



Proyecto UNAM

¿POR QUÉ EL ÁNIMO DE LOS MEXICANOS ESTÁ TAN ALTO?

Texto: **ROBERTO GUTIÉRREZ ALCALÁ**
—robargu@hotmail.com—

Un sociólogo y una psicóloga universitarios explican los resultados de un estudio llevado a cabo por el INEGI, uno de los organismos públicos autónomos del país

Equilibrio

Hace unas semanas, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI)—uno de los organismos públicos autónomos de México— dio a conocer los resultados del Módulo Básico de Bienestar Autorreportado (BIARE Básico), el cual ofrece información sobre el bienestar subjetivo de la población adulta urbana del país.

El indicador de balance anímico general de la población se establece con base en los estados de ánimo que las personas experimentaron el día anterior a la entrevista. Este balance se expresa en valores que van de -10 a 10.

En enero de 2024, el balance anímico de la población adulta urbana obtuvo, en promedio, un valor positivo de 6.6, el más alto observado desde julio de 2013.

En una escala de 0 a 10, la satisfacción con la vida de la población adulta urbana alcanzó, en promedio, 8.4: 48% la calificó con 9 y 10; 44.9%, con 7 y 8 (moderadamente satisfecha); y 7%, por debajo de 7 (insatisfecha o poco satisfecha).

Las relaciones personales presentaron el nivel más alto de satisfacción entre la población adulta urbana, con 8.8, seguidas por la vivienda, la actividad u ocupación, y los logros en la vida, con 8.6.

La satisfacción con las perspectivas a futuro alcanzó 8.5; la satisfacción con el estado de salud, 8.4; y el nivel de vida, 8.3.

En el ámbito personal, el tiempo libre obtuvo el menor nivel de satisfacción, con 7.9; y en el ámbito público, la seguridad ciudadana, con 5.4.

Por último, el nivel de satisfacción con el país alcanzó 7.4; la satisfacción con la ciudad donde se vive, 7.6; y la relacionada con el vecindario, 8.

Paradoja

Para Edgar Tafoya Ledesma, investigador del Centro de Estudios Sociológicos de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM, el estudio del INEGI refleja una paradoja, pues, según sus resultados, la población adulta urbana percibe subjetivamente que su ánimo y su situación personal han mejorado como nunca en medio de un contexto social permeado, en algunos lugares, por la inseguridad y la violencia.

El investigador tiene tres hipótesis para explicar estos resultados. La primera se relaciona con el hecho de que el estudio de marras se enmarca en el sexenio de la Cuarta Transformación emprendida por el gobierno del presidente Andrés Manuel López Obrador.

“Es decir, los adultos encuestados probablemente pudieron comparar su situación actual con la situación social, política y económica que se vivían hace nueve años,



En una escala de 0 a 10, la satisfacción con la vida de la población adulta urbana alcanzó, en promedio, 8.4.

cuando este estudio comenzó a aplicarse y Enrique Peña Nieto gobernaba el país, y llegaron a la conclusión de que hoy en día se sienten más felices. Recordemos que 48% de ellos calificó su satisfacción con la vida con 9 y 10. Ahora bien, es claro que los jóvenes, los indígenas, los campesinos y otros sectores sociales excluidos de los servicios urbanos no necesariamente sentirían este nivel de bienestar si fueran incluidos en el estudio del INEGI.”

La segunda hipótesis de Tafoya Ledesma es que el alto nivel anímico de la población adulta urbana está ligado a los programas sociales que el gobierno federal ha puesto en marcha, y de los cuales una buena parte de aquélla es beneficiaria.

“Es posible pensar que estos programas sociales, como la Pensión para el Bienestar de las Personas Adultas Mayores, la Pensión para el Bienestar de las Personas con Discapacidad y las becas para madres solteras, sí tuvieron un impacto positivo en esa población y que por eso se siente mucho mejor que antes”, comenta.

Y la tercera hipótesis del investigador plantea que, pese al clima de inseguridad y violencia que impera en algunos lugares del país, la población adulta urbana tiene un buen ánimo y experimenta satisfacción y agrado con su vida y su entorno porque ha desarrollado una gran fortaleza espiritual.

“De la fortaleza anímica o espi-

ritual de los mexicanos no siempre se habla, ni siquiera en el ámbito de las ciencias sociales, pero es muy importante. Se manifiesta apenas ocurre una desgracia como un terremoto o un huracán. Lo acabamos de ver en Acapulco, con el paso de *Otis*. La población crea lazos muy fuertes de solidaridad y teje rápidamente redes de apoyo. Nuestra resiliencia—esto es, nuestra capacidad para sobreponernos a una tragedia o resolver eficazmente un problema, más allá de la actuación del Estado o de los distintos órdenes de gobierno— es una propiedad que nos distingue de otros pueblos y que nos permite mantener unido el tejido social y afrontar cualquier adversidad con un cierto grado de optimismo.”

Finalmente, Tafoya Ledesma cree que este estudio del INEGI podría aprovecharse para generar mejores condiciones de gobernanza.

“Es más, ahora que las campañas electorales han arrancado, las candidatas y el candidato a la presidencia deberían servirse de él para entender cómo se autopercebe la población adulta urbana y cómo se imagina en el futuro, y así tener un diagnóstico más completo de su comportamiento real en un contexto social difícil.”

Relaciones personales

Por su lado, la académica de la Facultad de Psicología de la UNAM, Paulina Arenas Landgrave dice

EDGAR TAFOYA LEDESMA
Investigador de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM

“De la fortaleza anímica o espiritual de los mexicanos no siempre se habla, ni siquiera en el ámbito de las ciencias sociales, pero es muy importante”

acerca de este estudio: “Debemos considerar que sus resultados se obtuvieron mediante autorreportes y que éstos tienen un cierto grado de subjetividad. Con todo, son muy valiosos.”

Uno de los resultados que más atrajo la atención de la académica fue la calificación tan alta que alcanzaron las relaciones personales.

“Éstas constituyen uno de los elementos fundamentales para estar en condiciones de percibir una sensación y una atmósfera de bienestar. Incluso, si sufrimos una experiencia traumática de cualquier tipo, podemos superarla con más facilidad gracias a las variables protectoras que nos proporciona la interacción con las personas que nos rodean”, apunta.

Como ya se vio, en el ámbito personal, el tiempo libre obtuvo el menor nivel de satisfacción entre la población adulta urbana. Al respecto, Arenas Landgrave piensa que el tiempo libre es otro elemento fundamental para tener un buen ánimo y experimentar satisfacción y agrado con nuestra vida y nuestro entorno.

“Sin embargo, según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), México es el país donde, en promedio, se trabaja más horas al año. De ahí la necesidad de contar con más tiempo libre para dedicarlo a actividades de ocio que nos nutran en lo personal”, concluye. ●

ESPECIAL

¿Se puede hacer algo para tener un buen ánimo y experimentar satisfacción y agrado con nuestra vida y nuestro entorno? De acuerdo con Arenas Landgrave, sí.

“Un estado dinámico de bienestar está estrechamente asociado a nuestra salud física y mental, en primer lugar, pero también a la manera en que nos relacionamos con los otros, es decir, a nuestro contexto social, así como a nuestras actividades profesionales u ocupacionales, y a nuestra espiritualidad. Por eso, si aspiramos a dicho estado, debemos mantener en equilibrio las esferas física, mental o emocional, social, profesional u ocupacional, y espiritual”, señala.

Por lo que se refiere a la esfera física, la académica considera que es imprescindible dormir entre siete y ocho horas, hacer ejercicio, practicar un régimen alimenticio sano y beber agua en cantidades suficientes, todo lo cual repercute positivamente en la esfera mental.

“En cuanto a las esferas social, profesional u ocupacional, y espiritual, también van de la mano. Nuestras relaciones personales nos permiten vincularnos a los demás y sentirnos integrados a la sociedad; nuestras actividades profesionales u ocupacionales nos brindan la oportunidad de sacar adelante a nuestra familia y contribuir al mejoramiento de nuestra comunidad; y nuestra vida espiritual nos aporta serenidad, gozo y alegría... Si mantenemos en equilibrio estas esferas es más probable que tengamos un buen ánimo y experimentemos satisfacción y agrado con nuestra vida y nuestro entorno”, agrega.

Para Arenas Landgrave, un rasgo característico de los mexicanos es que interactuamos intensamente con nuestro entorno inmediato, o sea, con nuestra familia y aquellas personas que vemos a diario donde vivimos y en la escuela o en el trabajo.

“Esta interacción genera un sentido de pertenencia, de comunidad, y propicia que tomemos en cuenta y validemos a los otros. Así, en la medida en que la fortalezcamos, podremos seguir siendo un pueblo muy solidario y resiliente ante las situaciones más desfavorables. A los mexicanos nos han querido vender la idea de que todo lo que sucede en la actualidad es negativo y que nos dirigimos hacia un escenario caótico. Necesitamos distanciamos de esta idea y observar, desde una perspectiva distinta, lo que sí hay en los hechos y lo que falta, y también, preguntarnos qué estamos dispuestos a hacer, a partir de la interacción con otras personas, para contribuir al mejoramiento de nuestra comunidad, por ejemplo”, afirma. ●**Roberto Gutiérrez Alcalá**

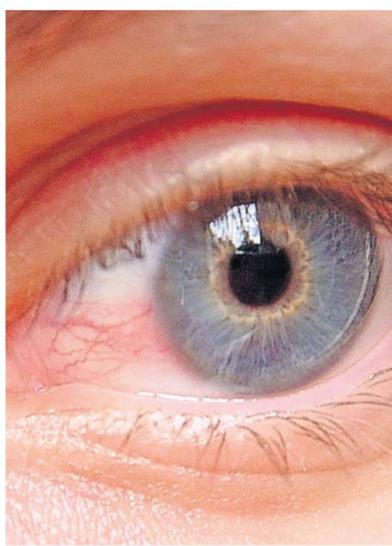


Racismo: sistema estructural de opresión inserto en la sociedad

::::: A decir de Olivia Gall, investigadora del Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades de la UNAM, si bien no hay razas humanas biológicas, sí existe el racismo, en cuyo seno se sigue tratando a ciertas personas o grupos como si fueran racialmente inferiores. “El racismo es un sistema estructural de opresión que crea fuertes desigualdades e inequidades”, aseguró.

Glaucoma: afecta a entre 2% y 4% de la población mayor de 40 años

::::: En México, el glaucoma —enfermedad neurodegenerativa que daña el nervio óptico— afecta a entre 2% y 4% de la población mayor de 40 años. Y aunque no tiene cura, se dispone de procedimientos para evitar que continúe la reducción del ángulo de visión. Según Félix Gil Carrasco, médico oftalmólogo y profesor de la División de Estudios de Posgrado de la Facultad de Medicina de la UNAM, es importante acudir al especialista por lo menos dos veces al año, para diagnosticar esta enfermedad de manera temprana. “Y estas consultas deben ser más frecuentes si hay antecedentes de glaucoma u otras enfermedades de los ojos en padres y hermanos”, apuntó.



Riesgos del consumo excesivo de proteínas artificiales

::::: Según Beatriz Aguilar Maldonado, académica del Instituto de Fisiología Celular de la UNAM, el consumo excesivo de proteínas artificiales (en suplementos alimenticios) para aumentar la masa muscular puede generar cálculos renales y riesgos de padecer osteoporosis. “Incluso aquellas que se ofrecen en malteadas o en polvo son capaces de provocar cirrosis metabólica”, añadió.

