

Bienestar con liderazgo: Cómo las mujeres emprendedoras están impulsando la salud mental en sus empresas

- *Cada vez más emprendedoras están aprendiendo a cuidarse y a elegir el equilibrio como parte de su éxito. Porque estar bien también es una forma de liderar.*
- *El 75% percibe que sus equipos son felices, resultado de un liderazgo que prioriza el bienestar, la flexibilidad y la transformación digital.*

Ciudad de México, 8 de octubre 2025. — En México, las mujeres emprendedoras no solo están innovando y generando empleo, también están impulsando entornos laborales más humanos, resilientes y centrados en el bienestar colectivo.

De acuerdo con el estudio [**“Mujeres al mando: El nuevo rostro del emprendimiento y la innovación tecnológica en México 2025”**](#) elaborado por CONTPAQi[®], **una de cada cuatro emprendedoras reconoce que equilibrar la vida profesional y personal ha sido uno de los mayores desafíos en su camino empresarial.** El **44%** identifica el agotamiento emocional como una barrera constante, y el **17%** señala la falta de tiempo como un reto clave para cuidar de su salud mental.

Frente a este contexto, **muchas emprendedoras han transformado su forma de liderar** en una estrategia de bienestar integral. El **55%** ha implementado **herramientas de planificación** y organización para balancear su rol profesional y familiar, mientras que el **26%** ha optado por separar de forma clara **el tiempo laboral del personal.** Estas decisiones individuales no solo protegen su **salud mental**, también sientan las bases de una nueva cultura empresarial.

Este estilo de liderazgo se fortalece al coincidir con los principios de la [**NOM-035**](#), al promover ambientes laborales más saludables, donde se cuida el bienestar emocional, se fomenta la empatía y se prioriza la prevención como parte del desarrollo organizacional. **Las mujeres al frente de MiPyMEs en México ya están implementando estos cambios de forma proactiva.**

El compromiso va más allá de su bienestar individual.

Según el estudio, el **89%** de las emprendedoras considera los **incentivos económicos como herramientas de motivación**, pero también están incorporando otras estrategias: **días de descanso, programas de capacitación, comunicación constante y reconocimiento no monetario.** Este enfoque más humano ha generado

un impacto positivo: el **75% de las empresarias percibe que sus equipos son felices en el entorno de trabajo.**

Además, el estudio revela que más del **40% de las empresarias trabajan entre 7 y 10 horas diarias**, muchas veces mientras atienden también responsabilidades familiares. El impulso hacia esquemas más flexibles representa una valiosa oportunidad para crear entornos laborales que reconozcan las condiciones psicosociales de las mujeres, al tiempo que fortalecen la productividad y el equilibrio en sus negocios.

*“Las emprendedoras mexicanas están demostrando que liderar con empatía, flexibilidad y visión mejora la salud mental en sus negocios, y transforma la manera en que concebimos el trabajo. Sin duda, representa una oportunidad para evolucionar hacia modelos más humanos, donde las emprendedoras están abriendo el camino con inteligencia emocional, innovación y compromiso.”, señala **Marlene García, Directora General de CONTPAQi®.***

Sin duda, **las mujeres al mando están demostrando que el bienestar también es parte de su estrategia de crecimiento.** Hoy lideran con empatía y propósito, impulsando una cultura organizacional donde el cuidado de cada colaborador se valora tanto como el resultado. Saben que, **al priorizar un entorno positivo**, fortalecen la productividad, el compromiso y, sobre todo, **construyen empresas más humanas, sostenibles y con propósito.**

-oOo-

Acerca de [CONTPAQi®](#)

CONTPAQi® es la compañía líder en el desarrollo de *software* empresarial y contable, especializada en herramientas tecnológicas para automatizar procesos contables, fiscales, administrativos y de recursos humanos. Desde 1984, con sede en Guadalajara, impulsa el crecimiento de las personas y empresas a través de soluciones de gestión empresarial para generar prosperidad en nuestra sociedad. CONTPAQi® fue la primera empresa 100% mexicana en revolucionar los procesos contables y se ha consolidado como un referente fiscal y el *software* favorito de los contadores y empresarios. Durante más de cuatro décadas, ha sido un aliado estratégico de las Micro, Pequeñas y Medianas Empresas (MiPyMEs), con presencia nacional; la compañía está comprometida permanentemente con sus más de 6 mil distribuidores y con sus más de 1.2 millones de empresas usuarias en brindar más de 15 soluciones tecnológicas. CONTPAQi® ha sido reconocida por 14 años entre “Los Mejores Lugares para Trabajar™” por GPTW México. Gracias a su labor en materia de inclusión, en 2025 recibió por tercera ocasión consecutiva el galardón de “Los Mejores Lugares para Trabajar para Mujeres en México”. Desde 2022 forma parte del *ranking* de “Los Mejores Lugares para Trabajar™ en México, región Occidente”, y en 2025 fue galardonada por tercera ocasión en el *ranking* de “Los Mejores Lugares para Trabajar™ Sectoriales” en la categoría de TI. Por 7 años ha sido distinguida como Best Place to Code, consolidándose como una opción atractiva para desarrolladores de *software* y reflejando su pasión por el código. Asimismo, fue

reconocida por American Chamber México, con sede en Guadalajara, como “Socio Distinguido 2023” en la categoría de “Premio a la Innovación”. CONTPAQi® es el Proveedor Autorizado Certificado (PAC) por el SAT desde el 2011 y se mantiene como el número 1 en el mercado al timbrar, en 2024, a más de [1 millón 545 mil](#) contribuyentes. Para más información visita: www.contpaqi.com

Síguenos:

Facebook: <https://www.facebook.com/CONTPAQi>

Twitter: <https://twitter.com/CONTPAQi>

YouTube: <https://www.youtube.com/contpaqi1>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/contpaqi1/>

Instagram: <https://www.instagram.com/contpaqimx/>

TikTok: <https://www.tiktok.com/@contpaqi>