

ENCUENTRO DIGITAL Lea el encuentro sobre trasplantes con Rafael Matesanz »

146 392
 Twittear Recomend

- Enviar a un amigo
- Valorar
- Imprimir
- En tu móvil
- Rectificar

Además

- Maldito estrés
- Altera los recuerdos
- Menos tabaco, menos estrés

ANÁLISIS | Número cinco del ranking

Las españolas, entre las más estresadas



El estrés se debe a las muchas responsabilidades de la mujer. | Ilustración: El Mundo

- Las más nerviosas viven, por este orden, en la India, México, Rusia y Brasil
- Ellas se enfrentan a muchas responsabilidades laborales, sociales y personales

Laura Tardón | Madrid
 Actualizado jueves 14/07/2011 05:02 horas

España es uno de los países donde viven las mujeres más estresadas del mundo, concretamente el quinto, detrás de India, México, Rusia y Brasil. Así lo desvela el estudio 'Mujeres del mañana', realizado por la compañía Nielsen, dedicada a la investigación e información de mercados en el mundo.

Después de analizar a un total de 6.500 mujeres en 21 países (desarrollados y emergentes) entre febrero y abril de 2011, los expertos observaron que el 66% de las mujeres españolas reconocía sentirse estresada. **En el caso de las hindúes**, que son las que lideran esta clasificación, el porcentaje asciende al 87%. Además, el 82% de ellas aseguraba no tener tiempo para relajarse.

¿A qué puede deberse? Según la propia encuesta, tanto en los países más desfavorecidos como en los más ricos, las mujeres desempeñan varios papeles a la vez y esto es lo que contribuye a su estado de nervios. Tal y como señala el periódico digital 'The Economic Times', en la India, las empresas están experimentando importantes avances mientras la sociedad se mantiene estática. Esto significa que, al final, ellas tienen que hacer malabares para cumplir en sus trabajos a la vez que cuidan su vida familiar, llena de acontecimientos, tradiciones y responsabilidades.

"Están empezando a afrontar una realidad como la que han vivido nuestras madres que, al **incorporarse a la vida laboral**, tenían que luchar contra muchas opiniones y escuchar frases como 'tienes que cuidar de tu marido'. Contaban con menos aceptación y menos ayuda", argumenta Julia Vidal, psicóloga y directora de Área Humana Psicología.

Esta situación aún no está totalmente normalizada en España, no ha pasado el tiempo suficiente. Y esta debe ser una de las razones por las que las españolas ocupan el quinto puesto en el ranking del estrés. Como señala Vidal, "aún estamos asumiendo las nuevas circunstancias y el hombre todavía está empezando a asumir un papel más activo en la casa, con los niños, etc. Las mujeres tenemos una sobrecarga muy grande". Todavía estamos "en un proceso de ajuste social y de equiparación de cargas", añade la experta.

Hoy, la mujer española "tiene que demostrar que es buena madre, válida en el trabajo, buena esposa... Una 'superwoman'", explica la psicóloga. Y también tiene que tomar cañas con los compañeros, quedar con los amigos... La presión que pueden causar tantos 'compromisos' y responsabilidades y la sensación de que **"no vamos a llegar a tiempo a todo"** favorece el estrés y los nervios. "Hay que aprender a priorizar, a posponer cosas y dedicar tiempo a buscar soluciones para eliminar la sobrecarga y el estrés. A veces, es necesario pedir ayuda para aprender a regular las emociones", recomienda Vidal.

A su consulta acuden muchas mujeres con este tipo de problemas. "El perfil: 30 años, dos hijos, trabajan y tienen dificultades para comunicarse con el marido y hacer un reparto de tareas equitativo. A ella le parece que hace poco y él considera que hace demasiado".

Pero aparte del factor cultural y social, existen otros culpables del estrés. Desde el punto de vista biológico, **"existen muchas hipótesis** que explican que todas las mujeres tendemos a tener más dificultades a nivel emocional". Además, está el aprendizaje, es decir, "los niños toman como modelo a sus madres y aprenden a estresarse como ellas".

PUBLICIDAD [Calcula tu seguro en 2min ¡Ahorra hasta un 40% con Génesis](#)

Anuncios Google

Pregunte a un Psicólogo

5 Médicos están en línea. Pregunte y obtenga su respuesta ya!
[JustAnswer.es/Salud-Mental](#)

¿Ansiedad y Estrés?

Cúrese de forma Eficaz y Duradera Terapia Natural Sin Fármacos
[www.vcbioenergy.es](#)

Estrés Laboral

Prevenga el Distrés en su Empresa con 5 Medidas. Descarga GRATUITA.
[Prevencion-de-RiesgosLaborales.com](#)

publicidad

Salud **Blogs más leídos** Últimas noticias

- Ocho vasos de agua al día: ¿Mito o realidad?
- Las españolas, entre las más estresadas
- Más de 1.400 microbios viven en nuestro ombligo
- A partir de los 40
- El sueño de regenerar la médula espinal
- Los peligros del 'fast food' de al lado
- El paciente está 'contento como dios'
- La edad no protege de las ETS
- Pescado cada semana contra un tipo de ceguera
- Diagnosticar cataratas con el móvil

[Ver lista completa](#)

publicidad