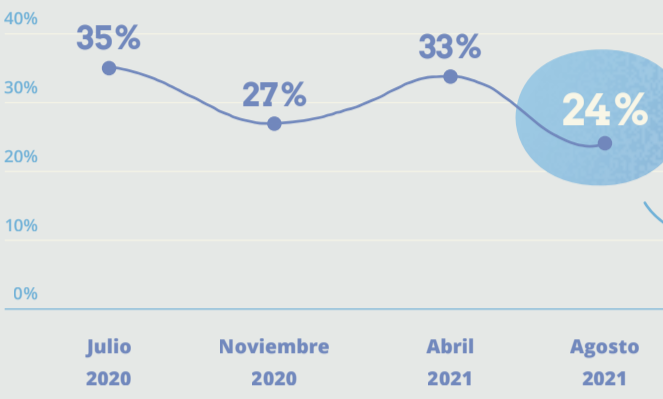


Hablamos con más de 1.400 personas en cuatro ocasiones desde el inicio de la pandemia. Si bien hay mejorías en la última versión del estudio,

la mala salud mental es un problema país y va más allá de la pandemia

Hay indicadores que han mejorado en los últimos meses, pero **la cantidad de personas que tiene o sospecha que tiene un problema de salud mental sigue siendo muy alta...**



...y muchas de ellas están luchando en silencio

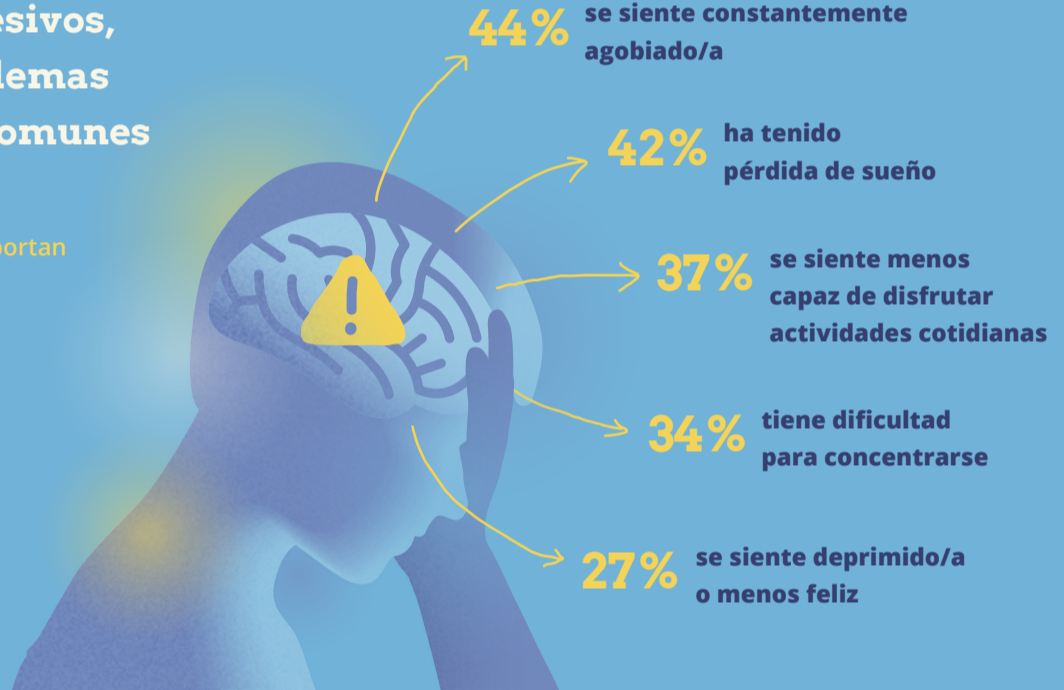
De las personas que tienen o sospechan que tienen un problema de salud mental, **75% no lo ha consultado con un especialista**



Además **1/3** de las personas consultadas no percibe tener una **red de apoyo** emocional y **1/5** se siente solo/a

Los síntomas depresivos, ansiosos y los problemas de sueño son más comunes de lo que creemos...

(porcentaje de personas que reportan más de lo habitual)



...y las enfermedades son reales

19% personas exhibió síntomas moderados a severos de **depresión**



25% personas exhibió síntomas moderados a severos de **ansiedad**

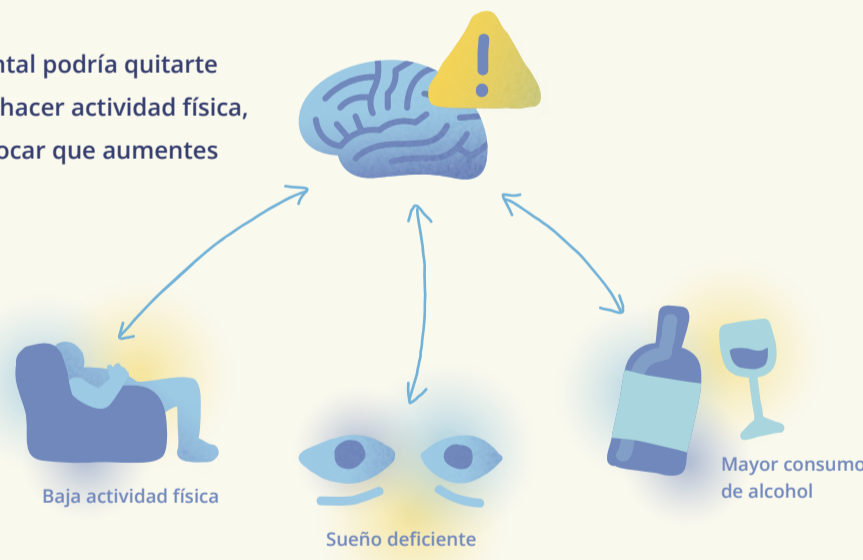


42% presentó algún grado de **insomnio**



El estudio demostró que existen hábitos que están impactando en nuestra salud mental...

Un problema de salud mental podría quitarte energía y motivación para hacer actividad física, empeorar tu sueño o provocar que aumentes tu consumo de alcohol.



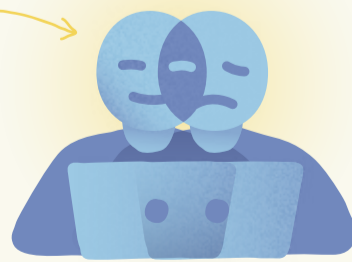
Pero también ocurre al revés: descuidar algunos de estos factores podría provocarte un problema de salud mental.

...y el trabajo nos está ayudando a mantener una mente sana

jul 2020 → ago 2021
59% → **75%**
se siente **satisfecho/a con su trabajo**

jul 2020 → ago 2021
28% → **40%**
siente que **al trabajar se olvida de todo**

Altos porcentajes en estos índices están comúnmente asociados a una **buena salud mental**



Por otro lado, existen mayores índices de depresión, ansiedad, soledad y problemas de sueño en personas **desempleadas**.

Es por esto que se habla del trabajo como un **factor protector de la salud mental**.

Sobre el estudio

En el contexto de la pandemia, la Asociación Chilena de Seguridad, en conjunto con la Universidad Católica de Chile, realizó este estudio para evaluar la salud mental de las personas. Las consultas se realizaron de manera aleatoria a ~1.400 personas de entre 21 y 68 años y, a la fecha, se han aplicado a las mismas personas en cuatro ocasiones: julio de 2020, noviembre de 2020, abril de 2021 y la más reciente en agosto de 2021.