

28 de abril - Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo

InfoJobs propone cinco hábitos para cuidar la salud mental en el entorno laboral

Madrid, 24 de abril de 2025. Coincidiendo con el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo, [InfoJobs](#), la plataforma líder de empleo en España, pone foco en un aspecto cada vez más urgente en el entorno laboral: **el cuidado de la salud mental**.

De acuerdo con la [última encuesta sobre Salud Mental](#) realizada por la compañía, **el 28% de los problemas de esta índole que afectan a 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). Esta tendencia coincide con las advertencias emitidas desde la Organización Mundial de la Salud (OMS), que señala que los riesgos psicosociales, como la carga de trabajo excesiva, la falta de apoyo o la incertidumbre laboral, están entre los principales factores que afectan a la salud mental de los trabajadores.

Cada vez es más evidente la **conexión entre el espacio de trabajo y el bienestar mental de los profesionales**. Un entorno poco saludable —ya sea porque existen altos niveles de presión, falta de reconocimiento o dificultades para la conciliación— puede afectar directamente al **estado de ánimo, la motivación e incluso la salud emocional a largo plazo**. Por ello, es esencial construir entornos laborales donde el bienestar no sea la excepción, sino la norma.

Poner límites o fomentar la desconexión, dos hábitos que fortalecen el bienestar emocional en el trabajo

Ante esta realidad, **InfoJobs comparte cinco recomendaciones prácticas para que los profesionales puedan proteger su salud mental en el contexto laboral**. Pequeños cambios en los hábitos, junto a decisiones conscientes, pueden marcar un antes y un después a la hora de preservar el equilibrio emocional en el trabajo y afrontar los retos profesionales desde el bienestar.

Estar atentos a cómo nos sentimos —a nivel físico y emocional— también resulta fundamental: la fatiga, los cambios de ánimo o la dificultad para concentrarse pueden ser señales de que necesitamos parar y cuidarnos más.

- 1. Establece límites reales:** poner límites claros es esencial para proteger e incentivar tu bienestar emocional en el trabajo. Siguiendo con la encuesta sobre Salud Mental de InfoJobs, la carga laboral excesiva es el principal motivo detrás de los problemas de salud mental en el entorno profesional (así lo señalan un 64% de los trabajadores). En este contexto, definir de forma realista hasta dónde puede llegar tu rendimiento, aprender a decir ‘no’ cuando sea necesario y evitar extender tu jornada más allá de lo establecido se vuelve más importante que nunca.

Esto cobra aún más relevancia en situaciones de teletrabajo, donde la línea entre la vida profesional y personal puede difuminarse con facilidad. La ley del teletrabajo (Ley 10/2021, de 9 de julio, de trabajo a distancia) establece el derecho a la desconexión digital, y es clave respetarlo para no caer en la sobrecarga. Respetar tus tiempos y necesidades no solo previene el agotamiento, sino que te ayuda a mantener la motivación y la proactividad de forma más equilibrada.

- 2. Cuida tu rutina y haz pausas efectivas:** tomarte un respiro durante la jornada laboral es crucial para reducir el estrés y evitar sobrecargas. De acuerdo con la legislación española, si la jornada laboral supera las seis horas continuadas, el trabajador tiene derecho a un descanso de al menos 15 minutos. En el caso de las jornadas de ocho horas, la mayoría de los convenios colectivos amplían este tiempo a 30 minutos.

Durante estos periodos establecidos, puedes usar diferentes técnicas para relajarte: levántate, haz una breve caminata o dedica unos minutos a despejar tu mente. Incluye en tu rutina momentos de desconexión para comer tranquilamente, alejarte de las pantallas y recuperar la concentración.

- 3. Permítete una desconexión total:** en un mundo profesional cada vez más interconectado, lograr desconectar del entorno digital se ha vuelto un pilar crucial para mantener la salud mental. El exceso de trabajo y la constante

revisión de correos o mensajes fuera de horario nos impiden descansar y recargar energías. Establecer límites claros y practicar la desconexión no solo mejora nuestra productividad, sino que también protege nuestro bienestar emocional.

En España, la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, reconoce el derecho a la desconexión digital, garantizando que los trabajadores puedan disfrutar de su tiempo de descanso, permisos y vacaciones sin la obligación de atender comunicaciones laborales fuera de su jornada. Esta legislación busca proteger la intimidad personal y familiar de los empleados, promoviendo un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal.

Es esencial que tanto empresas como empleados respeten este derecho, estableciendo políticas claras que fomenten la desconexión digital y protejan la salud mental en el entorno laboral.

- 4. Crea un lugar de trabajo agradable:** el espacio en el que trabajas también influye directamente en el bienestar. Contar con un entorno iluminado, ordenado y cómodo favorece la concentración y reduce el estrés. Siempre que sea posible, adapta tu lugar de trabajo para que sea funcional, y a su vez agradable, ya que esto puede tener un impacto clave en la salud emocional.
- 5. Pide ayuda si es necesario:** No hay que enfrentarse a los desafíos emocionales de forma solitaria. Compartir tus sentimientos con personas de confianza, ya sean compañeros de trabajo o tu responsable directo, puede contribuir a aliviar la carga emocional. Si la situación te sobrepasa, buscar ayuda profesional es una opción válida y muy recomendable. Pedir apoyo no solo demuestra fortaleza, sino que es una forma responsable y saludable de cuidar de tu bienestar.

A pesar de los avances en la sensibilización sobre el bienestar emocional en el entorno laboral, aún queda camino por recorrer. Según el informe de la plataforma, **un 59% de los trabajadores que han sufrido problemas de salud mental relacionados con su trabajo afirma no haber recibido el apoyo necesario por parte de su empresa.** Este dato refleja una necesidad urgente de construir entornos más empáticos, en los que el cuidado emocional esté integrado en la cultura corporativa.

Sobre InfoJobs

Plataforma líder en España para encontrar las mejores oportunidades profesionales y el mejor talento. En el último año, InfoJobs ha publicado 2,4 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.

Contacto

InfoJobs:
Mónica Pérez Callejo
prensa@infojobs.net:

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