

Radiografía del bienestar laboral

Centro UC
Encuestas y Estudios
Longitudinales

achs

Estudio comparativo entre trabajadores **ocupados, desocupados, inactivos** y total del país.



**TERMÓMETRO DE
SALUD MENTAL**

Ronda 11 - Medición 2025

El Termómetro de Salud Mental permite analizar cómo la **situación laboral** y las **condiciones económicas** del hogar se relacionan con el **bienestar, la calidad de vida y la salud mental** de las personas en Chile.

Glosario del trabajador

TRABAJADORES OCUPADOS

Personas en edad de trabajar que tienen trabajo.

Trabajaron al menos una hora la semana anterior a la encuesta con o sin remuneración.

TRABAJADORES DESOCUPADOS

Personas en edad de trabajar que no tienen trabajo, pero lo están buscando.

Incluye a personas cesantes y aquellas que buscan trabajo por primera vez.

TRABAJADORES INACTIVOS

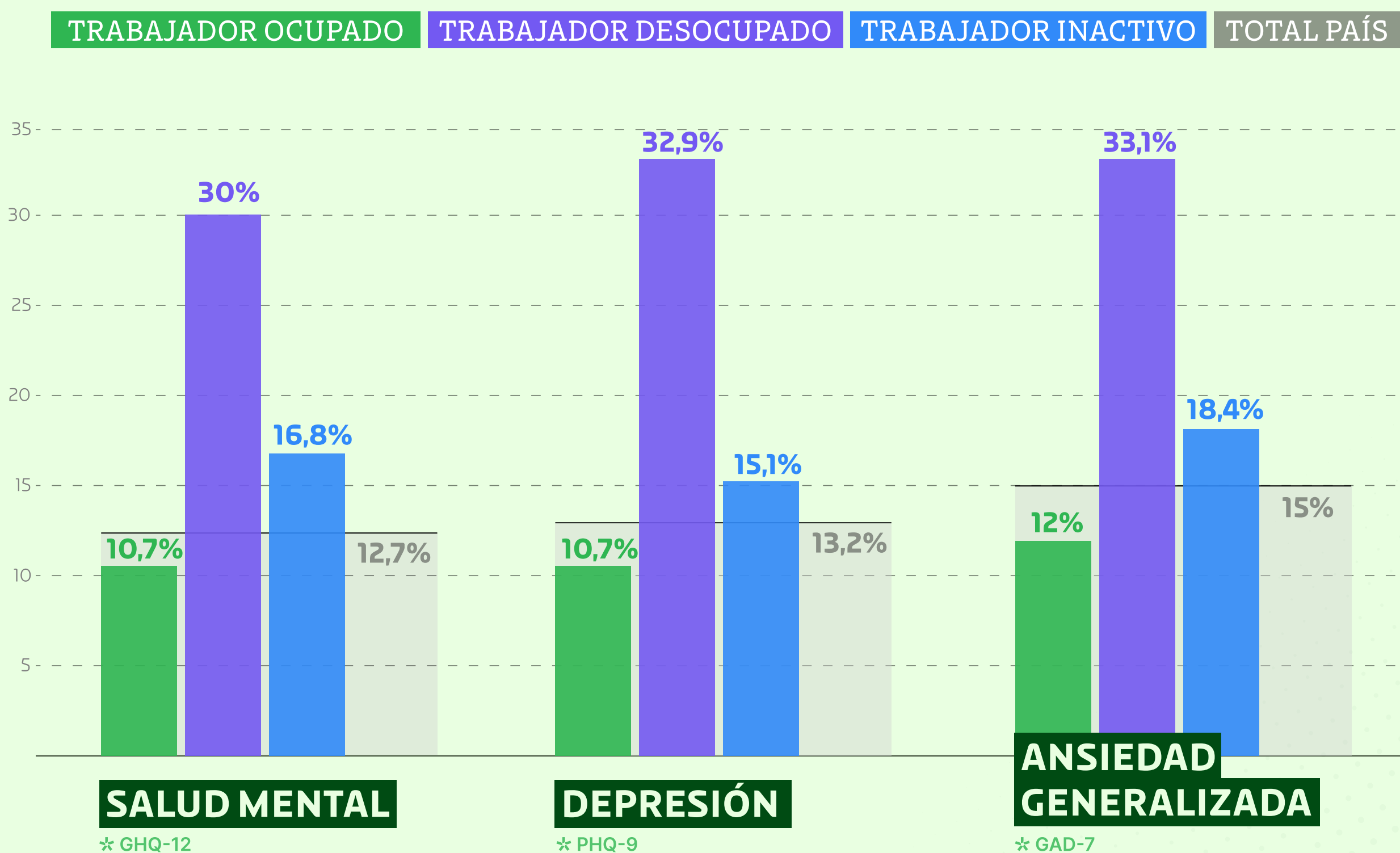
Personas en edad de trabajar, pero que no trabajan ni están buscando trabajo.



Los tres indicadores con **MAYOR BRECHA** según situación laboral

Depresión, ansiedad y problemas generales de salud mental son indicadores donde la **situación laboral** marca la mayor diferencia.

INDICADORES DE CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR



1 de cada **3** trabajadores



REPORTA PROBLEMAS de salud mental, problemas de depresión y/o síntomas de ansiedad.

El promedio de los trabajadores **OCUPADOS** se encuentra **bajo el total nacional**, lo que se asocia con una **mejor salud mental** y **menor prevalencia de depresión y ansiedad generalizada**.

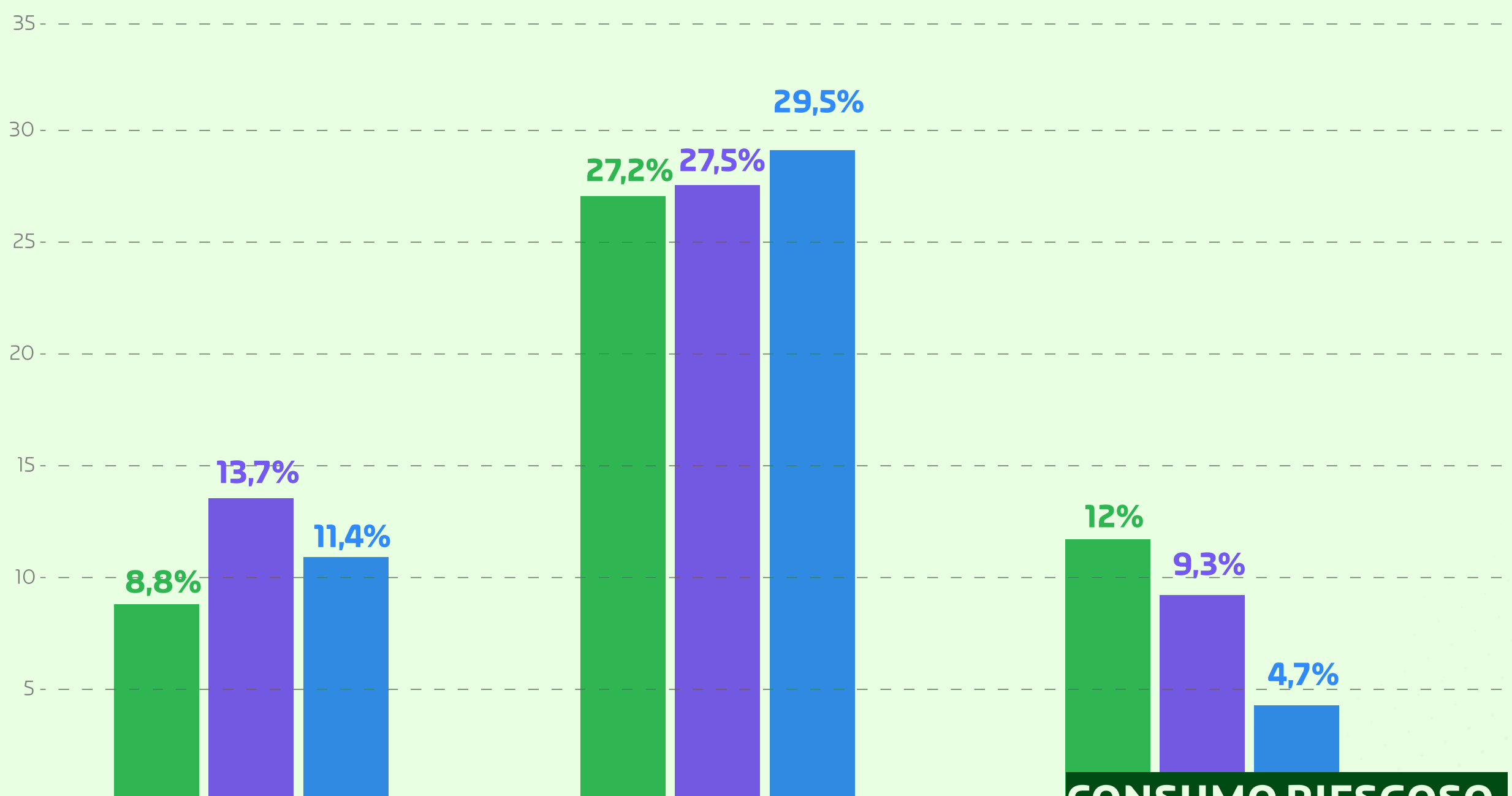
Otros indicadores según situación laboral

INDICADORES DE CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR

TRABAJADOR OCUPADO

TRABAJADOR DESOCUPADO

TRABAJADOR INACTIVO



INSOMNIO

* ISI

Los **mayores problemas de sueño** son reportados entre los trabajadores **DESOCUPADOS.**

SEDENTARISMO

Los **niveles de sedentarismo** reportados son similares entre los trabajadores **OCUPADOS, DESOCUPADOS** e **INACTIVOS**

CONSUMO RIESGOSO DE ALCOHOL

* AUDIT-C

El consumo de alcohol de riesgo **es superior** en el segmento de los trabajadores **OCUPADOS.**

EL EFECTO DE LA DEUDA

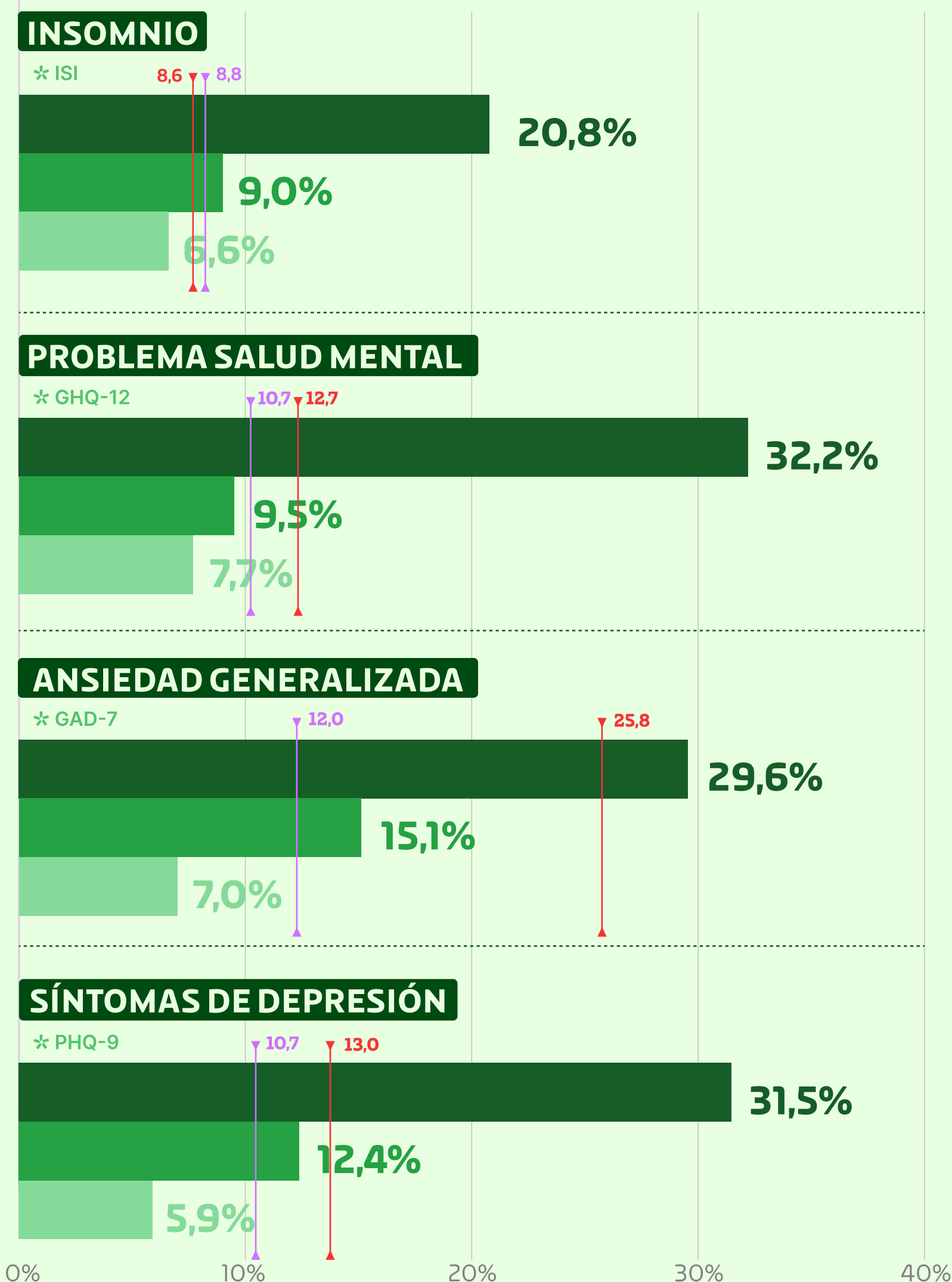
en la salud mental

Relación entre **situación financiera** de los hogares y **bienestar emocional** de los **TRABAJADORES OCUPADOS**

SITUACIÓN DE DEUDA DEL HOGAR

DEUDA COMPLICADA DEUDA MEDIANAMENTE COMPLICADA SIN DEUDA

TOTAL PAÍS TOTAL OCUPADOS



La **calidad de vida y bienestar de personas** en hogares con una situación de deuda complicada superan...

↑ **3 veces** los **problemas de salud mental** de aquellos **sin deuda**

↑ **5 veces** los **síntomas de depresión** de aquellos **sin deuda**

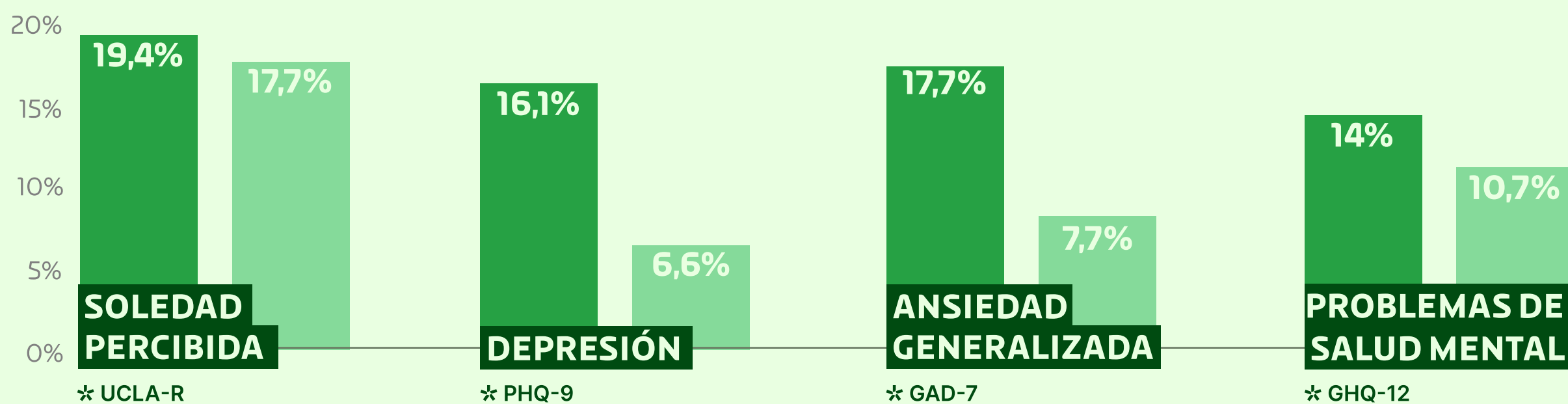
*Niveles de deuda son autorreportados por los encuestados.

Diferencia entre trabajadores SEGÚN SEXO Y EDAD

Mujeres y jóvenes presentan mayores prevalencias en **depresión, soledad, ansiedad y problemas de salud mental.**

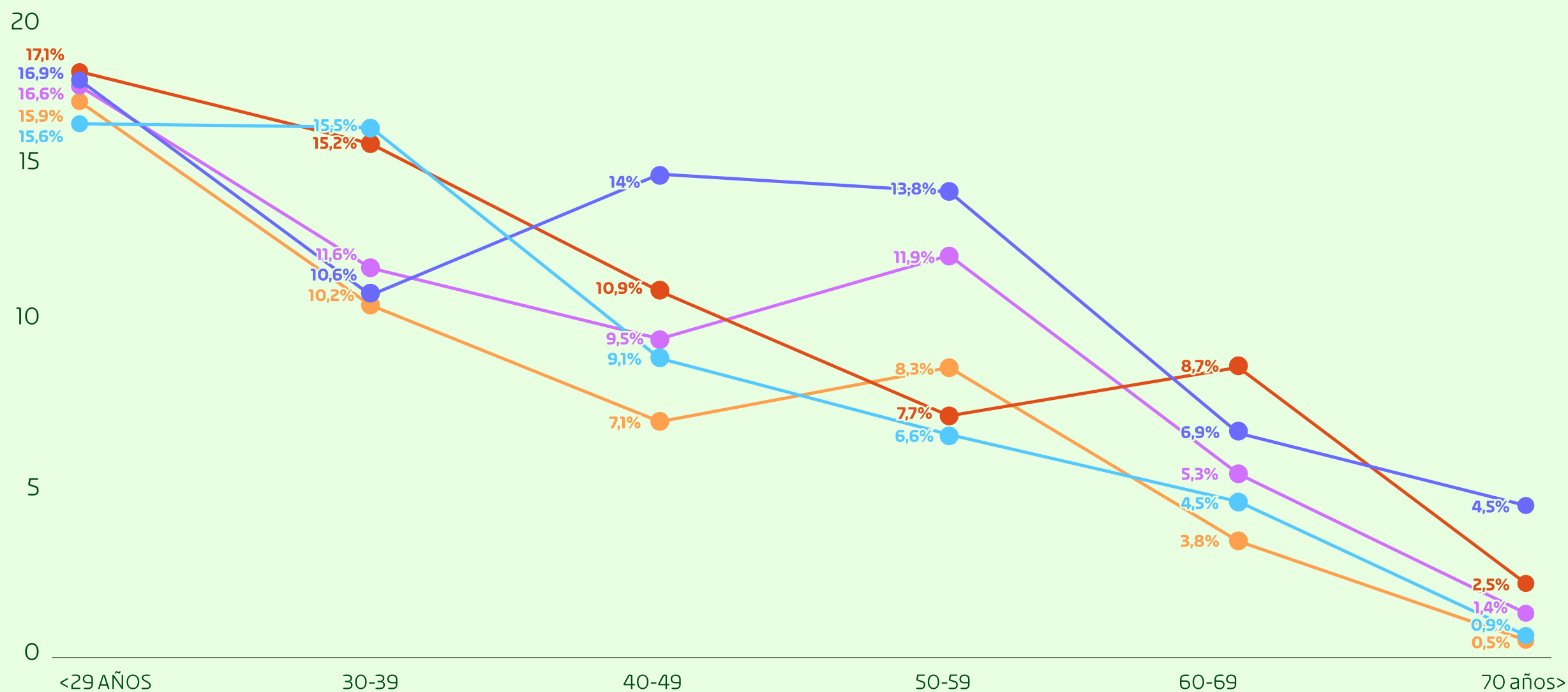
SEGÚN SEXO

MUJERES HOMBRES



SEGÚN EDAD

INSOMNIO (* ISI) DEPRESIÓN (* PHQ-9) ANSIEDAD GENERALIZADA (* GAD-7) SALUD MENTAL (* GHQ-12)
 CONSUMO RIESGOSO DE ALCOHOL (* AUDIT-C)



Diferencias TERRITORIALES

La salud mental de los **TRABAJADORES OCUPADOS** se distribuye heterogéneamente en el país:

* GAD-7

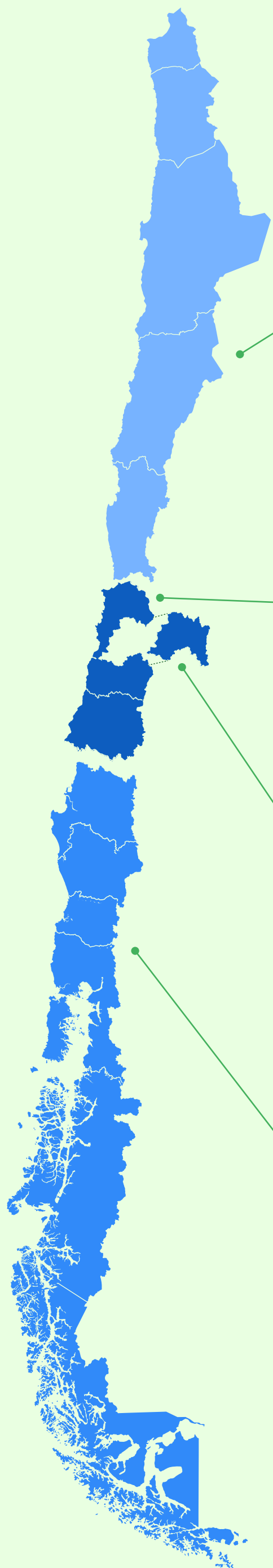
ANSIEDAD GENERALIZADA

* GHQ-12

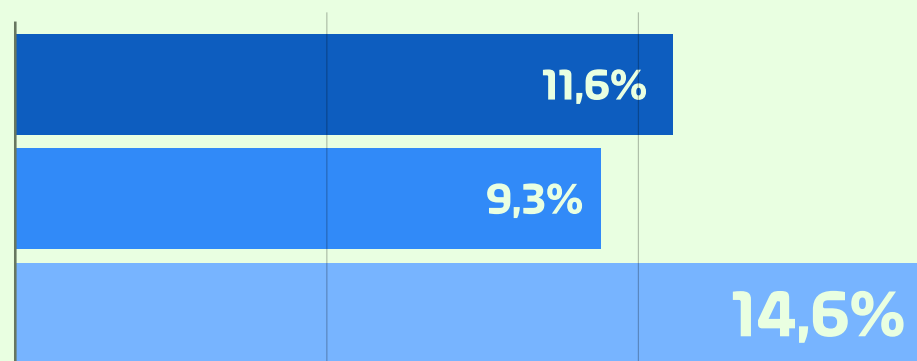
SALUD MENTAL

* PHQ-9

DEPRESIÓN



Macrozona **NORTE**

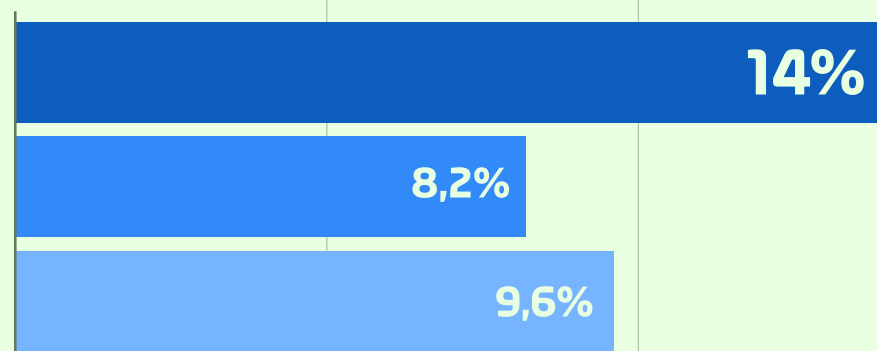


MACROZONA NORTE

presenta **mayor proporción** en síntomas de

↑ **DEPRESIÓN**

Macrozona **CENTRO**



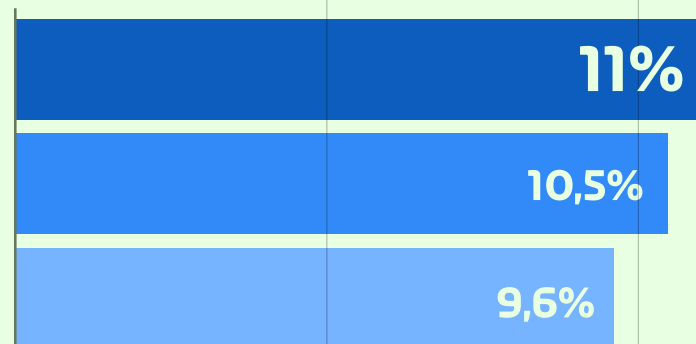
MACROZONA CENTRO

MACROZONA RM

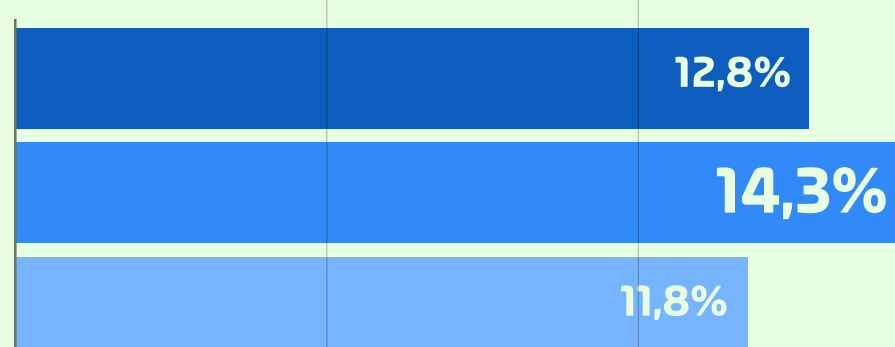
presenta **mayor prevalencia** en

↑ **ANSIEDAD GENERALIZADA**

Macrozona **RM**



Macrozona **SUR**



MACROZONA SUR

presenta **mayor concentración** de

↑ **PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

0 5 10 15

TRABAJO Y BIENESTAR

SATISFACCIÓN CON EL TRABAJO

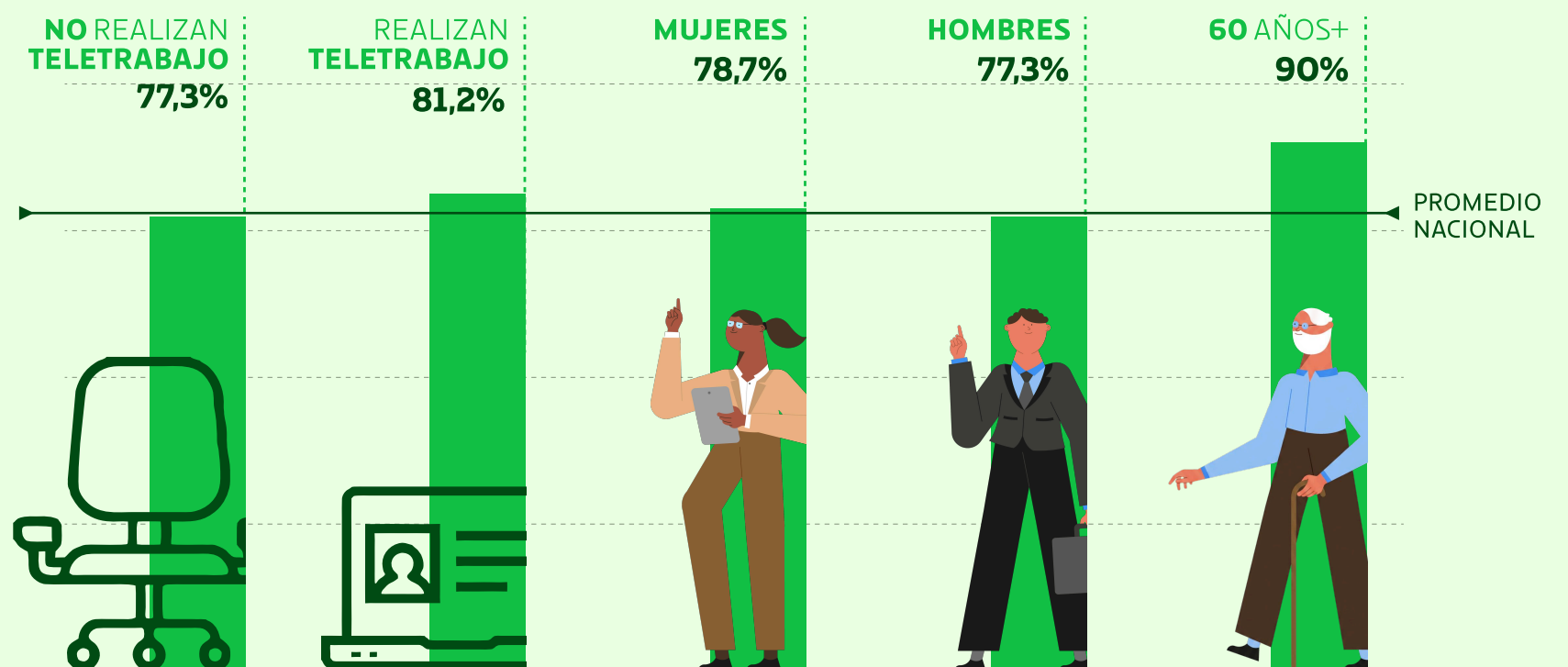
Considerando todos los aspectos de su puesto de trabajo en general: ¿Se siente satisfecho?

De los

TRABAJADORES OCUPADOS

78%

declara sentirse satisfecho "muchas veces o casi siempre" con su trabajo.



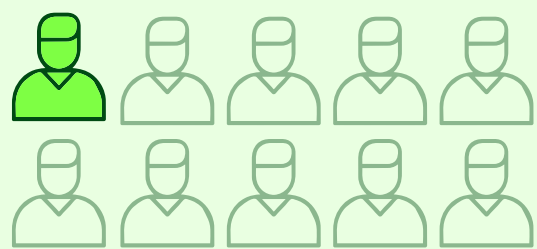
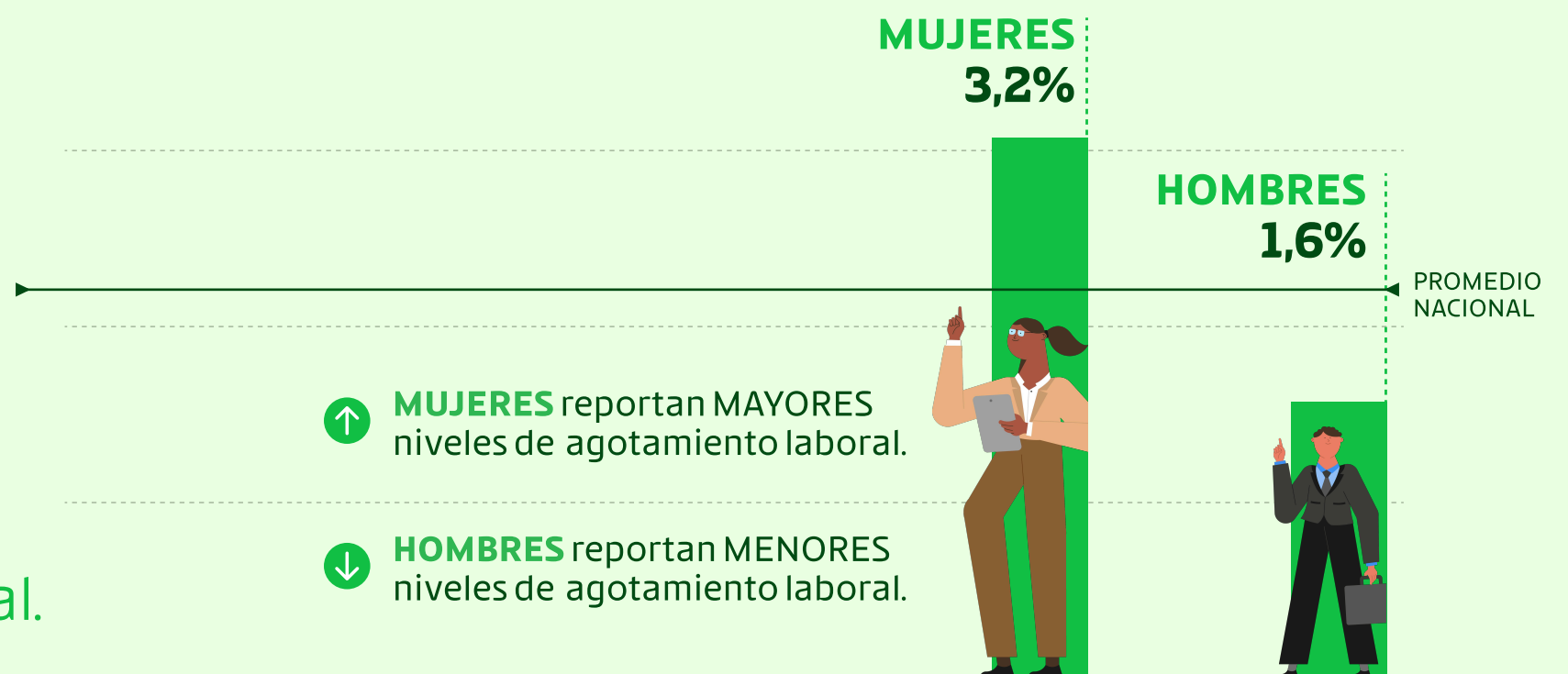
AGOTAMIENTO LABORAL

De los

TRABAJADORES OCUPADOS

2,3%

presenta **agotamiento laboral alto**, a nivel nacional.



1 de cada **10** de los **TRABAJADORES OCUPADOS**

declara **no tener suficiente energía** en su tiempo libre para su familia y amigos

↑ cifra que **aumenta respecto del 8,2%** observado el año anterior.

"Este estudio nos muestra que tener un **empleo** (trabajadores ocupados) se asocia a **mayor bienestar emocional** comparado con la desocupación, pero en algunos grupos, convive con señales de desgaste".

Isabel Contrucci, Directora de Estudios Achs



Ficha Técnica del Termómetro

Universo

Personas ocupadas de 18 años o más a nivel nacional

Muestra

2.547 casos (1.202 ocupados)

Metodología

Encuesta telefónica

Trabajo de campo

26 marzo – 10 mayo 2025

Tasa de respuesta

70%