



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.

PRESENTACIÓN

La salud mental de las mujeres jóvenes está estrechamente vinculada a sus condiciones de vida, sus relaciones y las desigualdades que atraviesan sus experiencias.

Este documento es una versión divulgativa y visual del informe narrativo, diseñada para facilitar la consulta y difusión de los principales resultados de los **Espacios de Escucha del programa Nuestras Voces**.

Este proyecto comenzó en 2023 con el objetivo de favorecer el bienestar emocional de las mujeres jóvenes mediante la creación de conocimiento colectivo y feminista en torno a la salud mental. Como novedad en 2026, nacen los espacios de escucha y creación, una nueva actividad del proyecto pensada para que las mujeres jóvenes puedan encontrarse, compartir lo que les preocupa, poner nombre a los malestares de género que atraviesan su salud mental y construir juntas nuevas propuestas. Estos encuentros se han desarrollado semanalmente durante los meses de marzo y abril, en formato online, con el fin de facilitar la participación de mujeres jóvenes de distintos territorios ,favoreciendo una participación diversa.

A través de una selección de ideas clave, testimonios y propuestas, se visibilizan las experiencias compartidas por las participantes en torno a la salud mental, el género y las desigualdades. Todo ello desde una mirada feminista, interseccional y participativa, poniendo en el centro las voces de las propias jóvenes y garantizando su anonimato.

Construyendo los espacios de escucha

¿Cómo se sienten las mujeres?

Cansancio permanente

No es solo agotamiento físico, sino una sensación constante de estar sosteniendo demasiadas responsabilidades al mismo tiempo

Origen estructural

El agotamiento femenino está vinculado a la desigualdad en los cuidados, la precariedad laboral, la falta de conciliación y los mandatos de género.

Sobrecarga de trabajo

y de cuidados dificulta desconectar. La sensación de "no llegar a todo" es cotidiana y se intensifica especialmente en las mujeres del medio rural.

Culpa por priorizarse

Descansar o delegar genera sentimientos de culpa, favoreciendo ansiedad, estrés, aislamiento y una adaptación constante a las demandas externas.

Acceder a apoyo psicológico

El coste, las listas de espera y la tendencia a minimizar el propio malestar dificultan pedir ayuda profesional.



El futuro no era esto

De las expectativas del aula a la precariedad laboral



Precariedad

La precariedad laboral no solo afecta al empleo, sino también a la salud mental, la autonomía y los proyectos de vida.



Inestabilidad

La formación y el esfuerzo ya no garantizan estabilidad, especialmente en sectores feminizados con peores condiciones laborales.



Desigualdad

Las condiciones laborales no afectan igual, especialmente en sectores feminizados de cuidados. Esto se agrava en el medio rural en el que las oportunidades laborales son más limitadas.



CORRESPONSABILIDAD

La carga de cuidados sigue recayendo mayoritariamente sobre las mujeres, dificultando la conciliación y aumentando la sobrecarga emocional.



AUTONOMÍA

La falta de estabilidad económica limita la posibilidad de emanciparse, tomar decisiones propias y construir un proyecto de vida digno.

No es normal

Relaciones, límites y violencia de género

Las participantes destacaron que las **relaciones saludables, basadas en el respeto, la igualdad y la comunicación**, son fundamentales para el bienestar emocional, y que las dinámicas de control y desigualdad afectan negativamente a la salud mental.

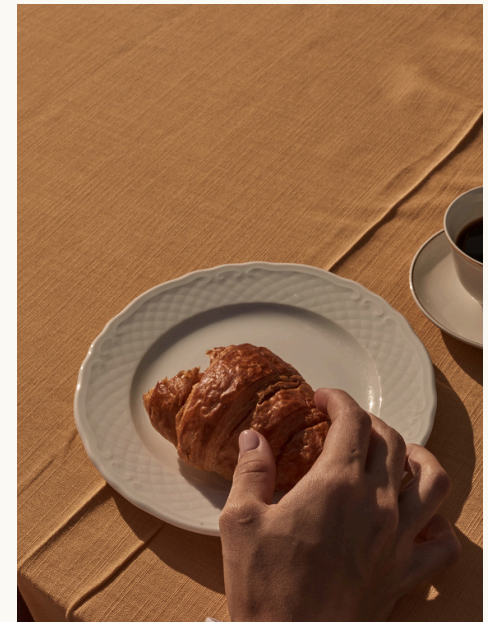
Mostraron especial preocupación por las nuevas formas de **violencia de género en el entorno digital**, como el control de la ubicación, contraseñas o redes sociales, conductas que se normalizan como muestras de cariño. También señalaron que la **falta de educación afectivo-sexual y digital** dificulta identificar estas situaciones como violencia.

Además, subrayaron la importancia de aprender a **establecer límites, expresar las propias necesidades** y fomentar relaciones basadas en el **consentimiento** desde edades tempranas.

Reclamaron una mayor **educación emocional y digital** para prevenir la violencia de género y promover relaciones más igualitarias.



mi cuerpo NO es
una tendencia



La **presión estética** fue identificada como una experiencia compartida que afecta a mujeres de todas las edades, condicionando su autoestima y bienestar emocional. Las participantes señalaron que los **estándares de belleza**, reforzados especialmente por las redes sociales, fomentan la comparación constante y la necesidad de adaptar el propio cuerpo a expectativas inalcanzables.



También destacaron que esta presión responde a un modelo patriarcal que sigue valorando a las mujeres por su apariencia. Frente a ello, defendieron la importancia de **promover la aceptación corporal, diferenciar el autocuidado de la búsqueda de la perfección y visibilizar referentes diversos** que contribuyan a proteger la salud mental y fortalecer la autoestima.

Habitar mi cuerpo: sexualidad y prevención de la violencia sexual

La sexualidad sigue atravesada por silencios, tabúes y desigualdades. Aunque se ha avanzado, siguen existiendo miedos, estereotipos y juicios que dificultan vivir la sexualidad de forma libre, informada y respetuosa.

Hablar de sexualidad no es hablar solo del cuerpo. También es hablar de:

AUTOESTIMA DERECHOS

COMUNICACIÓN RESPETO

CONSENTIMIENTO

BIENESTAR
EMOCIONAL

PLACER





Mujeres y hombres no viven la sexualidad desde el mismo lugar. Ellas se enfrentan a un **mayor juicio social sobre su deseo, sus decisiones, su cuerpo o su forma de relacionarse.**

Además, los estereotipos limitan la expresión emocional de los hombres, reforzando **modelos rígidos de masculinidad.** La sexualidad continúa marcada por normas no escritas que dicen cómo debemos comportarnos, qué debemos desear y hasta dónde podemos decidir.

Educación afectivo-sexual

Muchas expresaron haber crecido sin información, mensajes contradictorios o conversaciones llenas de vergüenza. **Esta falta de educación afectivo-sexual genera culpa, inseguridad y barreras para construir relaciones sanas.**

Cuando no hay información clara, aparecen los mitos y si no se habla de consentimiento, dificulta el reconocimiento de los límites.

Por eso, las participantes señalaron la importancia de **hablar de sexualidad desde edades tempranas,** siempre de forma adaptada a cada etapa, con información rigurosa, accesible y libre de prejuicios.

Una de las reflexiones más compartidas fue que el cuerpo de las mujeres sigue siendo observado, juzgado y valorado desde la sexualidad y el atractivo físico. Señalaron la necesidad de dejar de reducir a las mujeres a su cuerpo: *Somos cuerpo, sí, pero también somos voz, deseo, límites, decisiones, emociones, proyectos y derechos.*



MI VOZ IMPORTA

Interseccionalidad y salud mental

Cada mujer afronta **barreras** según sus circunstancias personales

No todas las mujeres viven las mismas **realidades sociales**

Las **desigualdades** acumuladas condicionan el bienestar emocional

El género se cruza con múltiples **factores de desigualdad**

La **interseccionalidad** permite comprender la realidad cotidiana

Las soluciones deben ser diversas y **adaptarse** a las necesidades reales de cada persona

La **diversidad** permite intervenciones más justas y eficaces

Escuchar y evitar **generalizaciones** mejora las intervenciones

Reconocer **diferencias** permite construir respuestas más inclusivas



EL CICLO TAMBIÉN CUENTA

Menstruación, emociones y salud mental



La menstruación sigue siendo una **realidad silenciada y rodeada de tabúes**, lo que favorece la vergüenza, la desinformación y la normalización del dolor.

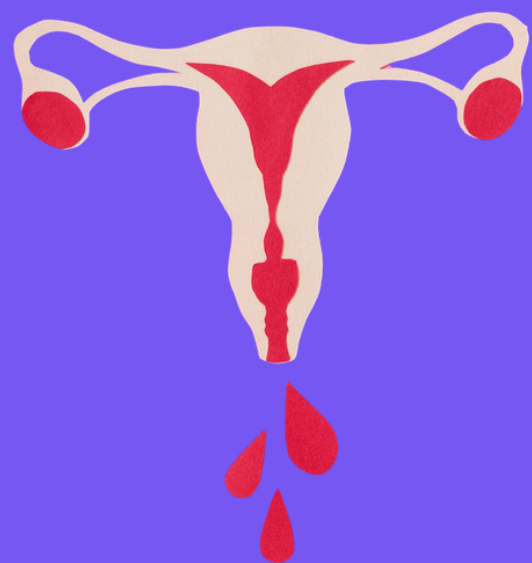
Comprender el ciclo menstrual permite conocer mejor el propio cuerpo, identificar cambios físicos y emocionales y vivirlos **desde una relación más respetuosa**



Las participantes señalaron la necesidad de una **educación menstrual científica, inclusiva y libre de prejuicios**, presente de forma estable en los centros educativos y dirigida tanto a chicas como a chicos.

También se destacó que normalizar el dolor puede tener consecuencias: retrasar diagnósticos, dificultar el acceso a tratamientos y minimizar el impacto que determinados síntomas tienen en la vida cotidiana. Por ello, se reivindicó una **atención que escuche y no minimice**, contemplando también posibles adaptaciones educativas y laborales cuando el malestar lo requiera.

Reconocer que **cada mujer vive su ciclo de manera diferente** permite atender sus necesidades sin juicios ni estigmas. Hablar de menstruación, visibilizarla y garantizar información y atención adecuada es también hablar de salud, bienestar e igualdad



Escuchar para prevenir

Las **condiciones sociales, económicas y culturales** influyen directamente en nuestra salud mental.

La ansiedad, estrés o agotamiento pueden ser respuestas ante la **desigualdad, la incertidumbre y sobrecarga.**

El **bienestar** requiere combinar atención sanitaria, prevención, apoyo comunitario y acompañamiento.

Hablar permite detectar necesidades, reducir el aislamiento y desarrollar herramientas emocionales.

El bienestar también depende de un **empleo y condiciones de vida dignas, cuidados, derechos y ausencia de violencias.**

Es importante comprender que el **trauma, experiencias difíciles pueden dejar huellas** y afectar nuestras relaciones.

Sus experiencias, sus voces

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.

Los espacios así contribuyen a generar entornos más empáticos y seguros, donde nosotras nos sentimos mas escuchadas.

Cada mujer tiene su propio proceso. Lo más importante para mí fue aprender a conocerme y entender qué necesito.

Viviendo en el rural, se observar un progreso de las mujeres mayores participando en eventos y habiendo ganado un mayor espacio público.



**Mujeres jóvenes, salud mental
y prevención del suicidio**

**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/>

mi! FEDERACIÓN
MUJERES
PROGRESISTAS





NUESTRAS VOCES

Mujeres jóvenes, salud mental
y prevención del suicidio

m! FEDERACIÓN
MUJERES
PROGRESISTAS