
Glosario

SALUD Y GÉNERO

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Los roles de género son construcciones sociales que conforman los comportamientos, las actividades, las expectativas y las oportunidades que se consideran apropiados en un determinado contexto sociocultural para todas las personas. Además, el género hace referencia a las relaciones entre las personas y a la distribución del poder en esas relaciones.

El género guarda relación con las categorías del sexo biológico (hombre y mujer), no se corresponde forzosamente con ellas.

Es un factor que crea inequidades sanitarias por sí solo y que puede agravar las que son producto de la situación socioeconómica, la edad, la etnia, la discapacidad, la orientación sexual, etc.

El género afecta a todas las metas del Objetivo de Desarrollo Sostenible 3 porque interactúa con otros determinantes e influye en los riesgos y las exposiciones, los comportamientos y la respuesta del sistema de salud.

Además, influye en el empleo, las condiciones de trabajo y las trayectorias profesionales de los trabajadores del sector sociosanitario.

La OMS ayuda a sus Estados Miembros promoviendo sistemas de salud que tienen en cuenta las cuestiones relacionadas con el género y que reconocen, comprenden y modifican el modo en que este factor determina las conductas en relación con el sistema de salud, el acceso a los servicios, las vías de atención sanitaria e interactúa con otros factores determinantes de la salud y causantes de inequidades.

PSICOTERAPIA DE EQUIDAD FEMINISTA (PEF)

La **Psicoterapia de Equidad Feminista** es un tratamiento psicológico enfocado específicamente en la **recuperación de la salud mental de mujeres** que enferman por el impacto patológico que ejerce sobre sus vidas la desigualdad estructural del sistema patriarcal.

En el Espacio de Salud Entre Nosotras desarrollamos esta metodología propia como **un método alternativo a la atención que presta el sistema médico tradicional a la salud mental de la mujer**. En este último, el malestar de las mujeres se concibe como trastorno individual, de modo que no tiene en cuenta los factores de género, sociales y ambientales del problema. Como tratamiento básico, el sistema médico tradicional ofrece la medicación psicofarmacológica, que sólo aplaca y enmascara los síntomas sin abordar la raíz del problema.

Como alternativa, **la Psicoterapia de Equidad Feminista considera que el malestar de las mujeres es consecuencia de esta desigualdad estructural del sistema patriarcal y de la violencia que se comete contra las mujeres** desde todos los ámbitos, de una forma más o menos visible. Solo analizando nuestros aprendizajes, nuestras convicciones y nuestra forma de vida, tomando consciencia de nuestro género y encontrando nuevas formas de relacionarnos con nuestro entorno lograremos poner una solución real a estos malestares de salud mental de las mujeres.

Las siglas de la Psicoterapia de Equidad Feminista - PEF - hacen referencia a tres aspectos básicos de este sistema terapéutico. Es una forma específica de *Psicoterapia cognitiva - emocional - conductual* que tiene como objetivo prioritario establecer **relaciones de Equidad de género**, consistente en practicar la igualdad y el buen trato entre todas las personas, hombres y mujeres, y con este fin utiliza - como herramienta de análisis y cambio de las relaciones patriarcales de poder - **los conocimientos de género y los valores de la ética Feminista**.

MALESTARES DE GÉNERO

La educación de género que recibimos las mujeres genera dependencias afectivas, falta de asertividad y la autoestima, sumisión... Estos aspectos inciden en nuestra vida y nos provocan malestares psicológicos. Incluso, en muchos casos, acaban convirtiéndose en una depresión exógena específica exclusiva de las mujeres.

Depresión de Género:

En la PEF hemos denominado a esta depresión concreta la Depresión de Género, desvelando su origen en la desigualdad estructural entre mujeres y hombres.

En la PEF hemos comprobado que existen etapas en las vidas de las mujeres en las que estas depresiones de género se manifiestan con más probabilidad:

- **Mujeres jóvenes:** A las mujeres jóvenes, hartas de formarse, les preocupa la salida al mundo laboral, o tienen problemas con sus padres, parejas o amigos, o les cuesta aceptar su cuerpo tal y como es.
- **Mujeres medianas con hijos:** Mujeres entre 35 y 50 años que tienen pareja e hijas/os menores de edad, saturadas por sus responsabilidades pero al mismo tiempo no pueden abandonar ninguna y eso les genera culpabilidad y tristeza.

- **Mujeres mayores de 40 años con interrogantes con la maternidad**: Son mujeres independientes, que han dedicado su vida a su desarrollo profesional, que han tenido diferentes engaños amorosos y/o que se están plateando la maternidad.

- **Mujeres mayores de 50**: Mujeres que han dedicado su vida a cuidar a su familia y cuyo trabajo ha respondido más a una necesidad económica familiar que a un proyecto personal. Se encuentran en un proceso vital marcado por la adultez e incluso la independencia de sus hijas/os, y ellas no consiguen motivarse con nada y les sobra el tiempo por todas partes. Además, suelen tener conflictos con sus parejas.

Los Síndromes de Género

Asimismo, a lo largo de estos años de experiencia hemos identificado un conjunto de síntomas denominados Síndromes de Género provocados por los distintos tipos de violencia contra las mujeres. Este tipo de malestar en la salud mental se produce cuando las mujeres, además de la desigualdad, sufren experiencias traumáticas añadidas detectadas en los casos en los que se han padecido **abusos sexuales e incesto en la infancia, malos tratos en la pareja o separaciones traumáticas**.

Secciones: [Glosario](#)