

MANIFIESTO PARA EL 8 DE MARZO

Simone de Beauvoir: “No se nace mujer: se llega a serlo”

1. Mujer y Salud Mental.

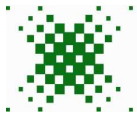
En esta fecha tan señalada sentimos la necesidad de volver a orientar el foco en la visión interseccional que existe entre la salud mental y la mujer.

Como sabemos existen diferencias claves entre las mujeres y los hombres que influyen directamente en la salud de las mismas, y por lo tanto en su salud mental, las cuales incluyen: menores salarios, mayor precariedad laboral, diferencias biológicas, diferentes estilos de vida, la incidencia de la violencia de género, el techo de cristal, el pinkwashing,...

Podríamos hacer un manifiesto de cada uno de ellos, pero hoy queremos centrarnos en uno en concreto, que tiene especial interés tanto por lo que arrastra históricamente como por lo que conlleva en la actualidad: El género vinculado a roles.

El papel que cada sociedad asigna a hombres y a mujeres afecta a la salud, y teniendo en cuenta que los cuidados de hogar y familia han recaído en la mujer, (entre muchas otras funciones dadas por hecho) podemos afirmar que esto influye en el estilo de vida de las mujeres. Las mujeres dedican un porcentaje significativamente mayor de tiempo que los hombres a este rol, el cual forja la base en las que se sustentan muchas conductas patriarcales y que, por lo tanto, se ven descuidadas las áreas de autocuidado, como sabemos, tan necesarias a la hora de afrontar el día a día en nuestra sociedad. Las mujeres van menos al gimnasio, hacen menos deporte, tienen menos tiempo de ocio, menos para relajarse, socializar con grupos de iguales, autorealizarse a través de actividades... esto conlleva un deterioro en la salud mental que lleva a las mujeres, más que a los hombres, bien a presentar consumos problemáticos de drogas o bien a acudir a su médico con “malestar emocional” como motivo de consulta. Como sociedad cabe hacerse la reflexión de cómo el sistema sobremédica a las mujeres por "dolencias" que tienen su raíz en problemas sociales derivados de la violencia, la sobrecarga de cuidados o de una construcción machista de lo cotidiano.

El problema surge cuando estos factores no son tenidos en cuenta desde el sistema sanitario y la solución pasa por la medicalización de estos malestares sin atender a los factores transversales que influyen directamente en la mujer, sin buscar otra alternativa que no sea el psicofármaco. Así, los estudios señalan que las mujeres padecen ansiedad y depresión más del doble que los hombres o piden menos ayuda para afrontar el consumo problemático, frenadas por la penalización social, y las barreras de acceso por las “obligaciones” de cuidados de su entorno.



Por otro lado, tenemos que tener en cuenta que una vez que ya tienes un diagnóstico de salud mental grave, o de Trastorno por consumo de sustancias, éste puede llegar a traducirse en discapacidad y, por consecuencia, se ven limitadas las oportunidades laborales, económicas, sociales... A ello se añade el estigma social, que produce rechazo y discriminación y coloca a las mujeres con Trastorno mental grave y /o Trastorno por consumo, en mayor riesgo de exclusión social, con importantes repercusiones económicas, sociales y psicológicas, en buena medida invisibilizadas. En la conmemoración del 8 de marzo debemos visibilizar esta situación y continuar trabajando para mejorar su situación desde todos los frentes, instituciones y sociedad civil.

Llegados a este punto podría surgir la siguiente pregunta ¿cómo ha llegado la mujer a interiorizar todo esto y a actuar en base a este rol? La respuesta es sencilla y no tan fácil de erradicar: a través de los mandatos de género.

La autora Simone de Beauvoir señalaba que “ser mujer” es un proceso que ocurre desde el nacimiento y que se va construyendo a lo largo de la vida. Toda una vida de mandatos que la mujer interioriza como sus propias creencias para actuar en base a ellas: “Debo ser guapa para ser valorada”, “Los demás son lo primero”, “Para realizarme tengo que ser madre”, entre muchos.

Es un trabajo de todas las personas poder mandar mensajes diferentes a la sociedad para poder romper con estas creencias y luchar por una igualdad real y completa entre hombres y mujeres que permita que las pocas diferencias, naturalmente biológicas que, inevitablemente pueda haber, no contribuyan a fomentar ese “sufrimiento emocional” que padecen las mujeres.

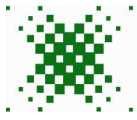
2. Mujer y Salud Mental, en tiempos de pandemia.

No podíamos acabar este manifiesto sin mencionar el tema que ha ocupado nuestras vidas desde hace un año, la pandemia mundial por la COVID-19, que también ha tenido un mayor grado de influencia en las mujeres.

Las mujeres tienen mayor riesgo de que la pandemia afecte negativamente a su salud mental, llegando a empeorarla. Los factores que influyen en este riesgo son fundamentalmente estos, algunos ya los hemos comentado anteriormente: las desigualdades y las discriminaciones en el ámbito profesional, la carga de las responsabilidades familiares y de cuidado y la violencia contra las mujeres.

Durante la pandemia hay algunos colectivos profesionales que se han visto más afectados que otros, los sanitarios, personal de limpieza, ayuda a domicilio, educación, etc. Como sabemos y debido a lo que mencionábamos anteriormente sobre el rol de género y el papel de cuidadora asignado a la mujer, el porcentaje de mujeres que ocupan estos puestos de trabajo es muy alto.

Además, otro factor muy importante que ha afectado al bienestar de las mujeres en este contexto de pandemia es el hecho de que al existir desigualdad en la



Grupo EXTER

EXPERTOS EN TERAPIA Y REHABILITACIÓN, S.A.

corresponsabilidad, las mujeres han sido las más afectadas, teniendo que compaginar el teletrabajo con el cuidado de los menores y dependientes, así como las tareas domésticas.

Por lo que podríamos decir que la pandemia ha contribuido a que aumente el “malestar emocional” solo por el hecho de ser mujer.

Para concluir, destacamos que todos los factores mencionados ponen de manifiesto que en estos tiempos la mujer es la que asume mayor carga sobre sus hombros y que por eso es tan importante seguir regulando el ámbito social, laboral y emocional porque la igualdad real sólo podrá alcanzarse con el compromiso de toda la ciudadanía para conseguir una sociedad igualitaria.



Fdo. Comisión Permanente de Igualdad
Madrid 8 de marzo de 2021