



# Nota de prensa

Madrid, 28 de marzo de 2025

INFORME DE SALUD MENTAL GRUPO AXA

## El 59% de la población en España dice sufrir estrés, el 48% depresión y un 23% ansiedad

Mujeres y jóvenes son los que dicen sentirse peor en términos de salud mental

España es el país en el que el tratamiento con medicación está más extendido para superar los problemas de salud mental

El 24% de los españoles dice que ya usa aplicaciones con IA para mejorar su salud mental

**Prácticamente seis de cada 10 personas en España dicen sufrir estrés, la mitad depresión (en alguno de sus grados) casi una cuarta parte ansiedad, según los últimos datos del estudio internacional de Salud Mental del Grupo AXA presentado esta mañana por la Fundación AXA. Un problema que se agudiza si consideramos que el 64% de la población considera que está “potencialmente afectado” con cualquiera de estos trastornos de salud mental y un 63% dice que no es capaz de relajarse.**

El quinto informe de Salud Mental impulsado por el Grupo AXA, y realizado por Ipsos, recoge la opinión de 17.000 personas en 16 países: España, Bélgica, Francia, Alemania, Italia, Suiza, Reino Unido, Irlanda, Turquía, EEUU, México, Japón, China, Hong Kong, Filipinas y Tailandia y ha sido presentado esta mañana por la Fundación AXA.

Para Ana Jiménez, directora de Salud de AXA España, “los datos del último informe de AXA reflejan que la salud mental en España sigue siendo un problema de primer nivel al que todos tenemos que prestar más atención, sobre todo en colectivos más vulnerables como los jóvenes”.

### Los jóvenes, los más afectados

Por grupos de edad, los jóvenes entre 18 y 24 años son los que tienen una peor situación mental. De hecho, el 25% dice tener estados de depresión severos y el 9% ansiedad, el mismo porcentaje



que de los que tienen de 24 a 35 años y el triple que los de 35 a 44 años. Preguntados por el estrés, el 70% de los jóvenes de 18 a 24 años dice sufrir estrés. Mientras el 64% de la población dice que es susceptible de sufrir ansiedad, estrés o depresión en España, este porcentaje sube al 85% entre los jóvenes del conjunto de la muestra.

Los datos de la encuesta recogen, además, que las mujeres son más propensas a reconocer problemas de salud mental con un 50% de ellas en mala situación mental frente al 36% de los varones.

### **Incertidumbre e inestabilidad**

Sobre los aspectos que más influyen en la salud mental de las personas, los encuestados en España situaron la incertidumbre en un mundo cambiante, la inestabilidad financiera y la exposición negativa ante las noticias de los medios de comunicación como elementos más determinantes. De media, según los encuestados, hay al menos cinco factores externos los que te provocan malestar mental.

#### **Factores que afectan a la salud mental en España**

|   | <b>% Si</b> |
|---|-------------|
| Incertidumbre sobre el futuro en un mundo que cambia rápidamente  | <b>57</b>   |
| Inestabilidad financiera e inseguridad laboral  | <b>56</b>   |
| Exposición constante a noticias negativas en los medios de comunicación                                   | <b>49</b>   |
| Agitación social y política   | <b>47</b>   |
| Soledad y aislamiento social  | <b>41</b>   |
| Inestabilidad geopolítica   | <b>38</b>   |
| Uso excesivo de redes sociales y dispositivos digitales   | <b>36</b>   |
| Cambio climático y eco ansiedad   | <b>36</b>   |
| La sensación de inseguridad en el vecindario o en el entorno de vida                                      | <b>33</b>   |
| Presión para mantenerse al día con el rápido ritmo del cambio tecnológico, incluidos los avances de la IA | <b>33</b>   |
| Estrés relacionado con el trabajo   | <b>32</b>   |
| Dificultad de equilibrio saludable entre el trabajo y vida personal                                       | <b>27</b>   |
| Miedo a perderse algo (FOMO) alimentado por las redes sociales  | <b>24</b>   |

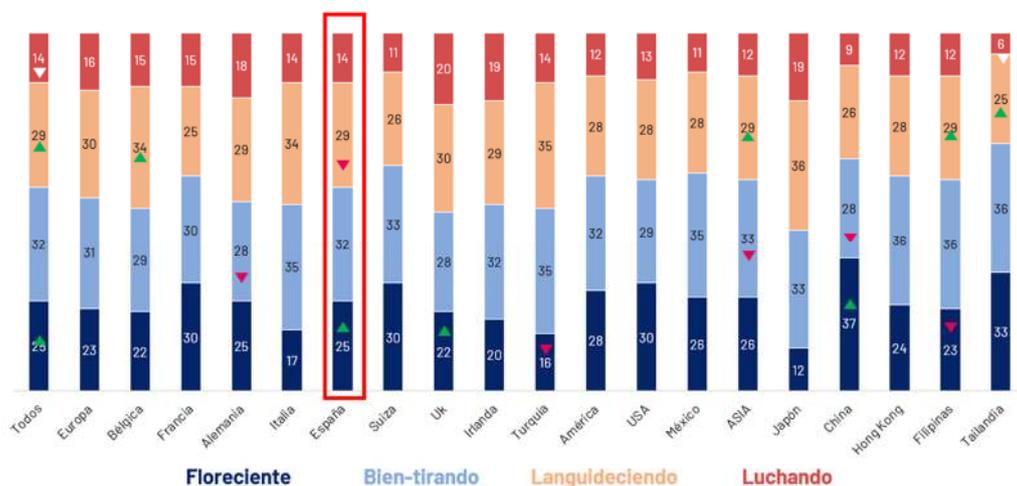
Los españoles reconocen, en términos generales, sentirse más vulnerables que en otros países. Por ejemplo, el EEUU sólo el 42% se muestra preocupado por la agitación social y política frente al 47% en España que tiene una de la tasa más alta en Europa.

### **El 43% lánguidos o luchando**

El estudio del Grupo AXA incluye la elaboración del Índice de Salud Mental en el que se clasifica a la población en “florecientes”, “bien- tirando”, “en lucha” o “lánguidos” en función de las respuestas realizadas en la muestra y de mejor a peor situación sobre salud mental.

En el caso de España, el 43% de la población se encuentra “lánguida” o “en lucha” un porcentaje siete puntos mejor que el año pasado. Los jóvenes (18 a 24 años) y las mujeres tienen peor situación con el 55% y 50% respectivamente de sus colectivos en situación negativa. A nivel internacional, el índice de salud mental de España se encuentra algo mejor que Italia, Alemania o Reino Unido y peor que franceses norteamericanos o chinos.

### Índice de salud mental por países



Cada persona dice estar afectada, al menos, por cinco aspectos que condicionan su salud mental siendo la “incertidumbre sobre el futuro en un mundo que cambia rápidamente; la inestabilidad financiera e inseguridad laboral, la exposición constante a las noticias negativas; la agitación social y política; y la soledad y el aislamiento social las más relevantes.

### La familia, clave, la IA emergiendo

Por otra parte, el estudio del Grupo AXA pregunta a la gente en quién confían a la hora de gestionar sus problemas de salud mental. En España el 74% de la población cree que su familia y amigos son los que les van a dar apoyo mientras un 43% considera que el sistema público brinda el respaldo oportuno para hacer frente a estas situaciones complejas. En concreto, el apoyo familiar en España (del 62%) es el más alto de Europa y lejos de países como Bélgica o Francia que cuentan con el 41% y 45% respectivamente. La desconfianza en el sistema público aparece, sobre todo en países como Reino Unido o Irlanda donde sólo 3 de cada 10 ciudadanos creen en su ayuda.

Respecto al seguimiento profesional, el 53% de los españoles dice haber compartido problemas de salud mental con un sanitario porcentaje que se reduce al 23% si hablamos de psicólogos o psiquiatras (tasa que se elevan al 60% y 35% respectivamente en el caso de los jóvenes de 18 a 24 años). Estos datos permiten que el 82% de las personas que dicen tener problemas de salud mental en España hayan sido diagnosticadas por un profesional, una de las tasas más altas de toda la muestra internacional y lejos del 69% de Italia, 70% de Francia o 63% de Japón.

Para superar los problemas mentales del pasado, el 41% de los españoles dijo tener que haber recurrido a ayuda profesional con medicación, un aspecto que convierte a España en el país con mayor uso de fármacos de la muestra.

La irrupción de la Inteligencia Artificial (IA) está también afectando a la salud mental y ya un 24% de las personas dicen que utilizan funcionalidades como “chatbot de terapeuta virtual impulsado por IA que ofrece apoyo, orientación y estrategias de afrontamiento” o “aplicaciones de mindfulness y meditación que utiliza IA”. Aunque en el caso de los jóvenes este uso es de más del 45% los datos de España aún están más alejados de otros países de la muestra, principalmente los asiáticos.

### Acciones para cuidarse

El informe del Grupo AXA se completaba con la participación del Consejo Superior de Psicólogos de España quienes aportaban unas acciones de prevención necesarias para cuidar la salud mental.

Asimismo, para Pedro Rodríguez, *Vocal de la Junta Directiva de la División de Psicología Clínica y de la Salud del COP*, “los datos demuestran que estamos ante un problema no menor relacionado con la salud mental. Por esto que es imprescindible ampliar los recursos de psicólogos clínicos y sanitarios tanto en el sistema público de salud como en el privado y en particular en los servicios de atención primaria para atender estas demandas.” “En España estamos en una ratio de 5 psicólogos por 100.000 habitantes mientras que la media europea son 18 psicólogos por 100.000. Si esta demanda no se atiende cuando se produce se acabará cronificando con consecuencias muchas veces irreversibles sobre el bienestar emocional de las personas”, añadía.



---

**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](http://www.axa.es/fundacion)

**ESTA NOTA DE PRENSA ESTÁ DISPONIBLE en** [www.axa.es/sala-prensa](http://www.axa.es/sala-prensa)

**MÁS INFORMACIÓN:****Relaciones con los Medios:**

Gema Rabaneda: 669465054

[gema.rabameda@axa.es](mailto:gema.rabameda@axa.es)

Juan Jiménez: 625042118

[juan.jimenez@axa.es](mailto:juan.jimenez@axa.es)

Patricia García: 652812527

[patricia.garcia@axa.es](mailto:patricia.garcia@axa.es)

Carla San Marcelino: 629036240

[carla.marcelino@axa.es](mailto:carla.marcelino@axa.es)

**Estrategia de Responsabilidad Corporativa**  
**[Sostenibilidad - AXA Seguros](#)**

---