



Boletín de prensa

Ciudad de México, 04 de agosto 2026

Crecen desafíos de salud mental en la población joven del país

- 40% de las personas entre 18 y 24 años presenta síntomas graves de depresión, ansiedad o estrés.
- Un tercio de los jóvenes trabajadores ha tomado licencia médica por motivos de salud mental.

La salud mental de la juventud en México enfrenta una presión creciente. De acuerdo con los resultados más recientes del AXA Mind Health Report, las generaciones más jóvenes concentran los niveles más altos de estrés, ansiedad y afectaciones emocionales, además de estar más expuestas a riesgos asociados con el entorno digital, laboral y social.

El reporte reveló que entre las personas de 18 a 24 años, cuatro de cada diez presentan síntomas graves o muy graves de depresión, ansiedad o estrés. La incidencia disminuye conforme aumenta la edad; sin embargo, entre quienes tienen 25 y 34 años, 36% también registra estos niveles de afectación. En contraste, solo el 10% de las personas mayores de 55 años reporta una condición similar.

Ante estos desafíos, las nuevas generaciones recurren cada vez con mayor frecuencia a las herramientas de inteligencia artificial como una forma de apoyo para su bienestar emocional. Casi la mitad de las personas jóvenes utiliza regularmente estas plataformas para buscar información, orientación o acompañamiento cotidiano relacionado con su salud mental.

No obstante, el reporte advierte sobre los riesgos asociados a esta práctica. Una proporción relevante de usuarios reconoce haber seguido recomendaciones generadas por estas herramientas que les provocaron incomodidad o incluso derivaron en conductas perjudiciales, lo que subraya la importancia de complementar estas tecnologías con orientación profesional y fuentes confiables.

“La inteligencia artificial puede ser una herramienta útil para brindar información y orientación inicial sobre salud mental; sin embargo, su uso debe estar acompañado de criterio, fuentes confiables y apoyo profesional. Es importante entender que, aunque estas plataformas pueden complementar la búsqueda de información, nunca reemplazan la evaluación y el acompañamiento de un especialista”, señaló la Dra. Avril Rey, subdirectora del Sistema Integral de Salud de AXA México.

El estudio indica que la presión sobre la salud mental también se refleja en el ámbito laboral: más de un tercio de las personas jóvenes trabajadoras ha solicitado una licencia médica por motivos relacionados con su salud mental durante el último año, una proporción significativamente superior a la observada en grupos de mayor edad. En el segmento de 25 a 34 años, el ausentismo asociado a estos padecimientos alcanza el 37%, frente al 10% registrado entre las personas mayores de 55 años.



El uso intensivo de dispositivos electrónicos se ha convertido en otro desafío para la salud mental de las y los jóvenes. Las personas de entre 18 y 24 años pasan más de seis horas al día frente a pantallas para actividades personales y nueve de cada diez reconoce que este hábito afecta aspectos como el sueño, el estado de ánimo o la concentración.

Aunque 78% de la población en México considera que goza de una buena salud mental, los resultados del estudio evidencian una brecha importante entre la percepción y la realidad, particularmente entre las generaciones más jóvenes. Dos de cada tres personas podrían experimentar síntomas de ansiedad, estrés o depresión al menos en un nivel moderado, mientras que más de una cuarta parte presenta afectaciones graves o muy graves.

“Detrás de cada cifra hay personas jóvenes que enfrentan retos emocionales reales. La prevención, la detección temprana y el acceso a apoyo especializado pueden marcar una diferencia significativa en su calidad de vida y en las oportunidades que tendrán a lo largo de su desarrollo”, concluyó la doctora Rey.

La sexta edición del *AXA Mind Health Report* contó con la participación de más de 19 mil personas de entre 18 y 75 años en 18 países, incluido México.

Para consultar el reporte completo, visita:

https://axa.mx/documents/51602/1230716/Mind_Health_Report_2026_Mexico.pdf

ACERCA DE AXA MÉXICO

AXA México pertenece al Grupo AXA, compañía líder mundial en seguros y servicios financieros con presencia en más de 50 países. Es una de las principales compañías aseguradoras del país con presencia local desde 2008. Brindan soluciones de protección para personas, negocios y empresas en sus diferentes ramos: Autos, Daños, Salud y Vida.

ESTE BOLETÍN DE PRENSA ESTÁ DISPONIBLE EN axa.mx/saladeprensa

PARA MÁS INFORMACIÓN:

Contactos para medios de comunicación

Moisés Tamayo
Eduardo Ostria

moises.tamayo@axa.com.mx
eduardo.ostria@prp.com.mx

Visita nuestro sitio web:
www.axa.mx

Conoce nuestras redes sociales:

Instagram: [@axa.mexico](https://www.instagram.com/axa.mexico)

Facebook: [@axa](https://www.facebook.com/axa)

YouTube: [@MexicoSegurosAXA](https://www.youtube.com/MexicoSegurosAXA)

LinkedIn: [AXA México](https://www.linkedin.com/company/AXA-Mexico)