

13 de enero – Día Mundial de la Lucha contra la Depresión

Los problemas de salud mental en el trabajo se duplican en tres años

- *Durante el último año, 2 de cada 5 trabajadores ha sufrido algún problema o sintomatología relacionada con la salud mental*
- *Quienes más lo sufren: mujeres y perfiles entre 25 y 44 años*
- *El principal motivo de los problemas de salud mental en el ámbito profesional es la sobrecarga laboral (64%)*
- *Más de la mitad (59%) de los trabajadores con problemas de salud mental originados en el entorno laboral sienten falta de apoyo por parte de la empresa*

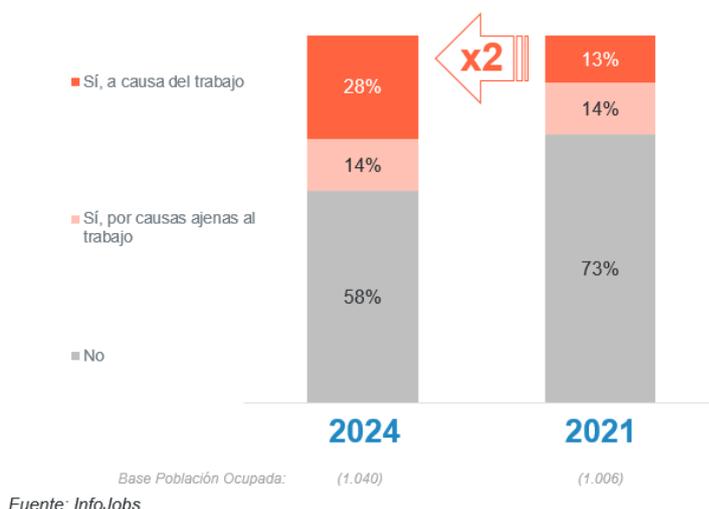
Madrid, 9 de enero de 2024. El fin del periodo navideño y el retorno a la rutina laboral es, para muchas personas, un momento que puede reactivar el estrés, ansiedad y otros síntomas del denominado ‘síndrome postvacacional’. Sin embargo, más allá de estos momentos puntuales, la salud mental se está convirtiendo en una preocupación creciente: los últimos datos del Informe Anual del Sistema Nacional de Salud publicados por el Ministerio de Sanidad indican que el 34% de la población padece algún problema de este tipo y los trastornos de ansiedad —los que más prevalecen— afectan al 14% de las mujeres y a 3 de cada 100 menores de 25 años. La OMS y la OIT estiman que cada año se pierden 12.000 millones de días de trabajo debido a la ansiedad y la depresión, mientras que las estimaciones del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones cifran en más de medio millón las incapacidades temporales relacionadas con los trastornos mentales y de comportamiento.

En el ámbito profesional, los desafíos cotidianos se intensifican en este arranque de año, debido a la acumulación de tareas pendientes, la presión laboral y el reajuste horario tras los días de descanso. En este contexto, [InfoJobs](#), la principal plataforma de empleo en España, ha realizado una encuesta sobre *Salud mental*, cuyos resultados señalan que un 28% de los problemas de salud mental de la población ocupada en

España está relacionado directamente con el trabajo. Estos datos duplican a los últimos contabilizados por la plataforma, en 2021, cuando un 13% lo aseguraba. Además, durante el último año, un 42% de los trabajadores afirma haber sufrido algún problema o sintomatología relacionada con la salud mental (vs. el 27% registrado en 2021).

U1 ¿Has sufrido algún problema/sintomatología/patología relacionada con la salud mental el último año? Piensa en ansiedad, estrés, depresión, trastornos alimentarios, problemas de sueño, problemas de memoria...

Problemas de salud mental en el último año



El crecimiento de los casos de problemas de salud mental en el trabajo viene acompañado, además, por un aumento en su gravedad. De esta forma, un 64% de los afectados declara que el nivel sufrido en dichas patologías fue medio (vs. 53% en 2021), mientras que para un 16% fue grave (vs. 14% de 2021). En 2024, menos empleados los clasifican como leves (20% vs. 33% de 2021). Además, cabe destacar que, de quienes han sufrido alguna sintomatología relacionada con la salud mental, prácticamente la mitad ha recurrido a profesionales en búsqueda de ayuda (44%).

Quienes más lo sufren en el trabajo: mujeres y trabajadores entre 25 y 44 años

Aunque bien es cierto que hay perfiles que sufren más los problemas de salud mental relacionados con el ámbito laboral, el aumento es transversal: es decir, se duplica en comparación con 2021 en todos los perfiles. No obstante, quienes más lo sufren son las mujeres (31% vs. 25% de los hombres) y los trabajadores de entre 25 y 44 años (36% para quienes tienen entre 25 y 34, y 35% para los de 35 y 44; vs. los porcentajes registrados en el resto de edades que rondan entre el 22% y el 25%).

Las mujeres son, a su vez, quienes más los padecen por causas externas (17% vs. 11% de los hombres). En relación con la edad, son los más jóvenes quienes en mayor proporción (25%) lo aseguran por otras causas externas.

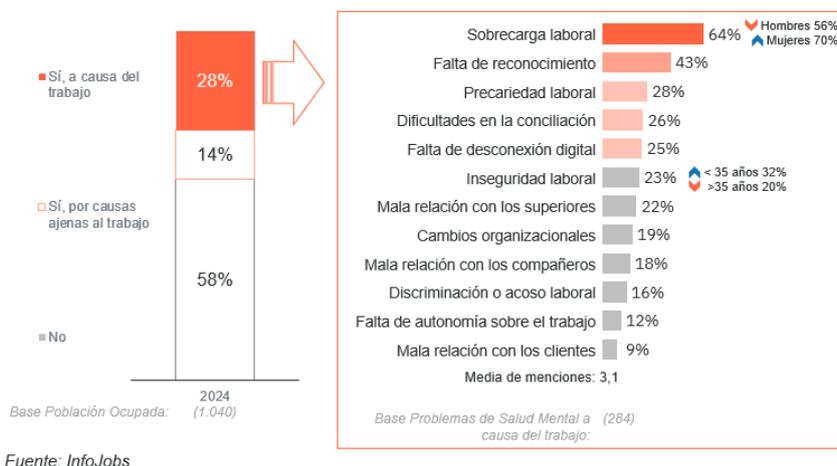
La sobrecarga laboral es el principal causante de los problemas de salud mental en el trabajo

La sobrecarga laboral registra el 64% de las menciones vinculadas a la salud mental en el trabajo. Es decir, 2 de cada 3 trabajadores que sufren este tipo de problemas lo vinculan a esta casuística, posicionándose así en primer lugar. Esta se da especialmente entre mujeres (70% vs. 56% de hombres).

El segundo motivo es la falta de reconocimiento, con el 43%; al que siguen la precariedad laboral, con el 28%; las dificultades de conciliación (26%); y la falta de desconexión digital (25%). Destaca en sexta posición la inseguridad laboral (23%) y cuyo porcentaje es mayor en jóvenes menores de 35 años (32% vs. 20% de quienes tienen más de 35).

U1B. Has mencionado que has sufrido algún problema/sintomatología/patología relacionada con la salud mental a causa del trabajo, ¿cuál consideras que es el origen de esto?

➤ **Motivos por los que ha sufrido problemas de salud mental en el trabajo**



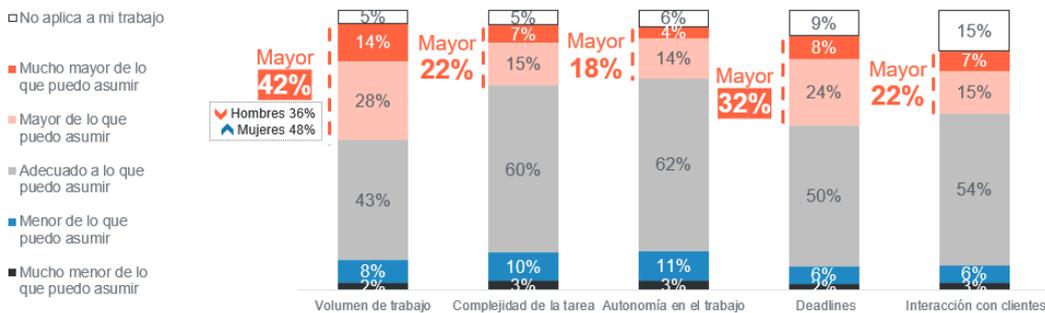
Teniendo en cuenta esto, y como es de esperar, el volumen de trabajo (el motivo principal mencionado por los trabajadores) es el aspecto que más aplica al grueso de la población ocupada, y el que más presión está soportando actualmente. Un 42% señala que el nivel de presión o exigencia laboral es mayor o mucho mayor de lo que puede asumir. En concreto, casi la mitad de las mujeres trabajadoras siente que soportan una carga mayor a la que pueden asumir (48% vs. 36% hombres). Muy de cerca se encuentra la presión de los *deadlines* o las fechas de entrega, aunque aplica

a menos trabajadores: 1 de cada 3 siente que la exigencia es mayor a la que puede asumir.

U7. Pensando en tu experiencia y en la empresa en la que trabajas actualmente, ¿cuál es el nivel de presión o exigencia laboral en el que te sitúas actualmente en cada uno de los siguientes aspectos?

➤ **Nivel de exigencia laboral en el que se sitúan los/as empleados/as**

Mi nivel de presión o exigencia laboral es...



Fuente: InfoJobs

Base Población Ocupada: 1.040

Más de la mitad de las personas con problemas de salud mental causadas por el trabajo han sentido falta de apoyo de la empresa

Cuando se realiza la consulta a la población ocupada sobre la experiencia en la empresa vinculada a estos temas, se extrae que tan solo un 8% se sintió apoyada por la compañía; mientras que más de la mitad de las personas (59%) han sentido falta de apoyo. Sin embargo, el principal problema es el desconocimiento, que se da especialmente cuando el ámbito laboral no es el detonante (41% en general), pero también cuando lo es (1 de cada 3 empleados declara que su empresa lo desconoce).

A pesar de un notable aumento en los problemas sobre salud mental relacionados con el trabajo, la mayoría de las empresas siguen sin ofrecer herramientas (68% de las menciones en 2024 vs. 74% en 2021). Además, en estos tres años el único incremento en soluciones ofrecidas para la salud mental en el trabajo se centra en acciones de sensibilización, como formaciones, talleres y charlas (15% en 2024 vs. 10% en 2021).

Mónica Pérez, directora de Comunicación y Estudios de InfoJobs, señala: *“Las conclusiones de este informe avalan que la vida profesional de los trabajadores repercute en su salud mental y que las empresas deben seguir desarrollando iniciativas y enfocándose de forma proactiva en ella. Por ello, es esencial capacitar a los equipos en la identificación temprana de señales como el estrés o el burnout, fomentar espacios de trabajo saludables y normalizar las conversaciones sobre salud mental en el ámbito laboral”.*

Sobre InfoJobs

Plataforma líder en España para encontrar las mejores oportunidades profesionales y el mejor talento. En el último año, InfoJobs ha publicado 2,5 millones de posiciones vacantes. Cuenta cada mes con 40 millones de visitas (más del 80% proceden de dispositivos móviles) y 1,2 millones de usuarios únicos mensuales. Gracias a InfoJobs se firma un nuevo contrato de trabajo cada 23 segundos.

InfoJobs pertenece a Adevinta, un grupo de empresas líder en marketplaces digitales y una de las principales empresas del sector tecnológico del país, con más de 18 millones de usuarios únicos al mes en sus plataformas de los sectores inmobiliario (Fotocasa y habitacía), empleo (InfoJobs), movilidad (coches.net y motos.net) y compraventa de artículos de segunda mano (Milanuncios).

Los negocios de Adevinta han evolucionado del papel al online a lo largo de más de 40 años de trayectoria en España, convirtiéndose en referentes de Internet. Con sede en Barcelona, la compañía cuenta con una plantilla de más de 1.000 personas comprometidas con fomentar un cambio positivo en el mundo a través de tecnología innovadora, otorgando una nueva oportunidad a quienes la están buscando y dando a las cosas una segunda vida.

Adevinta tiene presencia mundial en 10 países. El conjunto de sus plataformas locales recibe un promedio de 2.500 millones de visitas cada mes. Más información en [adevinta.es](https://www.adevinta.es)

Contacto

InfoJobs:
Mónica Pérez Callejo
prensa@infojobs.net:

Evercom:
Andrea Vallejo / Ana Eguren / Marc Vizcarro
infojobs@evercom.es
T. 93 415 37 05 - 676 86 98 56