

A vibrant, high-contrast background featuring a large, dynamic explosion of pink powder. The powder is captured in mid-air, creating a sense of movement and energy. The colors range from light, airy pinks to deep, saturated magentas and dark purples, with some areas appearing almost black due to the density of the powder. The overall effect is a dramatic, artistic representation of a burst or explosion.

Savia & Making Science

Monográfico salud mental en el entorno laboral

Julio 2025

Índice

- 01** Introducción
- 02** Metodología
- 03** Resultados del análisis
- 04** Claves del análisis

Índice

- 01** **Introducción**
- 02 Metodología
- 03 Resultados del análisis
- 04 Claves del análisis

Salud mental, clave para el desempeño laboral

En el mundo laboral actual, la salud y el bienestar de los empleados se han convertido en temas de gran importancia. Las empresas reconocen cada vez más la necesidad de cuidar a su capital humano.

Es por ello que Savia, la marca de salud digital de MAPFRE especializada en salud y bienestar en el entorno laboral, busca a través de este análisis entender y responder a las necesidades del trabajador actual en cuanto a salud mental.

Para ello, junto con Making Science, se ha llevado a cabo un estudio de la conversación digital en torno al bienestar en la empresa aplicando técnicas de social listening. En concreto, se busca profundizar en:

- Papel de la salud mental en España y presencia en conversación digital
- Salud mental en el entorno laboral, identificando qué y cómo afecta a los trabajadores
- Papel de las empresas ante esta situación y opciones que tienen para promover la salud mental y el bienestar de sus trabajadores.

Índice

01

Introducción

02

Metodología

03

Resultados del análisis

04

Claves del análisis

Metodología

Profundizamos en la percepción y situación de la **salud mental de los trabajadores en España** mediante una metodología integral y centrada en los propios trabajadores y el papel de las empresas, partiendo de un **análisis de conversación digital, complementado con un estudio cualitativo y un análisis cuantitativo** para desvelar el contexto, las necesidades y las emociones que definen al trabajador.



Análisis de conversación digital

Análisis de la conversación digital entre medios y usuarios en diferentes canales (blogs, foros, canales sociales, medios online...) a través de términos o keywords clave para el estudio.

Especificaciones técnicas:

- +1M sobre salud mental / +200K centradas en el ámbito laboral
- +500K autores únicos / +110K en el ámbito laboral
- Periodo analizado: 1 enero - 15 junio 2025

** Limitaciones en canales cerrados como Instagram o Facebook.*



Estudio cualitativo

Realización de 10 entrevistas personales a profesionales de Recursos Humanos encargados de la contratación de productos o servicios para el bienestar de los trabajadores.

Especificaciones técnicas:

- 10 entrevistas personales
- 45/60 min cada entrevista
- Modalidad: Online



Estudio cuantitativo

Encuestas online realizadas a trabajadores por cuenta ajena o en búsqueda activa de empleo, profundizando.

Especificaciones técnicas:

- Individuos 18-64,
- Muestra: 1.000 encuestas completadas
- Metodología: CAWI
- Error estadístico: $\pm 3,1\%$ al 95% de confianza

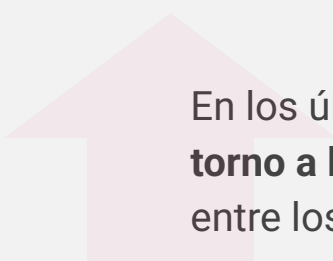
**Muestra representativa de la población española 18-64 años. Cuotas por género, edad y región.*

Índice

- 01 Introducción
- 02 Metodología
- 03 Resultados del análisis**
- 04 Claves del análisis



La preocupación por la salud mental mantiene una tendencia a la alta y con mayor presencia en conversación digital...



En los últimos años, la **conversación digital en torno a la salud mental** ha ido incrementando entre los usuarios

En 2025, se convierte en una **temática asentada en conversación digital** que cuenta con...

+1M
menciones

+500k
autores

+500M
cuentas alcanzadas

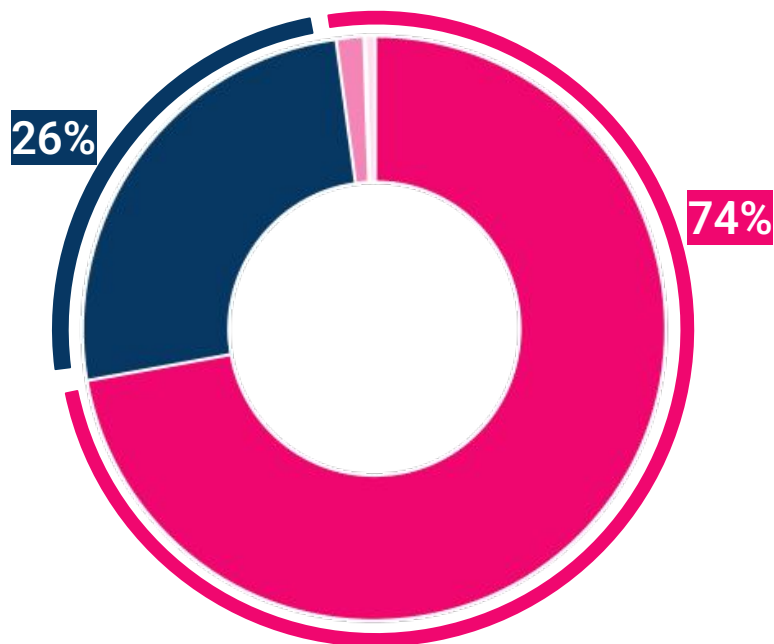


Demostrando la elevada importancia que cobra la salud mental en el día a día de los españoles y la consolidación como un **tema de creciente y abierta conversación digital**.

Fuente: Análisis conversación digital



...de la que forman parte medios, usuarios y personas con influencia o profesionales de la salud mental que le dan mayor visibilidad en canales sociales



Canales sociales 72% | Noticias y medios online 26% |
Foros/blogs 1% | Otros 1%

*Con limitaciones en canales sociales cerrados.



El **74%** de las menciones provienen de **usuarios o personas influyentes**, desde cantantes o famosos hasta profesionales de la salud, que buscan concienciar sobre la salud mental.



Seguir

Dice mucho de un trabajo el ambiente y sus condiciones cuando acabas yendo a trabajar todos los días con la ansiedad por las nubes, y así estamos y estoy super convencida el 50% o mas



Seguir

Ninguna pareja, ninguna amistad, ningún familiar, ningún trabajo, ninguna carrera vale tu salud mental.

Que nadie te haga creer que tienes que aguantarte lo que te destruye.



El **26%** corresponde a **medios o revistas online** que, ofrecen datos y noticias sobre la importancia y consecuencias de la salud mental en la actualidad.

Cadena SER

El 34% de la población española tiene algún problema de salud mental: ansiedad, depresión e insomnio, los más comunes

Infosalus

Un 40% de los trabajadores españoles afirma experimentar un estrés laboral alto



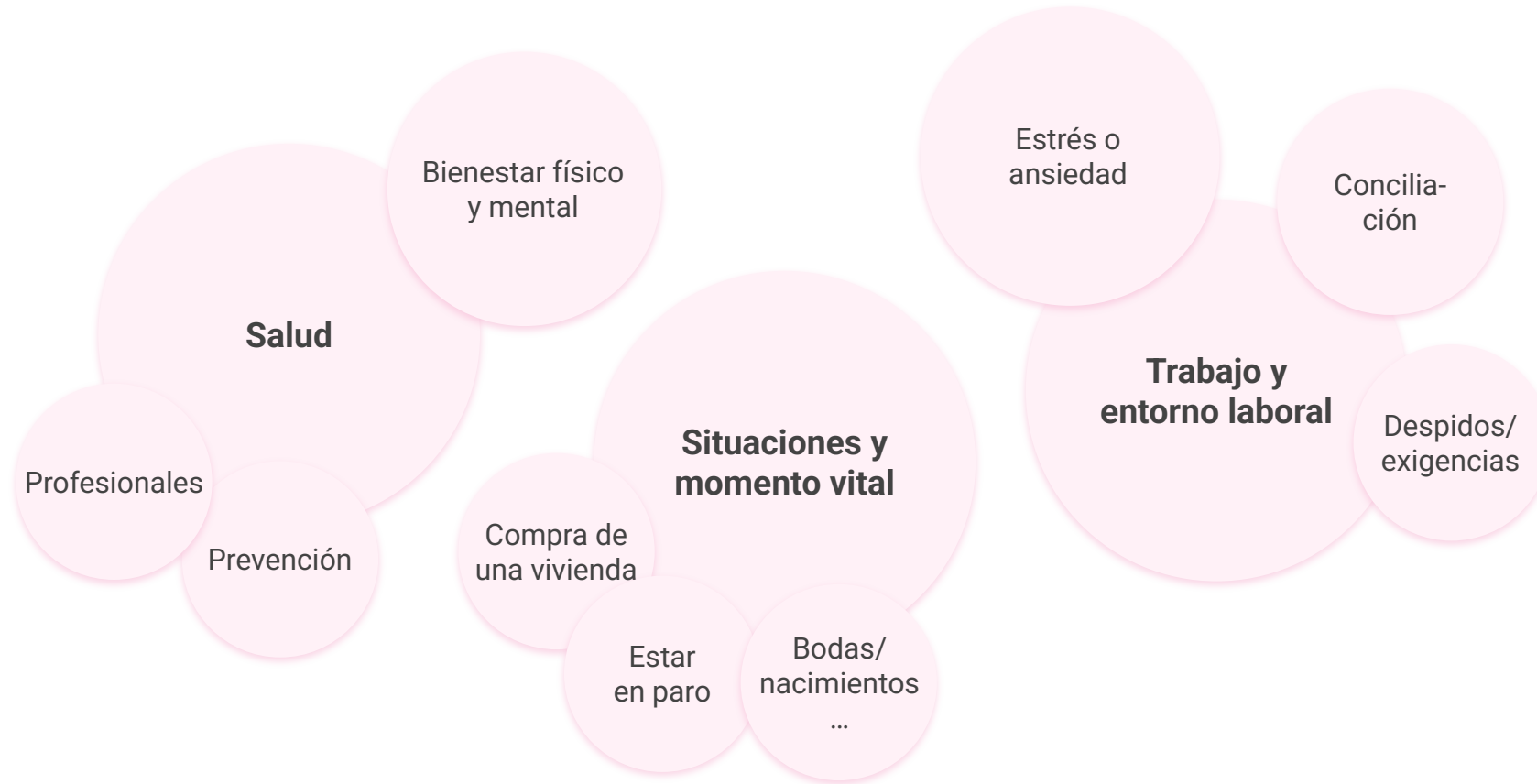
El Español

<https://www.elespanol.com/invertia/observatorios/sanidad/radiografia-salud-mental-espana-coste-pib-...>

Radiografía de la salud mental en España: un coste del 4,2% del PIB y con el 77% de las consultas en la privada



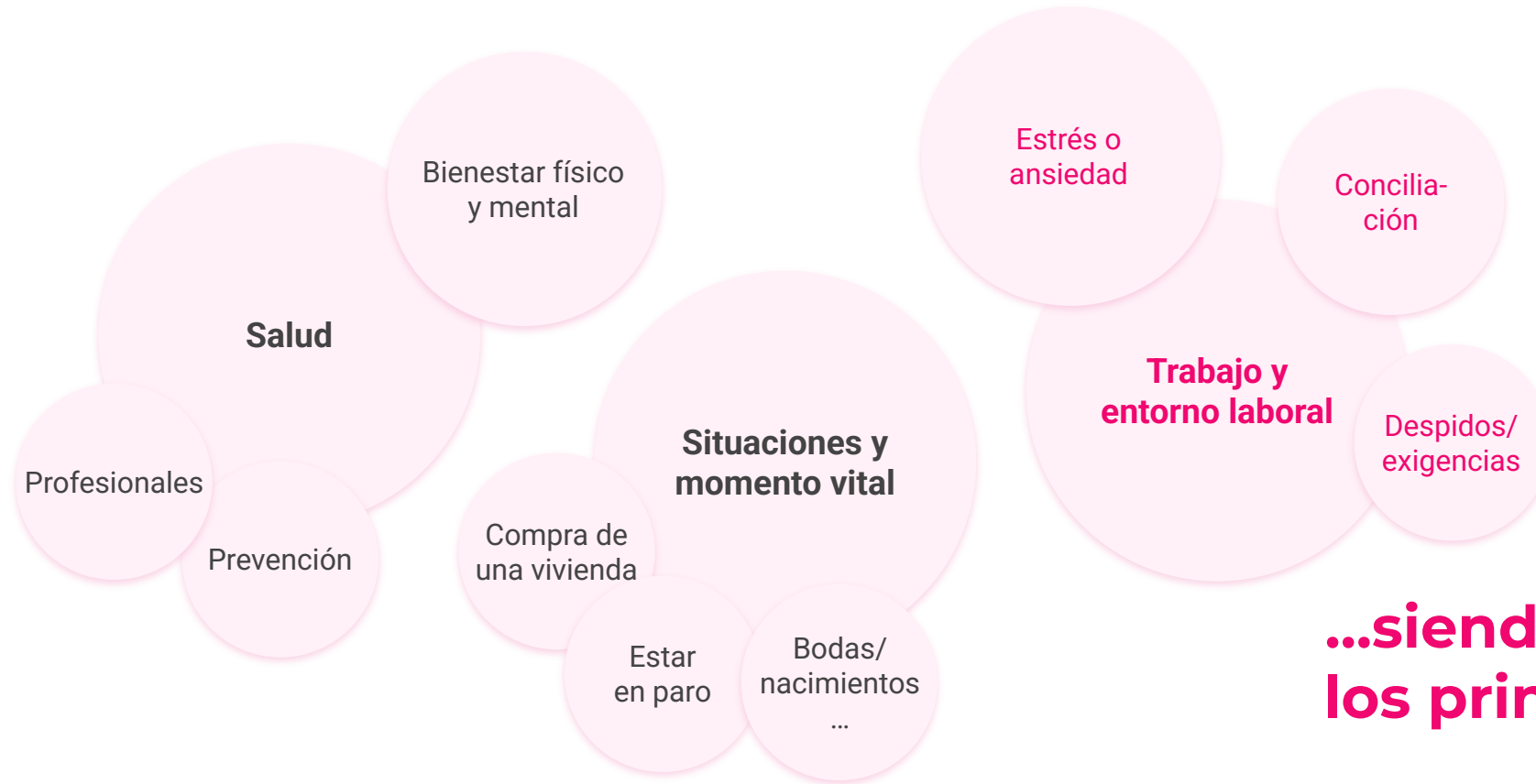
Entre la conversación, destacan variedad de temáticas asociadas a la salud mental de los usuarios



El análisis de la conversación sobre salud mental revela variedad de contextos y diálogos entre usuarios, que emergen de diversas **situaciones y circunstancias, relacionando la salud física y mental.**



Entre la conversación, destacan variedad de temáticas asociadas a la salud mental de los usuarios



El análisis de la conversación sobre salud mental revela variedad de contextos y diálogos entre usuarios, que emergen de diversas **situaciones y circunstancias**, relacionando la salud física y mental.



...siendo el trabajo, uno de los principales focos de la conversación



La jornada laboral y el ritmo de trabajo ha incrementado en los últimos años, afectando a los trabajadores...



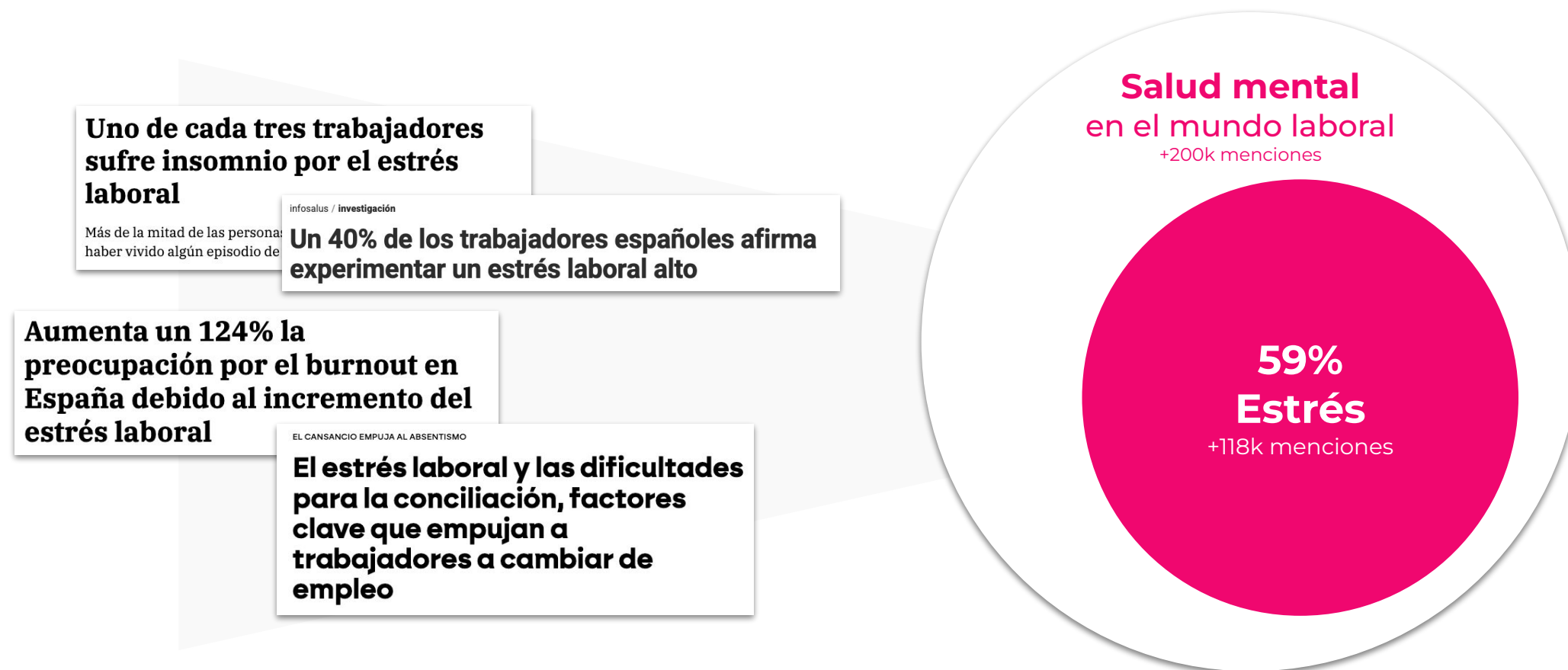
...quienes sienten cada vez las exigencias del mundo laboral

Las altas cargas de trabajo y la exigencia del día a día con cumplir, es lo que más estrés y ansiedad genera en las empresas a los empleados.

Entre los empleados que han recurrido a servicios de psicología a través de sus empresas, **el 91% considera fundamental** que se ofrezcan dichos servicios.

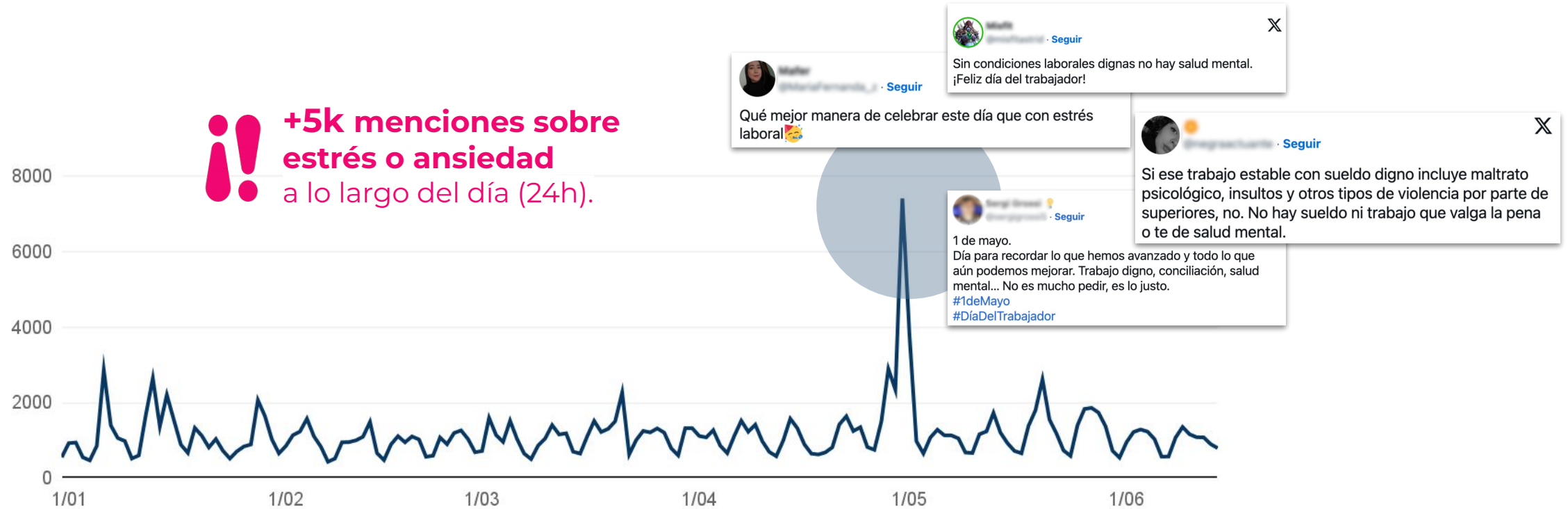


El estrés se convierte en el centro de la conversación en torno a la salud mental y el mundo laboral en España





Convirtiéndose incluso en el protagonista de la conversación el día del trabajador, siendo uno de los términos más mencionados





A día de hoy, los trabajadores se sienten abrumados y frustrados por el estrés, algo que se ve reflejado en la conversación digital



La conversación digital sobre estrés laboral es una alarma roja para las empresas

El porcentaje de **menciones negativas (37%)** revela la creciente ansiedad en el entorno de laboral, aumentando +2p.p respecto el año pasado



estrés

Tengo seis años sin fumar y realmente espero no volver a hacerlo.
Pero el estrés laboral me está orillando al vicio de nuevo 🙄

amo mi trabajo pero es mucho estrés 😞

Que ansiedad me da ir a trabajar mañana con el jefe q tengo la vd!

La ansiedad que me provoca mi trabajo 😞

Ir a trabajar con ansiedad y depresión es completamente un reto. Existir te duele y tienes que fingir estar bien

Ansiedad

Burnout

¿Por qué la gente con TDAH parece feliz pero vive en burnout constante?
Pequeños bajones cada dos semanas que, si no se paran, se acumulan... y revientan.

Si, es jodidamente malo, cuando por culpa de esa adicción pasa por un burnout, quedas jodido



trasladándose como el principal motivo por el que los trabajadores recurren a los servicios de psicología ofrecidos por las empresas



El **estrés** y el malestar que actualmente experimentan los trabajadores, y que se reflejan en las conversaciones digitales sobre salud mental, se convierten en un **factor determinante en el ámbito laboral** para el uso que los empleados hacen de los servicios de bienestar ofrecidos por sus empresas

1 de cada 2
empleados que ha recurrido al servicio
de psicología, señala el estrés motivo
principal de su consulta.



Descuidar el bienestar de los empleados tiene un impacto negativo en las empresas...

El coste de las bajas laborales se dispara casi un 80% y se acerca a los 20.000 millones anuales

El Gobierno pone el foco en las depresiones para recortar la factura del absentismo: las bajas por salud mental se disparan un 111% en cinco años

Las incapacidades temporales por problemas psicológicos y psiquiátricos han subido un 72% desde la pandemia, impulsadas mayoritariamente por patologías leves de depresión y ansiedad

Economía
El coste de las bajas laborales bate récord en 2024 con más de 14.600 millones

El 39% de los trabajadores españoles quiere dejar su trabajo antes de 2025, según un estudio: no es por sueldo, es por salud mental

Los problemas de estrés, sedentarismo y desconexión social están costando a las empresas españolas un promedio de 16.000 euros por empleado al año

...generando

↓ Desempeño laboral

El **46%** de los empleados que recurren a los servicios de psicología ofrecidos por las empresas, afirman que es **imprescindible** para su desempeño laboral.

↑ Bajas laborales

Más del **75%** de los trabajadores, sin importar el tamaño de sus empresas, cree que no ofrecer servicios de bienestar a los empleados **aumenta** las bajas laborales.

↓ Rotación laboral

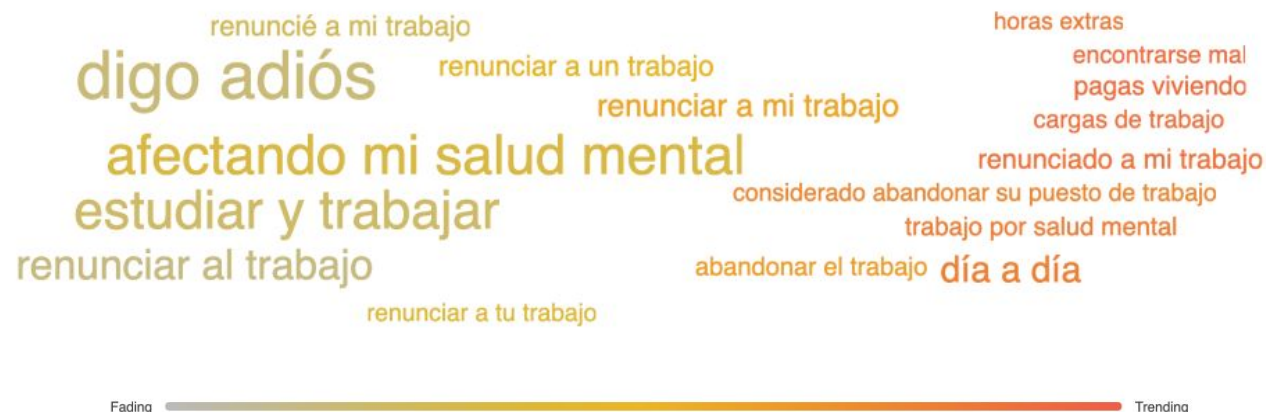
El **48%** de los empleados que aún no reciben servicios de bienestar por parte de su empresa, lo considera un incentivo significativo al plantearse un cambio de empresa.



dando pie a nuevas tendencias y comportamientos de los trabajadores, quienes empiezan incluso a abandonar sus trabajos

+51% menciones en el último año sobre **renuncias o abandonos** del puesto de trabajo.

Top términos relacionados con mayor tendencia:



Renuncias por venganza: la tendencia que más temen las empresas

"La gran renuncia" camino de ser una realidad en España. Cada vez hay más empleados indefinidos que dejan su puesto de trabajo

La gran renuncia familiar: 1 de cada 2 empleados dejaría su trabajo por no poder conciliar

Estas renuncias por venganza son impulsadas por la **frustración e insatisfacción** de los empleados



...algo que afecta directamente a las empresas



El creciente malestar que siente el trabajador a día de hoy, demuestra la demanda que hay hacia un **papel más activo por parte **de las empresas.****



Cada vez es mayor el porcentaje de usuarios que demanda que las empresas se conviertan en proveedores de bienestar

Un **60%** de los empleados consideran importante que **su empresa ofrezca servicios de bienestar**.



El **67%** de los empleados que reciben estos servicios, **lo consideran importante a la hora de cambiar de trabajo**.

La conversación sobre salud mental muestra el estado del trabajador actual, reflejado **necesidad** que sienten de **encontrar apoyo por parte de las empresas**.

56%
de los empleados están interesados en recibir **servicios de asistencia psicológica**



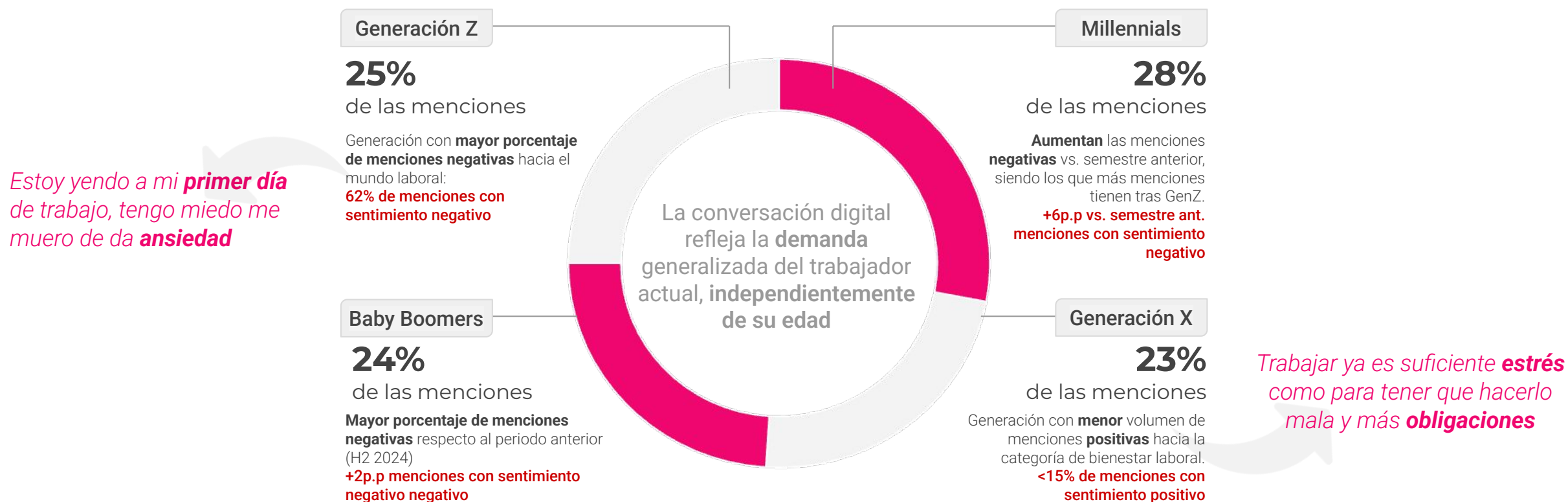
Algo de que lo cada vez más empresas son conscientes

"Queremos cuidar el bienestar de las personas...nadie nos obliga"

"Nuestra empresa apuesta mucho por las personas, sobre todo por la ayuda psicológica, que las personas que están dentro de la empresa estén bien, se sientan cómodas".



Una demanda que se ve reflejada en conversación digital, cada vez más intergeneracional





Conocer y entender el momento en el que se encuentra cada uno de los empleados se ha vuelto de vital importancia para las empresas





permitiendo a las empresas poder actuar de forma proactiva y ofrecer el apoyo personalizado que cada uno de ellos necesita





Entender el contexto y escuchar las necesidades de los empleados,
lleva a las empresas a ofrecer soluciones y tener un papel cada vez más activo a la hora de **combatir y prevenir futuros problemas...**

*"El tema psicológico es **fundamental**. Tiene siempre mucho éxito"*

*"Enseñar a **gestionar el estrés** es esencial para muchos perfiles".*

*"Te sorprendería la cantidad de **altos cargos** que recurren a ello".*

...siendo las charlas grupales o sesiones individuales con psicólogos, de las opciones más valoradas.



Recibir estos servicios favorecen su bienestar y son muy valorados por los empleados...

Charlas o webinars

Ayudando a los empleados a **gestionar y sobrellevar variedad de situaciones** y circunstancias, abarcando necesidades de todas las generaciones, demostrando gran **versatilidad y adaptabilidad**.

Asistencia psicológica

Permitiendo **entender y acompañar** en las necesidades específicas de los empleados, independientemente de su puesto o edad, ofreciendo un servicio **personalizado** de valor que fomenta su bienestar integral

...ayudándoles a llevar una vida más saludable y realizar consultas de manera preventiva.

+30% de los empleados les resulta *imprescindible* para su **desempeño laboral**



Siendo de vital importancia entender y adecuar la implantación de los mismos para su correcto funcionamiento

Una vez identificados los servicios que demandan nuestras plantillas, es necesario **entender y comprender la manera más efectiva de implementarlos para asegurar que los trabajadores recurran a ellos**, teniendo en cuenta los aspectos que demandan y les motivan y aquellas preocupaciones que pueden frenarles.

Entre los que acceden o les interesa acceder a los servicios...

59%

le preocupa y considera importante la privacidad y **confidencialidad**.

68%

el **coste** es asumido íntegramente por la **empresa**, aunque el **23%** accede con un **coste compartido**.

37%

prefiere **sesiones online o combinables** según las necesidades.



El cuidado y la prevención por parte de las empresas hacia los trabajadores cobra mayor importancia, buscando **disminuir los efectos** que produce una mala salud emocional en las plantillas.



Entre quienes utilizan servicios de asistencia psicológica en la empresa...

82% considera crucial que las organizaciones implementen medidas para preservar la salud mental de sus trabajadores

75%

sin importar el tamaño de su empresa, cree que los servicios de bienestar contribuyen a la **prevención de bajas laborales**.

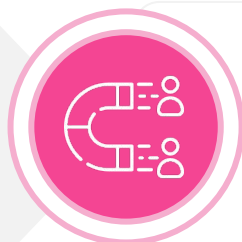
Incluso aquellos que no se muestran interesados en recurrir a estos servicios, el **62%** reconoce que es una **inversión a largo plazo para las empresas**



Cuidar del bienestar de los trabajadores revierte positivamente en la empresa, siendo un beneficio mutuo con gran valor para ambos

Muchos profesionales y trabajadores de recursos humanos, son conscientes de la necesidad que tienen las empresas de adaptarse a las necesidades de los empleados.

Hay un índice de **rotación brutal**, si no nos adaptamos los **perjudicados** somos **las empresas**



ATRACCIÓN DE TALENTO

Reclamo para atraer nuevos perfiles a las plantillas entre la **elevada competitividad** que existe en el mercado



MEJORA CLIMA LABORAL

Un ambiente de trabajo armonioso contribuye a disminuir el estrés, incrementando su **compromiso y motivación**



FIDELIZACIÓN DE TALENTO

Los trabajadores apuestan por las empresas en las que se sienten escuchados, generando **relaciones laborales duraderas**.



MAYOR RENDIMIENTO Y PRODUCTIVIDAD

Se mejora la **concentración y productividad**, reduciendo "tiempos muertos".

*Vemos que van menos al médico. Cuando van, tienen que poner un número y se ha comprobado que ha habido una **reducción del 3,2%***

A vibrant, high-contrast background featuring a large, dynamic explosion of pink powder. The powder is captured in mid-air, creating a sense of movement and energy. The colors range from light pink to deep magenta and dark purple, with fine particles and larger clumps visible. The overall effect is a visually striking, almost ethereal burst of color.

Savia & Making Science

Monitorización de la conversación digital

Julio 2025