

# Estrés en la vida de los mexicanos

## Encuesta telefónica nacional

MARCELO ORTEGA y  
LEÓN FELIPE MALDONADO



El estrés puede ser entendido como la reacción que tiene el organismo ante las situaciones de la vida actual o las exigencias del mundo. Actualmente vivimos un tiempo en donde se demanda un mayor esfuerzo en diversos aspectos como el trabajo, el dinero, la familia o pareja y la sociedad misma; es a todo esto a lo que tenemos que responder día con día.

Se dice que el estrés muchas veces puede resultar como algo positivo ya que nos hace estar atentos y alertas a cada una de las situaciones o tareas de nuestra vida cotidiana haciéndonos responder a ellas. El problema empieza cuando no se cuenta con los recursos necesarios para responder a las demandas del mundo exterior, rebasando así nuestros límites.

Cabe mencionar que existen diferentes tipos o grados de estrés y que la manera de manejarlo es diferente en las personas, además de que las causas pueden resultar muy variadas y en algunas ocasiones dependen de la manera en que vemos la vida, de nuestras experiencias o simplemente de nuestra forma de pensar.

Es por ello que esta vez nos acercamos a los mexicanos que cuentan con servicio telefónico para saber qué tan estresados viven su vida diaria ante diferentes situaciones. La metodología se presenta al final de este artículo.

### Los mexicanos en una semana regular...

Durante una semana regular el 55% de los mexicanos tiene dificultades económicas, el 45% padece problemas de tráfico, el 33% menciona padecer depresión o cansancio excesivo, el 30% suele tener alguna discusión con familiares como padres, hermanos o hijos, el 28% dice sufrir algún dolor de cabeza, el 27% tiene diferencias o discusiones con su pareja y sólo un 9% declara tener diferencias con su jefe o sus compañeros de trabajo.

Por género de los entrevistados podemos observar que son las mujeres a quienes más estrés les genera cada una de las situaciones que mencionamos, exceptuando los problemas de tráfico y las diferencias con el jefe o compañeros de trabajo, que son las situaciones que estresan más a los hombres, por estar más expuestos a ellas. En cuestión de edades, son los jóvenes quienes más relajados se muestran frente a estas situaciones con excepción de las discusiones con familiares.

Gráfica 1  
En una semana regular, ¿usted...?

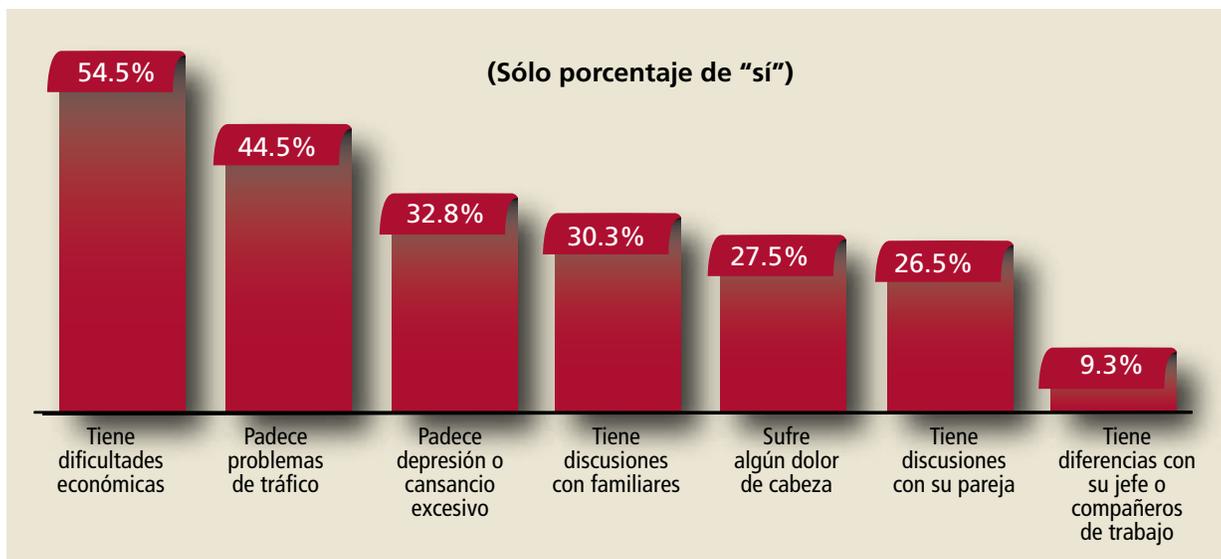


Tabla 1  
En una semana regular, ¿usted ... ?

		Tiene dificultades económicas	Padece problemas de tráfico	Padece de depresión o cansancio excesivo	Suele tener alguna discusión con familiares como padres, hermanos, hijos, etc.	Sufre algún dolor de cabeza	Suele tener discusiones o diferencias con su pareja	Tiene diferencias con su jefe o con sus compañeros de trabajo
Sexo	Hombre	52.7	47.8	28.4	28.4	18.4	25.9	12.9
	Mujer	56.3	41.2	37.2	32.2	36.7	27.1	5.5
Edad	18-29 años	48.8	45.1	19.5	39.0	25.6	23.2	11.0
	30-49 años	58.6	50.7	36.4	32.1	33.6	34.3	15.0
	50 y más años	53.9	39.3	36.0	24.7	23.6	21.9	3.9
Estado Civil	Soltero(a)	44.6	44.6	25.0	31.5	21.7	13.0	13.0
	Casado(a)	58.2	44.7	34.4	29.9	28.7	33.2	7.4
Nacional		54.5	44.5	32.8	30.3	27.5	26.5	9.3

## ¿Qué es el estrés?

Preguntando a los mexicanos sobre lo que es el estrés, definiciones obtuvimos muchas; 16% lo definen como cansancio, un 12% lo define como presión, un 9% como problemas o preocupación, 5% como desesperación o mal humor y un 4% como enfermedad o como nervios/neurosis, por citar algunas de las principales menciones.

Tabla 2  
Para usted, ¿qué es el estrés? (%)

Cansancio físico/muscular/mental	15.5	Falta de capital/economía/dinero	2.5
Presión	11.5	Estado de ánimo	2.3
Problemas	9.0	Vivir aprisa/no avanza el tiempo	1.8
Preocupación	9.0	Depresión	1.3
Desesperación	4.5	Agobiado/enfadado	1.3
Mal humor	4.5	Tristeza	1.0
Enfermedad	4.0	Otro	10.1
Nervios/neurosis	3.8	Ns/Nc	8.9
Tensión	3.0		
Angustia/ansiedad	3.0		
Exceso de trabajo	3.0		
<b>Total</b>		<b>Total</b>	<b>100.0</b>



## ¿Qué tan estresados viven los mexicanos?

A pesar de las grandes demandas del entorno en la vida cotidiana, el 76% de los mexicanos consideran que viven con poco/nada de estrés **de manera personal** y sólo un 24% menciona tener mucho/algo de estrés.

Como lo hemos mencionado ya, las mujeres en comparación de los hombres se ven más afectadas por

diferentes situaciones y es por todo esto por lo que declaran vivir **con mucho** estrés. Algunos de los grupos que destacan por mencionar que viven con mayor grado de estrés son aquellos que están entre 30-49 años (30%), los que tienen un nivel de escolaridad de sólo primaria o secundaria/preparatoria (25% y 27% respectivamente), aquellos que se encuentran casados (25%) y los que pertenecen a un nivel socioeconómico bajo.

Gráfica 2

En lo personal, ¿usted considera que vive con mucho, con poco o con nada de estrés?

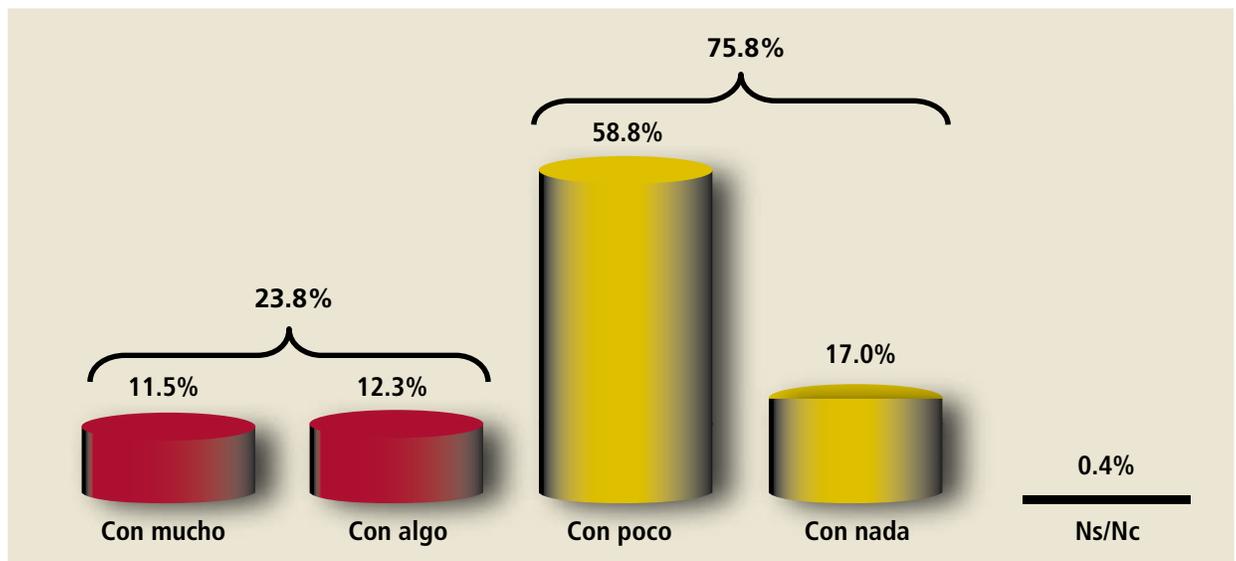


Tabla 3

En lo personal, ¿usted considera que vive con mucho, con poco o con nada de estrés?

		Con mucho	Con algo	Con poco	Con nada	Ns/Nc	Total
Sexo	Hombre	8.0	15.9	58.2	16.9	1.0	100.0
	Mujer	15.1	8.5	59.3	17.1	0.0	100.0
Edad	18-29 años	4.9	13.4	67.1	14.6	0.0	100.0
	30-49 años	15.0	15.0	61.4	7.9	0.7	100.0
	50 y más años	11.8	9.6	52.8	25.3	0.5	100.0
Estado Civil	Soltero(a)	8.7	13.0	64.1	14.1	0.1	100.0
	Casado(a)	13.1	11.5	58.6	16.0	0.8	100.0
NSE	Alto	10.7	10.7	71.4	7.1	0.1	100.0
	Medio	8.1	11.6	69.8	10.5	0.0	100.0
	Bajo	13.9	13.1	54.1	18.0	0.9	100.0
Nacional		11.5	12.3	58.8	17.0	0.4	100.0

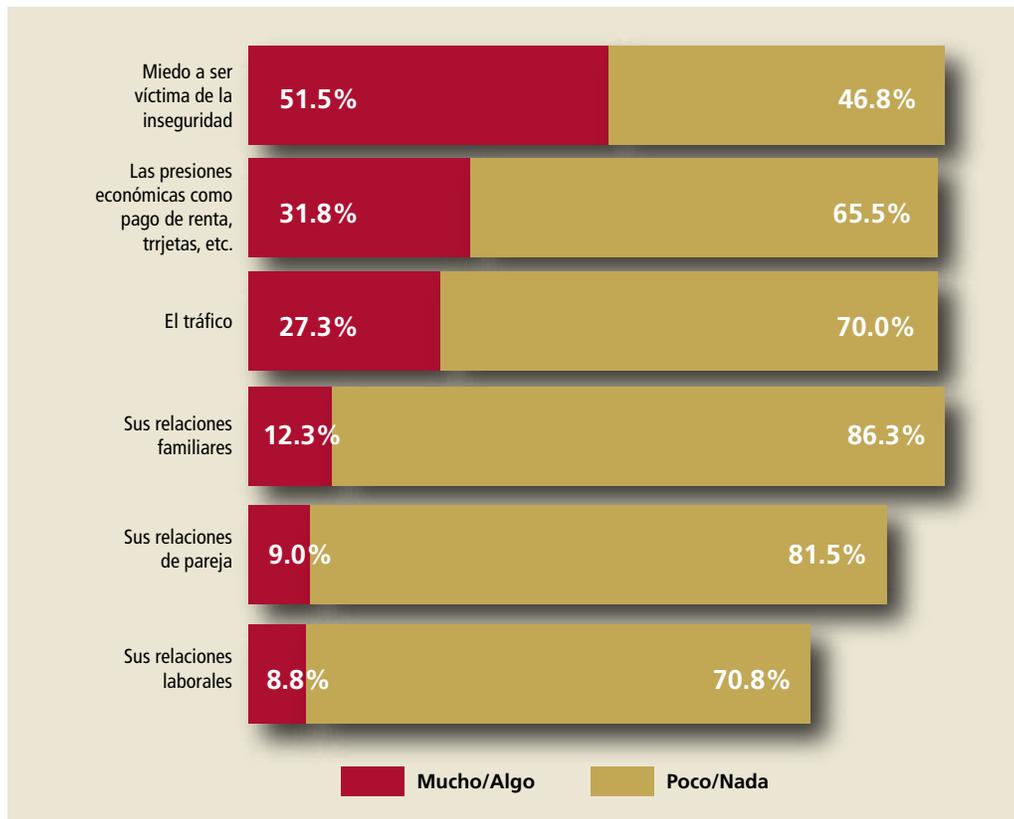
Preguntando sobre algunas cuestiones cotidianas a las que se enfrentan los mexicanos y qué tanto estrés les generan, encontramos que el miedo a ser víctima de la inseguridad (52%), las presiones económicas (32%) y el tráfico (27%), son algunas de las situaciones que generan mucho/algo de estrés entre los ciudadanos; por el otro lado, las relaciones familiares (12%), las relaciones de pareja (9%) y las relaciones laborales (9%) son las situaciones que menos estrés representan para los ciudadanos.

### Un momento de relax

Se dice que durante nuestras actividades, ajeteo diario y carga de estrés siempre resulta bueno un momento para descansar y relajarse y esto lo tienen muy presente los mexicanos, ya que el 81% dice acostumbrar en una semana normal a darse este tiempo para descansar y relajarse, mientras que un 19% no lo acostumbra.

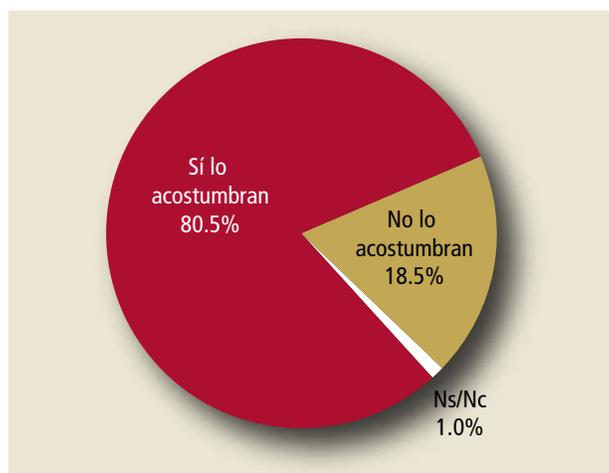
Podríamos resaltar que los grupos más estresados que hemos venido mencionando a lo largo de este estudio son aquellos que menos acostumbra a darse un tiempo para descansar y relajarse.

**Gráfica 3**  
De las siguientes cuestiones cotidianas, ¿cuáles le generan mucho estrés, cuáles le generan poco y cuáles no le generan nada de estrés?



**El problema empieza cuando no se cuenta con los recursos necesarios para responder a las demandas del mundo exterior, rebasando así nuestros límites.**

**Gráfica 4**  
En una semana normal, ¿usted acostumbra o no acostumbra tomarse un tiempo para descansar y relajarse?





**Tabla 4**  
**En una semana normal, ¿usted acostumbra o no acostumbra tomarse un tiempo para descansar y relajarse?**

		Sí lo acostumbra	No lo acostumbra
<b>Sexo</b>	Hombre	85.6	14.4
	Mujer	75.4	22.6
<b>Edad</b>	18-29 años	81.7	18.3
	30-49 años	75.0	25.0
	50 y más años	84.3	13.5
<b>Escolaridad</b>	Primaria o menos	74.0	25.0
	Secundaria/Preparatoria	81.5	18.5
	Universidad y más	88.0	12.0
<b>Estado Civil</b>	Soltero(a)	85.9	14.1
	Casado(a)	79.5	20.5
<b>Nacional</b>		80.5	18.5

\*Sumando "Ns/Nc"=100%

**Metodología:** Encuesta nacional telefónica/ 400 casos/ Margen de error  $\pm 4.9/17$  al 18 de octubre de 2012.



*De formación administrador público por la UNAM, **Marcelo Ortega** se inició en la investigación de las opiniones, actitudes, sentimientos y estilos de vida de la población hace 20 años, siendo formado y contribuyendo en la formación humana dentro de las oficinas del INEGI. Socio fundador de CONSULTA MITOFSKY, primero como director operativo y posteriormente como director general, siempre un apasionado por la vida pública donde mantiene vivas las grandes aficiones que definen su carácter: la tauromaquia, el Cruz Azul y su familia.*

***León Felipe Maldonado** es economista de formación y politólogo por pasión, con más de 10 años acumulados en la investigación de la opinión pública, a la que conoció por accidente, como la mayoría de las cosas buenas en su vida. Fanático de la ciencia ficción y los comics, colabora desde 1999 en CONSULTA MITOFSKY aportando su esfuerzo diario en la generación de datos que llevan a ideas, y de ideas que producen datos. Actualmente dirige al equipo de aproximarse lo más posible a entender la realidad.*