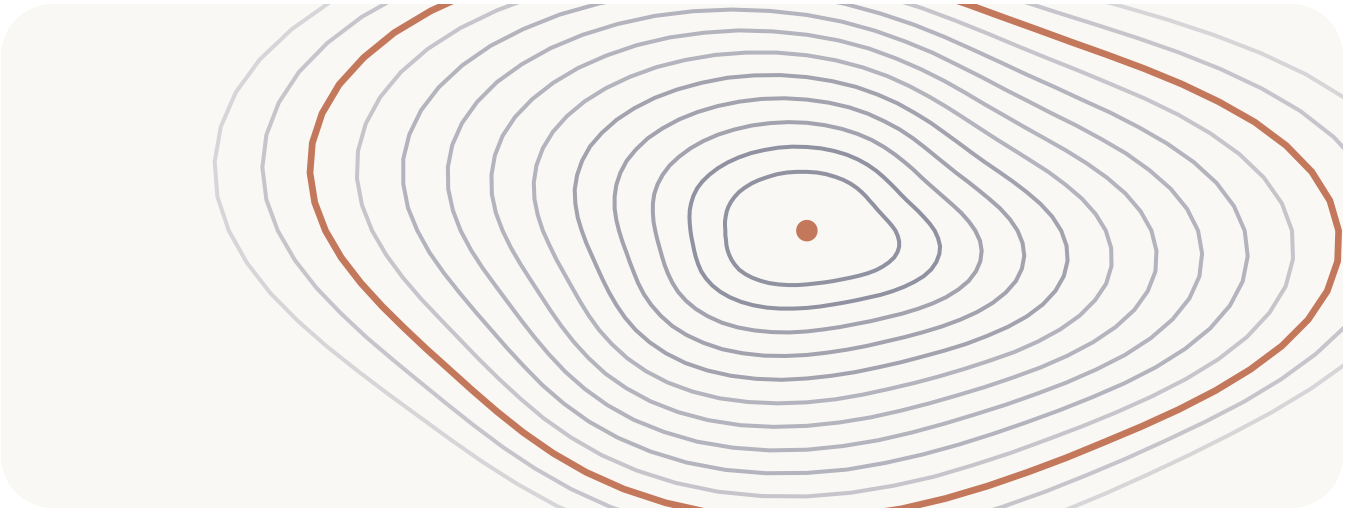
INFORME UN PASO MÁS 2027

Ansiedad, incertidumbre y resiliencia en América Latina

Las Américas son la región con más ansiedad del mundo, y América Latina vive un récord de incertidumbre: la inteligencia artificial, la economía y la política cambian más rápido que nunca. Reunimos los datos públicos más recientes, de la OMS a Gallup, para responder dos preguntas: cómo nos sentimos y qué nos protege. La respuesta corta: **la resiliencia se entrena, y casi nunca se entrena solo**.

Un Paso Más, con Andrea Cardona · Publicado el 26 de octubre de 2026



Antes de los datos

En el Everest, en los polos y en el Ama Dablam aprendí que el camino nunca es como lo planeaste. Hubo tormentas que nos detuvieron por días. En el campo 4 del Everest, a punto de llegar a la cumbre, el sistema de oxígeno se averió, se me cayeron los crampones y en varios momentos dudé de que lo fuera a lograr.

Lo que me sacó adelante no fue la fuerza mental o física de ese día, sino la fortaleza que me dio mi equipo de apoyo moral (mi comunidad) y los años de entrenamiento que me permitieron negociar con mi mente, cambiar el plan y seguir.

Creo que la resiliencia es quizá el atributo más importante para alcanzar metas que parecen imposibles. La vida te va a dar caos, y no hay forma de planear y controlar todos los factores. Lo que sí queda en tus manos es tu capacidad de adaptarte y seguir.

Los datos de este informe muestran un mundo con más incertidumbre que nunca. No podemos prepararnos para todo lo que viene, pero sí podemos entrenarnos para ser resilientes, todos los días, dando un paso más.

Andrea Cardona
Montañista guatemalteca, primera persona latinoamericana en completar el Explorers Grand Slam

Hallazgos clave

6.7 %

de la población de las Américas tiene un trastorno de ansiedad: la región con más ansiedad del mundo (promedio mundial: 4.4 %).

OMS, 2025 (datos de 2021)

74.7 %

de las personas con un trastorno mental moderado o grave en América Latina no recibe tratamiento.

Kohn y otros, Revista Panamericana de Salud Pública, 2018

43 %

de los empleados de América Latina y el Caribe sintió estrés gran parte del día anterior (mundo: 40 %).

Gallup, State of the Global Workplace 2026

Récord

La incertidumbre mundial llegó en 2025 al nivel más alto desde que se mide: casi el doble del pico del COVID-19.

World Uncertainty Index (Ahir, Bloom y Furceri)

42 %

en Colombia y Brasil cree probable que la inteligencia artificial reemplace su trabajo en cinco años (promedio de 32 países: 35 %).

Ipsos AI Monitor 2026

35 % / 82 %

de los latinoamericanos cree que su país va en la dirección correcta, pero el 82 % dice que «mi familia y yo» sí.

Latinobarómetro 2026

871,286

muertes al año en el mundo se atribuyen a la soledad; en las Américas, el 13.6 % de la gente se siente sola.

Comisión de la OMS sobre Conexión Social, 2025

25 %

menos riesgo de depresión se asocia con 2.5 horas a la semana de caminata rápida.

Pearce y otros, JAMA Psychiatry, 2022 (estudio observacional)

Se entrena

Los programas de entrenamiento en resiliencia la mejoran con un efecto moderado en cinco metaanálisis, y el efecto se desvanece si no se practica.

Joyce 2018, Liu 2020, Kunzler 2020 (Cochrane), Vanhove 2016

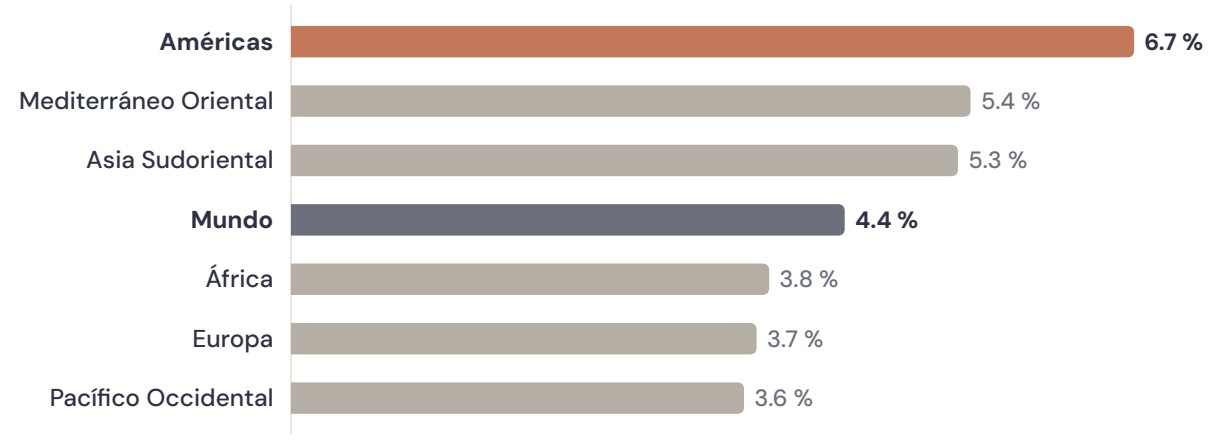
1. Una región con ansiedad

Según la OMS, en 2021 había en el mundo 1,095 millones de personas con un trastorno mental, el 14 % de la población, y la ansiedad y la depresión son más de dos tercios de esos casos. Las Américas son la región con la mayor prevalencia de trastornos de ansiedad. El dato incluye a Estados Unidos y Canadá: la OMS no publica una cifra solo para América Latina.

GRÁFICA 1

Las Américas tienen la mayor prevalencia de trastornos de ansiedad del mundo

% de la población (estandarizado por edad)

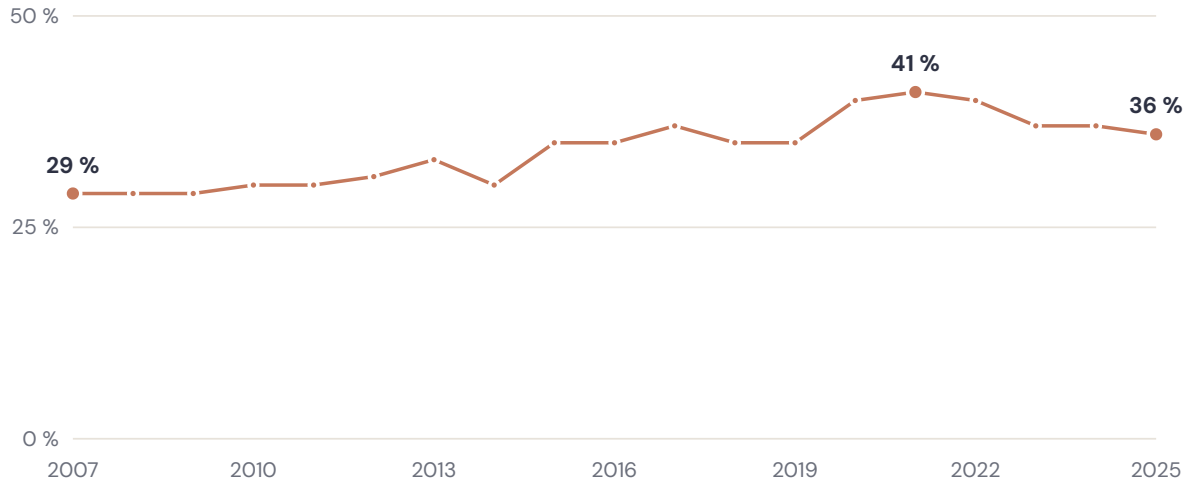


Fuente: OMS, «World mental health today: latest data» (2025), fig. 2.9 (datos IHME, GBD 2021) (2021). «Américas» incluye EE. UU. y Canadá; no hay cifra OMS solo para América Latina. En todo el mundo hay 359 millones de personas con trastornos de ansiedad.

GRÁFICA 2

Adultos que sintieron estrés gran parte del día anterior, mundo

% de adultos



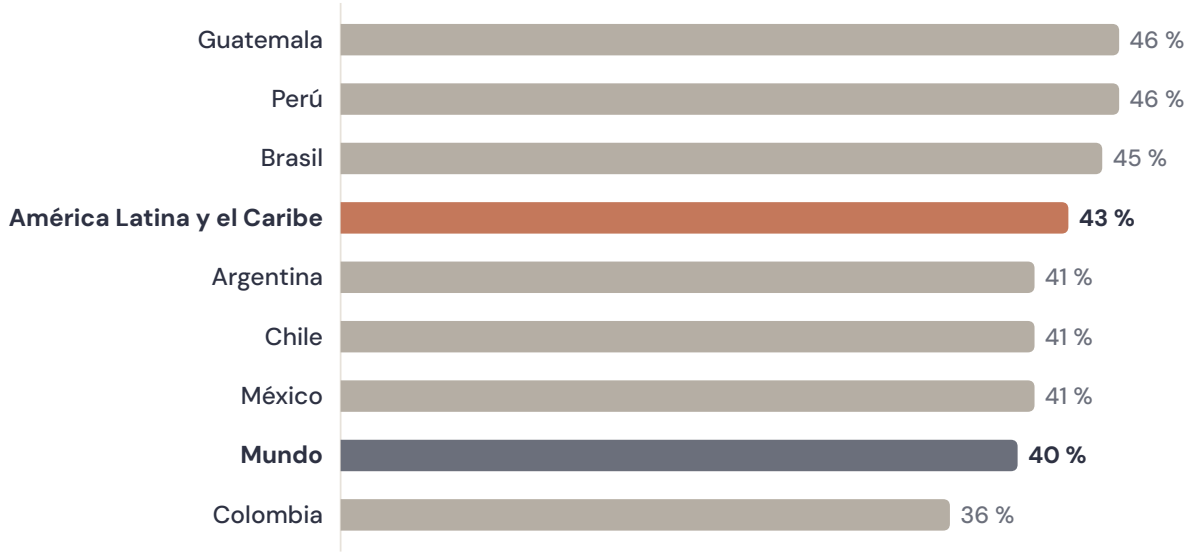
Fuente: Gallup, «State of the World's Emotional Health 2026», fig. 7 (Gallup World Poll) (2025). Datos del gráfico publicado por Gallup (https://datawrapper.dwcdn.net/ESrNh/2/). En 2006 no se midió el estrés. Pico en 2021 (41 %). Son todos los adultos del mundo; no hay serie solo para LATAM.

El estrés diario también se siente en el trabajo. En América Latina y el Caribe, el 43 % de los empleados dijo haber sentido estrés gran parte del día anterior, por encima del promedio mundial. La paradoja: la misma región tiene la proporción más alta del mundo de empleados que dicen estar «prosperando» (56 % frente a 34 %). Hay malestar, pero también una enorme reserva de ánimo y de vínculos.

GRÁFICA 3

Empleados que sintieron estrés gran parte del día anterior

% de empleados



Fuente: Gallup, «State of the Global Workplace: 2026 Report», anexo 1 y resumen regional (2025). Las cifras por país y de la región son agregados 2023-2025; la mundial es solo de 2025. Valores por país leídos en las etiquetas de los gráficos (pp. 90-107). Solo personas con empleo, de 15 años o más.

GRÁFICA 4

Personas con trastornos mentales moderados o graves que no reciben tratamiento

% (brecha de tratamiento, media ponderada)

Fuente: Kohn et al., Rev Panam Salud Pública 2018;42:e165 (2018). Año de publicación. Encuestas comunitarias de distintos años en 9 países (Argentina, Brasil, Canadá, Chile, Colombia, EE. UU., Guatemala, México y Perú). Mesoamérica y América del Sur son subconjuntos de América Latina.

Y la mayoría no recibe ayuda: tres de cada cuatro personas con un trastorno moderado o grave en América Latina no reciben tratamiento. Solo el 9 % de las personas con depresión en el mundo recibe un tratamiento mínimamente adecuado (OMS).

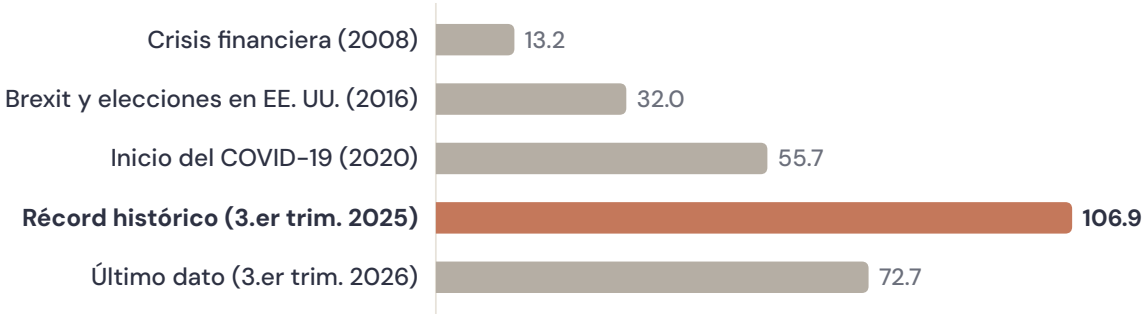
2. Un mundo que cambia más rápido que nunca

El Índice Mundial de Incertidumbre, que cuenta cuántas veces aparece la palabra «incertidumbre» en los informes de país de la Economist Intelligence Unit, alcanzó su récord histórico en el tercer trimestre de 2025. Ojo: mide la incertidumbre económica y política, no la ansiedad de la gente. Pero es el clima en el que vivimos.

GRÁFICA 5

La incertidumbre mundial tocó su récord histórico en 2025

Índice Mundial de Incertidumbre, global ponderado por PIB (miles de puntos)



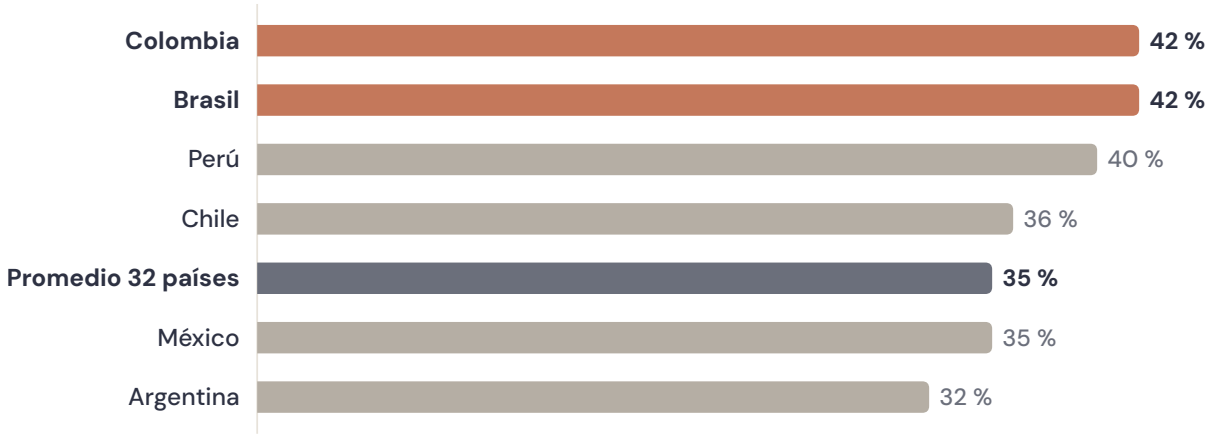
Fuente: Ahir, Bloom y Furceri, World Uncertainty Index, hoja T1 (global, ponderado por PIB), datos a 2026T3 (2026). Serie trimestral desde 1990; el máximo previo era 2020T1 (COVID, 55 684,71). Mide la incertidumbre económica y política en informes de analistas, no la ansiedad de la población. Se muestran trimestres seleccionados. Se muestran trimestres seleccionados; el índice está dividido entre 1,000.

La inteligencia artificial suma su parte. En los países de la región que mide Ipsos, entre el 32 % y el 42 % de quienes trabajan creen probable que la IA reemplace su trabajo en cinco años. La OIT y el Banco Mundial calculan que entre el 30 % y el 40 % del empleo latinoamericano está expuesto a la IA generativa, aunque solo entre el 2 % y el 5 % podría automatizarse por completo. Expuesto no es perdido: casi siempre significa que el trabajo cambia.

GRÁFICA 6

Cree probable que la IA reemplace su trabajo actual en los próximos 5 años

% que lo considera probable (personas con empleo, adultos en línea)

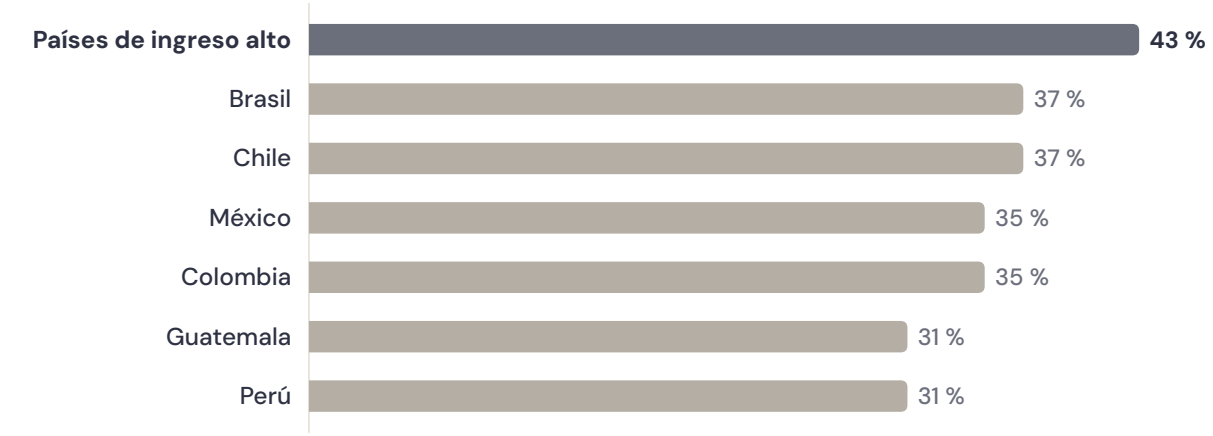


Fuente: Ipsos AI Monitor 2026 (32 países), lámina «replace your current job» (2026). Misma muestra y salvedades que el gráfico de nerviosismo. Referencias: EE. UU. 25 %, Alemania 16 %. Que «cambie cómo hace su trabajo»: promedio 62 %, Colombia 73 %, Perú 71 %.

GRÁFICA 7

Empleos expuestos a la IA generativa

% del empleo total (automatización + potenciación + «gran incógnita»)



Fuente: OIT y Banco Mundial, «Buffer or Bottleneck?», ILO Working Paper 121 (julio de 2024), figura 7 (2024). Expuesto no significa que se pierda: solo un 2-5 % del empleo tiene potencial de automatización total. Valores leídos de la figura 7. Argentina quedó fuera del gráfico (encuesta solo urbana, 44 %). Las encuestas son de años distintos por país (Guatemala 2014, México 2018).

GRÁFICA 8

Habilidades de los trabajadores que cambiarán de aquí a 2030

% de las habilidades clave que cambiarán (expectativa de los empleadores)

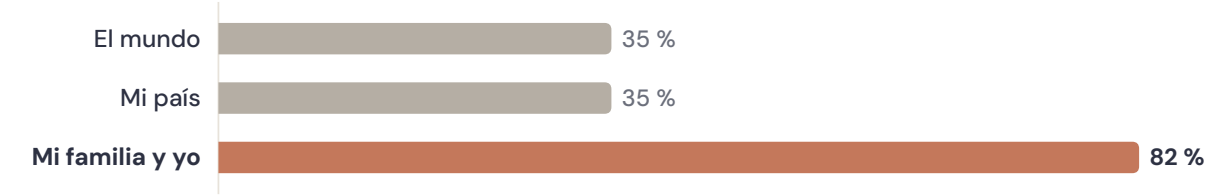
Fuente: Foro Económico Mundial, Future of Jobs Report 2025, figura 3.2 (2025). Encuesta a empleadores. En el mundo, a 2030: 170 millones de empleos creados, 92 millones desplazados, saldo neto +78 millones. Chile, Perú y Guatemala no aparecen en la figura.

Y aquí está el dato más esperanzador del informe. Solo el 35 % de los latinoamericanos cree que su país va en la dirección correcta, pero el 82 % dice que su familia y él sí. Cuando el mundo se mueve, lo cercano sostiene.

GRÁFICA 9

El mundo y el país van mal; «mi familia y yo» vamos bien

% que dice que va «en la dirección correcta» (muy de acuerdo + de acuerdo), Latinoamérica



Fuente: Latinobarómetro, Informe 2026, pp. 36-38 (2026). 19 207 entrevistas cara a cara en 17 países, del 7 de mayo al 17 de junio de 2026. En 2003: mundo 26 %, país 29 %, familia 73 %. Satisfacción con la vida en 2026: 78 %.

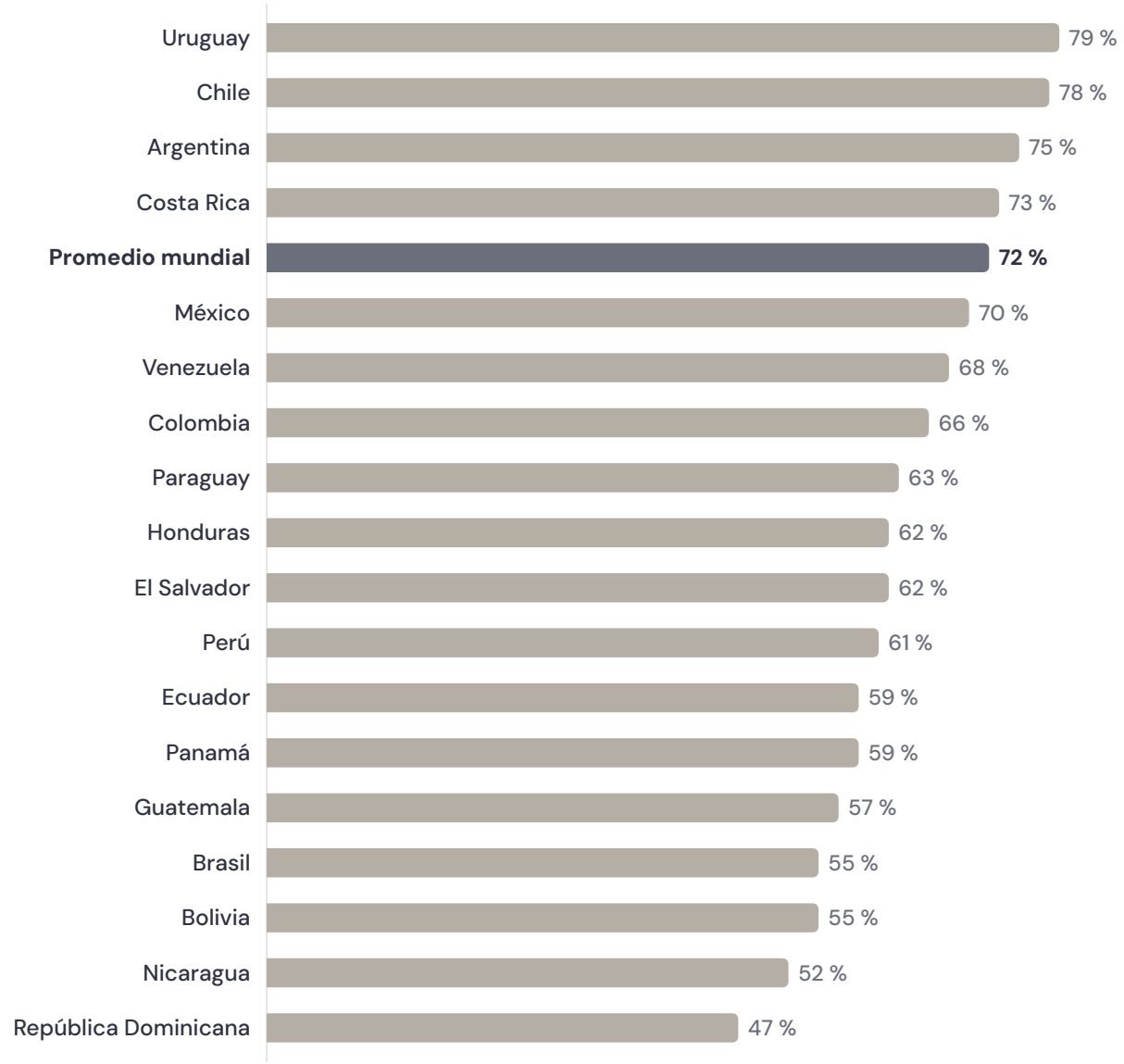
3. Lo que nos protege

La Comisión de la OMS sobre Conexión Social estima que casi una de cada seis personas en el mundo se siente sola, y atribuye a la soledad más de 870,000 muertes al año. En América Latina, la conexión varía mucho de un país a otro: de 79 % que se siente muy o bastante conectado en Uruguay a 47 % en República Dominicana.

GRÁFICA 10

Se sienten muy o bastante conectados con otras personas, en América Latina

% de personas de 15 años o más (ponderado)

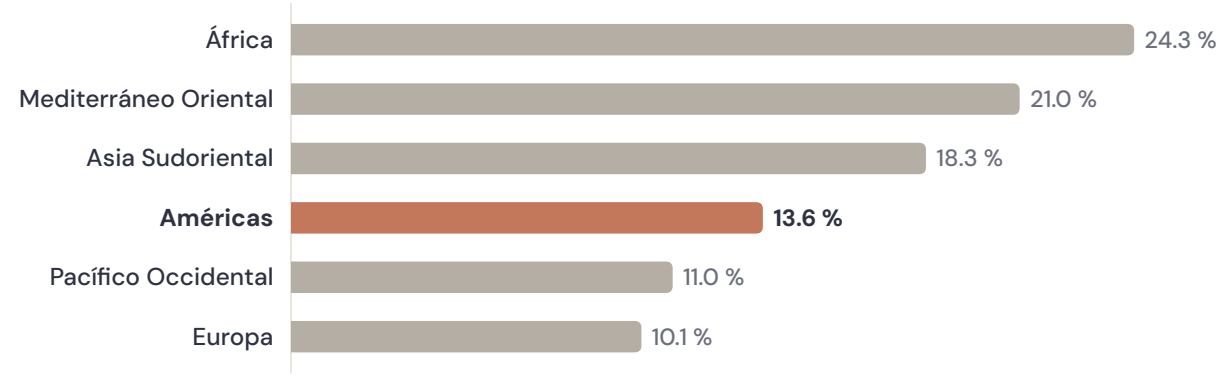


Fuente: Gallup y Meta, «The Global State of Social Connections» (2023), apéndice de tablas (2023). Encuesta de una sola pregunta («In general, how connected do you feel to people?»), junio 2022 a febrero 2023, unas 1 000 personas por país. Promedio de 142 países: 72 %. La OMS advierte que la validez de la pregunta es limitada. República Dominicana fue el valor más bajo de los 142 países.

GRÁFICA 11

Personas que se sienten solas, por región de la OMS

% de la población (estimación 2014-2023)



Fuente: OMS, Comisión sobre Conexión Social, «From loneliness to social connection» (2025), cap. 2, fig. 4 (2025). Américas incluye EE. UU. y Canadá; no hay cifra solo para América Latina. Promedio mundial: casi 1 de cada 6 personas. Intervalo de incertidumbre del 95 % para Américas: 10,2-18,6 %.

Moverse protege. En un metaanálisis de 218 estudios con 14,170 personas con depresión (Noetel y otros, 2024), caminar o trotar, el yoga y el entrenamiento de fuerza redujeron los síntomas con efectos moderados. Los autores lo proponen junto a la psicoterapia y los medicamentos, no en su lugar. Y en personas sin depresión, 2.5 horas a la semana de caminata rápida se asocian con un 25 % menos de riesgo de desarrollarla.

GRÁFICA 12

Reducción de síntomas de depresión según el tipo de ejercicio

Tamaño del efecto (g de Hedges): cuánto bajan los síntomas frente a un grupo de control. 0.2 = pequeño, 0.5 = moderado, 0.8 = grande

Fuente: Noetel et al., «Effect of exercise for depression», BMJ 2024;384:e075847 (resumen) (2024). 218 estudios, 14 170 personas con depresión mayor. Efectos moderados. Certeza baja para caminar o trotar y muy baja para el resto (CINeMA). El cuerpo del artículo da -0,63 para caminar o trotar; usamos el -0,62 del resumen. Complemento, no reemplazo, de psicoterapia o medicación.

GRÁFICA 13

Menor riesgo de depresión según la actividad física semanal

% de reducción del riesgo frente a no hacer actividad

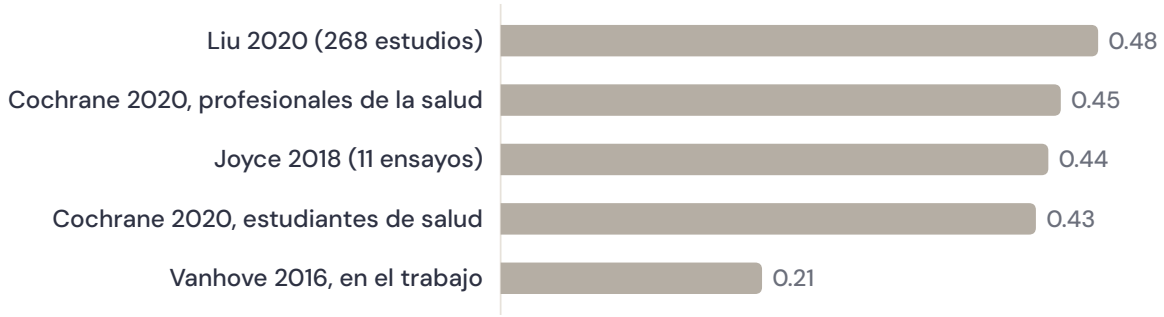
Fuente: Pearce et al., «Association Between Physical Activity and Risk of Depression», JAMA Psychiatry 2022;79(6):550-559 (2022). 15 cohortes, 191 130 adultos; estudio observacional (asociación, no causa). La dosis recomendada (8,8 mMET-h/semana) equivale, según los autores, a 2,5 horas de caminata rápida por semana. IC 95 %: 13-23 % y 18-32 %. Si los menos activos alcanzaran la recomendación, se habría evitado el 11,5 % de los casos de depresión.

Y la resiliencia misma se puede entrenar. Cinco metaanálisis independientes encontraron que los programas de entrenamiento en resiliencia la mejoran, con efectos de pequeños a moderados. El detalle importante: en el trabajo, el efecto cae mucho al mes de terminar el programa. La resiliencia no es un curso: es una práctica.

GRÁFICA 14

La resiliencia se entrena: efecto de los programas en la resiliencia medida

tamaño del efecto (d, g o DME; positivo = más resiliencia)



Fuente: Joyce et al. 2018 (BMJ Open); Liu et al. 2020 (Clin Psychol Rev); Kunzler et al. 2020 (Cochrane CD012527 y CD013684); Vanhove et al. 2016 (J Occup Organ Psychol) (2020). Cinco metaanálisis independientes; las métricas no son idénticas, así que la comparación es orientativa. Certeza muy baja en los dos Cochrane. Vanhove mide el efecto global de programas en empresas, que cae de 0,26 (≤1 mes) a 0,07 (>1 mes). URLs: Liu https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33045528/ · Cochrane profesionales https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32627860/ · Cochrane estudiantes https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32691879/ · Vanhove https://doi.org/10.1111/joop.12123

4. Cómo se entrena la resiliencia

Lo que dicen los datos, convertido en hábitos. Nada de esto reemplaza la terapia ni los medicamentos cuando hacen falta: se suma a ellos.

1. **Conéctate con alguien de confianza.** Los adultos que se sienten solos a menudo tienen más del doble de probabilidades de desarrollar depresión (Mann y otros, 2022). Una persona que sepa lo que estás intentando cambia mucho.
2. **Muévete casi todos los días.** Caminar a paso rápido 2.5 horas a la semana ya se asocia con menos riesgo de depresión. Ver ejercicio en casa y pausas activas.
3. **Visualiza el obstáculo, no solo la meta.** Imaginar solo el éxito se asocia con menos esfuerzo; contrastar la meta con lo que se interpone ayuda a cambiar hábitos (Oettingen). Ver meditación guiada.
4. **Respira antes de reaccionar.** Cinco minutos de respiración lenta al día mejoraron el ánimo en un ensayo de 2023.

5. **Practica, no estudies.** El efecto de los programas se pierde si no se practica. Un paso pequeño cada día vale más que un taller al año.

> **«Todo lo que tienes que hacer para llegar a la cumbre, es dar un paso más…»**
>
> Andrea Cardona, primera persona latinoamericana en completar el Explorers Grand Slam

Para profundizar: qué es la resiliencia y cómo entrenarla, estrés laboral y, para equipos, el programa de bienestar laboral de Un Paso Más.

Metodología y limitaciones

- **No es una encuesta propia.** Este informe reúne datos públicos de organismos internacionales, encuestadoras y revistas científicas. Cada cifra se verificó en su fuente original, que se cita junto a cada gráfica.
- **Los años y las muestras son distintos.** Cada gráfica dice de qué año es su dato. No compares cifras de fuentes distintas como si fueran una serie.
- **«Américas» no es América Latina.** Las cifras regionales de la OMS incluyen a Estados Unidos y Canadá.
- **Asociación no es causa.** Los estudios observacionales (como el de la caminata y la depresión) muestran una relación, no prueban que una cosa cause la otra.
- **Los tamaños del efecto no son porcentajes.** 0.2 es un efecto pequeño, 0.5 moderado y 0.8 grande.
- **Las encuestas en línea** (Ipsos) representan a una población más urbana y con más estudios que la media en América Latina.

Cómo citar este informe

Un Paso Más (2026). Ansiedad, incertidumbre y resiliencia en América Latina: Informe 2027. https://unpasomas.app/informe-resiliencia-2027

Puedes usar las gráficas libremente citando a Un Paso Más y a la fuente original. Cada gráfica tiene un botón para descargarla o insertarla. Los datos completos están en el archivo CSV.

Prensa y entrevistas con Andrea Cardona: hola@unpasomas.app

Fuentes

- OMS (2025). World mental health today: latest data
- OMS (2025). Más de mil millones de personas viven con trastornos de salud mental (comunicado)
- Kohn y otros (2018). Mental health in the Americas: an overview of the treatment gap. Rev Panam Salud Pública 42:e165
- Gallup (2026). State of the World's Emotional Health
- Gallup (2026). State of the Global Workplace
- Ahir, Bloom y Furceri. World Uncertainty Index (datos a 2026T3)
- Ipsos (2026). AI Monitor 2026: the wonder vs. worry divide deepens
- Pew Research Center (2025). How People Around the World View AI
- OIT y Banco Mundial (2024). Buffer or Bottleneck? ILO Working Paper 121
- Foro Económico Mundial (2025). Future of Jobs Report 2025
- Latinobarómetro (2026). Informe 2026
- Comisión de la OMS sobre Conexión Social (2025). From loneliness to social connection
- Gallup y Meta (2023). Global State of Social Connections
- Mann y otros (2022). Loneliness and the onset of new mental health problems. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol
- Noetel y otros (2024). Effect of exercise for depression. BMJ
- Singh y otros (2023). Physical activity interventions for depression, anxiety and distress. BJSM
- Pearce y otros (2022). Physical activity and risk of depression. JAMA Psychiatry
- Joyce y otros (2018). Resilience training: a meta-analysis. BMJ Open
- Liu y otros (2020). Resilience interventions: a meta-analysis. Clinical Psychology Review
- Kunzler y otros (2020). Resilience interventions for healthcare professionals. Cochrane

- Kunzler y otros (2020). Resilience interventions for healthcare students. Cochrane
- Vanhove y otros (2016). Resilience-building programmes in the workplace. J Occup Organ Psychol
- Oettingen y Mayer (2002). The motivating function of thinking about the future. JPSP 83(5)

Este informe es informativo y no reemplaza la atención de un profesional de la salud. Si estás pasando por un momento muy difícil, busca apoyo: en México, Línea de la Vida 800 911 2000; en Colombia, línea 106.