

**¿SABÍAS
QUE SER MUJER
ES UN RIESGO
PARA NUESTRA
SALUD MENTAL?**

Texto:

Elizabeth Ferreras Blanco

Fabiola Heredia Urquízo

Asesoría

Paki Venegas Franco

© Defensa Jurídica y Educación para Mujeres, S.C.

Primera edición 2006

México, D.F.

Producción editorial

Ana Victoria Jiménez A.

Las ilustraciones de Roser Capdevila i Valls fueron tomadas de *La salud mental de las mujeres*, Col. Salud XV, *Chicas adolescentes*, Col. Salud VIII, *Cáncer Ginecológico y de mama*, Col. Salud XI, Ministerios de Trabajo y Asuntos Sociales y el Instituto de la Mujer, Madrid, España, 2004.

Este material se realizó con recursos del Programa de Coínversión Social, perteneciente a la Secretaría de Desarrollo Social. Empero, la SEDESOL no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las autoras del presente trabajo.

Muchas veces, las mujeres tenemos sentimientos de malestar con nuestra vida o con nosotras mismas.

¿Sabemos por que?...

Muchos de los problemas de salud que nos afectan, están asociados a los **roles** que socialmente nos han impuesto y que hemos tenido que asumir para no ser rechazadas, ignoradas o castigadas, en las diferentes etapas de nuestra vida.

Esta imposición comienza desde la infancia, cuando nos enseñan a ser femeninas, a tener un comportamiento recatado, tranquilo y poco escandaloso; a través de los juegos (muñecas, cocinitas...) nos van adiestrando en el papel de **cuidadoras y de ser para los otros**, lo que nos condiciona para la espera, el aguante, el dolor y el sacrificio.

4 ¿SABÍAS QUE SER MUJER ES UN RIESGO

Nos dicen que tenemos que ser **“buenas”** madres, esposas o amantes, cuidadoras, protectoras... y aprendemos a ser incapaces para vivir de manera autónoma nuestra vida, necesitando siempre de **“alguien”** que nos dé sentido, en lugar de recibir la confianza y la seguridad básica que nos permita enfrentar y resolver futuros conflictos.



¿SABEMOS QUÉ cosas AFECTAN A NUESTRA SALUD?

El maltrato físico, el psicológico, el acoso y el abuso sexual, la marginación, los embarazos no planeados, los problemas familiares, el divorcio, la falta de recursos económicos, la falta de poder para tomar decisiones, etcétera, son factores que nos afectan **negativamente**, produciéndonos no sólo malestar físico sino también la pérdida progresiva de la estabilidad y el deterioro de nuestra salud mental.

Los trabajos que realizamos las mujeres se caracterizan: por largas jornadas, por salarios más bajos, aunque realicemos el mismo trabajo que los hombres, por escasas

6 ¿SABÍAS QUE SER MUJER ES UN RIESGO

posibilidades de ocupar puestos importantes y por estar sometidas a mayor hostigamiento o acoso laboral. Todo esto, unido a las distintas labores que diariamente realizamos dentro y fuera del hogar, hacen que el trabajo se convierta en un factor de riesgo para nuestra salud física y mental.





Actuamos así, no por lo que queremos ser, sino por lo que se espera de nosotras y en función de ello, la sociedad nos juzga y discrimina, independien-

temente de la clase social, la raza, la nacionalidad o la etnia a la que pertenezcamos.

Todo esto influye en cómo nos vivimos, cómo nos pensamos y, en cómo nos sentimos con **nuestro ser mujer** y nos hace más vulnerables para contraer padecimientos tales como la angustia, la ansiedad y la depresión, entre otros.

¿A QUÉ NOS referimos CON SALUD MENTAL?

¿Qué significa y cómo afecta
nuestra vida cómo mujeres?

Como mujeres, en muchas ocasiones, hemos visto frustrados nuestros sueños y tenido que postergar la satisfacción de nuestras necesidades.



También nos hemos angustiado y enfermado pensando que no contamos con las herramientas o los recursos necesarios para enfrentar y solucionar problemas relacionados con el amor, la familia, el trabajo, las amistades o con la relación de pareja; en esas circunstancias el mundo parece cerrarse para nosotras, sentimos que no tenemos alternativas y nos limitamos a **“aceptar nuestra cruz”** bajo el manto del llanto, la pena o la soledad.



10 ¿SABÍAS QUE SER MUJER ES UN RIESGO

La falta de información, el desconocimiento de nosotras mismas, las limitaciones para conocer y disfrutar de nuestro cuerpo y la represión de nuestros deseos irán generando en nosotras **enojo**, **miedo** y **tristeza**, afectando por tanto nuestra salud mental.



Mabel Burín, psicóloga argentina, plantea que este sufrimiento femenino expresa el **“malestar de las mujeres”**, entendiendo éste como “una sensación subjetiva de padecimiento psíquico que no se encuadra dentro de los clásicos criterios de salud o enfermedad...”

Sabemos que no estamos bien, pero ignoramos de dónde proviene el malestar. Sentimos miedo, angustia, tensión o ansiedad, pero desconocemos las causas que lo originan, es como cuando tenemos ganas de llorar, pero no sabemos el motivo.

La salud mental se refiere al **equilibrio** entre nuestra forma de ser y nuestra forma de actuar e implica hacernos responsables de nosotras mismas y de nuestro cuidado, expresando lo que pensamos y sentimos.

Es aceptarnos y querernos, reconociendo que tenemos limitaciones, pero también las posibilidades de superarlas.

El deterioro o la pérdida de la salud mental, se asocia a factores económicos, ambientales, sociales, culturales y familiares, y no sólo a características individuales, por lo que, contar con ella se convierte en un recurso que nos permite a las mujeres relacionarnos armoniosa y saludablemente con todo nuestro entorno.

La salud mental se refiere a esas **capacidades y habilidades** que vamos desarrollando para relacionarnos con nosotras mismas y con otras personas; se asocia con los sentimientos, los pensamientos y con nuestros deseos; expresándose en el cuidado de nuestro cuerpo y con el ejercicio sano, responsable y placentero de nuestra sexualidad, entre otras formas.



La salud mental también nos permite realizar y poner en práctica un proyecto de vida adecuado a nuestra realidad y ajustado a nuestras necesidades. Es un proceso que se construye día a día y que se basa en la valoración y el reconocimiento de **nuestros derechos**, lo que nos ayuda a enfrentar de manera adecuada y oportuna cualquier problema que se nos presente.

El objetivo no es dejar de tener problemas, sino aprender de manera saludable cómo solucionarlos.

Como primer paso, te presentamos algunas señales que te ayudarán a identificar cuándo, física o emocionalmente, estás presentando dificultades:

A nivel emocional ¿has sentido ? ...

- ❧ Tristeza
- ❧ Aislamiento
- ❧ Frustración
- ❧ Irritabilidad
- ❧ Ansiedad
- ❧ Angustia
- ❧ Desesperación
- ❧ Pesadillas

- ❧ Culpabilidad
- ❧ Vergüenza
- ❧ Miedo
- ❧ Rabia
- ❧ Impotencia
- ❧ Desesperanza
- ❧ Pocas ganas de vivir...



A nivel físico...

- ❧ Cansancio
- ❧ Dolores de cabeza o migraña
- ❧ Insomnio
- ❧ Dificultad para respirar
- ❧ Dolores musculares
- ❧ Problemas digestivos
- ❧ Cambios en el apetito
- ❧ Reacciones alérgicas en la piel
- ❧ Disminución del deseo sexual.



Muchos de estos síntomas son muy comunes y pueden manifestarse en nuestra vida sin que ello signifique que estemos perdiendo nuestra salud mental, pero cuando se presentan **en conjunto o por periodos prolongados**, es necesario que te informes y busques ayuda.

No permitas que te digan que...

- “Estás mal”.
- “Seguro que estás en tus días”.
- “Eres una histerica”.
- “Sólo te gusta hacerle al drama”.
- “Te inventas los achaques para no hacer nada”.

- ➔ “Tus dolores son pretextos para no tener relaciones sexuales”.
- ➔ “Eres una quejumbrosa”.
- ➔ “Pareces anciana”.
- ➔ “Estás menopáusica”.
- ➔ “Eres una depresiva y como todas las mujeres, siempre andas llorando por todos lados, haciéndote la mártir”.



¿CÓMO APRENDER A ENFRENTAR situaciones CONFLICTIVAS O DE RIESGO?

Algunas de las medidas que puedes tomar para enfrentar la situación son:

- Identificar la situación o el problema.
- No sentir vergüenza ni temor por expresar o plantear la problemática.
- Hablar de lo que te pasa con alguna persona de confianza.

- Acudir a organizaciones sociales o instituciones gubernamentales que te puedan apoyar.
- Construir una red de apoyo con familiares o amistades.
- Buscar terapia psicológica u otras formas de ayuda.



¿CÓMO MEJORAR nuestra SALUD MENTAL?

- ❧ No esperes a sentirte mal para cuidarte y pedir que te cuiden.
- ❧ Pregúntate qué deseas y qué esperas de tí misma.
- ❧ Expresa tus necesidades, deseos y preocupaciones.
- ❧ Expresa tus opiniones.
- ❧ Pon límites, aprende a decir **“NO”** sin sentirte culpable.
- ❧ Relaciónate con personas que te estimulen y te ayuden a desarrollarte.

- ❧ Busca grupos de apoyo, amplía tu círculo de amistades.
- ❧ Acepta, disfruta y valora tu cuerpo, escúchalo para saber cómo te sientes y qué necesitas.
- ❧ Valórate y goza con lo que haces
- ❧ Ten un proyecto de vida propio, no en función de otras personas.



¿CÓMO MEJORAR nuestra SALUD MENTAL?

Es importante identificar cómo puedes recuperar tu bienestar emocional:

- Escúchate a ti misma.
- Pregúntate qué deseas y qué esperas de tí.
- Acepta, valora y disfruta tu cuerpo, proporciónale los cuidados necesarios.
- No esperes a sentirte mal para cuidarte y pedir que te cuiden.
- Expresa tus necesidades, deseos y preocupaciones, de manera verbal o por escrito. Desahógate.

- Plantea tus puntos de vista. Tu opinión es importante.
- Pon límites, aprende a decir «NO» sin sentirte culpable.
- Identifica a una persona de confianza y háblale sobre tus sentimientos de enojo, tristeza, miedo o alegría. Es importante que te sientas escuchada por alguien.
- Pon mayor atención a tu alrededor y date cuenta de las cosas o situaciones que te resulten agradables.
- Reflexiona sobre las dificultades o problemáticas que tengas e identifica cuáles dependen de tí, para que, con tus acciones o decisiones, puedas solucionarlas.

- Relaciónate con personas que te estimulen y te ayuden a desarrollarte: tal vez encuentres opciones y nuevos planteamientos que puedan ayudar a resolver tu situación.
- Busca grupos de apoyos, amplía tu círculo de amistades.
- Valórate y goza con lo que haces.
- Construye tu propio proyecto de vida, eres una MUJER valiosa.

BIBLIOGRAFÍA

Mabel Burín. *El malestar de las mujeres. La tranquilidad recetada*. Buenos Aires: Paidós, 1991: 60.

Salud y Género y CNEGSR. *Razones y emociones*. Serie trabajando con hombres jóvenes. Manual 4. México: Secretaría de Salud, 2005:25.

Instituto de la Mujer. *Mujer y salud mental*. España: Instituto de la Mujer, Ministerio de Cultura, 1988:12.

Carmen Torres. *La otra mirada de la salud mental*. Agenda Salud, julio-septiembre, 1996.

UAPVIF

UAPVIF Álvaro Obregón

Calle 22 y Av. Hidalgo esq. Calle 17

Col. Preconcreto

Del. Álvaro Obregón

Tel. 55 93 83 44 55 93 27 16

UAPVIF Azcapotzalco

Avenida 22 de Febrero N° 421, 1er piso,
Col. Barrio San Marcos, a dos cuadras de la
Delegación.

Del. Azcapotzalco

Tel. 53 53 64 70

UAPVIF Benito Juárez

Eje 5 Sur Ramos Millán N° 95

Col. Héroe de Chapultepec, C.P. 03440

Del. Benito Juárez

Tel. 55 90 48 17

Tel/Fax. 55 79 16 99

UAPVIF Coyoacán

Parque Ecológico Huayamilpas
Av. Nezahualcoyotl esq. Yaquis
Col. Ajusco Huayamilpas
Tel. 54-21-73-31

UAPVIF Cuajimalpa

Av. Veracruz N° 130
Col. Cuajimalpa, Centro de Barrio
Del. Cuajimalpa
Tel. 58 12 25 21

UAPVIF Cuauhtémoc

Calle López N° 12-14, 9° piso
Col. Centro, Del. Cuauhtémoc
Entre Av. Juárez e Independencia
(Edif. de la PGJDF)
Tel. 55 10 93 92

UAPVIF Gustavo A. Madero

Mercado "Ma. Esther Zuno de Echeverría", 1^{er}
piso. Paseo Zumárraga entre Aquiles Serdán y
Miranda

30 ¿SABÍAS QUE SER MUJER ES UN RIESGO

Col. Villa G. A. Madero, C.P. 07050,
Del. Gustavo A. Madero
Tel. 57 81 96 26

UAPVIF Iztacalco

Oriente 116 s/n entre Juan Carbonero y Sur 177
Col. Cuchilla Ramos Millán, C.P. 08420
Del. Iztacalco, México D.F.
Tel. 56 50 18 03

UAPVIF Iztapalapa

Centro Social Villa Estrella Módulo 4
Camino Cerro de la Estrella s/n
Col. Santuario Aculco, C.P. 09009
Tel. 26 36 13 67

UAPVIF La Magdalena Contreras

Piaztic s/n Col. San José Atacaxco
(Frente a la Secundaria No. 262)
C.P. 10610, Del. La Magdalena Contreras
Tel. 56 81 27 34

UAPVIF Miguel Hidalgo

Av. Observatorio s/n esq. Gral. José Ma. Mendivil
Col. Daniel Garza
Del. Miguel Hidalgo
Tel. 26-14-35-82
Ladafon) 52 72 00 71

UAPVIF Milpa Alta

Av. Puebla s/n esquina Nuevo León
Col. Villa Milpa Alta
Del. Milpa Alta
Tel. 58 44 19 21

UAPVIF Tlahuac

Margaritas s/n entre Geranio y Jacarandas
Col. Quiahuatla
Del. Tláhuac; México D.F.
Tel. 58 42 55 53 Ladafon

UAPVIF Tlalpan

Camino a Sta. Úrsula s/n esq. Textitlán
Col. Sta. Úrsula Xitla
Junto al CIBER - Tlalpan Tel. 55 13 98 35

UAPVIF Venustiano Carranza

Lucas Alamán N° 11, 1^{er} Piso

Col. del Parque, C.P. 15960

Del. Venustiano Carranza

Tel. 55 52 56 92 Fax 57 68 00 43

UAPVIF Xochimilco

Calle Dalia s/n Barrio San Cristóbal Xochimilco,

Edificio de la Plaza de San Cristóbal

C.P. 16080, Del. Xochimilco

Tel. 56 75 82 70

Defensa Jurídica y Educación para Mujeres, Vereda-Themis, S.C.

Avenida de los Maestros N° 91-A,

Col. Agricultura,

Del. Miguel Hidalgo,

México, DF.

Tel. (01-55) 5341 6570, 5396 5586, 53 42 27 67

Fax. (01-55) 53 41 65 70

Correo: veredathemis@yahoo.com.mx