



Boletín de prensa

Ciudad de México, 22 de junio 2026

Estrés laboral afecta a 6 de cada 10 trabajadores en México: AXA Mind Health Report 2026

- *El ausentismo por temas de salud mental es mayor entre la población joven: 34% en personas de 18 a 24 años y 37% en quienes tienen entre 25 y 34 años.*
- *México lidera la disposición a participar en programas de salud mental en el trabajo, junto con China y Filipinas: 93% de la población trabajadora encuestada lo afirma.*

La salud mental en el trabajo es hoy uno de los principales retos de bienestar en México. De acuerdo con el AXA Mind Health Report 2026, **62% de la población trabajadora** experimentó estrés laboral moderado o severo durante el último año, cinco puntos porcentuales más que en 2025. Además, **37% reporta niveles altos de estrés**, lo que confirma una tendencia creciente que representa un desafío para las organizaciones.

Este nivel de estrés no se limita al entorno laboral. Entre quienes lo experimentan, **82% reporta al menos un impacto negativo en su vida diaria**, siendo los más frecuentes la dificultad para dormir (37%), síntomas físicos como dolores de cabeza o tensión muscular (32%), irritabilidad (27%), disminución en la motivación y productividad (24%), así como problemas de concentración y procrastinación (22%).

Otro hallazgo relevante del estudio es que el impacto de la salud mental también se refleja en el **ausentismo laboral**. Durante el último año, **28% de las personas encuestadas** reportó haber tomado licencias médicas por motivos relacionados con su bienestar emocional, una cifra que mantiene una tendencia al alza. Esta incidencia es significativamente mayor entre los grupos más jóvenes: **34% en personas de 18 a 24 años y 37% en quienes tienen entre 25 y 34 años**.

Detrás de este panorama existe una combinación de factores estructurales que afectan el bienestar emocional de la población trabajadora. **78% de las personas** identifica múltiples elementos que impactan negativamente su salud mental, entre los que destacan el estrés (53%), la incertidumbre sobre el futuro (52%), la inestabilidad financiera y la inseguridad laboral (52%), así como la dificultad para lograr un equilibrio entre la vida profesional y personal (38%).

A pesar de la magnitud del problema, la conversación sobre salud mental en el trabajo sigue siendo limitada. **48% de las personas en México** señala que no compartiría sus problemas emocionales en su entorno laboral, principalmente por considerar que se trata de un asunto privado, dudar de la capacidad real de apoyo o temer repercusiones en su desarrollo profesional o estabilidad laboral.

Esta falta de apertura contrasta con una alta disposición a recibir apoyo. El estudio revela que **95% de las personas dentro del mercado laboral en México** estarían dispuestas a participar en programas de salud mental si estos estuvieran disponibles en su lugar de trabajo, posicionando al país en los porcentajes más altos a nivel global, junto con China y Filipinas. Sin embargo, **solo 41%** afirma que su empresa ofrece actualmente algún tipo de apoyo o iniciativa relacionada con el bienestar emocional.

“La **salud mental en el trabajo** ya no puede verse como un beneficio adicional; es un **componente esencial de la gestión del talento y del liderazgo responsable**. Las organizaciones tenemos la oportunidad de crear entornos donde las personas se sientan seguras para hablar, recibir apoyo y desarrollarse de manera sostenible”, señaló Alejandra Ramírez, vicepresidenta de Recursos Humanos de AXA México.

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)