

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

Actualmente, también determinadas entidades clínicas son más frecuentes en las mujeres, como 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 (coexistencia de dos o más enfermedades en una misma persona, generalmente relacionadas).

La atención que se ofrece lleva a que se cronifiquen los problemas que hemos contemplado, ya que cuando buscamos ayuda la respuesta más habitual es el tratamiento farmacológico, sin tener muy en cuenta el contexto social en el que vivimos 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 servirnos para comprender mejor nuestras vivencias y comprobar que son similares a las de muchas otras mujeres; reflexionar sobre la importancia que tiene cuidarnos y descubrir nuestros propios recursos. También encontraremos 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 necesitemos.

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, así como de las ciberviolencias de género.

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.

LA IMAGEN SOCIAL DE LAS MUJERES EN NUESTRA SOCIEDAD

CONSIDERACIONES DEL IMPACTO DE LA SOCIALIZACIÓN DIFERENCIAL DE GÉNERO EN LA VIDA COTIDIANA DE LAS MUJERES

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 mujeres.

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 puede provocar críticas de las personas de nuestro entorno, que, a veces, nos hacen sentirnos culpables e inseguras.

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 hombres 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 hombres, 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.

SITUACIONES CONCRETAS DE LA VIDA COTIDIANA DE LAS MUJERES

Algunas mujeres dedicamos la mayor parte de nuestro 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.



Asumir el rol de 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 personas de la familia, 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 excepcionales . ¿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 vida dentro del entorno de las familias 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 en 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 perdersnos



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 suponen 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 que....

- 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.

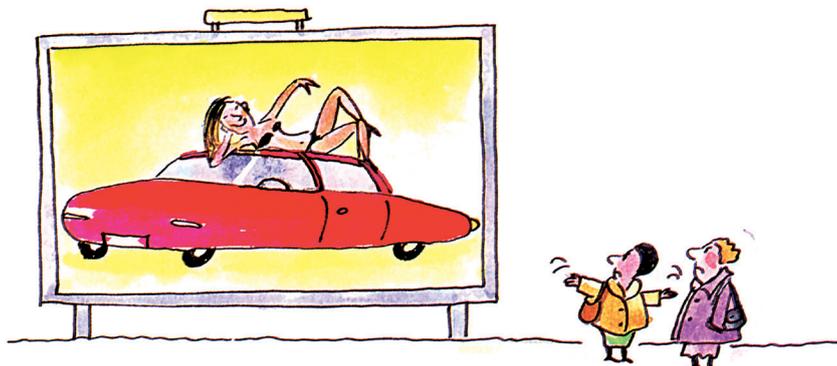


- Cuando tengamos que cuidar de otras personas de la familia, personas mayores o enfermas, debemos plantearnos el buscar ayuda en quienes nos rodean para compartir la atención que requieren, así como informarnos de las prestaciones sociales a las que podemos acceder.
- Necesitamos cambiar nuestras actitudes y la organización de la vida laboral, social y familiar para que podamos desarrollar y disfrutar de diferentes facetas de nuestra vida, así como de nuestro tiempo personal.

IMAGEN CORPORAL

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 podemos 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 a las mujeres que hoy somos mayores, nos enseñaban que nuestras posturas, movimientos y hasta los tonos de voz debían ser suaves y moderados, nos restringían los juegos, la práctica del deporte, la



capacidad de tener un cuerpo fuerte que es 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 que....

Aceptar, disfrutar y valorar nuestro cuerpo es necesario para sentirnos bien: escuchar nuestro cuerpo para saber cómo nos sentimos y qué necesitamos.

- No poner tantas expectativas en nuestro aspecto físico: hay otras maneras de conseguir aceptación personal o éxito profesional.
- Compartir nuestros 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 relajarnos, nos ayudará a reducir la tensión y el cansancio y recuperar energía.

Seamos críticas con los mensajes que siguen insistiendo en que nuestro valor depende del aspecto físico. **No dejemos que nos juzguen, ni juzguemos 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 expresábamos nuestra sexualidad fuera del matrimonio o con otras mujeres éramos criticadas y consideradas como unas viciosas. Podríamos decir que **nuestra sexualidad 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.

Nosotras somos las responsables de nuestro propio placer, y tenemos derecho a sentir y expresar nuestra sexualidad, conocer nuestro cuerpo, descubrir sensaciones, pedir lo que



queramos y decir no a lo que no deseemos, ser tratadas con respeto y no sufrir violencia.

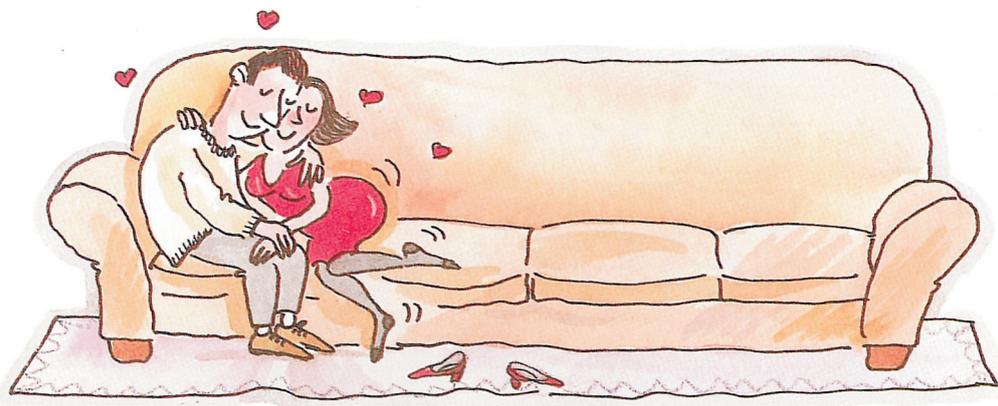
Por eso, **es importante estar informadas, desterrar mitos y prejuicios, hablar de nuestra sexualidad y deseos, consultar nuestras dudas** y obtener la información que necesitemos.

LAS RELACIONES AFECTIVAS

En la actualidad, las mujeres podemos vivir las relaciones de pareja de muchas formas. Tenemos más posibilidades para elegir nuestro estilo de vida, para terminar una relación que no nos satisface, para decidir si vivimos solas o con otras personas con las que tengamos relaciones afectivo-sexuales.

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, siendo la media naranja.

En ocasiones, la presión social para conseguir una pareja es tan fuerte, que todo es preferible antes que no tenerla. Este es uno de los motivos por el que a veces, incluso viviendo situaciones de maltrato y violencia, mantengamos relaciones en las que predomina el sufrimiento. Algunas mujeres, aun



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 conjuntamente.

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, de cuidados 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 esperemos a que sean otras personas las que tomen la iniciativa, hacerlo es nuestra responsabilidad hacia nosotras mismas. Además, nos ayuda a sentirnos fuertes y a situarnos en un plano de igualdad.

Recuerda que....

- 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 ilusionen y nos hagan sentirnos satisfechas.



MATERNIDAD

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 llevar a cabo el **ejercicio de la maternidad** (elegida y deseada) también conlleva una **gran responsabilidad y renuncias personales** y más aún en la sociedad actual que sigue siendo sexista y no existe una corresponsabilidad social. En este sentido, afrontar la maternidad en mejores condiciones pasa por reinventar y procurar una red cercana formada por personas conocidas, amistades, vecinas que sirva de soporte social y familiar.

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.

Además, se ha comenzado a hablar con mayor frecuencia acerca de **la carga mental** que llevamos las mujeres con la asunción del rol de madres. Esa que a pesar de que las responsabilidades físicas de la crianza y el hogar ahora se



compartan en pareja, continúa recayendo en nosotras (salir al parque con las criaturas, sus citas médicas, las actividades extraescolares, etc.). En consecuencia, ello acarrea un agotamiento físico y psíquico para nuestra salud.

Hay que tener en cuenta que cada mujer vivirá su maternidad de manera diferente y que dependerá de los recursos con los que cuente: personales, familiares, sociales, económicos, de la actitud corresponsable o no de la pareja en los cuidados de las hijas e hijos, del propio desarrollo de su criatura y el estilo de crianza que quiera llevar a cabo. Y es en la crianza donde está la clave para que las mujeres integremos nuestros propios cuidados y nuestro tiempo para nosotras mismas, no hay recetas únicas, sino que cada una **buscaremos aquello que respete nuestras necesidades sin sentirnos culpables por ello.**

Para ser 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 medicalización (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.

LAS PÉRDIDAS Y SEPARACIONES 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. Si sentimos rabia o cierta liberación



tendemos a ocultarlo y a preguntarnos si lo que nos pasa es normal.

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 profesionales, conservar nuestras propias amistades, tener nuestro tiempo y espacio, además de ser esposa y madre para contar con más recursos personales y nos resulte más sencillo reorganizar nuestra vida después de una ruptura.

Si lo necesitamos, existen grupos de apoyo en los que nos sentiremos acompañadas y comprendidas y en los que podemos aprender formas de abordar las dificultades y descubrir nuevos caminos.

CIBERVIOLENCIAS DE GÉNERO

La **violencia contra las mujeres por medio de Internet y otras TIC** se manifiesta de muy diversas maneras, algunas con carácter claramente sexual y otras no.

En el caso de las relaciones de pareja, la idea de **amor romántico** también se traslada a las redes sociales. En este caso las jóvenes exponemos en mayor medida nuestros sentimientos, sueños, relaciones e incluso nos exponemos nosotras mismas a través de fotografías, buscando el



reconocimiento y aceptación del “otro”, mientras que los chicos lo utilizan para controlar las relaciones personales y las relaciones de pareja. Ellos también usan las redes sociales como una red de contactos de ligue y un espacio de ocio y diversión. Los chicos a través de su socialización parecen aprender, en mayor medida, a auto-proteger “su yo” y su vida propia de las intromisiones ajenas.

Una de las manifestaciones de control en las relaciones de noviazgo que se dan en las redes sociales es el uso e intercambio de las contraseñas, que suele asociarse a comportamientos de celos por parte de los chicos y de sumisión por parte de las chicas. Las jóvenes entregamos las contraseñas como una muestra de “*todo por amor*”, cuando en realidad forma parte de nuestra vida privada y personal y no son de nadie más.

Además, hemos de saber que, cuando tenemos pareja, podemos encontrarnos con un chico que tenga un comportamiento controlador y que utilice las redes sociales para ejercer un control virtual, intentando imponernos qué decidir, qué amistades podemos tener o no, con quién podemos hablar, vigilar qué comentarios hacemos en las redes y a quién, y también mostrar celos o chantajearnos.

Asimismo, mientras se mantiene la pareja, la ciberviolencia de género se puede manifestar también mediante



humillaciones públicas como la publicación de fotos denigrantes o de comentarios que intentan ridiculizar y amenazar (“*si me dejas voy a publicar las fotos que tú y yo sabemos,...*”). Esto se puede vivir de manera presencial.

Si vivimos situaciones como que nuestra pareja o expareja nos acosa o controla a través del móvil; nos espía el móvil, violando nuestra privacidad; nos presiona para que le demos las claves personales de acceso a nuestras redes sociales; censura las fotos que hemos publicado en nuestras redes sociales o nos obliga a que le mandemos imágenes íntimas; controla lo que hacemos en las redes sociales; nos exige estar “localizadas” a través de nuestra “geolocalización”; se enfada con nosotras cuando no obtiene respuesta inmediata online por nuestra parte; o nos insulta y desprecia públicamente en redes sociales, chats, blogs, email, webs, etc..., debemos saber que se trata de situaciones agresivas y que no debemos permitir las.

Por otro lado, hay también una violencia simbólica que surge en relación con la gran cantidad de contenidos de sexo explícito y cuerpos de mujeres que aparecen, no sólo en las redes sociales, sino en Internet en general. Así la ciberviolencia de género se puede manifestar como **violencia sexual**. Las mujeres e incluso las adolescentes nos podemos



ver expuestas a ser contactadas por desconocidos a través de las redes sociales o acosadas para compartir contenidos sexuales, chantajearnos sexualmente o vigilar nuestros perfiles en búsqueda de informaciones íntimas.

Dentro de este tipo de ciberviolencia hay que resaltar las **agresiones online** que sufrimos las mujeres que hemos padecido violencia *offline* a manos de nuestras parejas. Los agresores de violencia machista pueden utilizar estas tecnologías en formas abusivas y perjudiciales para vigilar y acosar a sus parejas anteriores. Esta práctica se va extendiendo de una manera progresiva y, de hecho, los resultados apuntan a que dos terceras partes de las mujeres que habían sido acosadas en la vida real lo fueron también a través de los espacios virtuales.

Las niñas y jóvenes no detectan el peligro de estas acciones, no cortan de raíz los juegos y groserías en las que las insultan e incluso amenazan, ni denuncian la agresión, creando el caldo de cultivo de posteriores agresiones.

Cuando este tipo de relación termina es frecuente que se utilicen diferentes formas de extorsión a través de la publicación de fotos o vídeos íntimos o mantener el acoso virtual mandando mensajes constantes a través de las redes sociales a pesar de que la chica no contesta.



Una red poco protegida puede suponer también una desprotección emocional frente al control de otras personas. Estas situaciones nos pueden provocar efectos psicológicos y sociales negativos tales como la depresión, el miedo o el aislamiento social o el deterioro de nuestra imagen social.

Es necesario que aprendamos las medidas de seguridad, cómo protegernos y cómo salvaguardar nuestra intimidad, ya que en esta nueva realidad virtual cualquier persona podría hacernos daño. Las conductas de control, acoso y violencia no se eliminan con un simple click que borre un contacto, una imagen personal o íntima, o un no aceptar una solicitud de amistad de un desconocido. Debemos tomar conciencia que este tipo de comportamientos es violencia machista. Además, el que las mujeres vivamos situaciones de ciberviolencia limita nuestras posibilidades de disfrutar de Internet con libertad y autonomía.

EL MALESTAR DE LAS MUJERES

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 que....

- 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 críticas con nosotras mismas, o tener sentimientos continuos de culpabilidad y no atrevernos 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 la podemos cambiar a partir del autoconocimiento, la autoaceptación y la autoafirmación.
 - Muchas veces, tenemos derecho a ser las primeras.
 - Tenemos derecho a cometer errores.
 - Tenemos derecho a no cumplir con las necesidades y deseos de las demás personas.
 - Tenemos derecho a pedir apoyo emocional.
 - Tenemos derecho a intentar un cambio.

ALTERNATIVAS

LA CORRESPONSABILIDAD: CLAVE PARA EL DESARROLLO DEL TIEMPO PROPIO DE LAS MUJERES

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), las diferencias en las tareas de cuidados en el hogar son un gran lastre para las mujeres en el ámbito laboral. En todo el mundo, 647 millones de mujeres en edad de trabajar (el 21,7%) realizan un trabajo de cuidados no remunerado a tiempo completo, frente a 41 millones de hombres (el 1,5%).



La falta de corresponsabilidad constituye la causa fundamental de la desigualdad en el uso del tiempo entre mujeres y hombres, lo que conlleva efectos en su salud y en su calidad de vida.

Es cierto que los hombres se van incorporando a las tareas domésticas y al cuidado de la familia, pero la mayoría de las veces, desde una actitud de ayuda, no de corresponsabilidad. Así, no es extraño oír decir que un hombre le diga a su esposa: *“¿Quieres que te tienda la ropa?”*. Esta idea también se manifiesta en muchas mujeres cuando, por ejemplo, dicen: *“Yo tengo mucha suerte, porque mi marido me ayuda con las cosas de casa”*. Esta **carga mental** que recae sobre las mujeres se manifiesta en que **nuestra pareja espera siempre que seamos nosotras quienes le pidamos las cosas, en vez de tomar la iniciativa, pensar por ellos mismos y hacerlas.**

Debemos **dejar de hablar de “ayuda”** para comenzar a plantear **la corresponsabilidad o el reparto de responsabilidades, que es la distribución equilibrada dentro del hogar de las tareas domésticas, su organización, el cuidado, la educación y el afecto de las personas dependientes, con el fin de distribuir de manera justa los tiempos de mujeres y hombres.** Es compartir en igualdad, no solo las tareas domésticas, sino también, las responsabilidades familiares.



Vivimos un reparto del trabajo doméstico y de las responsabilidades desequilibrado, alejado del ideal deseable por todas las personas, y, por tanto, no corresponsable. Es por ello por lo que **la corresponsabilidad contribuye a una sociedad más igualitaria**, justa y enriquecedora para todas las personas. Ello nos dará relaciones interpersonales más placenteras y enriquecedoras.

Pero corresponsabilizarse de la gestión del tiempo no es algo que debamos hacer las mujeres en solitario, sino que se tiene que entretrejer con el entorno familiar, profesional y social, ya que hay factores en el reparto de tiempo que no dependen de las personas, sino de otras instancias. Hemos de revisar la distribución de tareas y los criterios con los que aplicamos el reparto de tiempo en el conjunto de ámbitos.

La OIT señala que para alcanzar la corresponsabilidad en estas tareas entre hombres y mujeres en el mundo deben implementarse medidas y políticas concretas, apuntan en la organización, porque de lo contrario, siguiendo la tendencia actual, la meta de la igualdad no la traspasará ni esta generación ni las más inmediatas. También destacan la penalización que supone la maternidad para las mujeres en sus carreras profesionales, en los salarios que perciben



así como en términos de liderazgo. Apunta que de las personas que ostentan a puestos de gerencia y que tienen hijos menores de seis años, solo el 25% son mujeres, sin embargo la proporción de mujeres en cargos directivos aumenta hasta el 31% cuando no tienen hijos/as pequeños/as. En cambio, para los hombres la paternidad supone un premio, debido al estereotipo de género del “mantenedor de la familia”, aquellos que tengan criaturas pueden tener más probabilidades de ser llamados para una entrevista que los que no las tienen.

Recuerda que....

- Debemos encontrar tiempo para nosotras mismas, hacer actividades específicas que nos ayuden a liberar estrés, relajarnos y mejorar nuestro bienestar físico, mental y espiritual. La salud mental y emocional no es algo que debamos tomar a la ligera, pues además de afectarnos en lo personal, influye grandemente en las personas que nos rodean, y en el caso de quienes somos madres, quienes también se pueden ver afectados por ella son nuestros hijos e hijas.
- La corresponsabilidad es necesaria para conseguir reducir las brechas en el uso del tiempo y del dinero que



existen entre mujeres y hombres, y que nos afecta negativamente a nosotras.

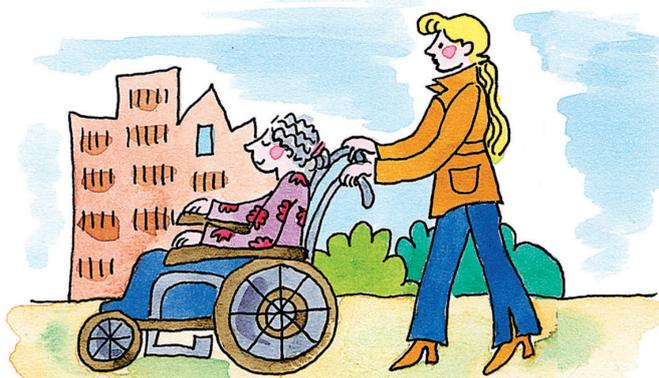
- Con la corresponsabilidad se dará respuesta social a la cuestión del cuidado de los hijos e hijas y otras personas dependientes, de manera que la relación entre trabajo y familia no sea una de suma-cero (esto es, una relación donde más dedicación a una esfera significa, necesariamente, menoscabo para la otra).

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 seamos excesivamente autocríticas, tratémosnos con ternura y pongámosle un poco de humor a la vida.

La opinión más importante de todas es la nuestra, escuchemos las opiniones de las personas importantes en nuestra vida y tengámoslas en cuenta, pero somos nosotras quienes tenemos que tomar las decisiones que afectan a nuestro bienestar.

CÓMO MEJORAR NUESTRA SALUD MENTAL

- No esperemos a sentirnos mal para cuidarnos y dejar que nos cuiden. Guardemos un tiempo para descansar, para disfrutar, para hacer cosas que nos gustan. Preguntémosnos: ¿Qué queremos? ¿Cómo nos sentimos? ¿Qué necesitamos?



- 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.
- Tratemos de gustarnos a nosotras mismas y de disfrutar con lo que hacemos.
- 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 **hipnosedantes**. 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.

Podemos recurrir a profesionales de la psicología, dirigirnos a grupos de apoyo, de reflexión y a 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 según la situación y



circunstancias a abordar. 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.

PROMOCIÓN DEL BIENESTAR DE LAS MUJERES

¿Qué podemos hacer las familias y personas educadoras para promover el bienestar?

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 manifestar nuestro malestar físico y emocional, nuestras quejas o para pedir ayuda. 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 DONDE ACUDIR

Si pensamos que nos puede venir bien incorporarnos a una actividad de grupo o a una asociación, podemos preguntar en los Servicios Sociales, en el Área de la Mujer o en la Casa de la Cultura de nuestro Ayuntamiento o Junta Municipal.

Si consideramos que podemos necesitar apoyo de profesionales de la psicología y/o psiquiatría podemos solicitar información en nuestro **Centro de Salud**.

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

Instituto de las Mujeres:

- Para consultas Online: <http://www.inmujer.gob.es/ellnstituto/contacto.do>
- Centros de atención a la mujeres en Comunidades Autónomas: <http://www.inmujer.gob.es/servRecursos/centrosAtencion/home.htm>

Delegación del Gobierno para la Violencia de Género:

- **Teléfono 016 contra el maltrato:** Servicio de información y asesoramiento jurídico 24 horas (número 900 116 016 del teléfono de texto para las personas con discapacidad auditiva y/o del habla), y al correo electrónico (016-online@igualdad.gob.es), se añade un WhatsApp (número 600 000 016, exclusivo para WhatsApp porque no admite llamadas de teléfono).
- **Web de recursos de apoyo y prevención ante casos de violencia de género (WRAP)**
<https://wrap.igualdad.mpr.gob.es/recursos-vdg/search/SearchForm.action>

En este enlace del Ministerio de Igualdad podemos localizar y visualizar de forma interactiva, a través de mapas o de literales, información a la que acceder ante casos de violencia de género. Se incluyen servicios de apoyo y prevención para situaciones de violencia de género que las administraciones públicas y las entidades sociales han puesto a disposición de la ciudadanía y de las víctimas de violencia de género (recursos policiales, judiciales y de

información, atención y asesoramiento). Para cada recurso se proporciona: descripción del servicio, dirección postal y teléfonos de contacto.

Ministerio de Sanidad:

- **Consejo integral en estilo de vida en atención primaria. Vinculado con recursos comunitarios en población adulta.** Dirigido a profesionales de salud. Página 26-28. Accesible en: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/ResumenEjecutivoConsejoIntegral.pdf>
- **Salud mental y medios de comunicación.** Guía de estilo. Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Enfermos Mentales (FEAFES). Dirigida a profesionales de los medios de comunicación. Accesible en: <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/saludMental/docs/SaludMentalGuiaDeEstilo.pdf>
Se acompaña de Hoja Guía de Estilo: Accesible en: <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/saludMental/docs/HojaGuiaDeEstilo.pdf>
- **Red de escuelas de salud para la ciudadanía**
"Bienestar emocional". Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (SNS). Dirigido al público en general. Accesible en: <https://bemocion.sanidad.gob.es/>
"Como me puedo cuidar". Accesible en: <https://www.redesescuelassalud.es/podemosAyudar/cuidados/home.htm>



Textos: Instituto de las Mujeres

Diseño: PardeDÓS

Ilustraciones narrativas: Carmen Sáez Díaz y Roser Capdevilla i Valls

Tercera edición, 2021

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

D.L.: M-16778-2021

NIPO: 050-21-019-6

eNIPO: 050-21-020-9

Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado

<https://cpage.mpr.gob.es>

Impreso en papel reciclado libre de cloro