



Nota de prensa

Madrid, 30 de junio de 2026

VI INFORME MUNDIAL DE SALUD MENTAL DEL GRUPO AXA

El 33% de los españoles cree que tiene un problema de salud mental, siete puntos más que en 2024

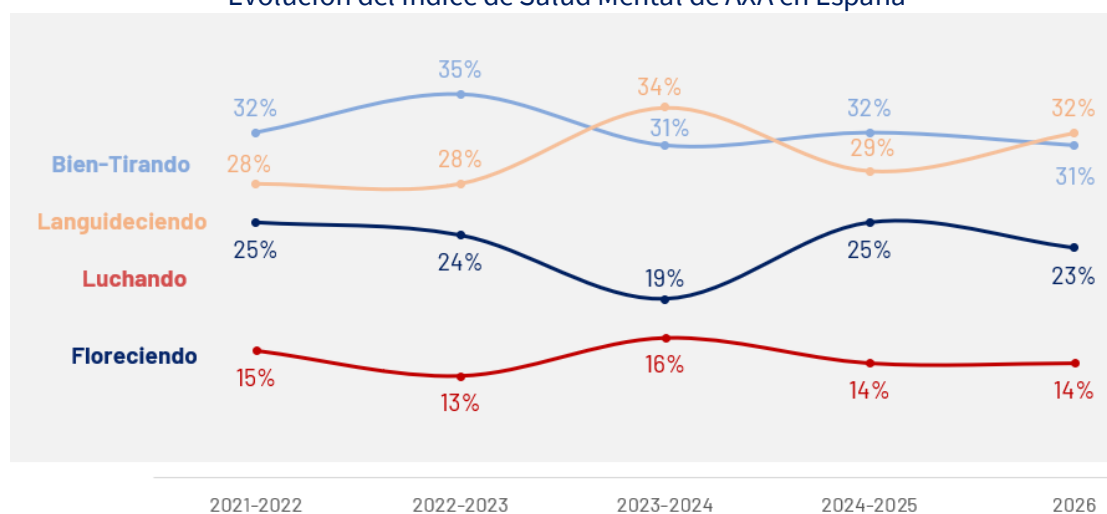
- El porcentaje de españoles entre 25 y 34 años potencialmente afectados por depresión, ansiedad o estrés es del 44%, frente a una media nacional del 28%
- Más de la mitad de la población recurre a la Inteligencia Artificial para aclarar cuestiones de salud mental
- Los factores que más afectan en España son la incertidumbre sobre el futuro en un mundo que cambia rápidamente, y la inestabilidad financiera e inseguridad laboral
- Con 4,9 horas de uso promedio de pantallas, los españoles se encuentran entre los europeos con más tiempo de exposición
- Los españoles son lo que con más frecuencia (un 19%) pasan por las consultas de psicología de toda Europa

El porcentaje de españoles que considera sufrir algún tipo de problema de salud mental ha pasado en tres años del 26% hasta el actual 33%; es decir, uno de cada tres. Porcentaje solo superado en Europa por Reino Unido, Irlanda y Turquía. Esta es una de las principales conclusiones del VI Informe Mundial de Salud Mental impulsado por el Grupo AXA, y realizado por Ipsos, que recoge la opinión de 19.000 personas en 18 países: Tailandia, Suiza, China, México, Filipinas, EE. UU., Francia, Hong Kong, España, Alemania, Turquía, Bélgica, Irlanda, Italia, Brasil, Reino Unido, Corea del Sur y Japón; y que ha sido presentado esta mañana por la Fundación AXA.

Para Ana Jiménez, directora de Salud de AXA España, “la nueva encuesta mundial del Grupo AXA constata el preocupante estado de la salud mental de los españoles que, sin ser la peor, refleja un continuo deterioro que debemos ser capaces de afrontar desde todos los estamentos”.

El Índice de Salud Mental elaborado por el informe de AXA, y que clasifica el estado de la población mundial en cuatro niveles (de mejor a peor): *floreciente*, *bien-tirando*, *languideciendo* y *luchando*; aunque sitúa a España (con 62,3 puntos sobre 100) por encima de la media mundial (61,8), muestra un empeoramiento del bienestar psicológico de los españoles respecto a 2025.

Evolución del índice de Salud Mental de AXA en España



El estudio internacional del Grupo AXA sitúa a Tailandia, Suiza y China como países con mejor índice de salud mental, frente a japoneses, surcoreanos y británicos, cuya autopercepción de la salud mental les sitúa entre los peores.

Estrés, depresión y ansiedad en el 28% de la población

Del mismo modo, aunque el porcentaje de población española potencialmente afectada por depresión, ansiedad o estrés (Puntuación DASS) en niveles graves o extremos se mantiene en el 28%, el mismo porcentaje que el año pasado y ligeramente por encima de la media europea (27%), el informe muestra datos muy preocupantes entre los jóvenes españoles.

Entre los 18 y los 24 años la Puntuación DASS es del 42% (frente al 28% de media nacional). Pero es que entre los 25 y los 34 años, los potencialmente afectados por depresión, ansiedad o estrés en niveles graves o extremos se dispara al 44%.

En cuanto a los factores que mayor impacto negativo están teniendo en la salud mental de los españoles, destacan, con los porcentajes más altos, la incertidumbre sobre el futuro en un mundo que cambia rápidamente (52%), la inestabilidad financiera e inseguridad laboral (51%) y el malestar social y político (45%).

Efectos del uso de las pantallas en España



Por primera vez, el Informe Mundial de Salud Mental del Grupo AXA ha preguntado sobre el tiempo de uso de las pantallas a nivel personal (sin contar el tiempo de uso laboral) y los efectos negativos de estas sobre el bienestar emocional de las personas. Con 4,9 horas de uso promedio, los españoles se encuentran entre los europeos con más tiempo de exposición, pero lejos de las 6,4 horas de promedio que muestran países como Filipinas o Tailandia; o las 6 horas de Brasil.

Sin embargo, preguntados sobre las consecuencias que pudiera tener el uso de dispositivos digitales en aspectos como la calidad de sueño, la capacidad para concentrarse en tareas, el nivel de actividad física, el estado de ánimo, la capacidad para interactuar con los demás, el sentimiento de aislamiento social, o la capacidad para mantener una dieta equilibrada, los españoles son, junto con los alemanes, quienes se sienten menos afectados negativamente en estos aspectos vitales con la utilización de pantallas.

De nuevo los jóvenes muestran un patrón desconcertante. El 86% de la población comprendida entre los 18 y los 24 años; y el 80% de entre 25 y 34 años cree que el tiempo que pasan frente a las pantallas afecta negativamente su vida diaria; y, aun así, ambos son los grupos con más horas de uso promedio: 5,6 horas el primero de ellos, y 6,2 horas el segundo.

Barreras que dificultan el cuidado de la salud mental

Belgas (52%), franceses (54%) y españoles (47%) son los europeos que dicen visitar con más frecuencia a algún profesional sanitario por problemas de salud mental. Y atendiendo en particular a la especialidad de *psicología*, los españoles son los que con más frecuencia (un 19%) dicen que pasan por sus consultas de toda Europa, solo por detrás de mexicanos (20%) y chinos (23%).

La principal barrera que encuentran los españoles a la hora de buscar ayuda profesional como apoyo a su salud mental es el coste de las consultas y tratamientos médicos. Así lo considera el 36% de la población española (en el caso de los hombres, el 29%; y en el de las mujeres, el 41%). Por tramos de edad, para quienes este motivo es un obstáculo insalvable, con el 51%, es para la franja de entre 25 y 34 años.



Según los datos de la encuesta de AXA, existe un preocupante convencimiento en todo el mundo de que los problemas de salud mental no requieren atención médica. Así lo piensa, en promedio, el 36% de todos los países encuestados. Sin embargo, España es uno de los dos países del mundo, junto con Brasil, con menor porcentaje de población (el 18%) que cree que no es necesario recurrir a un sanitario para mejorar nuestra salud mental.

En cuanto a las estrategias personales para mantener o mejorar su estado de bienestar, los españoles son los europeos que en mayor porcentaje (el 86%) trata de mantener una dieta equilibrada y nutritiva. Y son, junto con los turcos, los que más tienen presente el contacto familiar para cuidar de su salud mental.

Estrategias de autogestión de los españoles para cuidar de su salud mental



La aplicación de la IA al bienestar emocional

El 56% de los españoles asegura usar plataformas de IA para aclarar cuestiones sobre su salud mental, un porcentaje por debajo de la media mundial (63%) y muy lejos de países como China, Filipinas, Turquía o Tailandia, que sobrepasan el 80%.

El 55% de los españoles dicen estar satisfechos con los consejos proporcionados por la IA (el otro 45% no lo está). Por género, las mujeres se muestran más satisfechas que los hombres con sus resultados y, por franja de edad, los que tienen entre 35 y 44 años.

Asimismo, para Pedro Rodríguez, Vocal de la Junta Directiva de la División de Psicología Clínica y de la Salud del COP, lo más destacado del informe es “el aumento de la percepción de problemas mentales y la crisis de salud mental entre los más jóvenes, destacando que la población de entre 25 y 34 años es la más vulnerable, con un 44% potencialmente afectado por depresión, ansiedad o estrés, una cifra muy superior a la media nacional del 28%. Las causas de todo esto, sobre todo, serían la incertidumbre, la inseguridad social y económica y la soledad y problemas relacionales.



Ante esto, las soluciones pasan por el aumento de los recursos en general de atención a la salud mental en el ámbito público y la incorporación de psicólogos al ámbito de la atención primaria para desde aquí realizar programas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad. Esto corregiría la barrera económica que impide, sobre todo a los jóvenes, el acceso a la atención en salud mental".



A través de este QR puedes acceder al informe completo y a un video con las declaraciones de Ana Jiménez, directora de salud de AXA España.

SOBRE FUNDACIÓN AXA

La Fundación AXA, nacida en 1998, canaliza toda la acción social de AXA hacia la comunidad. Su estrategia se centra, principalmente, en el impulso de proyectos que promueven la protección y prevención de riesgos, en línea con la política de Responsabilidad Corporativa de la compañía. Además, la Fundación AXA apoya actividades de mecenazgo cultural.

www.axa.es/fundacion

ESTA NOTA DE PRENSA ESTÁ DISPONIBLE en www.axa.es/sala-prensa

MÁS INFORMACIÓN:

Relaciones con los Medios:

Gema Rabaneda: 669465054

gema.rabaneda@axa.es

Juan Jiménez: 625042118

juan.jimenez@axa.es

Patricia García: 652812527

patricia.garcia@axa.es

Carla San Marcelino: 629036240

carla.marcelino@axa.es