

# 8M - Mujeres y salud mental

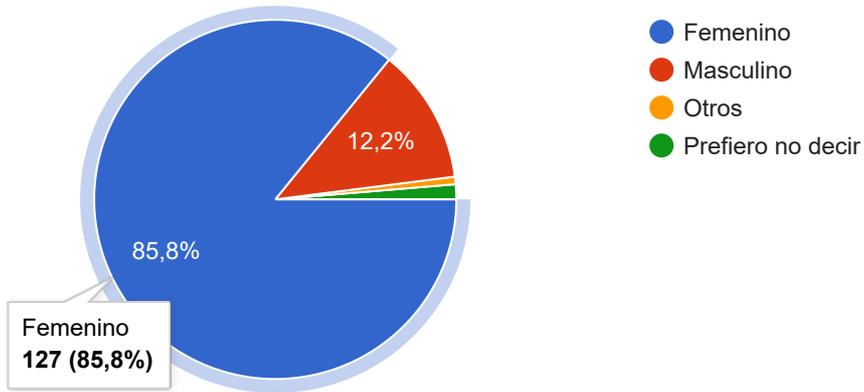
150 respuestas

[Publicar datos de análisis](#)

Género:

[Copiar](#)

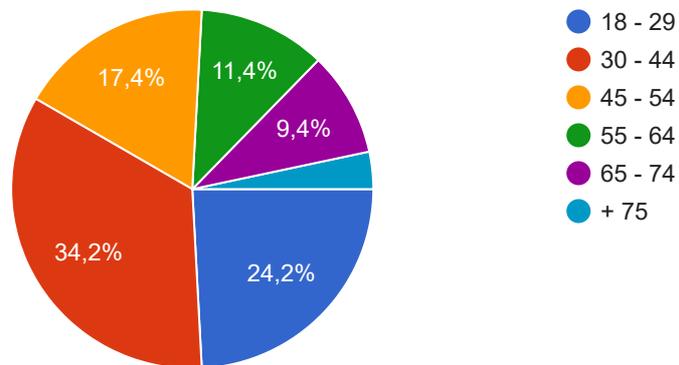
148 respuestas



Edad:

[Copiar](#)

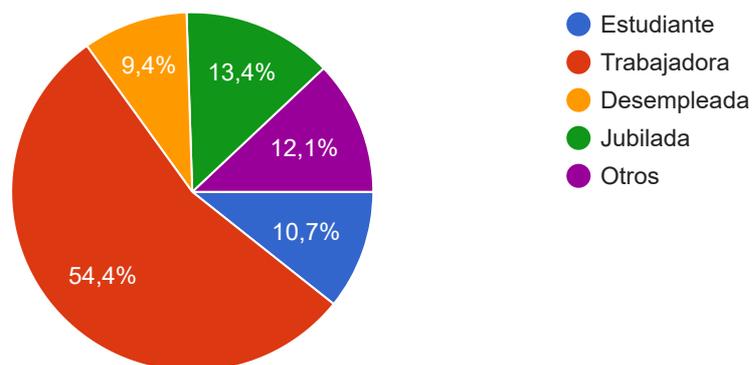
149 respuestas



Situación laboral:

[Copiar](#)

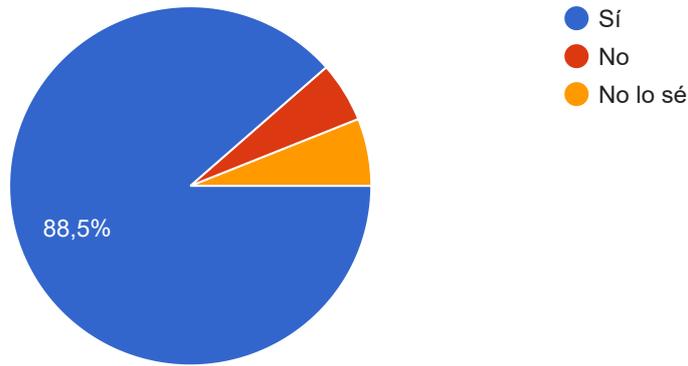
149 respuestas



¿Considera que las mujeres estamos expuestas a unas condiciones sociales que perjudican nuestro bienestar emocional?

 Copiar

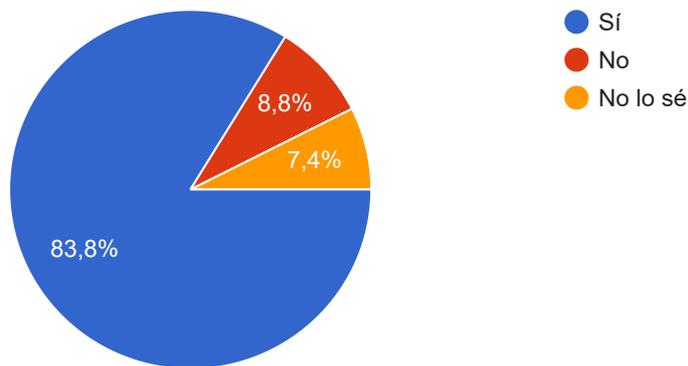
148 respuestas



¿Cree que los propios problemas de salud mental de las mujeres se convierten en un factor de doble discriminación?

 Copiar

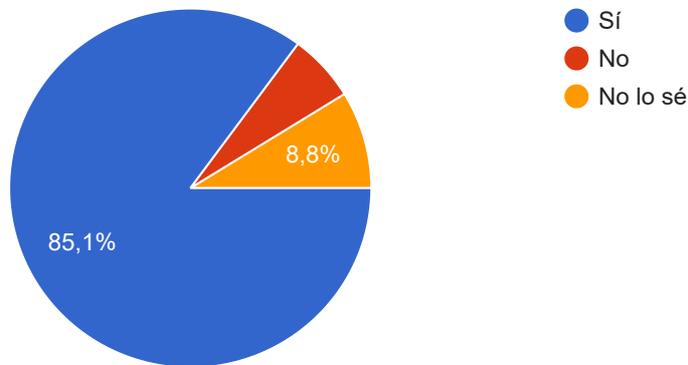
148 respuestas



¿Esa discriminación aumenta la probabilidad de prejuicios y estigmatización?

 Copiar

148 respuestas



¿Ha sufrido algún tipo de prejuicio?

91 respuestas

No

Si

Si

He visto a personas padecer prejuicios por parte de otras solamente por tener un diagnóstico de salud mental y ser mujer.

Si. Histérica,vaga, loca, no queréis trabajar. Las mujeres o cuidan a sus hijos o trabajan. Gorda. Vives bien ya que tenéis subvenciones por todos los lados. Puta. Que te calles. Estás loca no llevas ninguna razón.

Nunca

Si.

Sí

Si la gente piensa y se comporta diferente ante la situación con enfermedad mental

No soy consciente.

Sí, por incomprensión ante ansiedad y estrés

Si, echarme la culpa de la discapacidad de mi hijo

En salud mental me recetaban pastillas en vez de analizar los factores sociales de mi vida que podían estar influyendo en mis problemas de ansiedad.

Si. En mi trabajo. Y en mi familia

Que yo sepa no

Evito dar este tipo de información sobre mi salud mental para no sufrirlo.

Posible y muy probable al ser mujer.No recuerdo

yo personalmente no

No, por ahora.

Quejica, sensible, histerica



Si

Sí.

Me han explicado cosas que ya sabía por el simple hecho de ser mujer, como si ser mujer fuera un título de ignorancia, me han etiquetado como inferior en ámbitos sociales, por ser mujer e incluso me han cogido en puestos laborales de hostelería por estética, no por capacidades.

Considerar un enfado histeria femenina o que un trastorno de ansiedad sea fruto de ser muy exagerada.

No personalmente, pero lo he visto en familiar

Sí. Infantilización en el sistema médico no creyendo mis síntomas que eran reales o pasando por encima de mi autoridad y autonomía

Sí, el de considerar que mi sexo es un colectivo y el de meter a hombres en nuestros espacios.

Por ser mujer debía de cumplir ciertos parámetros sociales

Sí, por ser mujer y joven

Todos los que acompañan a cualquier mujer por el mero hecho de serlo

Por ser mujer que no seré buena en ciencias, en trabajos mecánicos, o actividades de carácter técnico . Que nis problemas de salud y dolencias no son para tanto, que exagero

Varias veces

El famoso "eres demasiado sensible"

No. Felizmente no. Casi me atrevería a decir que lo contrario.

Alguna vez.

Por mi condición de ser mujer siempre se considera que soy más sensible que mis compañeros masculinos, por lo tanto se me trata diferente

por ser homosexual

Discriminación en entrevistas por si la posibilidad de un embarazo, cuestionar mi profesionalidad por cambios debido a la regla, comentarios sobre el cuerpo y sexualizacion

Si, en el trabajo sufro discriminación por mí condición de cuidadora, y por ser la mayor del servicio



A partir de haber cumplido 30 años me preguntan en todas las entrevistas si estoy casada y tengo hijos. A mi pareja no se lo preguntan.

Se han cuestionado mis opiniones varias veces por el mero hecho de ser mujer o incluso de mi orientación sexual. Varios hombres han intentado deslegitimar mis comentarios infantilizándome o resultando paternalistas.

Por ejemplo la invalidación de la ansiedad. Cierto que en general se invalida también si ocurre con hombres, pero con las mujeres (asumiendo generalmente que son cis) se añaden comentarios relacionados con la menstruación, nuestras hormonas o que nos podemos alterar tanto. Por ejemplo, que lo que me pasaba era por ser una depresiva y una ansiosa (sin ni siquiera tener diagnóstico, ni se había considerado que lo necesitase).

Si, parecer demasiado joven para dedicarme al derecho y me decían cosas como ay bonita como vas a haber acabado tu la carrera. A mis compañeros nunca les dijeron algo así.

Tener ansiedad y tacharnos de controladoras e histéricas

Los que sufrimos todas las mujeres

A nivel de salud mental estoy a tratamiento psiquiatrico y por desgracia en la sociedad sigue habiendo mucho estigma al respecto. Por ser PAS tiendo a que las cosas me afecten demasiado emocionalmente, cosas que a mucha gente le pueden parecer insignificantes o una tontería y que no entienden por qué te afectan.

Sí, cuando después de lo gordo de la pandemia me dio muchísima ansiedad volver a la vida "normal".

Madre joven

Si, en alguna ocasión la gente se sorprende de conocimientos o habilidades que tengo solo por ser mujer

Si, por dolores menstruales y por padecer trastorno de ansiedad

Muchos. Desde decirme que es ansiedad en el médico (cuando tenía algo más grave), hasta pensar que me he liado con alguien por conseguir un puesto de trabajo.

Si. No me han tenido en cuenta cuando estaba mal

Sí, que se asuma que no soy competente/capaz.

Si, por haber sufrido maltrato psicológico y sus secuelas me provocaron una depresión y la gente me juzgaba.

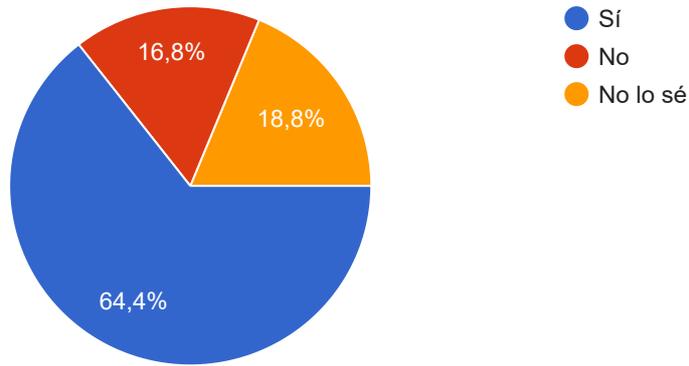
No.



Piensa que el modelo cultural también afecta a cómo se nos escucha y atiende en los servicios sanitarios.

 Copiar

149 respuestas



## En caso de respuesta afirmativa ¿Por qué?

71 respuestas

Estamos inmersos en una sociedad hetero-patriarcal e individualista.

Es un modelo que está bastante instaurado en los servicios sanitarios y sobre todo en aquellos que no son de salud mental.

El patriarcado hace que cualquier tipo de relación social este marcado por la diferencia de género. Históricamente la figura del médico era una figura masculina y a pesar de que en la actualidad esa tendencia ha cambiado, el legado dejado hace que la sanidad, especialmente el sector médico este aún bajo la influencia de dicho patriarcado

Total mente de acuerdo,  
Más educación y políticas de género

Hoy en día, todavía , en nuestra sociedad, se piensa que a las mujeres, se le puede cargar contó tipo de roles y eso, con el tiempo hace mella, los hombres se eximen de las corresponsabilidades

Si no tienes estudios y tienen una discapacidad mental no te atienden bien. Ya que te infantilizan. Y hay veces que no hacen caso de lo que te quejes ni te miran para saber qué problema tienes. No haber tenido hijos, algunos dan disgustos. Familia estando divorciada, soltera, lesbiana y con un hijo discapacitado son familias deestructuradas.

Xq somos mujeres

No nos sabemos expresar igual

Porque hay mucha ignorancia y se ve como un peligro todo lo que pueda lograr la mujer.

No se escuchan nuestras demandas, considerándolas exageradas y sobremedicandonos.

Homofobia por ejemplo

Algunos profesionales sanitarios no todos se comportan como diciendo pobre está mal de la cabeza

La pregunta da lugar a confusión... el modelo cultural debería afectar a cómo se nos ve y se nos escucha. Espero que sea así.

Porque invalida nuestra sintomatología , se tiende a infantilizar o menospreciar los síntomas

La cultura no es algo aislado, nos influye a la sociedad. La cultura sigue siendo sexista, hipersexualizada y con tendencia a caricaturizar a las mujeres y más ahora que se nos supone "un sentimiento".



Noto que, a veces, no creen lo que digo y enseguida lo achacan todo a la edad...

La sobrecarga de trabajo y vida domestica me lleva me provoca mucho estrés y a veces no soy capaz de controlar la ansiedad. Tardaron mucho tiempo en derivarme a salud mental cuando había ido ya en multiples ocasiones a urgencias porque me encontraba mal. La medica de cabecera me recetaba ansiolíticos en vez de derivarme y hasta que no lo dije yo, no me derivó. Sin embargo, en salud memyal fue lo mismo. Cero intervención y más medicación.

Falta de formación e investigación en problemas que solo afectan a las mujeres como la menopausia

En mi caso, en planificación familiar por ser mujer y tener una vida sexual activa con diferentes personas se me juzgó y trató peor

Un dolor abdominal, a no ser que presente un diagnóstico claro, va a ir enfocado a los dolores menstruales, sin barajar otros posibles diagnósticos

Es muy común no tomar en serio los malestares femeninos de cualquier tipo, físicos o mentales.

Porque a veces determinadas dolencias se estima que es normal que duelan y no se estudian o reciben tratamiento. Como por ejemplo problemas en el ciclo menstrual

Puede ser que crean que las mujeres " se quejan más" y se espera de ellas que cuiden de toda la familia.

Se siguen minimizando nuestras preocupaciones porque se nos sigue viendo temerosas y débiles, incapaces de afrontar los problemas con la "misma fortaleza" que un hombre.

Se receta lorazepam sin atender a las causas que nos lleva a necesitarlo

En muchas mujeres hay síntomas que no se estudian e investigan dando a entender que acudimos por histeria o exageración. Tampoco se aplica una perspectiva de género por lo que los síntomas de ciertas enfermedades que se dan en hombres se aplican a mujeres cuando no tienen por qué presentar los mismos (por ejemplo en infartos)

Escucho comentarios invalidadores relacionados con padecimientos típicamente femeninos. Y un menor interés en estudios de dolencias y problemas de salud femeninos

Muchas veces se nos pone la etiqueta de histéricas o exageradas o dramáticas a situaciones que vivimos

Nuestros malestares casi nunca se analizan desde una perspectiva de género, sin darse cuenta de que muchas veces provienen de los mandatos del género. Además, nos hacen creer que resultan de un problema individual y por lo tanto, se nos responsabiliza, mientras que obvian la realidad estructural que nos oprime a la que no podemos enfrentarnos sin acción colectiva.



Te juzgan por las apariencias.

La forma de expresar mis síntomas de malestar, alargandome en la descripción

Porque se mira a la mujer desde la educación machista que todos los integrantes del sistema médico han recibido. Se infravaloran nuestras dolencias, atiborrándonos a pastillas, entre ellas antidepresivos y antipsicóticos, que solo suponen un parche y que dejan nuestra calidad de vida al límite, tanto cognitivamente como físicamente. La mayoría del personal sanitario tiene unos conocimientos muy flojos sobre nuestro sistema reproductivo, creyendo aún que la única premisa y objetivo de este es la propia reproducción, sin tener en cuenta que es un sistema clave que necesitamos para estar sanas toda nuestra vida. La solución a cualquier problema son las hormonas, cuyos efectos secundarios son muy peligrosos para nosotras y que día a día vemos a amigas y familiares sufrir los destrozos de las mismas, llegando en muchos casos al cáncer y a la muerte. También podríamos hablar de la violencia obstétrica, pero necesitaríamos otro cuestionario más solo para eso. En definitiva, se nos infantiliza, se nos cuestiona constantemente, recibimos violencia en cualquier visita rutinaria al médico de cabecera. Y se parchean con medicación nuestras dolencias, para que no demos "lata", en vez de ir a la raíz de nuestros problemas, que en muchos casos es la propia violencia machista que sufrimos o hemos sufrido.

Porque nos dejan de lado por nuestro SEXO. Pruebas médicas, síntomas diferentes de los del otro SEXO...

Hay varias cosas que afirman que se debe al cambio hormonal o al peso y no quieren indagar de donde puede venir el problema

"Preocuparnos más de la cuenta"

Porque existe un sesgo de género claro, la medicina es androcentrista

Lo importante es llegar al paciente con un trato y lenguaje claro. En muchas ocasiones los médicos no lo hacen por utilizar tecnicismos y no ponerse al nivel del paciente.

Siempre tengo la impresión de q no se me escucha lo suficiente, de q no hay tiempo para atenderme. Mi tiempo y el de los servicios sanitarios van a velocidades distintas

Pienso que en general a las mujeres y las enfermedades asociadas a ellas son menos tenidas en cuenta y menos estudiadas.

Tradicionalmente se ha considerado así

El sistema de salud sigue un modelo cultural androcentrista y se tiende a ningunear las patologías propias del sexo femenino.

La depresión post parto, la carga mental de llevar una casa... Todos sabemos de ciertas cuestiones que nunca se tienen en cuenta porque tradicionalmente solo las han sufrido mujeres



Los malestares de las mujeres no han gozado del rigor suficiente en el ámbito social y sanitario en ningún momento de la historia. La sobrecarga en las tareas de cuidados, han aparejado siempre malestares emocionales, dificultades para el desarrollo de los proyectos vitales propios, depender materialmente de terceros, inseguridad e inestabilidad... Por otro lado, dolores propios como la Endometriosis, la Fibromialgia, las consecuencias de la Menopausia etc. no ha sido hasta recientemente que han comenzado a investigarse y a tomarse en consideración. Los malestares de las mujeres se solucionan con pastillas que calmen los dolores o las ansiedades generados a consecuencia de asumir roles.

Se asumen determinadas patologías como femeninas y normales

Sigue persistiendo la cultura patriarcal y el paternalismo

Porque muchas veces a las mujeres cuando vamos al médico se tiende a menospreciar nuestros síntomas.

Todo el tema de enfermedades del aparato reproductor femenino, cuesta encontrar un médico que te tome en serio porque el dolor es normal no es para tanto, etc. También en enfermedades mentales no sé investiga tanto para mujeres, un ejemplo claro el TEA.

Porque se piensa (generalizando) que somos unas exageradas. Entonces cuando estamos exponiendo nuestra problemática se tiende a pensar (tanto hombres como otras mujeres por desgracia) que el problema no es para tanto y no se diagnostican problemas mentales que podrían tener consecuencias muy graves e incluso irreversibles.

porque se infravaloran nuestros problemas sexuales

Totalmente porque todas las investigaciones están hechas desde el punto de vista masculino y no se profundiza en cómo puede afectar a la mujer

Se nos impone una vida con las que algunas no comulgamos y que cuando lo expresamos algunas personas nos juzgan injustamente

Trabajo en entorno sanitario, mayoría de mujeres, y aún así consideran que mis necesidades como cuidadora son "problemas privados"

En el caso de reglas dolorosas lo toman como una exageración.

Confusión de síntomas físico por síntomas psicológicos

La medicina actual está basada en investigaciones principalmente pensadas para el cuerpo y mente masculinas, y no se suelen tener en cuenta la fisicalidad y necesidades de las personas con cuerpos femeninos

Esa creencia de que las mujeres exageramos, somos de cristal, estamos locas o, la última moda, de que nos quejamos de las cosas "por el feminismo" no son más que excusas por parte de los hombres para no cuestionarse internamente y, además, los utilizan como argumentos para invalidar nuestras emociones, pensamientos y problemas.



La invisibilización de la mujer en los trastornos como el autismo dificulta su atención; de ahí que muchas no sean tratadas hasta la edad adulta. El peso de los cuidados y el estar siempre bien hace que ni se nos tenga en cuenta ni que muchas vayan. Y el sesgo en la medicina se nota, no sólo desde el área de salud mental.

Se tienen menos en cuenta algunos malestares solo por ser mujer

La falta de tiempo en las consultas hace que la atención sea menor

Creo que sí, pero no sé cómo explicarlo

Hace 10 años desde que empecé con problemas de salud mental que hasta ahora no han sabido decirme que estaban directamente relacionados con que padezco TDFM.

Porque las creencias culturales generan estigmas respecto a ciertos temas que afectan a las mujeres. (Por ejemplo, si vas al médico diciendo que sientes mucha ansiedad para que te deriven al psicólogo, siendo mujer tienes más probabilidades de que te digan que eso es porque te preocupas en exceso de las cosas, y que trates de relajarte. El preocuparse demasiado por todo es un estigma sobre las mujeres, y en esta situación afecta a la hora de que te tomen en serio o te den un diagnóstico efectivo).

Se estudian mucho más los síntomas de las enfermedades y los efectos de las medicaciones en varones. Un ejemplo es la píldora anticonceptiva que se iba a sacar para hombres, con iguales o menos efectos que la que hay para mujeres. La de ellos se frenó.

De las mujeres se asume que exageramos y que somos más débiles, por tanto se toma menos en serio cuando hablamos de nuestros síntomas.

Tendencia a infradiagnóstico y a considerarnos histéricas, exageradas

Se tarda mucho en atender y eso afecta bastante

Por varios testimonios de familiares, amigas o compañeras de trabajo, antes diferentes dolencias la respuesta ha sido ofrecer calmantes. Creo que se medicaliza más a las mujeres

Creo que a cierta edad, en algunos problemas de salud mental como depresión, o de trastorno hormonal como la menopausia, los banalizan demasiado. Deben tenerse todos en cuenta a mi modo de ver.

En el momento en que se etiqueta a una persona como persona con problema de salud mental, el primer pensamiento que se tiene es que cualquier comportamiento es consecuencia de su enfermedad mental, sin evaluar ninguna otra opción.

Cada cultura lleva implícita una serie de valores, que por suerte o desgracia van a estar presentes a la hora de atender a las personas en los servicios sanitarios (y en el resto de servicios).

Si, siempre simplemente por ser mujer se les quita importancia, hasta la frase nos estigmatiza ( ¡ mujer tenias que ser!), esa frase ha calado mucho en todos los ámbito de la vida, incluido el

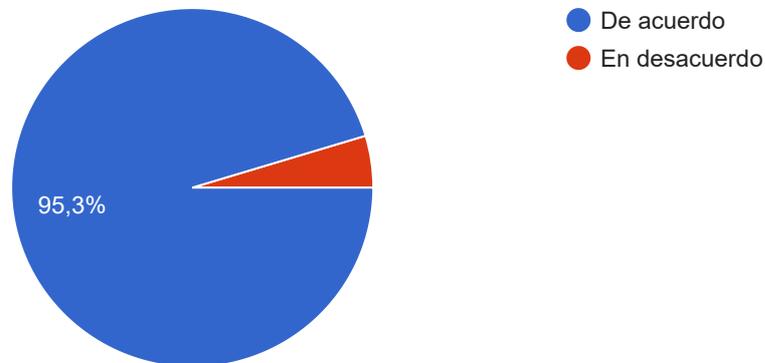


sanitario.

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

 Copiar

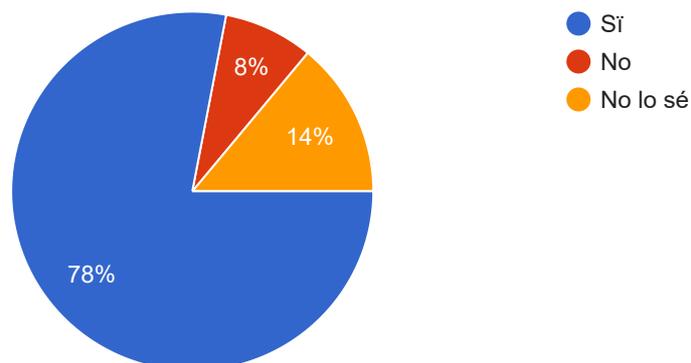
150 respuestas



¿Cree que una forma de cuidar su salud mental es defender la igualdad en general y la de las mujeres en particular?

 Copiar

150 respuestas



## En caso de respuesta afirmativa ¿Por qué?

79 respuestas

La Igualdad en los cuidados es fundamental, de lo contrario es una losa que termina aplastando a las mujeres.

Por más discriminación

Entendemos que esta defensa de la igualdad también implica el cuidado de la salud mental porque sería una forma de llevar nuestras cargas de manera compartida.

Para conseguir un equilibrio social y que la carga del cuidado no recaiga sobre la mujer liberando a esta de la responsabilidad que ello supone

Por una sociedad más igualitaria, es un compromiso de tod@s

Historicamente y hoy en día también, las mujeres siempre han tenido , A pesar de cumplir con varias tareas a diario, todavía se les impidió q se desarrollan sus aspiraciones, sus objetivos, como persona

Si porque hay más mujeres con discapacidad y encima se las exige más, no te creen lo que dices, ya estamos con las alucinaciones, te gritan como si fueras un trapo . Tú opinión no cuenta y los trabajos son mucho peores es decir de menos rango. Estigma. Somos iguales que los hombres por lo tanto fuera discriminación.

Un reparto equitativo en las responsabilidades y tareas en el entorno familiar y en el laboral equilibra la carga mental reduciendo las posibilidades de trastornos como ansiedad, depresión

Porque históricamente las mujeres han sido perjudicadas por una sociedad que las discriminada y dejaban de lado.

Porque alcanzaríamos una situación de bienestar igual a la de los hombres que nos permitiría desarrollarnos por completo.

Igualdad, literalmente, en todo. Sería lo deseable.

Pero igualdad no quiere decir discriminación positiva. Somos capaces por nosotras mismas, si no hay impedimentos.

Si esto se logra, reducirá la carga de trabajo y presión q sufrimos las mujeres

El auto cuidado a través del activismo, de rodearnos de mujeres en la misma situación y leyendo y conociendo la historia de las mujeres nos hace contextualizar nuestra propias vivencias . Hace que nos sintamos acompañadas y escuchadas.

Somos las más implicadas, solo hay que ver quienes acuden a las asociaciones. La mayoría son mujeres, además en casa el peso recae sobre la mujer



Creo que si hubiese una adecuada corresponsabilidad, la sobrecarga que tenemos y el estrés mantenido que supone, disminuiría los problemas de salud que padecemos

Porque en una sociedad igualitaria el reparto de tareas, de cargas, facilita el bienestar de todos y todas.

Tener derecho a enfermar y a necesitar cuidados sin sentirnos culpables. Tener derecho a equivocarnos, a dudar, a fallar, a ser mediocres sin por eso sentirnos tan culpables y con tan baja autoestima

Para mejorar mi calidad de vida y las situaciones y comentarios que tenemos que sufrir a diario

Los cuidados sobrecargan y recaen en las mujeres. Una mayor corresponsabilidad familiar incide positivamente en la salud de las cuidadoras.

Porque todos debemos tener los mismos derechos

Es obvio

Los hombres tienen que compartir los cuidados para que la mujer pueda trabajar, si quiere, fuera de casa.

La carga mental con la que vivimos casi de manera innata, el no tener en muchas ocasiones con quien compartir la mochila de preocupaciones...

La igualdad debe ser recíproca e igual.

Porque se nos infravalora

La equidad supondría tratarnos como nos merecemos

Lograr una mayor igualdad supone la liberación de la mujer y un descenso en su carga mental y la responsabilidad que se pone sobre ella, lo que mejoraría su salud mental

La desigualdad es generadora de incompreensión y frustraciones, además de generadora de situaciones de riesgo.

Porque muchas de las cuestiones que nos afectan como mujeres son fruto de un sistema que nos oprime y luchar contra el es lo que nos hará libres. Pero por el camino seremos capaces de crear redes de apoyo, mujeres que pasan por situaciones similares a las nuestras con las que nos sentiremos comprendidas.

La población no es consciente de la carga familiar que llevamos las mujeres, cuando un miembro de la familia se enferma.

Libera la carga, la culpa y ayuda a conseguir solucionar la desigualdad



Es muy duro defender la igualdad en estos tiempos que corren donde el machismo campa a sus anchas. Defender la igualdad en tu territorio es exponerse a violencia psicológica, y a veces física, por parte de hombres y de otras mujeres que no piensan como tú. El activismo desgasta muchísimo a nivel psicológico, sobre todo cuando el sistema está montado para ir en tu contra. Lo único bueno que tenemos son las mujeres que nos encontramos en este camino y que se convierten en amigas y compañeras.

La liberación de la mujer de la opresión patriarcal hará que las mujeres dejemos de sentirnos obligadas a cuidar varones y podamos priorizarnos.

El reparto de acciones para ambos géneros crearía una estructura general

No tendríamos que preocuparnos por demostrar más que los hombres para poder alcanzar lo mismo que ellos

Si partiésemos de una sociedad igualitaria las repercusiones serían positivas para las mujeres en general ya que existe un claro sesgo de género en todos los ámbitos de la vida: cargamos con los cuidados, carga mental, estamos sometidas a discriminaciones constantes, la medicina no nos tiene en cuenta,...etc, etc... tendríamos una vida más satisfactoria

La discriminación del tipo que sea siempre es un factor a tener en cuenta y nos afecta a todos. Tenemos que seguir luchando en momentos tan difíciles como los que nos toca vivir.

Evita humillaciones y desventajas sociales y económicas

Si es evidente que la desigualdad en las mujeres la llevamos desde muy corta edad hasta la jubilación incluida, ya es hora de ir avanzando pero un poco más deprisa en esas igualdades hacia las mujeres

Las mujeres estamos expuestas a muchas desigualdades relacionadas con el rol de cuidadoras. Si esas responsabilidades de cuidado fueran más igualitarias las mujeres podríamos dedicar más tiempo a nuestra salud mental y no viviríamos priorizando a los demás por encima nuestro constantemente.

La carga mental que suponen los cuidados afectan a su salud mental, eleva los niveles de cortisol y a la larga deriva en problemas de ansiedad y depresión. Si esas cargas fueran asumidas de forma igualitaria por ambos sexos obviamente disminuirían estos problemas

Porque obtener la igualdad significaría atender a cada problema por lo que es y no por lo que socialmente pensamos que es y además habría los mismos recursos para todos y todas

La discriminación por razón de sexo o cualquier otra genera malestar y afecta a la salud mental

Realmente, pienso que es de las personas en general. No solo de las mujeres.

Porque la igualdad significa no discriminación, y por tanto, igualdad en las condiciones de acceso al desarrollo de un proyecto vital propio y, por tanto, beneficios en la Salud Mental



Defender mis valores, contribuir a una sociedad mas justa

La igualdad real sería la superación de prejuicios que inciden en la salud mental de las mujeres

Porque considero que un mayor estudio de los síntomas en mujeres en todas las enfermedades de salud mental y física, y menores prejuicios en lo mismo ayudarían a ampliar este abanico.

Porque seguimos asumiendo responsabilidades de cuidado por el falso conocimiento de nosotras lo hacemos mejor, porque nos lo han enseñado desde pequeñas. Si un niño recibiese las mismas ideas sería igual de bueno cuidando.

Por ejemplo, en mi ámbito (educación) para que se nos respete (tanto niños como otros compañeros) tenemos que hacer el doble de esfuerzo. Si entra al aula un profesor (y si encima es el de gimnasia y es guapo) los chavales le respetan al instante mientras que si eres mujer te cuesta más controlar el aula y sobre todo ciertos comentarios (comentarios machistas por supuesto) que se dicen.

porque con la distribución de tareas todo sería más sencillo

Porque si realmente hubiera igualdad, la mujer no tendría tanta carga en el hogar y en la familia como tiene actualmente.

Hay una presión mayor sobre cómo tiene que ser y comportarse una mujer (fisico, maternidad, sexualidad..etc) , cuidando la salud mental daría más libertad, y con ello, seguramente menos ansiedad y depresión ( u otras patologías) por no alcanzar esos estereotipos

A veces hay problemas que los hombres no nos pueden resolver

Encaso contrario se asumiría que se debe continuar con el modelo de hij o mujer= = cuidadora si tiene que plantearse VS marido/hermano

Porque es muy frustrante.

Todo es parte del mismo sistema

Si se tuviese en cuenta las necesidades de todas las personas todo iría mucho mejor. No solo respecto al género, si no también en cuanto al racismo, transfobia, clase social, etc...

La unión hace la fuerza. Como grupo podemos lograr cambios significativos que acaben con las discriminaciones que nos afectan a la autoestima y a nuestra autopercepción. Juntas somos más y mejores.

De entrada, porque como feminista actuar según mis valores ayuda a mi salud mental. Pasando al plano general, abordar la igualdad para que no haya machismo ni sexismo es imprescindible para que no haya sesgos según quién te atiende, dónde y el área o problemática que sea. La mayor incidencia o porcentaje en un ámbito no puede significar una



falta de atención ni una perspectiva en la que se olviden las discriminaciones ni condicionantes del sistema.

No mejora mi salud mental porque veo casos de discriminación varia y eso me rompe.

Porque una de las causas de la ansiedad que tenemos es por el papel que deberíamos tener en la sociedad, en la familia según las "reglas" marcadas por nuestra sociedad. Ejemplo: antes de los 35 deberíamos tener hijos y estar casadas

La igualdad de oportunidades es la base del cuidado y del autocuidado de las personas

La Mujer arrastra más carga mental por regla general. Si hay más igualdad esta carga mental disminuiría y la salud mental mejoraría

Los estudios sobre salud mental siempre indican una gran diferencia a la alza de mujeres que acuden a servicios de salud mental con respecto a los hombres. Una igualdad general ayudaría a que se rompiera ese estigma y a que también los hombres cis acudieran a esos servicios cuando lo necesitasen. ¿Por qué? Pues porque en muchos casos sus actitudes y falta de gestión emocional hacen que una mujer tenga problemas de salud mental. Además la igualdad ayudaría a reducir (me gustaría decir eliminar pero sería utópico) situaciones de estrés y ansiedad a las que las mujeres se ven expuestas solo por el hecho de ser mujer.

Por ejemplo, si el reparto de tareas domésticas fuera igual, las mujeres tendríamos menos carga mental.

Tendrían que cambiar muchas cosas

Siempre ha sido el género con más prejuicios y de rango inferior que al del hombre en la historia; todos somos iguales, hay que conseguir la igualdad entre ambos géneros.

Las mujeres sufrimos mayor carga mental y somos más propensas a necesitar ayuda en salud mental

Porque a más igualdad, más tiempo para autocuodados.

Porque muchos de los problemas de salud mental en las mujeres vienen derivados de la carga impuesta por los cuidados a otros, malas condiciones económicas, entorno laboral hostil...

Es una de las maneras de quitar cargas a las mujeres en cuanto a cuidados familiares y a los hombres en cuanto a responsabilidades economicas, que al final son las cosas que más presión ejercen en ambos géneros.

Cuanta mayor igualdad, menos estigmas habrá que afecten a las mujeres.

Porque se tratará a todos por igual y tendremos los mismos derechos en todo tipo de ámbitos, la misma atención, el mismo trato... Etc.

Porque si hablamos de cuidados familiares, luchar por la igualdad hará que hombres y mujeres compartan responsabilidad y entonces las mujeres que cuidan tendrán menor



responsabilidad en esa labor, y por lo tanto, a nivel mental es menor la preocupación y todos los problemas que les puedan generar, derivados de esos cuidados.

Porque percibir como eres menospreciada, ignorada, cosificada y demás hace mella en la autoestima y salud mental. Incluyendo la sensación de fracaso por no cumplir las expectativas de un ideal inalcanzable.

Todos tenemos los mismos derechos y por lo tanto oportunidades

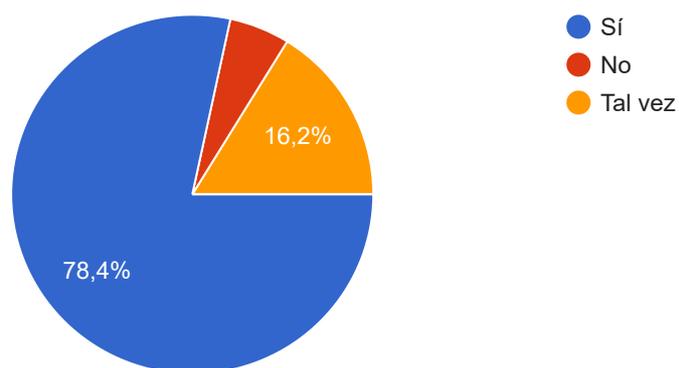
Las desigualdades entre hombres y mujeres puede disminuir el bienestar percibido por las mujeres, y por tanto aumentaría la probabilidad de que la salud mental se viera afectada de forma negativa.

Antes el padecer cualquier enfermedad más mental casi era cosa de mujeres.

¿Considera que apoyarnos mutuamente entre mujeres nos ayuda a mantener y mejorar nuestro bienestar?

 Copiar

148 respuestas



## En caso de respuesta afirmativa ¿Por qué?

87 respuestas

La unión hace la fuerza

El poder de la sonoridad no tiene límites

Reforzar el empoderamiento

EL grupo hace fuerza. Y los grupos de apoyos de iguales hace que mejore nuestro bienestar

El apoyo entre iguales es de vital importancia.

Es fundamental la unión de todas las mujeres para reivindicar la igualdad

Es importante para la mujer la pertenencia a grupos de apoyo y / o asociaciones , donde, la comprendan y apoyen para tener más seguridad en si misma y  
Pueda alcanzar sus objetivos

Si ya que hablamos y nos damos cuenta que existe discriminación. Y no ser tú sola que piense que hay algo en la sociedad que nos discrimina. Juntas nos escuchamos, respetando todas las opiniones, estamos en una sociedad machista tanto cuestión trabajó, relaciones sexuales etc.... inteligencia está reñido con ser mujer. Por ello hay que abrir las mentes de toda la sociedad y luchar para conseguir una sociedad loas igualitaria posible. Que se nos tome en cuenta en todos los Campos

Porque es primordial

La empatía y escucha entre iguales ayuda a entender y llevar situaciones

Porque los hombres seguimos teniendo una visión machista en muchas cosas, y nos sentimos con miedo a que las mujeres se valgan por si solas y perder nuestros privilegios

Porque pone en común los problemas que nos afectan a todas, nos hace sentir parte de un grupo y comprender que "lo personal es político". Además, apoyarnos mutuamente nos enriquece y ayuda a enfrentar la injusticia y la opresión de un sistema patriarcal y machista.

Te sientes arropada

Sonoridad, evita soledad

Por lo anterior. Nos cuida mejor una igual que el que pertenece a la parte opresora. Se nos discrimina por nacer mujeres (no por sentirlo, eso es género y es opresión ), eso nos hace tejer historias de superación, experiencias que compartir y ayuda que ofrecer.

Unas con otras vamos aprendiendo a solucionar los problemas que van surgiendo y eso nos ayuda a mejorar.



Que me atiendan profesionales mujeres me hace sentir más apoyada porque muchas de los problemas que tengo en mi vida, seguramente ellas lo hayan padecido.

Porque el apoyo, venga de donde venga, es necesario. La unión hace fuerza.

Imprescindible que estemos unidas, nos apoyemos y comprendamos. Como una terapia de grupo, darnos visibilidad, empatía y comprensión con el " a mi también me pasa"

Te sientes identificada, no te sientes sola, te apoyas, te dan refugio emocional, te aconsejan sobre cómo enfrentarte a casos parecidos

Considero que el apoyo siempre es positivo, pero no solo entre mujeres, cualquier apoyo independientemente del género.

Los mayores juicios que he vivido han sido hechos por mujeres, puede que porque esos juicios son un reflejo de la sociedad. Pero como mujer noto que se me exige mucho (impulsa tu vida laboral, mantén una condición física adecuada, ten la casa limpia, los niños educados, depílate...) Todos esos comentario son recibidos en su mayoría por mujeres

Las redes de apoyo son beneficiosas. Las redes de apoyo femeninas además nos aportan una mayor empatía.

Porque sentirse escuchada, comprendida y acompañada ayuda a ver que no estamos solas y que las cosas que nos pasan, en ocasiones, no son culpa nuestra

Porque el verbalizar problemas y ver situaciones similares en otras mujeres ayuda a tomar conciencia e intentar poner solución.

El apoyo es indispensable, y entre nosotras nos entendemos mejor que nadie

Entre nosotras nos cuidamos más porque nos entendemos y entendemos nuestros procesos y problemáticas

Tener una red de apoyo que te entienda y comparta experiencias similares favorece la salud mental

Las muestras de apoyo y las redes son claves en el bienestar emocional.

Porque se puede construir una red de apoyo

Porque crear redes de apoyo es fundamental para la salud mental. Solo nosotras sabemos lo que es acarrear con la mochila de los roles y estereotipos de género.

La sororidad nos da paz mental y apoyarse en personas que pasan por nuestras mismas experiencias nos ayuda a poder desahogarnos y hablar con mayor tranquilidad y transparencia de nuestros problemas. Además, las experiencias comunes nos ayudan a encontrar soluciones.



La carga repartida es más llevadera , debería repartirse entre todos los miembro de la familia ,No sólo con las mujeres

En apoyo mutuo y trabajo en Red es fundamental

Porque no necesitamos dar explicaciones de lo que nos pasa, nos entendemos porque todas hemos pasado en mayor o menor medida por lo mismo de hace siglos y porque tenemos empatía, algo que cada vez se encuentra en menor medida en el sexo opuesto que va camino de perder su humanidad.

Para cualquier mujer es necesario conocer a mujeres que la comprendan, que le muestren que no está sola, que sus vivencias son comunes, que no está loca, que lo que le ocurre es real y nos ha pasado a muchas. También es muy necesario para nuestra salud mental conocer nuestra "ginealogía". Es decir, conocer nuestra historia, y saber que no siempre fuimos la otredad, sino que durante miles de años fuimos respetadas, fuimos tratadas como seres humanos y jugamos un rol muy importante dentro de nuestras sociedades, como curanderas, cazadoras, recolectoras, artistas, sacerdotisas, guerreras, consejeras, y maestras.

Apoyarnos entre mujeres (HEMBRAS) con respecto a quienes nos oprimen (varones, MACHOS) hace que creemos una red en la que podamos apoyarnos si necesitamos ayuda, algo que no nos dan los hombres. Solo las mujeres salvarán a las mujeres. Y ese apoyo excluye penes, excluye a los machos independientemente de los tacones que se pongan.

El saber que no estás sola o loca, como dicen muchos, genera cierto alivio en tu propio bienestar

Para promover la evolución se ha de unir fuerzas

Tener redes de apoyo es clave para cuidarnos mutuamente como sociedad y llegar a abandonar el individualismo que impera en la sociedad.

Es una forma de expresar tus preocupaciones de sentirte comprendida y apoyada.

El compartir, el hablar de nuestras experiencias, de nuestros problemas, el estar dispuesta a ese apoyo mutuo, el tomar un café juntas, pasear simplemente nos refuerza evidentemente y nos encontraremos bastante mejor

Apoyándonos, hablando y luchando nos hacemos fuertes. Nadie mejor que una mujer va a entender la discriminación e injusticia que sufrimos desde que nacemos. Sentir que no estás sola, que lo que tú sientes y vives es común entre todas, da esperanza, perspectiva, te hace dejar de normalizar cosas que no deberían estar y ayuda a luchar por la igualdad. Los espacios de solo mujeres son sanadores y muy necesarios.

Relacionarte con personas que tienen tus mismas vivencias, que te escuchan , te apoyan, y no te victimizan o te quitan importancia, ayuda a mejorar emocionalmente

Creo que las mujeres, independientemente de su situación personal y sus diferencias de clase, etnia, cultural etc. comparten una realidad y una forma de ser y de pensar distinta a la del hombre.



Porque el apoyo es la forma más antigua de mejorar el bienestar que existe. Lleva funcionando desde que existen los seres vivos.

Reitero. Lo ideal en el planeta sería que todos nos ayudáramos. Pero, sin duda, las mujeres unidas podemos hacer muchísimo.

Porque, al comprendernos entre nosotras, nos sentimos arropadas y seguras.

Los espacios de encuentro entre mujeres suponen espacios de sororidad, relajación, compartir y encontrarse en situación de poder relatar experiencias que nos atraviesan a todas. Esos espacios nos empoderan, nos hacen reír y llorar, pero juntas y son vitales para la reflexión conjunta.

Es una importante fuente de apoyo moral y de conocimiento.

Porque nos hará mejorar nuestro bienestar emocional

Las batallas se ganan aunando esfuerzos.

Si, porque debemos apoyarnos mutuamente para superar juntas situaciones de machismo institucional que todas hemos vivido/ vamos a vivir.

Todo estrés que se genera que deriva en desgastar la salud mental disminuye cuando tienes gente que te entiende y con la que puedes compartir ideas y experiencias

Si, porque sientes que no estás sola ni estás loca. También digo que no siempre se puede apoyar a una mujer por el simple hecho de serlo. Si las cosas se hacen mal también hay que decirlo y eso no te hace menos feminista.

la sororidad es primordial para el avance feminista

Si no cuidamos de nosotras mismas quien nos va a cuidar ?

Como se dice, la unión hace la fuerza, y probablemente nadie entienda tus preocupaciones y problemas como otra mujer en la misma situación.

Quien mejor que nosotras mismas para comprender la presión y posibles amenazas solo por ser mujer, intercambiar esas situaciones para tener otros enfoques o incluso mayor información puede ayudar a una solución personal para cada una de las situaciones.

Encontrar sitios seguros nos ayuda a identificar emociones y ser capaces de expresarlos en un ambiente de bienestar

Porque sientes que no estás sola.

Apoyo emocional ayuda con la salud mental

porque tenemos la misma problemática



Está demostrado que crear lazos y vínculos con otras mujeres y trabajar la sororidad hace que una parte de la carga mental que solemos tener las mujeres se libere, gracias a ese apoyo.

Al ser denostadas o invisibilizadas por el sector masculino, encontrar un espacio seguro, sororo y de apoyo y comprensión entre nosotras nos atenúa el daño emocional que recibimos por la otra parte.

Sí, porque se generan redes de cuidados, de aprendizaje y de entendimiento desde lo sano y no desde la toxicidad y el menosprecio. Sororidad

Si, cuando te sientes apoyado y rodeado no solo las mujeres, cualquier persona en cualquier ámbito de la vida siente bienestar

Nos hace ver que no estamos solas.

Es importante sentirse comprendida y ayudada por personas en la misma situación

La conversación y el diálogo entre mujeres en los últimos años me han ayudado a entender que en muchos problemas no soy la única. Vale que esto no es una solución pero el sentirse comprendida supone una mejora y el hecho de saber que puedes hablar con otras mujeres y no te van a juzgar. A parte de que compartir experiencias ayudan a que podamos encontrar algunas soluciones

Por alguna razón, todas y recalco, todas hemos pasado por situaciones similares solo por el hecho de ser mujeres, nosotras mejor que nadie conocemos como poder ayudar a otra mujer en la misma situación precisamente porque por desgracia, la mayoría habremos pasado por algo similar que hayamos tenido que gestionar. Creo que la sororidad es clave para mantener la lucha por nuestras mejoras y bienestar

Debería ser apoyo entre todos

Nos ayudaría a darnos apoyo y poder sacarlo

El apoyo es fundamental para hacer ver esa desigualdad, que en realidad se sabe y se ve, pero no se dice apenas nada, cuanto más apoyo, más se dirá...

Siempre es necesario un sistema de apoyo y la sororidad entre mujeres es muy importante.

Saber que no estamos solas y sentirnos comprendidas y apoyadas, nos ayuda a sentirnos mejor y no abandonadas

Ayudarnos mutuamente entre todos, hombres y mujeres es lo que todos deberíamos hacer. Pero por los valores no dependen del género.

El apoyo y la comprensión son algunos de los factores más positivos cuando luchas por algo que te afecta.



Porque, por desgracia, a día de hoy parece que hay cosas que sólo nosotras somos capaces de comprender y de apoyar de otras.

A veces nos entendemos mejor entre mujeres ya que vivimos muchas situaciones parecidas

Porque ayuda a compartir la experiencia y eso alivia, reconforta, a aquella mujer que sufre y que se piensa que está sola y también a aquellas mujeres que sufren en silencio y al oír a otra mujer contar su vivencia se sienten que no están solas.

Porque es una manera de confirmar que nuestros sentimientos son válidos y nuestra percepción no es errónea. Aunque aún así tengamos que lidiar con problemas y conflictos, al menos sabemos que no estamos solas y que hay esperanza de poder mejorar la situación.

La unión nos hace fuertes

Si porque es importante ver un apoyo mutuo entre el mismo género. Genera más seguridad y, por supuesto, más bienestar.

Tenemos una manera de pensar algo diferente a los hombres,

El apoyo social actúa como factor protector para el desarrollo de problemáticas o enfermedades de salud mental. En este sentido, el apoyo social contribuye a mantener y mejorar el bienestar.

Aún seguimos siendo muy injustas las mujeres con las mujeres, cuestión de rivalidad , en 2024 aún nos ganan ellos porque no hemos aprendido mucho en ser más colegas como ellos hacen.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google. [Notificar uso inadecuado](#) - [Términos del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

Google Formularios



