Cuadernos para la Salud de las Mujeres

Octubre 2020

Nº 7

LA SALUD MENTAL DE LAS MUJERES

MITOS Y REALIDADES

Junta de Andalucía
Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación
INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER

Cuadernos para la Salud de las Mujeres

Octubre 2020

Nº 7

LA SALUD MENTAL DE LAS MUJERES

MITOS Y REALIDADES

Junta de Andalucía
Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación
INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER

Edit A

INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER
Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación. Junta de Andalucía.

Elabora

ESCUELA ANDALUZA DE SALUD PÚBLICA
Consejería de Salud y Familias. Junta de Andalucía.

Autoría

Almudena Millán Carrasco. EASP.
Olivia Pérez Corral. EASP.
Gracia Maroto Navarro. EASP.

Colaboran

Mª del Mar García Calvente. EASP.
Nuria Luque Martín. EASP.
Amelia Inmaculada Martín Barato. EASP.
María del Río Lozano. EASP.

ilustraciones ADARA SÁNCHEZ

ImpriMe

www.imprimegranada.net

MaQueta

Cristina Pando Letona. EASP.

ISSN

2695-4729

CC BY NC ND

ÍNDICE

PRESENTACIÓN 7

EL SUFRIMIENTO EMOCIONAL DE LAS MUJERES 9

¿QUÉ DICEN LOS DATOS? 9

¿CÓMO SE EXPLICAN ESOS DATOS? 10

¿QUÉ INFLUYE EN NUESTRA SALUD MENTAL? 13

DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD, UN FACTOR IMPORTANTE 13

LA INTERSECCIONALIDAD 18

NO SE NACE MUJER, SE LLEGA A SERLO 21

¿QUÉ ES EL MODELO PATRIARCAL? EL SER PARA EL OTRO 21

¿QUÉ SUPONE LA SOCIALIZACIÓN DIFERENCIAL? 22

RELACIÓN ENTRE CONDICIONES DE VIDA Y SALUD MENTAL 25

LOS CUIDADOS QUE REALIZAN LAS MUJERES 25

VIDA LABORAL, PEORES CONDICIONES 27

VIOLENCIA ESTRUCTURAL 28

FORMAS DE SENTIR 31

FORMAS DE VERNOS Y EXPRESARNOS 31

FORMAS DE SER ESCUCHADAS Y ATENDIDAS 33

MENSAJES PARA EL BIENESTAR DE LAS MUJERES 35

MENSAJES PARA AFRONTAR DIFICULTADES 36

MENSAJES PARA DISFRUTAR 37

MENSAJES PARA CAMBIAR "LAS COSAS" 37

RESUMIENDO ALGUNAS IDEAS: 10 MENSAJES CLAVE 39

LECTURAS Y RECURSOS PARA SABER MÁS 43

ALGUNAS LECTURAS RECOMENDADAS 43

ALGUNAS WEBS DE REFERENCIA 44

RECURSOS AUDIOVISUALES 45

CONSEJOS PARA LA MUJER FUERTE 47

PRESENTACIÓN

A la hora de hacer una aproximación a la salud mental conviene, más que nunca y a fuerza de parecer evidente, partir de la definición que del término salud realiza la Organización Mundial de la Salud (OMS): "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Es necesario hacerlo precisamente para destacar que, a la hora de analizar la realidad en la que se mueven los seres humanos, no debemos aislar ninguno de los tres "bienestares", si no queremos obtener unos resultados parciales, poco consistentes y que con alta probabilidad nos conducirán a diagnósticos y conclusiones erróneas.

Diversas investigaciones indican que la alta frecuencia de problemas de salud mental está asociada, fundamentalmente, con la pobreza, bajos niveles educativos, desestructuración social y desempleo. Distintas circunstancias relacionadas con la situación laboral como desempleo, estrés laboral, bajas prolongadas por enfermedad, permisos por maternidad, discapacidad o jubilación, se señalan como factores de riesgo de sufrir trastornos mentales.

Desde una perspectiva de género, las diferencias socioeconómicas entre sexos (menores salarios y mayor precariedad laboral de las mujeres) influyen especialmente en la salud mental de las mujeres, así como la desigualdad producida por la distribución patriarcal de tareas, con la asignación a la mujer de la función de atender el cuidado del hogar y de la familia, duplicando el tiempo que dedican los hombres. A estas desigualdades hay que añadirle la mayor prevalencia de problemas de salud mental en mujeres víctimas de violencia de género.

El sistema sanitario, al no haber asumido de manera clara la perspectiva de género en su actividad, no toma en consideración los múltiples factores que inciden en la salud mental de las mujeres, considerando cualquier malestar como una enfermedad, medicalizando la situación y buscando en los medicamentos la única solución posible al sufrimiento.

Bajo estas premisas el Instituto Andaluz de la Mujer edita el número siete de los Cuadernos para la Salud de las Mujeres, que con su habitual afán divulgador pretende acercarse a la realidad de la salud mental de las mujeres, despojándola de falsas creencias, mitos y estereotipos.

Instituto Andaluz de la Mujer

EL SUFRIMIENTO EMOCIONAL DE LAS MUJERES

¿QUÉ DICEN LOS DATOS?

En la salud de las personas, el bienestar emocional y psicológico ocupa un lugar equiparable al bienestar físico. Al igual que hay diferentes dolencias a nivel físico, también aparecen a nivel mental.

Existen diversos problemas de salud mental que se distribuyen de manera diferente en hombres y en mujeres. A través de numerosos estudios se conoce que las mujeres obtenemos cifras de malestar emocional y diagnósticos de trastornos de salud mental superiores a los hombres.

Según datos de la Encuesta Nacional de Salud (2017), en lo relativo a Salud Mental, en población de 15 y más años según sexo:

- Un 9,2% de las mujeres han sido diagnosticadas de ansiedad crónica frente a un 4% de los hombres.
- Un 9,1% de las mujeres han sido diagnosticadas de depresión frente al 4,3% de los hombres.
- En lo relativo a otros problemas mentales la prevalencia es similar en hombres y mujeres (2,1%)

Los diagnósticos de depresión y ansiedad en mujeres duplican las cifras de los hombres, los intentos de suicidio son, aproximadamente, 3 veces más frecuentes entre nosotras, y de cada 10 personas que consumen antidepresivos o ansiolíticos, más de 8 son mujeres. Los datos de la Encuesta Nacional de Salud (2017) ilustran bien estas diferencias en población adulta.

En Atención Primaria **8 de cada 10 personas que consultan por síntomas para los que no se encuentra causa médica** (dolor inespecífico, problemas de sueño, palpitaciones, vértigo, cansancio, irritabilidad…) somos mujeres. Por este motivo este fenómeno ha llegado a ser denominado **"el malestar de las mujeres".** Con frecuencia este malestar suele ser atendido con medicación.

¿CÓMO SE EXPLICAN ESOS DATOS?

Parece que los datos indican que las mujeres tenemos una peor salud mental. Pero…, ¿cómo se explican las diferencias con respecto a los hombres? La respuesta depende de cómo se entiende que se enferma o se mantiene la salud. A lo largo de los siglos se han dado distintas explicaciones:

Los distintos abordajes explicativos debaten sobre si la principal causa de los problemas de salud mental se sitúa dentro de la persona o fuera de ella. Este debate lo intentan resolver modelos integradores que reconocen que las causas del sufrimiento, tanto físico como emocional, provienen **de factores internos (herencia, modos de afrontamiento…) y externos a la persona (estresores, situación socioeconómica, apoyo social…).**

Sería esperable que la evolución de los modelos explicativos y también de intervención en los problemas mentales, hubiera avanzado hacia **modelos integradores biopsicosociales** donde interaccionan elementos biológicos, psicológicos, culturales y sociales. Sin embargo, en la actualidad, se produce un predominio de los **abordajes biologicistas** centrados en problemas físicos, desequilibrios químicos.

En este sentido, destaca por su amplia difusión, el **desequilibrio neuroquímico** de serotonina como causa principal de la depresión en mujeres. Partiendo de esta explicación, recetar medicación es el principal abordaje para todo tipo de problemas ansioso depresivos. También nuestro malestar emocional y otros problemas de salud que podamos presentar son paliados con frecuencia con psicofármacos.

¿QUÉ INFLUYE EN NUESTRA SALUD MENTAL?

Los **elementos psicológicos y sobre todo sociales y culturales** que inciden en la salud mental de las mujeres son mucho menos conocidos. Para comprender nuestra salud mental y las intervenciones que la pueden mejorar (apoyo mutuo, empoderamiento, políticas de igualdad etc.), desde un enfoque amplio, es relevante partir de un modelo explicativo integral que supere el biologicismo, como es el *Modelo de determinantes en salud*.

DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD, UN FACTOR IMPORTANTE

«*La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*». Con esta definición de salud, la Organización Mundial de la Salud deja claro que la salud va más allá de lo físico y reconoce su dimensión emocional y social. Salud equivale a bienestar y para estar bien, es preciso estarlo a nivel físico y mental.

El modelo explicativo de los determinantes sociales de la salud comparte la visión de la OMS y señala que la biología determina únicamente una parte de la salud de las personas y que ésta se ve afectada por factores como la clase social, el nivel educativo, las condiciones laborales, etc.

Si bien es cierto que biológicamente las mujeres y los hombres tenemos características distintas (diferencias ligadas al sexo) también es cierto que **las condiciones sociales y la forma en la que vivimos mujeres y hombres (diferencias ligadas al género) son distintas.**

El género, vinculado a los roles (los papeles que cada sociedad asigna a hombres o mujeres), afecta a nuestras condiciones de salud. Tomemos como ejemplo el ámbito laboral. En general, las mujeres, aún con niveles de estudios similares a los de los hombres, vivimos situaciones laborales más precarias como el empleo a tiempo parcial. Si analizamos un poco vemos que el empleo a tiempo parcial responde, en gran medida, a la necesidad de atender el cuidado de familiares, que social y culturalmente recae en las mujeres.

Siguiendo con nuestro ejemplo, nuestra tradición asume que el cuidado es parte del rol femenino y el cumplimiento de ese rol favorece nuestro peor posicionamiento en el empleo, en el ámbito social, etc. A su vez, esas peores condiciones acaban teniendo impacto en nuestra salud.

También los roles de género afectan a los estilos de vida. En comparación con los hombres, las mujeres dedicamos menos tiempo al descanso, al deporte, a actividades de ocio o a nuestros propios intereses, en parte, porque la dedicación a los cuidados (de los demás), nos impide dedicar tiempo a nuestro propio cuidado. Y cuando nuestra salud se resiente acudimos al sistema sanitario, pero la atención que nos presta también está condicionada por el género, influyendo en nuestro bienestar.

Así, múltiples factores como el género interaccionan entre sí para configurar situaciones más beneficiosas o más perjudiciales para la salud mental de cada mujer.

Además, en un círculo vicioso, nuestro padecimiento de problemas de salud mental genera situaciones vitales aún más adversas. Padecer un problema de salud mental, especialmente si es grave y llega a producir discapacidad, limita nuestras oportunidades laborales, económicas…, en un fenómeno que se denomina **doble o triple discriminación** (por razón de sexo, enfermedad mental y discapacidad).

LA INTERSECCIONALIDAD

Ser mujer influye en el bienestar emocional, pero hay otros factores que interaccionan con el sexo y entre sí, para generar situaciones de riesgo o protección frente a los problemas de salud mental. De esta forma, por ejemplo, la salud esperada no es la misma para una mujer, joven, con una buena red de apoyo, un trabajo y salario digno que vive en una casa con jardín que ser una mujer mayor, sola, sin actividad remunerada, con una pensión escasa y que vive en un pequeño piso deteriorado.

Veamos algunos ejemplos de condiciones que viven las mujeres en nuestro país, que suponen factores de riesgo para una peor salud mental:

Precariedad y pobreza

Las mujeres españolas:

- Tenemos una tasa de paro mayor que la de los hombres.
- El trabajo a tiempo parcial es hasta cuatro veces más frecuente entre nosotras que en los hombres.
- Ingresamos miles de euros menos que los hombres anualmente, tanto por salario como por pensiones.
- La tasa de pobreza de las mujeres supera a la de los hombres.
- Las mujeres estamos al frente de gran parte de los hogares monoparentales con menores a cargo. La mayoría de estos hogares están en riesgo de exclusión y pobreza.

Envejecimiento y soledad

Las mujeres vivimos más años que los hombres, pero con mala salud. Además, la última etapa de nuestra vida, de mayor vulnerabilidad (física, económica), la afrontamos solas.

Preguntas para reflexionar:

¿Si vivimos circunstancias difíciles que se suman entre sí, no es esperable que nuestra salud se resienta? ¿Es extraño que mujeres que tenemos condiciones de vida adversas nos sintamos mal?

NO SE NACE MUJER, SE LLEGA A SERLO

La célebre filósofa y defensora de los derechos de las mujeres, Simone de Beauvoir, en su libro de referencia para el feminismo del siglo XX "El segundo sexo", difundió una frase hoy célebre "**No se nace mujer, se llega a serlo**". En esta señala muy bien cómo, la cultura, lo social y no solo la biología, define, modula y moldea la experiencia de ser mujer.

¿QUÉ ES EL MODELO PATRIARCAL? EL SER PARA EL OTRO

El **patriarcado,** como modelo tradicional de organización social, asigna a hombres y mujeres distintos roles. El valor y prestigio que se atribuye a esos roles también es diferente.

En esta división de roles, el rol productivo (trabajo remunerado y logros profesionales) es asignado al hombre y el reproductivo (crianza y cuidado familiar) a la mujer. De aquí se deriva que a los hombres se les asigne el ámbito de lo público (el trabajo, la calle, la plaza, la acción política, los espacios relacionales amplios) y a las mujeres el ámbito de lo privado (la casa, la familia).

Al establecer la división de roles, el patriarcado favorece la lógica de que hombres y mujeres nos complementamos, pero no en un plano de igualdad sino de **sumisión**. A las mujeres nos pone al servicio del "otro". Se espera que vivamos para cubrir los deseos y las necesidades de "varones que se dedican a hacer cosas importantes para la sociedad" como producir, gobernar, etc.

En el sistema patriarcal lo masculino es lo estándar, *"el patrón oro"*. Por decirlo de otra manera, "el ser humano" es varón y las mujeres o estamos invisibilizadas o somos definidas como *"las otras",* las desviadas de esa normalidad masculina.

La cultura patriarcal asume y legitima las relaciones de desigualdad y dominación con las que todas las mujeres convivimos a lo largo de nuestra vida y en los diferentes ámbitos en lo que nos desenvolvemos cada una de nosotras.

¿QUÉ SUPONE LA SOCIALIZACIÓN DIFERENCIAL?

Hasta ahora hemos visto como ser mujer no se circunscribe al hecho biológico de nacer con unos genitales concretos, sino que tiene que ver con los significados que cada sociedad le atribuye. Cada cultura y cada sociedad trasladan a cada uno de sus miembros "las normas" que deben cumplir para adaptarse y ser incluidos. Al proceso de asimilación de normas y roles diferentes en función del sexo de las personas, se le denomina **socialización diferencial.** En las primeras etapas de la vida, la familia es la principal trasmisora de normas sociales, al igual que también lo es la escuela y el grupo de iguales en edades posteriores.

La autora Simone de Beauvoir señala que "ser mujer" es un proceso que ocurre desde el nacimiento y que se va construyendo a lo largo de la vida. Desde nuestro nacimiento, o incluso antes, la forma en que somos tratadas por las personas adultas depende de si somos "niñas" o "niños". Cada sociedad va moldeando la experiencia de cada ser humano y orientando su comportamiento al ideal de lo que es ser niño o niña.

Ideas para reflexionar:

¿Cómo son las niñas? Buenas. Tranquilas, dóciles, dulces, sensibles, trabajadoras, guapas

¿Cómo son los niños? Activos, inquietos, racionales, valientes, fuertes, no lloran

Después de todo lo que hemos leído, ¿por qué crees que se definen así?

Estas mismas ideas se trasladan a la edad adulta. Estos valores y normas que cada persona debe cumplir en función de su sexo son lo que se denomina **"mandatos de género".** Para las **mujeres** algunos de estos mandatos son:

"Amar y ser amada es lo más importante para una mujer"

"Querer es dar y cuidar y querer es lo más importante para una mujer"

"Los demás van primero. Son más importantes que tú. Hay que darlo todo por amor"

"Has de ser bella para ser válida y apreciada"

"Sé agradable y dulce. No te enfades, no protestes"

Preguntas para reflexionar

¿Y estos mandatos de género te parece que favorecen las condiciones de vida de las mujeres? ¿Afectan a nuestro bienestar emocional?

En una sociedad en la que el papel de las mujeres ha cambiado (trabajo, política, etc.) es imposible cumplir esos mandatos e intentar cumplirlos nos hace daño, pero están tan enraizados que nos sentimos mal por no cumplirlos.

RELACIÓN ENTRE CONDICIONES DE VIDA Y SALUD MENTAL

Las mujeres, por lo que se espera de nosotras, por lo que hacemos para cumplir esas expectativas y por nuestra posición en la sociedad, estamos expuestas a unas condiciones de vida que ponen en riesgo nuestra salud mental. Entre esas condiciones destacan:

LOS CUIDADOS QUE REALIZAN LAS MUJERES

Hemos visto que a las mujeres nos educan para dedicarnos a "los demás" más que a nosotras mismas, mientras que a los hombres se les educa para priorizar su propio desarrollo profesional y social. De esta manera, en la actualidad las mujeres **dedicamos el doble de horas al trabajo que tiene lugar en el interior de los hogares** que los hombres y 8 de cada 10 personas que cuidan de familiares dependientes somos mujeres.

Muchos estudios señalan los costes que conllevan los cuidados para las mujeres, en todas las dimensiones de su vida, tanto en términos de limitación de oportunidades para acceder a mejores condiciones de vida (empleo, desarrollo profesional y económico, relaciones sociales y familiares o disponibilidad de tiempo propio) como directamente sobre su salud física y emocional.

Preguntas para reflexionar

Cuando vivimos por y para otros, cuando experimentamos desequilibrio entre lo que damos y lo que podemos esperar de otros, ¿no es normal que experimentemos malestar, que estemos irritadas, angustiadas?

Cuando sentimos que no llegamos o que no podemos cumplir esos mandatos de género, ¿no es normal que sintamos frustración, vergüenza, amargura?

VIDA LABORAL, PEORES CONDICIONES

Hemos destacado los riesgos para nuestra salud, como mujeres, que conllevan las situaciones económicas desfavorables propiciadas por **peores condiciones de trabajo**. Dos fenómenos relacionados con el género explican esas peores condiciones: *El suelo pegajoso y el techo de cristal.*

Concepto de "Suelo pegajoso"

El concepto de ***suelo pegajoso*** intenta explicar la baja calidad el empleo femenino. La jornada a tiempo parcial es solicitada mayoritariamente por mujeres y nuestra actividad laboral se concentra en empleos de escasa cualificación, salarios más bajos o empleo sumergido (limpieza, cuidados, atención personal).

También recoge este concepto la reducción de posibilidades de desarrollo profesional que sufrimos 9 de cada 10 mujeres que tenemos que trabajar dentro y fuera de casa y que, por el hecho de hacernos cargo de nuestras familias, no podemos realizar actividades que suelen ser tenidas en cuenta para ascender (formación, investigación, estar disponible fuera del horario habitual, etc.).

Estas mujeres con doble jornada y problemas de conciliación, con frecuencia, abandonan sus puestos de trabajo, reducen sus jornadas, solicitan permisos o excedencias, perdiendo, una vez más poder adquisitivo inmediato (salario) y futuro (pensiones). Además, la sobrecarga de la doble jornada tiene costes directos en salud mental, una vez más, costes de tipo emocional (estrés, ansiedad, depresión) junto a problemas osteomusculares.

Concepto de "Techo de cristal"

Por otro lado, el ***techo de cristal*** señala la dificultad que las mujeres tenemos para ascender u ocupar puestos de responsabilidad en las empresas, relacionado con la valoración de que las capacidades, actitudes, disponibilidad, etc. "femeninas" no son adecuadas para ocupar un puesto directivo.

En el ámbito laboral, la sobrecarga, la falta de reconocimiento, la renuncia al desarrollo profesional por priorizar necesidades de terceros o la culpa por "ponerse en primer lugar", son factores de riesgo para una peor salud mental.

Es imprescindible para el logro de nuestro bienestar global, reconocer las condiciones sociales en las que vivimos las mujeres, romper con aquellos prejuicios sobre nuestra vulnerabilidad natural al sufrimiento emocional y ser conscientes de todas las razones sociales y culturales de género que afectan nuestra vida emocional.

VIOLENCIA ESTRUCTURAL

Existe una violencia estructural que se manifiesta de forma visible o encubierta mediante barreras a nuestras libertades. Partimos de desiguales oportunidades para el acceso y el uso de los recursos necesarios para nuestra supervivencia o nuestro bienestar. Sufrimos agresiones psicológicas, físicas o sexuales. La forma en que está ordenada socialmente nuestra vida, violenta nuestro día a día como mujeres.

En España, según la Macroencuesta de Violencia contra la Mujer (2020), 1 de cada 2 mujeres ha sufrido algún tipo de violencia machista a lo largo de su vida. Un 40% ha sufrido acoso sexual a lo largo de su vida. Un 32% ha sufrido violencia en el marco de la relación de pareja y un 13,7% ha sufrido violencia sexual a lo largo de su vida.

El 70% de las mujeres que han sufrido algún episodio de violencia señalan que les han producido alguna consecuencia psicológica. Y según otros estudios, sufrir violencia sexual multiplica por 6 el riesgo de tener pensamientos de suicidio.

Las **reglas de juego social**, que NO actúan precisamente a favor de las mujeres, afectan a nuestra salud en general y a nuestra salud mental en particular. El considerarnos objeto de deseo y satisfacción para otros, la priorización del cuidar ajeno frente a una misma, el fomentar nuestra fragilidad y necesidad de protección, son el caldo de cultivo perfecto para sufrir discriminación y sometimiento en los ámbitos de relación familiar, social, afectiva o laboral. Las exigencias sociales a afrontar a lo largo de nuestra vida nos suponen sufrimiento emocional.

Todo el sistema de privilegios y dominación masculina, no sólo debilita nuestras oportunidades, sino que el menosprecio y la falta de reconocimiento de nuestra aportación a la sociedad**,** termina calando y afectando la imagen y confianza en nosotras mismas, así como a nuestra autoestima y resistencia psicológica.

La misma sociedad que nos minusvalora, contribuye a nuestro malestar emocional, y **nos juzga y señala cuando presentamos sufrimiento psicológico**.

Se nos cuestiona doblemente como mujeres y como personas con problemas de salud mental, quedando calificadas como poco válidas. Además, si vivimos paralelamente algún trastorno mental y una situación de abuso o cualquier forma de maltrato, nuestros discursos pueden quedar anulados como poco creíbles, suponiendo esto un importante obstáculo para pedir ayuda y salir del círculo de la violencia y la enfermedad.

Preguntas para reflexionar

La desigualdad entre hombres y mujeres generada por el sistema patriarcal inunda de experiencias de violencia nuestras relaciones cotidianas. ¿Puede sorprender que en este contexto tengamos sentimientos de insatisfacción, falta de realización personal, tristeza o angustia? ¿Es extraño que tengamos la sensación de haber perdido las riendas de nuestra vida o de haber sido despojadas de deseos e intereses propios?

FORMAS DE SENTIR

FORMAS DE VERNOS Y EXPRESARNOS

Los mandatos de género afectan a nuestra forma de vernos. Se imponen una serie de criterios inalcanzables de cómo ser físicamente, cómo comportarnos, qué metas y objetivos priorizar, etc.

Estos ideales, de ser asumidos, generan siempre una valoración negativa porque **generan unos "debería" al comparar la realidad "imperfecta" con los ideales** de belleza (altas, delgadas, de caderas pronunciadas y pechos pronunciados, firmes, simétricos, rasgos faciales suaves, etc.), de personalidad (dependiente, pasiva, sensible, tranquila, débil, insinuante, tierna, entregada a los demás, sexualmente complaciente…), etc.

Se nos permite expresar todas las emociones menos la ira. El modelo tradicional de mujer nos permite a las mujeres ser "muy expresivas". Ser emocionales y sensibles es parte de nuestro rol de género. Sin embargo, se castiga expresar emociones que no sean "adecuadas para una mujer" como el enfado, la ira, etc.

Esas emociones "agresivas" se canalizan en forma de emociones como la tristeza, la frustración, la ansiedad. Somos educadas **para resistir o soportar una situación** desagradable de manera pasiva **más que para luchar o presionar por cambiarla** de manera activa. En cuanto a la expresión de emociones desagradables suele ser interpretado como *malestar de las mujeres, trastornos de ansiedad, etc.*

Nos entrenan en **detección de "problemas".** La sensibilidad, empatía, junto al rol esperado de cuidadora, agudiza nuestras capacidades para detectar "problemas" o "necesidades" en nuestro entorno familiar, laboral, etc. y también **en nosotras mismas.**

Pedir ayuda refuerza la imagen de mujer frágil y/o cuidadora. Los patrones de socialización diferenciados por sexo hacen que las mujeres presentemos en general menos dificultades para reconocer nuestra vulnerabilidad que los hombres. El modelo de feminidad tradicional también permite que detectemos la vulnerabilidad de quiénes nos rodean. Es frecuente que las mujeres pidamos ayuda para nosotras y para quienes apreciamos.

Sin embargo, comunicar con mayor fluidez esta necesidad de apoyo no resulta un recurso suficiente para la mejora de nuestro bienestar. Entre otras consecuencias, la petición de ayuda refuerza que seamos vistas como seres frágiles o entregadas al cuidado de las personas de nuestro entorno.

FORMAS DE SER ESCUCHADAS Y ATENDIDAS

Recurrir a los servicios de salud para buscar ayuda es más esperable en nosotras, ya que, por razones sociales, nos acercamos más al sistema sanitario como principales responsables del cuidado a familiares y allegados, tal como se nos asigna por nuestra condición de mujer. Ahora bien, los prejuicios sociales sobre las mujeres calan también en el sector sanitario afectando a la forma en que nuestro malestar es **escuchado y atendido.**

Si en los servicios sanitarios no se consideran los riesgos sociales específicos a los que nos enfrentamos las mujeres por el hecho de serlo, ni las formas en que se espera que expresemos nuestro malestar, aumenta la posibilidad de que se comentan **errores en el diagnóstico** y por consiguiente en el **tratamiento**. Sin un análisis o escucha que atienda esas diferencias, es probable que se detecten enfermedades que no tenemos y que no se identifiquen otras que sí tenemos ni las condiciones que causan los síntomas por los que acudimos a la consulta.

Las formas de vivir y/o expresar las emociones de las mujeres, al ser diferentes a como lo hacen los hombres, son consideradas desviaciones que hay que corregir. El llanto, la vulnerabilidad, todas esas vivencias que el mandato de género no permite expresar a los hombres, son consideradas patológicas.

Por ejemplo, la creencia sexista de una mayor vulnerabilidad mental, por nuestra "frágil e inferior" naturaleza, **facilita el diagnóstico de problemas de salud mental en las mujeres**.

Existe la tendencia a considerar trastorno mental a una variedad de situaciones que evidencian el llamado **"malestar de las mujeres".** Este sufrimiento emocional está relacionado, en muchas ocasiones, con condiciones concretas de vida muy adversas. Se convierte en enfermedad un malestar que, en muchas ocasiones, puede ser la respuesta "normal" del organismo ante situaciones de adversidad, sobrecarga o desgaste.

Al convertir el malestar en enfermedad, la **medicalización es la respuesta** que se da a muchos malestares emocionales de las mujeres derivados de injustas situaciones que asumimos por razón de género. La medicación es, con frecuencia, el único recurso disponible en manos de los profesionales sanitarios para paliar condiciones sociales adversas y vivencias dañinas por nuestra condición de mujer. La medicalización encubre el origen social de gran parte del padecimiento emocional de las mujeres, cronificando los problemas y frenando las posibilidades de un abordaje psicosocial más efectivo.

Los sistemas de salud, en general, buscan el bienestar mental a través de una intervención en lo físico. Con este abordaje la situación no mejora. La salud de las mujeres, también la mental, requiere de medidas sociales y culturales asumidas desde las políticas y las prácticas individuales.

MENSAJES PARA EL BIENESTAR DE LAS MUJERES

Partiendo de todo lo que hemos aprendido sobre el sufrimiento mental de las mujeres, señalemos algunas claves para cuidar de nuestro bienestar mental.

MENSAJES PARA AFRONTAR DIFICULTADES

Los humanos sentimos. Tener sentimientos negativos no está mal. Son una llamada de atención. Nos avisan de qué está pasando. Es bueno escucharlos y atenderlos.

Es normal sentir malestar, sufrimiento y dolor ante condiciones de vida que consideramos difíciles y duras.

Sentirse mal no es una enfermedad. Solo por sentirme mal no necesito medicación.

No somos máquinas. Somos seres vivos. Tenemos ciclos. Nuestro cuerpo cambia. Necesitamos y debemos nutrirnos, cuidarnos, descansar.

Hay cosas que puedo hacer para sentirme mejor. Me puedo sentir mejor si:

- Si reconozco mis virtudes y perdono mis defectos.
- Conozco los pensamientos que me hacen daño ("debería", "y si", "todo es…") y busco pensamientos alternativos menos dolorosos.
- Si respiro pausadamente, me relajo, medito, me centro en el momento presente, hago actividad física.
- Si cuento con otros para compartir o afrontar los problemas.
- Si intento resolver los problemas poco a poco y uno a uno.

Si la duración o la intensidad de mis emociones desagradables toman las riendas de mi vida, necesitaré atención, pero hay muchas intervenciones que me pueden ayudar, siendo la medicación solo una de las posibilidades.

MENSAJES PARA DISFRUTAR

Tengo derecho a disfrutar de tiempo para mí. No tengo por qué sentirme culpable por dedicar tiempo a actividades placenteras.

El pasado se fue y el futuro no ha llegado. Me centro en el presente.

Reservo un tiempo diario a actividades que me gusta hacer o me hacen sentir bien.

La "mujer perfecta" solo es una invención cultural. Entre perfección y el bienestar, elijo siempre el bienestar.

MENSAJES PARA CAMBIAR "LAS COSAS"

Tengo derecho a decir que no. Decir no a las demandas excesivas de los demás puede ser el mejor tratamiento para el malestar. Tengo un frasco de "noes" siempre a mano.

No asumo la responsabilidad de todo. Cada uno tiene su responsabilidad.

Los mandatos de género me sobrecargan y me limitan. No tengo por qué cumplirlos y no he de sentirme culpable por ello.

Tengo derecho a enfadarme y no sentirme culpable por ello.

Construyamos, en todos los ámbitos, relaciones de amor y de cuidado mutuo y recíproco. Evita relaciones tóxicas.

Pasemos de querer complacer a querer "con placer". Amar no es estar al servicio de los demás.

No es bueno poner siempre primero a los demás. Te amarás a ti misma, como al prójimo.

Mi malestar en gran medida se debe a mis condiciones de vida. Debo pedir a quien me atiende, que me escuche. Yo soy yo y mis circunstancias.

Cuido de mi salud mental al defender mis derechos. Cuido de mi salud mental al defender la igualdad en general y la de las mujeres, en particular.

Apoyarnos mutuamente las mujeres nos ayuda a mantener nuestro bienestar.

No estamos locas,
Sabemos lo que nos pasa,
Sabemos lo que queremos.

Lo sabemos.

RESUMIENDO ALGUNAS IDEAS: 10 MENSAJES CLAVE

Las mujeres tenemos peores datos de sufrimiento emocional. **Duplicamos en diagnóstico de ansiedad y depresión a los hombres, cuadriplicamos a éstos en el consumo de antidepresivos y ansiolíticos.**

Aunque la salud mental es un fenómeno complejo en el que inciden factores biológicos, psicológicos y sociales, la explicación predominante de estas diferencias es biológica. **Esta explicación propicia un abordaje farmacológico, ya no sólo de la depresión sino de todo el "malestar femenino".**

El modelo de determinantes de la salud señala que existen otros factores sociales y culturales, que afectan a la salud mental de las mujeres.

A nivel social, las mujeres estamos expuestas a unas condiciones que perjudican nuestro bienestar emocional. Las mujeres vivimos con más frecuencia situaciones de paro, trabajo a tiempo parcial, bajos salarios o pobreza. Las mujeres, aunque vivimos más que los hombres, lo hacemos en circunstancias de envejecimiento, enfermedad, discapacidad y soledad.

A nivel cultural, el modelo patriarcal, cuyos valores y normas interiorizamos las mujeres en nuestra familia, escuela, etc., nos ofrece un esquema en que lo masculino es el patrón de medida siendo la mujer "el ser que es distinto al hombre" y considerando que está "destinada a estar a su servicio". **Existen mandatos de género que producen un profundo sufrimiento emocional.**

Las mujeres asumimos la mayor parte de la carga de cuidados que necesitan las familias; nuestro desarrollo personal y profesional está limitado por la doble jornada y prejuicios de género y se mantiene nuestra posición de inferioridad con violencia implícita (críticas, falta de reconocimiento, desigualdades de acceso a recursos) o explícita (abuso, acoso, agresión psicológica, física e incluso homicidios).

La desigualdad entre hombres y mujeres generada por el sistema patriarcal, inunda de experiencias de violencia nuestras relaciones cotidianas. ¿Puede sorprender que en este contexto tengamos sentimientos de insatisfacción, falta de realización personal, tristeza o angustia?

En un círculo vicioso, los propios problemas de salud mental de las mujeres se convierten en un factor de doble discriminación (género más enfermedad mental) y triple discriminación (discapacidad, en casos graves). Esta discriminación aumenta la probabilidad de estigmatización, rechazo y aislamiento y, con ello, de todas las consecuencias que para la vida y para la salud tiene esa situación de exclusión.

Los mandatos de género afectan a cómo nos vemos y valoramos (imperfectas, pasivas, llenas de problemas y defectos, frágiles), también afecta a cómo nos expresamos, fomentando la queja, la expresión de malestar (nunca de enfado) y la petición de ayuda en servicios sanitarios.

El modelo cultural también influye en cómo nos escuchan y nos atienden los servicios sanitarios. **Nuestras "quejas" o "malestares" son interpretados, con frecuencia, como trastornos mentales que se tratan con medicación como única solución.** Se obvia que el malestar puede ser una respuesta emocional normal a las difíciles condiciones en las que vivimos.

LECTURAS Y RECURSOS PARA SABER MÁS

ALGUNAS LECTURAS RECOMENDADAS

Servicio Andaluz de Salud. Materiales para el afrontamiento saludable de las dificultades de la vida cotidiana. Escuela Andaluza de Salud Pública. Granada. 2012.
http://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/publicaciones/Listadodeterminado.asp?idp=481

Servicio Andaluz de Salud. Guía de autoayuda para la depresión y los trastornos de ansiedad. SAS. Sevilla. 2013.
https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/el-sas/servicios-y-centros/salud-mental/guia-de-autoayuda-para-la-depresion-y-los-trastornos-de-ansiedad

María del Pilar Álamo Vazquez y cols. Guía de Salud mental con perspectiva de género. ATELSAM. Santa Cruz de Tenerife. 2019.
https://www.consaludmental.org/publicaciones/Guia-Salud-Mental-Perspectiva-Genero.pdf

Burín, Mabel. Mujeres al borde de un ataque de psicofármacos. 2000.

Velasco Arias, Sara. Evaluación de una intervención biopsicosocial para el malestar de las mujeres en Atención primaria. Feminismo/s. 10: 111-131. 2007.
https://www.researchgate.net/publication/39441583_Evaluacion_de_una_intervencion_biopsicosocial_para_el_malestar_de_las_mujeres_en_atencion_primaria

Violencia de Género: Cómo afecta a la salud de las mujeres. Cuadernos para la Salud de las Mujeres. IAM. Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación. 2020.
https://www.easp.es/project/cuadernos-para-la-salud-de-las-mujeres/#n2

ALGUNAS WEBS DE REFERENCIA

Portal de la Red GRUSE. Grupos socioeducativos para la mejora del bienestar emocional con perspectiva de género. https://www.gruse.es/

Plataforma de la asociación de mujeres por la salud con materiales e información sobre el cuidado de la salud mental de las mujeres. https://www.mujeresparalasalud.org/

Movimiento contra los estereotipos de belleza dañinos: "Bellamente". https://www.bellamente.com.ar/difusion/
https://www.youtube.com/watch?v=ru77Omox_UE

Material para trabajar el empoderamiento. http://apuntateuna.es/wp-content/uploads/2013/05/guia-empoderamiento.pdf

Material para comprender la construcción social del género.
http://www.fundacionmujeres.es/maletincoeducacion/pdf/CUAD1horiz.pdf

Material sobre estereotipos de género: estereotipos.
https://www.sevilla.org/servicios/mujer-igualdad/formacion-sevilla-territorio-de-igualdad/jornadas-en-materia-de-igualdad/jornada-genero-y-cine/presentacion-de-carmen-pombero-jornada-genero-y-cine.pdf

Material del ministerio de educación para trabajar los estereotipos de imagen sexista.
http://descargas.pntic.mec.es/cedec/proyectoedia/realengua/contenidos/comonosvemos/index.html

Portal de Promoción de Salud de la Consejería de Salud y Familias de la Junta de Andalucía.
https://www.miguiadesalud.es/es/bienestar-emocional?category=3

RECURSOS AUDIOVISUALES

Películas

Locas de alegría. Carlo Virzi. 2016.
https://www.youtube.com/watch?v=6fThiYTx2RY

Quién te cantará. Carlos Vermut. 2018.
https://www.youtube.com/watch?v=tMeFF_8tdgw

La estación de las mujeres. Leena Yadav. 2015.
https://www.youtube.com/watch?v=VV72eEpxldQ

La vida de Adele. Abdellatif Kechiche. 2013.
https://www.rtve.es/alacarta/videos/somos-cine/vida-adele/5563749/

Conociendo a Astrid. Pernille Fischer Christensen. 2018.
https://www.youtube.com/watch?v=7LOKTwDs6N8

Series

Un artículo sobre series con revisión de género.
https://www.womennow.es/es/noticia/mejores-series-feministas-netflix-hbo-2010-2019

La amiga estupenda. Saverio Costanzo. 2018. Netflix.
https://youtu.be/5qESRJzgDXM

Coisa mais linda. Giuliano Cedroni. 2019. Netflix.
https://youtu.be/Il1BDR-Eu-k

Gentleman Jack. Sally Wainwright; Sarah Harding; Jennifer Perrott. 2019. HBO.
https://www.youtube.com/watch?v=EpGiG9BD-HM

CONSEJOS PARA LA MUJER FUERTE

Si eres una mujer fuerte
protégete de las alimañas que querrán
almorzar tu corazón.
Ellas usan todos los disfraces de los carnavales de la tierra:
se visten como culpas, como oportunidades, como precios que hay que pagar.
Te hurgan el alma; meten el barreno de sus miradas o sus llantos
hasta lo más profundo del magma de tu esencia
no para alumbrarse con tu fuego
sino para apagar la pasión
la erudición de tus fantasías.

Si eres una mujer fuerte
tienes que saber que el aire que te nutre
acarrea también parásitos, moscardones,
menudos insectos que buscarán alojarse en tu sangre
y nutrirse de cuanto es sólido y grande en ti.

No pierdas la compasión, pero témele a cuanto conduzca
a negarte la palabra, a esconder quién eres,
lo que te obligue a ablandarte
y te prometa un reino terrestre a cambio
de la sonrisa complaciente.

Si eres una mujer fuerte
prepárate para la batalla:
aprende a estar sola
a dormir en la más absoluta oscuridad sin miedo
a que nadie te tire sogas cuando ruja la tormenta
a nadar contra corriente.

Entrénate en los oficios de la reflexión y el intelecto
Lee, hazte el amor a ti misma, construye tu castillo
rodealo de fosos profundos
pero hazle anchas puertas y ventanas

Es menester que cultives enormes amistades
que quienes te rodean y quieran sepan lo que eres
que te hagas un círculo de hogueras y enciendas en el centro de tu habitación
una estufa siempre ardiente donde se mantenga el hervor de tus sueños.

Si eres una mujer fuerte
protégete con palabras y árboles
e invoca la memoria de mujeres antiguas.

Has de saber que eres un campo magnético
hacia el que viajarán aullando los clavos herrumbrados
y el óxido mortal de todos los naufragios.
Ampara, pero ampárate primero
Guarda las distancias
Constrúyete. Cuídate
Atesora tu poder
Defiéndelo
Hazlo por ti
Te lo pido en nombre de todas nosotras.

Gioconda Belli

Este cuaderno se terminó de imprimir el día 10 de octubre de 2020,
Día Mundial de la Salud Mental