



# La Salud Mental de las Mujeres

## INTRODUCCIÓN

La definición de la Organización Mundial de la Salud considera la salud como bienestar físico, psíquico y social, y no solamente como ausencia de enfermedades, incluyendo, por tanto, un componente subjetivo que se ha tener en cuenta al abordar este tema.

Consideramos que la salud mental está relacionada con nuestra forma de vivir, de alimentarnos y cuidarnos, con nuestra vivienda, nuestro trabajo, con la manera en que experimentamos nuestras relaciones y afectos. Con lo que sentimos hacia nosotras mismas, con nuestros proyectos y actividades, nuestro modo de disfrutar y de percibir el mundo, de afrontar los problemas y conflictos que conlleva vivir.

Sobre nuestra salud mental han existido muchos **mitos e ideas erróneas**. Se consideraba que debido a nuestros ciclos hormonales, las mujeres éramos propensas a sufrir depresiones en distintos momentos de nuestras vidas, a mostrarnos irritables o tener muchos cambios de humor.



Sin embargo, a partir de los estudios, investigaciones y la experiencia que hemos adquirido, sabemos que entre las mujeres se observa una mayor prevalencia de depresiones, ansiedad, somatizaciones y trastornos del comportamiento alimentario que está condicionado por los factores psicosociales de género.

Actualmente, entre las somatizaciones también son más frecuentes en las mujeres la fibromialgia y la fatiga crónica, destacando, como síntomas principales, el dolor y el agotamiento, pero otros muchos de sus síntomas son comunes a otras patologías y dado que se aborda desde modelos biomédicos, los diagnósticos se solapan y se habla entonces de comorbilidad.

Asimismo, podemos observar que ha aumentado el número de mujeres que padecen estrés.

La atención que se ofrece lleva a que se cronifiquen los problemas que hemos contemplado, ya que cuando buscan ayuda la respuesta más habitual es el tratamiento farmacológico, sin tener muy en cuenta el contexto social en el que se vive y las circunstancias vitales de cada mujer.



Así, conviene recordar que nuestra salud mental depende de la educación que hemos recibido, de la interiorización de los valores y normas sociales, de cómo hemos vivido e integrado nuestras experiencias, de las actitudes que tenemos hacia nosotras mismas y hacia los demás, al igual que de los roles que desempeñamos y de los obstáculos y presiones que existen sobre las mujeres, más que de las características biológicas.

La lectura de esta guía puede servirte para comprender mejor tus vivencias y comprobar que son similares a los de muchas otras mujeres; reflexionar sobre la importancia que tiene cuidarte y descubrir tus propios recursos. También encontraras aquí algunas claves que explican las causas del malestar de muchas mujeres, formas de afrontar los conflictos y dónde buscar apoyo y ayuda en caso de que lo necesites.



Vamos a analizar diferentes situaciones de nuestra vida cotidiana que tienen que ver con el exceso de trabajo y responsabilidades, las relaciones de pareja, la maternidad, las separaciones y la pérdida de seres queridos.

También hablaremos de cómo vamos construyendo nuestra personalidad a lo largo de la vida, y de la vivencia que tenemos de nuestro cuerpo y de la sexualidad.

Esta guía está dirigida a todas las mujeres, sea cual sea su edad. A quienes vivimos solas, con amigas o amigos, en pareja o en familia. A quienes dedicamos nuestro esfuerzo a trabajar en casa y cuidar de la familia y quienes, además, combinamos este trabajo con un empleo. A aquellas que estamos intentando vivir de una manera distinta a la que inventaron para nosotras. A aquellas que se encuentran mal y no saben por qué y a quienes se sienten satisfechas pero quieren estar mejor.



## SER MUJER EN NUESTRA SOCIEDAD

Ser mujer en nuestra sociedad no significa lo mismo para todas. Vivimos en un mundo cuya realidad es diversa y que depende de nuestro entorno, nuestras posibilidades económicas, edad, educación, trabajo... Pero incluso teniendo esto en cuenta, podemos hablar de sentimientos, experiencias y situaciones comunes que compartimos como colectivo.

Hace solamente algunos años, ser mujer significaba dedicarnos únicamente al cuidado de la familia. No había muchas posibilidades de elegir y decidir sobre nuestra propia forma de vida.

La interiorización de las normas sociales y los valores culturales sobre cómo debemos ser, sentir y comportarnos las mujeres, a veces se transforman en barreras psicológicas que nos impiden sentirnos bien y ser más libres para decidir sobre nuestra vida.

Sin embargo, las mujeres hemos realizado importantes cambios personales y colectivos. Hemos accedido en mayor medida a la educación y cada vez más mujeres nos planteamos



conseguir un empleo y una independencia económica. Estamos modificando la forma de vivir la maternidad, las relaciones de pareja, la sexualidad, la vida cotidiana, cambiando valores y actitudes.

Realizar estos cambios personales y sociales, puede suponer un esfuerzo que nos genera tensión psicológica. No cumplir los modelos ideales establecidos provoca críticas de las personas de nuestro entorno, que, a veces, nos hacen sentirnos culpables e inseguros.

Parece que las grandes beneficiadas de esta transformación somos las mujeres, pues con ella ganamos en libertad y autonomía, tenemos más posibilidades de realización, más opciones, mayor capacidad de decisión.

Sin embargo, nos encontramos con distintas disyuntivas: si no nos conformamos con el rol subalterno tradicional de esposa y madre, nos vemos compitiendo con los varones en entornos laborales masculinizados. Si optamos por el desarrollo de una profesión y por la maternidad, estamos decidiendo por dos roles difíciles de compatibilizar que generarán insatisfacciones y conflictos personales.



Al persistir enfoques teóricos sexistas y androcéntricos y estructuras políticas, sociales y económicas que nos discriminan, no sentimos que la sociedad se haya transformado lo suficiente como para poder llevar a cabo nuestros proyectos personales de forma satisfactoria. Las mujeres sentimos que estamos cambiando, pero percibimos que no nos acompañan en el cambio ni los varones, ni las estructuras sociales.

Sin embargo estos cambios son positivos, ya que nos permiten ir descubriendo aquello que no tuvimos la oportunidad de aprender con anterioridad, cambiar nuestras actitudes y formas de pensar, o encontrar otras maneras de vivir y nuevas relaciones que nos ayuden a sentirnos mejor con nosotras mismas.



## NUESTRA VIDA COTIDIANA

Algunas mujeres dedican la mayor parte de su tiempo al trabajo doméstico. Este trabajo puede generar aislamiento social e insatisfacción, ya que es un quehacer repetitivo y monótono, no tiene horario, ni vacaciones y deja poco tiempo para otras actividades. A diferencia de otros trabajos, no está remunerado, ni genera derechos laborales.

Además, no está valorado ni reconocido socialmente, y a veces, tampoco es tenido en cuenta por las personas para las que lo realizamos.

**Ser ama de casa**, implica la responsabilidad de la educación de las hijas e hijos, velar por el bienestar y la salud de toda la familia.

Además también puede suponer el cuidar de otros familiares, personas mayores o enfermas, soportando una gran carga física y emocional.

Poca gente entiende por qué muchas mujeres dedicadas al completo al cuidado de la familia y al trabajo doméstico sufrimos depresiones o somatizamos nuestro malestar mediante



distintas patologías, cuando contamos con todo lo que la sociedad considera importante para estar bien: una casa, un buen marido, recursos económicos y además nuestros hijos e hijas son estupendos/as. ¿Qué más podemos pedir?

**Necesitamos un proyecto de vida propio que no esté en función de las personas que nos rodean.** No existir únicamente como “hija de...”, “mujer de...” o “madre de...” sino tener motivaciones, deseos propios, tiempo para relacionarnos, poder tomar decisiones y dirigir nuestra vida de manera que estemos satisfechas y tengamos ilusiones cotidianamente.

Las mujeres que **tenemos un empleo** solemos valorarlo como algo positivo para nuestra salud, ya que nos puede facilitar relacionarnos y ser más independientes económicamente. Sin embargo, hay puestos que solamente nos aportan la retribución económica y pueden suponernos mayor cansancio y tensión.

En muchas ocasiones, en nuestra profesión u oficio, nos sentimos tratadas de forma diferente a la de nuestros compañeros. A veces, sufrimos discriminaciones cotidianas durante la jornada laboral. Otras veces, la discriminación se traduce en cobrar sueldos inferiores por el mismo trabajo, tener más



dificultades y más exigencias para ascender y vernos obligadas a tener que demostrar nuestra valía constantemente por ser mujeres.

Con frecuencia los hombres no comparten la responsabilidad del trabajo doméstico y la educación de las hijas e hijos, por lo que nos vemos obligadas a realizar **una doble jornada, una en el centro de trabajo y otra en casa**. Compaginar la familia con un empleo remunerado es muy complicado, no sólo por el número de horas que debemos dedicar a ambas jornadas, sino también porque acabamos sintiéndonos culpables de no atender suficientemente a la familia.

En la actualidad, recaen nuevas y múltiples demandas sociales sobre las mujeres. Tenemos que destacar en los estudios y la vida laboral, pero sin dejar de satisfacer las anteriores expectativas: estar "atractivas", ser buenas esposas, perfectas madres y amas de casa. Es el estereotipo de "mujer moderna". Por eso, nos estresamos ante tanta demanda imposible de alcanzar.

A pesar de esta sobrecarga, tenemos una mayor autonomía que nos ayuda a negociar el reparto de trabajo del hogar y a vivir relaciones más igualitarias.



Si centramos nuestra vida y nuestras expectativas de realización personal únicamente en el cuidado de la familia o en el desarrollo profesional nos hace perdernos otros aspectos muy importantes de la vida y puede perjudicarnos.

Por el contrario, relacionarnos con personas que nos hacen sentirnos bien, que nos apoyan y quieren, con las que podemos compartir alegrías, proyectos, sueños y divertirnos, además de ser uno de los placeres más bonitos de la vida, nos ayuda a mantener nuestra salud mental.

**En los momentos de crisis, problemas y dificultades, el apoyo y la compañía de nuestras amigas supone una gran ayuda.**

**También el participar en actividades comunitarias de nuestro barrio, en organizaciones sociales y políticas, en asociaciones de mujeres, culturales, artísticas o de ocio.**



## RECUERDA

Poner un horario al trabajo doméstico nos permite tener tiempo para realizar actividades, formarnos, relacionarnos, divertirnos...

Compartir responsabilidades con la pareja e involucrar a las hijas e hijos y mayores de la casa en las tareas según su edad y capacidad.

Cuando tengamos que cuidar de otros familiares, personas mayores o enfermas, debemos plantearnos el buscar ayuda en las personas que nos rodean para compartir la atención que requieren, así como informarnos de las prestaciones sociales a las que podemos acceder.

**Necesitamos cambiar nuestras actitudes y la organización de la vida laboral, social y familiar para que podamos desarrollar y disfrutar de diferentes facetas de nuestra vida.**



## LA VIVENCIA DE NUESTRO CUERPO

Con nuestro cuerpo nos comunicamos y expresamos, sentimos placer y dolor, nos emocionamos, pensamos, imaginamos, gozamos del movimiento, trabajamos y una larga lista de cosas que tú puedes continuar.

Sin embargo, socialmente hemos sido valoradas por nuestro aspecto físico, "belleza" y "atractivo sexual" y por la capacidad para despertar el deseo en los hombres. Por eso, desde pequeñas, sobre todo las mujeres que hoy somos mayores, se nos enseñaba que nuestras posturas, movimientos y hasta los tonos de voz debían ser suaves y moderados, se nos restringían los juegos, la práctica del deporte, la capacidad de tener un cuerpo fuerte que es en fuente de placer y satisfacción personal.

Hoy día, los medios presentan a la mujer joven y "sexy" como triunfadora. Esta forma de valorar el cuerpo como un medio para conseguir el éxito social, laboral y la atención de los hombres nos puede llevar, ya desde la adolescencia, a intentar adaptarnos a los modelos vigentes, con el riesgo de hacernos dependientes de nuestra imagen.



Así, la imagen corporal constituye una fuente de insatisfacción. Hacemos dietas, dejamos de disfrutar de la comida, nos obsesionamos con la báscula y sufrimos al mirarnos al espejo. Incluso perdemos el placer del deporte, convirtiéndolo en un medio para conseguir un fin estético. **A pesar de todo, nunca logramos alcanzar el ideal que nos imponemos, porque en realidad es un imposible.**

En algunos casos, tenemos una percepción tan distorsionada de nuestra imagen corporal que llegamos a sufrir trastornos de la alimentación y en particular anorexia o bulimia.

La adolescencia y juventud son momentos de mayor vulnerabilidad, aunque, cada vez hay más preadolescentes y mujeres adultas que se ven afectadas por este problema. Para entender sus causas, además de la presión que suponen los modelos ideales de belleza vigentes, hay que tener en cuenta la historia personal y familiar, así como las características individuales.

Por otra parte, la exaltación de la juventud nos puede producir una **preocupación** excesiva por el hecho de **envejecer** y por los cambios de nuestro aspecto físico y nos impide darnos cuenta de que el paso de los años nos



aporta experiencia y sabiduría. Ante la dificultad de asumir esta situación dedicamos nuestros esfuerzos a estar eternamente jóvenes y delgadas, recurriendo incluso a la cirugía.

## RECUERDA

**Aceptar, disfrutar y valorar tu cuerpo es necesario para sentirte bien: escucha tu cuerpo para saber cómo te sientes y que necesitas.**

- \* No poner tantas expectativas en tu aspecto físico: hay otras maneras de conseguir aceptación personal o éxito profesional.
- \* Compartir tus sentimientos, preocupaciones y deseos con personas que nos ayuden en nuestro crecimiento personal y nos hagan sentirnos queridas y valoradas,
- \* Realizar ejercicio físico como posibilidad de disfrutar, divertirnos y no exclusivamente como un sacrificio para mantener una figura delgada.
- \* Aprender a relajarte, te ayudará a reducir la tensión y el cansancio y recuperar energía.



Sé crítica con los mensajes que siguen insistiendo en que nuestro valor depende del aspecto físico. **No dejes que nos juzgen, ni juzgues a otras mujeres por su apariencia.**



## NUESTRA SEXUALIDAD

La sexualidad es una potencial fuente de placer, comunicación, creatividad... Tenemos una gran capacidad para poder disfrutar de nuestras sensaciones.

Sin embargo, la expresión de nuestros deseos y sentimientos sexuales se ha visto reducida por los mitos y modelos sociales que marcan cómo y qué se debe hacer.

Hace años se nos enseñaba que debíamos ser sexualmente pasivas, que no era lícito sentir deseo. Además, las mujeres que expresaban su sexualidad fuera del matrimonio o con otras mujeres eran criticadas y consideradas como unas viciosas. Podríamos decir **que la sexualidad de la mujer estaba marcada por la reproducción y la ausencia de placer.**

Esta situación ha ido cambiando con el desarrollo de los métodos anticonceptivos, que permitió distinguir entre sexualidad y reproducción.

Si bien antes se nos prohibía el placer, ahora se nos pone la etiqueta de "frías" cuando no disfrutamos o no nos



apetece. Generalmente, ocurre porque se espera que tengamos orgasmos rápidos sin apenas más estimulación que la penetración. Otras veces, se debe a que perdemos el deseo porque sentimos lejos a la pareja con quien no podemos compartir casi nada de lo que nos pasa o interesa. El creer que tenemos que dar la talla, demostrar nuestra valía o centrar nuestra atención únicamente en complacer a nuestra pareja, también es un obstáculo para sentir placer.

**La sexualidad no es sólo penetración, es disfrutar de las caricias, sentir el calor del otro cuerpo, sentir el nuestro.** El coito es sólo una de las posibilidades y no necesariamente la más placentera.

Es conveniente que reflexionemos y nos preguntemos qué es lo que deseamos y nos comuniquemos con nuestra pareja.

Tú eres la responsable de tu propio placer, y tienes derecho a sentir y expresar tu sexualidad, conocer tu cuerpo, descubrir sensaciones, pedir lo que quieras y decir no a lo que no desees, ser tratada con respeto y no sufrir violencia.



Por eso, es importante estar informada, desterrar mitos y prejuicios, hablar de nuestra sexualidad y deseos, consultar nuestras dudas y obtener información que necesitemos.



## LAS RELACIONES DE PAREJA

En la actualidad, las mujeres podemos vivir las relaciones de pareja de muchas formas. Tenemos más posibilidades para negociar el estilo de vida, para terminar una relación que no nos satisface, para decidir el sexo de la persona amada o para vivir solas.

Sin embargo, a las mujeres nos educaron para que el amor fuera el centro de nuestras vidas: darlo todo, compartirlo todo, era la forma de ser felices.

La presión social para conseguir una pareja es tan fuerte, que todo es preferible antes que no tenerla. Este es uno de los motivos para que a veces, incluso viviendo situaciones de maltrato, mantengamos relaciones en las que predomina el sufrimiento. Algunas mujeres, aún teniendo muchas amistades y proyectos propios, se sienten vacías, insatisfechas o fracasadas si no consiguen establecer una relación de pareja o mantenerla.

En una relación de pareja es importante que sepamos comunicarnos, expresarnos y escuchar. Que haya respeto



mutuo hacia las diferencias y gustos, hacia las amistades propias, tiempo y espacio para el desarrollo personal y también para disfrutar juntos.

El amor es un proceso que vamos construyendo al cuidarnos mutuamente, entendernos, al compartir alegrías, dificultades y responsabilidades, no es sólo sacrificio y renuncia como nos enseñaron.

**Tener pareja puede ser muy placentero, pero es necesario tener un proyecto de vida propio.**

Debemos plantearnos participar de forma igualitaria en las decisiones que afectan a la relación, al dinero o a la organización de la vida cotidiana. También es importante que las dos personas estemos dispuestas a compartir el trabajo doméstico y el remunerado.

También es necesario, en muchos momentos, replantear la relación, mejorar algunos aspectos, cambiar otros. A veces, nos da miedo reconocer nuestros sentimientos, expresar nuestro malestar y pedir los cambios que necesitamos. Tenemos miedo a la ruptura y la separación. Sin embargo, vivir una relación que no nos satisface, nos hace perder la salud.



No esperes a que sean otras personas las que tomen la iniciativa, hacerlo es tu responsabilidad hacia ti misma. Además nos ayuda a sentirnos fuertes y a situarnos en un plano de igualdad.

## RECUERDA

- \* Actualmente el concepto de pareja tradicional “mujer y hombre casados” ya no es el único en nuestra sociedad.
- \* Las parejas heterosexuales y las homosexuales tienen los mismos derechos. Además las parejas pueden convivir o elegir vivir por separado. Estar en pareja no tiene que significar la obligación de compartirlo todo.
- \* Las relaciones no son estáticas. Al principio el enamoramiento y la pasión es lo más importante, posteriormente, habrá momentos en los que tengamos que realizar cambios para tener una pareja con quien compartir proyectos y responsabilidades, que nos ilusione y nos sintamos satisfechas.



## SER MADRE: LA RELACIÓN CON NUESTRAS HIJAS E HIJOS

Educar a una criatura y contribuir a su desarrollo y bienestar, disfrutar viendo su crecimiento y descubrimientos puede ser una gran satisfacción y una fuente de realización personal. **Pero ser madre también conlleva una gran responsabilidad y renuncias personales.**

Se ha escrito mucho sobre la maternidad, la mayoría de las veces, sin tener en cuenta la situación, la opinión y los sentimientos de las mujeres. Desde hace tiempo, hemos empezado a cuestionar el llamado “instinto maternal”, que nos asignaba a todas tanto el deseo de ser madres como la atención, los cuidados y la educación de las criaturas.

Para una “buena madre”, muchas veces hemos asumido determinadas normas y pautas sociales sin cuestionarlas, creyendo procurar el bienestar de las hijas e hijos, pero sin tener en cuenta el nuestro.



Con frecuencia nos sentimos culpables por no dedicarles más tiempo cuando trabajamos fuera de casa o realizamos actividades para nosotras mismas.

Cuando nuestras hijas e hijos no cumplen con aquello que se espera socialmente, pensamos que somos las responsables y que algo habremos hecho mal. **Sobre las madres recae con dureza la sobreexigencia y el juicio social**, “las mujeres tenemos la culpa porque somos las que educamos”.

**Debemos recordar que las madres no somos las únicas responsables de la educación y el bienestar de las hijas e hijos** y que nuestro “sacrificio” puede crearles un sentimiento de deuda.

Las mujeres que dedicamos la vida al cuidado de nuestras hijas e hijos, podemos deprimirnos cuando se independizan y se van de casa. A veces, coincide con la menopausia, por eso, muchos de los problemas de tristeza, vacío e insatisfacción, se han atribuido a este proceso biológico, en lugar de buscar su origen en el sentimiento que provoca perder la función que ha sido el centro de nuestra vida. Así, en algunos casos se inicia un proceso de medicaliza-



ción (buscamos ayuda en la consulta médica, donde se nos ofrecen diversas soluciones farmacológicas), cuando en realidad lo que necesitamos es replantearnos qué hacer con nuestra vida.

Otras mujeres es a partir de esa etapa cuando hemos podido disfrutar de muchas cosas que habíamos postergado. Es un buen momento para empezar a dedicarnos tiempo a nosotras mismas, a pasarlo bien, practicar deportes, viajar, a recuperar viejas amistades, aprender...

Además, madres e hijas necesitamos reflexionar para entender las limitaciones de los roles impuestos y encontrar formas de sentirnos más libres sin ejercer tanta presión y exigencia unas sobre otras.



## EXPERIENCIAS DOLOROSAS: LA PÉRDIDA Y LA SEPARACIÓN DE PERSONAS QUERIDAS

A lo largo de nuestra vida nos enfrentamos con diferentes tipos de pérdidas: la separación o la muerte de la pareja, de amistades, familiares...

La muerte de una persona cercana nos hace sufrir una crisis, sentimos un gran vacío e incluso el mundo puede dejar de tener sentido para nosotras. Se inicia un proceso de duelo, que consiste en aceptar que esa persona ya no está, lo que en algunos casos nos obligará a modificar nuestra vida.

Durante este proceso solemos pasar por distintos momentos. Al principio, nos cuesta asumir lo que ha ocurrido, incluso podemos negarlo. Después surgirán diferentes emociones: dolor, miedo, culpa. En nuestra sociedad, salvo la pena, no se admiten otros sentimientos. Por eso, si sentimos rabia o cierta liberación tendemos a ocultarlo y a preguntarnos si lo que nos pasa es normal.

O sea, que la primera tarea para poder afrontar nuestro duelo es aceptar la realidad de la pérdida y expresar



nuestras emociones en relación a ella, incluida la ira. Los recuerdos que tenemos con la persona que ya no está, nos sirven para darnos cuenta de lo que nos aportó esa persona y del lugar que ocupaba en nuestra vida. A partir de esta toma de conciencia, podemos empezar a retomar nuestra vida y seguir abriéndonos a otras personas y experiencias.

Aceptar nuestros sentimientos, expresarlos y compartirlos nos ayuda a superar el dolor y nos descubre muchos aspectos de nosotras de los que podemos aprender. Además, estas situaciones nos pueden ayudar a desarrollar nuestros propios recursos.

A veces, la separación y/o el divorcio nos enfrentan a una crisis. Tenemos que reorganizar nuestra vida, emprender nuevos proyectos personales y resolver las dificultades materiales.

En estos momentos también podemos sentir dolor, sobre todo cuando habíamos puesto muchas expectativas en la relación o nuestra vida ha girado en torno a ella.

Además, algunas lo podemos vivir como un fracaso como mujeres por no haber conseguido mantener nuestra pareja, ni la unión familiar, cuestionándonos toda nuestra



vida y valor personal. Por eso es importante el desarrollar distintas facetas personales como profesional, conservar nuestras propias amistades, contar con tiempo y espacio, además de ser esposa y madre para contar con mas recursos personales y nos resulte más sencillo reorganizar nuestra vida después de una ruptura.

Si lo necesitas, existen grupos de apoyo en los que te sentirás acompañada y comprendida y en los que puedes aprender formas de abordar las dificultades y descubrir nuevos caminos.



## LA EXPRESIÓN DEL MALESTAR

A lo largo de esta guía, hemos analizado diferentes situaciones y experiencias de las mujeres que pueden conducirnos al malestar.

Estas situaciones provocan que vayamos acumulando agresividad, sentimiento que nos cuesta expresar o, incluso, no percibimos debido a la imagen social que hemos interiorizado de lo que es ser mujer: pacientes, cariñosas, comprensivas... características todas que parecen incompatibles con afrontar abiertamente los desacuerdos y conflictos, plantear los cambios que necesitamos y decir que "no" ante aquellas demandas a las que no consideramos que debemos dar respuesta o resolver.

Otras veces, la sustituimos por otros sentimientos más aceptables para nosotras, como la tristeza. Así, acabamos agrediéndonos a nosotras mismas, nos decimos que somos inútiles y que no servimos para nada. De esta manera, **comenzamos a manifestar nuestro malestar a través de la queja o de síntomas físicos como el dolor de cabeza, las tensiones musculares, el insomnio...**



Nos quejamos con las amigas, en la consulta médica, o en casa... Lo hacemos esperando que estas personas o el personal médico nos aporten la solución que nosotras no hemos podido encontrar. Nos situamos así en una posición de víctima desde la que es más difícil buscar alternativas y adoptar una postura más activa.

De este modo, nos resulta difícil afrontar los conflictos e intentar resolverlos.

**Es importante que interpretemos nuestro malestar como una señal de que algo necesitamos cambiar, buscar soluciones y transformar esos sentimientos en energía para conseguirlo.**

Los cambios se consiguen con determinación y para llevarlos a cabo tenemos que asumir la responsabilidad y abandonar el papel de víctimas. Esto supone dejar de esperar a que otros hagan realidad nuestras aspiraciones, deseos y hacernos responsables de nuestro bienestar y protagonistas de nuestra vida.

#### RECUERDA

La autoestima es el conjunto de percepciones, imágenes, pensamientos, juicios y afectos sobre nosotras mismas. Es



lo que pensamos y sentimos sobre nosotras mismas. Si tenemos autoestima somos capaces de defender nuestras ideas y valores y confiar en nuestro propio criterio, en lugar de ser muy autocríticas con nosotras, o tener sentimientos continuos de culpabilidad y no atrevemos a decir "no".

A las mujeres nos cuesta valorarnos más que a los hombres porque a través de la socialización hemos interiorizado que hay que ser discretas, pasar inadvertidas.

Sin embargo la autoestima se puede cambiar a partir del autoconocimiento, la autoaceptación y la autoafirmación.

- \* Muchas veces, tienes derecho a ser la primera
- \* Tienes derecho a cometer errores
- \* Tienes derecho a no cumplir con las necesidades y deseos de los demás
- \* Tienes derecho a pedir apoyo emocional
- \* Tienes derecho a intentar un cambio



## AFRONTAR LOS CONFLICTOS PARA CAMBIAR NUESTRA SITUACIÓN

La vida es un proceso de cambio y desarrollo personal. Vivir es una aventura, con momentos y etapas en las que nos sentimos satisfechas y otras circunstancias en las que nos enfrentamos a dificultades, pero todas estas situaciones nos pueden proporcionar la oportunidad de crecer y desarrollar recursos.

**Desarrollarnos personalmente significa ir haciéndonos seres más autónomos, capaces de cuidarnos y satisfacer nuestras necesidades.**

Buscar el modo de mejorar nuestra vida, es una tarea que se realiza día a día, aunque haya momentos en que es más necesario e intenso: cuando nos independizamos por primera vez, cuando formamos o dejamos a una pareja, cuando somos madres, cuando los hijos y las hijas se van de casa...

Iniciar un proceso de cambio supone reflexionar sobre nuestra vida cotidiana para transformarla, conocer mejor



nuestras emociones y comportamientos, nuestras cualidades y limitaciones, desarrollar nuevos recursos y capacidades para afrontar las dificultades.

Podemos tener miedo a lo desconocido, a las críticas y desvalorizaciones, a no dar la talla y sentirnos inseguras. Como consecuencia de estos temores, a veces intentamos negar la existencia del conflicto, no reconocemos sus causas ni su importancia, impidiéndonos afrontar la situación o buscando motivos para aplazar este momento.

Es necesario revisar los mensajes y valoraciones que recibimos desde niñas. Para potenciar y desarrollar los que nos ayudan a ser más libres y cuestionar aquellos que nos impiden avanzar.

Cuando empezamos a introducir cambios en nuestra vida, puede ocurrir que las personas que nos rodean reaccionen con sentimientos de incomprensión o que nos hagan incluso chantajes afectivos para que volvamos a ser las de antes. Otras veces, también podemos sentirnos más respetadas y valoradas y todo ese proceso aumenta nuestro bienestar y satisfacción personal. Si bien, **lo que más nos debe importar es nuestra propia valoración.**



Aventurarnos a ser y vivir de otra manera nos trae muchas satisfacciones y nuevas experiencias.

**Tenemos derecho a equivocarnos.** No seas excesivamente autocrítica, trátate con ternura y ponle un poco de humor a la vida.

La opinión más importante de todas es la tuya, escucha las opiniones de las personas importantes en tu vida y tenlas en cuenta, pero eres tú quien tiene que tomar las decisiones que afectan a tu bienestar.



## CÓMO MEJORAR NUESTRA SALUD MENTAL

- \* No esperes a sentirte mal para cuidarte y dejar que te cuiden. Guarda un tiempo para descansar, para disfrutar, para hacer cosas que te gustan. Pregúntate: ¿Qué quiero? ¿Cómo me siento? ¿Qué necesito?
- \* Es importante reflexionar sobre nuestra vida y nuestros deseos. Así podemos descubrir las dificultades que tenemos y las limitaciones externas e internas que nos impiden avanzar y qué necesitamos para sentirnos bien.
- \* Trata de gustarte a ti misma y de disfrutar con lo que haces.
- \* Compartir nuestros sentimientos, preocupaciones y deseos nos ayuda a fortalecernos y encontrar alternativas. Es conveniente que nos relacionemos con personas que nos estimulen y ayuden a desarrollarnos y que nos hagan sentirnos queridas y valoradas.
- \* Debemos preguntarnos qué deseamos y qué esperamos de nosotras mismas y de las personas que nos rodean y aprender a comunicarlo cuando sea necesario.



- \* Es necesario empezar a poner límites, a no asumir toda la responsabilidad familiar, saber que no tenemos que ser amables siempre y en todo momento, expresar desacuerdos; decir "no" sin culpabilizarnos.
- \* Ante los desacuerdos, es mejor exponer clara y afirmativamente nuestra postura, proponer alternativas y soluciones facilita la comunicación y puede permitirnos cambiar la situación en el sentido que nosotras deseamos.
- \* Muchas mujeres a lo largo de la historia se han atrevido a romper con los estereotipos y ser autónomas. Leer sus biografías y buscar la compañía de las que ahora se aventuran a ser y a vivir como desean, nos ayuda a organizarnos para intentar transformar nuestra realidad.



## LAS TERAPIAS Y OTRAS FORMAS DE AYUDA

Muchas veces, cuando nos sentimos mal, acudimos a una consulta médica, donde casi siempre, el tratamiento que recibimos se basa en **psicofármacos**. Estos medicamentos pueden ayudarnos a dormir, calmar el dolor y reducir la ansiedad, **pero no suprimen la causa de nuestro malestar**. Si la atención que te ofrecen es únicamente farmacológica, es importante que, además, pidas y busques otros recursos.

Puedes recurrir a profesionales de la psicología, dirigirte a grupos de apoyo, de reflexión y asociaciones de mujeres.

Estos recursos nos pueden ayudar a entender por qué sufrimos, descubrir y expresar nuestros sentimientos y aprender a utilizar nuestras capacidades personales.

Para seguir este proceso podemos acudir solas, con nuestra pareja, o con toda la familia. También existen grupos específicos para mujeres.



Para que el trabajo que hagamos sea eficaz es importante que:

- \* Las y los profesionales sean conscientes del papel tan importante que tiene en nuestra salud la educación que hemos recibido y la interiorización de los valores, y normas sociales, así como las condiciones de nuestra vida, los roles que desempeñamos y las presiones que existen sobre las mujeres.
- \* Es importante que el trato no sea proteccionista ni autoritario, que utilicen un lenguaje que entendamos, que sintamos confianza en la terapia.
- \* Tenemos derecho a que nos informen previamente sobre el tipo de ayuda que pueden brindarnos, y si es privada, de lo que nos costará.

## GRUPOS DE AYUDA PARA MUJERES

Compartir sentimientos, experiencias y reflexionar con otras mujeres que están pasando por procesos similares a los nuestros, nos hace sentirnos entendidas, mirar las cosas con una perspectiva nueva y nos facilita encontrar soluciones y alternativas. En los grupos podemos hablar sobre nuestras relaciones afectivas, nuestras condiciones de vida en casa,



cómo vivimos nuestra sexualidad, la maternidad, las dificultades que encontramos para desarrollar nuestros deseos. Este tipo de trabajo y reflexión nos enriquece y nos hace salir del aislamiento, contar con personas que nos apoyan y nos permite ayudarnos mutuamente.



## LA PREVENCIÓN Y LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

### ¿Qué podemos hacer las madres, padres y personas educadoras para promover la salud mental?

Transmitir a las niñas y a los niños actitudes positivas ante la vida, estimular y ayudarles a desarrollar sus capacidades y proyectos, a expresar sentimientos, a sentir que valen y son importantes, a ejercer sus derechos, a asumir responsabilidades, a resolver problemas y conflictos sin violencia. Garantizar un reparto equitativo del trabajo doméstico, estimular y motivar a la participación social.

### ¿Qué pueden hacer los medios de comunicación?

Difundir formas de vida saludables. Mostrar distintos modelos de familia y diferentes estilos de vivir.

**Dejar de utilizar los estereotipos de belleza y juventud o el atractivo sexual de las mujeres como modelo de éxito social.**

Transmitir una imagen de las mujeres más acorde con la pluralidad actual.



## **¿Qué pueden hacer las organizaciones sindicales, empresariales y políticas?**

Promover medidas que hagan posible que tanto los hombres como las mujeres tengamos suficiente tiempo libre para hacernos cargo solidariamente de las responsabilidades domésticas y del cuidado familiar y para participar en nuestro medio social.

Es necesario organizar el trabajo de modo que podamos relacionarnos de manera menos competitiva con las compañeras y compañeros; aportar nuestras experiencias, capacidades y puntos de vista... En definitiva hacer una política de mujeres que permita cuestionar un sistema de trabajo proyectado por otros y para otros.

## **¿Qué pueden hacer las y los profesionales de la salud?**

La consulta médica es el lugar al que solemos acudir cuando necesitamos pedir ayuda, manifestar nuestras quejas y nuestro malestar. Las y los profesionales de la salud no debemos atender sólo las dolencias físicas de las mujeres, sino que debemos aprender a preguntar por las condiciones de vida y la vivencia de las mismas y escucharlas para comprender el origen y las causas de su malestar a fin de ofrecer una respuesta adecuada.



Para ello, **es necesario conocer nuestras actitudes con respecto a las mujeres que acuden a la consulta**, reflexionar sobre nuestra forma de relacionarnos con ellas, saber qué necesitamos cambiar en nosotras/os mismas/os y cómo orientar la actualización de nuestros conocimientos para ayudar mejor a las mujeres que nos consultan.

Es importante que **conozcamos los recursos comunitarios** que existen y derivemos a aquellas mujeres que se puedan beneficiar de ellos, no sólo en caso de situaciones conflictivas o extremas, sino también para mejorar su calidad de vida participando en centros culturales, asociaciones, etc...



## RECURSOS

Si piensas que te puede venir bien incorporarte a una actividad de grupo o a una asociación, puedes preguntar en los Servicios Sociales, en el Área de la Mujer o en la Casa de la Cultura de tu Ayuntamiento o Junta Municipal.

También puedes recurrir a los **Centros Asesores de la Mujer**, en los que orientan sobre aspectos jurídicos, formación y empleo, servicios sociales, salud, asociaciones, etc.

Puedes llamar al **teléfono gratuito de Información 24 Horas para la Mujer:**

**900.19.10.10**

**Teléfono 016 contra el maltrato: Servicio de información y asesoramiento jurídico 24 horas.**



Si necesitas apoyo de profesionales de la psicología puedes solicitar información en tu Centro de Salud.

Existen además **organizaciones** que pueden ofrecerte servicios pensados específicamente para mujeres:

**ASOCIACIÓN DE MUJERES "NOSOTRAS MISMAS"  
CHAMBERÍ**

Calle Santa Engracia, 108 INT. 1º dcha.  
28003 – MADRID  
Tel: 91 – 442.49.91  
Fax: 91 – 442.50.31  
E-mail: nosmismasch@telefonica.net

**ASOCIACIÓN DE MUJERES PARA LA SALUD "ENTRE  
NOSOTRAS"**

Avda. Alfonso XIII, 118  
28016 – MADRID  
Tel: 91 – 519.56.78  
E-mail: red@mujeresparalasalud.org

**CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y ESPACIO DE SALUD.  
CLÍNICA "BELLADONA"**

Acebal y Rato, 6. Bajo ( Parque de Zarracina)  
33205 – GIJÓN  
Tel: 985 - 35.15.76  
E-mail: info@clinicabelladona.com

C/ Carreño Miranda, 11 – 2º izda.  
33400 – AVILÉS  
Tel: 985 – 52.03.48

**FUNDACIÓN DE MUJERES PARA LA SALUD  
"ANNA O"**

C/ Alcazabilla, 12 – 2º D  
29015 – MÁLAGA  
Tel: 95 – 221.29.33

**ASOCIACIÓN DE MUJERES  
PARA LA SALUD DE NIELDA**

C/ Carmen 16, entresuelo  
33201 – GIJÓN  
Tel: 985 – 34.02.60



Textos: Instituto de la Mujer

Diseño: PardeDÓS

Ilustraciones narrativas: Roser Capdevilla i Valls y Carmen Sáez Díaz

Primera edición, 1997

Segunda edición, 2011

Maquetación e Impresión: Estilo Estugraf impresores, S.L.

D.L.: M-9750-2011

NIPO: 867-11-019-X

Catálogo de publicaciones de la Administración del Estado

<http://publicacionesoficiales.boe.es>

Impreso en papel reciclado y parcialmente libre de cloro