

Observatorio Vividoras: Más del 40% de las mujeres españolas declara sufrir ansiedad, estrés intenso, depresión o agotamiento

- Son algunos de los datos extraídos del I Estudio “Mujeres e Incertidumbre” del Observatorio Vividoras, Pelayo Vida dentro del Observatorio Vividoras, una iniciativa pionera creada por Pelayo Vida para identificar y analizar las principales incertidumbres que enfrentan las mujeres adultas en España
- El estudio refleja que la salud es la mayor preocupación de las mujeres españolas, seguida por el bienestar emocional, la situación laboral, las relaciones personales y la violencia de género

Madrid, 3 de octubre de 2024. [Pelayo Vida](#) ha presentado el primer Estudio “Mujeres e Incertidumbre” del **Observatorio Vividoras**, una iniciativa dentro de la plataforma para mujeres “[Vividoras](#)”, creada en 2023. Su misión es ofrecer, anualmente, una **visión integral sobre cuáles son las preocupaciones y hábitos de las mujeres mayores de edad en España a la hora de asegurar su bienestar y gestionar la incertidumbre.**

El primer estudio del Observatorio, “**Mujeres e Incertidumbre**”, en el que han participado mujeres y hombres de toda España de entre 18 a 64 años, revela cuáles son las principales preocupaciones de las mujeres españolas en torno a siete grandes ejes: preocupaciones generales, salud, bienestar emocional, maternidad y conciliación, proyección profesional, independencia financiera e igualdad y seguridad.

Una de las conclusiones que refleja este estudio es que **las mujeres tienen un mayor número de preocupaciones que los hombres**. Las inquietudes para ambos sexos se concentran principalmente en el ámbito de la salud. En este sentido, **al 87% de las mujeres le preocupa, en primer lugar, la salud, seguida por el bienestar emocional (72%), la situación laboral (71%), las relaciones personales (59%) y la violencia de género (30%)**. En el caso de la maternidad, tener hijos menores de edad altera el orden de prioridades: el bienestar emocional de los hijos pasa a ser la mayor preocupación, seguida por la conciliación laboral y familiar, y la falta de tiempo personal.

En relación a la salud, los problemas que más aflicción generan entre ellas son los **problemas de movilidad o dependencia, el cáncer de mama y los trastornos mentales**.

El estado de su bienestar emocional es la segunda gran incertidumbre de las mujeres españolas, que genera preocupación al 72% de las encuestadas. Experimentar problemas emocionales parece estar directamente relacionado con la edad: las más jóvenes tienden a sufrir más problemas psico-emocionales. **Sólo en el último año, el 56,9% de mujeres entre 18 a 34 años, declara haber sufrido algún episodio de ansiedad o estrés intenso, el 46% declara haber sufrido baja autoestima, el 36% sentirse infeliz con su vida y más del 30% soledad o aislamiento, porcentajes muy superiores a las mujeres entre 35 y 44 años y 45 a 64 años.**

Una de las cifras más reveladoras que arroja este estudio es que **más del 40% de las mujeres declara sufrir ansiedad, estrés intenso, depresión y agotamiento extremo**. Además, **una de cada tres también siente que no puede con todo o experimenta problemas recurrentes para conciliar el sueño**.

Ahora bien, este estudio del Observatorio Vividoras recoge que **las mujeres realizan un mayor número de actividades para mantener o mejorar su bienestar emocional que los hombres**. A mayor formación, es más frecuente tener este tipo de hábitos y buscar el equilibrio mental y emocional de forma más variada que los hombres. **El 32,6% de las encuestadas afirma realizar deporte y ejercicio físico de forma habitual para mejorar su salud emocional**, siendo **la meditación y la relajación las actividades predilectas** para buscar mayor equilibrio.

La estética y el cuidado físico es otra cuestión que tienen muy presente las mujeres españolas, ya que **más de un tercio consideran que existe una relación entre el aspecto físico y el bienestar emocional**, principalmente las mujeres menores de 45 años. De hecho, **4 de cada 10 mujeres se ha realizado o podría realizarse próximamente una intervención de cirugía estética**. **La depilación láser es el tratamiento más demandado, seguido por el peeling facial**.

La maternidad y la conciliación es otro de los temas que más incertidumbres genera. **Una de cada cuatro mujeres sin hijos y en edad fértil descarta la maternidad**. A partir de los 35 años, las mujeres afirman sentir una mayor presión personal y social acerca de tener un hijo, sobre todo por parte del entorno más cercano. En el caso de las que son madres, **casi 6 de cada 10 sienten que en algún momento de su vida han tenido que elegir entre priorizar la maternidad y su carrera profesional**, sobre todo en el caso de mujeres con mayor formación.

“En Pelayo Vida, **creemos firmemente en la importancia de comprender y abordar las incertidumbres que enfrentan las mujeres en España**. El Observatorio Vividoras es una **iniciativa clave para recopilar información relevante y desarrollar estrategias públicas y privadas** que realmente hagan una diferencia en sus vidas, y, por supuesto, para modificar comportamientos” afirma **Emma Ruíz de Azcárate, directora de Clientes y Marketing en Pelayo Seguros**.

El Observatorio es una iniciativa que se enmarca dentro de la plataforma Vividoras, creada por Pelayo Vida en 2023, en colaboración con expertas y otras organizaciones, con el objetivo de que las mujeres conversen, escuchen e interactúen para encontrar respuestas a algunas de las incertidumbres que limitan o pueden limitar su vida. Junto con el Reto Pelayo Vida, ambas iniciativas encarnan el compromiso de Pelayo por favorecer el impulso y la protección de la mujer en todas sus dimensiones.

Sobre Pelayo:

Pelayo, aseguradora dirigida al ámbito familiar con 90 años de historia, cuenta con un amplio portfolio de productos y trabaja por ser líder en experiencia cliente. Se caracteriza por ser comprometida, innovadora, cercana y basada en el diálogo. Además, es una entidad que tiene como objetivo contribuir a una sociedad más justa y destina parte de sus beneficios anuales a proyectos sociales, a través de la Fundación Pelayo, proyectos en los que también se implican los propios empleados y que se dirigen a los colectivos más desfavorecidos.

Sobre el Observatorio Vividoras:

El Observatorio Vividoras es una iniciativa pionera de Pelayo Vida, enmarcada dentro del Proyecto Vividoras. Nuestro objetivo es identificar y analizar las principales incertidumbres que afectan a las mujeres adultas en España, ofreciendo una visión completa y actualizada de sus realidades y necesidades. Para más información sobre el Observatorio Vividoras y los próximos pasos de esta iniciativa, visite <http://www.espaciovividoras.com>

Resumen del estudio:

<https://vimeo.com/1001969159/58cadf36a8?share=copy>

Para más información:

Comunicación Pelayo

gabineteprensa@pelayo.com (Cristina del Campo – 915920215)

Página web: www.pelayo.com

www.grupopelayo.com



[@Pelayo_Seguros](https://twitter.com/Pelayo_Seguros)



[pelayoseguros](https://www.facebook.com/pelayoseguros)



[Pelayo Seguros](https://www.instagram.com/Pelayo_Seguros)