

Salud mental y manejo del estrés laboral

Una inversión estratégica en el bienestar
y la productividad de tu organización

El bienestar emocional de los colaboradores ya no es únicamente una iniciativa de recursos humanos; es un factor clave para la sostenibilidad, el compromiso y el crecimiento de las organizaciones.



El bienestar genera valor para las organizaciones

Más compromiso



Solo el 29% de los colaboradores en México se consideran comprometidos con su trabajo, lo que representa una oportunidad para impulsar el desempeño a través de estrategias de bienestar.

Menos ausentismo



La salud mental impacta directamente la productividad, las relaciones laborales y el ausentismo en las organizaciones.

Mayor resiliencia organizacional



Las empresas que integran acciones preventivas de bienestar y salud laboral fortalecen entornos de trabajo más saludables y sostenibles.

Mejor experiencia del colaborador



Promover el equilibrio entre la vida personal y laboral contribuye al compromiso, la satisfacción y la permanencia del talento.

En México, la relevancia de la salud mental en el trabajo también está respaldada por la NOM-035-STPS-2018, una regulación que establece la obligación de identificar, analizar y prevenir los factores de riesgo psicosocial, así como promover un entorno organizacional favorable en los centros de trabajo

El reto ¿Por qué debería importarte?

Las organizaciones enfrentan un entorno de trabajo cada vez más complejo, donde la presión constante, la hiperconectividad y los cambios acelerados pueden incrementar los niveles de estrés en los equipos

Cuando el estrés se prolonga en el tiempo puede traducirse en:

- Ausentismo laboral.
- Menor productividad.
- Incremento en la rotación.
- Deterioro del clima organizacional.
- Disminución del compromiso y la motivación.

Señales que no deben ignorarse



Síntomas físicos

- Fatiga constante
- Dolores de cabeza
- Trastornos del sueño
- Tensión muscular
- Molestias gastrointestinales



Síntomas emocionales

- Ansiedad
- Irritabilidad
- Falta de motivación
- Dificultad para concentrarse



Síntomas conductuales

- Menor rendimiento
- Aislamiento social
- Incremento en conductas impulsivas
- Desequilibrio entre vida Personal y laboral

El impacto positivo de una estrategia de bienestar

Las organizaciones que promueve activamente la salud mental pueden contribuir a:

- Mejorar la experiencia del colaborador.
- Incrementar el compromiso y la satisfacción laboral.
- Fortalecer la atracción y retención de talento.
- Impulsar la innovación y la colaboración.
- Construir culturas organizacionales más resilientes.

Preguntas para reflexionar

¿Tu organización cuenta con una estrategia para:

- ☐ Identificar riesgos psicosociales?
- ☐ Promover el equilibrio vida-trabajo?
- ☐ Capacitar líderes en bienestar emocional?
- ☐ Medir el impacto de sus iniciativas de bienestar?
- ☐ Integrar la salud mental dentro de su estrategia de beneficios?

Si respondiste "No" a una o más preguntas, podría existir una oportunidad para fortalecer tu estrategia de bienestar organizacional.

Construyamos juntos una estrategia de bienestar más sólida

En Howden ayudamos a las organizaciones a diseñar programas de Employee Benefits y bienestar que contribuyen a mejorar la experiencia de los colaboradores, fortalecer la cultura organizacional y generar resultados sostenibles para el negocio.



Servicio al cliente

T. 55 4161 2772 - 55 4161 2793
servicio.alcliente@howdengroup.mx

www.howdengroup.com/mx-es

Este documento contiene información confidencial exclusivamente informativa. No podrá compartirse, reproducirse ni distribuirse sin el consentimiento previo por escrito de Howden México.

This document contains confidential information for informational purposes only. It may not be shared, reproduced, or distributed without the prior written consent of Howden Mexico.

Copyright © 2026.

Solicita una asesoría especializada y descubre cómo impulsar el bienestar emocional de tus colaboradores mediante una estrategia integral adaptada a las necesidades de tu organización.

Our people
make it possible