



# Salud Mental en Mujeres Mexicanas: Retos y Perspectivas

Por María Concepción Chávez Ortega



Varo R, (1960) Mujer saliendo del psicoanalista

En el marco de la celebración y concientización del Día Internacional de Acción por la Salud de la Mujer es fundamental tomar en cuenta un área importante para esta como lo es la salud mental. Esta es un componente fundamental del bienestar general de las personas, y en el caso de las mujeres mexicanas, representa un área de estudio y atención crucial. A lo largo de las últimas décadas, las investigaciones han arrojado luz sobre la complejidad de los factores que influyen en la salud mental de las mujeres en México, revelando desafíos significativos que requieren atención y acción. (Mujeres, 2021)

La definición de la Organización Mundial de la Salud considera la salud como bienestar físico, psíquico y social, y no solamente como ausencia de enfermedades, incluyendo un

componente subjetivo para tener en cuenta al momento de abordar el tema. La salud mental está estrechamente relacionada con nuestra forma de vivir, de cuidarnos, con nuestra vivienda, trabajo, relaciones interpersonales, alimentación y afectos. Con lo que sentimos y percibimos de nosotros mismos, nuestro entorno, la capacidad de afrontar los problemas y los conflictos que conlleva adaptarse día a día a los distintos entornos. (Salud, 2021)

Dentro del entendimiento de la salud mental en las mujeres, hay muchos mitos e ideas erróneas. Por ejemplo, se consideraba que, debido a ciclos hormonales, las mujeres eran propensas a sufrir depresiones en distintos momentos de su vida, a mostrar irritabilidad, o tener excesivos y abruptos cambios de humor. Sin embargo, a partir de estudios, investigaciones y experiencias, se han adquirido datos interesantes, por ejemplo, una mayor prevalencia en trastorno como depresión y ansiedad, somatización y trastornos del comportamiento alimentario que están condicionados por los factores psicosociales de género, desigualdades socioeconómicas y acceso a la atención profesional, por mencionar los más impactantes.

La salud mental también está relacionada con la educación que se recibe, la interiorización de los valores y normas sociales, la integración de las experiencias de vida, las actitudes hacia el entorno, los roles a desempeñar y los obstáculos y presiones que existen sobre las mujeres. Según datos del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, casi un tercio de la población mexicana ha experimentado algún trastorno mental en

su vida. Entre estos trastornos, las mujeres tienen una mayor prevalencia en trastornos de ansiedad y depresión en comparación con los hombres. (Muñiz, 2024)

La violencia de género es un factor crítico que impacta en la salud mental de las mujeres mexicanas. “De acuerdo con el INEGI y la ONU hay 61.5 millones de mujeres en México de las cuales el 63% de las mujeres de 15 años o más han experimentado un acto violento en algún momento de nuestra vida; 1 de cada 4 mujeres han reportado haber sufrido discriminación en su lugar de trabajo y 36.7% de mujeres se encuentran en una situación de pobreza moderada y 9.6% en pobreza extrema.” La violencia aumenta el riesgo de padecer trastornos mentales como estrés postraumático, depresión y ansiedad y/o agrava los trastornos ya existentes. (Hogares, 2016 y 2021)

La discriminación de género, las desigualdades socioeconómicas y la falta de acceso a servicios de salud mental adecuados son factores que contribuyen significativamente a los problemas de salud mental. Estos factores pueden generar estrés crónico y aumentar la vulnerabilidad a los trastornos mentales, agravando y disminuyendo significativamente la calidad de vida de millones de mujeres. (Mujeres C. N., 2016)

La salud mental durante el embarazo y el posparto es esencial para el bienestar de las mujeres y el desarrollo de sus hijos. La depresión perinatal es un desafío común y puede tener consecuencias negativas para la salud mental infantil y la dinámica familiar en

general. (Muñiz, 2024)

A pesar de los avances en la comprensión de la importancia de la salud mental, persisten barreras para acceder a servicios de atención adecuados en México, especialmente para mujeres en comunidades rurales y marginadas, ya que requiere una atención integral y sensibilidad a los contextos socioculturales.

Recordemos que la construcción de la realidad es diversa y depende del entorno, posibilidades económicas, edad, educación, trabajo, etc., pero incluso teniendo en cuenta, podemos hablar de sentimientos y experiencias y situaciones comunes. Hace algunos años, ser mujer significaba dedicarse únicamente al cuidado familiar. No había una amplia gama de posibilidades para elegir, y decidir como hoy en día. Esto se interioriza conforme a las normas sociales, los valores culturales, pues dictan cómo deberían sentirse las mujeres, comportarse y a veces se transforman en barreras psicológicas que impiden el desarrollo y la expresión individual de las mujeres. Sin embargo, las mujeres han realizado importantes cambios personales y colectivos. Accediendo a mayor educación, acceso a empleo e independencia económica. Se ha modificado la forma de vivir la maternidad, las relaciones de pareja, la sexualidad, la vida cotidiana, las actitudes y valores. Realizar estos cambios puede generar malestar emocional y psicológico durante la adaptación. Pues no cumplir con modelos ideales establecidos puede provocar críticas de las personas del entorno o grupo nuclear como familia y amigos que en su mayoría generan inseguridad y culpa en las mujeres. (1. García-Moreno, 2013)

Es importante no dejar de insistir en los cambios pues al persistir enfoques teóricos sexistas y androcéntricos y estructuras políticas, sociales y económicas que discriminan a la mujer por ser mujer, no sienten que la sociedad se haya transformado lo suficiente como para poder llevar a cabo proyectos personales de forma satisfactoria y eso no solamente influye en las mujeres sino en todo el entorno social.

Por lo tanto, algunas recomendaciones que ayudan a poder identificar y/o mantener el grado de salud mental son:

- Compartir emociones, sentimientos, preocupaciones y deseos con personas que nos ayuden en nuestro crecimiento personal y nos hagan sentirnos queridas y valoradas.
- Realizar ejercicio físico como posibilidad de disfrutar y divertirnos.
- Recordar el derecho a ser las primeras.
- Recordar el derecho a cometer errores.
- Recordar el derecho a no cumplir con las necesidades y deseos de las demás personas.
- Pedir apoyo emocional de manera profesional si se detectan cambios significativos en apetito, motivación para hacer las cosas cotidianas, cambios en el sueño, dificultad para relajarse, etc.
- Encontrar tiempo para hacer actividades específicas que ayuden a liberar estrés, relajarse y mejorar el bienestar físico, mental y espiritual.

La salud mental y emocional no es algo que debemos tomar a la ligera, pues además de afectarnos en lo personal, influye grandemente

en las personas que nos rodean. Tratemos de gustarnos a nosotras mismas y de disfrutar con lo que hacemos. Compartir nuestros sentimientos, preocupaciones y deseos nos ayuda a fortalecernos y encontrar alternativas. Debemos preguntarnos qué deseamos y qué esperamos de nosotras mismas y de las personas que nos rodean y aprender a comunicarlo cuando sea necesario.

Para que el trabajo del profesional de salud mental sea eficaz es importante que:

- 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 accesible.
- Tener una escucha activa sin juicios de valor o estereotipos.
- Informar claramente sobre los alcances y tipo de tratamiento.

Abordar los desafíos que enfrentan las mujeres en términos de salud mental, desde la violencia de género hasta las desigualdades en el acceso a la atención, es fundamental para promover un mayor bienestar y equidad en la sociedad mexicana. De igual manera, es crucial seguir investigando y desarrollando intervenciones efectivas para garantizar que todas las mujeres tengan acceso a servicios de salud mental de calidad y puedan alcanzar su máximo potencial de bienestar psicológico.

En el siguiente link: <https://www.salud.cdmx.gob.mx/unidades/modulos-de-salud-mental-y-centros-de-atencion-primaria-de-adicciones> puede encontrar módulos de atención de salud mental orientados a su localidad. También puede llamar a Locatel para recibir información sobre instituciones cercanas para su atención, todos somos parte del problema como todos somos parte de la solución.

---

## Bibliografía

1. García-Moreno, C. P. (2013). Global and regional estimates of violence against women: prevalence and health effects of intimate partner violence and nonpartner sexual violence. Geneva: World Health Organization.
- Hogares, I. E. (2016 y 2021). Obtenido de <https://www.inegi.org.mx/tablerosestadisticos/vcmm/>
- Mujeres, C. N. (6 de abril de 2016). Obtenido de ¿Conoce algunas estadísticas sobre las modalidades de la violencia contra las mujeres?: <https://www.gob.mx/conavim/articulos/conoce-algunas-estadisticas-sobre-las-modalidades-de-la-violencia-contra-las-mujeres>
- Mujeres, I. d. (2021). Instituto de las Mujeres. Obtenido de <https://www.inmujeres.gob.es/publicacioneselectronicas/documentacion/Documentos/DE1785.pdf>
- Muñiz, I. N. (2024). Postpartum depression in adolescent mothers before and during COVID-19 and the role of self-esteem, maternal self-efficacy, and social support. *Salud Mental* Vol.47 No.1, 23-33.
- Salud, O. M. (2021). Violencia de género y salud mental: Aspectos metodológicos. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>