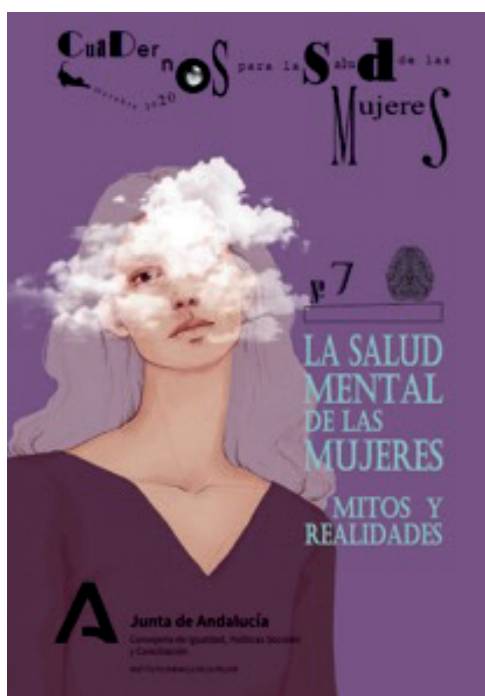


# La salud mental de las mujeres: mitos y realidades

en lectura fácil





# **La salud mental de las mujeres: mitos y realidades**

**en lectura fácil**



Este pictograma informa que el texto está en lectura fácil.

La lectura fácil es un método de redacción para hacer textos más comprensibles.

En el proceso de adaptación a lectura fácil participan personas con discapacidad intelectual.



Este cuaderno es una adaptación de la colección Cuadernos para la salud de las mujeres. La salud mental de las mujeres. Mitos y realidades.

**Edita:** 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:** M<sup>a</sup> del Mar García Calvente. EASP.  
Nuria Luque Martín. EASP.  
Amelia Inmaculada Martín Barato. EASP.  
María del Río Lozano. EASP.

**Ilustraciones:** Adara Sánchez





## Índice

1. Presentación
2. El sufrimiento emocional de las mujeres
  - 2.1. ¿Qué dicen los datos?
  - 2.2. ¿Cómo se explican esos datos?
3. ¿Qué influye en nuestra salud mental?
  - 3.1. Determinantes sociales de la salud, un factor importante
  - 3.2. La interseccionalidad
4. No se nace mujer, se llega a serlo
  - 4.1. ¿Qué es el modelo patriarcal? El ser para el otro
  - 4.2. ¿Qué supone la socialización diferencial?
5. Relación entre condiciones de vida y salud mental
  - 5.1. Los cuidados que realizan las mujeres
  - 5.2. Vida laboral, peores condiciones
  - 5.3. Violencia estructural
6. Formas de sentir
  - 6.1. Formas de vernos y expresarnos
  - 6.2. Formas de ser escuchadas y atendidas
7. Mensajes para el bienestar de las mujeres
  - 7.1. Mensajes para afrontar dificultades
  - 7.2. Mensajes para disfrutar
  - 7.3. Mensajes para cambiar las cosas
8. Resumiendo algunas ideas: 10 mensajes clave
9. Lecturas y recursos para saber más
  - 9.1. Algunas lecturas recomendadas
  - 9.2. Algunas webs de referencia
  - 9.3. Recursos audiovisuales
  - 9.4. Consejos para la mujer fuerte



# 1. Presentación

Antes de comenzar con la **salud mental** debemos saber la definición de salud.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), La salud no es solo no tener enfermedades. Es un estado de **bienestar** físico, mental y social.

Por tanto para tener buena salud hay que tener en cuenta:

- El **bienestar** físico.
- El **bienestar** mental.
- El **bienestar** social.

Los 3 son necesarios.

Con frecuencia los problemas de **salud mental** se asocian con:

- La pobreza.
- Los bajos niveles educativos.
- El desempleo.

Algunas situaciones en el trabajo pueden causar problemas mentales:

- Quedarse sin trabajo.
- Estrés laboral.
- Bajas prolongadas por enfermedad.
- Permisos por maternidad.

## **Salud Mental:**

es el bienestar emocional, psicológico y social de una persona.

## **Bienestar:**

es tener salud y felicidad. Incluye sentirse muy satisfecho con la vida.



Desde una **perspectiva de género** hay problemas que afectan a la **salud mental** de las mujeres:

- Las diferencias sociales y económicas entre hombres y mujeres.  
Por ejemplo:  
Las mujeres cobran menos que los hombres, hay menos trabajos para las mujeres...
- La desigualdad en el reparto de las tareas.  
Las mujeres cuidan más del hogar y de la familia que los hombres.
- Las mujeres víctimas de **violencia de género**.

El sistema sanitario no tiene en cuenta la **perspectiva de género**.

Es decir, no tiene en cuenta todos los factores que afectan a la **salud mental** de las mujeres. Y recetan medicamentos para solucionar el sufrimiento emocional

**Perspectiva de género:** es analizar la forma en la que la sociedad entiende que deben comportarse los sexos. Por ejemplo, la mujer debe ocuparse de la familia mientras el hombre trabaja

**Salud Mental:** es el bienestar emocional, psicológico y social de una persona.

**Perspectiva de género:** es toda violencia física y psicológica hacia las mujeres por el hecho de ser mujer. Por ejemplo, si un hombre pega o amenaza a una mujer.



## 2. El sufrimiento emocional de las mujeres

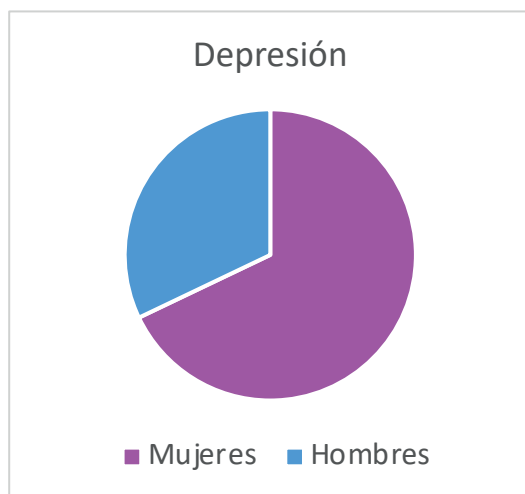
### 2.1. ¿Qué dicen los datos?

Los problemas de **malestar emocional** y **salud mental** afectan más a las mujeres que a los hombres.

- 9 de cada 100 mujeres tienen **ansiedad crónica**.



- 9 de cada 100 mujeres tienen **depresión**.



#### **Malestar emocional:**

es una sensación de sufrimiento o preocupación. Se identifica con sensaciones como la tristeza o nerviosismo y suelen ir acompañados de molestias físicas como dolor de cabeza, vómitos, sensación agotamiento.

#### **Salud Mental:**

es el bienestar emocional, psicológico y social de una persona.

#### **Ansiedad crónica:**

es un estado de preocupación y sufrimiento constante.

#### **Depresión:**

es un trastorno mental caracterizado por un bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza





- Más de la mitad de las personas que sufren **depresión** y **ansiedad** son mujeres.
- Los intentos de **suicidio** se dan 3 veces más en mujeres que hombres.
- De cada 10 personas que toman **antidepresivos**, 8 son mujeres.
- 8 de cada 10 personas que van al centro de salud por síntomas que no tienen causa médica son mujeres (problemas de sueño, **vértigo**, cansancio, **irritabilidad**...). A este malestar se le ha llamado “el malestar de las mujeres”.



**Depresión:** es un trastorno mental caracterizado por un bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza

**Ansiedad:** es un sentimiento de inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener el corazón acelerado.

**Suicidio:** es quitarse la vida

**Antidepresivos:** es un medicamento para tratar la depresión

**Vértigo:** es sentir mareos

**Irritabilidad:** es un estado emocional en el que una persona se molesta fácilmente.



## 2.2. ¿Cómo se explican esos datos?

Los datos indican que las mujeres tienen peor salud mental que los hombres.

A lo largo de los siglos se han dado distintas explicaciones:

Modelo	Causa
Mágico religioso	Maldición, posesión.
Biológico	Enfermedad: problema físico, <b>desequilibrio químico</b> .
Psicológico	Trastorno mental: historia, complejos, <b>pensamientos irracionales</b> .
Socio-cultural	Causas sociales o culturales: pobreza, aislamiento, mandatos de género.
Biopsicosocial	Interacción entre elementos biológicos, psicológicos, culturales y sociales.

**Desequilibrio químico:** es el exceso o la escasez de cualquier sustancia que ayuda al cuerpo a funcionar bien. Puede producir cambios en el comportamiento o en las emociones.

**Pensamiento irracional:** es aquel pensamiento que nos hace actuar sin pensar. El pensamiento irracional es producido por una emoción intensa.



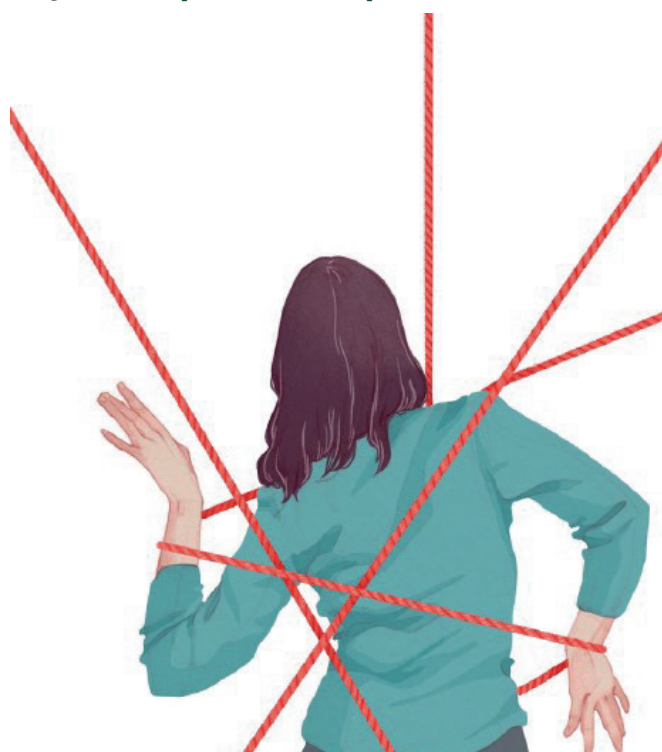
Hay un debate sobre si la principal causa de los problemas de **salud mental** proviene de la persona o de fuera de ella.

Existe un modelo integrador que combina las dos causas:

- Factores internos, es decir, de la propia persona: herencia, modos de afrontar las situaciones...
- Factores externos, es decir, de fuera de la persona: **situaciones de estrés**, situaciones sociales y económicas, apoyo social...

Lo ideal es un modelo integrador biopsicosocial. Es decir, que tiene en cuenta elementos biológicos, psicológicos, culturales y sociales.

Sin embargo, en la actualidad, se utiliza un modelo biologicista centrado en problemas físicos y **desequilibrios químicos**.



**Salud mental:** es el bienestar emocional, psicológico y social de una persona.

**Situación de estrés:** son situaciones que nos hacen sentir furioso o enfadado. Por ejemplo: La muerte de un ser querido, problemas en el trabajo.

**Desequilibrios químicos:** es el exceso o la escasez de cualquier sustancia que ayuda al cuerpo a funcionar bien. Puede producir cambios en el comportamiento o en las emociones.



### 3. ¿Qué influye en nuestra salud mental?

En la **salud mental** de las mujeres intervienen elementos: psicológicos, sociales y culturales.

El Modelo de determinantes en salud:

- Ayuda a comprender la **salud mental** de las mujeres.
- Ofrece actuaciones para mejorar la **salud mental** de las mujeres.

#### 3.1. Determinantes sociales de la salud, un factor importante

Salud es bienestar. Para tener **bienestar** hay que estar bien a nivel físico y mental.

El Modelo de determinantes sociales en salud señala que la salud de las personas se puede ver afectada por:

- **Factores biológicos.** Las mujeres y los hombres tenemos características distintas.
- Factores sociales. Las condiciones sociales y la forma de vida de mujeres y hombres son distintas.

#### **Salud Mental:**

es el bienestar emocional, psicológico y social de una persona.

#### **Bienestar:**

es tener salud y felicidad. Incluye sentirse muy satisfecho con la vida.

#### **Factores**

**biológicos:** son propios de los seres vivos. Por ejemplo: factores que tienen las personas para crecer y desarrollarse.



Por ello, el género afecta a nuestra salud.  
Según seamos hombre o mujer.

Por ejemplo:

En el trabajo, hay más mujeres que hombres que tienen **media jornada**. En muchos casos esto es porque tienen que cuidar de familiares.

El papel que tienen hombres y mujeres en la sociedad afecta a los estilos de vida de cada uno.

Por ejemplo:

Las mujeres dedicamos menos tiempo al descanso, al deporte o a actividades de ocio. Esto se debe sobre todo porque cuidamos de familiares. Estos cuidados nos impiden dedicar tiempo a nuestro propio cuidado.

Además, sufrir un problema de **salud mental** que produzca una discapacidad supone una triple discriminación para las mujeres:

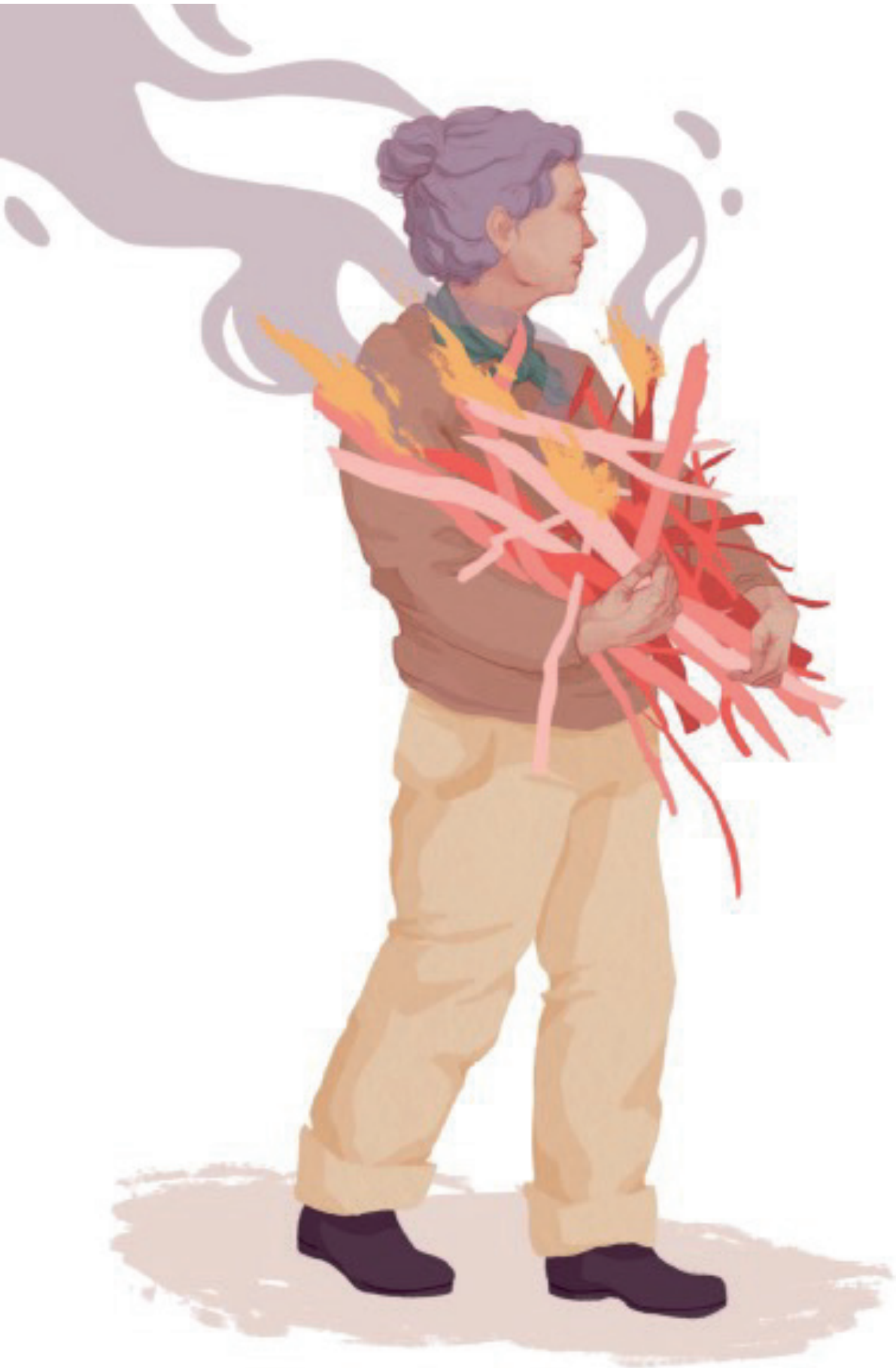
- Por ser mujer.
- Por enfermedad mental.
- Por discapacidad.

Por tanto, son muchos los factores que afectan en la salud mental de las mujeres.

**Media jornada:** es un tipo de jornada de trabajo. La persona trabajadora trabaja 20 horas a la semana en vez de 40 horas.

**Salud mental:** es el bienestar emocional, psicológico y social de una persona.







### 3.2. La **interseccionalidad**

Existen factores que pueden proteger o poner en peligro la salud mental.

Por ejemplo:

La salud mental que puede tener una mujer joven, con apoyos, con trabajo, con un salario digno y con una casa con jardín;

No es la misma salud mental que puede tener una mujer mayor, que vive sola, que no trabaja, que cobra poco dinero de pensión y que vive en un pequeño piso viejo.

Algunos ejemplos de factores que pueden poner en riesgo la salud mental de las mujeres son:

#### **Precariedad** y pobreza

- Hay más mujeres en paro que hombres.
- Las mujeres tienen más trabajos de **media jornada** que los hombres.
- Las mujeres cobran menos, tanto en los sueldos como en las pensiones.

#### **Interseccionalidad:**

es analizar como la unión entre dos o más factores sociales afectan a una persona.

#### **Precariedad:**

es la falta de medios, recursos, estabilidad o seguridad.

#### **Media jornada:**

es un tipo de jornada de trabajo. La persona trabajadora trabaja 20 horas a la semana en vez de 40 horas.





- Hay más mujeres pobres que hombres.
- Las mujeres están al cargo de la mayoría de los **hogares monoparentales** con menores. La mayoría de estos hogares están en **riesgo de exclusión** y pobreza.

### **Hogares**

#### **hogares monoparentales:**

es la familia que está formada por un padre o una madre y sus hijos.

### Envejecimiento y soledad

- Las mujeres viven más años que los hombres, pero con mala salud.
- En la última etapa de sus vidas, las mujeres son más **vulnerables**, tanto por la condición física como económica. Además están solas.

### **Riesgo de**

#### **exclusión:**

son las personas que pueden ser aisladas o rechazadas por la sociedad debido a sus problemas personales, familiares, sociales o económicos

### **Preguntas para reflexionar:**

¿Si vivimos muchas circunstancias difíciles, no es esperable que nuestra salud se resienta?

¿Es extraño que mujeres que tenemos malas condiciones de vida nos sintamos mal?

**Vulnerable:** es que pueden hacerle daño físico o mental.





## 4. No se nace mujer, se llega a serlo

Simone de Beauvoir dijo:

**“No se nace mujer, se llega a serlo”**

Según esta autora la cultura, la sociedad y la biología son las que definen y moldea a las mujeres.

4.1. ¿Qué es el **sistema patriarcal**? El ser para el otro

Según el sistema patriarcal los hombres y mujeres tienen diferentes **roles**. Estos **roles** son:

- Los hombres desempeñan el papel productivo: trabajo bien pagado y logros profesionales.  
Los hombres se sitúan en el ámbito público (el trabajo, la calle, la política...).
- Las mujeres tienen el papel reproductivo: crianza y cuidado familiar.  
Las mujeres se sitúan en el ámbito privado (la casa, la familia...).

**Sistema patriarcal:** es una sociedad en la que el hombre tiene el poder sobre las mujeres.

**Roles:** es el papel que desempeña el hombre o la mujer en la sociedad.

Según esta división de roles, las mujeres tienen que cubrir los deseos y necesidades de los hombres.



Mientras los hombres hacen las cosas importantes para la sociedad.

El sistema patriarcal establece:

- La desigualdad entre hombres y mujeres.
- La dominación del hombre sobre la mujer.

#### 4.2. ¿Qué supone la socialización diferencial?

La socialización diferencial supone cumplir las normas y **roles** que establece cada cultura y sociedad según seas hombre o mujer.

**Roles:** es el papel que desempeña el hombre o la mujer en la sociedad.

Simone de Beauvoir dice que ser mujer es un proceso que se va construyendo a lo largo de la vida.

Desde el nacimiento la familia es la principal transmisora de normas sociales. El trato de las personas adultas varía si eres niña o niño.

Después la escuela y el grupo de amigos siguen transmitiendo esas normas sociales.



Cada sociedad va moldeando la experiencia de cada persona y guiando su comportamiento según si es 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?





Estos valores y normas que cada persona debe cumplir según si son hombres o mujeres se llama: mandatos de género.

Para las mujeres algunos de estos mandatos son:

- Para una mujer lo más importante es amar y ser amada.
- Querer es dar y cuidar. Querer es lo más importante para una mujer.
- Los demás van primero. Los demás son más importantes que tú. Tienes que darlo todo por amor.
- Una mujer tiene que ser bella para ser válida y querida.
- Una mujer tiene que ser agradable y dulce. Una mujer no se enfada ni protesta.

### **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...) es imposible cumplir esos mandatos e intentar cumplirlos nos hace daño, pero están tan enraizados que nos sentimos mal por no cumplirlos.



## 5. Relación entre condiciones de vida y salud mental

Las mujeres tenemos unas condiciones de vida que ponen en riesgo nuestra **salud mental**.

Estas condiciones de vida se deben a:

- Lo que se espera de nosotras.
- Lo que hacemos para cumplir esas expectativas.
- Nuestra posición en la sociedad.

Algunas de estas condiciones son:

### 5.1. Los cuidados que realizan las mujeres

A las mujeres nos educan para cuidar a los demás más que a nosotras mismas.

A los hombres se les educa para que se desarrollen en el ámbito profesional y social.

Las mujeres trabajamos el doble que los hombres en el hogar.

8 de cada 10 personas que cuidan de **familiares dependientes** son mujeres. Estos cuidados afectan a las condiciones de vida y a la salud de las mujeres.

**Salud mental:**  
es el bienestar emocional, psicológico y social de una persona.

**Familiares dependientes:**  
son aquellos familiares que necesitan de forma permanente ayuda para las tareas básicas de la vida diaria.



### 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?



**Frustración:** es un sentimiento de tristeza, decepción y desilusión producido por no poder satisfacer una necesidad o un deseo.





## 5.2. Vida laboral, peores condiciones

Las mujeres solemos tener peores condiciones en el trabajo.

Si las mujeres tenemos peores condiciones, tenemos peores situaciones económicas.

Existen 2 fenómenos que explican estas peores condiciones:

Concepto de “Suelo pegajoso”

Este concepto intenta explicar la baja calidad del empleo femenino.

- Las mujeres solemos solicitar la media jornada.
- Las mujeres solemos trabajar en empleos de baja cualificación. Es decir, que no necesitan estudios o capacitación.
- Las mujeres solemos cobrar menos dinero.
- Las mujeres solemos tener empleos sumergidos de: limpieza, cuidados, atención personal.
- Las mujeres tenemos menos posibilidades de desarrollarnos en el trabajo, porque tenemos que trabajar dentro y fuera de casa. Entonces tenemos menos tiempo para hacer las actividades necesarias para **ascender** en el puesto de trabajo (formación, investigación...).

**Ascender:** es conseguir un mejor puesto de trabajo, con más responsabilidades, mejores condiciones y mejor sueldo.



- Las mujeres solemos dejar nuestros trabajos, reducir nuestros horarios de trabajo o pedir **excedencias** porque no podemos llevar el trabajo dentro y fuera de casa. Esto hace que perdamos el sueldo y nuestras futuras pensiones.
- La sobrecarga de tener que trabajar dentro y fuera de casa afecta directamente en la **salud mental**. Crea estrés, **ansiedad**, **depresión**.

Concepto de “Techo de cristal”

Este concepto explica la dificultad que tenemos las mujeres para:

- **Ascender** en el trabajo.
- Tener puestos de responsabilidad en el trabajo.

En el trabajo hay factores que afectan a la **salud mental** de las mujeres:

- La sobrecarga.
- La falta de reconocimiento.
- La renuncia al desarrollo profesional.

Para conseguir nuestro **bienestar** es necesario saber todas las razones sociales y culturales que afectan a nuestra vida emocional.

**Salud mental:**

es el bienestar emocional, psicológico y social de una persona.

**Ansiedad:**

es un sentimiento de inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener el corazón acelerado.

**Depresión:**

es un trastorno mental caracterizado por un bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza

**Ascender:**

es conseguir un mejor puesto de trabajo, con más responsabilidades, mejores condiciones y mejor sueldo.

**Bienestar:**

es tener salud y felicidad. Incluye sentirse muy satisfecho con la vida.



### 5.3. Violencia estructural

Las mujeres tenemos barreras en nuestras libertades:

- No tenemos las mismas oportunidades para acceder y usar los recursos necesarios para el **bienestar**.
- Sufrimos agresiones psicológicas, físicas o sexuales.

En España, según una encuesta de Violencia contra la Mujer en el año 2020:

- 1 de cada 2 mujeres ha sufrido **violencia de género** a lo largo de su vida.

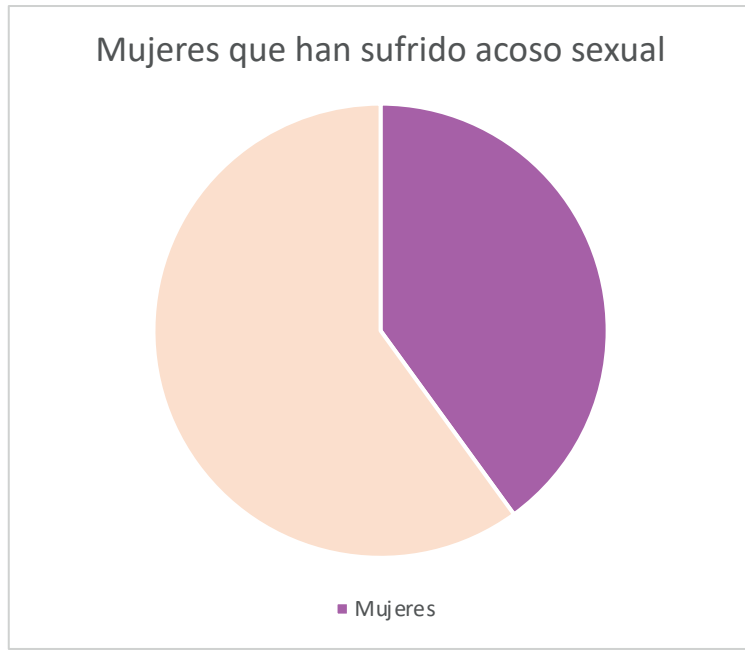
**Bienestar:** es tener salud y felicidad. Incluye sentirse muy satisfecho con la vida.

**Violencia de género:** es toda violencia física y psicológica hacia las mujeres por el hecho de ser mujer. Por ejemplo, si un hombre pega o amenaza a una mujer.





- 40 de cada 100 mujeres han sufrido **acoso sexual** a lo largo de sus vidas.



**Acoso sexual:**

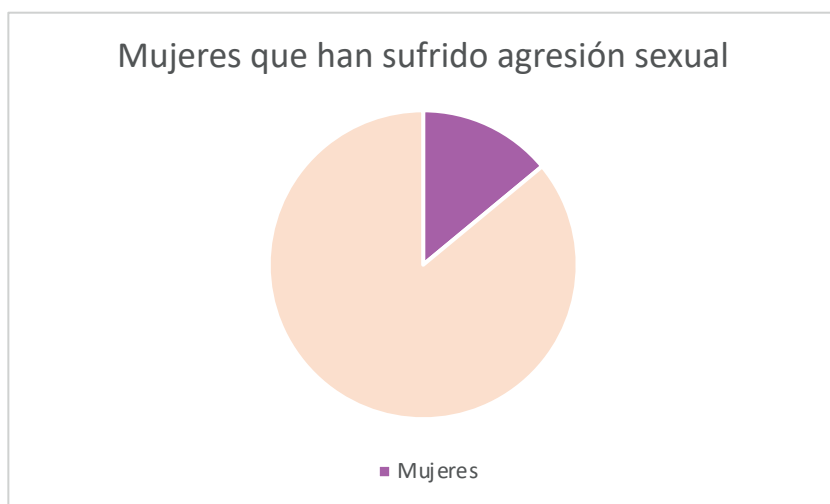
son contactos verbales o físicos de naturaleza sexual no pedidos ni deseados.

- 32 de cada 100 mujeres han sufrido violencia en su relación de pareja.





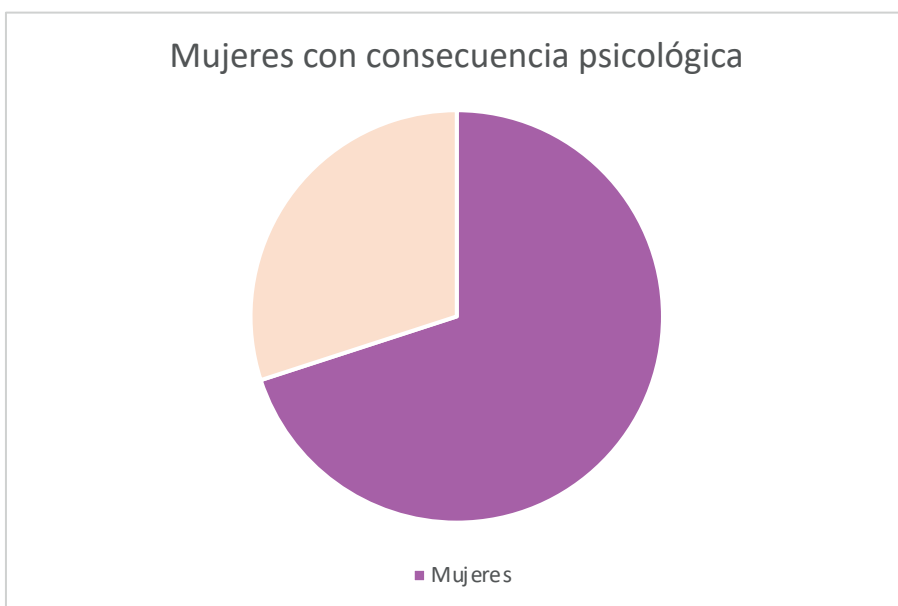
- 14 de cada 100 mujeres han sufrido **agresión sexual** a lo largo de su vida.



**Agresión sexual:**

Es cualquier comportamiento sexual impuesto por medio de violencia.

- 70 de cada 100 mujeres que han sufrido violencia tienen alguna consecuencia psicológica.





Socialmente las mujeres somos consideradas:

- Objeto de deseo y satisfacción.
- Cuidadoras.
- Frágiles y débiles.

Todo esto provoca discriminación y **sometimiento** en los ámbitos familiares, sociales, afectivos y laborales. Y afecta a la salud de las mujeres.

El sistema de privilegios y dominación que tienen los hombres:

- Debilita las oportunidades de las mujeres.
- **Menosprecia** a las mujeres.
- No reconoce la aportación de las mujeres a la sociedad.

Todo esto afecta a la imagen, confianza y autoestima que tenemos las mujeres sobre nosotras mismas. Y nos provoca **malestar emocional** y sufrimiento psicológico.

Se nos cuestiona como mujeres y como personas con problemas de salud mental. Además, si vivimos un trastorno mental y una situación de maltrato. Nuestro discurso ante la situación de maltrato puede quedar anulado.

**Someter:** es obligar a una persona.

**Menospreciar:** es considerar a una persona inferior.

**Malestar emocional:** es una sensación de sufrimiento o preocupación. Se identifica con sensaciones como la tristeza o nerviosismo y suelen ir acompañados de molestias físicas como dolor de cabeza, vómitos, sensación de agotamiento.



### **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?









## 6. Formas de sentir

### 6.1. Formas de vernos y expresarnos

La sociedad establece unas pautas sobre cómo tiene que ser el físico, el comportamiento, las metas y objetivos de las mujeres.

Intentar alcanzar estas pautas hace que las mujeres se valoren de forma negativa.

Por ejemplo:

Las mujeres tienen que ser altas, delgadas, sensibles, tranquilas...

El modelo tradicional de mujer:

- Nos permite ser emocionales y sensibles. Pero no nos permite expresar emociones como el enfado o la ira. No poder expresar estas emociones negativas nos provoca **frustración y ansiedad**.
- Nos permite detectar problemas o necesidades de las personas que nos rodean. Y es frecuente, que seamos nosotras, quienes pidamos ayuda para nosotras y para las personas que queremos.

**Frustración:** es un sentimiento de tristeza, decepción y desilusión producido por no poder satisfacer una necesidad o un deseo.

**Ansiedad:** es un sentimiento de inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener el corazón acelerado.



## 6.2. Formas de ser escuchadas y atendidas

Las mujeres tenemos más contacto con el sistema sanitario porque somos las que nos encargamos del cuidado de familiares.

Como tenemos más contacto es normal que vayamos a pedir ayuda.

Pero los **prejuicios** sobre las mujeres afectan a la forma en que nos atienden.

Los servicios sanitarios tienen que tener en cuenta los problemas específicos de las mujeres para que el **diagnóstico** y tratamiento sea correcto.

La forma de expresar las emociones de las mujeres es diferente a la de los hombres. Por ello se consideran a las mujeres más **vulnerables**.

Muchas veces, se considera trastorno mental, el malestar de las mujeres. Este malestar puede ser una respuesta del cuerpo ante situaciones de **adversidad**, sobrecarga o **desgaste**.

Si se considera enfermedad ese malestar, la respuesta va a ser un tratamiento con medicamentos.

Tomar medicamentos no soluciona los problemas que provocan ese malestar emocional.

Para ayudar a la salud mental de las mujeres es necesario tomar medidas sociales y culturales.

**Prejuicio:** es una opinión negativa que se tiene sobre una persona.

**Diagnóstico:** es la identificación de una enfermedad.

**Vulnerable:** es que pueden hacerle daño físico o mental.

**Adversidad:** es una mala situación.

**Desgaste:** es el cansancio físico, emocional o mental.



## 7. Mensajes para el bienestar de las mujeres

### 7.1. Mensajes para afrontar dificultades

- Las personas tenemos sentimientos. No es malo tener sentimientos negativos. Estos sentimientos nos avisan de que algo no está bien. Debemos escucharlos y atenderlos.
- Es normal sentir malestar, sufrimiento y dolor ante situaciones difíciles y duras.
- Sentirse mal no es una enfermedad. Solo por sentirme mal no tengo que tomar medicamentos.
- No somos máquinas. Nuestro cuerpo cambia. Necesitamos y debemos nutrirnos, cuidarnos y descansar.
- Me puedo sentir mejor si:
  - Reconozco mis cosas buenas.
  - Perdono mis defectos.
  - Cambio los pensamientos que me hacen daño por otros menos dolorosos.
  - Respiro despacio, medito, me centro en el presente y hago deporte.
  - Me apoyo en otras personas para afrontar los problemas.
  - Intento resolver los problemas poco a poco y de 1 en 1.
- Si las emociones desagradables toman las riendas de mi vida necesitaré ayuda.



## 7.2. Mensajes para disfrutar

- Tengo derecho a disfrutar de tiempo para mí y no debo sentirme mal por ello.
- El pasado se fue y el futuro no ha llegado. Me centro en el presente.
- Dedico un tiempo todos los días a actividades que me hacen sentir bien.
- La mujer perfecta no existe. Entre la perfección y el **bienestar**, elijo siempre el **bienestar**.

**Bienestar:** es tener salud y felicidad. Incluye sentirse muy satisfecho con la vida.

## 7.3. Mensajes para cambiar las cosas

- Tengo derecho a decir que no.
- No tengo que asumir la responsabilidad de todo. Cada persona tiene su responsabilidad.
- No tengo porqué cumplir los **mandatos de género**.
- Tengo derecho a enfadarme y a no sentirme culpable por ello.
- Evita las malas relaciones.
- Amar no es estar al servicio de los demás.
- No es bueno poner siempre primero a los demás.
- Mi malestar se debe a mis circunstancias.
- Cuido de mi salud mental al defender la igualdad entre hombres y mujeres.
- Es bueno apoyarnos entre mujeres.

**Mandatos de género:** valores y normas que cada persona debe cumplir según si son hombres o mujeres.



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





## 8. Resumiendo algunas ideas: 10 mensajes clave



1. Las mujeres tenemos más sufrimiento emocional que los hombres.



2. La salud mental es un fenómeno en el que inciden **factores biológicos**, psicológicos y sociales.



3. Existen factores sociales y culturales que afectan a la salud mental de las mujeres.



4. Las mujeres estamos expuestas a unas condiciones sociales que perjudican nuestro **bienestar** emocional.

5. **Los valores y normas patriarcales** producen un sufrimiento emocional para las mujeres.

### **Factores**

**biológicos:** son propios de los seres vivos. Por ejemplo: factores que tienen las personas para crecer y desarrollarse.

### **Bienestar:**

es tener salud y felicidad. Incluye sentirse muy satisfecho con la vida.

### **Sistema**

**patriarcal:** es una sociedad en la que el hombre tiene el poder sobre las mujeres.



6. Las mujeres asumimos la mayor parte de la carga de cuidados que necesitan las familias.

**Sistema patriarcal:** es una sociedad en la que el hombre tiene el poder sobre las mujeres.

7. El **sistema patriarcal** provoca desigualdad entre hombres y mujeres.

8. Los problemas de **salud mental** de las mujeres pueden producir una doble discriminación por ser mujer y por tener una enfermedad mental. Se le puede añadir una tercera discriminación por tener discapacidad.

**Salud mental:** es el bienestar emocional, psicológico y social de una persona.

9. Los **mandatos de género** afectan a cómo se ven, se valoran y se expresan las mujeres.

**Mandatos de género:** valores y normas que cada persona debe cumplir según si son hombres o mujeres.

10. El modelo cultural también afecta a cómo nos escuchan y nos atienden los servicios sanitarios. Nuestro malestar se puede interpretar como trastorno mental y tratarlo con medicación. No se tiene en cuenta que puede ser una respuesta emocional a las condiciones que vivimos.



## 9. Lecturas y recursos para saber más

### 9.1. 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.  
<https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/publicaciones/materiales-para-el-afrontamiento-saludable-de-las-dificultades-de-la-vida-cotidiana>
- 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-Prospectiva-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\\_mujeresenatencion\\_primaria](https://www.researchgate.net/publication/39441583_Evaluacion_de_una_intervencion_biopsicosocial_para_el_malestar_de_las_mujeresenatencion_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://juntadeandalucia.es/organismos/inclusion-social-juventud-familia-e-igualdad/areas/discapacidad/publicaciones/paginas/Lectura\\_Facil.html](https://juntadeandalucia.es/organismos/inclusion-social-juventud-familia-e-igualdad/areas/discapacidad/publicaciones/paginas/Lectura_Facil.html)

## 9.2. 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/>
- Material para comprender la construcción social del género.  
<http://www.fundacionmujeres.es/maletincoeducacion/pdf/CUAD1horiz.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](http://descargas.pntic.mec.es/cedec/proyectoedia/realengua%20contenidos/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>

### 9.3. Recursos audiovisuales

#### Películas

- Locas de alegría. Carlo Virzi. 2016.
- Quién te cantará. Carlos Vermut. 2018.
- La estación de las mujeres. Leena Yadav. 2015.
- 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

- La amiga estupenda. Saverio Costanzo. 2018. Netflix.
- Coisa mais linda. Giuliano Cedroni. 2019.



Netflix. <https://youtu.be/II1BDR-Eu-k>

- Gentleman Jack. Sally Wainwright; Sarah Harding; Jennifer Perrott. 2019. HBO.





#### 9.4. 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**



**Edición:**

D.G. de Personas con Discapacidad.  
Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad.  
1º edición. Diciembre 2022

**Dirección:**

Ana Isabel Carpio Ponce  
Jefa del Departamento de Accesibilidad

**Adaptación:**

María García Llovet. Comprendes S. Coop. And.  
M<sup>a</sup> Inmaculada Llovet García. Comprendes S. Coop. And.

**Validación Cognitiva:**

ASAS Inclusión Activa  
Mercedes Diana de Cala  
Juan Torres Martínez  
Patricia Gasco Sánchez

**Técnico Dinamizador:**

Joaquín García Arias

**Maquetación:**

Imprenta y Agencia de Publicidad Acosta, S.L.

Depósito Legal:

900 200 999

Teléfono andaluz que ayuda a las mujeres

Un teléfono para todas.  
Una respuesta para cada una

Gratuito

Anónimo y Confidencial

Disponible 24h / 365 días

Instituto Andaluz de la Mujer

Financiado por:



Junta de Andalucía

Consejería de Inclusión Social,  
Juventud, Familias e Igualdad



Pacto de Estado  
contra la violencia de género



contra la violencia de género