



Presenta 

Estudio de Salud Mental y fuerza laboral en México

Percepciones, miedos, asistencia por trastornos de salud
mental y estrés laboral e impacto en la vida personal



Datos relevantes

en padecimientos psicológicos



Para el 2030 la depresión será la enfermedad más común de la humanidad.

- OMS

Por ansiedad, depresión y problemas psicológicos, se reportan más de 90 millones de ausencias mundialmente cada semana.

-Deloitte

El burnout, causado por el estrés laboral, afecta a 75% de los mexicanos.

-IMSS



Así nació la idea de hacer un estudio

Terapify es una plataforma de terapia psicológica en línea. Un **espacio seguro y accesible** que conecta a profesionales de la salud mental con quien busca atención integral, empática y humana.

Los acontecimientos que hemos vivido nos llevaron a preguntarnos, **¿cómo están los trabajadores** tras el confinamiento y hoy, con la vuelta a la presencialidad, en materia de salud mental?



Así nació la idea de hacer un estudio



Realizamos una encuesta con muestreo a hombres y mujeres de 25 a 55 años, residentes en México, usuarios de internet y con un trabajo en relación de dependencia en el periodo del 13 al 19 de enero de 2022.

El objetivo central fue abordar diferentes tópicos vinculados con la salud mental, entre los que destacan:

- Percepciones, miedos y condiciones laborales
- Asistencia por síntomas de padecimientos de salud mental
- Estrés laboral e impacto en la vida personal



Highlights del estudio

- 1.** 4 de cada 10 mexicanos que regresó a las oficinas se siente más productivo pero también más estresado.
- 2.** Durante los últimos 12 meses, el estrés y la ansiedad fueron las principales sensaciones experimentadas. Con respecto a los temores laborales, los miedos se asociaron principalmente con el riesgo de contagio, quedarse sin empleo y dificultades financieras.
- 3.** La inestabilidad financiera, la sobrecarga de tareas y la amplia extensión de las jornadas son los principales aspectos que impactan en el deterioro mental. Deterioro que conlleva una mayor ansiedad, falta de concentración y desmotivación.
- 4.** Sólo 4 de cada 10 empleados que sintió estrés laboral, lo planteó en su trabajo y apenas el 44% de éstos tuvieron apoyo inmediato. Sin embargo, el 90% de estos últimos sí utilizaron la ayuda que les ofreció la empresa.



Highlights del estudio

- 5.** La asistencia más valorada en caso de estrés laboral es la de un profesional (psicólogo, psiquiatra). Sin embargo, el 52% de las compañías no disponen de profesionales en la materia y sólo el 35% confirmó que el seguro de gastos médicos que le proporciona el trabajo, incluye este tipo de cobertura.
- 6.** El estrés afecta la vida personal propiciando la ansiedad, la irritabilidad y la falta de ganas y tiempo para realizar actividades físicas, lo cual deriva en problemas para dormir, migrañas y cansancio extremo.
- 7.** El 85% de los encuestados valoró a su salud mental como “muy importante”, al punto que 6 de cada 10 mexicanos estaría dispuesto a renunciar a su trabajo o a cambiarse a uno con un sueldo menor en pos de su salud mental.
- 8.** Si bien los empleados demuestran una elevada predisposición (96%) para tomar ayuda psicológica que potencialmente le ofrezca la empresa en situaciones de estrés laboral, el 67% preferiría que éste sea con apoyo de psicólogos externos de la compañía.

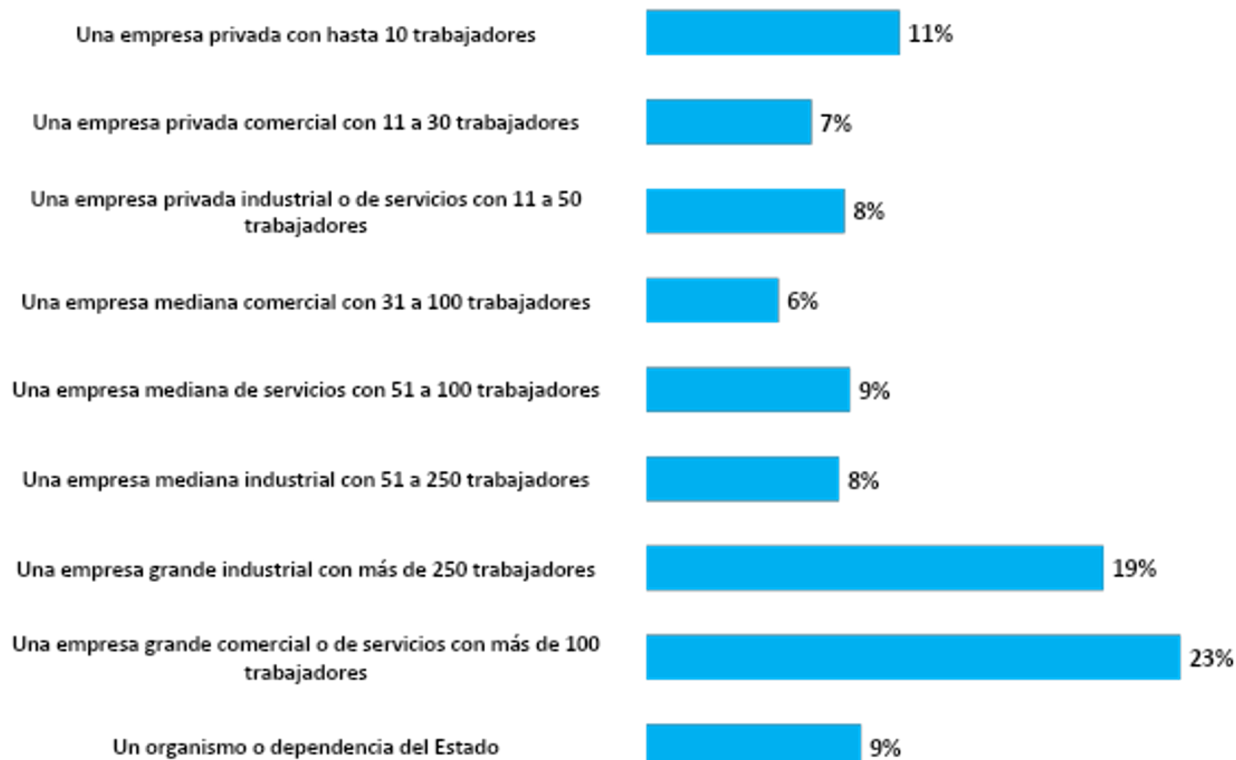


Resultados completos de la encuesta



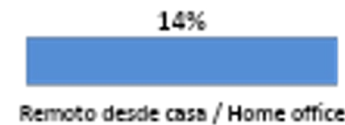
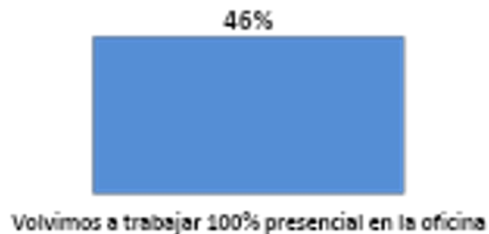
¿Dónde trabajan

nuestros entrevistados?



¿Dónde trabajan

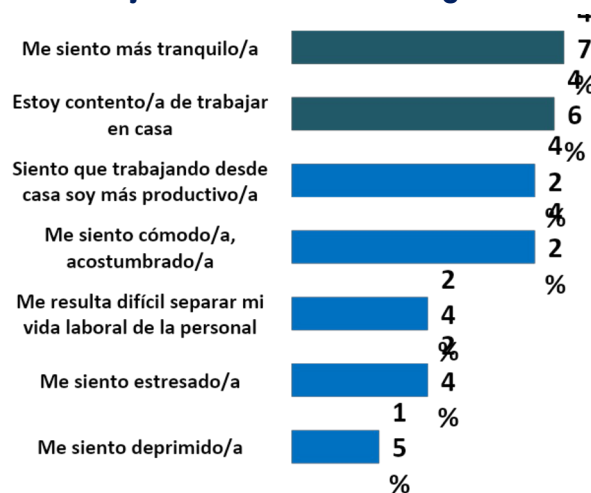
nuestros entrevistados?



¿Qué impacto te generó el regreso a la oficina?



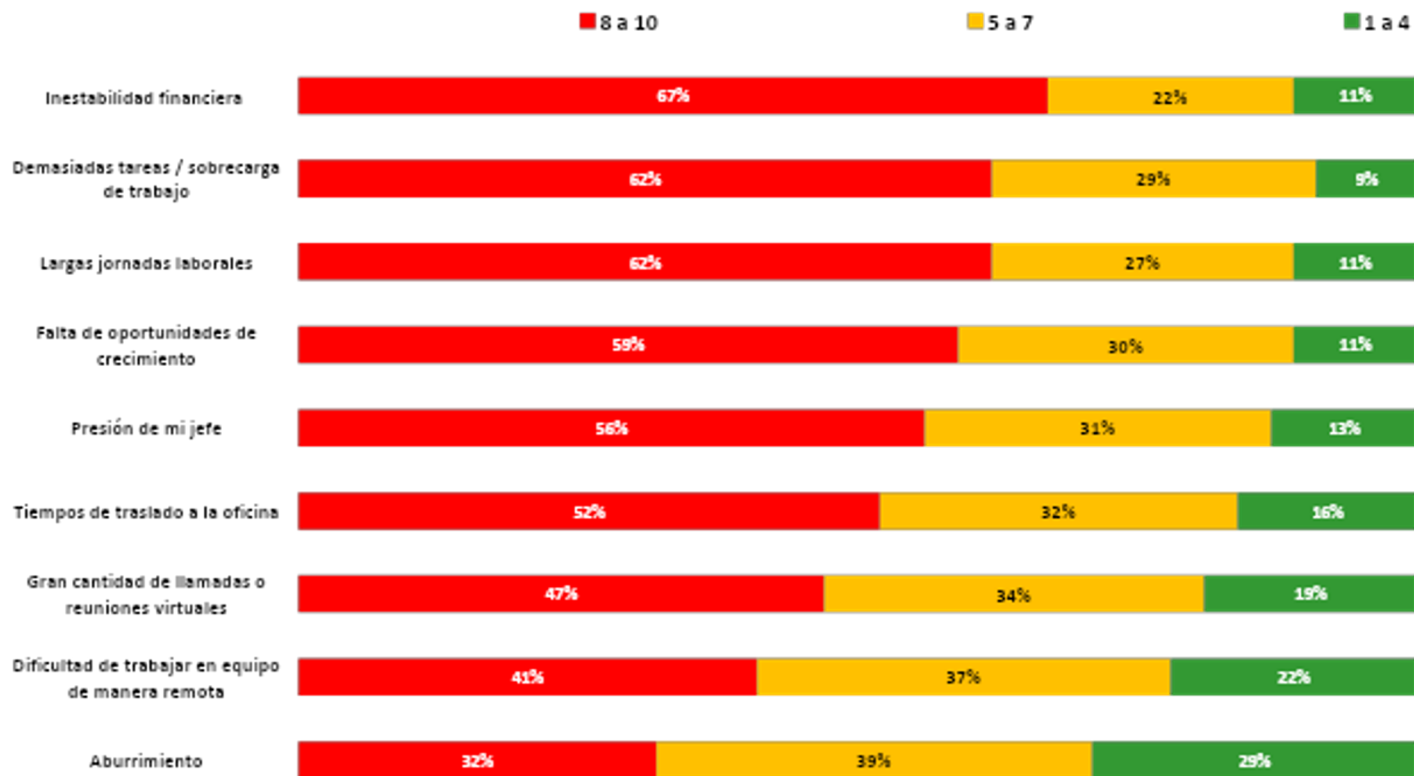
P7. ¿Cómo sientes que te afecta seguir trabajando 100% desde tu hogar?



P8. ¿Cuál/es son tus mayores preocupaciones o temores de volver a trabajar en la oficina?



¿Qué causa el deterioro en su salud mental?



Consecuencias laborales del deterioro de la salud mental



El deterioro de la salud mental se traduce en una mayor ansiedad y falta de concentración.

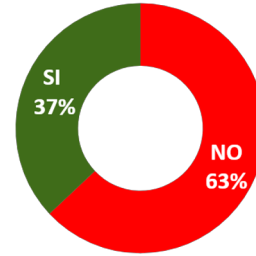
Adicionalmente, los entrevistados afirman que se acrecienta la desmotivación, la irritabilidad y los problemas de salud.



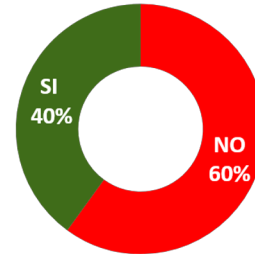
Pedir ayuda / recibir ayuda



¿A quién recurriste o recurrirías en caso de necesitar ayuda por estrés laboral?



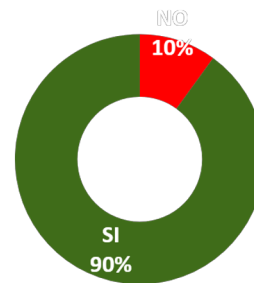
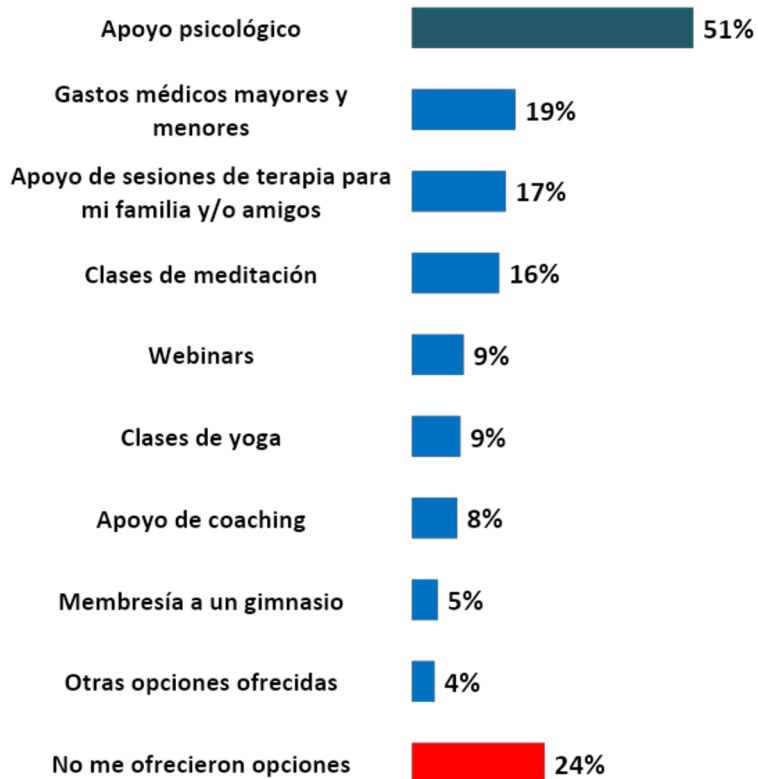
¿Has pedido ayuda por estrés laboral o algunos otros temas relacionados con tu salud mental en los últimos 2 años?



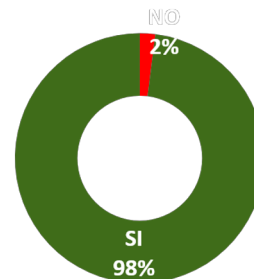
En caso de haber sentido estrés laboral ¿lo planteaste en tu trabajo?



¿Qué opciones hay al interior de las empresas?



¿Utilizaste las opciones que te ofreció tu empresa?



¿Buscarías apoyo psicológico en caso de necesitarlo?

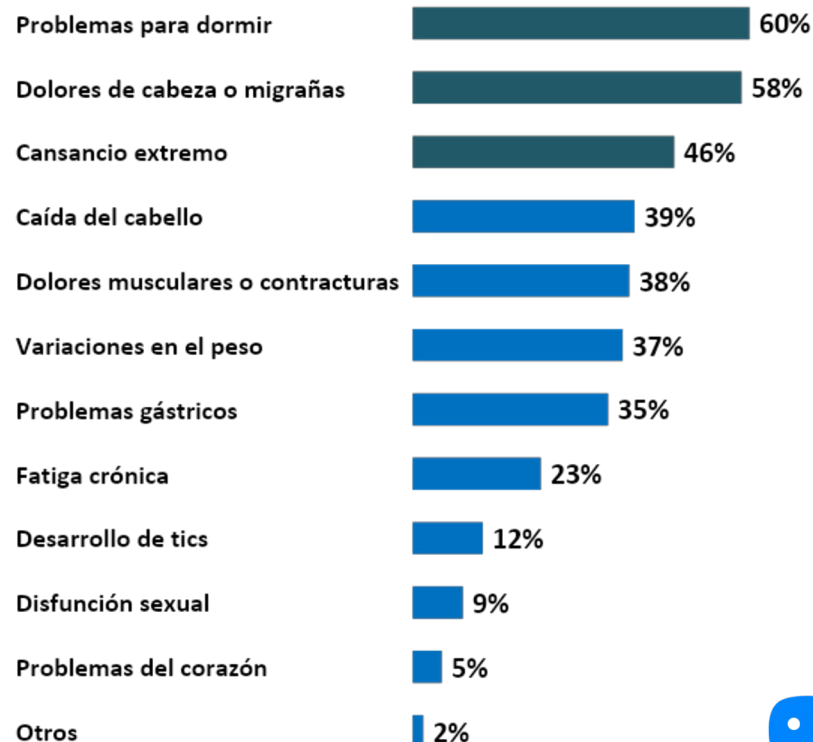


Impacto del estrés laboral

¿Cómo afecta el estrés laboral en tu vida personal?

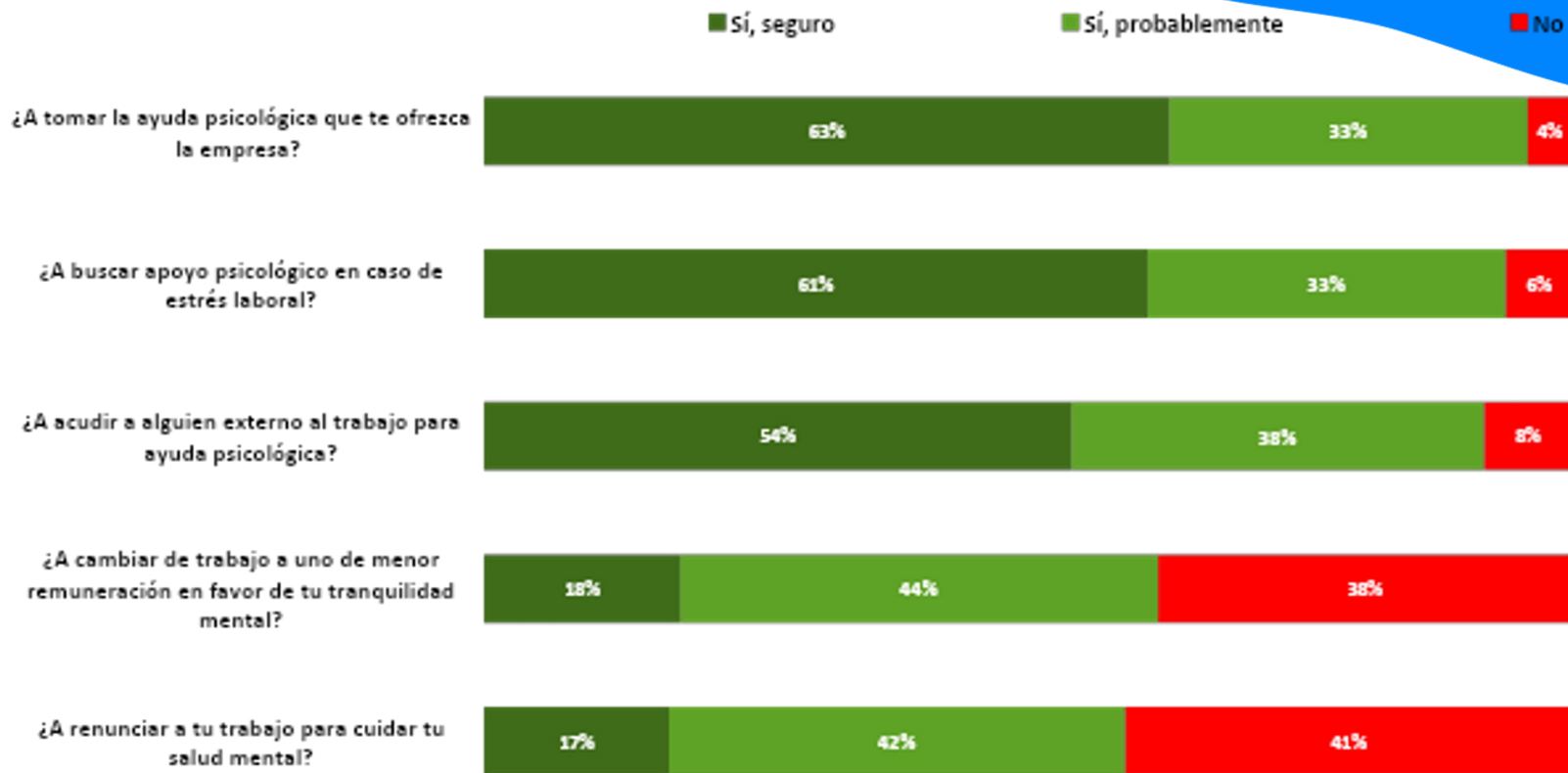


El estrés laboral, ¿ha repercutido en tu salud de alguna de las siguientes maneras?



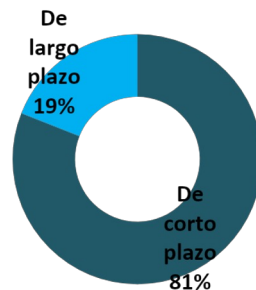
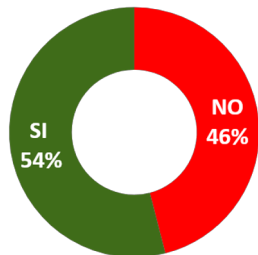
¿Qué opciones

están dispuest@s a probar?



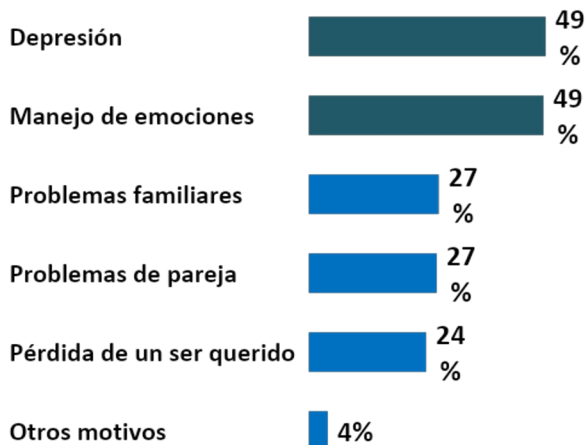
Necesidad de apoyo psicológico

¿Has recurrido alguna vez a apoyo psicológico por alguna razón?



¿Estuviste en un tratamiento de corto o largo plazo?

¿Por qué motivos acudiste a apoyo psicológico?



¿Te gustaría que tu empresa incluyera el apoyo psicológico por parte de psicólogos dentro de la compañía o preferirías que sean profesionales externos a la compañía?

Preferiría que fueran psicólogos externos de la empresa 67%

Preferiría que fueran psicólogos internos de la empresa 33%



 **terapify** empresas

Gracias 

Si quieres conocer más acerca de las
soluciones de Terapify Empresas
escribenos a empresas@terapify.com

