



Índice de Salud Mental de TELUS.

España | Junio de 2025

Índice

1. Lo que debes saber para junio de 2025	3
2. Índice de Salud Mental	7
Riesgo de problemas de salud mental	8
Puntajes secundarios del Índice de Salud Mental	9
Ansiedad	10
Soledad	11
Productividad laboral	12
Riesgo financiero	13
Salud mental según género y edad	14
Salud mental según situación de empleo	14
Ahorros de emergencia	14
3. Índice de Salud Mental según sector	16
4. Enfoque	17
Bienestar financiero	17
Factores de estrés personal	22
Estigma de salud mental	24
Apoyo de bienestar para directivos	26
Comunicación sobre los programas de salud y bienestar	29
Calidad del sueño	33
5. Descripción general del Índice de Salud Mental de TELUS	37
El informe del Índice de Salud Mental tiene dos partes	37
Metodología	37
Cálculos	37
Otros datos y análisis	37

Lo que debes saber para junio de 2025.



La mitad de las personas trabajadoras siente ansiedad, casi la mitad se sienten deprimidas, aproximadamente dos de cada cinco se sienten solas y dicen que su salud mental está afectando negativamente la productividad laboral, y un tercio de las personas trabajadoras afirma que no tiene ahorros de emergencia para cubrir las necesidades básicas.

- La salud mental de las personas trabajadoras ha caído a 57,9, casi dos puntos desde marzo
- El 47 % de las personas trabajadoras tiene nivel alto de riesgo en salud mental, el 39 % tiene un riesgo moderado, y el 15 % tiene un riesgo bajo
- Todos los puntajes secundarios de salud mental, excepto por el optimismo, han caído desde el mes anterior
- Hace más de tres años que la ansiedad y la depresión presentan los puntajes secundarios de salud mental más bajos
- El 51 % de las personas trabajadoras se sienten ansioso/a
- El 45 % de las personas trabajadoras se sienten deprimido/a
- El 39 % de las personas trabajadoras se sienten solo/a
- El 38 % de las personas trabajadoras afirma que su salud mental está afectando negativamente la productividad laboral
- El 33 % de las personas trabajadoras no tiene ahorros de emergencia para cubrir las necesidades básicas
- El 13 % de las personas trabajadoras no siente optimismo con respecto a su futuro
- Los directivos siguen teniendo un puntaje de salud mental más alto, en comparación con quienes no son directivos
- Los obreros tienen un puntaje de salud mental más bajo que las personas trabajadoras de oficina y del sector de servicios

Las personas trabajadoras más jóvenes tienden en mayor medida a estigmatizarse a sí mismos y tienen más probabilidades de creer que manifestar sus problemas de salud mental podría limitar sus opciones profesionales.

- Al 53 % de las personas trabajadoras les preocuparía que sus opciones profesionales se vieran limitadas si tuvieran un problema de salud mental y en su lugar de trabajo lo supieran
- El 49 % de las personas trabajadoras se sentirían mal consigo mismas si tuvieran un problema de salud mental
- En comparación con las personas trabajadoras mayores de 50 años, los menores de 40 años tienen más probabilidades de sentirse mal consigo mismos si tuvieran un problema de salud mental, así como de preocuparse de que sus opciones profesionales se vean limitadas si tuvieran un problema de salud mental y en su lugar de trabajo lo supieran



Solo la mitad de los responsables de equipos sienten que están capacitados para abordar los problemas de salud mental de sus empleados, y un cuarto dice que su organización no ofrece formación de liderazgo en salud mental.

- El 41 % de los responsables de equipos no están seguros, y el 9 % no sabría qué hacer si un empleado tuviera un problema de salud mental
- El 25 % de los responsables de equipo afirma que su organización no ofrece formación acerca de su rol en la creación de un entorno laboral favorable para la salud mental, y el 16 % no está seguro
- El 22 % de los responsables de equipos afirma que su organización no ofrece formación sobre técnicas efectivas de coaching y gestión, y el 15 % no está seguro

Más de un tercio de las personas trabajadoras afirma que la mala calidad del sueño provoca una menor atención, dificultades para controlar el estrés, mayor irritabilidad y menor productividad.

- El 25 % de las personas trabajadoras no están satisfechos con la calidad de su sueño
- El 36 % de las personas trabajadoras afirma que los problemas de salud mental (p. ej., ansiedad y depresión) son un factor principal que contribuye a la mala calidad del sueño; el puntaje de salud mental de este grupo es casi 21 puntos más bajo que la media nacional
- Las personas trabajadoras mayores de 50 años tienen un 70 % más de probabilidades de afirmar que los problemas de salud mental contribuyen a su mala calidad del sueño
- El 43 % de las personas trabajadoras afirma que el estrés laboral es un factor principal que contribuye a la mala calidad del sueño
- El 39 % de las personas trabajadoras afirma que las responsabilidades personales o familiares son un factor principal que contribuye a la mala calidad del sueño
- El 22 % de las personas trabajadoras afirma que las preocupaciones económicas son un factor principal que contribuye a la mala calidad del sueño
- El 41 % de las personas trabajadoras afirma que debido a la mala calidad del sueño tienen una menor concentración o atención en el trabajo
- El 36 % de las personas trabajadoras afirma que debido a la mala calidad del sueño tienen dificultades para controlar el estrés.
- El 35 % de las personas trabajadoras dice que debido a la mala calidad del sueño tienen mayor irritabilidad o cambios de humor
- El 34 % de las personas trabajadoras dice que debido a la mala calidad del sueño su productividad es menor

Dos tercios de las personas trabajadoras informan que las comunicaciones sobre los programas de salud y bienestar no son claras o son inconsistentes; más de uno de cada cinco personas trabajadoras dicen que rara vez o nunca reciben información sobre estos programas.

- El 32 % de las personas trabajadoras afirma que la información que recibe sobre los programas de salud y bienestar a veces no es clara o está incompleta
- El 29 % de las personas trabajadoras afirma que la información que recibe no es frecuente o es confusa, y el 4 % afirma que la información es inconsistente
- Las personas trabajadoras que afirman que la comunicación de la organización no es clara tienen cinco veces más probabilidades de desconocer los programas de salud y bienestar
- El 22 % de las personas trabajadoras afirma que rara vez o nunca recibe información sobre los programas de salud y bienestar
- Las personas trabajadoras no sindicalizadas tienen casi el doble de probabilidades, en comparación con las sindicalizadas, de afirmar que rara vez o nunca recibieron información sobre estos programas
- El 54 % de las personas trabajadoras preferiría recibir la información sobre los programas de salud y bienestar por correo electrónico
- El 26 % de las personas trabajadoras preferiría recibir la información sobre los programas de salud y bienestar en las reuniones de equipos
- El 48 % de las personas trabajadoras afirman que sus directivos les han comunicado la disponibilidad de los programas de salud y bienestar





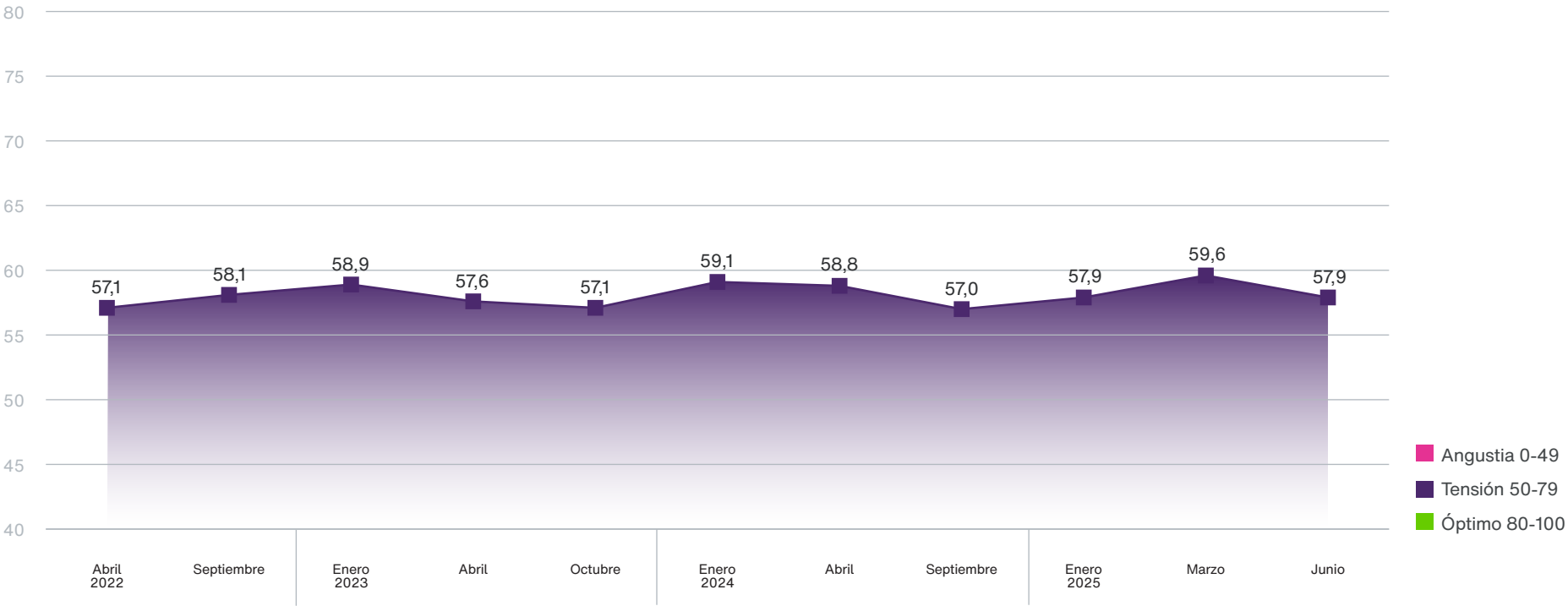
Las preocupaciones económicas y la seguridad laboral son **las fuentes principales de estrés personal**. Casi tres cuartos de las personas trabajadoras no están seguras de su futuro financiero, y las mujeres tienen más probabilidades de sentirse financieramente vulnerables.

- El 59 % de las personas trabajadoras ha reducido sus gastos durante los últimos dos meses debido a preocupaciones o incertidumbre económica; el 43 % ha reducido un poco los gastos; y el 16 % los ha reducido considerablemente
- El 15 % ha reducido sus gastos de salud y bienestar; el puntaje de salud mental de este grupo es casi siete puntos más bajo que la media nacional.
- El 54 % de las personas trabajadoras tiene algunas preocupaciones sobre su futuro financiero, el 15 % se preocupa por la inestabilidad financiera, y el 4 % se siente financieramente vulnerable
- El 50 % de las personas trabajadoras puede cubrir la mayoría de sus necesidades diarias, pero con algunas dificultades, al 13 % a menudo le cuesta cubrir las necesidades básicas, y el 4 % generalmente no puede cubrir las necesidades básicas
- El 15 % de las personas trabajadoras afirma que las situaciones económicas son la principal fuente de estrés personal
- El 15 % de las personas trabajadoras afirma que la seguridad laboral es la principal fuente de estrés personal
- El 13 % de las personas trabajadoras afirma que las finanzas personales son la principal fuente de estrés personal

Índice de Salud Mental.

El Índice de Salud Mental general en junio de 2025 es de 57,9. Desde abril de 2022, la salud mental de las personas trabajadoras en España se ha mantenido en una situación delicada, a pesar de las fluctuaciones periódicas. En junio de 2025, hubo otra caída, ya que el puntaje de salud mental bajó casi dos puntos desde el período anterior.

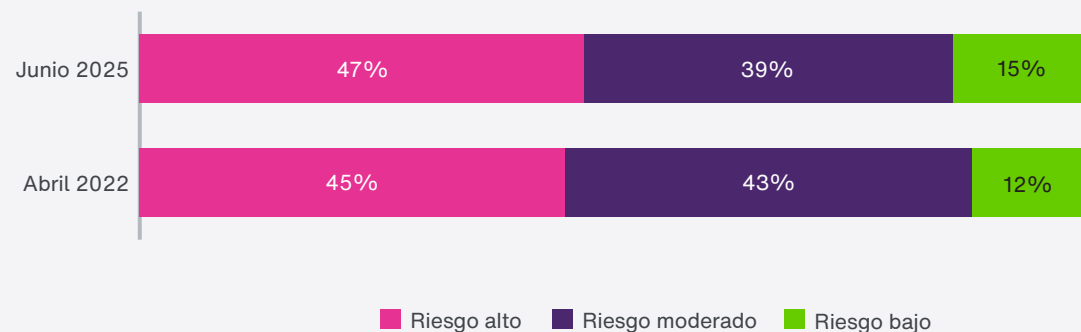
MHI Mes actual: junio de 2025	Marzo de 2025
57,9	59,6





Riesgo de problemas de salud mental.

En junio de 2025, el 47 % de las personas trabajadoras tiene un alto riesgo de problemas de salud mental, el 39 % tiene un riesgo moderado, y el 15 % tiene un riesgo bajo. Más de tres años después del lanzamiento del Índice de Salud Mental en abril de 2022, la proporción de trabajadoras del grupo de riesgo alto ha aumentado en un 2 %.



Aproximadamente el 30 % de las personas trabajadoras del grupo de riesgo alto afirma haber recibido un diagnóstico de ansiedad o depresión; en el grupo de riesgo moderado lo hace el 7 %, y en el grupo de riesgo bajo, el 1 %.

Puntajes secundarios del Índice de Salud Mental.

Durante más de tres años, la ansiedad (44,5) ha presentado el puntaje secundario más bajo del Índice de Salud Mental. Seguida por la depresión (48), la soledad (54), la productividad laboral (56,2), el riesgo financiero (65,4) y el optimismo (67,3). La salud psicológica general (70,1) sigue siendo el indicador de salud mental más favorable en junio de 2025.

- Hace más de tres años que la ansiedad y la depresión presentan los puntajes secundarios de salud mental más bajos
- Todos los puntajes secundarios de salud mental, excepto por el optimismo, han disminuido desde el período anterior
- El riesgo financiero ha bajado considerablemente, cuatro puntos desde marzo

Más de la mitad (el 51 %) de las personas trabajadoras siente ansiedad, el 45 % se sienten deprimidas, el 39 % se sienten solas, el 38 % dice que su salud mental está afectando negativamente su productividad laboral, el 33 % no tiene ahorros de emergencia para cubrir las necesidades básicas, el 13 % no se siente optimista con respecto al futuro, y el 12 % de las personas trabajadoras informa una mala salud psicológica.

Índice de Salud Mental Puntajes secundarios	Junio de 2025	Marzo de 2025
Ansiedad	44,5	47,0
Depresión	48,0	49,3
Soledad	54,0	57,5
Productividad laboral	56,2	59,5
Riesgo financiero	65,4	69,4
Optimismo	67,3	66,5
Salud psicológica	70,1	70,6

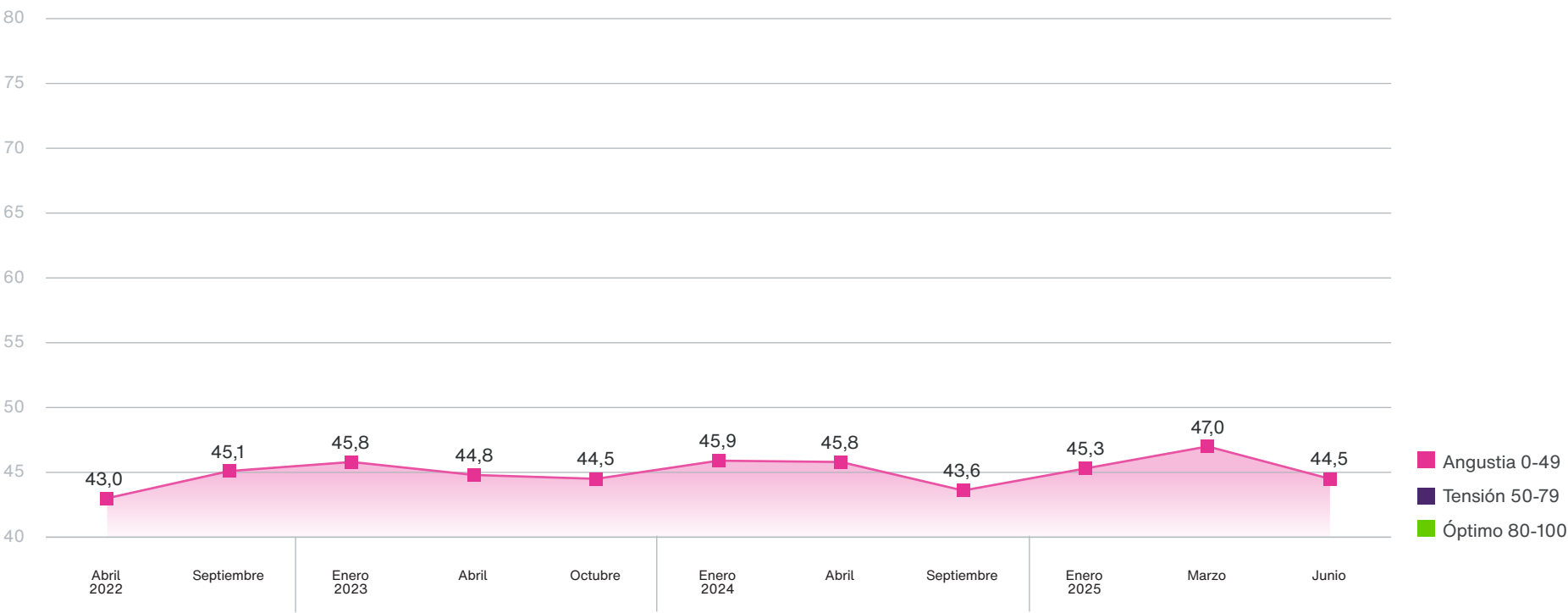
Porcentaje en riesgo según el puntaje secundario del Índice de Salud Mental (MHI)



Ansiedad

En junio de 2025, el 51 % de las personas trabajadoras informaron que a menudo se sienten intranquilos y nerviosos.

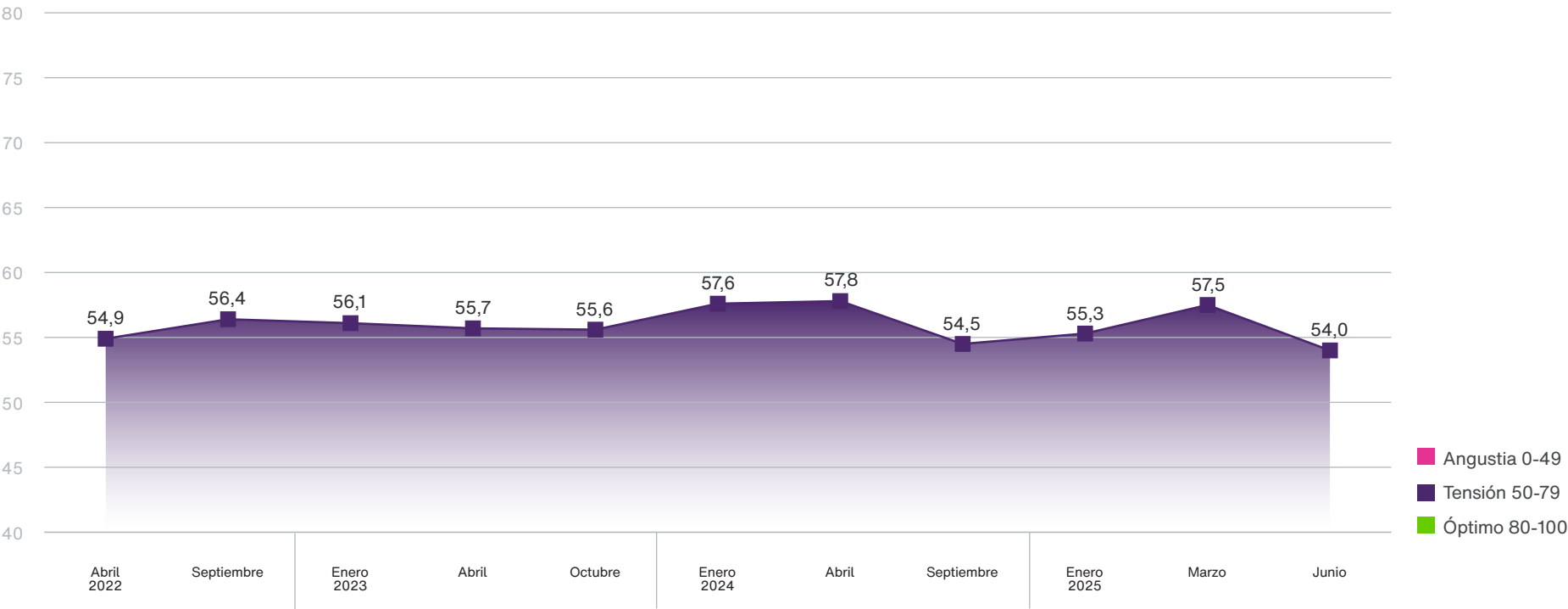
Como más de la mitad de las personas trabajadoras declaró síntomas de ansiedad, el puntaje secundario reflejó pequeñas fluctuaciones en abril de 2024. Después de un descenso evidente en septiembre de 2024, el puntaje se recuperó y alcanzó su pico en marzo de 2025. En junio de 2025, el puntaje secundario de ansiedad disminuyó drásticamente y sigue siendo el puntaje secundario más bajo de salud mental desde hace más de tres años.



Soledad

En junio de 2025, el 39 % de las personas trabajadoras manifestaron que a menudo se sienten solas.

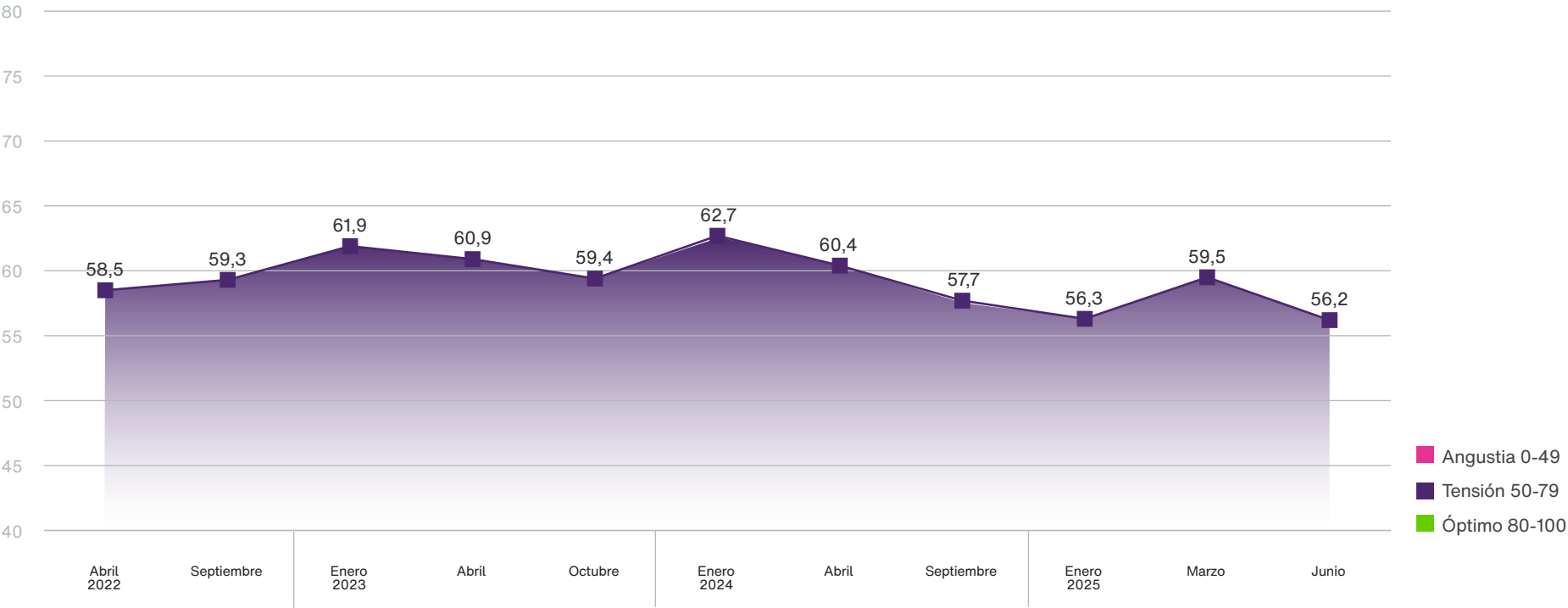
El puntaje secundario de soledad mejoró gradualmente en abril de 2024, pero cayó drásticamente en septiembre de 2024. Los puntajes mejoraron en enero y marzo de 2025; sin embargo, el puntaje secundario de soledad cayó drásticamente en junio de 2025 hasta alcanzar su nivel más bajo en el registro de tres años del Índice.



Productividad laboral

En junio de 2025, el 38 % de las personas trabajadoras dijo que su salud mental estaba afectando negativamente su productividad laboral y objetivos.

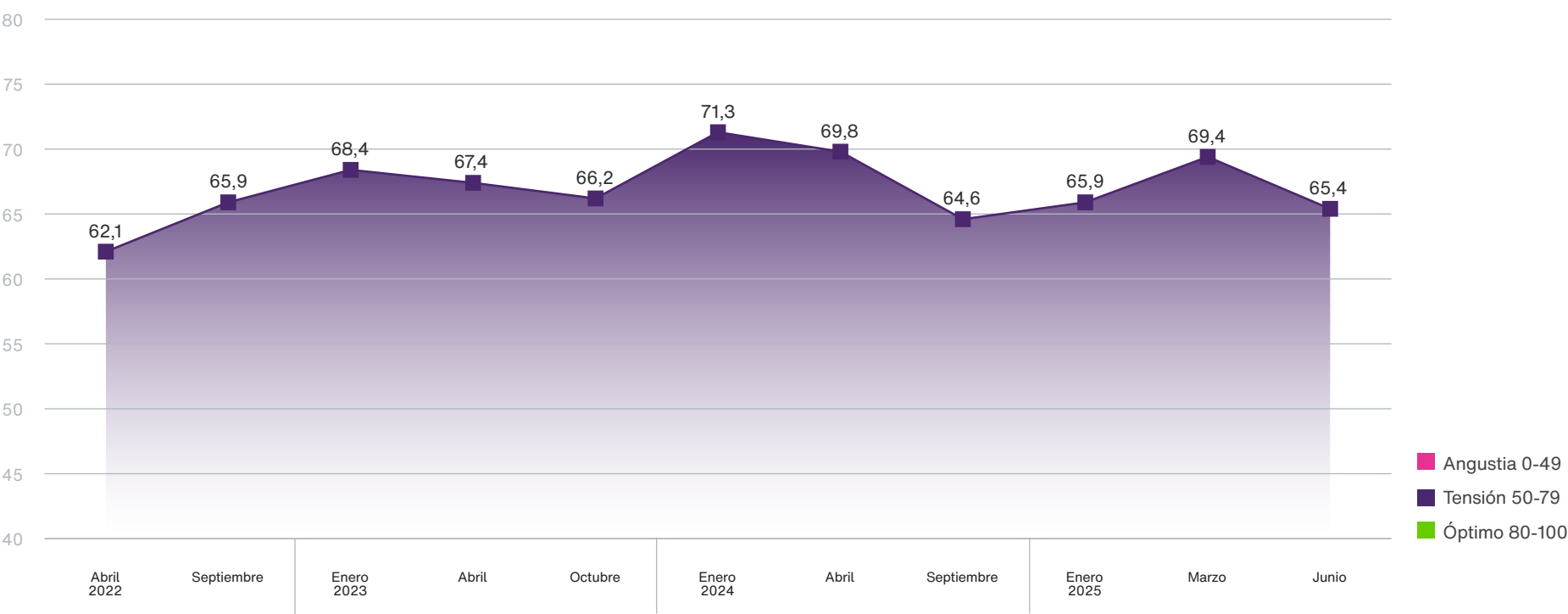
El impacto de la salud mental en la productividad laboral había mostrado una mejora general en enero de 2024, lo que indica que los efectos adversos de la salud mental en la productividad laboral habían disminuido lentamente. Desde que alcanzó su pico en enero de 2024, el puntaje de la productividad laboral disminuyó en enero de 2025, pero se recuperó en marzo. En junio de 2025, el puntaje secundario de productividad laboral había caído más de tres puntos, hasta alcanzar su nivel más bajo desde el lanzamiento del Índice en abril de 2022.



Riesgo financiero

En junio de 2025, el 33 % de las personas trabajadoras no tenía ahorros de emergencia para cubrir sus necesidades básicas.

Los puntajes secundarios de riesgo financiero han mostrado una tendencia al alza desde el lanzamiento del Índice de Salud Mental en abril de 2022. Después de alcanzar el pico en enero de 2024, el puntaje secundario de riesgo financiero cayó en septiembre de 2024 y repuntó en marzo de 2025. En junio de 2025, el puntaje de riesgo financiero cayó más que cualquier otro puntaje secundario de salud mental: cuatro puntos desde el período anterior.



Salud mental según género y edad.

- Desde el lanzamiento del MHI, las mujeres han mostrado puntajes de salud mental considerablemente más bajos que los hombres. En junio de 2025, el puntaje de salud mental de las mujeres fue de 54,9, en comparación con el puntaje de los hombres, que fue de 60,6
- Desde abril de 2022, los puntajes de salud mental han mejorado con la edad
- Las personas trabajadoras que tienen hijos menores tienen un puntaje de salud mental un poco más alto (58) que las personas trabajadoras que no tienen hijos (57,7)

Salud mental según situación de empleo.

- En general, el 1 % de las personas encuestadas son desempleadas¹ y el 5 % informa que tiene un horario o salario reducido
- Las personas trabajadoras que informan que recibieron un salario reducido en comparación con el mes anterior tienen el puntaje de salud mental más bajo (44,7), seguidos por las personas trabajadoras que informan haber trabajado menos horas que el mes anterior (49,3), las personas encuestadas que actualmente no tienen empleo (57,6), y las personas trabajadoras cuyos salarios u horarios no han cambiado (58,4)
- Los obreros tienen un puntaje de salud mental más bajo (54,5) que las personas trabajadoras de oficina (59,5) y del sector de servicios (56,7)
- Los directivos tienen un puntaje de salud mental más alto (59,6), en comparación con quienes no son directivos (55,3)
- Las personas encuestadas que trabajan para empresas que tienen entre 5001 y 10 000 empleados tienen el puntaje de salud mental más alto (62,6)
- Los autónomos o empresarios individuales tienen el puntaje de salud mental más bajo (55,1)



Ahorros de emergencia.

- Las personas trabajadoras que no tienen ahorros de emergencia siguen mostrando un puntaje de salud mental más bajo (42,5) que el grupo general (57,9). Las personas trabajadoras que tienen fondos de emergencia tienen un puntaje de salud mental de 70,4

¹ Las personas encuestadas para el MHI que obtuvieron un empleo en los últimos seis meses están incluidas en la encuesta.

Situación de empleo	Junio de 2025	Marzo de 2025
Empleado (sin cambios de horario/salario)	58,4	60,3
Empleado (menos horas que el mes anterior)	49,3	48,1
Empleado (salario reducido en comparación con el mes anterior)	44,7	38,3
Actualmente desempleado	57,6	57,4

Grupo etario	Junio de 2025	Marzo de 2025
Entre 20 y 29 años	52,4	60,6
Entre 30 y 39 años	57,5	57,3
Entre 40 y 49 años	57,3	59,4
Entre 50 y 59 años	59,5	60,8
Entre 60 y 69 años	62,6	62

Cantidad de hijos	Junio de 2025	Marzo de 2025
Sin hijos en el hogar	57,7	60,4
1 hijo	56,5	56,2
2 hijos	61	63,3
3 hijos o más	54,7	54,3

Género	Junio de 2025	Marzo de 2025
Hombres	60,6	62,2
Mujeres	54,9	56,4

Ingresos	Junio de 2025	Marzo de 2025
Menos de €10 000	45,3	46,9
Entre €10 000 y €20 000	51,4	51,4
Entre €20 000 y €30 000	54,6	55
Entre €30 000 y €50 000	59,2	60,9
Entre €50 000 y €70 000	62,4	62,8
Entre €70 000 y €100 000	64,6	68,2
€100 000 y más	68,9	70,1

Tipo de empleador	Junio de 2025	Marzo de 2025
Autónomo/empresario individual	55,1	56,3
Entre 2 y 50 empleados	56,9	61,1
Entre 51 y 100 empleados	56	58,1
Entre 101 y 500 empleados	59,1	59,9
Entre 501 y 1000 empleados	56,5	59,8
Entre 1001 y 5000 empleados	62,5	59,3
Entre 5001 y 10 000 empleados	62,6	59,7
Más de 10 000 empleados	59	60,4

Directivo	Junio de 2025	Marzo de 2025
Directivo	59,6	60,7
No directivo	55,3	58,1

Entorno laboral	Junio de 2025	Marzo de 2025
Obreros	54,5	53,1
Oficina/escritorio	59,5	61,7
Servicios	56,7	58,3

Los números resaltados en **rosa** son las puntuaciones más bajas/peores del grupo.
Los números resaltados en **verde** son las puntuaciones más altas/mejores del grupo.

Índice de Salud Mental según sector.

Las personas trabajadoras de actividades de hostelería y servicios de alimentos y bebidas tienen el puntaje de salud mental más bajo (52), seguido por las personas trabajadoras del comercio mayorista y minorista (53,1) y de actividades administrativas y servicios auxiliares (53,7).

Las personas trabajadoras del sector de tecnología (63,1), las actividades inmobiliarias (62,6) y las actividades profesionales, científicas y técnicas (62,5) tienen los puntajes de salud mental más altos de junio.



Sector	Junio de 2025	Marzo de 2025	Variación
Actividades de salud humana y trabajo social	57,9	54,6	3,3
Actividades financieras y relacionadas con los seguros	58	56	2
Transporte y almacenamiento	60,6	59	1,6
Suministro de electricidad, gas, vapor y aire acondicionado	57,1	56,5	0,6
Actividades profesionales, científicas y técnicas	62,5	62,3	0,2
Construcción	61,9	62	-0,1
Otras actividades relacionadas con los servicios	54,2	54,5	-0,3
Actividades de hostelería y servicios de alimentos y bebidas	52	52,6	-0,6
Administración pública y defensa	58,7	60	-1,3
Fabricación	60,1	61,9	-1,8
Actividades inmobiliarias	62,6	64,8	-2,2
Tecnología	63,1	65,3	-2,2
Educación	60,4	63,7	-3,3
Comercio mayorista y minorista	53,1	57,9	-4,8
Actividades administrativas y servicios auxiliares	53,7	64,1	-10,4

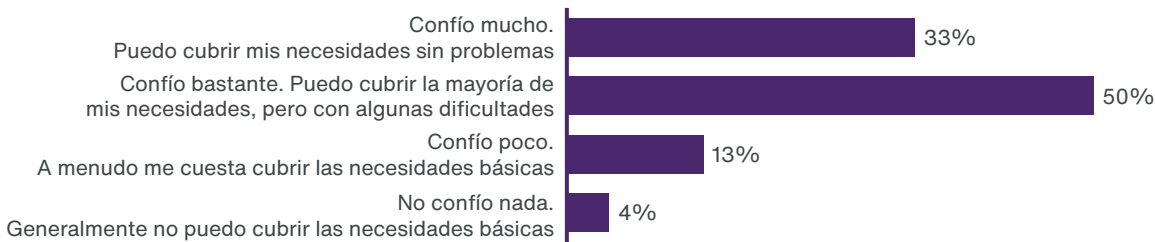
Enfoque

Bienestar financiero

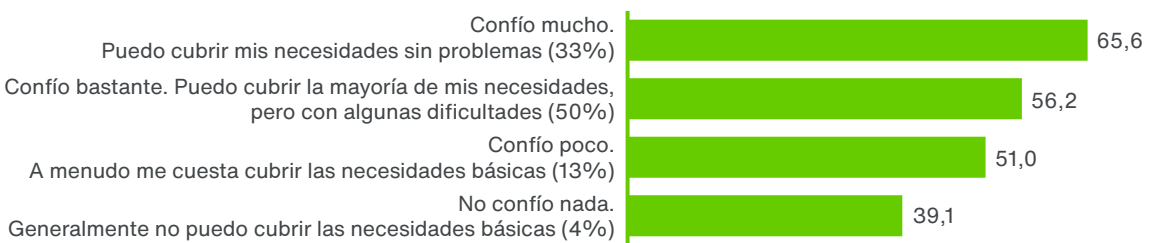
A dos tercios de las personas trabajadoras les preocupa no poder cubrir financieramente sus necesidades diarias.

- El puntaje de salud mental más alto (65,6) se encuentra entre el 33 % de las personas trabajadoras que pueden cubrir cómodamente sus necesidades, casi ocho puntos más por encima de la media nacional (57,9)
- Las personas trabajadoras que tienen un ingreso anual en el hogar mayor a €50 000 tienen un 50 % más de probabilidades de sentirse seguros de poder cubrir cómodamente sus necesidades, en comparación con aquellos con un ingreso anual en el hogar inferior a €50 000
- El puntaje de salud mental más bajo (39,1) se encuentra entre el 4 % de las personas trabajadoras que con frecuencia no pueden cubrir sus necesidades básicas, casi 27 puntos por debajo de las personas trabajadoras que pueden cubrir cómodamente sus necesidades (65,6) y casi 19 puntos por debajo de la media nacional (57,9)
- Las personas trabajadoras que no tienen ahorros de emergencia tienen casi el doble de probabilidades de informar que con frecuencia no pueden cubrir sus necesidades básicas, en comparación con las personas trabajadoras que tienen ahorros de emergencia

¿Hasta qué punto confía en poder cubrir financieramente tus necesidades diarias?



Puntaje de MHI en “¿Hasta qué punto confía en poder cubrir financieramente tus necesidades diarias?”

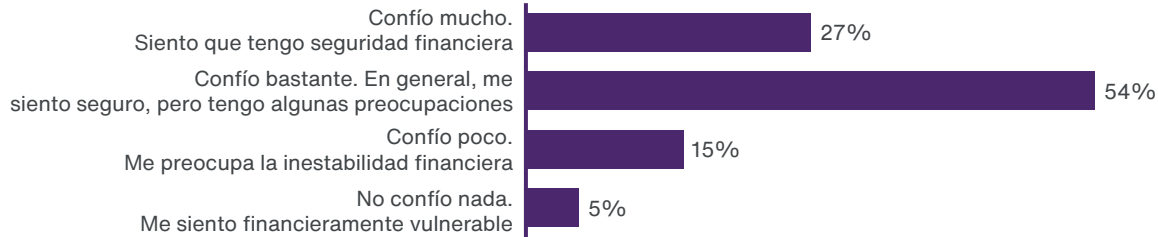


Casi tres cuartos de las personas trabajadoras no están seguras de su futuro financiero, y las mujeres tienen más probabilidades de sentirse financieramente vulnerables.

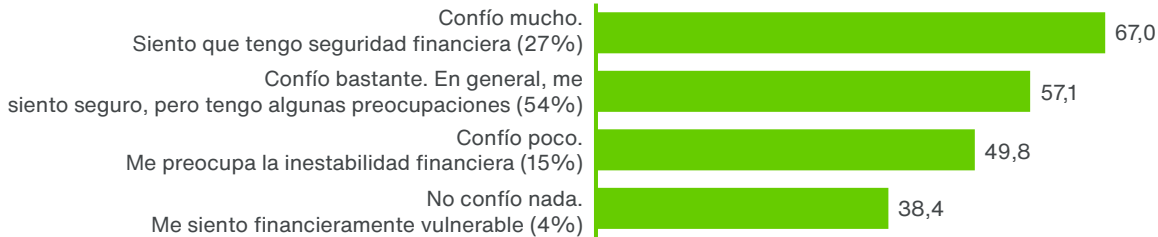
- El puntaje de salud mental más alto (67) se encuentra entre el 27 % de las personas trabajadoras que están muy seguras de su futuro financiero, nueve puntos por encima de la media nacional (57,9)
- El puntaje de salud mental más bajo (38,4) se encuentra entre el 5 % de las personas trabajadoras que se sienten financieramente vulnerables y no están seguras en absoluto de su futuro financiero, casi 29 puntos por debajo de las personas trabajadoras que sienten seguridad financiera (67) y casi 20 puntos por debajo de la media nacional (57,9)
- Las personas trabajadoras que tienen un ingreso anual en el hogar inferior a €50 000 tienen más del doble de probabilidades de sentirse financieramente vulnerables, en comparación con aquellas con un ingreso anual en el hogar superior a €50 000
- Las mujeres tienen un 60 % más de probabilidades que los hombres de sentirse financieramente vulnerables



Pensando en los próximos 6 meses, ¿hasta qué punto confías en su futuro financiero?



Puntaje de MHI en “Pensando en los próximos 6 meses, ¿hasta qué punto confías en su futuro financiero?”

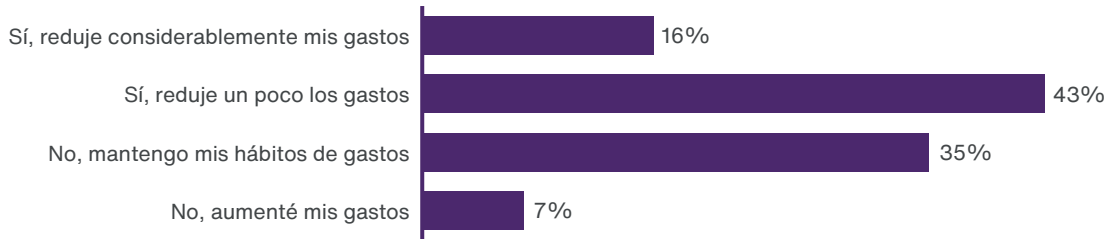


Tres de cada cinco trabajadoras han reducido sus gastos durante los últimos dos meses debido a las preocupaciones o incertidumbre económica.

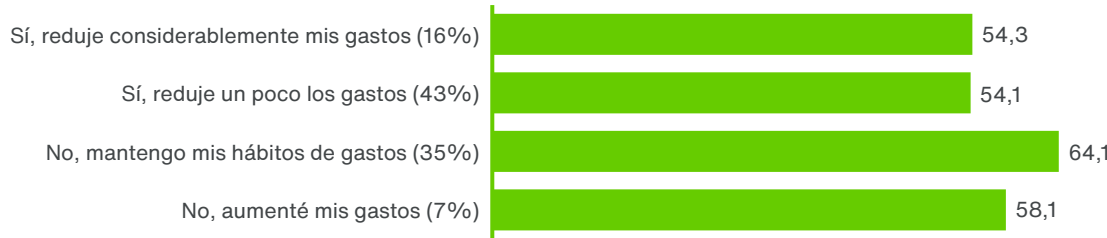
- El puntaje de salud mental más alto (64,1) se encuentra entre el 35 % de las personas trabajadoras que informan que sus hábitos de gastos se han mantenido iguales durante los últimos dos meses, más de seis puntos por encima de la media nacional (57,9)
- El puntaje de salud mental más bajo (54,1) se encuentra entre el 43 % de las personas trabajadoras que han reducido un poco sus gastos, 10 puntos por debajo de las personas trabajadoras que no han hecho cambios (64,1) y casi cuatro puntos por debajo de la media nacional (57,9)
- Las personas trabajadoras con un ingreso anual en el hogar inferior a €50 000 y las que no tienen ahorros de emergencia tienen un 60 % más de probabilidades de haber reducido considerablemente sus gastos



¿Has cambiado tus hábitos de gastos en los últimos 2 meses debido a preocupaciones o incertidumbre económica?



Puntaje de MHI en “¿Has cambiado tus hábitos de gastos en los últimos 2 meses debido a preocupaciones o incertidumbre económica?”



Más de uno de cada siete trabajadoras han reducido sus gastos de salud y bienestar.

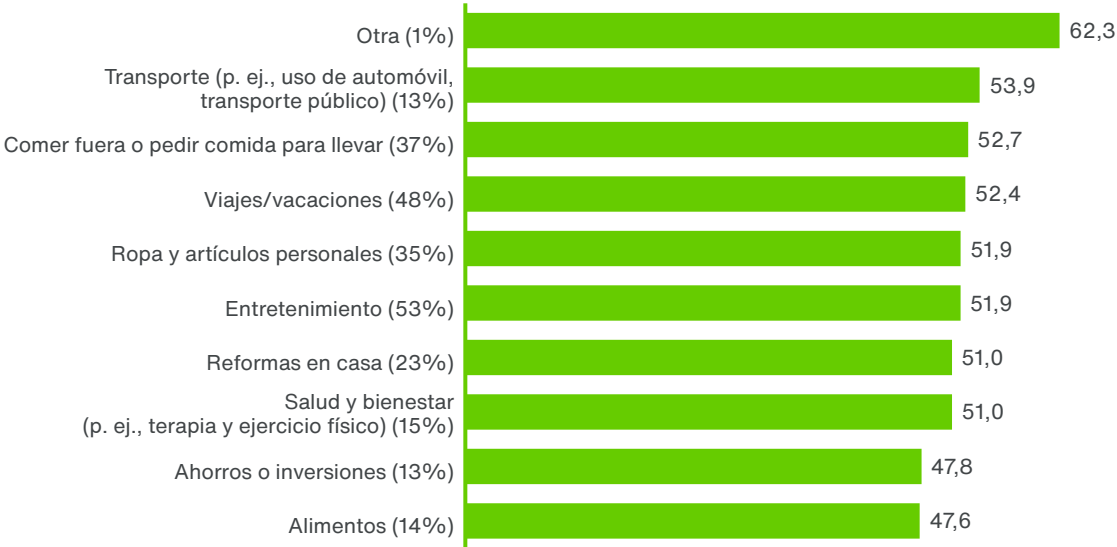
- Más de la mitad de las personas trabajadoras (53 %) ha reducido sus gastos de entretenimiento, el 48 % ha reducido los gastos de viajes o vacaciones, el 37 % ha reducido sus gastos de comer fuera o pedir comida para llevar, el 35 % ha reducido los gastos de ropa y artículos personales, el 23 % está gastando menos en las reformas en casa, el 14 % ha reducido los gastos de alimentos y el 13 % ha reducido los gastos de ahorros o inversiones
- Quienes no tienen hijos tienen un 60 % más de probabilidades de haber reducido sus gastos de salud y bienestar que quienes sí los tienen

¿En qué áreas ha reducido tus gastos?



- Más de uno de cada siete personas trabajadoras (15 %) han reducido sus gastos de salud y bienestar; este grupo tiene el puntaje de salud mental casi más bajo (51), siete puntos por debajo de la media nacional (57,9)

Puntaje de MHI en “¿En qué áreas ha reducido tus gastos?”



Factores de estrés personal.

La situación económica, la seguridad laboral y las finanzas personales son las principales fuentes de estrés personal.

- Las personas trabajadoras mayores de 50 años tienen casi tres veces más probabilidades de informar que no experimentan estrés personal, en comparación con las personas trabajadoras menores de 40 años
- Los hombres tienen un 60 % más de probabilidades que las mujeres de informar que no experimentan estrés persona
- Las personas trabajadoras menores de 40 años tienen un 40 % más de probabilidades de afirmar que la salud o el bienestar mental es la principal fuente de estrés personal, en comparación con las personas trabajadoras mayores de 50 años
- Los hombres tienen un 50 % más de probabilidades de informar que la seguridad laboral es su principal factor de estrés



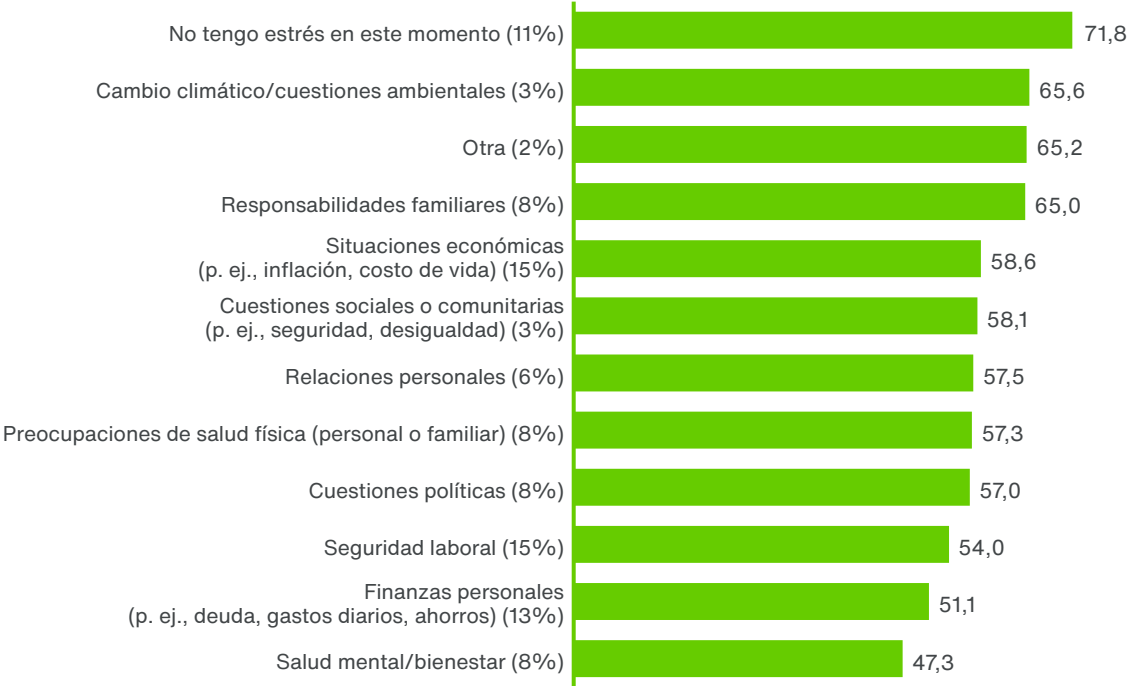
¿Cuál es tu principal fuente de estrés personal en este momento?



- El puntaje de salud mental más alto (71,8) se encuentra entre el 11 % de las personas trabajadoras que no experimentan estrés personal, casi 14 puntos por encima de la media nacional (57,9)
- El puntaje de salud mental más bajo (47,3) se encuentra entre el 8 % de los trabajadoras que informan que la salud o el bienestar mental es la principal fuente de estrés personal, casi 24 puntos por debajo de las personas trabajadoras que no experimentan estrés personal (71,8) y más de 10 puntos por debajo de la media nacional (57,9)



Puntaje de MHI en “¿Cuál es tu principal fuente de estrés personal en este momento?”

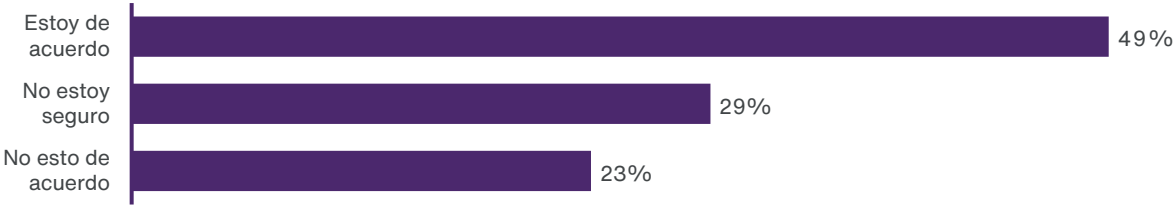


Estigma de salud mental.

Las personas trabajadoras más jóvenes tienen una mayor probabilidad de percibirse negativamente a sí mismos si tuvieran un problema de salud mental.

- Casi un cuarto (el 23 %) de las personas trabajadoras no se percibirían negativamente a sí mismas si tuvieran un problema de salud mental. Este grupo tiene el puntaje de salud mental más alto (67,6), casi 10 puntos por encima de la media nacional (57,9)
- Casi la mitad (el 49 %) de las personas trabajadoras se percibirían negativamente a sí mismos si tuvieran un problema de salud mental. Este grupo tiene el puntaje de salud mental más bajo (54,1), más de 13 puntos por debajo de las personas trabajadoras que no se percibirían negativamente (67,8) y más de tres puntos por debajo de la media nacional (57,9)
- Las personas trabajadoras menores de 40 años tienen un 30 % más de probabilidades de percibirse negativamente a sí mismos si tuvieran un problema de salud mental, en comparación con las personas trabajadoras mayores de 50 años

Me sentiría mal conmigo mismo si tuviera un problema de salud mental.



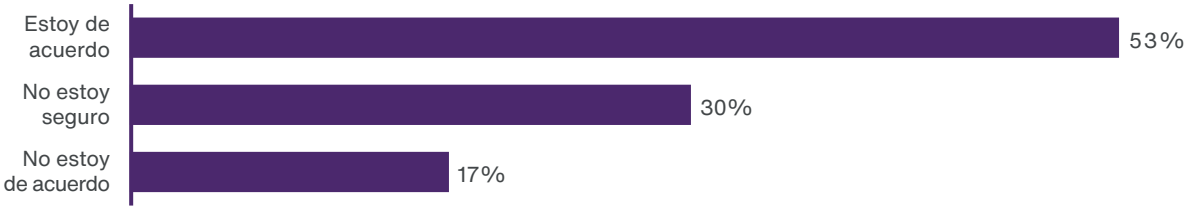
Puntaje de MHI en “Me sentiría mal conmigo mismo si tuviera un problema de salud mental”.



A más de la mitad de las personas trabajadoras les preocuparía que sus opciones profesionales se vieran limitadas si tuvieran un problema de salud mental y en su lugar de trabajo lo supieran.

- A más de la mitad (el 53 %) de las personas trabajadoras les preocuparía que sus opciones profesionales se vieran limitadas si tuvieran un problema de salud mental y en su lugar de trabajo lo supieran. Este grupo tiene el puntaje de salud mental más bajo (56), más de siete puntos por debajo de las personas trabajadoras a los que no les preocuparía (63,6) y casi dos puntos por debajo de la media nacional (57,9)
- Las personas trabajadoras menores de 40 años tienen un 30 % más de probabilidades de preocuparse de que sus opciones profesionales se vieran limitadas si tuvieran un problema de salud mental y en su lugar de trabajo lo supieran, en comparación con las personas trabajadoras mayores de 50 años
- A uno de cada seis (el 17 %) personas trabajadoras no les preocuparía que sus opciones profesionales se vieran limitadas si tuvieran un problema de salud mental y en su lugar de trabajo lo supieran. Este grupo tiene el puntaje de salud mental más alto (63,6), casi seis puntos por encima de la media nacional (57,9)

Me preocuparía que mis opciones profesionales se vean limitadas si tuviera un problema de salud mental y en mi lugar de trabajo lo supieran.



Puntaje de MHI en “Me preocuparía que mis opciones profesionales se vean limitadas si tuviera un problema de salud mental y en mi lugar de trabajo lo supieran”.



Apoyo de bienestar para directivos.

Solo la mitad de los directivos sabrían qué hacer si sospecharan que un empleado tiene un problema de salud mental.



Si sospecharas que un empleado tiene un problema de salud mental, ¿sabría qué hacer?



Puntaje de MHI en “Si sospecharas que un empleado tiene un problema de salud mental, ¿sabría qué hacer?”.



Dos de cada cinco directivos no saben o dicen que su organización no ofrece formación sobre su papel en la promoción de un entorno laboral favorable para la salud mental.

- Casi tres de cada 10 directivos (el 29 %) han participado en cursos de formación para responsables de equipos sobre su papel en la promoción de un entorno laboral favorable para la salud mental. El puntaje de salud mental de este grupo (59,7) está casi dos puntos por encima de la media nacional (57,9)
- El puntaje de salud mental más bajo (57,9) se encuentra entre el 30 % de los directivos que informan que su organización ofrece formación a los responsables de equipos sobre su papel en la promoción de un entorno laboral favorable para la salud mental, pero que no han participado, más de tres puntos por debajo de los directivos que dicen que no se ofrece formación (61) e igual a la media nacional (57,9)



¿Tu organización ofrece capacitación a los líderes sobre su papel en la promoción de un entorno laboral saludable para la salud mental?



Puntaje de MHI en “¿Tu organización ofrece capacitación a los líderes sobre su papel en la promoción de un entorno laboral saludable para la salud mental?”

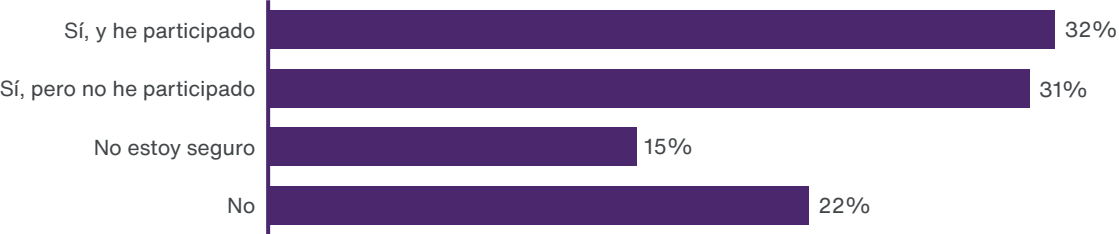


Casi dos de cada cinco directivos no saben o dicen que su organización no ofrece formación a los responsables de equipos sobre técnicas efectivas de coaching y gestión.

- El puntaje de salud mental más alto (62,9) se encuentra entre el 32 % de los directivos que han participado en la formación sobre técnicas efectivas de coaching y gestión, cinco puntos por encima de la media nacional (57,9)
- El puntaje de salud mental más bajo (57,3) se encuentra entre el 31 % de los directivos que informan que su organización ofrece formación, pero que no han participado (57,3), casi seis puntos por debajo de los directivos que han participado y similar a la media nacional (57,9)



¿Tu organización ofrece formación a los responsables de equipos sobre técnicas efectivas de coaching y gestión?



Puntaje de MHI en “¿Tu organización ofrece formación a los responsables de equipos sobre técnicas efectivas de coaching y gestión?”

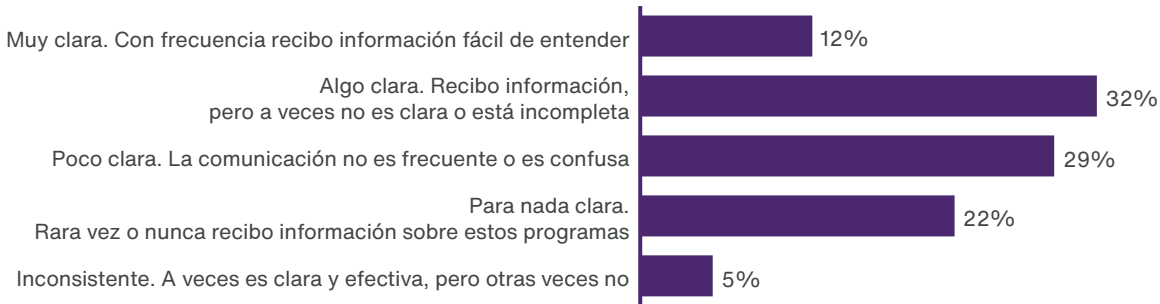


Comunicación sobre los programas de salud y bienestar.

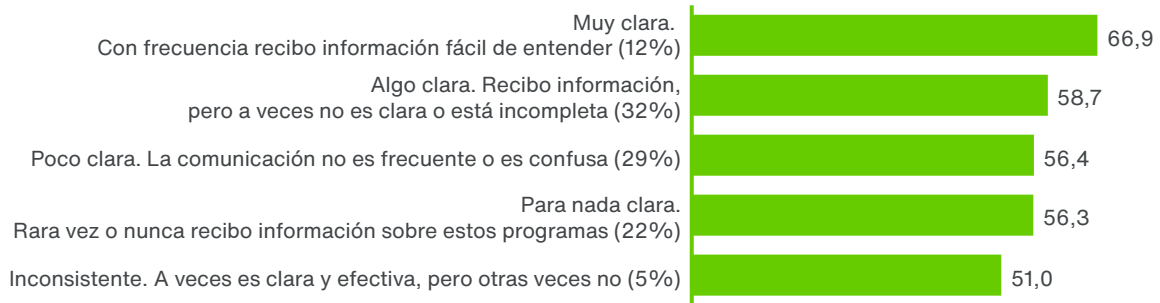
Casi nueve de cada 10 trabajadoras afirman que la comunicación sobre los programas de salud y bienestar de su organización no es clara o es inconsistente.

- El puntaje de salud mental más alto (66,9) se encuentra entre el 12 % de las personas trabajadoras que dice que su organización se comunica con mucha claridad sobre los programas de salud y bienestar, nueve puntos por encima de la media nacional (57,9)
- El puntaje de salud mental más bajo (51) se encuentra entre el 5 % de las personas trabajadoras que dice que la comunicación sobre los programas de salud y bienestar de su organización es inconsistente, casi 16 puntos por debajo de las personas trabajadoras que dicen que la comunicación es muy clara (66,9) y siete puntos por debajo de la media nacional (57,9)
- Las personas trabajadoras no sindicalizadas tienen casi el doble de probabilidades en comparación con los sindicalizados, de afirmar que rara vez o nunca recibieron información sobre estos programas
- Quienes no son padres tienen un 80 % más de probabilidades, que quienes sí lo son, de afirmar que la comunicación sobre los programas de salud y bienestar de su organización no es clara en absoluto
- Quienes no son directivos tienen un 50 % más de probabilidades, que quienes sí lo son, de afirmar que la comunicación sobre los programas de salud y bienestar de su organización no es clara en absoluto

¿Cuán clara es tu organización al comunicar información sobre los programas de salud y bienestar?



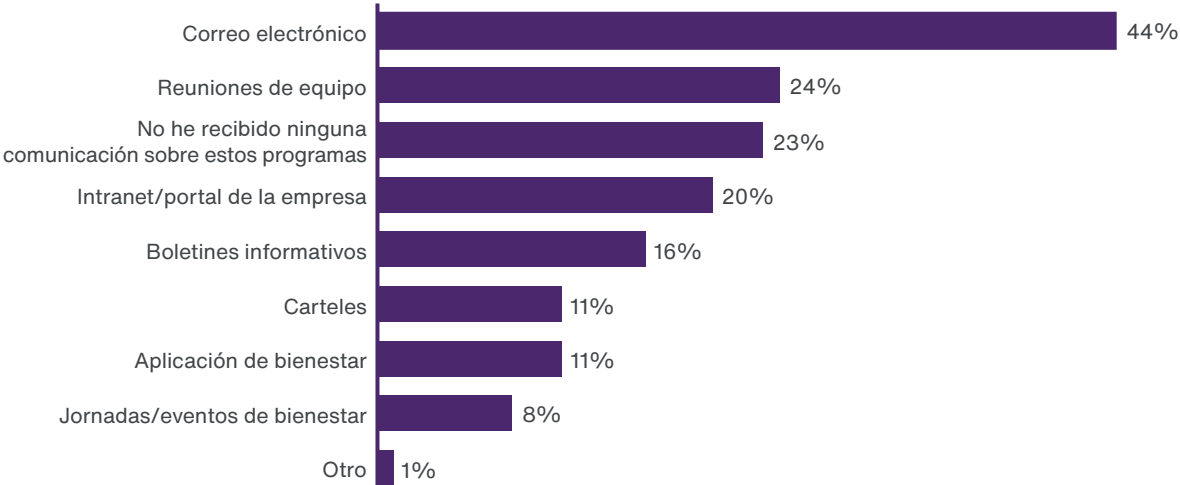
Puntaje de MHI en “¿Cuán clara es tu organización al comunicar información sobre los programas de salud y bienestar?”



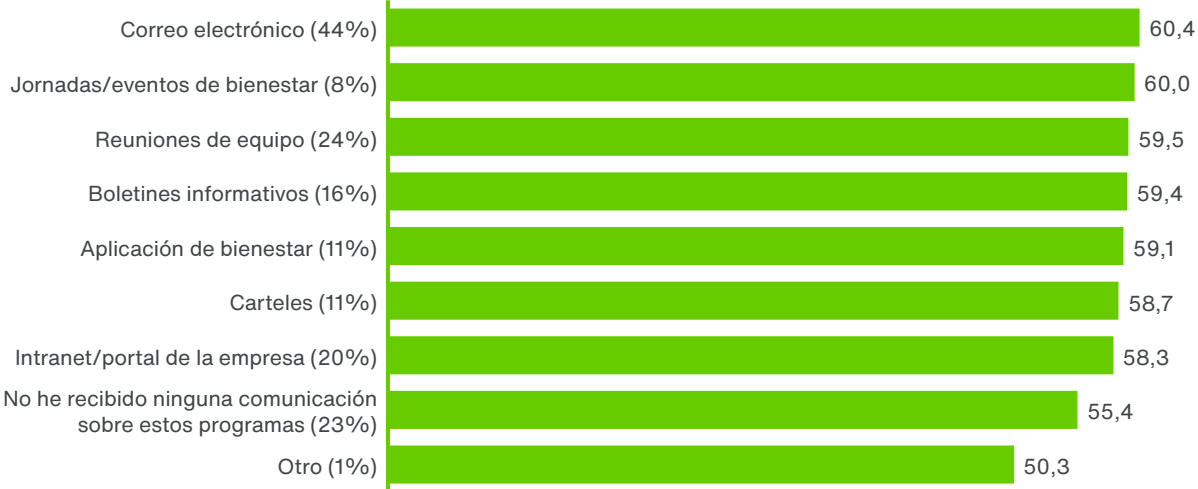
Casi un cuarto de las personas trabajadoras dice que no ha visto ninguna comunicación sobre los programas de salud y bienestar de su organización.

- Más de dos de cada cinco (44 %) organizaciones utilizan el correo electrónico para comunicar los programas de salud y bienestar, el 24 % comunica los programas durante las reuniones de equipos, el 20 % utiliza la intranet o el portal de su empresa, el 16 % comunica los programas a través de boletines informativos, un 11 % a través de carteles, un 11 % utiliza una aplicación de bienestar, y el 8 % comunica los programas de salud y bienestar en jornadas o eventos de bienestar
- Casi un cuarto (23 %) de las personas trabajadoras no ha visto ninguna comunicación sobre los programas de salud y bienestar. Este grupo tiene el puntaje de salud mental más bajo (55,4), casi tres puntos por debajo de la media nacional (57,9)

¿Qué métodos utiliza tu organización para comunicar información sobre los programas de salud y bienestar?



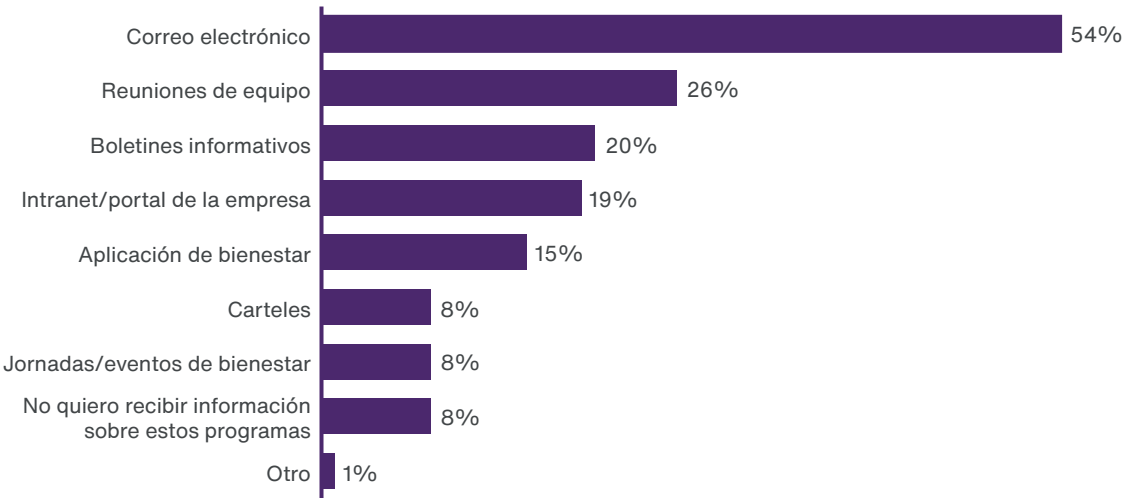
Puntaje de MHI en “¿Qué métodos utiliza tu organización para comunicar información sobre los programas de salud y bienestar?”



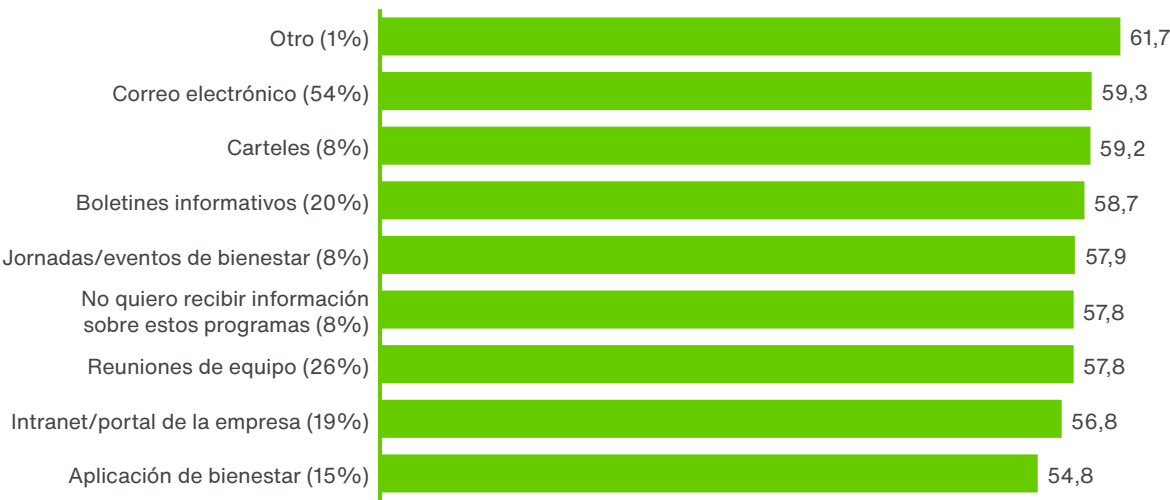
Más de la mitad de las personas trabajadoras preferiría recibir la información sobre los programas de salud y bienestar de su organización por correo electrónico.



¿Cómo prefieres recibir la información sobre los programas de salud y bienestar por parte de su organización?



Puntaje de MHI en “¿Cómo prefieres recibir la información sobre los programas de salud y bienestar por parte de su organización?”



Casi la mitad de las personas trabajadoras que dicen sus directivos le han comunicado los programas de salud y bienestar disponibles.

- Los puntajes de salud mental más altos (60 y 60,3, respectivamente) se encuentran entre el 51 % de las personas trabajadoras que dicen que sus directivos han comunicado la disponibilidad de los programas de salud y bienestar o que no lo saben, más de dos puntos por encima de la media nacional (57,9)
- El puntaje de salud mental más bajo (56,1) se encuentra entre el 48 % de las personas trabajadoras que dicen que sus directivos no les han comunicado la disponibilidad de los programas de salud y bienestar, cuatro puntos por debajo de las personas trabajadoras que dicen que sus directivos han comunicado esta información (60) y casi dos puntos por debajo de la media nacional (57,9)



¿Tu directivo/responsable te ha comunicado la disponibilidad de los programas de salud y bienestar?



Puntaje de MHI en “¿Tu directivo/responsable te ha comunicado la disponibilidad de los programas de salud y bienestar?”



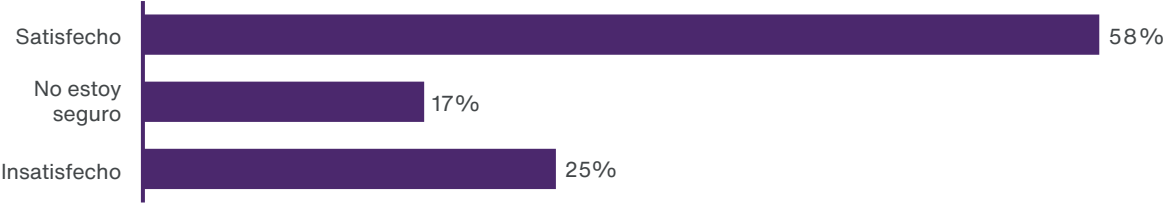
Calidad del sueño.

Un cuarto de las personas trabajadoras no están satisfechos con la calidad de su sueño.

- El puntaje de salud mental más alto (63,4) se encuentra entre el 58 % de las personas trabajadoras satisfechos con la calidad de su sueño, casi seis puntos por encima de la media nacional (57,9)
- El puntaje de salud mental más bajo (49) se encuentra entre el 25 % de las personas trabajadoras que no están satisfechos con la calidad de su sueño, más de 14 puntos por debajo de las personas trabajadoras que están satisfechos con la calidad de su sueño (63,4) y casi nueve puntos por debajo de la media nacional (57,9)



En general, ¿cuán satisfecho estás con la calidad de tu sueño?



Puntaje de MHI en “En general, ¿cuán satisfecho estás con la calidad de tu sueño?”



El estrés laboral, las responsabilidades personales o familiares, los problemas de salud mental y las preocupaciones económicas son los principales factores que contribuyen a una mala calidad del sueño

- Las personas trabajadoras mayores de 50 años tienen un 70 % más de probabilidades que los menores de 40 años de informar que los problemas de salud mental contribuyen a su mala calidad del sueño
- Las personas trabajadoras con un ingreso anual en el hogar inferior a €50 000 y los que no tienen ahorros de emergencia tienen un 80 % más de probabilidades de afirmar que las preocupaciones económicas son un factor principal que contribuye a la mala calidad del sueño



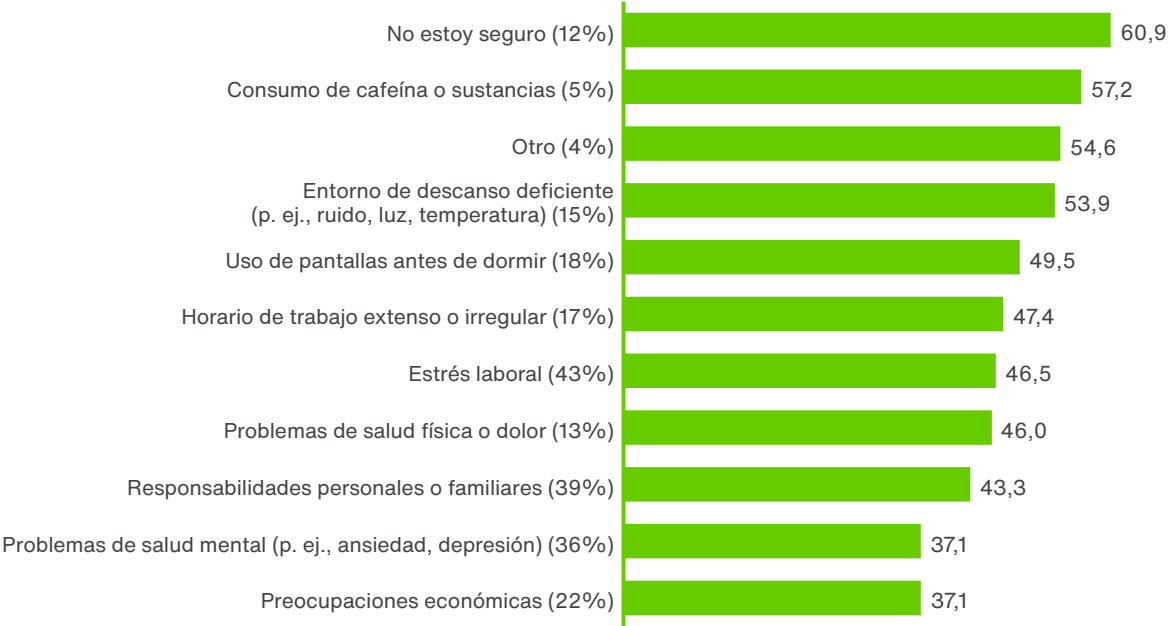
¿Cuáles cree que son los factores principales que contribuyen a tu mala calidad de sueño?



- Los puntajes de salud mental más bajos (37,1) se encuentran entre el 36 % de las personas trabajadoras que informa problemas de salud mental y el 22 % que informa que las preocupaciones económicas contribuyen a su mala calidad del sueño, casi 21 puntos por debajo de la media nacional (57,9)



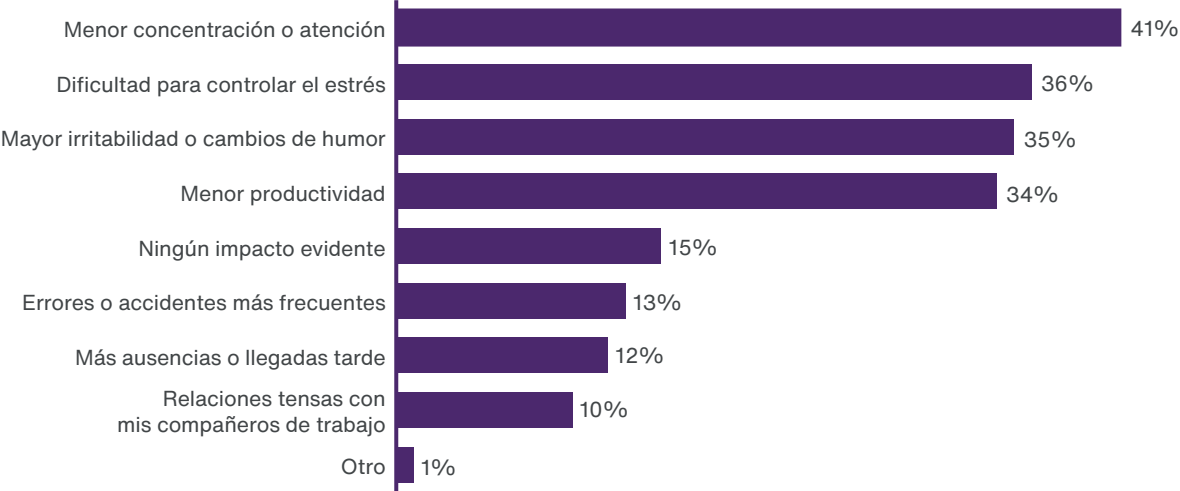
Puntaje de MHI en “¿Cuáles cree que son los factores principales que contribuyen a tu mala calidad de sueño?”



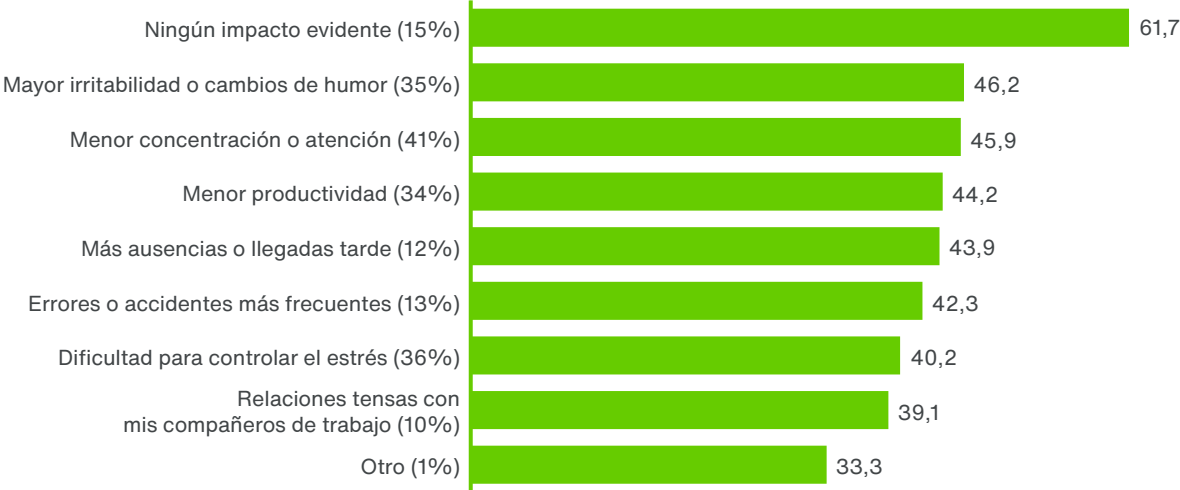
Más de un tercio de las personas trabajadoras afirman que la mala calidad del sueño provoca una menor atención, dificultades para controlar el estrés, mayor irritabilidad y menor productividad.

- El puntaje de salud mental más alto (61,7) se encuentra entre el 15 % de las personas trabajadoras que informa que no hay ningún impacto evidente en el trabajo, casi cuatro puntos por encima de la media nacional (57,9)
- Las personas trabajadoras mayores de 50 años tienen más del triple de probabilidades que las personas trabajadoras menores de 40 años de informar que la mala calidad del sueño no tiene ningún impacto evidente en su trabajo
- Quienes no son directivos tienen casi el triple de probabilidades que los directivos de informar que la mala calidad del sueño no tiene ningún impacto evidente en su trabajo
- El puntaje de salud mental más bajo (39,1) se encuentra entre el 10 % de las personas trabajadoras que dice que la mala calidad del sueño provoca relaciones tensas con sus compañeros de trabajo, casi 23 puntos por debajo de las personas trabajadoras que informan que no hay ningún impacto evidente (61,7) y casi 19 puntos por debajo de la media nacional (57,9)
- Las mujeres tienen un 40 % más de probabilidades que los hombres de informar una menor productividad en el trabajo debido a la mala calidad del sueño

¿De qué manera la mala calidad de sueño ha afectado tu trabajo?



Puntaje de MHI en “¿De qué manera la mala calidad de sueño ha afectado tu trabajo?”



Descripción general del Índice de Salud Mental de TELUS.

La salud mental y el bienestar de una población son esenciales para la salud general y la productividad laboral. El Índice de Salud Mental mide el estado de salud mental actual de los adultos empleados. El propósito de los aumentos y descensos en el MHI es predecir los riesgos de costo y productividad e informar la necesidad de que las empresas y los gobiernos inviertan para promover la salud mental.

El informe del Índice de Salud Mental tiene dos partes:

1. El Índice de Salud Mental general (MHI).
2. Una sección de enfoque que refleja el impacto específico de los problemas actuales en la comunidad.

Metodología

Los datos para este informe se recopilan a través de una encuesta en línea respondida por 1000 personas que viven en España y que actualmente tienen un empleo o que tuvieron empleo en los seis meses previos. Los participantes se seleccionan para representar la edad, el género, el sector y la distribución geográfica en España. A las personas encuestadas se les pide que consideren las últimas dos semanas cuando respondan cada pregunta. Los datos del informe actual se recopilaron entre el 10 de junio y el 19 de junio de 2025.

Cálculos

Para crear el Índice de Salud Mental, se utiliza un sistema de puntajes, que asigna valores de puntos a cada una de las respuestas. Los valores de puntos más altos se corresponden con una mejor salud mental y un menor riesgo de problemas en salud mental. La suma de los puntajes se divide por el número total de puntos posibles para generar un puntaje de 100. El puntaje bruto es el promedio matemático de cada puntaje. La distribución de los puntajes se define según la siguiente escala:

Angustia: 0 - 49 Tensión: 50-79 Óptimo: 80 - 100

Otros datos y análisis.

Las clasificaciones demográficas de los puntajes secundarios y los análisis correlacionados y personalizados específicos están disponibles a solicitud. El estudio comparativo con los resultados nacionales o cualquier subgrupo está disponible a solicitud. Comuníquese con MHI@telushealth.com





www.telushealth.com

