



Encuesta del Reino Unido: Un tercio de los trabajadores menores de 25 años se ausentan por enfermedad debido al estrés

- [20/1/2025](#)

En el Reino Unido, 1 de cada 3 trabajadores de entre 18 y 24 años se tomó tiempo libre el año pasado debido a problemas de salud mental provocados por el estrés, según una encuesta realizada por Mental Health UK.

Agotamiento: la encuesta, en la que participaron 2.436 adultos que trabajan en el Reino Unido, puso de manifiesto que los menores de 25 años son los más propensos a pedir licencia por enfermedad relacionada con el estrés.

Los porcentajes de quienes reportaron agotamiento fueron:

- 35% de las personas de 18 a 24 años
- 29 % de aquellos de 25 a 34
- 25% de aquellos de 35 a 44
- 14% de aquellos de 45 a 54
- 10% de aquellos de 55 años en adelante

Los trabajadores jóvenes reportaron estrés debido a problemas como trabajar horas extra no remuneradas o trabajar más horas debido al aumento del costo de vida.

Sólo un tercio de las personas de 18 a 24 años afirma poder desconectarse del trabajo cuando lo necesita.

Una proporción alta y creciente de jóvenes tiene mala salud mental. Alrededor de un tercio de las personas de 18 a 24 años tiene lo que llamamos un trastorno mental común, algo como ansiedad, depresión o trastorno bipolar, lo que repercute en su educación y en el mundo laboral.
—Louise Murphy, Resolution Foundation

Superar la ansiedad: la ansiedad y otros problemas mentales están afectando a personas de todo el mundo, especialmente a las generaciones más jóvenes. Vivimos en un mundo cada vez más estresante, pero hay una manera de vencer las preocupaciones y presiones de nuestros tiempos.