



# Guía para mujeres

## Redes de apoyo entre mujeres en salud mental

### Guía para mujeres participantes TE TOCA A TI. Redes de Apoyo entre mujeres en salud mental.

#### Autoras

Julia Álvarez Pérez  
Karina Rocha Currás



Año 2021 - Primera Edición



Se permite la generación de obras derivadas siempre que no se haga un uso comercial. Tampoco se puede utilizar la obra original con finalidades comerciales.

Edita AFESA SALUD MENTAL ASTURIAS

Esta publicación se ha elaborado como parte del proyecto TE TOCA A TI, Redes de apoyo entre mujeres en salud mental.



Ilustración: Pexels @thiszun

Con el apoyo de



Organizado por



# Índice

## Redes de apoyo entre mujeres en salud mental



1. Bienvenidas

2. NOS TOCA MÁS  
y tenemos menos...

El juego de los roles  
Desigualdades, patriarcado, machismo y sexismo.  
Y, todo esto nos toca.

3. NOS TOCA CUIDARNOS  
para seguir

Mujeres y salud (mental)  
Nuestra salud es diferente y desigual que la de los hombres  
Condiciones de vida que ponen en riesgo  
la salud mental de las mujeres  
Autocuidados, autoestima y autonomía

4. ESO NO TOCA  
para prevenir

Violencias contra las mujeres  
Violencia de género  
Mujeres con problemas de salud mental y violencias

5. NOS TOCA A TODAS  
y unidas es más fácil

El empoderamiento de las mujeres

## Bienvenidas

Os presentamos la guía del proyecto “TE TOCA A TI: Redes de apoyo entre mujeres en salud mental”, una propuesta formativa en la que nos reunimos mujeres con interés en repensar y compartir de manera colectiva las razones, motivos o fundamentos que encontramos con demasiada frecuencia detrás de nuestros malestares emocionales, problemas de salud mental o discapacidades.

Este espacio de encuentro tiene por objetivo la reflexión conjunta y el abordaje general de aspectos tan importantes como el género en salud mental, el autocuidado, las diversas violencias que nos rodean y el empoderamiento de las mujeres tan necesario para sentirnos protagonistas del cambio social que reduce desigualdades y violencias.

El interés principal de esta guía es facilitaros un material de reflexión e intercambio que pueda acompañaros para crear redes de apoyo entre mujeres, redes de cuidados y de compartir nuevos caminos que nos ayuden a romper barreras, sufrimientos, estigmas y discriminaciones.

**Porque estamos seguras de que juntas contribuiremos a TOCAR nuestros retos. Gracias por vuestro interés, bienvenidas.**

## Redes de apoyo entre mujeres en salud mental



cuando te abres para  
tocar a otros seres  
humanos,  
no importa si lo llamas  
terapia, enseñanza o  
poesía

# Audre Lorde



**toca**  
**nos**  
**más**

El juego de los roles  
Desigualdades, patriarcado,  
machismo y sexismo.  
Y, todo esto nos toca.

...y tenemos  
menos

## EL JUEGO DE LOS ROLES

La sociedad, nuestro entorno e incluso nosotras mismas esperamos que hombres y mujeres representen papeles diferentes que llamamos **roles de género** y que condicionan nuestras relaciones. *¿de dónde surgen estos roles?*

Durante el **proceso de socialización** niñas y niños somos educadas en clave de **género**, lo que genera situaciones y relaciones de desigualdad. El proceso de socialización femenino fomenta la concepción de que las mujeres:

**SE NOS CONSIDERA EL SEXO DÉBIL, SECUNDARIO**  
**SE NOS PRESUPONE MÁS EMOTIVIDAD E IMPORTANTES NECESIDADES AFECTIVAS**  
**SE NOS PRESUPONE MENOS FUERZA Y CAPACIDAD**  
**SE ESPERA MENOS DE NOSOTRAS**  
**SE CREE QUE NOS ACECHARÁN MÁS PELIGROS Y SUFRIMIENTOS**  
**NO SE ESPERA QUE DEBAMOS AFRONTAR DEMASIADOS RETOS Y DESAFÍOS**

La socialización de género crea diferencias entre mujeres y hombres, pero **lo negativo de este proceso no son las diferencias sino la jerarquización de las diferencias, es decir, la mayor atribución de prestigio a lo masculino respecto de lo femenino.**

...y tenemos  
menos



nos  
toca  
más



De esta manera, en el desarrollo de nuestra identidad como mujeres no sólo interviene nuestro sexo, o nuestra carga genética, sino también el cruce factores de tipo social, cultural o de poder, es decir, **las normas sociales definen, en último término lo que es un hombre o una mujer en un contexto específico** y, en esas definiciones hay muchas desigualdades que nos sitúa en una posición de inferioridad.

Y en esa construcción social también se define una serie de atributos, actitudes, conductas, elecciones etc. que constituyen formas típicas de actuar, de “ser”. Estas formas rígidas y preconcebidas de lo que las mujeres y los hombres deben ser o se espera constituyen los llamados **estereotipos de género.**

### ESTEREOTIPO MASCULINO

ESTABILIDAD EMOCIONAL  
AUTOCONTROL  
AGRESIVIDAD  
EFICIENCIA  
AMOR AL RIESGO  
RACIONALIDAD  
TENDENCIA AL DOMINIO  
AFIRMACIÓN DEL YO  
VALENTÍA  
ESPACIO PÚBLICO Y PROFESIONAL  
AFECTIVIDAD POCO DEFINIDA

### ESTEREOTIPO FEMENINO

INESTABILIDAD EMOCIONAL  
FALTA DE CONTROL  
TERNURA  
INCOHERENCIA  
DEBILIDAD  
IRRACIONALIDAD  
SUMISIÓN  
DEPENDENCIA  
MIEDO  
ESPACIO DOMÉSTICO Y FAMILIAR  
AFECTIVIDAD MUY MARCADA



**Entender la distinción entre sexo y género es clave para entender la situación de desigualdad y discriminación que sufrimos las mujeres, también las que a lo largo de la vida pasamos por situaciones de sufrimientos psíquicos, emocionales, problemas de salud mental o discapacidades.**

No es algo natural o irremediable sino estructural, que nos sitúa a todas en una posición inferior y de desventaja y favorece múltiples malestares emocionales, sufrimientos y violencias.

## Desigualdades

**DIFERENCIAS DE SITUACIÓN ENTRE MUJERES Y HOMBRES DERIVADAS DE LOS ROLES Y ESTEREOTIPOS JERARQUIZADOS DE GÉNERO MANTENIDOS Y PERPETUADOS A TRAVÉS DEL SISTEMA PATRIARCAL.**

Desigualdades económicas, sociales, culturales, políticas, se sustentan en modelos marco que construyen nuestros procesos de socialización.

## Patriarcado

**ES EL SISTEMA DE DOMINACIÓN MASCULINA QUE FACILITA LA OPRESIÓN Y LA SUBORDINACIÓN DE LAS MUJERES.**

Justifica el poder jerárquico del hombre sobre la mujer en base de una supuesta inferioridad biológica de las mujeres.



**...y tenemos menos**



No sólo afectan a las mujeres al ubicarlas en un plano de inferioridad en la mayoría de los ámbitos de la vida, sino que restringen y limitan también a los hombres, a pesar de su estatus de privilegio, dado que al asignar a las mujeres un conjunto de características, comportamientos y roles considerados propios de su sexo, los hombres quedan obligados a prescindir de ellos.

## Sexismo

**CONJUNTO DE CREENCIAS SOBRE LOS ROLES, CARACTERÍSTICAS, COMPORTAMIENTOS ETC..., CONSIDERADOS APROPIADOS PARA HOMBRES Y PARA MUJERES. ES LA IDEOLOGÍA QUE SUSTENTA LAS RELACIONES DE PODER DESIGUALES ENTRE HOMBRES Y MUJERES.**

## Machismo

**ES LA ACTITUD DE PREPOTENCIA CON RESPECTO A LAS MUJERES, EL CONJUNTO DE ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS QUE REBAJAN INJUSTAMENTE LA DIGNIDAD DE LA MUJER EN COMPARACIÓN CON EL HOMBRE.**

## Y TODO ESTO NOS TOCA

El modelo patriarcal, cuyos valores y normas interiorizamos las mujeres en nuestra familia, escuela, etc., nos ofrece un esquema en que lo masculino es el patrón de medida siendo la mujer “el ser que es distinto al hombre” y está “destinada a estar a su servicio”, **algo que nos produce un profundo sufrimiento emocional.**

Los mandatos de género afectan a cómo nos vemos y valoramos (imperfectas, pasivas, llenas de problemas y defectos, frágiles), también afecta a cómo nos expresamos (nunca de enfado), cómo expresamos nuestros malestares.

**NECESITAMOS IDENTIFICAR Y HACERNOS CONSCIENTES DE LOS EFECTOS QUE TIENEN LAS DESIGUALDADES DERIVADAS DEL GÉNERO EN NUESTRAS VIDAS, EN NUESTROS INGRESOS Y RECURSOS ECONÓMICOS, EN EL ACCESO A LA EDUCACIÓN, AL EMPLEO O A LAS CONDICIONES LABORALES, EN LOS ROLES FAMILIARES Y SOCIALES.**

**NECESITAMOS CONOCER CÓMO NUESTRA IDENTIDAD DE GÉNERO, ROLES Y ESTEREOTIPOS NOS CONDICIONAN, TANTO A MUJERES COMO HOMBRES Y DETERMINAN NUESTROS COMPORTAMIENTOS, SINTOMATOLOGÍAS, CONDICIONES DE SALUD, ACCESO A ALTERNATIVAS, OPORTUNIDADES, ETC.**

...y tenemos  
menos



nos  
toca  
más



## ALGUNAS CUESTIONES QUE NOS AFECTAN...

- **¿Y estos mandatos de género te parece que favorecen las condiciones de vida de las mujeres?**
- **Cuando sentimos que no llegamos o que no podemos cumplir esos mandatos de género, ¿no es normal que sintamos frustración, vergüenza, tristeza?**
- **Cuando vivimos por y para el resto de las personas que nos rodean, cuando hay desequilibrios entre lo que damos y lo que podemos esperar de otras personas ¿no es normal que experimentemos malestar, irritación, frustración o angustia?**
- **Es decir, todo esto ¿nos afecta a nuestro bienestar emocional?**



toca

nos

cuidar  
-nos

Mujeres y salud (mental)

Nuestra salud es diferente y desigual que la de los hombres

Condiciones de vida que ponen en riesgo la salud mental de las mujeres

Autocuidados, autoestima y autonomía

...para  
seguir

## MUJERES Y SALUD (MENTAL)

Las mujeres estamos expuestas a unas condiciones que perjudican nuestro bienestar emocional, nuestra salud y calidad de vida.

Para nosotras, vinculados a los roles de género, **es común la sobrecarga por los cuidados hacia otras personas, la reproducción, las tareas no remuneradas, los trabajos precarios, las situaciones de violencias y abusos la doble y triple jornada laboral, el ideal corporal y la eterna juventud...**

Dedicamos menos tiempo al descanso y a actividades de ocio porque la dedicación a los cuidados y las peores condiciones de vida nos impide dedicar tiempo a nuestro propio autocuidado.

Las mujeres, aunque vivimos más que los hombres, lo hacemos en circunstancias de **envejecimiento, enfermedad, discapacidad y soledad.**

**Los propios problemas de salud mental de las mujeres se convierten en un factor de doble discriminación, por ser mujeres y por sufrir problemas de salud mental** o triple, en el caso de las mujeres con discapacidades. Esta discriminación aumenta la probabilidad de ser estigmatizadas, rechazadas o aisladas, con las consecuencias que tienen para nuestra vida y nuestra salud.

...para seguir

nos  
toca  
cuidar  
-nos

Nuestra salud es diferente y desigual que la de los hombres

### Diferente

PORQUE HAY FACTORES BIOLÓGICOS (GENÉTICOS, HEREDITARIOS, FISIOLÓGICOS, ETC.) QUE SE MANIFIESTAN DE DIFERENTE FORMA EN MUJERES QUE EN HOMBRES.

### Desigual

PORQUE HAY FACTORES DE GÉNERO QUE INFLUYEN DE UNA MANERA DISTINTA EN NUESTRA SALUD: DISTINTAS OPORTUNIDADES PARA GOZAR DE SALUD, DISTINTA MORTALIDAD, RIESGOS PARA ENFERMAR, FRECUENCIA DE ENFERMEDAD... TENEMOS UN ACCESO MÁS RESTRINGIDO A ÓPTIMAS CONDICIONES DE VIDA Y POSIBILIDADES DE DEDICARNOS TIEMPO A NUESTROS CUIDADOS, A NUESTRA SALUD.

...para seguir

nos  
toca  
cuidar  
-nos

Hay una **mayor predominio** entre las mujeres de dolencias cardíacas, osteomusculares, gastrointestinales, depresivas, trastornos alimentarios y nuevas formas de control del cuerpo, fibromialgia, etc.

Las mujeres consultamos más problemas de salud propios y ajenos, acudimos más a los servicios sanitarios. Porque objetivamente **tenemos más riesgos de salud derivadas, por ejemplo, de nuestras funciones reproductivas, de la mayor probabilidad de sufrir enfermedades crónicas y discapacidades por nuestras condiciones de vida, o por nuestra mayor longevidad.**

La **medicalización** es la respuesta que se da a muchos problemas de salud que vivimos las mujeres derivados de injustas situaciones que asumimos por razón de género. **Ante situaciones como la violencia de género o la sobrecarga de los cuidados nos prescriben fármacos, lo que a su vez contribuye a encubrir y mantener el origen social de dichos problemas que nos afectan prioritariamente a nosotras.**

También los datos demuestran que somos altamente medicadas en nuestros procesos vitales naturales como en la reproducción, ciclo menstrual, maternidad, menopausia, envejecimiento.

Condiciones de vida que ponen en riesgo la salud mental de las mujeres

## LOS CUIDADOS

**Las mujeres dedicamos el doble de horas al trabajo que tiene lugar en el interior de los hogares que los hombres.**

8 de cada 10 personas que cuidan de familiares dependientes somos mujeres. La gran mayoría de los estudios sobre el impacto del cuidado en la salud demuestran que **las personas cuidadoras ven más afectada su salud mental que la salud física.**

**LOS TRASTORNOS MÁS REFERIDOS POR LAS MUJERES CUIDADORAS COMO CONSECUENCIA DE LA SOBRECARGA SON EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LOS ESTADOS DEPRESIVOS.**

**ANSIEDAD PRODUCIDA POR “QUERER LLEGAR A TODO Y NO PODER” Y EL ESTRÉS POR VERNOS OBLIGADAS A REALIZAR LAS TAREAS DE CUIDADO JUNTO CON OTRAS MÚLTIPLES TAREAS Y ACTIVIDADES.**

**A LO QUE SE SUMAN DOLORES MUSCULARES Y OSTEOARTICULARES, HIPERTENSIÓN O COLON IRRITABLE, PROBLEMAS RELACIONADOS CON EL SUEÑO, EJERCICIO FÍSICO Y LA DIETA.**

Condiciones de vida que ponen en riesgo la salud mental de las mujeres

## PEORES CONDICIONES LABORALES

**Desempleo, precariedad, temporalidad, discriminación laboral, baja calidad del empleo femenino son características comunes en las condiciones laborales de las mujeres.**

La jornada a tiempo parcial es solicitada mayoritariamente por mujeres, amplio número en empleos de escasa cualificación, con salarios más bajos o empleo sumergido (limpieza, cuidados, atención personal).

Mujeres que abandonan sus puestos de trabajo, reducen sus jornadas, solicitan permisos o excedencias, perdiendo, una vez más poder adquisitivo presente y futuro (pensiones) derivada de la doble y triple jornada laboral.

**LA SOBRECARGA, LA FALTA DE RECONOCIMIENTO, LA RENUNCIA AL DESARROLLO PROFESIONAL POR PRIORIZAR NECESIDADES DE OTRAS PERSONAS O LA CULPA POR "PONERSE EN PRIMER LUGAR", SON FACTORES DE RIESGO PARA UNA PEOR SALUD MENTAL.**

...para seguir

## VIOLENCIAS ESTRUCTURALES

Desigualdades y opresiones estructurales que recortan oportunidades, derechos y recursos necesarios para las mujeres.

Imagina cuánto más felices seríamos, cuánta más libertad tendríamos para ser nosotros y nosotras mismas, si no tuviésemos el peso de las expectativas de género.

Chimanda Ngozi  
Adichie



## NOS TOCA CUIDARNOS

...para seguir

nos  
toca  
cuidar  
-nos

## AUTOCUIDADOS

Se trata de **buscar el equilibrio entre nuestras necesidades y las de otros seres humanos con quienes convivimos, para quienes trabajamos.**

Descuidarnos para cuidar a otras personas es prioritario en sus vidas, es una de las consecuencias de los mandatos de género.

Pensar en una misma, generarse seguridad y protección y habitar conscientemente cada cuerpo, forman parte de **otra ética del cuidado que tiene en cuenta el cuidado a una misma.**

El autocuidado **implica defender los derechos humanos de las mujeres y de personas con problemas sin perderse otras partes importantes de la vida personal.**

El autocuidado también es el derecho que tienes a ser una persona sana, segura, feliz sin sentirte mal por ello.

PRACTICAR EL AUTOCUIDADO TAMBIÉN ES LUCHAR CONTRA EL PATRIARCADO.

## claves para los autocuidados

APRENDER A PONER LÍMITES Y A DECIR

“NO”

HACER CAMBIOS EN LAS RELACIONES AFECTIVAS Y AMOROSAS REPENSANDO EL MODELO DE AMOR ROMÁNTICO.

SER MÁS FELIZ, EL OBJETIVO ES EL BUEN VIVIR, BIENESTAR DESDE EL CUIDADO A UNA MISMA.

## NOS TOCA CUIDARNOS

### AUTOESTIMA

La autoestima es el **aprecio y consideración que tienes de ti misma**, es el sentimiento que te hace valorar tu personalidad y quererte.

En general, no nos queremos por lo que somos, queremos ser personas diferentes, mejores y perfectas. Queremos a las demás personas por cómo son, pero no nos aplicamos el cuento.

La baja estima en las mujeres proviene de muchas fuentes: género, identidad sexual, clase social, etnia y procedencia, edad, relación con el empleo, pobreza, discapacidad.

***El grupo, las redes de mujeres nos permiten compartir en un ambiente de confianza y de encuentro que permite escucharse, escuchar a otras, pensar y reafirmarse.***

...para seguir

### claves para la autoestima



**AFRONTAR SITUACIONES HACIENDO VISIBLES OPINIONES E IDEAS PROPIAS**

**QUERERME Y VALORARME MÁS. EL ODIIO Y LA INFRAVALORACIÓN DE LAS MUJERES NO ESTÁ SÓLO EN LA SOCIEDAD ESTÁ TAMBIÉN EN LA RELACIÓN DE CADA MUJER CONSIGO MISMA.**

**APRENDER Y VIVIR OTRAS FORMAS DE DISFRUTAR. LAS MUJERES HEMOS SIDO SOCIALIZADAS EN EL SUFRIMIENTO COMO VIRTUD Y EN EL MIEDO AL DISFRUTE.**

**ESTAR MÁS A GUSTO CON NUESTRO CUERPO ES UNA LUCHA CONTRA EL MANDATO PATRIARCAL DE “SER PARA LAS OTRAS PERSONAS”.**

**VALORAR Y RECONOCER A OTRAS MUJERES DIFERENTES Y SUS DIFERENCIAS.**

## NOS TOCA CUIDARNOS

...para seguir

nos  
toca  
cuidar  
-nos

## AUTONOMIA

CON LA AUTONOMÍA SE TRATA DE PONER EN EL CENTRO DE NUESTRAS VIDAS LA LIBERTAD, LA LUCHA POR LA DEFENSA DE NUESTROS DERECHOS A UNA VIDA LIBRE. LAS MUJERES, CONSTRUIDAS COMO SERES PARA OTRAS PERSONAS, OCUPAMOS TRADICIONALMENTE UN SEGUNDO PLANO EN NUESTRAS VIDAS, NOS HACE DEPENDIENTES DE LOS TIEMPOS, NECESIDADES, PRIORIDADES Y AFECTOS DE ESAS OTRAS PERSONAS.

### claves para la autoestima

**TOMAR DECISIONES UNA MISMA. LA CLAVE ES REFORZAR LA TOMA DE DECISIONES ASUMIENDO LA VIDA PROPIA DESDE LA RESPONSABILIDAD SIN LA INSEGURIDAD QUE GENERA EL MIEDO Y LA CULPA.**

**VALORAR NUESTRO DERECHO DE INDEPENDENCIA ECONÓMICA**

**PONER EN MARCHA NUEVOS PROYECTOS COMO EXPRESIÓN DE SENTIRSE CAPAZ DE HACER COSAS Y ESTAR SEGURA**

**TENER MENOS MIEDO A LA AUTONOMÍA. COMO MECANISMO DE CONTROL PATRIARCAL, EL MIEDO NOS PARALIZA A LAS MUJERES.**

**TENER ESPACIO Y TIEMPO PROPIO**

**CONOCER Y PARTICIPAR EN LA CONSTRUCCIÓN DE DERECHOS: SABER QUE SE TIENE DERECHO A TENER DERECHOS DESDE EL RECONOCIMIENTO A LA DIVERSIDAD.**

...para seguir

nos  
toca  
cuidar  
-nos

NO ERES TÚ, ES EL SEXISMO

ES IMPRESCINDIBLE FOMENTAR NUESTRAS FORTALEZAS LA SEGURIDAD DE LO QUE SOMOS CAPACES, TENEMOS NUESTRAS PROPIAS METAS Y PODEMOS LUCHAR POR ELLAS. ASÍ SEREMOS MÁS CAPACES DE ANTICIPARSE Y RECUPERARSE DE NUESTROS PROBLEMAS.

RECONOCERNOS ÚNICAS CON SUS FORTALEZAS, METAS Y SUEÑOS QUE OFRECEN UNA CONTRIBUCIÓN ÚNICA AL RESTO DE MUJERES Y SOCIEDAD.

FOMENTAR ACTITUD DEL "PODEMOS" CREAR UNA ACTITUD DE POSIBILIDADES BASADO EN EL APRENDIZAJE COMPARTIDO Y EL APOYO MUTUO CON OTRAS MUJERES.

## DECÁLOGO #CUÍDATE

NO ESPERES MÁS

1. Tu descanso es oro. Respétalo.
2. Trata tu cuerpo como tratarías a tu mejor amiga: con amor.
3. Revisa tu diálogo interior. Dime cómo te hablas y te diré cuánto te cuidas.
4. Pon límites. No tienes que hacer todo lo que puedes hacer.
5. Si te sientes sobrepasada, deja de hacer una sola cosa, la menos urgente.
6. Haz cada día, al menos, una cosa que te produzca placer.
7. Permítete y perdónate fallar. No tienes que ser perfecta siempre.
8. Cuida tus redes. Crea lazos libres con otras personas.
9. Toma un tiempo diario solo para ti.
10. ¿Estresada? Muévete, estírate, bosteza.

*Mala de Acostarme, guía de autocuidados.  
María Martín Barranco. Instituto Canario de Igualdad*





Violencias contra las mujeres  
Violencia de género  
Mujeres con problemas de salud  
mental y violencias

...para  
prevenir



# VIOLENCIAS CONTRA LAS MUJERES

Las violencias hacia las mujeres siguen siendo en muchas situaciones invisibles. La descalificación, la limitación de libertad, la subordinación o sumisión, la ausencia de participación social y económica, etc. son parte de una normalidad aceptada. Las raíces de la violencia están ocultas en el entramado de lo normalizado de una cultura patriarcal.

Si no existiera una forma distinta de ver y tratar a mujeres y a hombres en todo el mundo, las cifras de violencia y sus tipos serían similares en ambos géneros y habría que buscar otras razones por las que se da esa violencia, ya que no tendría nada que ver con el género.

## Violencia de género

TODO ACTO DE VIOLENCIA EJERCIDA CONTRA LAS MUJERES POR EL HECHO DE SER MUJERES, DEBIDO A LA EXISTENCIA DE LA DISCRIMINACIÓN POR CUESTIONES DE GÉNERO Y LA TRADICIONAL CONCEPCIÓN DE LOS ROLES ASIGNADOS A CADA GÉNERO.

...para  
prevenir



## Tipos de violencias contra las mujeres

### Violencia directa

#### FISICA

**Realizada voluntariamente y que atenta contra la integridad física:** empujones, tirones de pelo, bofetadas, golpes, patadas, pellizcos, mordiscos, mutilación genital, tortura, asesinato...

#### SEXUAL

**Atenta contra la libertad sexual y obliga a soportar actos de naturaleza sexual:** bromas, expresiones groseras, acoso, violación, obligación de prostituirse,...

#### PSICOLÓGICA

**De carácter verbal o económico que atenta contra la integridad, el bienestar, la autoestima:** denigrar, despreciar lo que hace, hacer que se sienta culpable, tratarla como una esclava, controlarla, limitar su espacio vital, chantaje emocional, amenazas, insultos...

## Tipos de violencias contra las mujeres

### Violencia estructural

*Se trata de la violencia intrínseca a los sistemas sociales, políticos y económicos que gobiernan las sociedades, los estados y el mundo.*

*Es una violencia, poco visible, derivada del lugar inferior que las mujeres ocupamos en la sociedad: propiedad, salarios y permisos parentales desiguales a los hombres, feminización de la pobreza, barreras o negaciones a accesos de puestos de decisión política y laboral, responsabilización del cuidado con excesos de jornada para las mujeres...*

### Violencia cultural

**Es una violencia simbólica y persistente en el tiempo.** Anida en la religión, ideología, lengua, arte, ciencias, símbolos, mitos, medios de comunicación, educación... que pueden utilizarse para justificar o legitimar la violencia directa o estructural: naturalizar el cuidado en las mujeres, la agresividad y violencia en los hombres, el amor romántico...

...para prevenir



## MUJERES CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL Y VIOLENCIAS

*Las mujeres con problemas de salud mental y/o con discapacidades somos en muchas ocasiones percibidas por la sociedad como mujeres necesitadas, dependientes y pasivas o incapaces de cumplir con los roles sociales asignados a las mujeres. Ideas y estereotipos encuadrados en la tipología de violencias culturales o simbólicas.*

El **estigma** es una de las principales causas de la creación de estos estereotipos, lo que favorece nuestra exclusión y marginación de la vida social. Los prejuicios sociales pueden impactar de manera negativa en nuestra autoconfianza y en la creencia de que nuestras habilidades y capacidades no existen.

**EL ESTIGMA SE MANIFIESTA EN UNA SERIE DE ESTEREOTIPOS ( MITOS O CREENCIAS NO CONTRASTADOS ) NEGATIVOS, PRODUCEN UNA SERIE DE PREJUICIOS SOBRE UN DETERMINADO COLECTIVO Y PROVOCAN ACTITUDES DISCRIMINATORIAS, DE RECHAZO IMPIDIENDO EL EJERCICIO DE SUS DERECHOS E IGUALDAD DE OPORTUNIDADES.**

# Estereotipos y prejuicios relacionados con las personas con problemas de salud mental

...para prevenir



## INESTABILIDAD PERMANENTE

TENDENCIA A CREER QUE ESTÁN PERMANENTEMENTE EN UN ESTADO DE CRISIS O EN DESESTABILIZACIÓN.

## IMPREVISIBILIDAD

TENDENCIA A CREER QUE PUEDEN ADOPTAR, INESPERADAMENTE Y SIN PREVIO AVISO, UN COMPORTAMIENTO "INAPROPIADO".

## PELIGROSIDAD O AGRESIVIDAD

TENDENCIA A CREER QUE TIENEN COMPORTAMIENTOS SIN EXPLICACIÓN O COHERENCIA

## VAGANCIA, PEREZA

TENDENCIA A CREER QUE QUE NO SE RECUPERAN DEFINITIVAMENTE PORQUE NO QUIEREN

## DEPENDENCIA

TENDENCIA A CREER QUE NO TIENEN PODERES SUFICIENTES PARA MANEJARSE A SÍ MISMAS/OS Y LLEVAR SUS VIDAS..

## INTELIGENCIA O GENIO

TENDENCIA A CREER QUE SON PERSONAS LLENAS DE IDEAS CREATIVAS E INNOVADORAS

## SITUACIÓN CRÓNICA

TENDENCIA A CREER QUE EL SUFRIMIENTO SE VUELVE CRÓNICO, LA FATALIDAD DEL DESTINO QUE ESTA PERSONA TENDRÁ QUE ENFRENTAR

## FRAGILIDAD

TENDENCIA A CREER QUE SE ENCUENTRAN EN UN ESTADO DE EQUILIBRIO PRECARIO

La fragilidad, la negatividad y la inestabilidad son características que se atribuyen sobre todo **a las mujeres**.

La inteligencia y el genio y la falta de expresión de las emociones son características que se atribuyen sobre todo **a los hombres**.

## No es lo mismo ser mujer que hombre con problemas de salud mental

A las mujeres con trastornos mentales se nos puede tildar de “vagas”, “incapaces”, “malas madres”, “desaliñadas”, “histéricas”, “sensibles” e “inferiores”. Estas percepciones se traducen en, por ejemplo, más del 80% de las mujeres con problemas de salud mental, no tienen un trabajo remunerado.

El **estigma** también condiciona la poca credibilidad y descalificación a nuestra palabra cuando sufrimos de algún tipo de abuso o violencia.

También las mujeres con problemas de salud mental nos enfrentamos a nuestro propio autoestigma, asumir en nosotras mismas los prejuicios sociales llegando a dudar si somos merecedoras de discriminaciones y violencias que vivimos.

Las mujeres con malestares emocionales, con discapacidades tenemos **mayor riesgo de sufrir violencias, explotación y abuso**, en comparación con mujeres que no están viviendo estas dificultades. Y a su vez, esas propias situaciones de violencia, exclusión o pobreza reagudizan las situaciones de discriminación.

...para prevenir

eso no toca



Datos: Guía Investigación sobre violencia contra las mujeres con enfermedad mental FEDEAFES (2017)  
Campaña #NosotrasSiContamos 8M Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA

## Otras violencias

Otras violencias que podemos vivir **mujeres con problemas de salud mental y/o con discapacidades** son:

- embarazo o esterilización forzados o realizados bajo coerción o involuntarios.
- procedimientos e intervenciones médicas realizadas sin el consentimiento libre e informado, incluidas anticoncepción y aborto.
- prácticas quirúrgicas invasivas, administración de tratamientos electroconvulsivos, contenciones farmacológicas, físicas o mecánicas, aislamiento o reclusión.
- la coerción económica, la trata y el engaño, la desinformación, el abandono, la ausencia de consentimiento libre e informado y la coerción legal.
- la privación de cuidados básicos o la amenaza de hacerlo que dificulta el ejercicio del derecho a vivir de forma independiente.
- el miedo a causa de la intimidación, la agresión verbal y la ridiculización por motivos de discapacidad o situación de problema de salud mental.
- la manipulación psicológica y control.

...para  
prevenir



La violencia de género es  
responsabilidad de todas

NO HAY JUSTIFICACIÓN ALGUNA PARA EL MALTRATO, PARA NINGÚN TIPO DE MALTRATO, PARA NINGUNA MUJER. ES RESPONSABILIDAD DE TODA LA SOCIEDAD, ES UN PROBLEMA SOCIAL Y NOS IMPLICA A TODAS LAS PERSONAS.

no duelen solo los golpes

HAY OTROS TIPOS DE VIOLENCIA MUCHO MÁS SUTILES Y DIFÍCILES DE DETECTAR.

(re)conocer todas  
las violencias

ES IMPORTANTE PARA FACILITAR LA AUTOPERCEPCIÓN DE QUE SE ES VÍCTIMA CUANDO SE ESTÁ SIENDO MALTRATADA Y NO SE HA SIDO EDUCADA NI INFORMADA PARA DETECTARLO.



El empoderamiento de las mujeres

...y unidas es más fácil



## EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES

Nos toca a todas, nos toca nuestra propia autonomía y empoderamiento, de nosotras y nuestras vidas en comunidad.

El empoderamiento es el proceso en el que las mujeres obtenemos **protagonismo, poder e independencia** para tener una vida autónoma y tomar decisiones en la sociedad y en nuestras vidas.

### empoderamiento

PROCESO MEDIANTE EL CUAL LAS MUJERES TOMAMOS CONSCIENCIA DE NUESTRO PODER COMO MUJER Y MIEMBRO VALIOSA DE LA SOCIEDAD.

CONSISTE EN ADQUIRIR Y FORTALECER LAS CAPACIDADES, HABILIDADES, AUTONOMÍA, AUTOESTIMA... DE MANERA INDIVIDUAL Y COLECTIVA, GENERANDO CAMBIOS EN LA SOCIEDAD CARACTERIZADOS POR LA REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES Y LAS VIOLENCIAS.

La idea de empoderamiento no debemos entenderlo como dominación sobre las otras personas, sino se trata de nuestra **toma de conciencia individual y colectiva que permite aumentar nuestra toma de decisiones y de acceso al ejercicio de poder** y a la capacidad de influir de las mujeres y que tiene que ver con la recuperación de nuestra propia dignidad.

...y unidas  
es más fácil



Con empoderamiento hablamos del aumento de la participación de las mujeres en los procesos de toma de decisiones, acceso al poder y a la capacidad de influir que tiene que ver con la recuperación de la propia dignidad de las mujeres. Son herramientas indispensables para alcanzar nuestra autonomía y la posición de ciudadanas de pleno derecho, donde todas las mujeres deben participar en igualdad, incluidas también las mujeres con malestares emocionales, con problemas de salud mental, con discapacidades.

el empoderamiento contribuye a disminuir la vulnerabilidad de género y la violencia contra las mujeres, al hacer que las mujeres no se expongan a situaciones de riesgo, violentas y destructivas, y a protegerse mutuamente

**Marcela Lagarde**



# Guía para mujeres

## Redes de apoyo entre mujeres en salud mental

### Guía para mujeres participantes TE TOCA A TI. Redes de Apoyo entre mujeres en salud mental.

#### Autoras

Julia Álvarez Pérez  
Karina Rocha Currás



Año 2021 - Primera Edición



Se permite la generación de obras derivadas siempre que no se haga un uso comercial. Tampoco se puede utilizar la obra original con finalidades comerciales.

Edita AFESA SALUD MENTAL ASTURIAS

Esta publicación se ha elaborado como parte del proyecto TE TOCA A TI, Redes de apoyo entre mujeres en salud mental.



Ilustración: Pexels @thiszun

Con el apoyo de



Organizado por

