

## La fuerza de la salud mental femenina



La salud mental femenina ha estado históricamente rodeada de mitos. De hecho, la palabra “histeria” proviene del griego hystera, que significa útero, dando a entender erróneamente que esta “enfermedad” solo afectaba a quienes lo poseían.

Actualmente, los análisis de trastornos de salud mental muestran que a las mujeres se les diagnostica con mayor frecuencia y ansiedad depresión, además de presentar mayor probabilidad de desarrollar trastorno límite de la personalidad y trastornos de la

conducta alimentaria.

El enfoque habitual de tratamiento se centra en lo farmacológico, buscando resolver una causa biológica. Sin embargo, es fundamental considerar que la salud mental también se ve influenciada por la etapa del ciclo vital, así como por la educación, los valores, las normas, las experiencias de vida y los roles asumidos. En el caso de las mujeres, esto se entrelaza con presiones sociales y obstáculos históricos.

Muchas mujeres enfrentan la disyuntiva de aceptar un rol tradicional como es-

posas o madres, o competir en un entorno laboral aún dominado por hombres. Si buscan desarrollarse profesionalmente sin renunciar a la maternidad, aparecen nuevos desafíos: ¿cómo equilibrar ambas esferas sin que una afecte a la otra? Esto puede generar conflictos personales profundos.

Además, persiste el estigma social hacia quienes padecen problemas de salud mental. Estas personas perciben rechazo, incompreensión y discriminación. Se debe acoger el dolor emocional, escuchando activamente, comprendiendo el origen del malestar y respondiendo de forma integral. Esto implica conocer nuestro entorno, identificar recursos comunitarios y actualizar nuestros saberes.

**Juan Videla Alfaro**  
**Facultad de Enfermería,**  
**Máster en Salud Mental**  
**Universidad Andrés Bello**