



La salud mental de las mujeres

SALUD XV

Versión en lectura fácil



Texto adaptado a Lectura Fácil y validado por AMÁS Fácil, servicio de lectura fácil de Fundación AMÁS, sigue las pautas de Inclusion Europe y norma UNE 153101 EX





Índice

1. Introducción
2. La imagen social de las mujeres
3. Situaciones concretas de la vida de las mujeres
4. Alternativas
5. Cómo mejorar nuestra salud mental
6. Recursos



1. Introducción

Este documento es una guía sobre la salud mental de las mujeres.

Esperamos que esta guía te ayude a comprender que lo que vives y sientes como mujer también les pasa a otras mujeres.

Vamos a hablar, por ejemplo, sobre la necesidad de cuidarnos, buscar apoyo, el exceso de trabajo y las responsabilidades, las relaciones de pareja, la maternidad y la sexualidad.

La Organización Mundial de la Salud define la salud como el bienestar físico, psicológico y social. La salud no es solo la falta de enfermedades.

La Organización Mundial de la Salud define además la salud mental como un estado de bienestar mental que permite a las personas enfrentarse a momentos de estrés, desarrollar todas sus habilidades, aprender y trabajar.

Por lo tanto, la salud mental está relacionada con:

- nuestra forma de vivir
- la alimentación
- cómo nos cuidamos
- el trabajo que tenemos
- dónde vivimos
- nuestros apoyos
- nuestros sentimientos



A lo largo de la historia ha habido muchos **mitos e ideas erróneas** sobre la salud mental de las mujeres, por ejemplo, que teníamos depresión con más facilidad que los hombres o que estábamos irritables cuando teníamos la menstruación.

Un mito es una historia imaginaria que cambia las características reales de una persona o una cosa.



Hoy en día, gracias a estudios e investigaciones, sabemos que hay muchos factores sociales y roles de género que afectan a las mujeres y por eso tenemos ansiedad, trastornos de la alimentación y estrés.

Los factores sociales son, por ejemplo, la situación económica, el lugar en el que vivimos, o las personas con las que nos relacionamos.

Los roles de género son los comportamientos que la sociedad espera que tengamos las personas en función de nuestro género masculino o femenino.



Además, hay algunas enfermedades que padecemos más las mujeres que los hombres y los principales síntomas son dolor y agotamiento.

La salud mental de una mujer depende de la educación, los valores y las normas sociales, las experiencias vividas y los roles de género.



2. La imagen social de las mujeres en nuestra sociedad

No todas las mujeres somos iguales
pero tenemos experiencias y sentimientos comunes.

Hace unos años las mujeres
solo nos dedicábamos al cuidado de la familia.
Hoy en día, las mujeres hemos cambiado
y podemos estudiar, trabajar y ser independientes.

También vivimos la maternidad,
las relaciones de pareja y la sexualidad de forma diferente
porque hemos cambiado nuestros valores.

Sin embargo, todos estos cambios
nos producen tensión algunas veces
y nos podemos sentir inseguras o culpables.

Vamos a poner 2 ejemplos para que lo entiendas:

Ejemplo 1: si no nos conformamos
con el papel de mujer que cuida a su familia
y queremos trabajar y ser independientes
competimos con los hombres en puestos de trabajo
que siempre han ocupado ellos.

Ejemplo 2: si queremos trabajar, pero también ser madres
nos encontramos con muchas dificultades
para hacer las 2 cosas.
La sociedad no ha cambiado lo suficiente.



3. Situaciones concretas de la vida de las mujeres

La situación de las mujeres en la sociedad y en el mundo laboral ha cambiado mucho en los últimos años.

Como hemos dicho, antes las mujeres solo trabajábamos en casa cuidando de la familia y haciendo las tareas domésticas. Este trabajo es agotador porque no tiene un salario, ni horario ni vacaciones. Además, no está valorado ni reconocido.

Hoy en día, las mujeres trabajamos fuera de casa y tenemos nuestros propios proyectos de vida, queremos tomar decisiones y sentirnos satisfechas. Pero, algunas veces, sufrimos discriminación porque nos pagan menos que a los hombres o tenemos más dificultades para conseguir un puesto de trabajo mejor en nuestra empresa.





La sociedad cree que las responsabilidades de la casa y el cuidado de la familia están repartidas entre hombres y mujeres. Pero esto es mentira.



Cuando una mujer trabaja fuera de casa tiene una doble jornada porque trabaja fuera y dentro de casa. La consecuencia para las mujeres es que sufrimos estrés porque tenemos muchas responsabilidades.

Importante:

- Relaciónate con personas que te quieren y te apoyan.
- Participa en las actividades de tu comunidad, por ejemplo, en asociaciones de mujeres, culturales o de arte.
- Comparte las responsabilidades con tu pareja y tus hijos.
- Busca ayuda cuando tienes que cuidar a otras personas de tu familia porque están enfermas o son mayores. Vete a servicios sociales e infórmate sobre las ayudas que puedes tener.



4. La imagen de nuestro cuerpo

¿Para qué sirve nuestro cuerpo?

Nuestro cuerpo sirve para comunicarnos,
expresar sentimientos, sentir placer y dolor.

Gracias a nuestro cuerpo pensamos,
imaginamos y trabajamos.

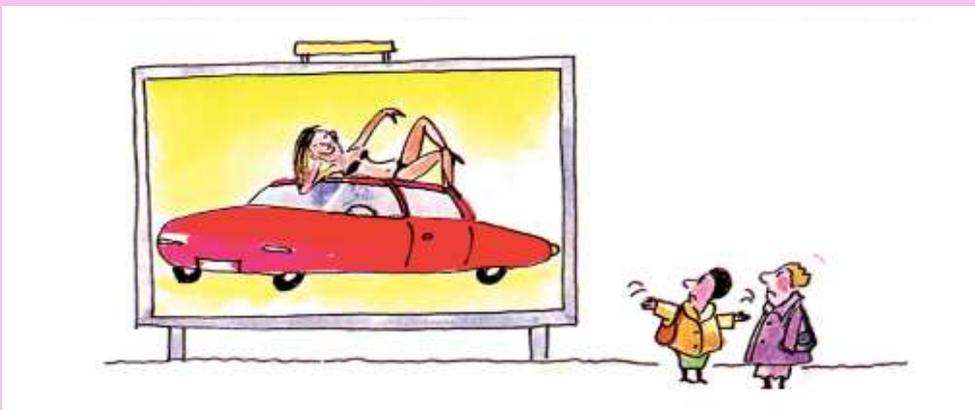
Como ves nuestro cuerpo es muy importante.

Sin embargo, la sociedad ha valorado a las mujeres
por su belleza y la capacidad de gustar a los hombres.

La imagen de la mujer que triunfa
es una mujer joven y atractiva con un cuerpo perfecto.

Pero este modelo de mujer que vemos, por ejemplo,
en la publicidad o en los medios de comunicación
tiene graves consecuencias.

Por ejemplo, algunas mujeres
sufren trastornos de alimentación como la anorexia o la bulimia
y otras pasan por operaciones de estética
para parecer siempre jóvenes.





Importante:

- Cuida, acepta, disfruta y valora tu cuerpo.
- Haz ejercicio físico para estar sana y disfrutar.
- Comparte tus sentimientos, preocupaciones y deseos con personas que te quieren.
- Aprende a relajarte para estar menos cansada y tensa.
- Sé crítica con las ideas de la sociedad que solo valoran el aspecto físico de las mujeres.
- No te juzgues a ti misma ni juzgues a otras mujeres por su aspecto físico.





5. Nuestra sexualidad

La sexualidad es el conjunto de comportamientos o actividades relacionadas con el placer sexual, por ejemplo, besos, caricias o relaciones sexuales.

La sociedad ha inventado muchos mitos sobre la sexualidad de las mujeres.

Hace años el objetivo de la sexualidad de las mujeres era tener hijos.

No importaba si las relaciones sexuales daban placer o no a las mujeres porque no debíamos sentir deseo.

Pero esta situación ha cambiado gracias a los métodos anticonceptivos.

Las mujeres podemos tener relaciones sexuales solo para sentir placer y no para tener hijos.

Aun así, seguimos luchando contra algunos mitos y creencias sociales.

Las creencias sociales son ideas que una sociedad cree que son ciertas, aunque no lo sean.

**Importante:**

- Conoce tu cuerpo.
- La sexualidad no es solo la penetración.
La sexualidad también son las caricias y los besos.
- Dile a tu pareja lo que te gusta y lo que no te gusta.
- Tu pareja te debe tratar con respeto siempre.
No toleres la violencia.



6. Las relaciones afectivas

Muchas mujeres piensan que el amor debe ser el centro de su vida porque han recibido esa educación en su familia y lo han visto en las películas y en los medios de comunicación. Creen que van a encontrar a una pareja perfecta, van a compartirlo todo y a ser felices.

Esta creencia provoca que muchas mujeres busquen pareja de forma desesperada, aunque las maltraten. O que mujeres con buenos trabajos y amistades se sientan mal por no tener pareja.

Para tener una buena relación de pareja es necesaria una buena comunicación, la escucha y el respeto. Por ejemplo, cada miembro de la pareja puede tener sus propias amistades y hacer actividades sin su pareja como ir a un concierto con amigas.

Además, las 2 personas que forman la pareja deben estar de acuerdo a la hora de tomar decisiones importantes y deben repartirse las responsabilidades y tareas de la casa y del cuidado de los hijos e hijas.

El amor y las relaciones de pareja consisten en que las 2 personas se cuidan la una a la otra y compartan sus alegrías, problemas y responsabilidades. El amor no es sacrificio ni renunciar a ti misma.

**Importante:**

- Hay muchos tipos de parejas y todas tienen los mismos derechos.
- Las parejas pueden vivir en la misma casa o en casas distintas.
- Estar en pareja no significa compartirlo todo.
- Las relaciones cambian con el tiempo.



7. Maternidad

La maternidad es una gran responsabilidad y supone renunciar a muchas cosas.

Sobre todo, en una sociedad en la que no hay una igualdad real entre hombres y mujeres.

Hay que tener en cuenta que cada mujer vive la maternidad de una manera diferente en función, por ejemplo, de los apoyos, de los recursos económicos o de la actitud de la pareja.

Las mujeres soportamos una gran **carga mental** porque nos tenemos que ocupar de muchas cosas, por ejemplo, llevar a los hijos e hijas al parque, al pediatra, trabajar y cocinar.

La consecuencia de esta carga mental es el agotamiento físico y psicológico. Es importante que busquemos tiempo para cuidarnos a nosotras mismas sin sentirnos culpables, ni exigirnos cosas imposibles.

Las mujeres dedicamos la vida al cuidado de nuestras hijas e hijos y podemos deprimirnos cuando se hacen mayores y se van de casa. Esta situación, algunas veces, coincide con la menopausia. La menopausia es la etapa en la que la mujer deja de tener la menstruación.



Si una mujer en esta situación va a la consulta médica le recetarán algunas pastillas, pero no será una solución. Esa mujer lo que necesita es rehacer su vida y disfrutar, por ejemplo, de leer un libro, hacer deporte, viajar o aprender un idioma nuevo.





8. Las pérdidas y separaciones de personas queridas

La muerte de una persona cercana siempre nos hace sufrir y pasamos por un duelo.

El duelo tiene diferentes etapas, por ejemplo, al principio nos cuesta asumir que esa persona ya no está y después sentiremos dolor, miedo, culpa o rabia.



La primera tarea para afrontar el duelo es aceptar lo que ha ocurrido y expresar y compartir nuestras emociones.

Los recuerdos que tenemos de la persona que ya no está son importantes porque nos sirven para darnos cuenta del lugar que ocupaba en nuestra vida.

Una vez que aceptamos la pérdida retomamos nuestra vida.

A veces, cuando vivimos una separación o un divorcio pasamos por etapas parecidas a las del duelo.

Tenemos que reorganizar nuestra vida, empezar nuevos proyectos y resolver las dificultades.

También podemos sentir dolor porque la relación se ha terminado.



Algunas mujeres creen que separarse o divorciarse es un fracaso porque no han conseguido formar una familia. En estos casos, es importante el apoyo que tengan esas mujeres, por ejemplo, de sus amistades y familiares e incluso de su trabajo.

Hay grupos de apoyo para mujeres donde hablan de sus pérdidas, separaciones y divorcios. Estos grupos son útiles porque las mujeres se sienten acompañadas y aprenden a seguir adelante con sus vidas.



9. Ciberviolencias de género

Las mujeres debemos disfrutar de Internet con libertad pero no podemos hacerlo porque hay ciberviolencia de género. La ciberviolencia de género es la violencia contra las mujeres, por ejemplo, en internet y redes sociales.

En el caso de las redes sociales, los chicos y las chicas jóvenes las utilizan para divertirse y ligar. Pero las chicas hablan sobre sus sentimientos, sueños y relaciones y buscan que los chicos las acepten. Sin embargo, los chicos usan las redes sociales para controlar a sus parejas pero no comparten sus sentimientos.

Un ejemplo, de control en las redes sociales, sucede cuando la chica comparte sus contraseñas, por ejemplo, de Facebook con su pareja. Así establecen una relación de celos y sumisión. Él controla todo lo que hace ella, por ejemplo, con quién habla, y ella lo permite porque cree que es amor.

Importante: estás sufriendo agresiones si tu pareja o expareja te espía el móvil, te obliga a darle tus contraseñas, te obliga a compartir fotos íntimas, o se enfada si no le contestas al teléfono. No permitas estas agresiones y pon una denuncia.



Pide ayuda.

Los hombres que ejercen la violencia machista pueden utilizar la tecnología para vigilar y acosar a sus parejas anteriores.

Cada vez hay más casos de mujeres que sufren violencia en su vida y además en redes sociales.

Esta violencia tiene consecuencias negativas para las mujeres, por ejemplo, depresión, miedo, aislamiento social y baja autoestima.

Además, hay muchos casos de violencia sexual en internet y en las redes sociales.

Algunos hombres contactan con mujeres para que les manden fotos íntimas, las acosan y chantajean.

Importante: aprende a protegerte, por ejemplo, no aceptes solicitudes de amistad de una persona que no conoces y no compartas tus contraseñas con nadie.



10. El malestar de las mujeres

Todas las mujeres compartimos algunas experiencias que nos producen malestar.

Por ejemplo, nos enfrentamos a que la sociedad quiere que seamos cariñosas y comprensivas.

Estas situaciones y otras que hemos comentado ya nos provocan tristeza, creemos que no servimos para nada y que somos inútiles.

Incluso algunas veces, tenemos problemas físicos como dolor de cabeza y dificultad para dormir.

Nos quejamos con nuestras amigas, familiares o en la consulta médica y buscamos que alguien nos dé una solución a lo que nos pasa. Pero tenemos que ser más activas, cambiar, tener ideas propias y dejar atrás nuestros sentimientos de culpa y tristeza.

Debemos dejar de vernos como víctimas para empezar a ser independientes y tomar nuestras propias decisiones.

**Importante:**

- La autoestima es el aprecio y consideración que una persona tiene de sí misma.
Si tienes una buena autoestima podrás defender tus ideas y valores.
- Valora tus logros, aunque sean pequeños.
- No estás obligada a cumplir los deseos de otras personas.
- Dedícate tiempo a ti misma para conocerte y aceptar cómo eres.
- Tienes derecho a equivocarte, a pedir apoyo, a cambiar y a ser la primera en algo.





11. Alternativas

- **La corresponsabilidad.**

La corresponsabilidad es el reparto justo de las tareas domésticas y de las responsabilidades familiares entre los hombres y las mujeres.

La falta de corresponsabilidad es una de las causas de la desigualdad entre los hombres y las mujeres y tiene consecuencias negativas para la salud y la calidad de vida de las mujeres.

Muchos hombres participan en las tareas domésticas pero no las aceptan como suyas, sino que ellos ayudan a las mujeres porque creen que la responsabilidad es de las mujeres.

Seguro que has escuchado frases como:

- ¿quieres que te tienda la ropa?
- Yo tengo mucha suerte porque mi marido me ayuda con las cosas de casa.

No podemos hablar de ayuda, tenemos que hablar de corresponsabilidad o reparto de tareas.



La sociedad tiene que cambiar para llegar a la igualdad real entre hombres y mujeres. Porque las mujeres tenemos derecho a disfrutar de nuestro tiempo, a mejorar en nuestros trabajos y a ser madres si queremos.

Importante:

- Busca tiempo para relajarte y hacer ejercicio.
- Tu salud mental es importante.
- La corresponsabilidad es importante.



- **Afrontar los problemas para cambiar nuestra situación.**

Las personas a lo largo de nuestra vida cambiamos y nos desarrollamos.

Nuestro objetivo es ser más autónomas, capaces de cuidarnos y cubrir nuestras necesidades.



Cuando, por algún motivo,
tenemos que cambiar nuestra vida
podemos sentir miedo a lo desconocido y estar inseguras.
En esta situación, algunas personas no quieren reconocer
que tienen problemas y necesitan un cambio.
Pero es importante que no nos quedemos quietas.

Cuando empezamos a hacer cambios,
las personas que nos conocen se van a dar cuenta
y pueden reaccionar de diferentes maneras.
Algunas no nos van a comprender
pero otras nos van a respetar más.

Lo más importante, es
que estemos bien con nosotras mismas.

Importante:

- Tienes derecho a equivocarte.
- Tu opinión es la más importante.





12. Cómo mejorar nuestra salud mental

- No esperes a sentirte mal para empezar a cuidarte.
Busca tiempo para descansar, disfrutar
y hacer cosas que te gustan.
- Piensa en cómo quieres que sea tu vida,
cuáles son tus deseos y tus limitaciones.
- Quiérete a ti misma.
- Comparte tus sentimientos, preocupaciones y deseos
con tus personas de confianza.
- Pon límites, aprende a decir no
y no asumas todas las responsabilidades de la familia.
- Si no estás de acuerdo con una situación,
dilo de forma clara y propón soluciones.
- Muchas mujeres han luchado para ser independientes.
Busca libros que hablen sobre sus vidas
para aprender y cambiar la sociedad.
- Busca una terapia.
Cuando nos sentimos mal
y vamos a la consulta médica
nos suelen dar pastillas para dormir, calmar el dolor
o reducir la ansiedad.
Pero no solucionan nuestro malestar.



Busca, por ejemplo, grupos de apoyo,
asociaciones de mujeres o profesionales de la psicología.

Te ayudarán a entender tus sentimientos.

- Busca grupos de ayuda para mujeres.
En los grupos de ayuda para mujeres
nos vamos a sentir comprendidas
porque compartiremos sentimientos y experiencias
con mujeres que han vivido experiencias parecidas.





13. El bienestar de las mujeres

¿Qué pueden hacer las familias y las personas educadoras para favorecer el bienestar de las mujeres?

Las familias y las personas educadoras debemos apoyar a los niños y a las niñas a desarrollar sus capacidades, expresar sentimientos, cuidar su autoestima, ejercer sus derechos, asumir responsabilidades y resolver problemas sin violencia.

¿Qué pueden hacer los medios de comunicación para favorecer el bienestar de las mujeres?

Los medios de comunicación deben mostrar imágenes de mujeres diferentes porque no todas somos iguales y así romper con la idea de mujer bella, joven y perfecta.

También deben hablar de los distintos modelos de familias que hay, por ejemplo, familias que están formadas por una mujer o un hombre con sus hijos e hijas o parejas homosexuales.

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

Fomentar medidas para la igualdad entre hombres y mujeres. De esta forma el reparto de tareas y el cuidado será real. También es importante reducir la competitividad en el trabajo entre hombres y mujeres y trabajar más en equipo.



¿Qué pueden hacer en las consultas médicas?

Las personas que trabajan en las consultas médicas deben atender los dolores físicos de las mujeres pero también deben preguntar por su calidad de vida y buscar el origen de su malestar.

Solo así darán una solución a las mujeres.

Es importante conocer los recursos comunitarios que hay, por ejemplo, asociaciones o grupos de apoyo de mujeres.



14. Recursos



- Servicios Sociales.



Ayuntamiento

- Área de la Mujer o en la Casa de la Cultura del Ayuntamiento o Junta Municipal.



Centro de Salud

- Centro de Salud.



- Centros Asesores de la Mujer.

En estos centros orientan a las mujeres, por ejemplo, sobre temas jurídicos, formación y empleo, servicios sociales, salud o asociaciones.

- La Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA



- <https://consaludmental.org/>

- Instituto de las Mujeres.

- <http://www.inmujer.gob.es/elInstituto/contacto.do>



- <http://www.inmujer.gob.es/servRecursos/centrosAtencion/home.htm>

- Delegación del Gobierno para la Violencia de Género:



- Teléfono 016 contra el maltrato
- 900 116 016 para personas con discapacidad auditiva.



- Correo electrónico contra el maltrato

016-online@igualdad.gob.es



- WhatsApp, solo chat:

6000 016

- Web de recursos de apoyo y prevención
ante casos de violencia de género:



- <https://wrap.igualdad.mpr.gob.es/recursos-vdg/search/SearchForm.action>

- Red de escuelas de salud para la ciudadanía



- <https://bemocion.sanidad.gob.es/> “Como me puedo cuidar”.

- <https://www.redesescuelassalud.es/podemosAyudar/cuidados/home.htm>