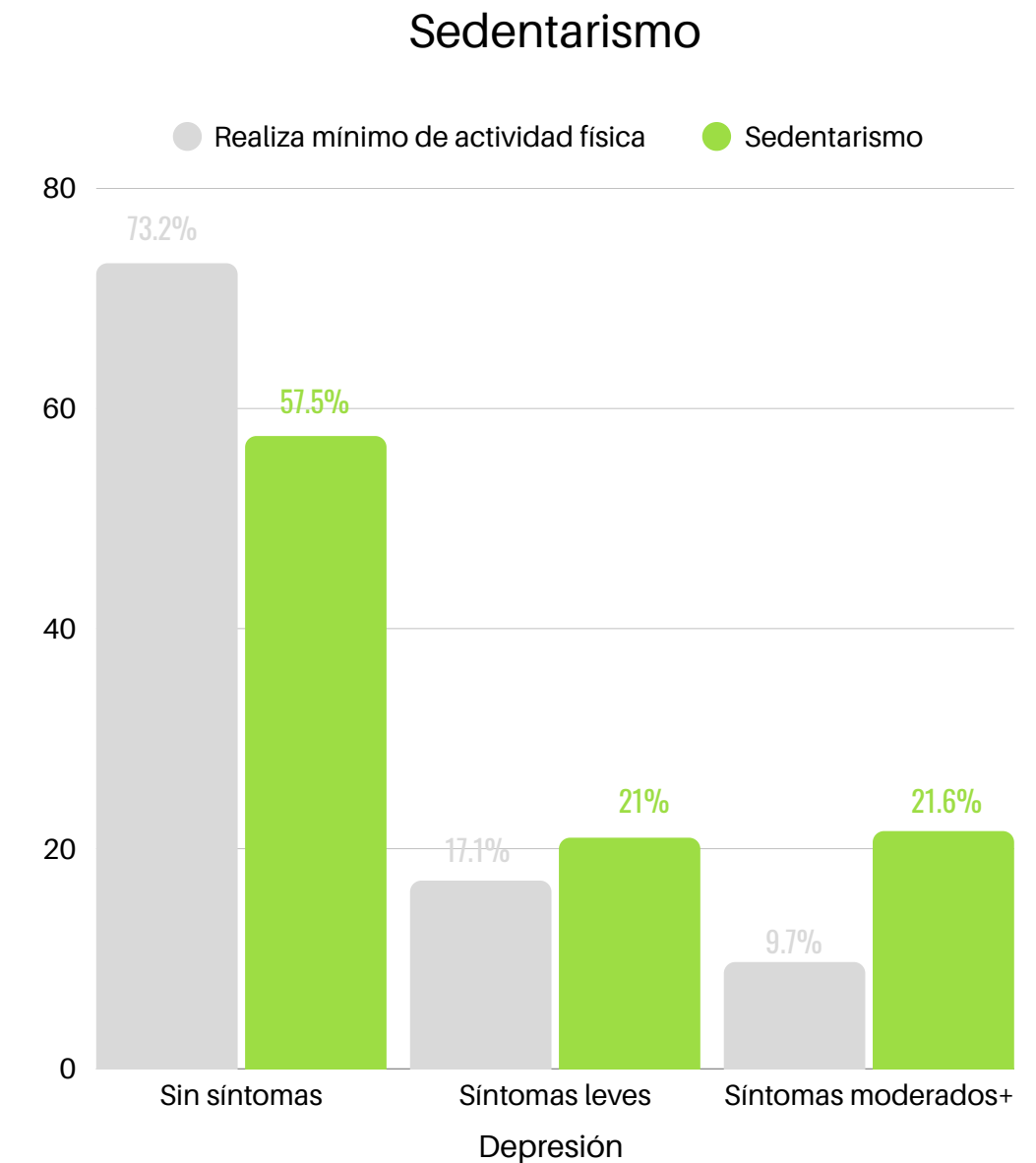
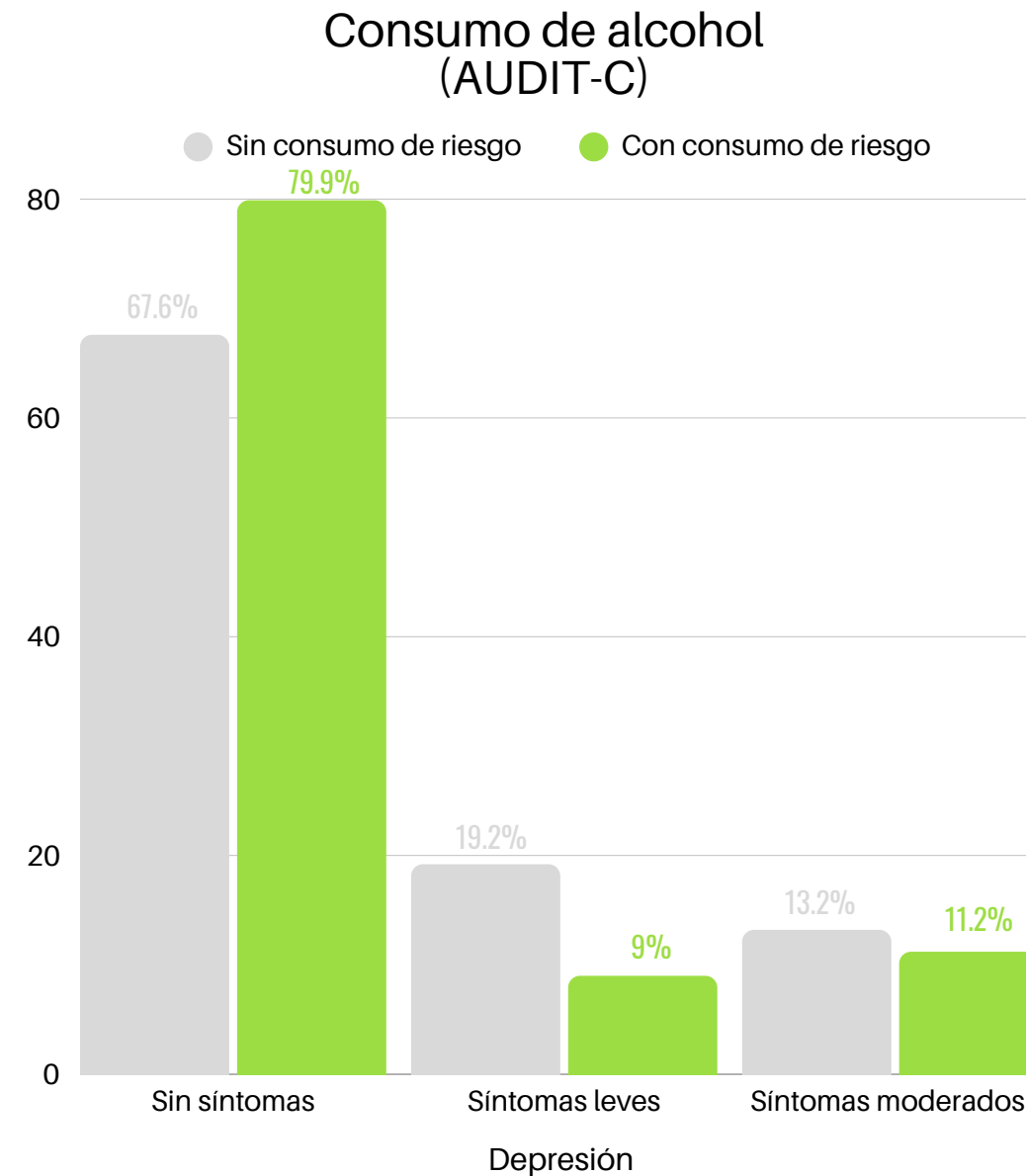
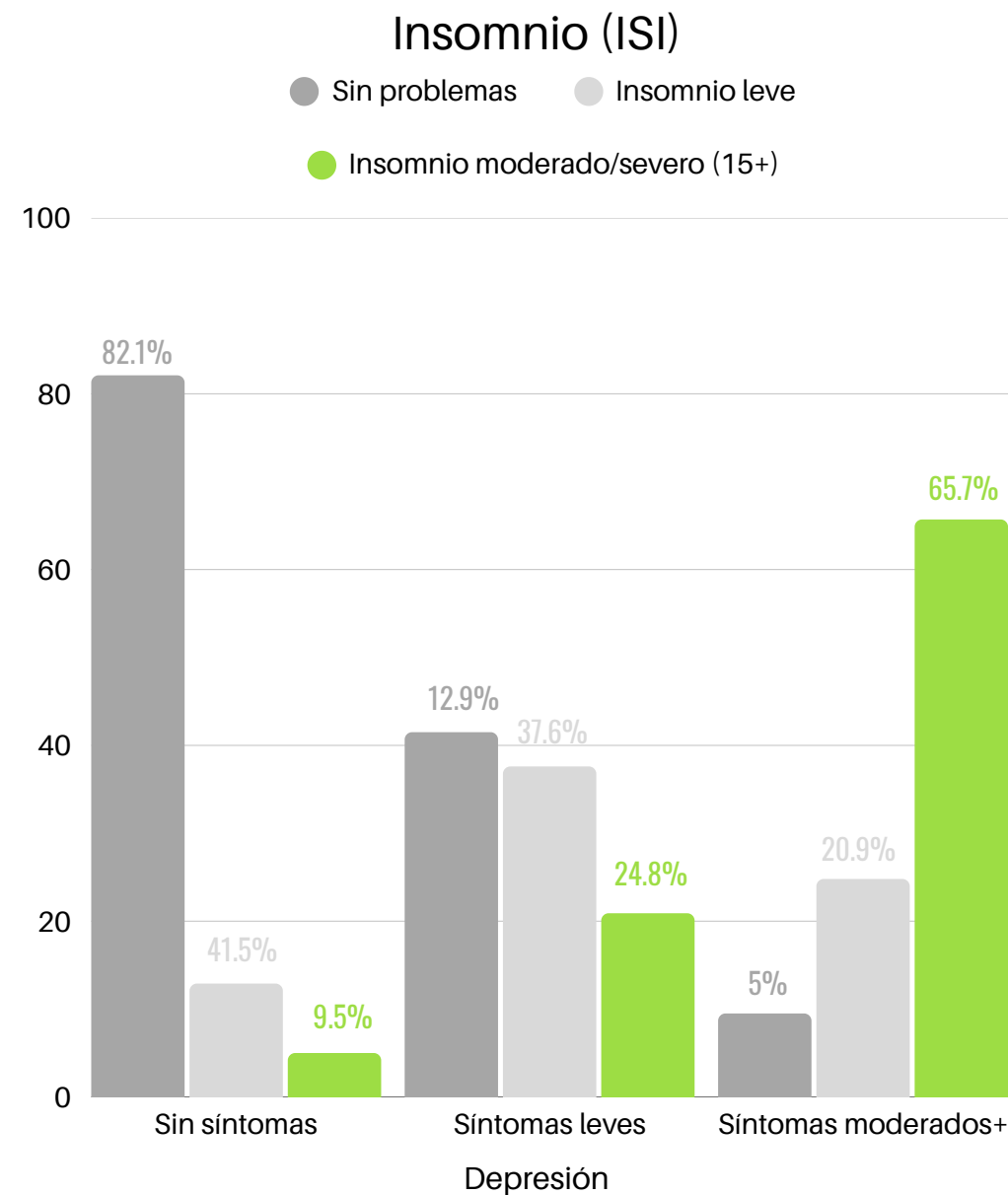
Sobrepeso/obesidad



Los síntomas de depresión moderada o severa en personas de mala salud autorreportada quintuplican a la proporción con mala salud; la proporción anterior en personas con dolor crónico triplica la que existe en quienes no sufren esta condición; y la prevalencia de depresión en personas con sobrepeso u obesidad duplica a las de aquellas sin sobrepeso.

# SINTOMAS DE DEPRESIÓN: SEVERIDAD DE SÍNTOMAS Y ESTILO DE VIDA

Patient Health Questionnaire (PHQ-9)

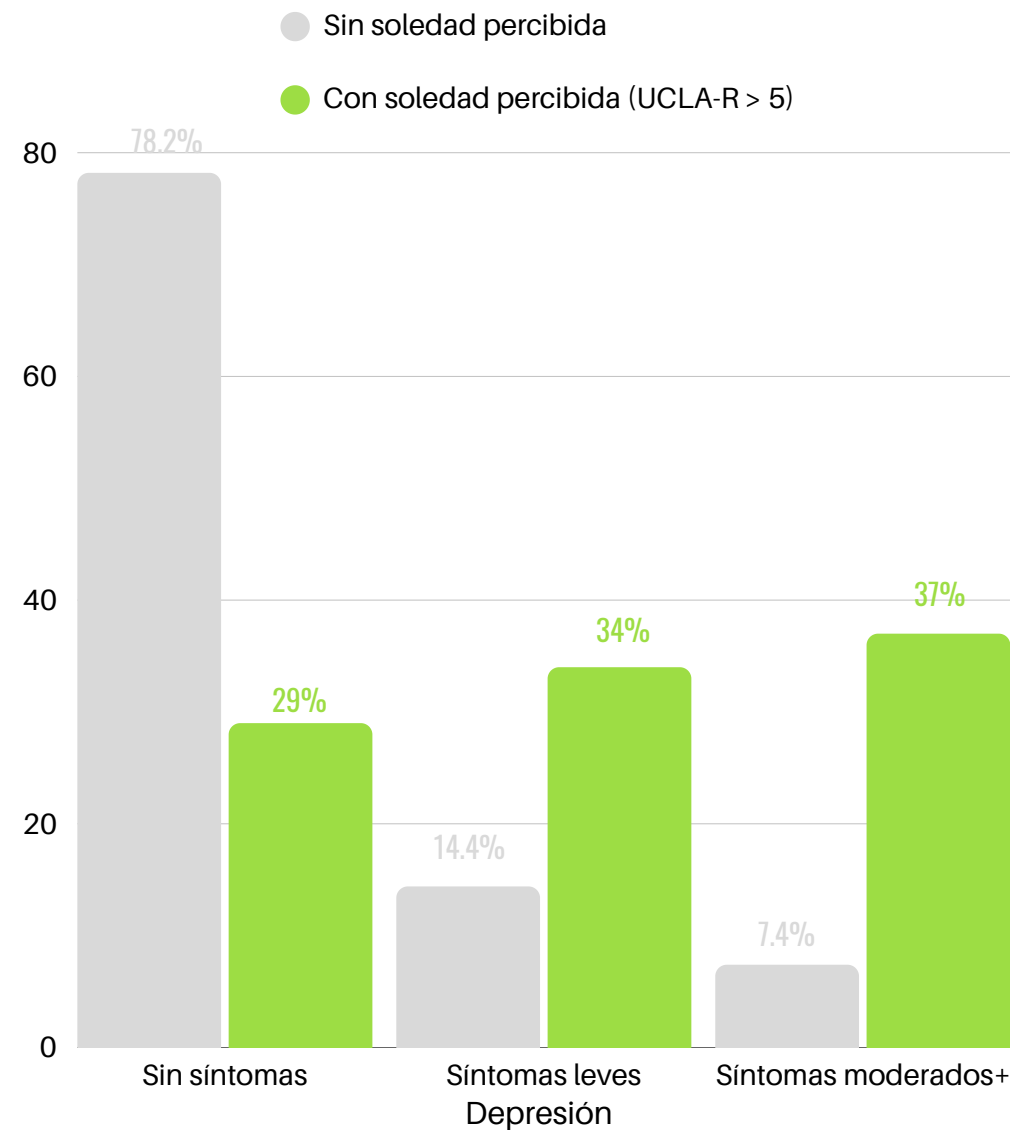


Los problemas de depresión se presentan en mayor proporción entre aquellas personas que tienen problemas de insomnio. Por otra parte, son también más frecuentes entre quienes reportan niveles altos de sedentarismo.

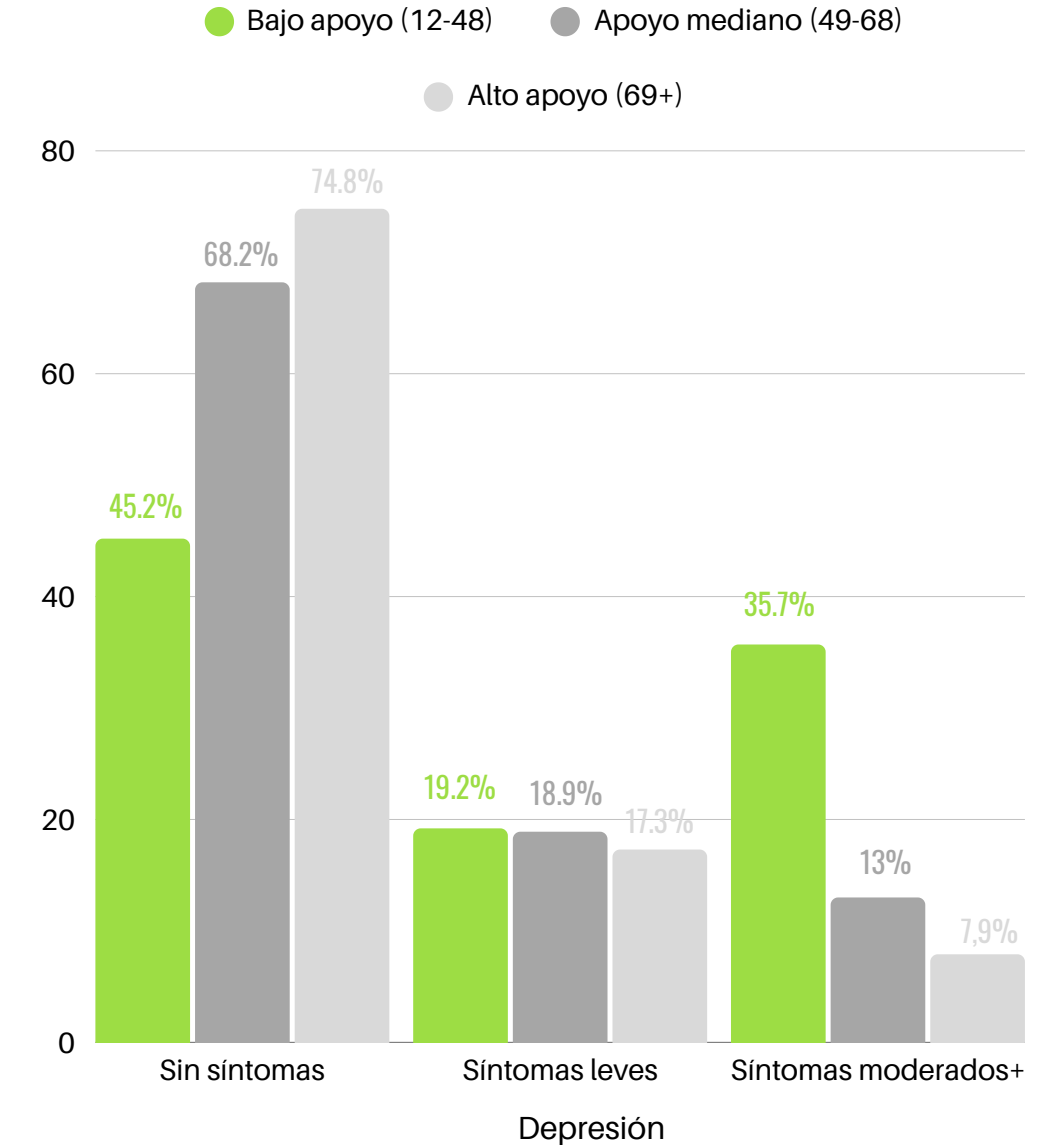
# SINTOMAS DE DEPRESIÓN: SEVERIDAD DE SÍNTOMAS Y RELACIONES CON OTROS

Patient Health Questionnaire (PHQ-9)

Soledad percibida (UCLA-R)



Calidad de red de apoyo (MSPSS)



Tanto en el caso de síntomas leves como de síntomas moderados y severos de depresión, se tiene que estos se presentan en mayor proporción entre quienes perciben mayor soledad y quienes tienen menos redes de apoyo.

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

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

Antonia Errázuriz (Departamento de Psiquiatría, Escuela Medicina UC)

Isabel Contrucci (Achs)

Daniela Campos (Achs)

27 de mayo de 2025



**Centro UC**  
Encuestas y Estudios  
Longitudinales

