



NUESTRAS VOCES

Mujeres jóvenes, salud mental
y prevención del suicidio

Informe participativo sobre salud mental y bienestar emocional de
mujeres jóvenes desde una perspectiva feminista e interseccional

m! FEDERACIÓN
MUJERES
PROGRESISTAS

Agradecimientos

Gracias a las mujeres que habéis participado en los espacios de escucha y habéis confiado en trasladarnos vuestras voces, experiencias y reflexiones.

Gracias a las mujeres jóvenes que acudís a la FMP para que acompañemos vuestros procesos, por todo lo que nos enseñáis.

Gracias a todas las compañeras y voluntarias que hacéis posible estos espacios, por vuestra implicación, escucha y compromiso con la construcción de una sociedad más justa, igualitaria y libre de violencias.

Y, sobre todo, gracias por compartir, cuestionar, reflexionar y construir juntas. Porque escuchar vuestras voces es también una forma de transformar.

Índice

Introducción	4
Construyendo los espacios de escucha	5
El futuro no era esto	6
No es normal	7
Mi cuerpo no es una tendencia	8
Habitar mi cuerpo	9
Mi voz importa	10
El ciclo también cuenta	11
Escuchar para prevenir	12
Sus voces	13

Introducción

La salud mental no puede comprenderse como una cuestión individual: el bienestar emocional está condicionado por las circunstancias sociales, económicas, culturales y políticas que nos atraviesan. En el caso de las mujeres jóvenes, estas experiencias se ven marcadas, además, por desigualdades de género, edad, origen, territorio, situación económica, orientación sexual o discapacidad, entre otras.

Con esta mirada nacen los **espacios de escucha**, encuentros participativos en el que mujeres jóvenes han podido encontrarse para compartir experiencias, expresar preocupaciones, cuestionar mandatos sociales y construir propuestas colectivas para mejorar su bienestar y su salud mental.

A lo largo de las sesiones se abordaron diferentes temáticas que forman parte de la vida de muchas mujeres: agotamiento, precariedad laboral, relaciones afectivas y límites, violencia de género, presión estética, sexualidad, diversidad, interseccionalidad o el ciclo menstrual. Cada encuentro se convirtió en un lugar seguro donde poner palabras a experiencias que con frecuencia permanecen invisibles o se viven desde la soledad.

Este informe recoge las reflexiones surgidas durante estos espacios, dando voz a sus vivencias desde un enfoque participativo y garantizando el anonimato de las participantes. El objetivo no es ofrecer respuestas cerradas, sino visibilizar realidades compartidas, generar reflexión y trasladar propuestas que sirvan de inspiración para profesionales, administraciones, y entidades sociales interesadas en promover la salud mental.

Las páginas que siguen no pretenden hablar sobre las mujeres jóvenes, sino hacerlo **con ellas**. Sus palabras, experiencias y propuestas constituyen el eje central del estudio y ponen de manifiesto que la salud mental no puede desligarse de las condiciones de vida, de las desigualdades estructurales ni de las relaciones sociales que atravesamos a diario.

Además, al finalizar los encuentros, las participantes completaron un cuestionario para proponer nuevas líneas de actuación, compartir testimonios sobre salud mental y género y valorar los temas trabajados. Estas aportaciones complementan las reflexiones surgidas durante las sesiones y permiten identificar experiencias y preocupaciones comunes.

Todas las aportaciones se presentan de forma anónima y confidencial. El proceso parte de una idea fundamental: muchos malestares que vivimos como individuales tienen, en realidad, un origen profundamente colectivo.

Escuchar, compartir y construir juntas permite comprender mejor estas realidades y avanzar hacia respuestas más inclusivas y transformadoras.

Construyendo los espacios de escucha: el agotamiento como experiencia compartida.

La primera sesión puso sobre la mesa una sensación compartida por las participantes: **el cansancio permanente**. No se trata únicamente del agotamiento físico, sino de una sensación constante de estar sosteniendo demasiadas responsabilidades al mismo tiempo, sin encontrar espacios reales para descansar.

Muchas mujeres expresaron también que sienten la obligación de responder que están bien, incluso cuando no lo están. Socialmente parece existir una expectativa que dificulta reconocer el malestar, como si admitir el cansancio fuese una muestra de incapacidad para afrontar las exigencias cotidianas.

Varias participantes señalaron que, en su día a día, el trabajo remunerado convive con una importante carga de cuidados, tareas domésticas y responsabilidades familiares, haciendo muy difícil desconectar realmente. La sensación de **"no llegar a todo"** termina convirtiéndose en una experiencia cotidiana y esta presión, comentaba una participante, puede resultar especialmente intensa en el caso de las mujeres del medio rural.

Durante las sesiones esta reflexión se profundizó aún más, aparecieron **sentimientos de culpa por descansar**, por delegar tareas o simplemente por reservar tiempo para una misma. Todas coincidieron en que han aprendido a priorizar continuamente las necesidades de otras personas antes que las propias, interiorizando que cuidarse puede resultar egoísta.

Esta sobrecarga tiene consecuencias directas sobre la salud mental; se habló de ansiedad, estrés, aislamiento, dificultad para desconectar del trabajo y una sensación constante de tener que adaptarse a todo. Muchas admitieron que incluso los momentos de descanso terminan ocupándose con otras actividades para evitar enfrentarse al propio malestar.

Frente a esta realidad también surgieron **estrategias de autocuidado** que forman parte de la vida cotidiana de las participantes: pasear por la naturaleza, practicar deporte, meditar, escuchar música, convivir con animales, compartir las emociones con personas de confianza o realizar ejercicios de respiración. Sin embargo, muchas señalaron que estas herramientas resultan insuficientes cuando las condiciones estructurales que generan el agotamiento permanecen inalteradas.

En este sentido, se habló también de la **dificultad para acceder a apoyo psicológico**. Aunque todas reconocieron la importancia de pedir ayuda profesional cuando es necesaria, también señalaron barreras importantes como el elevado coste de la atención, las listas de espera de la sanidad pública o la tendencia a minimizar el propio sufrimiento pensando que "no es para tanto".

Las participantes coincidieron en una idea fundamental: el agotamiento femenino no puede entenderse como un problema individual. Está relacionado con la desigual distribución de los cuidados, la precariedad laboral, la falta de conciliación, los mandatos de género y la presión constante por responder a múltiples expectativas sociales al mismo tiempo.

Reconocer este cansancio colectivo supone un primer paso para dejar de culpabilizar a las mujeres por no poder sostener un ritmo que, sencillamente, resulta insostenible.

El futuro no era esto: de las expectativas del aula a la precariedad laboral

La precariedad laboral apareció de manera transversal durante todas las sesiones. Aunque inicialmente se abordó como una cuestión económica, las participantes mostraron cómo sus consecuencias van mucho más allá del empleo y afectan directamente a la salud mental, la autonomía personal y la posibilidad de construir proyectos de vida.

Uno de los principales elementos compartidos fue la sensación de que trabajar y estudiar mucho **no garantiza estabilidad**. Describieron un contexto en el que cada vez hay más personas con una elevada formación académica que, sin embargo, continúan encadenando contratos temporales, salarios insuficientes o condiciones laborales que dificultan llegar a fin de mes, ahorrar o emanciparse. Además, dichas condiciones tampoco dejan lugar a tener tiempo para una misma.

Se afirmó también que esta realidad no afecta a todas por igual, pues en determinados sectores altamente feminizados, especialmente los relacionados con los **cuidados**, la intervención social o la atención a personas, las condiciones laborales suelen ser más precarias, con mayores cargas de trabajo y menor reconocimiento profesional.

Esta situación se agrava especialmente en el medio rural, donde algunas participantes explicaron que las oportunidades laborales son más limitadas y que determinados empleos rozan situaciones de precariedad estructural. A ello se suma una mayor carga de cuidados familiares que continúa recayendo mayoritariamente sobre las mujeres, dificultando todavía más la conciliación y aumentando el **riesgo de sufrir estrés crónico, ansiedad o sobrecarga emocional**.

Durante los espacios también se reflexionó sobre cómo muchas mujeres sienten dificultades para establecer **límites en el ámbito laboral**. Aparecieron ideas relacionadas con la necesidad de demostrar continuamente la propia valía, aceptar sobrecargas de trabajo o asumir responsabilidades adicionales por miedo a parecer poco comprometidas. Estos patrones, profundamente vinculados al género, terminan reforzando dinámicas que afectan negativamente al bienestar psicológico.

Las participantes insistieron en que la precariedad laboral constituye actualmente una realidad generalizada que condiciona las posibilidades de desarrollo personal y profesional de las personas jóvenes.

Asimismo, se puso de manifiesto que el esfuerzo individual, por sí solo, no basta para superar desigualdades estructurales que requieren respuestas colectivas e institucionales.

De las reflexiones compartidas surgió una idea clara: mejorar la salud mental de las mujeres jóvenes pasa necesariamente por avanzar hacia condiciones laborales dignas, garantizar una conciliación real, reconocer el valor de los trabajos de cuidados y reducir las desigualdades económicas que limitan la autonomía y la calidad de vida.

No es normal: relaciones, límites y violencia de género

Las relaciones personales ocupan un lugar central en la vida de las personas y tienen un impacto directo sobre su bienestar. Durante los espacios, las participantes reflexionaron sobre cómo construir vínculos sanos, la importancia de aprender a establecer límites y las distintas formas en las que la violencia de género continúa manifestándose, especialmente entre la población joven.

Uno de los aspectos más repetidos fue la necesidad de **promover modelos de relación basados en el respeto mutuo, igualdad y comunicación**. Todas coincidieron en que las relaciones saludables actúan como un factor importante en la salud mental, a la vez que las dinámicas de control, dependencia o desigualdad generan inseguridad, ansiedad, pérdida de autoestima y un profundo desgaste emocional.

A lo largo del debate surgió una preocupación compartida por las **nuevas formas de violencia que se desarrollan a través de las tecnologías y las redes sociales**. Se señaló que, aunque internet ofrece importantes oportunidades de comunicación y participación, también ha favorecido la aparición de nuevas dinámicas de control que, en muchas ocasiones, se han normalizado entre la juventud.

La revisión constante de la ubicación, la exigencia de compartir contraseñas, la necesidad de responder inmediatamente a los mensajes o el control sobre las publicaciones en redes sociales fueron identificados como comportamientos que limitan la libertad personal y constituyen formas de violencia psicológica y digital.

Las participantes expresaron que muchas jóvenes no cuentan con las herramientas suficientes para identificar estas situaciones y determinados comportamientos de control se interpretan como pruebas de amor o preocupación, dificultando que puedan reconocerse como señales de alarma. El sistema patriarcal y el modelo de amor romántico promueven la idea de que el control o los celos son muestras de afecto, cuidado o compromiso dentro de la pareja. Esta **falta de educación digital y afectivo-sexual** repercute directamente en la calidad de las relaciones y favorece la aparición de situaciones de acoso, dependencia emocional y violencia de género.

Otra reflexión relevante giró en torno a los **límites personales**. Aprender a decir "no", expresar las necesidades, respetar los tiempos y relacionarse desde el consentimiento se señalaron como aprendizajes que deberían trabajarse desde edades tempranas.

Las participantes señalaron en el cuestionario que los límites constituyen una herramienta imprescindible para construir relaciones sanas y prevenir la violencia de género. También insistieron en la **necesidad de incorporar una mayor educación emocional y digital en los centros educativos**, favoreciendo espacios donde adolescentes y jóvenes puedan reflexionar sobre el respeto, la igualdad, la resolución de conflictos y el uso responsable de las tecnologías.

Prevenir la violencia de género implica fomentar relaciones libres de control, promover la corresponsabilidad emocional, desmontar mitos sobre el amor romántico y ofrecer herramientas para reconocer, cuestionar y transformar aquellas dinámicas que generan desigualdad.

Construir relaciones igualitarias no solo protege frente a la violencia, sino que también contribuye a mejorar la autoestima, la autonomía personal y el bienestar emocional de todas las personas.

Mi cuerpo no es una tendencia:

presión estética y redes sociales

La presión estética generó un gran consenso entre las participantes pues, independientemente de la edad o del contexto de procedencia, todas señalaron que las mujeres continúan sometidas a unos **estándares de belleza muy exigentes** que condicionan la forma en la que se relacionan con su cuerpo y consigo mismas.

Se reflexionó sobre cómo la imagen física sigue ocupando un lugar desproporcionadamente importante en la valoración social de las mujeres. Desde edades muy tempranas se reciben mensajes en los que se asocia el éxito, la aceptación o el valor personal con cumplir determinados cánones de belleza que cambian constantemente y resultan, en la práctica, inalcanzables.

Las participantes describieron cómo esta presión no solo procede de la publicidad o de los medios de comunicación, sino cada vez más de las redes sociales, donde la exposición permanente a imágenes idealizadas, y en muchos casos editadas, favorece la comparación constante con otras personas y esta genera **inseguridad, frustración y sentimientos de insuficiencia**.

Distintas mujeres compartieron que, en numerosas ocasiones, han sentido la **necesidad de modificar su aspecto físico** para adaptarse a las expectativas sociales, experimentando una autoexigencia constante que afecta a su autoestima y bienestar emocional. Esta presión se intensifica especialmente durante la adolescencia y la juventud, etapas en las que la construcción de la identidad adquiere una gran importancia.

Se destacó que abordar esta temática resulta esencial para cuestionar los modelos sociales impuestos y favorecer una visión más diversa y realista de los cuerpos. **Trabajar la aceptación corporal y el autocuidado** contribuye a reducir la presión interna y externa, disminuyendo el sufrimiento asociado a la imagen física.

También se puso de manifiesto que el problema no reside en el deseo individual de cuidarse o sentirse bien con la propia imagen, sino en la obligación constante de responder a unos estándares impuestos por una sociedad que continúa otorgando un valor desproporcionado al aspecto físico de las mujeres.

Algunas participantes relacionaron esta realidad con la persistencia de un modelo social patriarcal que continúa evaluando a las mujeres en función de su apariencia antes que de sus capacidades, intereses o proyectos vitales. Esta presión estética permanente termina condicionando las oportunidades, las relaciones personales y la percepción que muchas mujeres desarrollan sobre sí mismas.

A partir de los espacios surgió una idea especialmente significativa: **el autocuidado no debería confundirse con la búsqueda constante de la perfección**. Cuidarse implica atender las propias necesidades físicas y emocionales, respetar los propios ritmos y construir una relación más amable con el propio cuerpo, alejándose de la autoexigencia y de la comparación permanente.

Promover referentes diversos, cuestionar los cánones de belleza impuestos y generar espacios donde las mujeres puedan hablar libremente sobre estas presiones constituye una herramienta fundamental para fortalecer la autoestima y proteger la salud mental.

Habitar mi cuerpo:

sexualidad y prevención de la violencia sexual

La sexualidad continúa siendo uno de los ámbitos donde persisten más silencios, estereotipos y desigualdades de género. Aunque en los últimos años se han producido importantes avances sociales, las participantes coincidieron en señalar que todavía existen numerosos **tabúes que dificultan vivir la sexualidad de forma libre, informada y respetuosa.**

Durante los espacios de escucha se reflexionó sobre la necesidad de entender la sexualidad desde una perspectiva integral, que incluya no solo la dimensión física, sino también los aspectos emocionales, afectivos, relacionales y de bienestar personal. Las participantes defendieron que **hablar de sexualidad significa hablar también de autoestima, consentimiento, placer, comunicación, respeto y derechos.**

Uno de los principales debates giró en torno a las **diferencias que continúan existiendo entre mujeres y hombres en la forma de vivir y expresar la sexualidad**, ya que las mujeres siguen estando sometidas a un mayor juicio social sobre sus decisiones, su comportamiento o su deseo, mientras que determinados estereotipos continúan limitando la expresión emocional de los hombres.

Las participantes destacaron que muchas personas han crecido con **escasa educación afectivo-sexual** o con mensajes contradictorios que generan culpa, inseguridad y dificultades para establecer relaciones sanas. Esta falta de información favorece la reproducción de mitos, estereotipos y desigualdades que afectan tanto al bienestar emocional como a la calidad de las relaciones.

Una de ellas señaló que las nuevas generaciones están impulsando cambios importantes, aunque **el cuerpo de las mujeres continúa siendo observado y valorado principalmente desde la sexualidad**, dejando en un segundo plano otras dimensiones fundamentales de la persona. Esta reflexión abrió un interesante debate sobre la necesidad de dejar de reducir a las mujeres únicamente a su cuerpo o a su atractivo físico.

Otra idea compartida fue la importancia de **normalizar las conversaciones sobre sexualidad desde edades tempranas, adaptándolas a cada etapa evolutiva.** Disponer de información rigurosa y accesible favorece la toma de decisiones libres, reduce la aparición de conductas de riesgo y contribuye a construir relaciones más igualitarias y respetuosas.

Asimismo, se insistió en que el consentimiento debe entenderse como un proceso continuo basado en la libertad, la comunicación y el respeto mutuo. **Educar en el consentimiento** significa enseñar que todas las personas tienen derecho a decidir sobre su propio cuerpo, expresar sus límites y cambiar de decisión en cualquier momento.

Las aportaciones recogidas reflejan una demanda clara: superar los tabúes que todavía rodean a la sexualidad y generar espacios seguros donde poder preguntar, compartir experiencias y aprender sin miedo al juicio.

Hablar de sexualidad desde una perspectiva feminista implica **reconocer los derechos sexuales y reproductivos** como parte fundamental del bienestar y comprender que una vivencia libre, informada y respetuosa de la sexualidad también constituye un elemento esencial para la salud mental.

Mi voz importa:

Interseccionalidad y perspectiva de género

Uno de los aprendizajes compartidos fue la necesidad de comprender que **no todas las mujeres viven las mismas realidades** ni afrontan los mismos desafíos. Aunque el género constituye un eje común de desigualdad, este se entrecruza con otros factores como la edad, el origen, la situación económica, el territorio, la orientación sexual, la discapacidad o la pertenencia étnica, dando lugar a experiencias muy diferentes. Esta mirada, conocida como perspectiva interseccional, estuvo presente de forma transversal a lo largo de todas las sesiones y permitió analizar las distintas formas en las que las desigualdades se acumulan y condicionan el bienestar emocional de las personas.

Las participantes destacaron que incorporar esta perspectiva resulta imprescindible para evitar explicaciones simplistas sobre los problemas sociales, pues una misma situación puede vivirse de manera completamente diferente según las circunstancias personales de cada mujer. Por ejemplo, una mujer joven con estabilidad económica no afronta las mismas barreras que una mujer migrante, una mujer con discapacidad o una mujer mayor residente en un entorno rural, aunque todas puedan verse afectadas por desigualdades de género.

Durante las conversaciones también se puso de manifiesto que muchas políticas públicas y recursos de apoyo continúan diseñándose desde una visión homogénea de las mujeres, sin tener suficientemente en cuenta la **diversidad de situaciones existentes**. Esta falta de perspectiva puede provocar que algunas necesidades específicas permanezcan invisibilizadas o reciban respuestas insuficientes.

Las participantes señalaron que la interseccionalidad no debería entenderse únicamente como un concepto teórico, sino como una forma de observar la realidad cotidiana. Todas las personas nos desenvolvemos desde múltiples identidades que condicionan nuestras oportunidades, nuestras relaciones y nuestra manera de experimentar el bienestar o el malestar. Se reflexionó sobre cómo muchas desigualdades pasan desapercibidas precisamente porque no se analizan desde una mirada amplia que tenga en cuenta la interacción entre los diferentes factores sociales.

Las participantes coincidieron en que reconocer esta diversidad no significa establecer jerarquías entre unas experiencias y otras, sino comprender que las **soluciones deben ser igualmente diversas y adaptarse a las necesidades reales de cada persona**.

Trabajar desde una perspectiva interseccional implica escuchar activamente, evitar generalizaciones y construir respuestas más inclusivas, capaces de garantizar que ninguna mujer quede fuera de las políticas, programas o recursos destinados a promover la igualdad y la salud mental.

Lejos de complicar la intervención, la interseccionalidad permite hacerla más justa, más cercana y más eficaz, poniendo en el centro la realidad concreta de las personas y reconociendo que el bienestar no depende únicamente de factores individuales, sino también de las condiciones sociales que atraviesan cada trayectoria vital.

El ciclo también cuenta: menstruación, emociones y salud mental

El impacto del ciclo menstrual en la salud mental fue uno de los temas que generó un mayor interés entre las participantes. Muchas coincidieron en señalar que, a pesar de formar parte de la vida cotidiana de millones de mujeres, continúa siendo un tema **silenciado y rodeado de prejuicios y desinformación**.

Durante los espacios de escucha se reflexionó sobre cómo la menstruación ha sido tradicionalmente invisibilizada o tratada como un asunto privado del que apenas se habla fuera del ámbito familiar o sanitario. Esta **falta de información contribuye a perpetuar estigmas** que generan vergüenza, dificultan la expresión del malestar físico y emocional asociado al ciclo y favorecen la normalización del dolor.

Las participantes destacaron que comprender el funcionamiento del ciclo menstrual permite conocerse mejor, identificar cambios físicos y emocionales y desarrollar una relación más respetuosa con el propio cuerpo y con la menstruación. Sin embargo, señalaron que esta **educación continúa siendo insuficiente** tanto en el sistema educativo como en otros espacios de socialización.

Una de las principales propuestas surgidas durante el debate fue incorporar la educación menstrual de forma estable en los centros educativos, abordándola desde una perspectiva científica, inclusiva y libre de prejuicios. Las participantes insistieron en que esta **formación debería dirigirse tanto a chicas como a chicos**, favoreciendo el conocimiento mutuo y contribuyendo a eliminar estereotipos que siguen presentes en la sociedad.

Señalaron que conocer el ciclo menstrual ayuda a romper tabúes, visibilizar necesidades específicas y reclamar una atención sanitaria que no minimice el dolor o los síntomas asociados a la menstruación. También destacaron la importancia de **contemplar posibles adaptaciones en los ámbitos educativo y laboral** cuando el malestar físico limita el desarrollo de determinadas actividades.

Durante las conversaciones apareció una reflexión especialmente significativa: muchas mujeres han **aprendido a convivir con el dolor pensando que es algo "normal" o inevitable**. Esta normalización puede retrasar diagnósticos, dificultar el acceso a tratamientos adecuados y generar sentimientos de incomprensión cuando el entorno minimiza el impacto que determinados síntomas tienen sobre la vida cotidiana.

Respetar el ciclo menstrual significa reconocer que cada mujer lo vive de forma diferente y que todas las experiencias merecen ser escuchadas sin juicios ni estigmas. Comprender estos procesos no supone reforzar estereotipos sobre las mujeres, sino garantizar que puedan ejercer plenamente su **derecho a la salud**. Hablar de menstruación de forma abierta constituye también una forma de avanzar hacia la igualdad. Visibilizar esta realidad, ofrecer información rigurosa y promover una educación basada en el respeto contribuye no solo a mejorar el bienestar físico, sino también a fortalecer la autoestima, reducir la vergüenza y favorecer una vivencia más libre del propio cuerpo.

Romper el silencio alrededor del ciclo menstrual supone reconocer que un proceso que forma parte de la vida de millones de personas no puede seguir tratándose como un asunto secundario o invisible.

Escuchar para prevenir

La última sesión permitió integrar muchas de las reflexiones surgidas a lo largo de todo el proceso. Después de abordar cuestiones como la precariedad, los cuidados, las relaciones, la presión estética o la sexualidad, las participantes coincidieron en que todos estos factores terminan influyendo, de una u otra manera, en la salud mental.

Pusieron de manifiesto que las condiciones sociales, económicas y culturales condicionan profundamente la forma en que las personas experimentan el malestar. La ansiedad, el estrés, el agotamiento o la tristeza no aparecen de forma aislada, sino que muchas veces son la respuesta a contextos marcados por la desigualdad, la incertidumbre o la sobrecarga.

También se habló sobre la medicalización del malestar y algunas participantes expresaron su preocupación por la tendencia creciente a responder al sufrimiento psicológico exclusivamente mediante tratamientos farmacológicos, sin analizar suficientemente las causas que lo originan. En este sentido, se insistió en la necesidad de promover una atención integral que combine la intervención sanitaria con estrategias de prevención, apoyo comunitario y promoción del bienestar.

Las respuestas del cuestionario reforzaron esta idea, destacando que trabajar la salud mental permite detectar necesidades antes de que se conviertan en problemas más graves, favorece la alfabetización emocional y proporciona herramientas para gestionar las dificultades cotidianas. Además, señalaron que estos espacios generan entornos donde las mujeres se sienten escuchadas, comprendidas y acompañadas, reduciendo la sensación de aislamiento que experimentan al atravesar momentos difíciles.

Otra idea recurrente fue la importancia de normalizar las conversaciones sobre salud mental, ya que reconocer el malestar, expresar las emociones o pedir ayuda continúa siendo complicado para muchas personas debido al estigma que todavía rodea a estos temas. Sin embargo, compartir experiencias con otras mujeres permitió descubrir que muchas preocupaciones son comunes y que el apoyo mutuo constituye un importante factor de protección.

Defendieron que la prevención debe ocupar un lugar central en las políticas públicas y que esperar a intervenir cuando aparecen problemas graves resulta insuficiente. Promover la educación emocional, facilitar el acceso a recursos psicológicos, fortalecer redes comunitarias y generar espacios seguros son algunas de las estrategias que protegen la salud mental desde una perspectiva más amplia y preventiva.

La salud mental no puede desligarse de la igualdad. Hablar de bienestar emocional implica hablar de conciliación, empleo digno, corresponsabilidad, violencia de género, educación afectivo-sexual, presión estética o acceso a derechos. Todos estos elementos forman parte de un mismo entramado que condiciona las posibilidades de desarrollar una vida plena.

Los espacios de escucha demostraron que crear lugares donde las mujeres puedan compartir libremente sus experiencias fortalece el apoyo colectivo, genera conciencia crítica y contribuye a construir comunidades más igualitarias, empáticas y saludables.

Escuchar es una forma de cuidar. Cuando se realiza desde el respeto, la igualdad y el reconocimiento de las experiencias compartidas, se convierte en una poderosa herramienta para prevenir el malestar y promover la salud mental.

Sus voces

A lo largo de los espacios de escucha pudimos afirmar que, aunque cada experiencia es única, muchas participantes reconocieron sentirse identificadas con las vivencias de otras mujeres, descubriendo que preocupaciones que hasta entonces habían vivido en silencio eran, en realidad, compartidas.

Los testimonios recogidos al finalizar reflejan la importancia de crear espacios donde sea posible expresar el malestar sin miedo al juicio y comprender que pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino un acto de cuidado y valentía.

"Me costó mucho reconocer que no estaba bien. Sentía que pedir ayuda era un signo de debilidad. Cuando por fin hablé, me di cuenta de que no era la única persona que se sentía así."

Este testimonio pone de manifiesto una realidad que apareció de forma recurrente durante las sesiones: el peso del estigma que todavía rodea a la salud mental. Muchas mujeres han aprendido a minimizar su sufrimiento, a seguir adelante incluso cuando las emociones desbordan y a priorizar continuamente las necesidades de otras personas antes que las propias. Reconocer que algo no va bien suele ser el paso más difícil, especialmente cuando la sociedad continúa asociando la fortaleza con la capacidad de soportarlo todo en silencio.

Sin embargo, compartir la experiencia con otras mujeres permitió descubrir que el malestar no siempre responde a problemas individuales, sino que muchas veces está relacionado con desigualdades estructurales, cargas invisibles y exigencias sociales que afectan de forma colectiva.

Otro testimonio aportó una mirada diferente, centrada en las transformaciones sociales que se están produciendo en el medio rural.

"Viviendo en el rural, se puede observar un progreso de las mujeres mayores participando en eventos de igualdad, LGTBIQ+, arte, etc., tras sus luchas habiendo ganado un mayor espacio público."

Esta reflexión aporta una mirada sobre cómo el cambio social también puede construirse desde la participación comunitaria. Las mujeres mayores, protagonistas de importantes conquistas en materia de igualdad, continúan ocupando nuevos espacios de participación y liderazgo, demostrando que nunca es tarde para seguir transformando la realidad. Al mismo tiempo, invita a reflexionar sobre la necesidad que los hombres se impliquen en estos procesos de cambio, promoviendo nuevas formas de participación, corresponsabilidad y convivencia.

Ambos testimonios reflejan una idea compartida durante todo el proyecto: cuando las mujeres encuentran espacios seguros donde sentirse escuchadas, no solo expresan sus dificultades, sino que también construyen conocimiento colectivo, generan redes de apoyo y encuentran nuevas herramientas para afrontar los retos cotidianos.

Las historias personales compartidas durante este proceso recuerdan que detrás de cada dato o de cada reflexión existen personas con trayectorias vitales complejas. Escucharlas constituye el primer paso para construir respuestas más humanas, inclusivas y ajustadas a sus necesidades.

Gracias por vuestro compromiso con una salud mental más feminista, colectiva y libre de estigmas.

Federación de Mujeres Progresistas.

Ilustración portada: Lola Vendetta by Raquel Riba Rossy.

Programa financiado por el Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030.

✉ nuestrasvoces@fmujeresprogresistas.org

<https://fmujeresprogresistas.org/nuestrasvoces/>

Agosto 2026

