82% de la población mexicana sufre consecuencias en su vida diaria por estrés laboral

- Uno de cada cuatro trabajadores ha solicitado incapacidad médica por problemas de salud mental.

Ciudad de México, 29 de abril de 2025.- De acuerdo con la quinta edición del *Mind Health Report*, 39% de los trabajadores en México experimentó algún tipo de condición mental durante 2024. La depresión (19%) y la ansiedad (15%) fueron las más recurrentes entre los encuestados del informe desarrollado por Grupo AXA en alianza con Ipsos.

El reporte también reveló que entre los factores que más afectan la salud mental de las personas dentro de sus organizaciones están el nivel de salario (63%), la estabilidad laboral (55%), las fechas límite de entregas (55%) y el balance entre la vida laboral y personal (53%).

Estos factores generan estrés laboral, mismo que ocasiona impactos en la vida personal de 82% de las personas, de acuerdo con cifras del reporte; lo cual representa un incremento de 3 pp respecto al año anterior. Las principales consecuencias son: dificultad para dormir, síntomas físicos (dolores de cabeza o musculares), irritabilidad, baja productividad y dificultad para concentrarse.

Dicho impacto negativo en el bienestar emocional de los empleados ha generado que, a uno de cada cuatro trabajadores en México, le hayan otorgado incapacidad médica por problemas de salud mental o psicológica en los últimos 12 meses, lo que es 5 pp mayor respecto al año pasado.

¿Cómo impacta la salud mental en la productividad?

Aún existen retos en las organizaciones mexicanas en materia de salud mental, ya que solo 41% de los encuestados señaló que la empresa para la que trabaja cuenta con políticas establecidas para apoyar su bienestar psicológico, y 57% de los trabajadores considera que no reciben apoyo de sus empleadores.

“Contar con iniciativas de salud mental para los colaboradores es clave en la cultura y productividad de las organizaciones. Si las personas están saludables, motivadas y alineadas con la misión de la empresa, lograrán desarrollar su máximo potencial y así impulsar su progreso tanto a nivel personal como profesional”, mencionó Alejandra Ramírez, vicepresidenta de Recursos Humanos de AXA México.

La visión de la directiva coincide con los datos del Foro Económico Mundial, que indican que las empresas con políticas de bienestar a sus colaboradores experimentan un aumento en su

productividad de entre 2% y 5%, así como una reducción en su rotación de personal de hasta 25%.

“La prevención es clave para lograr un bienestar integral en términos de salud mental; por ello, en AXA México contamos con iniciativas como *webinars*, congresos con expertos, pausas activas y acceso a atención psicológica tanto remota como presencial, entre otras. Todas estas acciones están enfocadas en fomentar un estilo de vida saludable que promueva un balance entre el trabajo y la vida personal”, apuntó Ramírez.

La quinta edición del *Mind Health Report* contó con la participación de 17 mil personas entre 18 y 75 años. Las encuestas se realizaron en 16 países, incluido México, durante el último trimestre de 2024.

Para consultar el reporte completo, visita: *AXA Mind Health Report México 2025*

= 0 0 0 =

Contacto para medios:

Moisés Tamayo
Relaciones Públicas, AXA México
Tel: 53 95 90 88
moises.tamayo@axa.com.mx

Eduardo Ostria
Relaciones Públicas, AXA México
Tel: 56 4183 3783
eduardo.ostria@prp.com.mx

facebook.com/AXAMexico
X **@AXAMexico**
llama al **800 900 1292**
o visita **www.axa.mx**