



LA SALUD MENTAL DE LAS MUJERES

INTRODUCCIÓN

La salud mental tiene que ver 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, gracias a los estudios, investigaciones y experiencias de muchas mujeres, hoy podemos afirmar 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 nues-**



tras experiencias, de las actitudes que tenemos hacia nosotras mismas y hacia las demás personas, al igual que de los roles que desempeñamos y de los obstáculos y presiones que existen sobre las mujeres, más que de las características de nuestra biología.

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

Vamos a analizar diferentes situaciones de nuestra vida cotidiana. Algunas de ellas tienen que ver con el exceso de trabajo y responsabilidad que nos llevan a olvidar o aplazar nuestras necesidades y deseos. Otras, son experiencias como la pérdida de seres queridos, la separación, las relaciones de pareja y la maternidad.



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

Está dirigida a todas las mujeres, jóvenes y mayores. 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 ese trabajo con un empleo. A aquellas que estamos intentando vivir de una manera distinta a la que inventaron para nosotras. A aquellas se encuentran mal y no saben por qué y a quienes se sienten satisfechas pero quieren estar mejor.



SER MUJER EN NUESTRA SOCIEDAD

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

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

Hoy día, el desempeño exclusivo de estos roles de esposa, madre, ama de casa, así como las condiciones de vida que conllevan, son una de las causas principales de las depresiones que sufrimos.

Estas condiciones de vida que están marcadas por la falta de poder, la desvalorización social, la violencia, las difi-



cultades para participar en el mundo laboral, cultural, social, económico y político limitan nuestra salud.

Además, 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 con nosotras mismas y ser más libres para decidir sobre nuestra vida.

Se nos sigue enseñando a ser sumisas, a cuidar de otras personas, a complacer y satisfacer sus expectativas y necesidades y a postergar las nuestras, a callar nuestros verdaderos sentimientos.

En los últimos años, las mujeres hemos hecho un gran cambio personal y social. Estamos modificando la forma de vivir la maternidad, las relaciones de pareja, la sexualidad, la vida cotidiana, cambiando valores y actitudes. También, hemos accedido en mayor medida a la educación y cada vez más mujeres nos planteamos conseguir un empleo y una independencia económica.

Realizar estos cambios personales y sociales, puede suponer un esfuerzo que nos genera tensión psicológica.



No cumplir los modelos sociales establecidos provoca críticas de las personas de nuestro entorno, que, a veces, nos hace sentirnos culpables e inseguras.

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



NUESTRA VIDA COTIDIANA

Muchas mujeres dedican la mayor parte de su tiempo al **trabajo doméstico**. Este trabajo genera aislamiento social e insatisfacción, y es un quehacer repetitivo y monótono, nunca se termina y deja poco tiempo para otras actividades. A diferencia de otros, no está remunerado, no tiene horario, ni vacaciones, ni genera derechos laborales. Además, no está valorado ni reconocido socialmente y, a veces, tampoco es tenido en cuenta por las personas para las que lo realizamos.

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

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

Poca gente entiende por qué muchas mujeres dedicadas por completo al cuidado de la familia y al trabajo do-



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

Necesitamos un proyecto de vida propio que no esté en función de las personas que nos rodean. No existir únicamente como «hija de...», «mujer de...», o «madre de...», sino tener motivaciones, deseos propios, actividades para nosotras, tiempo para relacionarnos, poder tomar decisiones y dirigir nuestra vida de manera que estemos satisfechas y tengamos satisfacciones e 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 exigencias y más dificultades para ascender y vernos obligadas a tener que demostrar constantemente nuestra valía por ser mujeres.

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

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



A pesar de esta sobrecarga, nos sentimos satisfechas de nuestra mayor autonomía y desarrollo y esto nos ayuda a negociar el reparto del 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 hacemos perder otros aspectos muy importantes de la vida y puede perjudicarnos.

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

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

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



RECUERDA

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

Cuando tenemos que cuidar de otros familiares, personas mayores o enfermas, debemos plantearnos la posibilidad de buscar ayuda en las personas que nos rodean e informarnos de los recursos sociales disponibles.

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



LA VIVENCIA DE NUESTRO CUERPO

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

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

Hoy día, los medios de comunicación 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 al modelo vigente, con el riesgo de hacernos esclavas de nuestra imagen.

Hacemos dietas, dejamos de disfrutar de la comida, nos obsesionamos con la báscula, sufrimos al mirarnos al espejo. Incluso perdemos el placer del deporte, convirtiéndolo en un medio para conseguir un fin estético. Y a pesar de todo, **nunca nos gustamos, porque no logramos alcanzar ese ideal, que en realidad es un imposible.**

Esta preocupación obsesiva por el peso y nuestro aspecto físico nos hace sufrir y nos impide poder disfrutar.

Cada vez más adolescentes y jóvenes desarrollan trastornos en su percepción corporal. Se ven gordas y se niegan a comer, llegando literalmente a matarse de hambre. Es la ANOREXIA. Otras mujeres comen de forma compulsiva y después vomitan y permanecen incluso días sin comer hasta el próximo atracón. A este comportamiento se le llama BULIMIA.

Además, la exaltación de la juventud nos provoca una **preocupación** excesiva por **el hecho de envejecer** y por



los cambios de nuestro aspecto físico y nos impide darnos cuenta que el paso de los años nos aporta experiencia y sabiduría. Ante la dificultad de asumir esta situación dedicamos nuestros esfuerzos a intentar estar eternamente jóvenes y delgadas, recurriendo incluso a la cirugía.

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

No pongas tantas expectativas en tu aspecto físico: hay otras maneras de conseguir aceptación personal o éxito profesional.

Si no practicas ningún tipo de deporte o de ejercicio, quizá sea el momento de empezar a pensar qué actividad física puede gustarte y probarla.

Saber relajarte, te ayudará a reducir la tensión y el cansancio que nos genera la vida y a recuperar energía.

Sé crítica con los mensajes que siguen insistiendo en que nuestro valor depende del aspecto físico. **No dejes que nos juzguen por nuestra 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, no era lícito sentir ni tener deseos. Además, las mujeres que expresaban su sexualidad fuera del matrimonio o con otras mujeres eran consideradas depravadas o enfermas. Podríamos decir que **la sexualidad de la mujer estaba marcada por la reproducción y la ausencia de placer.**

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



Si bien antes se nos prohibía el placer, ahora se nos pone la etiqueta de «frías» cuando no disfrutamos o no nos apetece. Generalmente, ocurre porque se espera que tengamos orgasmos rápidos sin apenas más estimulación que la penetración. Otras veces, se debe a que perdemos el deseo porque sentimos lejos a esa persona que es nuestra pareja, con la que 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 por qué lo hacemos, si es porque lo deseamos, por contentar a nuestra pareja, porque creemos que debemos hacerlo, porque lo hacen las demás...

Además, sabemos que hay muchas formas de vivir, sentir y expresar la sexualidad. Tú tienes la tuya y tienes de-



recho a conocer tu cuerpo, a descubrir tus sensaciones, a disfrutarlo y sentirlo, a pedir lo que quieres y necesitas, a decir no a lo que no deseas, a tratarte con respeto y exigirlo, a no sufrir violencia.

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



LAS RELACIONES DE PAREJA

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

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

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



En una relación de pareja es importante que sepamos comunicarnos, expresarnos y escuchar. Que haya respeto mutuo hacia las diferencias y gustos, hacia las amistades propias, tiempo y espacio para el desarrollo personal y también para disfrutar juntos.

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

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

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.

Debemos plantearnos participar de forma igualitaria en las decisiones que afectan a la relación, al dinero, a la



organización de la vida cotidiana. También es importante que las dos personas estemos dispuestas a compartir el trabajo doméstico y el remunerado.

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



SER MADRE: LA RELACIÓN CON NUESTRAS HIJAS E HIJOS

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

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

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



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

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

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

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



el centro de nuestra vida. Así, en algunos casos se inicia un proceso de medicalización (buscamos ayuda en la consulta médica, dónde se nos ofrecen diversas soluciones farma-cológicas), cuando en realidad lo que necesitamos es replantearnos qué hacer con nuestra vida.

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

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



EXPERIENCIAS DOLOROSAS: LA PÉRDIDA Y LA SEPARACIÓN DE PERSONAS QUERIDAS

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

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

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



Más tarde empezaremos a recordar la vida en común, las buenas y las malas experiencias compartidas. A partir de estos recuerdos, podemos tomar conciencia de lo que nos aportó esa persona, del lugar que ocupaba en nuestra vida y cómo podemos retomarla sin ella.

Realizar este proceso es necesario para poder seguir abriéndonos a la vida y a las demás personas.

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 de nosotras pensamos que hemos fracasado como mujeres por no haber conseguido mantener nuestra relación de pareja ni la unión familiar. Cuestionamos entonces toda nuestra vida y nuestro valor como personas.

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



LA EXPRESIÓN DEL MALESTAR

A lo largo de esta guía, hemos ido analizando 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.



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 nuestros 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 este proceso aumenta nuestro bienestar y satisfacción personal. Si bien, **lo que más nos debe importar es nuestra propia valoración**

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

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



CÓMO MEJORAR NUESTRA SALUD MENTAL

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



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



LAS TERAPIAS Y OTRAS FORMAS DE AYUDA

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

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

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

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



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

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

GRUPOS DE AYUDA PARA MUJERES

Compartir sentimientos, experiencias y reflexionar con otras mujeres que están pasando por procesos similares a los nuestros, nos hace sentirnos entendidas, mirar las cosas



con una perspectiva nueva y nos facilita encontrar soluciones y alternativas. En los grupos podemos hablar sobre nuestras relaciones afectivas, nuestras condiciones de vida en casa, cómo vivimos nuestra sexualidad, la maternidad, las dificultades que encontramos para desarrollar nuestros deseos. **Este tipo de trabajo y reflexión nos enriquece y nos hace salir del aislamiento, contar con personas que nos apoyan y nos permite ayudarnos mutuamente.**



LA PREVENCIÓN Y LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

¿QUÉ PODEMOS HACER LAS MADRES, PADRES Y PERSONAS EDUCADORAS PARA PROMOVER LA SALUD MENTAL?

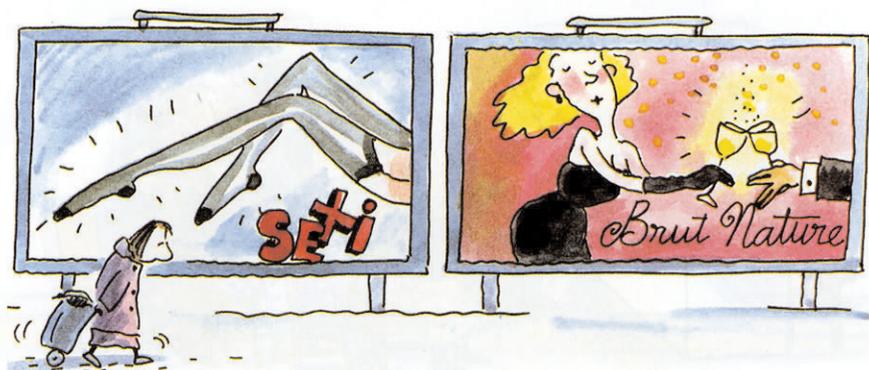
Transmitir a las niñas y a los niños actitudes positivas ante la vida, estimular y ayudarles a desarrollar sus capacidades y proyectos, a expresar sentimientos, a sentir que valen y son importantes, a ejercer sus derechos, a asumir responsabilidades, a resolver problemas y conflictos sin violencia. Garantizar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

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN?

Difundir formas de vida saludables.

Mostrar distintos modelos de familia y diferentes estilos de vivir.

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



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

¿QUÉ PUEDEN HACER LAS ORGANIZACIONES SINDICALES, EMPRESARIALES Y POLÍTICAS?

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

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

¿QUÉ PUEDEN HACER LAS Y LOS PROFESIONALES DE LA SALUD?

La consulta médica es el lugar al que solemos acudir cuando necesitamos pedir ayuda, manifestar nuestras quejas y nuestro malestar. Las y los profesionales de la salud no



debemos atender sólo las dolencias físicas de las mujeres, sino que debemos aprender a preguntar por las condiciones de vida y la vivencia de las mismas y escucharlas para comprender el origen y las causas de su malestar a fin de ofrecer una respuesta adecuada.

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

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



RECURSOS

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

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

Igualmente, puedes acudir a los **Servicios de Información de los Derechos de la Mujer**, que se encuentran en:



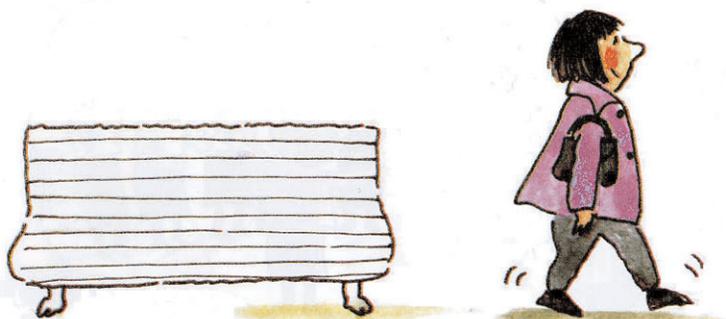
MADRID

C/ Génova, 11 - 1º dcha.

28004 - **Madrid**

Tlf.: 91 700 19 10 / 91 700 19 18

Fax: 91 700 19 21



En caso de que quieras llamar telefónicamente, existe un teléfono gratuito de información, que funciona las 24 horas del día: 900 19 10 10

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



Existen además centros que pueden ofrecerte servicios pensados específicamente para mujeres:

**ASOC. DE MUJERES "NOSOTRAS MISMAS" -
CHAMBERÍ**

C/ de Las Virtudes, 19 - Bajo A

28010 - Madrid

Tlf.: 91 442 49 91

Fax: 91 442 50 31



ASOCIACIÓN DE MUJERES PARA LA SALUD

Avda. Alfonso XIII, nº 118

28016 - Madrid

Tlf.: 91 519 56 78

Fax: 91 413 43 83

Correo electrónico: red@mujeresparalasalud.org



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

Avda. de la Constitución, nº 32, entresuelo
33207 - **Gijón**
Tlf.: 98 534 78 17
98 535 15 76

C/ Carreño Miranda, nº 11, 2º iqda.
33400 - **Avilés**
Tlf.: 98 552 03 48

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

C/ Alcazabilla, nº 12, 2º - D
29005 - **Málaga**
Tlf.: 95 221 29 33



ASTURIAS

Colectivo de Mujeres por la Salud de Nielda
Covadonga, nº 28, 2º
33201 - **Gijón**
Tlf.: 98 534 02 60





Textos: Instituto de la Mujer.

Diseño: PardeDÓS.

Ilustraciones Narrativas: Roser Capdevila i Valls.

Quinta reimpresión.

Imprime: Estilo Estugraf Impresores, S.L.

D.L.: M/45238-2007 NIPO: 207-07-104-3

Catálogo General de Publicaciones Oficiales

<http://www.060.es>