



ESTUDIO DE SALUD INTEGRAL EN CHILE 2025

*Basado en el método
conciencia 5d*

Ana Luisa Advis Manzi y Karen Ziller C.



Dra. Advis
PSIQUIATRÍA

ESTUDIO DE SALUD INTEGRAL EN 5D 2025

*Nivel de conciencia de la salud integral en cinco dimensiones
claves de la vida, en base al método Conciencia 5d*

*Autoras: Ana Luisa Advis Manzi y Karen Ziller C.
Ilustración, diseño y diagramación: Charlotte Riveros S.*

*Todos los derechos reservados.
Esta publicación no puede ser reproducida,
en todo o en parte, ni registrada o transmitida
por sistema alguno de recuperación de información,
en ninguna forma o medio, sea mecánico,
fotoquímico, electrónico, magnético,
electroóptico, por fotocopia o cualquier otro,
sin permiso previo por escrito
de las autoras.*

*5d Ediciones
Santiago de Chile
www.conciencia5d.com
www.draadvis.cl*

CONTENIDO

De las autoras 04

Resumen 05

Introducción 07

¿Qué es la salud integral? 09

¿Qué es el método
conciencia 5d? 13

Diseño de la encuesta 20

Resultados del estudio 22

Discusión 35

Recomendaciones 38

Referencias 43

DE LAS AUTORAS

Somos dos mujeres profesionales motivadas por aportar en el desarrollo de conciencia de las personas, con el objetivo de ayudarlas a conocerse a sí mismas y a fortalecer sus decisiones en el ámbito de la salud integral.

Somos conscientes de la necesaria transformación del ser humano, a través de su adaptación a los cambios tanto internos como externos de la sociedad actual. Además, estamos comprometidas a integrar nuestro conocimiento para poder ayudar a las personas a enfrentar y resolver sus propios problemas o aprovechar sus oportunidades, de manera consciente y permanente, en el ámbito de la salud integral, con el objetivo de mejorar su calidad de vida cotidiana y laboral.



Ana Luisa Advis Manzi

Médico Cirujano, Universidad de Los Andes.
Médico Psiquiatra Adultos,
Universidad de Santiago de Chile.

Con más de 20 años de experiencia, con una mirada integrativa de la salud mental y experta en alimentación anti-inflamatoria.



Karen Ziller C.

Directora de 5d.
Ingeniera Civil Industrial,
Universidad de Santiago de Chile.
Magister en Cooperación Internacional y Políticas Públicas, por la Universidad Complutense de Madrid, España.

Posee más de 25 años de experiencia en temas relacionados al desarrollo de conciencia a nivel personal y organizacional.
Es autora del libro Conciencia 5d. Abriendo el camino hacia un mundo consciente. 2018, 5d Ediciones.

RESUMEN

Tenemos el agrado de presentar los resultados de este estudio colaborativo, cuyo objetivo es conocer la opinión de ciudadanos chilenos en relación con el nivel de conciencia de la Salud Integral en su vida cotidiana, a través de una encuesta denominada “Salud Integral en 5d 2025”.

Dicha encuesta tiene un formato tipo cuestionario con preguntas cerradas de selección simple y múltiple, aplicadas de manera cuantitativa, utilizando para ello, el análisis del nivel de conciencia de la salud integral.

En este estudio se contó con la valiosa colaboración de 400 personas de las diversas regiones de Chile, siendo la región metropolitana la de mayor participación (81%). Además, en su mayoría son de identidad de género femenino (70%), con estudios de educación superior (51%) y pertenecen a distintos tramos etarios..

La metodología utilizada es el método Conciencia 5d cuya aplicación permite analizar las dimensiones personales más relevantes, es decir: economía y trabajo, relaciones humanas, procesos internos, conocimiento y aprendizaje y, creación y proyectos de vida.

A nivel global se ha obtenido un nivel de conciencia de 3,3 puntos sobre su salud integral actual, en una escala de 1 a 5, es decir, existe interés en el tema y se ha comenzado a avanzar en éste, observando el entorno (al mes de junio de 2025).

Cabe destacar que el 85% de las personas participantes de la encuesta opinan que el conocerse a sí mismo (a) tiene una alta o muy alta importancia para mantener una salud integral en equilibrio. Con similar resultado valoran el hecho de vivir en una sociedad que promueva la salud integral. Estas respuestas están relacionadas a una alta conciencia (4,2 puntos), de acuerdo con la metodología aplicada.

Palabras claves:

Salud integral - Salud Mental
Salud Física - Salud Espiritual
Conciencia - Conciencia 5d

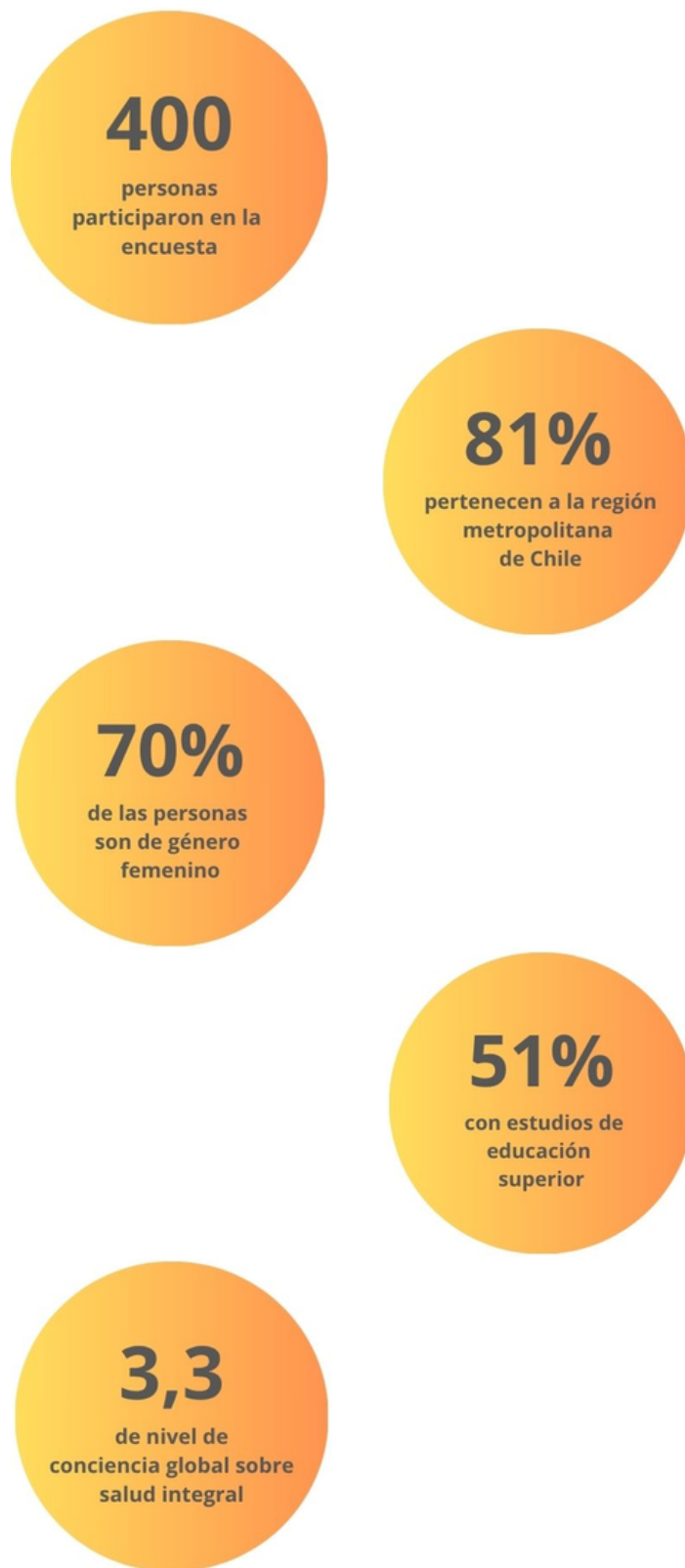


Figura 1. Datos globales de la encuesta Salud Integral en 5d
Fuente: Elaborado por las autoras.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la salud es definida como un estado completo de bienestar físico, mental y social, sin presencia de enfermedades [9]. Se considera un derecho fundamental para todos, sin importar raza, religión, ideología o condición socioeconómica. Su cuidado permanente es una prioridad en nuestra sociedad.

En Chile existe amplia preocupación por el aumento de las enfermedades como la obesidad, el cáncer y las de tipo mental [8]. Muchas de ellas se desarrollan en silencio, sin tomar conciencia de éstas, hasta mostrar síntomas y alto malestar, cuando ya están avanzadas.

Dada la relevancia de contar con una mirada global y consciente de las personas en relación con su salud, es que surge la motivación de las autoras de crear y aplicar en Chile la encuesta denominada “Salud Integral en 5d 2025”, cuyo objetivo es conocer el nivel de conciencia en relación con la salud integral en su vida cotidiana.

La salud integral se enfoca en el bienestar holístico de las personas, incluyendo aspectos físicos, mentales, espirituales y sociales. Por lo tanto, es importante destacar que priorizar la salud integral mejora la calidad de vida, contribuye a la prevención de enfermedades y fomenta el bienestar general.



En este estudio se abordará la definición de la salud integral desde diversos autores considerando la propia. Además, se expondrá la metodología aplicada denominada método Conciencia 5d [11], cuyo objetivo es entregar una mirada práctica y renovada para enfrentar y solucionar los problemas y aprovechar las oportunidades de la vida de manera consciente y equilibrada.

Se darán a conocer los resultados del estudio desde un enfoque global de la opinión de las personas participantes y a través de las grandes dimensiones de la vida del método Conciencia 5d, que son transversales al tema en estudio, como son: la economía y el trabajo, las relaciones humanas, los procesos internos, el conocimiento y aprendizaje, y la creación y proyectos de vida.

Finalmente, en relación con los resultados obtenidos se realizará una discusión de éstos, se presentarán las conclusiones y se entregarán recomendaciones de cómo mantener el equilibrio de la salud integral a nivel mental, físico y espiritual, y desde el punto de vista de las diversas dimensiones de la vida cotidiana.



¿QUÉ ES LA SALUD INTEGRAL?

En el mundo a través del tiempo han surgido diversas definiciones de salud desde una perspectiva más global e integral del ser humano. A continuación, se exponen algunas de ellas y la propia.

Salud integral

La salud es “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, una perspectiva que ha sido ampliamente aceptada y respaldada en la literatura médica contemporánea [9].

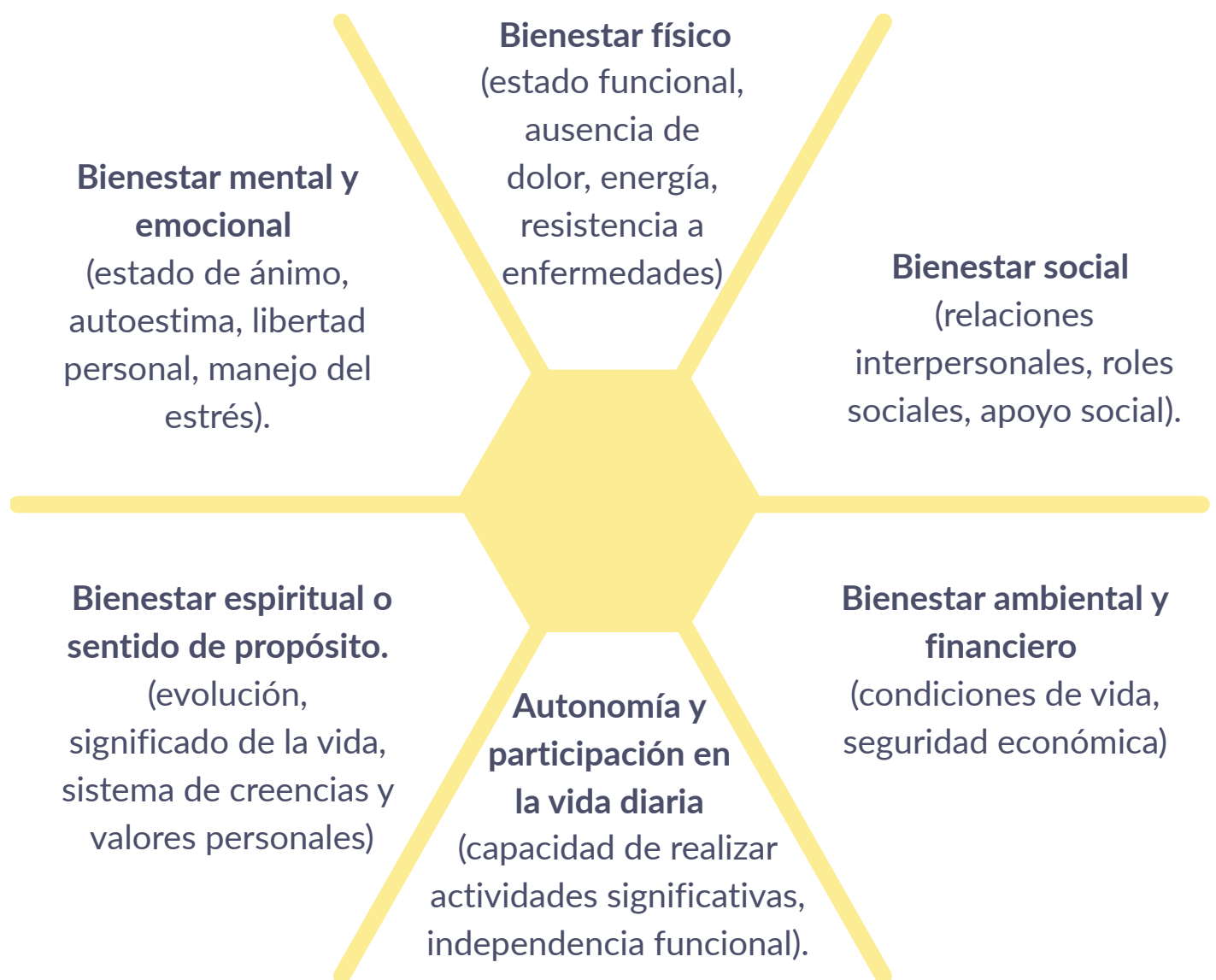
Salud plena e integral

El concepto de salud plena e integral abarca todos los aspectos del ser humano, incluyendo lo ambiental y lo espiritual (intelectual y religioso), así como su interdependencia con el resto de los seres vivos que habitan el planeta. La unión de nuestro cuerpo, nuestra alma (psique) y nuestro espíritu hace que estemos “en vida” y que vivamos al modo “humano”, es decir, que estamos en el mundo y que aspiramos ser libres [5].

Salud holística

El concepto de salud holística comprende en su definición las dimensiones física, mental, social, emocional y espiritual, de manera interdependiente y a la vez, integradas en el ser humano, que funciona como una entidad completa en relación con el mundo que le rodea [1].

Cabe señalar, que estudios recientes han operacionalizado este concepto en modelos que incluyen dominios físicos, mentales, sociales y funcionales, reconociendo que factores como la salud mental (por ejemplo, la soledad), la función sensorial (audición, visión), la movilidad, el entorno social, y la autonomía son tan relevantes como los diagnósticos médicos tradicionales para definir la salud integral [3][10]. Además, se han identificado categorías y dominios específicos que constituyen la salud integral, tales como:



La evaluación integral de la salud implica considerar todos estos dominios de manera equilibrada, en contraste con el modelo biomédico tradicional que se centra en la presencia o ausencia de enfermedades específicas [3] [7]. En la práctica clínica, esto se traduce en la necesidad de realizar valoraciones que incluyan aspectos médicos, funcionales, psicológicos, sociales y ambientales, así como las preferencias y valores del paciente [2] [4].

Aunque la definición de la OMS ha sido criticada por su carácter utópico y por el riesgo de medicalizar aspectos de la vida cotidiana, el consenso actual sigue apuntando a la importancia de una visión multidimensional y realista de la salud, que también reconozca la coexistencia de estados de malestar o enfermedad con el bienestar en otras áreas [6].

Desde la perspectiva de las autoras de este estudio, tomar conciencia de nosotros mismos y de nuestras decisiones en relación con nuestra salud es lo primero, y desde esa perspectiva es que se propone definir el concepto de salud integral como:

“Es la capacidad de tomar conciencia de mantener en equilibrio la salud mental, física y espiritual, para vivir en bienestar y en armonía con el entorno”.

Bajo este nuevo concepto de salud integral es que se considera que:

La salud mental es conocernos a nosotros mismos (as), pensar de manera clara con una visión positiva del mundo, contar con la capacidad de aprender y crecer, procesar las emociones de manera saludable, y, mantener una relación armónica con nuestro entorno.

La salud física es mantener en equilibrio el funcionamiento del organismo, lo que permite realizar actividades diarias, con resistencia, fuerza, flexibilidad, lo que está en relación con hábitos saludables, como una alimentación equilibrada y ejercicio regular.

La salud espiritual es la capacidad de sentirnos en paz y tranquilidad con nosotros mismos, encontrando nuestro propósito y sentido a la vida, conectando con nuestro maravilloso mundo interior, con la naturaleza y con nuestro entorno.

¿QUÉ ES EL MÉTODO CONCIENCIA 5d?

Conciencia 5d es un método que invita a las personas a desarrollar el maravilloso mundo de la conciencia y para esto entrega una mirada renovada y práctica para fortalecer la forma en que se conocen a ellas mismas, toman decisiones y se relacionan con el entorno. Con este nuevo enfoque se pueden enfrentar y solucionar los problemas y aprovechar las oportunidades de manera consciente y equilibrada, los cuales se originan a nivel esencial, interno o externo e impactan en las diversas dimensiones de la vida [11].



Este método propone una nueva definición de conciencia en la cual se basa este estudio:

“Conciencia es la capacidad que tiene todo ser humano para integrar su esencia, su interior y su exterior, en un todo armónico, con el objetivo de conocerse a sí mismo, con amor, equilibrio y sabiduría”.



Los elementos del método Conciencia 5d

El método Conciencia 5d cuenta con un mapa de ruta que permite a las personas avanzar, dinamizar y fortalecer de manera consciente su desarrollo. Propone efectuar un análisis periódico de los problemas y oportunidades a través de su estructura, que considera cuatro elementos fundamentales: componentes, dimensiones, procesos conscientes y niveles de conciencia.

Este método tiene una estructura que funciona como un escáner y lleva a la persona a realizar un análisis desde lo más global a lo más profundo de sus problemas y oportunidades y viceversa. Los elementos de este método son los siguientes:

Componentes de origen: se considera muy importante conocer dónde se originan los problemas y oportunidades de las personas para que tomen conciencia de ellos y puedan avanzar, por ello, se han definido tres componentes, el esencial, el interno y el externo, que nos dan una visión completa de la persona y de su entorno.

Dimensiones de impacto: una vez clasificados los problemas y oportunidades en los componentes fuente, se deben analizar teniendo en consideración su impacto en cinco dimensiones claves de la vida, es decir, en la dimensión de economía y trabajo, relaciones humanas, procesos internos, conocimiento y aprendizaje, y, creación y proyectos de vida.

Proceso de desarrollo consciente: una vez clasificados los problemas y oportunidades en uno o varios componentes y analizado el impacto considerado en cada una de las dimensiones relevantes, éstos deben pasar por cuatro procesos de desarrollo consciente, que son:

1. Diagnóstico consciente,
2. Desarrollo consciente,
3. Medición consciente de resultados y
4. Comparación consciente.

Niveles de conciencia: a continuación, se debe aplicar el sistema de evaluación del método basado en niveles de conciencia a cada uno de sus procesos de desarrollo consciente, lo que permite un proceso sistemático, práctico y dinámico que comienza en el momento del diagnóstico consciente y finaliza con la medición de resultados del método. Por tanto, desde un enfoque global, podríamos decir que existen cinco niveles de conciencia en las personas, es decir:

1. Muy bajo, 2. Bajo, 3. Medio, 4. Alto y 5. Muy alto.

Por tanto, con el método Conciencia 5d se pueden ver y analizar a las personas en su totalidad, como un todo y en su complejidad, ya que de esta manera es posible apreciar interacciones, particularidades y procesos que, usualmente, no se ven si se estudian por separado, es decir, son mucho más fuertes cuando se unen para así aprovechar su potencial en conjunto. A continuación, en la siguiente figura, se presenta la estructura del método Conciencia 5d:

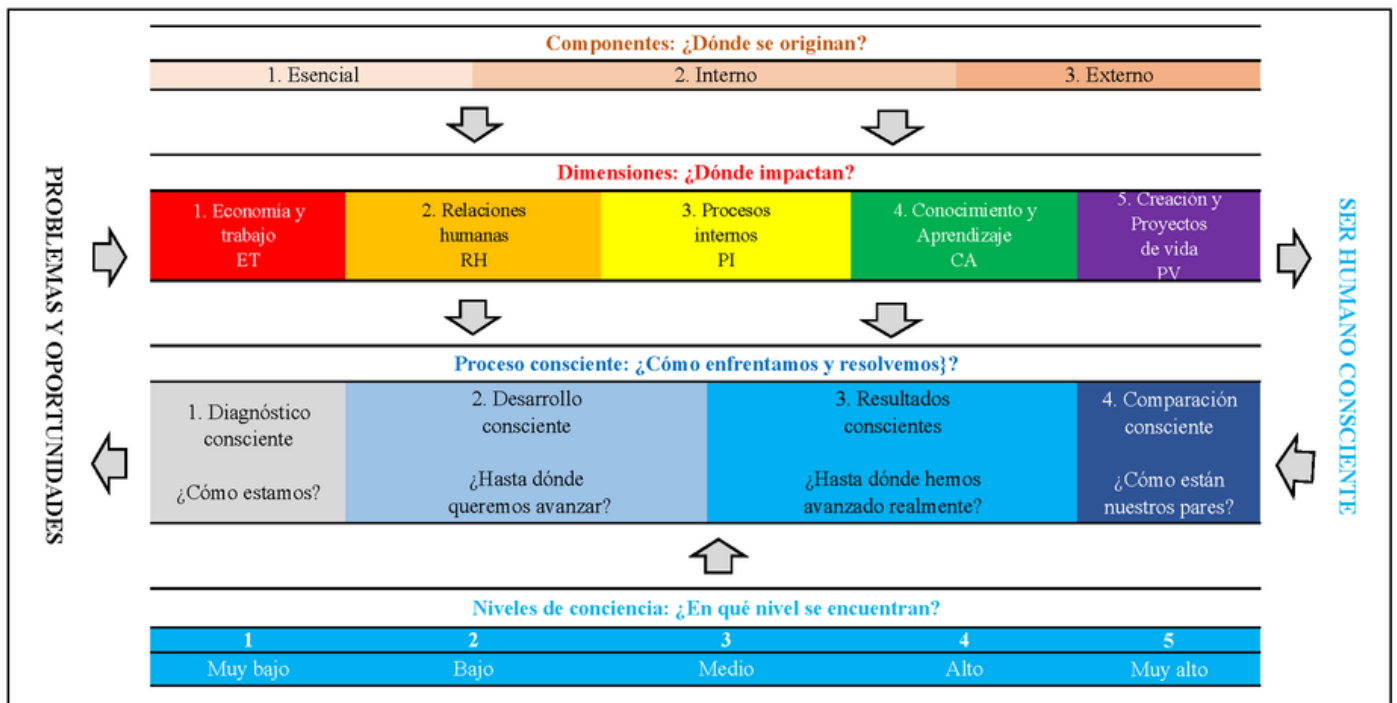


Figura 2. Estructura del método Conciencia 5d

Fuente: Ziller, Karen (2018) *Método Conciencia 5d*.



Los componentes del método

Conciencia 5d

El método Conciencia 5d considera que es muy importante saber dónde se originan los problemas y las oportunidades con el objetivo de hacernos conscientes de ellos y avanzar. Es por esto por lo que se han definido tres componentes, el esencial, el interno y el externo, los cuales nos entregan una completa mirada de nosotros mismos y del entorno.

Componente esencial: Este corresponde a lo que “hace que el ser humano sea lo que realmente es”, sin dudas ni desviaciones, y es la base para el desarrollo de los otros componentes, es decir, el interno y el externo.

Componente interno: Este corresponde al “ser interno” que se desarrolla en el ser humano a través de su personalidad, su cuerpo y su alma.

Componente externo: Este corresponde a cómo el ser humano se relaciona con su “entorno” y cómo se ve reflejado en él.

Los componentes cuentan con doce aspectos fundamentales de nuestra conciencia, los cuales son:

1. Esencial	2. Interno	3. Externo
1. Mi promesa	5. Mi estructura de vida	
2. Mi misión	6. Mi estilo de vida	
3. Mi visión	7. Mis procesos internos	11. El interés del entorno en mí
4. Mis valores	8. Mi interior	12. Mi interés en el entorno
	9. Mi ciclo de vida	
	10. Mi diferencia	

Figura 3. Los componentes del método Conciencia 5d
Fuente: Ziller, Karen (2018) Método Conciencia 5d.



Los dimensiones del método

Conciencia 5d

Una vez clasificados los problemas y oportunidades, estos deben ser analizados tomando en consideración el impacto de estos en cinco dimensiones relevantes en la vida del ser humano, a saber:

Economía y trabajo (ET): Dimensión que corresponde a las actividades de trabajo realizadas por las personas y a su economía, relacionadas con los recursos, la creación de riqueza/abundancia y el consumo de bienes y servicios, con el objetivo de satisfacer sus necesidades.

Relaciones humanas (RH): Dimensión que corresponde a todo acto en que intervienen dos o más personas y su necesario respeto mutuo, compartiendo y conviviendo en una misma sociedad. Esta dimensión es esencial para que las personas puedan desarrollar su potencial individual y colectivo.

Procesos internos (PRI): Dimensión que corresponde a todos los procesos personales que experimentan las personas a través de su vida, ya sea en el ámbito físico, emocional o mental.

Conocimiento y aprendizaje (CA): Dimensión que corresponde a las actividades a través de las cuales se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación individual.

Creación y Proyectos de vida (CPV): Dimensión que corresponde al desarrollo de otros ámbitos relevantes para el ser humano, como son la creación e innovación, los proyectos personales y todas las actividades transversales a las otras dimensiones en su vida.

Las interrogantes que plantean las dimensiones del método conciencia 5d son:

1. Economía y trabajo ET	2. Relaciones humanas RH	3. Procesos internos PI	4. Conocimiento y Aprendizaje CA	5. Creación y Proyectos de Vida PV
¿Cómo ser abundante a través de actividades del trabajo armónicas?	¿Cómo desarrollar relaciones humanas felices y con alta satisfacción?	¿Cómo avanzar en equilibrio en los procesos de la vida?	¿Cómo desarrollar y entregar el conocimiento y la sabiduría?	¿Cómo crear e innovar para los proyectos de la vida?

Figura 4. Interrogantes de las dimensiones del método Conciencia 5d

Fuente: Ziller, Karen (2018) Método Conciencia 5d.



Los niveles de conciencia del método

Conciencia 5d

Como se mencionó anteriormente, el método Conciencia 5d cuenta con un sistema de evaluación basado en niveles de conciencia (NC) para cada uno de sus procesos conscientes, lo que permite un proceso sistemático, práctico y dinámico que se inicia en el momento del diagnóstico consciente y finaliza con la medición de los resultados del método. Es decir, esta evaluación es un medio de aprendizaje, autoconocimiento y calificación en la toma de decisiones de las personas, por lo que se convierte en una herramienta fundamental en los procesos de la vida cotidiana. Desde el enfoque global, podríamos decir que existen cinco niveles de conciencia en las personas, y su descripción es la siguiente:

1. Muy bajo	2. Bajo	3. Medio	4. Alto	5. Muy alto
No se es consciente del problema/oportunidad. No hay avances y no hay relación con el entorno.	Existe baja conciencia del problema/oportunidad. Se sabe que se debe avanzar y se observa el entorno.	Se es consciente del problema/oportunidad. Se empieza a avanzar y hay interés por el entorno.	Existe alta conciencia del problema/oportunidad. Se demuestra que se avanza y hay relación con el entorno.	Existe plena conciencia del problema/oportunidad. Se avanza de forma natural demostrándolo y hay contribución mutua con el entorno.

Figura 5. Niveles de conciencia del método Conciencia 5d
Fuente: Ziller, Karen (2018) Método Conciencia 5d.

DISEÑO DE LA ENCUESTA

Para evaluar el nivel de conciencia de la salud integral en ciudadanos chilenos, se ha diseñado la encuesta denominada “Salud Integral en 5d 2025”, que incluye temas desde una mirada multidimensional y que son relevantes para evaluar nuestro bienestar.

La encuesta fue construida en base a la metodología del método Conciencia 5d con el objetivo de incorporar una mirada esencial, interna y externa, sobre los problemas y oportunidades de las personas para contar con una salud integral en equilibrio, y su impacto en las diversas dimensiones de la vida cotidiana,

Considerando lo propuesto por la metodología del método Conciencia 5d, los (as) participantes respondieron una serie de preguntas, con una mirada global de todas las dimensiones relevantes de la vida cotidiana, es decir: economía y trabajo, relaciones humanas, procesos internos, conocimiento y aprendizaje y, creación y proyectos de vida.

La encuesta considera un total de treinta preguntas, donde cinco son de índole general (región de residencia, rango de edad, identidad de género y nivel de estudios) y cinco distribuidas por cada dimensión, considerando los temas relevantes a evaluar según el método Conciencia 5d y el concepto de salud integral.

Dimensión de economía y trabajo	Dimensión de relaciones humanas	Dimensión de procesos internos	Dimensión de conocimiento y aprendizaje	Dimensión de creación y proyectos de vida
1. Actividades del trabajo o estudio y equilibrio de la salud integral	1. Entorno desarrolla conciencia, interés, voluntad y comprensión sobre la salud integral	1. Realización de prácticas de salud integral	1. Capacitaciones o cursos sobre salud integral en tu lugar de trabajo o estudio	1. Salud integral integrada en la cultura de la sociedad global
2. Impacto del estrés laboral o las dificultades en el estudio en la salud integral	2. Avance, real o potencial, de la sociedad hacia mantener una salud integral en la vida	2. Cambios en hábitos de vida para contar con una salud integral equilibrada	2. Conocimiento de si mismo (a) para mantener una salud integral	2. Salud integral en el proyecto de vida actual y futuro
3. Impacto de la economía y el trabajo o estudios en la salud integral	3. Relación con personas que promueven la prevención en la salud integral	3. Dificultades para mantener una salud integral	3. Compromiso con el aprendizaje y la adquisición de conocimientos de salud integral	3. Iniciativas o proyectos que integren la salud integral en la vida
2. Impacto en la salud integral por el sentido de pertenencia en el trabajo o estudios y la satisfacción en la economía	4. Promoción en el entorno la importancia de mantener una salud integral	4. Mejora de la salud al realizar prácticas de salud integral	4. Capacitación para desarrollar competencias o habilidades en salud integral	4. Sociedad que promueve la salud integral en equilibrio
5. Salud integral disminuida por dificultad en el trabajo o estudios y en la economía	5. Relación con personas que se preocupan de mantener una salud integral	5. Paz y tranquilidad al mantener una salud integral en equilibrio	5. Cursos, capacitaciones y/o posgrados de salud integral en un futuro cercano	5. Proyectos o iniciativas relacionados con la salud integral en el futuro

Figura 6. Temáticas de la encuesta por dimensión.

Fuente: Elaborado por las autoras.

Cabe señalar, que la encuesta se compartió a través de los contactos de redes sociales de las autoras del estudio en formato digital, para facilitar las respuestas de los (as) participantes y con un previo consentimiento de estos incluido en la encuesta.

La encuesta, de selección única y múltiple, cuenta con un sistema de evaluación en función de las respuestas propuestas, que miden en una escala del 1 al 5, el nivel de conciencia de la salud integral en los (as) participantes, considerando aspectos como: importancia, relevancia, frecuencia, valoración u otro aspecto a evaluar.

Una vez obtenidos los resultados, es posible medir el grado de conciencia de la salud integral en términos globales y por dimensión, que se podrán asociar a los niveles de conciencia que propone el método Conciencia 5d, es decir: 1. Muy bajo, 2. Bajo, 3. Medio, 4. Alto, y, 5. Muy alto.

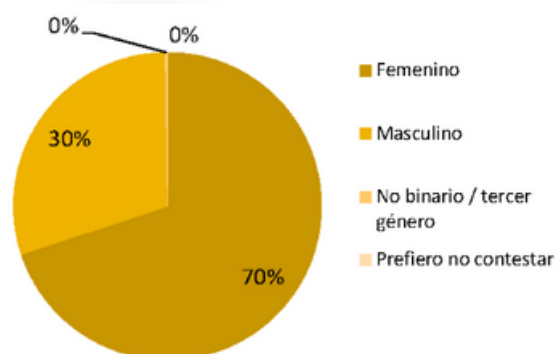
RESULTADOS DEL ESTUDIO

Categorización

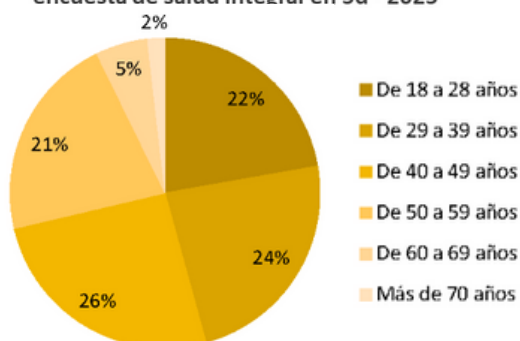
La encuesta “Salud Integral en 5d 2025” contó con la valiosa colaboración de 400 participantes a nivel nacional, los cuales respondieron todas las consultas realizadas. El total de los consultantes se ubican en las diversas regiones de Chile y el mayor porcentaje se encuentra en la Región Metropolitana (81%). Además, en su mayoría son de identidad de género femenino (70%), con estudios de educación superior (51%) y pertenecen a distintos tramos etarios.

Regiones de Chile	% de participantes
Región de Arica y Parinacota: (XV)	0.52%
Región de Tarapacá: (I)	0.78%
Región de Antofagasta: (II)	2.07%
Región de Atacama: (III)	1.29%
Región de Coquimbo: (IV)	1.29%
Región de Valparaíso: (V)	3.88%
Región Metropolitana de Santiago: (RM)	80.88%
Región del Libertador General Bernardo O'Higgins: (VI)	1.81%
Región del Maule: (VII)	1.29%
Región del Ñuble: (VIII)	1.03%
Región del Biobío: (IX)	1.55%
Región de la Araucanía: (X)	0.52%
Región de Los Ríos: (XIV)	0.52%
Región de Los Lagos: (X)	1.55%
Región de Aysén del General Carlos Ibáñez del Campo: (XI)	0.26%
Región de Magallanes y de la Antártica Chilena: (XII)	0,52%

Identidad de género de los participantes de la encuesta de salud integral en 5d - 2025



Tramo etario de los participantes de la encuesta de salud integral en 5d - 2025



Nivel de estudios de los participantes de la encuesta de salud integral en 5d - 2025

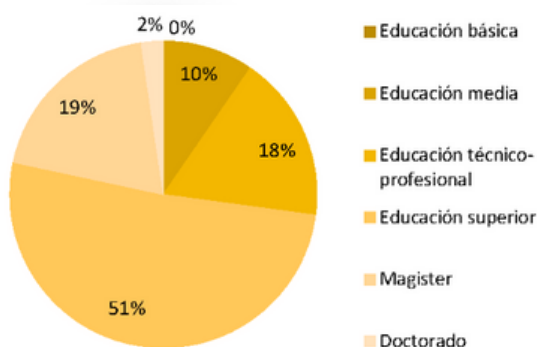


Figura 7. Categorización de los (as) participantes de la encuesta Salud Integral en 5d, según:

- Región de residencia,
- Identidad de género,
- Tramo etario,
- Nivel de estudios

Fuente: Elaborado por las autoras.

Resultados globales

Desde una mirada global se ha obtenido un nivel de conciencia de 3,3 puntos sobre la salud integral de las personas participantes de la encuesta, en una escala de 1 a 5, es decir, existe interés en el tema y se ha comenzado a avanzar en éste, observando el entorno (al mes de junio de 2025).

El resultado global refleja una tendencia positiva, con puntuaciones superiores al nivel medio y bajo el nivel alto en la mayoría de las dimensiones evaluadas.

La dimensión con un mayor nivel de conciencia asociado es la de economía y trabajo (3,5 puntos), seguida de la dimensión de relaciones humanas (3,4 puntos) y de la dimensión de procesos internos y de conocimiento y aprendizaje, con similar puntaje (3,2 puntos). Mientras que la dimensión con menor nivel de conciencia de la salud integral es la de creación y proyectos de vida (3,1 puntos).

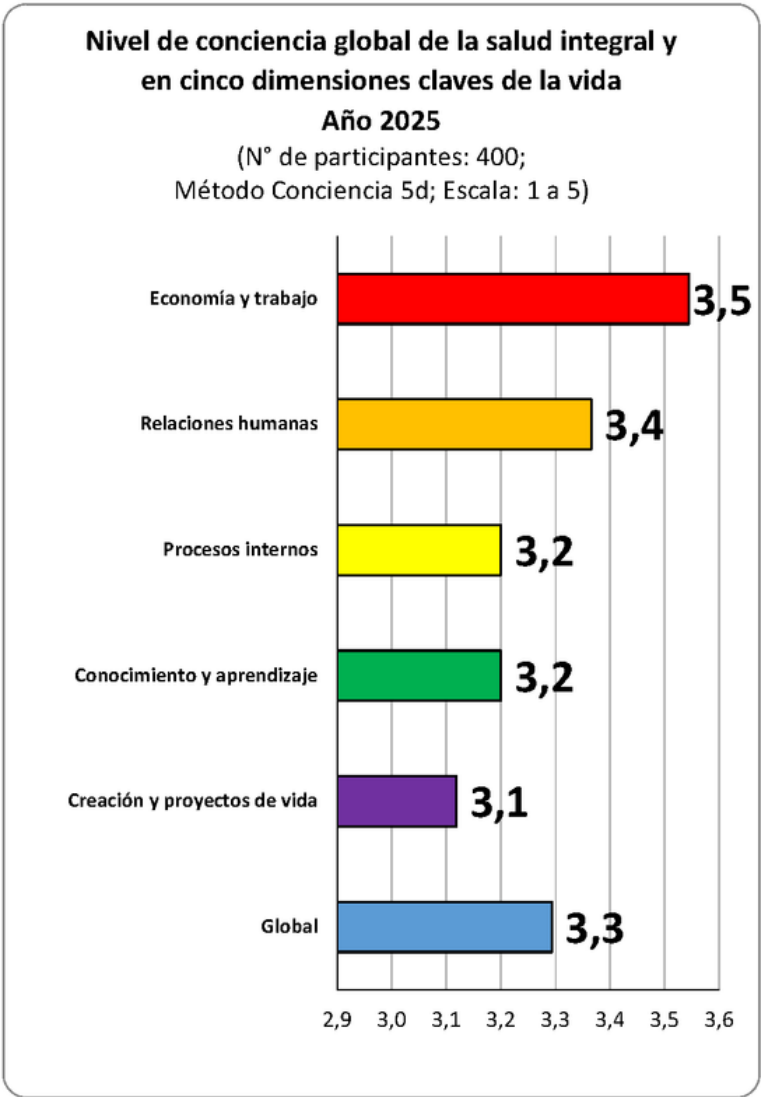


Figura 8. Nivel de conciencia global de la salud integral y en las cinco dimensiones claves de la vida.
Fuente: Elaborado por las autoras.

El nivel de conciencia global de las personas participantes de la encuesta en relación con su percepción de la salud integral es superior al nivel medio, equivalente a 3,3 puntos, es decir, existe interés en el tema y se ha comenzado a avanzar en éste, observando y aprendiendo del entorno.

Resultados de la dimensión de economía y trabajo

DIMENSIÓN DE ECONOMÍA Y TRABAJO					
N°	Preguntas	Respuestas	N°	%	NC
1	¿Qué importancia tiene para ti realizar actividades de trabajo o de estudio que permitan mantener en equilibrio tu salud mental, física y espiritual?	1. Muy baja importancia	7	1,78%	3,9
		2. Baja importancia	6	1,48%	
		3. Media importancia	82	20,47%	
		4. Alta importancia	222	55,49%	
		5. Muy alta importancia	83	20,77%	
2	¿Qué nivel de impacto tiene el estrés laboral o las dificultades en el estudio en tu salud integral actual?	1. Muy bajo impacto	38	9,50%	3,6
		2. Bajo impacto	18	4,45%	
		3. Medio impacto	80	19,88%	
		4. Alto impacto	178	44,51%	
		5. Muy alto impacto	87	21,66%	
3	¿Con qué frecuencia sientes que tu economía y tus actividades de trabajo o de estudios afectan tu salud integral?	1. Muy baja frecuencia	6	1,48%	3,7
		2. Baja frecuencia	33	8,31%	
		3. Media frecuencia	120	29,97%	
		4. Alta frecuencia	163	40,65%	
		5. Muy alta frecuencia	78	19,58%	
4	¿Qué importancia tiene para ti el sentido de pertenencia y la satisfacción respecto de tu economía y tus actividades del trabajo o del estudio para tu salud integral?	1. Muy baja importancia	5	1,19%	3,9
		2. Baja importancia	13	3,26%	
		3. Media importancia	87	21,66%	
		4. Alta importancia	214	53,41%	
		5. Muy alta importancia	82	20,47%	
5	¿Qué grado de dificultad presentas en tus actividades de trabajo o estudios y en la generación de tu economía cuando experimentas una salud integral disminuida?	1. Muy alta dificultad	46	11,57%	2,6
		2. Alta dificultad	139	34,72%	
		3. Media dificultad	159	39,76%	
		4. Baja dificultad	45	11,29%	
		5. Muy baja dificultad	11	2,67%	

Figura 9. Resultados de la dimensión de economía y trabajo

Fuente: Elaborado por las autoras.

Los resultados de la dimensión de economía y trabajo reflejan que, en general, las personas perciben la salud integral como importante en este ámbito, con un nivel de conciencia superior al medio (3,5 puntos).

La mayoría de las personas participantes de la encuesta (75%) son conscientes en un nivel casi alto (3,9 puntos) de la importancia de que las actividades del trabajo realizadas, el sentido de pertenencia y la satisfacción en la propia economía, permitan mantener una salud integral en equilibrio. Por lo tanto, es fundamental seguir avanzando en estos ámbitos.

En cuanto al hecho de sentir que la economía y las actividades de trabajo o de estudio, afectan la salud integral, el 60% de las personas percibe que les afecta con una alta o muy alta frecuencia, lo cual está asociado a un nivel de conciencia cercano al alto (3,7 puntos), mientras que el 30% perciben que los afecta en una mediana frecuencia.

En relación con el impacto que tiene el estrés laboral o las dificultades en el estudio en su salud integral, el 66% de las personas encuestadas percibe que el impacto es alto o muy alto, lo cual equivale a un nivel de conciencia cercano al alto (3,6 puntos).

Finalmente, cuando se experimenta una salud integral disminuida, el 75% opina que tiene una dificultad media o alta en las actividades de trabajo o estudios y en la generación de la propia economía. Lo cual equivale a un nivel de conciencia inferior al medio (2,6 puntos).

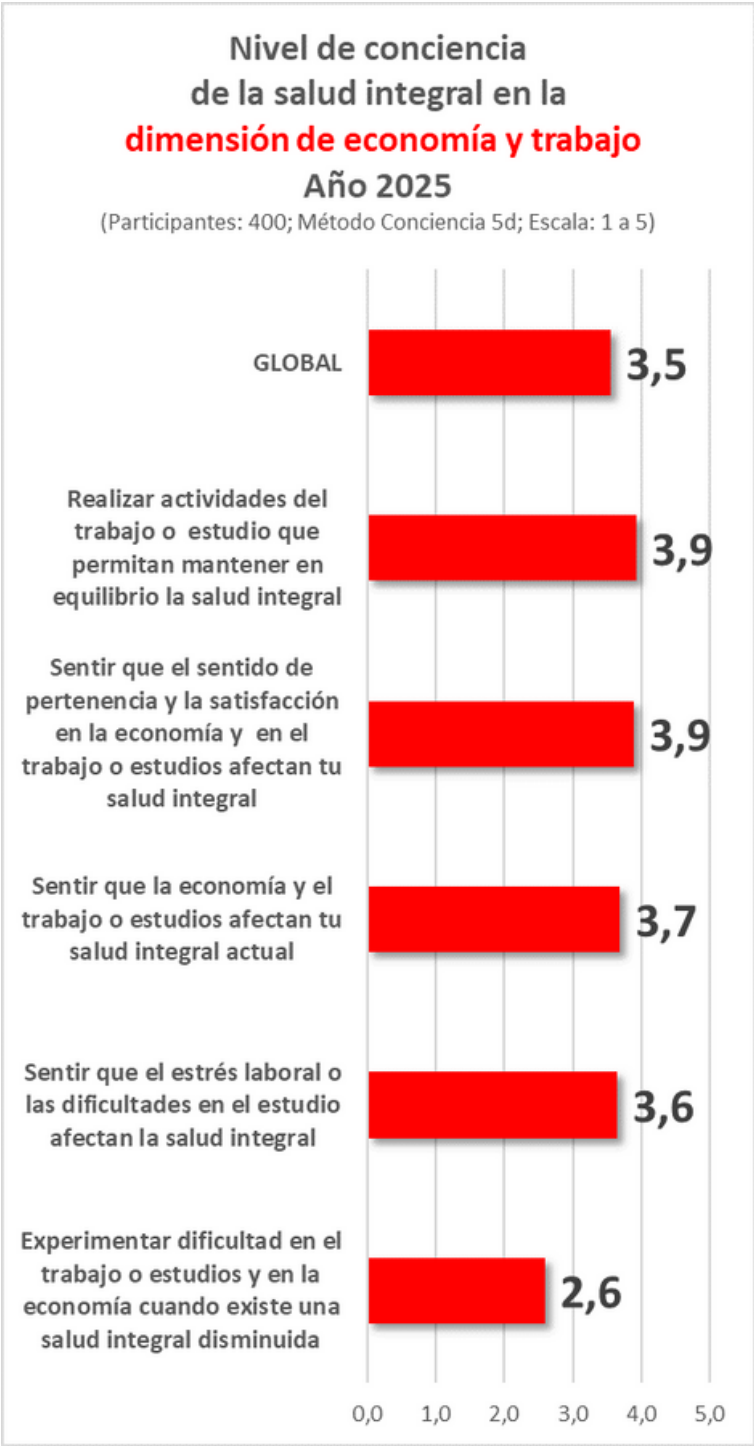


Figura 10. Ranking del nivel de conciencia por temática consultada.

Fuente: Elaborado por las autoras.

Resultados de la dimensión de relaciones humanas

DIMENSIÓN DE RELACIONES HUMANAS					
N°	Preguntas	Respuestas	N°	%	NC
1	¿Qué tan importante es para ti que las personas a tu alrededor desarrollen conciencia, interés, voluntad y comprensión sobre mantener una salud integral, es decir, estar sanos en el ámbito de la salud mental, física y espiritual?	1. Muy baja importancia	9	2,28%	3,9
		2. Baja importancia	18	4,56%	
		3. Media importancia	79	19,66%	
		4. Alta importancia	182	45,58%	
		5. Muy alta importancia	112	27,92%	
2	¿Qué grado de valoración percibes entre las personas que te rodean respecto al avance, real o potencial, de la sociedad hacia mantener una salud integral en la vida?	1. Muy baja valoración	14	3,42%	3,2
		2. Baja valoración	71	17,66%	
		3. Media valoración	166	41,60%	
		4. Alta valoración	130	32,48%	
		5. Muy alta valoración	19	4,84%	
3	¿Qué grado de relación tienes con personas que promueven la prevención en los temas focalizados en la salud integral?	1. Muy baja relación	21	5,13%	3,2
		2. Baja relación	65	16,24%	
		3. Media relación	152	37,89%	
		4. Alta relación	138	34,47%	
		5. Muy alta relación	25	6,27%	
4	¿Qué tan frecuentemente promueves en tu entorno la importancia de mantener una salud integral en la vida?	1. Nunca	26	6,55%	3,1
		2. A veces	109	27,35%	
		3. Casi siempre	123	30,77%	
		4. Siempre	90	22,51%	
		5. Muy a menudo	51	12,82%	
5	¿Qué tan relevante es para ti relacionarte con personas que se preocupan de mantener una salud integral en sus vidas?	1. Muy baja relevancia	21	5,13%	3,4
		2. Baja relevancia	28	7,12%	
		3. Media relevancia	148	37,04%	
		4. Alta relevancia	158	39,60%	
		5. Muy alta relevancia	44	11,11%	

Figura 11. Resultados de la dimensión de relaciones humanas

Fuente: Elaborado por las autoras.

Los resultados de la dimensión de relaciones humanas arrojan que, en general, las personas perciben la salud integral como importante en este ámbito, con un nivel de conciencia superior al medio (3,4 puntos).

La mayoría de las personas encuestadas (74%) perciben que tiene una alta o muy alta importancia que las personas a su alrededor desarrollen conciencia, interés, voluntad y comprensión sobre mantener una salud integral, lo que equivale a un nivel casi alto de conciencia (3,9 puntos). Por lo tanto, es fundamental seguir avanzando en esta dimensión, mejorando las relaciones humanas para permitir aportar al bienestar.

Para la mayoría de las personas encuestadas (77%) tiene una mediana o alta relevancia relacionarse con personas que se preocupan de mantener una salud integral en sus vidas, lo cual equivale a un nivel de conciencia superior al medio (3,4 puntos).

En relación con la valoración que se percibe entre las personas que las rodean respecto al avance, real o potencial, de la sociedad hacia mantener una salud integral en la vida, la mayoría de las personas encuestadas (74%) opina que tiene una mediana o alta valoración. De igual forma, la mayoría de las personas (72%) opina que en un grado medio o alto tienen relación con personas que promueven la prevención en los temas focalizados en la salud integral. En ambos casos, las respuestas equivalen a un nivel de conciencia cercano al medio (3,2 puntos).

Finalmente, el 58% de las personas encuestadas opinan que la frecuencia en la que promueven en su entorno la importancia de mantener una salud integral en la vida está entre baja y media, es decir, a veces o casi siempre, lo que equivale a un nivel casi medio de conciencia (3.1 puntos). Mientras que el 22% opina que lo promueve siempre.



Figura 12. Ranking del nivel de conciencia por temática consultada.
Fuente: Elaborado por las autoras.

Resultados de la dimensión de procesos internos

DIMENSIÓN DE PROCESOS INTERNOS					
N°	Preguntas	Respuestas	N°	%	NC
1	¿Qué tan frecuentemente llevas a cabo prácticas de salud integral en tu vida, como, por ejemplo, alimentación equilibrada, actividad física permanente, prácticas de relajación, entre otras?	1. Nunca	22	5,41%	2,8
		2. A veces	174	43,51%	
		3. Casi siempre	114	28,38%	
		4. Siempre	62	15,41%	
		5. Muy a menudo	29	7,30%	
2	¿Qué tan frecuentemente has hecho cambios en tus hábitos de vida para contar con una salud integral equilibrada, como, por ejemplo, en la alimentación, en la actividad física, en la tranquilidad mental, entre otros cambios?	1. Nunca	10	2,43%	2,8
		2. A veces	182	45,41%	
		3. Casi siempre	116	28,92%	
		4. Siempre	49	12,16%	
		5. Muy a menudo	44	11,08%	
3	¿Qué tan frecuentemente tienes dificultades para mantener una salud integral, es decir, mantener la mente, el cuerpo y el espíritu en equilibrio?	1. Muy a menudo	71	17,84%	3,1
		2. Siempre	32	8,11%	
		3. Casi siempre	82	20,54%	
		4. A veces	194	48,38%	
		5. Nunca	21	5,14%	
4	¿Qué grado de mejorías percibes en tu salud al realizar prácticas de salud integral?	1. Muy baja mejora	9	2,16%	3,6
		2. Baja mejora	25	6,22%	
		3. Media mejora	118	29,46%	
		4. Alta mejora	197	49,19%	
		5. Muy alta mejora	52	12,97%	
5	¿Qué tanta paz y tranquilidad sientes al mantener una salud integral en equilibrio?	1. Muy baja paz y tranquilidad	9	2,16%	3,7
		2. Baja paz y tranquilidad	13	3,24%	
		3. Media paz y tranquilidad	109	27,30%	
		4. Alta paz y tranquilidad	210	52,43%	
		5. Muy paz y tranquilidad	59	14,86%	

Figura 13. Resultados de la dimensión de procesos internos

Fuente: Elaborado por las autoras.

Los resultados de la dimensión de procesos internos reflejan que el desarrollo personal en este ámbito es más bien medio, lo que equivale de igual forma a un nivel de conciencia general cercano al medio (3,2 puntos).

La mayoría de las personas participantes de la encuesta (80%) son conscientes en un nivel casi alto (3,7 puntos) de sentir paz y tranquilidad al mantener una salud integral en equilibrio. Por lo tanto, es de vital importancia ser conscientes de demostrar que se avanza en nuestros procesos, considerando la relación directa con el entorno.

El 78% de las personas encuestadas opinan que el grado de mejorías que se percibe en su salud al realizar prácticas de salud integral es entre medio y alto, lo que equivale a un nivel de conciencia general cercano a alto (3,6 puntos).

En relación con la frecuencia en que se tiene dificultades para mantener una salud integral, es decir, mantener la mente, el cuerpo y el espíritu en equilibrio, el 48% de las personas encuestadas percibe que les sucede a veces, mientras que el 21% opina que es así casi siempre. Estas respuestas equivalen a un nivel de conciencia cercano al medio (3,1 puntos).

Finalmente, la mayoría de las personas encuestadas (74%) en una baja o mediana frecuencia, ha hecho cambios en sus hábitos de vida para contar con una salud integral equilibrada, como, por ejemplo, en la alimentación, en la actividad física, en la tranquilidad mental, entre otros cambios, lo que equivale a un nivel de conciencia bajo el medio (2,8 puntos),

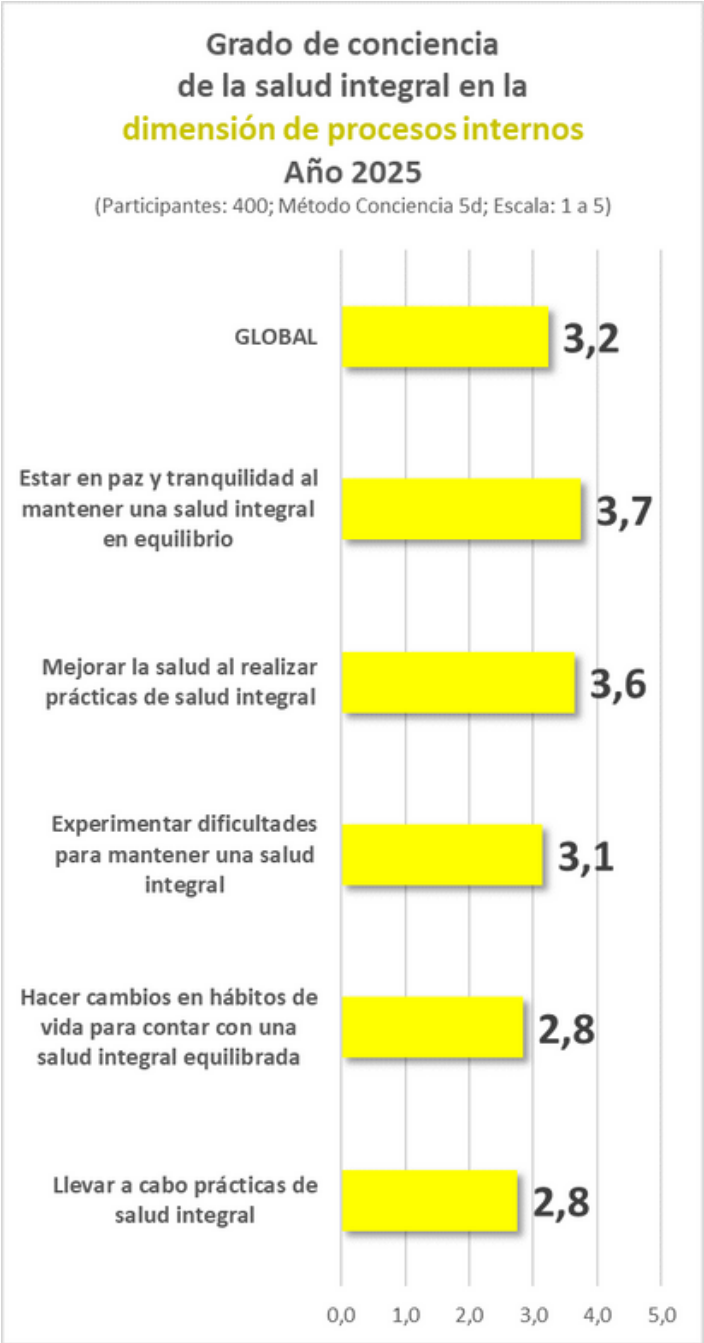


Figura 14. Ranking del nivel de conciencia por temática consultada.
Fuente: Elaborado por las autoras.

De igual forma, la mayoría (72%), ha llevado a cabo prácticas de salud integral en tu vida, como, por ejemplo, alimentación equilibrada, actividad física permanente, prácticas de relajación, entre otras.

Resultados de la dimensión de conocimiento y aprendizaje

DIMENSIÓN DE CONOCIMIENTO Y APRENDIZAJE					
N°	Preguntas	Respuestas	N°	%	NC
1	¿Qué tan frecuentemente has participado en capacitaciones o cursos sobre salud integral en tu lugar de trabajo o estudio?	1. Muy baja frecuencia	160	39,88%	2,1
		2. Baja frecuencia	112	28,10%	
		3. Media frecuencia	77	19,30%	
		4. Alta frecuencia	33	8,16%	
		5. Muy alta frecuencia	17	4,23%	
2	¿Qué tan importante es para ti conocerte a ti mismo (a) para mantener una salud integral en equilibrio?	1. Muy baja importancia	1	0,30%	4,2
		2. Baja importancia	5	1,21%	
		3. Media importancia	53	13,29%	
		4. Alta importancia	179	44,71%	
		5. Muy alta importancia	162	40,48%	
3	¿Qué tan comprometido (a) estás con el aprendizaje y la adquisición de conocimientos relacionados con la salud integral?	1. Muy bajo compromiso	11	2,72%	3,6
		2. Bajo compromiso	36	9,06%	
		3. Medio compromiso	131	32,63%	
		4. Alto compromiso	146	36,56%	
		5. Muy alto compromiso	76	19,03%	
4	¿Qué grado de capacitación has recibido para desarrollar competencias o habilidades en salud integral?	1. Muy baja capacitación	71	17,82%	2,6
		2. Baja capacitación	112	28,10%	
		3. Media capacitación	132	32,93%	
		4. Alta capacitación	64	16,01%	
		5. Muy alta capacitación	21	5,14%	
5	¿Qué tan importante consideras realizar cursos, capacitaciones y/o posgrados de salud integral en un futuro cercano?	1. Muy baja importancia	21	5,14%	3,5
		2. Baja importancia	36	9,06%	
		3. Media importancia	138	34,44%	
		4. Alta importancia	129	32,33%	
		5. Muy alta importancia	76	19,03%	

Figura 15. Resultados de la dimensión de conocimiento y aprendizaje

Fuente: Elaborado por las autoras.

Los resultados de la dimensión de conocimiento y aprendizaje arrojan que, en general, las personas perciben que la salud integral posee un mediano avance en este ámbito, con un nivel de conciencia muy cercano al medio (3,2 puntos).

La mayoría de las personas participantes de la encuesta (85%) son conscientes en un nivel superior a alto (4,2 puntos) de la importancia de conocerse a sí mismos (as) para mantener una salud integral en equilibrio. Por lo tanto, es primordial seguir avanzando y profundizando en este tema, considerando la relación directa con el entorno.

Respecto del compromiso con el aprendizaje y la adquisición de conocimientos relacionados con la salud integral, el 69% de las personas encuestadas opina que están comprometidos (as) entre un grado medio y alto, mientras que el 19% posee un muy alto compromiso, lo que equivale a un nivel de conciencia general superior a medio en relación con el tema (3,6 puntos).

En relación con la importancia de realizar cursos, capacitaciones y/o posgrados de salud integral en un futuro cercano, la mayoría de las personas encuestadas (67%) considera que es de media o de alta importancia realizarlos, mientras que el 19% opina que es muy importante. Lo cual equivale a un nivel de conciencia superior al medio respecto del tema (3,5 puntos).

El 61% de las personas encuestadas opina que el grado de capacitación recibido para desarrollar competencias o habilidades en salud integral ha sido entre bajo y medio, mientras que el 18% opina que ha sido muy bajo y el 16% ha sido alto, lo que equivale a un nivel de conciencia general bajo al medio con relación al tema (2,6 puntos).

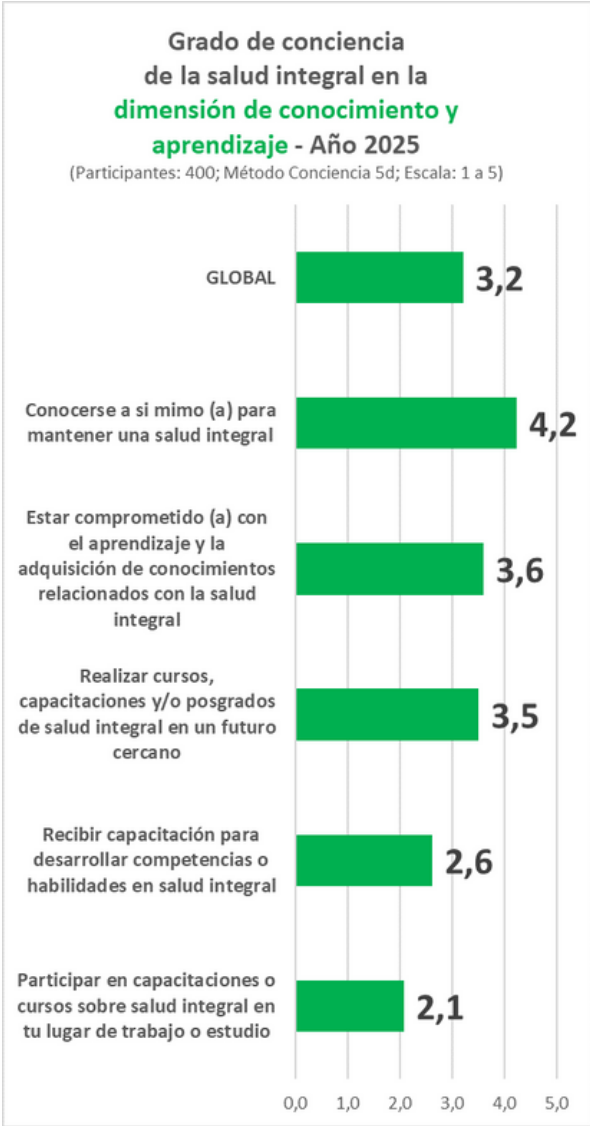


Figura 16. Ranking del nivel de conciencia por temática consultada.
Fuente: Elaborado por las autoras.

Finalmente, respecto de la frecuencia en que se ha participado en capacitaciones o cursos sobre salud integral en el lugar de trabajo o estudio, la mayoría de las personas encuestadas (68%) opina que ha sido muy bajo o bajo, mientras que el 19% opina que ha sido medio, lo que equivale a un nivel de conciencia cercano al bajo respecto del tema (2,1 puntos)

Resultados de la dimensión de creación y proyectos de vida

DIMENSIÓN DE CREACIÓN Y PROYECTOS DE VIDA					
N°	Preguntas	Respuestas	N°	%	NC
1	¿En qué medida crees que la salud integral está integrada en la cultura de la sociedad global?	1. Muy baja integración	59	14,68%	2,6
		2. Baja integración	147	36,70%	
		3. Media integración	127	31,80%	
		4. Alta integración	49	12,23%	
		5. Muy alta integración	18	4,59%	
2	¿Qué tan importante es para ti el cuidado de tu salud integral para tu proyecto de vida actual y futuro?	1. Muy baja importancia	61	15,29%	2,6
		2. Baja importancia	116	29,05%	
		3. Media importancia	157	39,14%	
		4. Alta importancia	50	12,54%	
		5. Muy alta importancia	16	3,98%	
3	¿Qué tan frecuentemente has participado en iniciativas o proyectos que integren la salud integral en tu vida?	1. Muy baja participación	61	15,29%	2,6
		2. Baja participación	116	29,05%	
		3. Media participación	157	39,14%	
		4. Alta participación	50	12,54%	
		5. Muy alta participación	16	3,98%	
4	¿Qué tan importante es para ti vivir en una sociedad que promueva la salud integral, es decir, una salud mental, física y espiritual en equilibrio?	1. Muy baja importancia	5	1,22%	4,2
		2. Baja importancia	6	1,53%	
		3. Media importancia	53	13,15%	
		4. Alta importancia	196	48,93%	
		5. Muy alta importancia	141	35,17%	
5	¿En qué grado estarías dispuesto (a) a participar en proyectos o iniciativas relacionados con la salud integral?	1. Muy baja participación	11	2,75%	3,7
		2. Baja participación	15	3,67%	
		3. Media participación	141	35,17%	
		4. Alta participación	164	40,98%	
		5. Muy alta participación	70	17,42%	

Figura 17. Resultados de la dimensión de creación y proyectos de vida

Fuente: Elaborado por las autoras.

Los resultados de la dimensión de creación y proyectos de vida arrojan que es la dimensión de menor desarrollo en relación con la salud integral, con un nivel de conciencia cercano al medio (3,1 puntos).

Para la mayoría de las personas encuestadas (84%) tiene una alta o muy alta importancia el hecho de vivir en una sociedad que promueva la salud integral, lo que equivale a un nivel conciencia superior a alto (4,2 puntos). Por lo tanto, es fundamental ser consciente de demostrar que se avanza en este tema, considerando la relación directa con el entorno.

En relación con el grado en que se estaría dispuesto a participar en proyectos o iniciativas relacionados con la salud integral, la mayoría de las personas encuestadas (76%) opina que lo haría en un grado al menos medio. Esto equivale a un nivel de conciencia casi alto respecto al tema (3,7 puntos).

Respecto de la creencia en que la salud integral está integrada en la cultura de la sociedad global, el 68% de las personas encuestadas opina que lo está en un grado bajo o medio, mientras que el 15% opina que es muy bajo y el 12% que es alto, lo que equivale a un nivel de conciencia cercano al medio respecto al tema (2,6 puntos).

Respecto de la importancia del cuidado de tu salud integral para el propio proyecto de vida actual y futuro, el 68% de las personas encuestadas opina que es de baja o media importancia, mientras que el 15% opina que es de muy baja importancia y el 13% que es de alta importancia, lo que equivale a un nivel de conciencia cercano a medio respecto al tema (2,6 puntos).



Figura 18. Ranking del nivel de conciencia por temática consultada.
Fuente: Elaborado por las autoras.

Finalmente, el 68% de las personas encuestadas opina que ha participado en iniciativas o proyectos que integren la salud integral en su vida en un grado bajo o medio, mientras que el 15% opina ha sido muy baja participación y el 12% que ha sido muy alta, lo que equivale a un nivel de conciencia cercano a medio respecto al tema (2,6 puntos).

Ranking por temática consultada

A través de la elaboración de un ranking de las temáticas evaluadas por dimensión en la encuesta de “Salud Integral en 5d 2025”, es que es posible visualizar los temas en donde las personas encuestadas han resultado con un mayor o menor nivel de conciencia asociado.

De este análisis, se observa que los temas sobre conocerse a sí mismo (a) para mantener una salud integral en equilibrio y vivir en una sociedad que promueva la salud integral, están relacionados a una alta conciencia (4,2 puntos), mientras que el tema sobre participar en cursos o capacitaciones sobre salud integral en el lugar de trabajo o estudio se relaciona con el nivel de conciencia más bajo obtenido (2,1 puntos), de acuerdo con la metodología aplicada.

Dimensión	Temática	NC
Conocimiento y aprendizaje	Conocerse a sí mismo (a) para mantener una salud integral	4,2
Creación y proyectos de vida	Vivir en una sociedad que promueva la salud integral, es decir, una salud mental, física y espiritual en equilibrio	4,2
Relaciones humanas	Sentir que el entorno desarrolla conciencia, interés, voluntad y comprensión sobre mantener una salud integral	3,9
Economía y trabajo	Realizar actividades del trabajo o estudio que permitan mantener en equilibrio la salud integral	3,9
Economía y trabajo	Sentir que el sentido de pertenencia y la satisfacción en la economía y en el trabajo o estudios afectan la salud integral	3,9
Procesos internos	Estar en paz y tranquilidad al mantener una salud integral en equilibrio	3,7
Economía y trabajo	Sentir que la economía y el trabajo o estudios afectan tu salud integral actual	3,7
Creación y proyectos de vida	Participar en proyectos o iniciativas relacionados con la salud integral en el futuro	3,7
Procesos internos	Mejorar la salud al realizar prácticas de salud integral	3,6
Economía y trabajo	Sentir que el estrés laboral o las dificultades en el estudio afectan la salud integral	3,6
Conocimiento y aprendizaje	Estar comprometido (a) con el aprendizaje y la adquisición de conocimientos relacionados con la salud integral	3,6
Conocimiento y aprendizaje	Realizar cursos, capacitaciones y/o posgrados de salud integral en un futuro cercano	3,5
Relaciones humanas	Estar relacionado con personas que se preocupan de mantener una salud integral	3,4
Relaciones humanas	Estar relacionado con personas que promueven la prevención en la salud integral	3,2
Relaciones humanas	Percibir que existe avance, real o potencial, de la sociedad hacia mantener una salud integral	3,2
Procesos internos	Experimentar dificultades para mantener una salud integral	3,1
Relaciones humanas	Promover en el entorno la importancia de mantener una salud integral	3,1
Procesos internos	Hacer cambios en hábitos de vida para contar con una salud integral equilibrada	2,8
Procesos internos	Llevar a cabo prácticas de salud integral	2,8
Conocimiento y aprendizaje	Recibir capacitación para desarrollar competencias o habilidades en salud integral	2,6
Creación y proyectos de vida	Creer que la salud integral es importante para el proyecto de vida actual y futuro	2,6
Creación y proyectos de vida	Participar en iniciativas o proyectos que integren la salud integral en la vida actual	2,6
Economía y trabajo	Experimentar dificultad en el trabajo o estudios y en la economía cuando existe una salud integral disminuida	2,6
Creación y proyectos de vida	Creer que la salud integral está integrada en la cultura de la sociedad global	2,6
Conocimiento y aprendizaje	Participar en capacitaciones o cursos sobre salud integral en tu lugar de trabajo o estudio	2,1

Figura 19. Ranking por temática consultada

Fuente: Elaborado por las autoras.

DISCUSIÓN

Este estudio colaborativo es un aporte que nos entrega las primeras luces de la importancia del desarrollo de la salud integral en las diversas dimensiones de la vida cotidiana de los ciudadanos de nuestro país

Se contó con la valiosa colaboración de 400 personas de las diversas regiones de Chile, siendo la región metropolitana la de mayor participación (81%). Además, en su mayoría son de identidad de género femenino (70%), con estudios de educación superior (51%) y pertenecen a distintos tramos etarios. De esto se puede inferir, que existe un mayor interés del género femenino con un alto nivel educacional en participar de este tipo de encuestas.



En términos globales, se ha obtenido un nivel de conciencia de 3,3 puntos sobre su salud integral actual, en una escala de 1 a 5, es decir, existe interés en el tema y se ha comenzado a avanzar en éste, observando el entorno. Sin embargo, existe un puntaje más descendido cuando se trata de realizar cambios concretos o de participar en temas de salud integral.

A nivel dimensional, los resultados revelan que la dimensión de economía y trabajo y de relaciones humanas, poseen un nivel de conciencia superior al medio, es decir, 3,5 y 3,4 puntos, respectivamente. Los resultados de la dimensión de procesos internos y de conocimiento y aprendizaje poseen un nivel de conciencia similar cercano al medio (3,2 puntos). Y, por último, la dimensión de creación y proyectos de vida es la de menor desarrollo en el ámbito de la salud integral, con un nivel de conciencia cercano al medio (3,1 puntos). De lo que podríamos inferir que la mayor preocupación de las personas está en su entorno laboral y en sus relaciones humanas. Y, que las dimensiones internas, asociadas a su desarrollo personal, psicológico o de aprendizaje del tema, están más descendidas. Lo que implica que a su vez el propósito de vida no se visualice con mayor claridad de conciencia.



En relación con las temáticas evaluadas, se destaca que el 85% de las personas participantes de la encuesta opinan que el conocerse a sí mismo (a) tiene una alta o muy alta importancia para mantener una salud integral en equilibrio. Con similar resultado valoran el hecho de vivir en una sociedad que promueva la salud integral. Estas respuestas están relacionadas a una alta conciencia (4,2 puntos), de acuerdo con la metodología aplicada. De lo anterior, podemos inferir que las personas tienen mayor conciencia de si mismas en sus procesos internos y necesidades, y, valoran más vivir en una sociedad consciente de los temas de salud integral.

Mientras que existen temáticas que revelan un nivel de conciencia bajo el medio, como en el caso de:

- Hacer cambios en hábitos de vida para contar con una salud integral equilibrada y llevar a cabo prácticas de salud integral, ambos con 2,8 puntos;
- Recibir capacitación para desarrollar competencias o habilidades en salud integral; creer que la salud integral es importante para el proyecto de vida actual y futuro; participar en iniciativas o proyectos que integren la salud integral en la vida actual; experimentar dificultad en el trabajo o estudios y en la economía cuando existe una salud integral disminuida; y, creer que la salud integral está integrada en la cultura de la sociedad global. Todos con un nivel de conciencia de 2,6 puntos;
- Y, la temática relacionada a participar en capacitaciones o cursos sobre salud integral en el lugar de trabajo o estudio, con el menor nivel de conciencia obtenido, es decir, 2,1 puntos.

De lo anterior, se puede desprender que el accionar, tomar decisiones, participar de diversas instancias para mejorar o cambiar la salud, es un tema de mayor dificultad, lo que se observa con un nivel de conciencia bajo el medio.



La salud integral ofrece numerosos beneficios, incluyendo la prevención de enfermedades, el aumento de la energía, la mejora del bienestar mental, físico y espiritual, y la promoción de un estilo de vida más saludable y feliz.



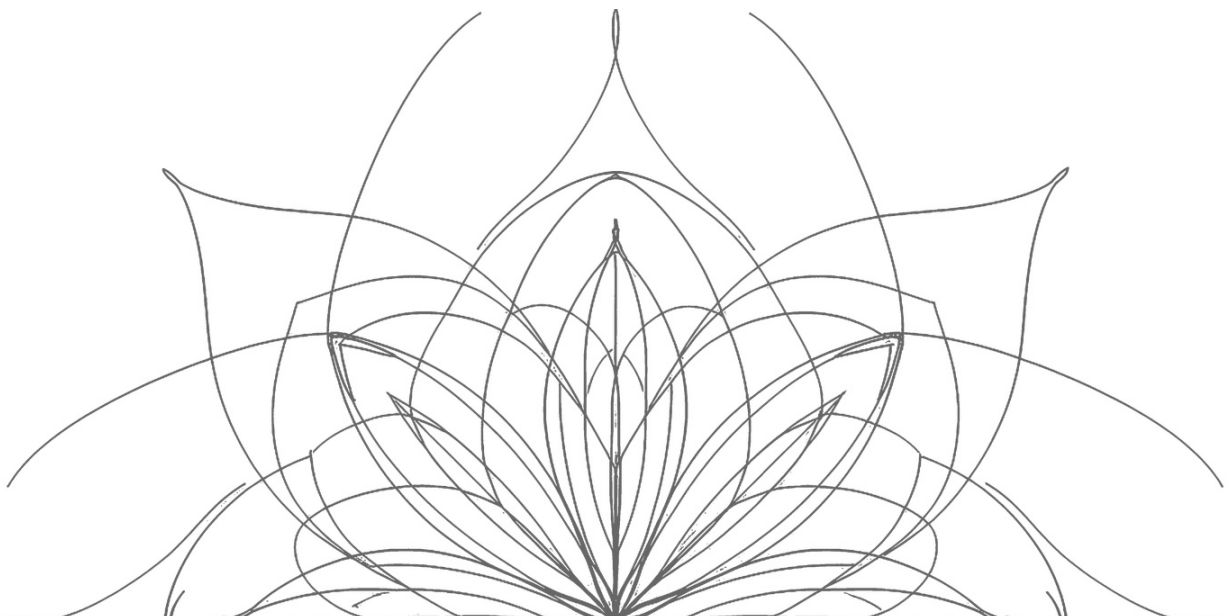
RECOMENDACIONES

La autoevaluación y el autocuidado es un gran desafío para vivir en un estado de bienestar mental, físico y espiritual. Para aportar a ello, se presentan algunas recomendaciones para lograr un estado de equilibrio dinámico y en conciencia de nuestra salud integral:

Salud mental

En el ámbito de la salud mental es importante generar conciencia de nuestros estados internos, emocionales y pensamientos, además, de trabajar y equilibrar nuestras fortalezas e inseguridades, para de esta manera poder:

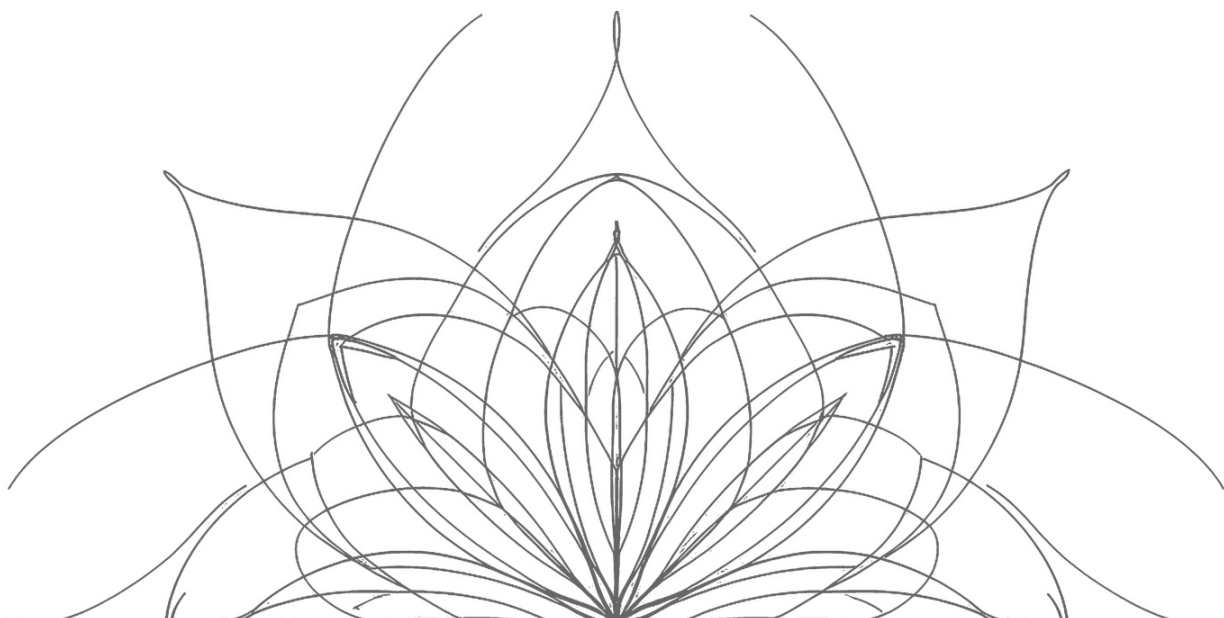
- Identificar las fuentes de estrés relacionadas con la calidad de vida en el trabajo, con la economía actual y con las relaciones personales actuales.
- Cultivar una mentalidad positiva y enfocarse en los aspectos positivos de la vida para ayudarnos a enfrentar los desafíos de manera más efectiva.
- Buscar ayuda profesional para enfrentar los problemas que nos agobian y avanzar en ellos.



Salud física

En el ámbito de la salud física es importante comprender que el cuerpo es dinámico y en continuo cambio y desarrollo. Que requiere hábitos saludables para mantener su fisiología. Esto implica contar con una alimentación real, nutritiva y suficiente para nuestros requerimientos físicos. Además, de entender que el sedentarismo está asociado a enfermedades y, por el contrario, el tener una rutina de movimiento o de ejercicios adecuados a cada persona, las previene. Así como el descanso, el sueño, la distracción, el entretenimiento equilibran nuestros momentos de esfuerzo o de mayor estrés. Por lo tanto, podemos:

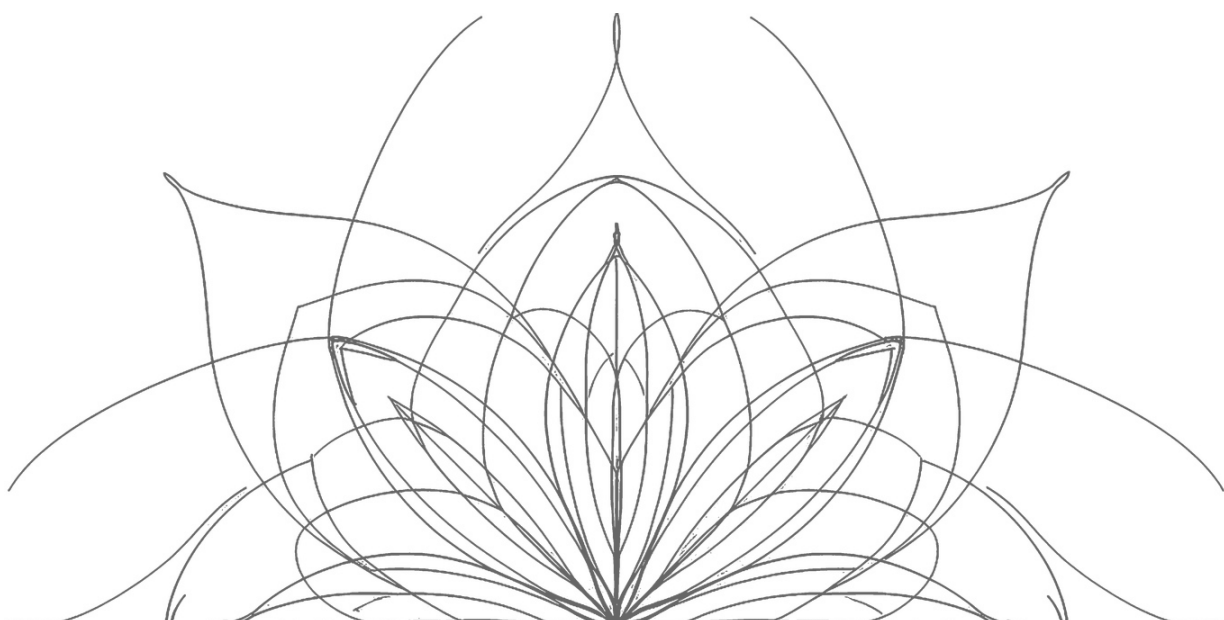
- Movilizar el cuerpo físico con la práctica del deporte y de actividades que nos permitan equilibrarnos como el yoga, el pilates, el trekking, los paseos al aire libre, entre muchos otros.
- Fomentar una alimentación saludable evitando la inflamación del cuerpo físico y sus órganos fundamentales.
- Aumentar los tiempos de descanso para recuperar el cuerpo físico de manera cotidiana.



Salud espiritual

En el ámbito de la salud espiritual es importante comprender nuestra dimensión espiritual, trascendente y evolutiva como seres humanos, lo que podemos sentir y conducir de distintas maneras. Contar con una salud espiritual nos traerá paz interior, equilibrio físico y mental y nos conectará con nuestra realidad externa de manera más fluida, amorosa y sincera. Para esto podemos realizar prácticas tales como:

- Aprender técnicas de relajación, como la respiración profunda o la meditación para conectar con nosotros mismos (as).
- Practicar la gratitud, a través de la reflexión, puede mejorar el estado de ánimo y aumentar la felicidad.
- Conectar con la naturaleza para establecer una relación consciente y profunda con el entorno natural y así fortalecer nuestra energía vital.



En relación con las dimensiones claves de nuestra vida cotidiana es posible realizar las siguientes recomendaciones para mantener una salud integral en equilibrio:

**Economía y
trabajo
(ET)**

- Realizar actividades del trabajo o estudio donde nos sintamos felices y realizados (as).
- Evaluar el sentido de pertenencia actual en nuestros lugares de trabajo y estudio, y la comodidad que sentimos en ellos.
- Equilibrar las actividades del trabajo y de la economía en relación con el tiempo de descanso y distracción.

**Relaciones
humanas
(RH)**

- Promover la salud integral en nuestro entorno cercano, para aportar a desarrollar conciencia, interés, voluntad y comprensión sobre ella.
- Evaluar el entorno que nos rodea en relación con las prácticas de salud integral que tenemos a nuestro alrededor, para ayudarnos a avanzar en una mejor calidad de vida cotidiana junto a nuestras relaciones humanas actuales.
- Cultivar relaciones sanas que nos aporten equilibrio y sean recíprocas.

**Procesos
internos
(PRI)**

- Comenzar a realizar cambios en nuestros hábitos cotidianos (alimentación, movimiento, meditación, contacto con la naturaleza) para avanzar hacia una salud integral más equilibrada.
- Incorporar a nuestra rutina diaria prácticas de salud integral, a nivel mental, físico y espiritual.
- Avanzar en el aprendizaje sobre sí mismo (a), es decir, nuestro propósito de vida, el mundo emocional y del pensamiento.

Conocimiento y aprendizaje (CA)

- Fortalecer el conocimiento de nosotros mismos (as) para avanzar en nuestro bienestar.
- Desarrollar nuestro conocimiento de la salud integral en mayor profundidad para contar con las herramientas adecuadas que podamos aplicar a nuestra vida cotidiana.
- Promover o solicitar capacitaciones o cursos relacionados con nuestra salud integral en nuestros lugares de trabajo o estudio.

Creación y Proyectos de vida (CPV)

- Visualizar nuestro proyecto de vida presente y futuro con una salud integral equilibrada, considerándolo como un objetivo a cumplir.
- Integrar a nuestras vidas iniciativas o proyectos que nos ayuden a desarrollar la salud integral.
- Fomentar en nuestra cultura la importancia de la salud integral para nuestra sociedad presente y futura.

*Ser conscientes de
mantener el equilibrio de
la salud mental, física y
espiritual, en las
distintas dimensiones
claves de la vida, nos
permitirá vivir en
bienestar y en armonía
con el entorno.*

REFERENCIAS

1. Álvarez, B. (2007) Prescripción del ejercicio, nuevo enfoque, 2007. Disponible en:
http://www.una.ac.cr/maestria_salud/documents/prescripmaestria07.pdf
2. Boulton C, Wieland GD. JAMA. (2010). Comprehensive Primary Care for Older Patients With Multiple Chronic Conditions: "Nobody Rushes You Through".;304(17):1936-43. doi:10.1001/jama.2010.1623.
3. Costello A, Gissen M (2025) How Are You Doing... Really? A Review of Whole Person Health Assessments. Gold SB, et al. The Milbank Quarterly;103(1):205-241. doi:10.1111/1468-0009.12727.
4. Diabetes Care (2025) Comprehensive Medical Evaluation and Assessment of Comorbidities: Standards of Care in Diabetes-2025.;48(Supplement_1):S59-S85. doi:10.2337/dc25-S004.
5. Hoyo, D. E. H., Losardo, R. J., & Bianchi, R. I. (2021). Salud plena e integral: un concepto más amplio de salud. Revista de la Asociación Médica Argentina, 134(1), 18-25.
6. Leonardi F (2025). Overcoming the Utopian Perspectives on Health: Health Must Also Include States of Unwell-Being.. Journal of Evaluation in Clinical Practice.;31(1):e70008. doi:10.1111/jep.70008.
7. McClintock MK, Dale W, Laumann EO, Waite L (2016). Empirical Redefinition of Comprehensive Health and Well-Being in the Older Adults of the United States. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America.; 113(22): E3071-80. doi:10.1073/pnas.1514968113.
8. Monitor de Servicios de Salud (2024). Encuesta de Ipsos Global, Advisor en 31 países Disponible en:
<https://www.ipsos.com/>
9. OMS (1946) Definición de Salud. Carta Constitucional. Organización Mundial de la Salud.
10. Thumboo J, Ow MYL, Uy EJB (2018). Developing a Comprehensive, Culturally Sensitive Conceptual Framework of Health Domains in Singapore. et al. PloS One ;13(6): e0199881. doi: 10.1371/journal.pone.0199881.
11. Ziller, Karen (2018) Conciencia 5d. Abriendo el camino hacia un mundo consciente. 5d Ediciones, Chile. 1ra edición. Disponible en: www.conciencia5d.com/libros/conciencia5d



Karen Ziller C.
www.conciencia5d.com
rrss: @conciencia5d



Dra. Advis
PSIQUIATRÍA

Ana Luisa Advis Manzi
www.draadvis.cl
rrss: @dra.advis