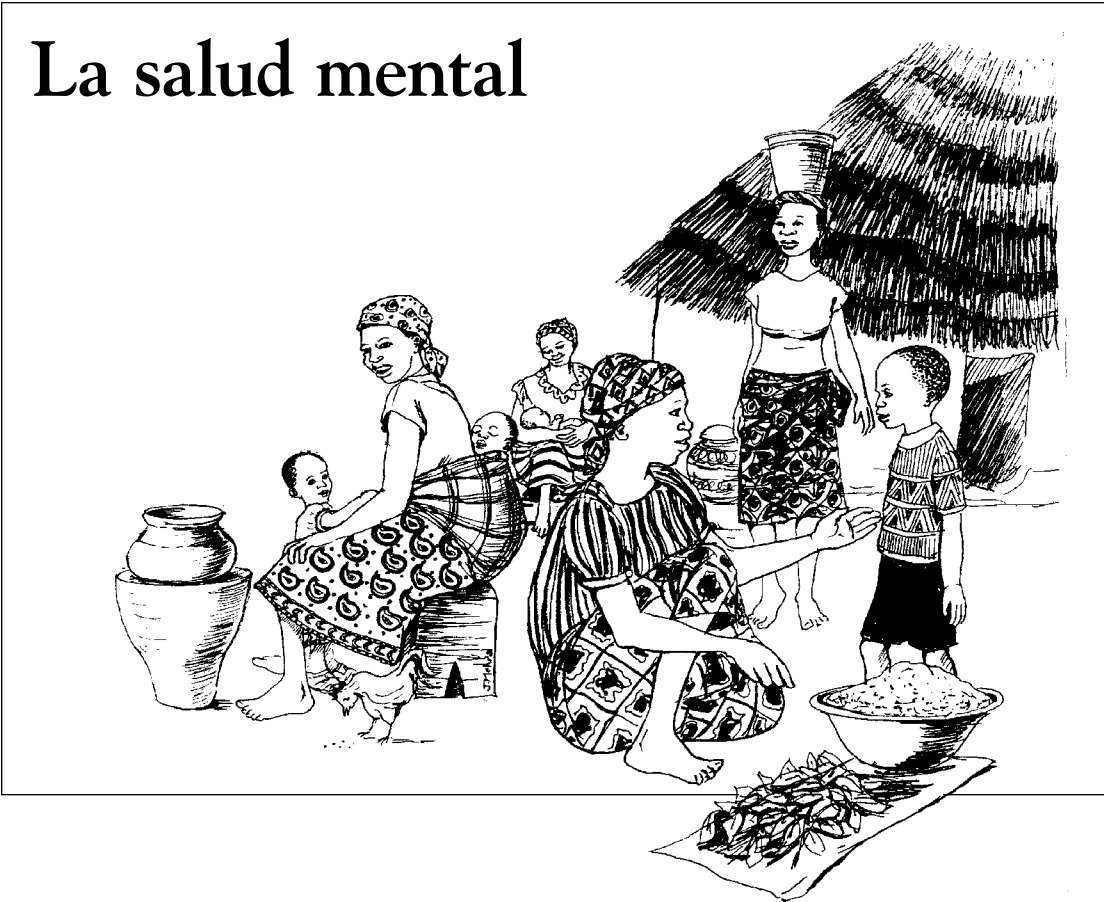


# Capítulo 27

## En este capítulo:

La auto-estima (el amor propio) .....	414
Causas comunes de los problemas de salud mental en las mujeres .....	416
Las presiones de la vida diaria .....	416
Las pérdidas y la muerte .....	417
Los cambios en la vida y en la comunidad .....	417
Los traumas .....	418
Los problemas físicos .....	418
Problemas de salud mental comunes en las mujeres .....	419
La depresión (sentirse sumamente triste o no sentir nada) .....	419
La ansiedad (sentirse muy nerviosa o preocupada) .....	420
Las reacciones a los traumas .....	420
Los cambios físicos y las enfermedades causados por la tensión .....	421
Formas de ayudarse a sí misma y de ayudar a los demás .....	422
Las capacidades personales para lidiar con problemas .....	422
Relaciones de ayuda mutua .....	423
Ejercicios para aprender cómo ayudar .....	426
Ejercicios para aliviar los problemas de salud mental .....	427
Cómo ayudar a una mujer con sus reacciones a un trauma .....	430
Cómo ayudar a alguien que quiera suicidarse .....	431
Enfermedad mental (psicosis) .....	432
Formas de mejorar la salud mental en su comunidad .....	433

# La salud mental



La mente y el espíritu de la mujer, como su cuerpo, pueden estar sanos o enfermos. Cuando su mente y su espíritu están sanos, la mujer tiene la fortaleza emocional para ocuparse de sus necesidades físicas y de las de su familia, para identificar sus problemas y tratar de resolverlos, para planear el futuro y para forjar relaciones satisfactorias con otras personas.

Casi toda la gente, de vez en cuando, tiene dificultades para lograr todas estas cosas. Sin embargo, si una dificultad continúa y le impide a la mujer llevar a cabo sus actividades diarias—por ejemplo, si ella se pone tan tensa y nerviosa que no puede cuidar de su familia—es posible que padezca de un problema de salud mental. Es más difícil identificar los problemas de salud mental que los problemas físicos, los cuales muchas veces pueden verse o tocarse. Sin embargo, los problemas de salud mental necesitan recibir atención y tratamiento de la misma forma que los problemas físicos.

Este capítulo describe los problemas mentales más comunes y sus causas. También sugiere formas en que la mujer puede ayudarse a sí misma y ayudar a otras personas que padecen de estos problemas.

► La buena salud mental es tan importante como la buena salud física.

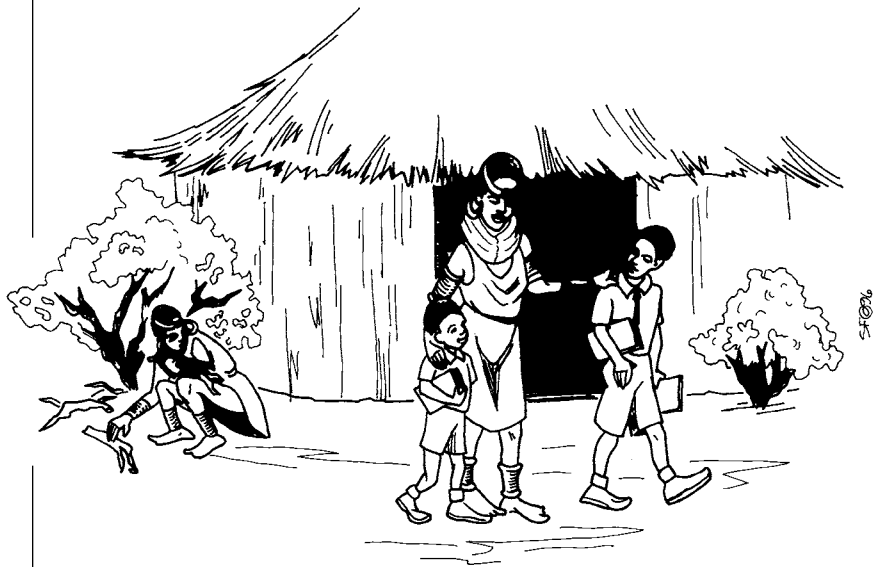
## La auto-estima (el amor propio)

Cuando la mujer siente que su contribución a su familia y a su comunidad es valiosa, se dice de ella que tiene una auto-estima adecuada. La mujer con auto-estima adecuada sabe que merece ser tratada con respeto.

La auto-estima comienza a desarrollarse en la niñez. La auto-estima que una mujer desarrolla depende del modo en que ella es tratada por las personas importantes en su vida: sus padres, sus hermanos y sus hermanas, sus vecinos, sus maestros y sus guías espirituales. Si estas personas la tratan como alguien que merece su atención, si la elogian cuando hace algo bien, si la animan a hacer cosas difíciles, ella comienza a sentir que se le valora.

A veces, las niñas tienen dificultades para aprender a estimarse. Por ejemplo, si sus hermanos varones reciben más educación o más alimentos que ellas, las niñas pueden sentirse menos valoradas simplemente por ser niñas. Si se les critica demasiado o si el trabajo duro que ellas hacen pasa desapercibido, es más probable que crezcan sintiéndose poco valoradas. De ser así, puede que cuando sean mujeres piensen que no se merecen ser tratadas bien por sus esposos, comer tantos alimentos buenos como las demás personas, recibir tratamiento médico cuando están enfermas, o desarrollar sus capacidades. Cuando las mujeres se sienten así, es posible que crean que su falta de importancia en la familia y en la comunidad es natural y correcta—cuando, en realidad, es injusta e indebida.

*De niña, Maruca se sentía menos valorada que sus hermanos varones. Su familia pensaba que los varones merecían recibir una buena educación, pero que ella no merecía lo mismo.*



La auto-estima es una parte importante de la buena salud mental. Una mujer que goza de una auto-estima adecuada se sentirá más capaz de lidiar con los problemas de la vida diaria, y de hacer los cambios que puedan mejorar su vida y su comunidad.

## Desarrollo de la auto-estima

No es fácil que una mujer aprenda a estimarse. Ella no puede decidir simplemente que se va a valorar más a sí misma, sino que tiene que cambiar sentimientos muy profundos que quizás ni siquiera sabe que tiene.

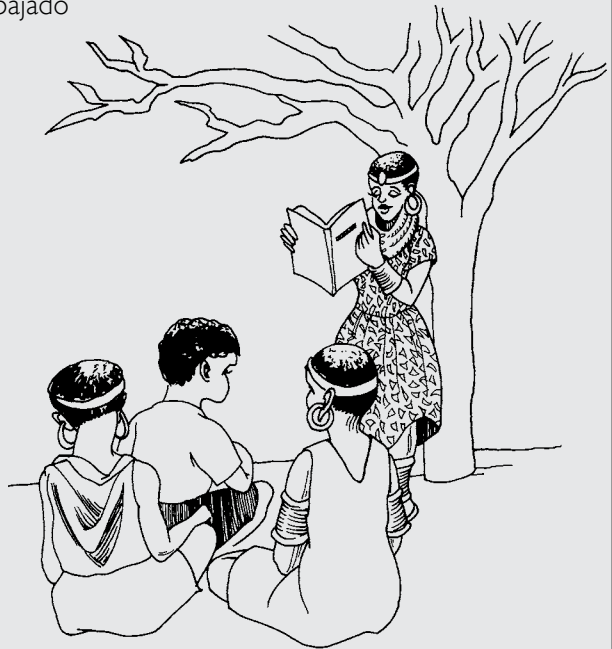
Con frecuencia, los cambios necesitan ocurrir indirectamente, mediante experiencias que permitan que la mujer se vea a sí misma de una forma diferente. Los cambios pueden lograrse mediante el desarrollo de aptitudes que la mujer ya tenga, como su capacidad para formar relaciones íntimas y de apoyo con otras personas, o mediante el desarrollo de nuevas capacidades. Por ejemplo:

► La auto-estima de una mujer influenciará las decisiones que ella tome con respecto a su salud.

Cuando Maruca era niña, se esperaba que ella estuviera callada y obedeciera las órdenes que se le dieran. Cuando tenía 18 años, su madre la forzó a casarse con un militar. Maruca estaba enamorada de otro hombre, pero a su madre no le importó; el militar era un hombre importante.

Después de que habían estado casados por varios años y de que Maruca había tenido 4 hijos, su esposo dejó de venir a casa por la noche. Las amigas de Maruca le contaban que él andaba con otras mujeres. Maruca se quejó de eso con su madre, y ella le contestó que era algo que tenía que aguantar—que así era la vida. Más tarde, el esposo de Maruca se fue a vivir con otra mujer. Maruca se sintió muy triste y despreciada.

Un día, a Maruca se le presentó la oportunidad de entrar a un programa donde aprendería a cuidar niños en la escuela de la comunidad. Decidió participar en el programa, aunque nunca había trabajado fuera de su casa. El adquirir nuevas capacidades y el estar con los niños y las demás mujeres del programa cambió a Maruca. Ella empezó a darse cuenta de que valía fuera de su matrimonio y de que podía ser una trabajadora productiva. Maruca comenzó entonces a pensar en lo que podía hacer por su familia y en lo que esperaba lograr a lo largo de su vida.



*Cuando ya era adulta, Maruca adquirió nuevas capacidades y comenzó a estimarse más.*

## Causas comunes de los problemas de salud mental en las mujeres

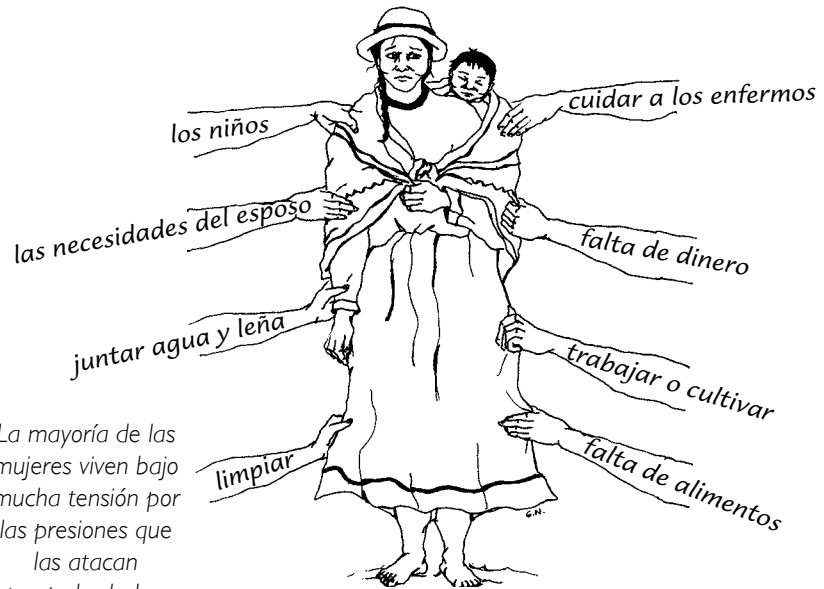
► Para gozar de mejor salud mental, las mujeres necesitan tener más control y autoridad sobre lo que les sucede en la vida.

► Es fácil dejar de notar las presiones de la vida diaria porque siempre están presentes. Sin embargo, una mujer gasta mucha de su energía lidiando con ese tipo de presiones.

No todas las personas que tienen que enfrentarse a los problemas enumerados a continuación tendrán un problema de salud mental. Más bien, una mujer generalmente desarrolla un problema de salud mental cuando estas presiones son mayores que su capacidad para lidiar con ellas. Además, no todos los problemas mentales tienen causas que puedan ser identificadas. A veces no es posible saber la razón por la cual una persona desarrolla un problema de salud mental.

### LAS PRESIONES DE LA VIDA DIARIA

Las actividades y los eventos de la vida diaria generalmente ponen a la mujer bajo presiones que le causan tensión física y mental. La tensión puede deberse a problemas físicos, como enfermedades o exceso de trabajo. También puede deberse a lo que le sucede emocionalmente, como el tener conflictos familiares o el ser culpada por problemas que ella no puede controlar. Aun los eventos que generalmente causan alegría—como el nacimiento de un nuevo bebé o el conseguir un trabajo—pueden producir tensión, puesto que cambian la vida.



Cuando una mujer está sujeta a una gran tensión nerviosa todos los días y por una temporada muy larga, es posible que comience a sentirse abrumada e incapaz de darse abasto. El problema puede ser peor si a ella se le ha enseñado que debe cuidar primero de las otras personas, y por lo tanto descuida sus propias necesidades. Si ella no tiene tiempo para descansar o para disfrutar de las cosas que podrían reducir su tensión, es posible que no haga caso a las señas de enfermedad o de agotamiento. Y como mujer, es posible que tenga muy poco poder para cambiar su situación.



A menudo, se hace sentir a la mujer que ella es débil o que está enferma. Sin embargo, el verdadero problema puede ser que hay algo injusto o indebido en su vida.

Otros tipos de presiones ocurren con menos frecuencia, pero también pueden contribuir a los problemas de salud mental:

## LAS PÉRDIDAS Y LA MUERTE

Cuando la mujer pierde algo o a alguien que ella valora—a un ser querido, su trabajo, su hogar, o a una amistad muy cercana—es posible que se sienta abrumada por la aflicción. Eso también puede suceder si se enferma o desarrolla alguna discapacidad física.

La aflicción es una reacción natural que ayuda a la persona a adaptarse a las pérdidas y a la muerte. Sin embargo, si una mujer sufre de varias pérdidas a la vez, o si ya sufre de mucha presión en su vida diaria, es posible que comience a desarrollar problemas de salud mental. Eso también puede suceder si ella no puede guardar luto en las formas tradicionales—por ejemplo, si se ha visto forzada a mudarse a una nueva comunidad donde no se practican sus costumbres.

## LOS CAMBIOS EN LA VIDA Y EN LA COMUNIDAD

En muchas partes del mundo, se está forzando a las comunidades a cambiar con demasiada rapidez—ya sea debido a razones económicas o a conflictos políticos. Muchos de esos cambios requieren que las familias y las comunidades alteren por completo su forma de vivir. Por ejemplo:



las barreras al duelo  
o al luto

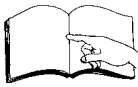


*Me llamo Elvira. Cuando comenzó la guerra, llegaron unos soldados y forzaron a los hombres de nuestro pueblo a unirse al ejército. Algunas mujeres fueron violadas. Algunos de nosotros nos escapamos a las montañas, pero era difícil encontrar comida. Ahora vivimos como refugiados en un campamento al otro lado de la frontera. Generalmente tenemos suficiente de comer, pero muchas personas están enfermas. El campamento está lleno de extraños. Todos los días me pregunto si alguna vez volveré a ver mi hogar.*

*Me llamo Jovita. Cada año nuestra tierra estaba produciendo menos. Tuvimos que pedir dinero prestado para comprar semillas, y tratamos también de comprar abono, pero las cosechas nunca nos rindieron lo suficiente para pagar lo que le debíamos al banco. Por fin tuvimos que abandonar nuestra tierra. Ahora vivimos en una choza a orillas de la ciudad. Todas las mañanas, cuando me despierto, quiero escuchar a los pájaros que yo siempre oía cantar en las mañanas. Entonces me acuerdo que aquí no hay pájaros. Lo único que me espera aquí es un día más de limpiar los pisos de otras personas.*



Cuando las familias y las comunidades se desbaratan, o cuando la vida cambia tanto que las formas acostumbradas de lidiar con los problemas ya no dan resultado, las personas pueden comenzar a padecer de problemas mentales.



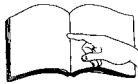
la violencia contra la mujer, 313  
la violación y el asalto sexual, 327



## LOS TRAUMAS

Cuando algo terrible le sucede a la mujer o a uno de sus seres queridos, ella sufre de un *trauma*. Algunas de las causas más comunes de los traumas son la violencia en el hogar, la violación, la guerra, la tortura y los desastres naturales.

Un trauma amenaza el bienestar físico o mental de la persona que lo sufre. Como resultado, esa persona se siente en peligro, insegura, impotente e incapaz de confiar en el mundo o en la gente a su alrededor. Generalmente una mujer tarda mucho tiempo en recuperarse de un trauma, sobre todo si éste fue causado por otra persona, no por la naturaleza. Los traumas que la mujer pudo haber sufrido cuando era niña, antes de poder comprender lo que le estaba sucediendo o de poder hablar de ello, pueden afectarla durante muchos años sin que ella misma lo sepa.



infecciones de VIH, 284  
el tomar demasiada medicina, 479  
efectos secundarios de los medicamentos, 478  
abuso de las drogas y del alcohol, 436  
demencia, 135

## LOS PROBLEMAS FÍSICOS

Algunos problemas de salud mental se deben a problemas físicos, tales como:

- las *hormonas* y otros cambios en el cuerpo.
- la *desnutrición*.
- las *infecciones*, como las de VIH.
- los *plaguicidas*, *herbicidas* y solventes industriales.
- las enfermedades del *hígado* o de los *riñones*.
- el exceso de medicamentos, o los efectos secundarios de algunos medicamentos.
- el abuso de las drogas y del alcohol.
- los *derrames cerebrales*, la *demencia* y las lesiones de la cabeza.

Siempre considere la posibilidad de una causa física cuando trate los problemas de salud mental. Recuerde también que los problemas físicos pueden ser señal de un problema de salud mental (vea la página 421).

Aunque hay muchos tipos de problemas de salud mental, los más comunes son la *ansiedad*, la *depresión*, y el abuso de las drogas y del alcohol. En la mayoría de las comunidades, las mujeres padecen de depresión y ansiedad más que los hombres. Por otro lado, los hombres son más propensos que las mujeres a tener problemas con las drogas y el alcohol.

Para determinar si una persona padece de un problema mental, recuerde lo siguiente:

- No existe una división clara entre las reacciones normales a los eventos de la vida y los problemas de salud mental.
- La mayoría de las personas sufren de algunas de las señas enumeradas más adelante en diferentes momentos en su vida, porque tarde o temprano, toda la gente tiene que afrontar problemas.
- Las señas de los problemas de salud mental pueden variar de una comunidad a otra. El comportamiento que puede parecer extraño a una persona de fuera, puede ser una parte normal de las costumbres o de las tradiciones de una comunidad.

## LA DEPRESIÓN (SENTIRSE SUMAMENTE TRISTE O NO SENTIR NADA)

Es natural que una persona se sienta deprimida al sufrir de una pérdida o de la muerte de un ser querido. Pero es posible que ella padezca de un problema de salud mental si las siguientes señas le duran por mucho tiempo:



### Señas:

- sentirse triste casi todo el tiempo
- tener dificultades para dormir, o dormir demasiado
- tener dificultades para pensar con claridad
- perder el interés en las actividades agradables, en la comida o en las relaciones sexuales
- tener problemas físicos, como dolores de cabeza o problemas intestinales, que no se deben a una enfermedad
- hablar y moverse lentamente
- no tener energía para las actividades diarias
- pensar sobre la muerte o el suicidio

## Problemas de salud mental comunes en las mujeres



abuso del alcohol y de las drogas

► Para información acerca del tratamiento para los problemas de salud mental, vea la página 422.

► Algunas personas describen la depresión como 'un peso en el corazón' o como 'una gran pérdida del ánimo'.

### El suicidio

La depresión muy fuerte puede conducir al suicidio (matarse uno mismo). Casi todas las personas piensan en suicidarse de vez en cuando. Sin embargo, si estas ideas le dan a una mujer con más y más frecuencia o se vuelven muy intensas, ella necesita recibir ayuda de inmediato. Vea la página 431 para aprender cómo identificar a las personas que corren más riesgo de suicidarse y cómo ayudarles.



► Otros nombres comunes para describir la ansiedad son 'los nervios', 'ataques nerviosos' y 'angustia en el corazón'.

► Cuando la mujer padece de dolores fuertes en el pecho o de dificultad para respirar, ella debe recibir atención médica. Éstas pueden ser señas de una enfermedad física grave.

## LA ANSIEDAD (SENTIRSE MUY NERVIOSA O PREOCUPADA)

Todas las personas se sienten nerviosas o preocupadas de vez en cuando. Cuando estos sentimientos tienen que ver con una situación específica, generalmente desaparecen en poco tiempo. Sin embargo, si la ansiedad continúa o se vuelve más fuerte, o si se presenta sin ninguna razón aparente, entonces podría ser un problema de salud mental.



### Señas:

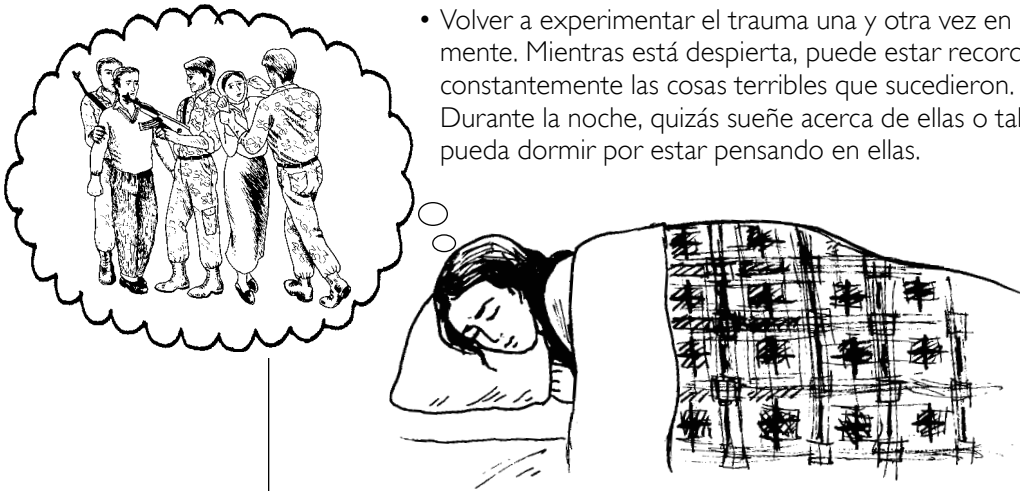
- sentirse tensa o nerviosa sin razón
- tener las manos temblorosas
- sudar
- sentir latidos fuertes del corazón (cuando no se padece de una enfermedad del corazón)
- tener dificultades para pensar con claridad
- padecer de problemas físicos frecuentes que no se deben a enfermedades físicas y que aumentan cuando la mujer está alterada

Los ataques de pánico son una forma severa de ansiedad. Suceden repentinamente y pueden durar desde varios minutos hasta varias horas. Además de las señas indicadas arriba, la persona siente terror o pavor, y teme desmayarse o morir. También puede padecer de dolores en el pecho, de dificultades para respirar y de la sensación de que algo terrible está a punto de suceder.

## LAS REACCIONES A LOS TRAUMAS

Después de que una persona ha sufrido un trauma, puede tener muchas reacciones diferentes, tales como las siguientes:

- Volver a experimentar el trauma una y otra vez en la mente. Mientras está despierta, puede estar recordando constantemente las cosas terribles que sucedieron. Durante la noche, quizás sueñe acerca de ellas o tal vez no pueda dormir por estar pensando en ellas.



- Sentirse pasmada o sentir las emociones menos intensamente que antes. Es posible que ella evite a las personas o los lugares que le recuerden el trauma.
- Volverse muy precavida. Si ella está siempre pendiente de posibles peligros, quizás tenga dificultades para relajarse y para dormir. Es posible que se sobresalte demasiado cuando algo la sorprenda.
- Sentirse muy enojada o avergonzada por lo que sucedió. Si la persona ha sobrevivido a un trauma en el que otras personas murieron o quedaron gravemente heridas, tal vez ella se sienta culpable de que las otras personas hayan sufrido más que ella.
- Sentirse apartada y distante de las otras personas.
- Tener arranques de comportamiento extraño o violento, durante los cuales no esté segura de dónde se encuentra.



► Puede que las personas que estén sufriendo de reacciones a un trauma, también se sientan ansiosas o deprimidas, o que abusen del alcohol o de las drogas.

Muchas de estas señas son reacciones normales a una situación difícil. Por ejemplo, es normal sentir ira de que algo terrible haya sucedido, o tomar precauciones si la situación aún es peligrosa. Sin embargo, si las señas son tan severas que la persona no puede llevar a cabo sus actividades diarias, o si comienzan varios meses después de que el trauma haya ocurrido, es posible que la persona esté padeciendo de un problema de salud mental.

### **LOS CAMBIOS FÍSICOS Y LAS ENFERMEDADES CAUSADOS POR LA TENSIÓN**

Cuando una persona está tensa, su cuerpo se prepara para reaccionar con rapidez y combatir la causa de la tensión. Éstos son algunos de los cambios que ocurren:

- El corazón comienza a latir más rápidamente.
- Se eleva la *presión sanguínea*.
- La persona respira más rápidamente.
- La *digestión* se vuelve más lenta.

Si la tensión aparece de forma repentina y severa, la mujer puede sentir estos cambios en su cuerpo. Después, una vez que la tensión haya desaparecido, su cuerpo regresará a la normalidad. Sin embargo, si la tensión es menos severa o si se va acumulando lentamente, es posible que ella no se dé cuenta de cómo la tensión está afectando su cuerpo, a pesar de que las señas estén presentes.

La tensión que continúa por mucho tiempo puede causar las señas físicas que comúnmente dan con la ansiedad o con la depresión, como dolores de cabeza, problemas intestinales y falta de energía. Con el tiempo, la tensión también puede causar ciertas enfermedades, como por ejemplo, presión alta que puede resultar en un ataque de corazón o un derrame cerebral.

En muchos lugares, los problemas emocionales no se consideran tan importantes como los problemas físicos. Cuando eso sucede, es más probable que la ansiedad y la depresión produzcan señas físicas en vez de otras señas. Aunque es importante no ignorar las señas físicas, también es importante considerar las causas emocionales de las enfermedades.

## Formas de ayudarse a sí misma y de ayudar a los demás

► Puede ser necesario tomar medicinas para los problemas graves. Trate de hablar con un trabajador de salud que tenga conocimientos sobre los medicamentos que se usan para los problemas de salud mental.



Una persona que padece de problemas de salud mental puede comenzar a sentirse mejor mediante tratamiento. Aunque la mayoría de las comunidades no cuentan con servicios de salud mental, hay medidas que la mujer puede tomar por sí misma y que requieren de pocos recursos (capacidades personales para lidiar con problemas). Otra opción es que ella forje una 'relación de ayuda mutua' con otra persona o con un grupo.

Las siguientes sugerencias son sólo unas cuantas de las muchas medidas que una persona puede tomar para lograr una mejor salud mental. Estas sugerencias darán mejor resultado si se adaptan a las necesidades y a las costumbres de la comunidad.

### LAS CAPACIDADES PERSONALES PARA LIDIAR CON PROBLEMAS

Las mujeres generalmente no se toman tiempo de sus muchos quehaceres diarios para hacer algo por ellas mismas. Sin embargo, toda mujer necesita algunas veces dejar a un lado sus problemas y hacer algo que le agrada. Las actividades sencillas que quizás usted no haga con mucha frecuencia—como pasar tiempo sola, o ir de compras, atender el jardín o cocinar con una amiga—pueden ayudar.

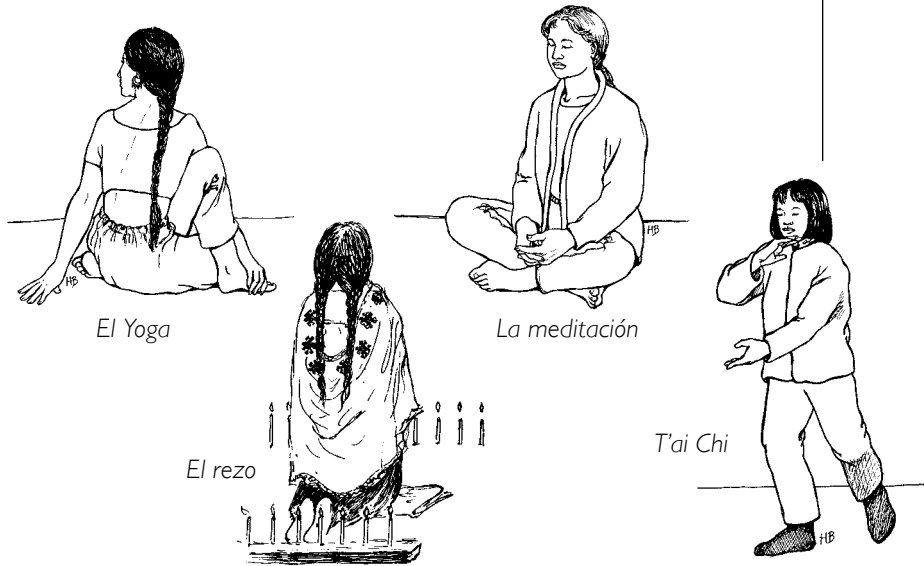


**Actividades para expresar sus emociones.** Si está enojada, puede hacer un trabajo físico pesado. Cuando usted tenga dificultades para decir las cosas a otras personas, quizás le ayude escribir poemas, canciones y relatos. Otra opción es que dibuje sus sentimientos sin usar palabras—no es necesario que sea pintora.

**Crear ambientes agradables.** Trate de arreglar el lugar donde usted vive de manera que la haga sentirse a gusto. No importa que tan pequeño sea ese lugar; usted sentirá más orden y control cuando esté arreglado de la manera que a usted le agrada. Trate de tener la mayor cantidad de luz y de aire fresco que sea posible.

Trate de tener belleza a su alrededor. Usted podría poner unas flores en el cuarto, tocar música o ir a un lugar donde pueda ver un paisaje agradable.

**Practique costumbres que desarrollen fortaleza interior.** En muchas comunidades existen creencias y costumbres que ayudan a sus miembros a tranquilizar el cuerpo y la mente, y a proporcionar fortaleza interior. Por ejemplo:



La práctica regular de estas costumbres puede ayudar a una persona a lidiar mejor con las presiones y otras dificultades en su vida.

## RELACIONES DE AYUDA MUTUA

Ayuda tener a alguien con quien hablar. En una relación de ayuda mutua, dos o más personas se comprometen a llegar a conocerse y a comprenderse. Esto puede llevarse a cabo en cualquier relación—entre amigas o mujeres que trabajan juntas, con miembros de la familia o en un grupo que ya se reúne por alguna otra razón. También es posible formar un grupo nuevo con personas que padecen de un problema parecido. A estos grupos a veces se les llama 'grupos de apoyo'.

*Muchas veces las mujeres se apoyan entre ellas compartiendo sus historias y escuchándose las unas a las otras mientras trabajan.*



► Muchas veces es más fácil convertir un grupo ya existente en un grupo de apoyo, que crear uno nuevo. Sin embargo, hay que tener mucho cuidado al escoger relaciones de ayuda mutua. Forme este tipo de lazo sólo con personas que respeten sus sentimientos y que sean discretas.

► *No hay dos personas que tengan exactamente las mismas experiencias en la vida. Siempre hay algo más que comprender acerca de otra persona.*

## Cómo formar una relación de ayuda mutua

Aun cuando dos personas se conocen bien, una relación de ayuda mutua puede tardar en desarrollarse, ya que generalmente es difícil para las personas confiar sus problemas a los demás. Toma tiempo sobreponerse a las preocupaciones y comenzar a confiar en otra persona. Éstas son algunas formas de establecer confianza entre un par de personas o los miembros de un grupo:

- Trate de estar abierta a escuchar todo lo que le dice otra persona sin juzgarlo.
- Trate de entender cómo se siente la otra persona. Si usted ha tenido una experiencia parecida, acuérdesse de cómo se sintió. Sin embargo, evite considerar que la experiencia de la otra persona es exactamente como fue la suya. Si usted no comprende a la otra persona, no finja hacerlo.
- No diga a la otra persona lo que debe hacer. Usted puede ayudarle a entender la forma en que las presiones de su familia y de su comunidad y las responsabilidades de su trabajo están afectando sus sentimientos, pero ella debe de tomar sus propias decisiones.
- Nunca piense que ya no es posible ayudar a una mujer.
- Sea discreta. Nunca diga a otros lo que la mujer le haya dicho, a menos que esto sea necesario para protegerle la vida. Siempre avísele a la mujer si piensa hablar con alguna otra persona con el fin de protegerla.

### Formas de iniciar un grupo de apoyo

1. Encuentre a dos o más mujeres que quieran iniciar un grupo.
2. Planeen dónde y cuándo reunirse. Es conveniente encontrar un lugar tranquilo, como una escuela, una clínica, una cooperativa o un templo. También es posible que hablen mientras estén trabajando.
3. Durante la primera reunión, hablen de lo que desean lograr. Si son un grupo, decidan cómo se dirigirá el grupo y si será posible que otras personas se unan a él más tarde.



Aunque la persona que haya iniciado el grupo probablemente necesitará dirigirlo durante las primeras reuniones, ella no deberá tomar ninguna decisión por el grupo entero. Su función será asegurarse de que todas las personas tengan la oportunidad de hablar, y de volver a dirigir la plática al tema principal que se esté discutiendo si las participantes comienzan a hablar de otras cosas. Después de las primeras reuniones, es posible que otras participantes quieran dirigir el grupo. Es posible que las personas tímidas se sientan más cómodas dirigiendo el grupo si hay más de una persona que se encargue de hacerlo.

**El reunirse con otras personas puede ayudar a la mujer a:**

- **obtener apoyo.** Los problemas de salud mental generalmente roban la energía de la mujer y hacen que ella se desanime. El reunirse con otras personas puede darle más energía, lo cual le ayudará a lidiar con los problemas diarios.



*A veces llegábamos al grupo muy desanimadas y calladas. Entonces el abrazo de una persona nos animaba, o el buen humor de otra era contagioso, y todas acabábamos sintiéndonos más fuertes.*

- **reconocer sus sentimientos.** Algunas veces las mujeres ocultan sus sentimientos (o ni siquiera se dan cuenta de que los tienen) porque piensan que lo que sienten es malo, peligroso o vergonzoso. Cuando una mujer escucha a otra expresar sus sentimientos, eso puede ayudarle a descubrir los suyos propios.

*Algunas de nosotras habíamos sido víctimas del abuso sexual, pero nunca habíamos hablado de ello con otras personas. Sólo hasta que estuvimos en el grupo pudimos hablar de estas cosas tan terribles.*



- **controlar sus reacciones impulsivas.** Los miembros del grupo pueden ayudar a la mujer a analizar su problema para que ella no actúe sólo por instinto, sin pensar.



*El grupo me ayudó a tomar en cuenta los puntos de vista de otras personas y a no dejarme llevar por mis sentimientos. Eso me ha ayudado a entender por qué otras personas reaccionan de ciertas maneras.*

- **entender las razones más profundas de los problemas.** Al hablar entre ellas, las mujeres comienzan a darse cuenta de que muchas tienen problemas parecidos. Eso les ayuda a comprender el origen de esos problemas.

*Muchas veces pienso mal de mí misma y siento que la situación de mi familia es mi culpa. Sin embargo, no es culpa nuestra que seamos pobres. El hablar de eso con otras personas me ha ayudado a comprender por qué las mujeres nos sentimos así.*



- **explorar soluciones.** Una mujer generalmente aceptará mejor y usará más una solución que se haya discutido en un grupo que una solución que ella haya descubierto por sí misma.



*Hay cosas del pasado que nunca hemos discutido con nuestros compañeros. En el grupo, hablamos de cómo lidiar mejor con esas cosas. Nos damos mucha fuerza.*

- **crear poder colectivo.** Las mujeres que actúan juntas tienen más poder que las mujeres que actúan solas.

*Todas decidimos celebrar juntas una ceremonia e ir con una de nuestras compañeras a recoger el acta de defunción de su marido y a hacer arreglos para obtener las escrituras de sus tierras. Hubiera sido muy difícil para ella hacer todas esas cosas sola.*



► Estos ejercicios generalmente se realizan en grupos, pero también pueden realizarse entre sólo dos personas.

## EJERCICIOS PARA APRENDER CÓMO AYUDAR

La mayoría de los miembros de un grupo necesitan aprender lo que es una relación de ayuda mutua y lo que hace que ésta funcione bien, antes de realmente poder ayudar a otra persona que padezca de un problema de salud mental. Estos ejercicios pueden ayudar a lograr eso:

1. **Compartir experiencias de apoyo.** Para entender mejor lo que significa el apoyo, la dirigente del grupo puede pedir a los miembros que relaten una historia personal que demuestre alguna forma en que han dado o recibido apoyo. Después, la dirigente puede hacer preguntas como éstas: ¿Qué clase de apoyo recibieron? ¿Cómo les ayudó? ¿En qué se parecen las historias? ¿En qué son diferentes? Eso puede ayudar al grupo a presentar ideas generales de lo que significa apoyar y ayudar a otra persona.

La dirigente también puede relatar la historia de una persona que tiene un problema—por ejemplo, de una mujer cuyo esposo bebe demasiado y la golpea. La mujer se vuelve reservada y finge que nada malo está pasando, pero deja de participar en las actividades comunitarias. Entonces el grupo puede discutir: ¿Cómo podría ella ayudarse a sí misma? ¿Cómo podríamos ayudarla como grupo?

2. **Practicar a escuchar activamente a otras personas. En este ejercicio, el grupo se divide en pares.** Una de las compañeras habla de algo como por 5 ó 10 minutos. La otra compañera escucha sin interrumpir y sin decir nada. Sólo hace comentarios breves para animar a la persona que está hablando a decir más. La compañera que no está hablando demuestra que está escuchando mediante su actitud y la postura de su cuerpo. Después, las compañeras se cambian los papeles.



Cuando las compañeras terminan de hacer el ejercicio, analizan qué tan bien funcionó. Se hacen preguntas como éstas: ¿Sentiste que yo te estaba escuchando? ¿Qué dificultades tuviste? Después, la dirigente comienza una discusión general entre el grupo entero acerca de las actitudes que mejor demuestran que una persona está escuchando a otra y está interesada en lo que se está diciendo. La dirigente también puede recalcar que, en algunas ocasiones, el escuchar consiste en hablar: hacer preguntas, compartir experiencias, o decir a la otra persona algo que la haga sentirse comprendida. También es posible que consista en admitir que uno ha tratado de entender a la otra persona, pero aún no lo ha logrado.

## EJERCICIOS PARA ALIVIAR LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Una vez que las participantes del grupo han aprendido a apoyarse y ayudarse mutuamente, estarán listas para comenzar a tratar sus problemas de salud mental. Éstas son algunas formas en las que ellas pueden comenzar a ayudarse a recobrar la salud:

### 1. Compartir sus experiencias y sus sentimientos con el grupo.

Las personas que padecen de problemas de salud mental a menudo se sienten muy solas. Simplemente el poder hablar de un problema puede ser útil. Después de que una persona haya relatado su historia, la dirigente puede preguntar si alguien más ha tenido experiencias parecidas. Cuando todas las historias hayan sido relatadas, el grupo podrá hablar de lo que las historias tienen en común, si el problema se debe, en parte, a ciertas condiciones sociales, y de ser así, lo que el grupo puede hacer para cambiar esas condiciones.

### 2. Aprender a relajarse. Este ejercicio es particularmente útil para las personas que están padeciendo de tensión. En un lugar tranquilo, donde todas puedan sentarse, la dirigente pide al grupo que siga las siguientes instrucciones:

- Cierren los ojos e imagínense un lugar seguro y tranquilo donde les gustaría estar. Podría ser en una montaña, junto a un lago, cerca del mar, o en un campo.
- Sigán pensando en ese lugar mientras toman aire profundamente por la nariz y lo sueltan por la boca.
- Si les ayuda, piensen algo positivo, por ejemplo, 'estoy en paz' o 'estoy a salvo'.
- Sigán respirando, concentrándose ya sea en el lugar tranquilo o en el pensamiento. Hagan esto como por 20 minutos (el tiempo que tarda el arroz en cocerse).

► Si usted se empieza a sentir incómoda o asustada en cualquier momento durante este ejercicio de relajación, abra los ojos y respire profundamente.



Una mujer también puede practicar este ejercicio en casa cuando tenga dificultades para dormir o cuando se sienta tensa y asustada. La respiración profunda ayuda a calmar los nervios.



► Si ustedes relatan una historia acerca de un problema, es importante que hablen también, en grupo, sobre las formas en que éste podría resolverse.

► Si el grupo ha sufrido un trauma y ha pasado suficiente tiempo desde que éste tuvo lugar, las personas en el grupo podrán entonces analizar sus propias experiencias en lugar de crear un relato.

3. **Crear una historia, un sociodrama o una pintura.** El grupo puede inventar una historia acerca de una situación parecida a las que hayan experimentado las miembros del grupo. La dirigente comienza a relatar la historia, otra mujer del grupo sigue relatando la siguiente parte, y continúan así hasta que todas han contribuido de alguna manera y la historia se ha completado. (Las mujeres también pueden representar un sociodrama basado en la historia o pueden hacer un dibujo de la historia.)

Luego el grupo analiza las diferentes ideas que han surgido. Estas preguntas pueden ayudar a las personas a comenzar a hablar:

- ¿Cuáles experiencias o sentimientos son los más importantes en este relato?
- ¿Por qué surgieron esos sentimientos?
- ¿Cómo está lidiando la persona con ellos?
- ¿Qué cosas podrían ayudarle a lograr un nuevo equilibrio en su vida?
- ¿Qué puede hacer la comunidad para ayudarle?



4. **Hacer un dibujo de la comunidad.** Este ejercicio da mejores resultados después de que el grupo se ha estado reuniendo por un tiempo. La dirigente primero pide a las participantes que hagan un dibujo de su comunidad. Puede ser útil que la dirigente haga un dibujo sencillo para iniciar el proceso. Entonces el grupo comienza a añadir cosas al dibujo. El dibujo debe incluir los aspectos de la comunidad que contribuyen a la buena salud mental, y los aspectos que causan problemas mentales.

Más tarde el grupo estudia el dibujo y comienza a pensar en las formas en las que se puede mejorar la salud mental de la comunidad. La dirigente puede hacer preguntas como éstas:

- ¿Cómo podemos fortalecer los aspectos de la comunidad que ya contribuyen a la buena salud mental?
- ¿Qué cosas nuevas necesitan hacerse?
- ¿Cómo puede el grupo ayudar a realizar esas cosas?



cómo organizarse para resolver problemas médicos comunitarios

En El Salvador, un grupo de mujeres de una barriada urbana decidió formar un grupo de apoyo. Habían sobrevivido a la guerra civil y ahora, por medio de la iglesia, trabajaban con las víctimas de la guerra. Una mujer cuenta cómo se inició el grupo de apoyo y la forma en que éste le ayudó.

—Un día, todas nosotras nos sentimos tristes sin saber por qué. Nada diferente había sucedido ese día, pero todas nos estábamos sintiendo igual. Entonces, una de nosotras se dio cuenta de que era el aniversario de la guerra por la cual todas habíamos pasado. Fue entonces cuando decidimos formar este grupo. Necesitábamos sentirnos unidas, entender las cosas que nos habían sucedido y lidiar con todo lo que sentíamos en vista de la pérdida de nuestros hijos, hijas, esposos y vecinos en la guerra—¿había sido todo en vano?

—En el grupo hablamos de muchas experiencias que nunca habíamos podido compartir con nadie más. Así, poco a poco fuimos dejando atrás el silencio y los sentimientos de impotencia que cada una de nosotras tenía. Aprendimos que los temores se vuelven menos terribles cuando se les da un nombre. Descubrimos que todas teníamos miedo de las mismas cosas: que otras personas no nos comprenderían, que no encontraríamos una respuesta, y que nuestros recuerdos se volverían más dolorosos si hablábamos de ellos.

—Hablamos, lloramos y reímos, pero esta vez lo hicimos juntas. El grupo nos sirvió de apoyo, nos ayudó a cambiar y nos ayudó a encontrar una nueva dirección en nuestras vidas. Pudimos hacer nuestro trabajo con nueva energía y fortaleza. Ahora nos dedicamos a asistir a las víctimas de la guerra. No sólo les ayudamos a restaurar sus hogares y su salud, sino también a sobreponerse a sus temores y a su desesperación. Así, ellos pueden crear un nuevo futuro para sí mismos y para su comunidad.

—Aunque todas nosotras perdimos tanto en la guerra—y la paz no ha cumplido con sus promesas—sentimos como si hubiéramos dado a luz algo nuevo. Y como si fuera un recién nacido, este grupo aporta al mundo un nuevo espíritu y nos da la fortaleza para seguir luchando.

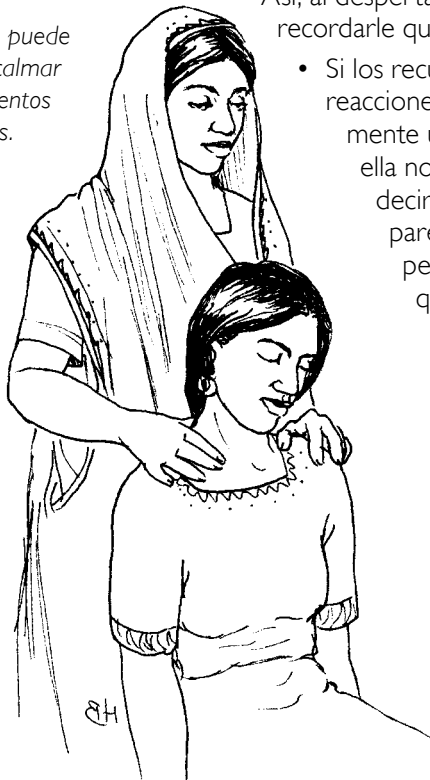


## CÓMO AYUDAR A UNA MUJER CON SUS REACCIONES A UN TRAUMA

► Una vez que la mujer llega a comprender sus propias reacciones, generalmente sus sentimientos ejercen menos control sobre ella.

- La forma más importante de ayudar a una persona que está sufriendo de los efectos de un trauma, es enseñándole a volver a confiar en la gente. Permita que ella controle la rapidez con la que se desarrolle la relación entre ustedes. Necesita saber que usted está dispuesta a escucharla y que ella puede esperar hasta tener suficiente confianza para hablar. Quizás, al principio, lo mejor sea simplemente hacer juntas sus actividades diarias.
- Quizás sea útil para la mujer hablar acerca de su vida antes de que sufriera el trauma así como de sus experiencias actuales. Esto puede ayudarle a darse cuenta de que aunque su vida ha cambiado mucho, de muchas formas ella sigue siendo la misma persona que antes. Si le parece apropiado, animela a hacer algunas de las mismas actividades que ella disfrutaba antes o que formaban parte de su rutina diaria.
- Quizás haya temas dolorosos de los cuales la mujer no pueda hablar o que estén “enterrados” donde ella no los pueda recordar. Ciertas actividades, como el dibujo o la pintura, o algo relajante, como el recibir un *masaje*, pueden ayudar a la persona a expresar o a calmar sus sentimientos dolorosos.
- Si la mujer tiene sueños acerca de su trauma, puede colocar cerca de donde duerme, algún objeto que pertenezca a su nueva vida. Así, al despertar de una pesadilla, el objeto ayudará a recordarle que ahora ella ya está a salvo.

El masaje puede ayudar a calmar los sentimientos dolorosos.



- Si los recuerdos del trauma hacen que la mujer reaccione de maneras temerosas, ayúdele a tener en mente un plan para reaccionar a los recuerdos que ella no pueda evitar. Por ejemplo, la mujer puede decirse a sí misma: “La cara de este hombre es parecida a la cara del hombre que me atacó, pero yo sé que él es una persona diferente y que no desea hacerme daño.”
- Si una mujer fue torturada, recuérdela que ella no es responsable de lo que dijo o hizo mientras estaba siendo torturada. Los responsables son los que la torturaron. Ayúdele a comprender que uno de los propósitos de la tortura es hacer a una persona pensar que no puede volver a sentirse como un ser completo, pero que eso no es cierto.

## CÓMO AYUDAR A ALGUIEN QUE QUIERA SUICIDARSE

Cualquier persona que padezca de una depresión sería corre el riesgo de suicidarse. Quizás no sea fácil para una mujer hablar acerca de sus ideas de suicidarse, pero muchas veces las admitirá si se le pregunta. Si lo hace, trate usted de averiguar lo siguiente:

- ¿Tiene ella planeado cómo suicidarse?
- ¿Tiene los medios para llevar a cabo su plan?  
¿Está planeando matar también a otras personas (por ejemplo, a sus hijos)?
- ¿Ha tratado de suicidarse alguna vez?
- ¿Están afectando su juicio el alcohol o las drogas?
- ¿Se encuentra aislada de su familia y de sus amistades?
- ¿Ha perdido el deseo de vivir?
- ¿Padece de algún problema médico serio?
- ¿Es ella una mujer joven que está pasando por un problema difícil en su vida?



*Alguien que ya hizo un plan para suicidarse, necesita ayuda de inmediato.*

Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es 'sí', la mujer corre un mayor riesgo de suicidarse que otras personas. Para ayudarla, trate primero de hablar con ella. Algunas personas pueden comenzar a sentirse mejor simplemente hablando con alguien acerca de sus problemas. De ser así, o si la mujer todavía se siente mal, pero ya puede controlar sus sentimientos mejor que antes, pídale que prometa que no se hará daño antes de haber hablado con usted.

Si el hablar de sus problemas no le ayuda, o si no puede prometer que hablará con usted, entonces es necesario vigilarla con cuidado.



Siempre diga a la mujer que está considerando el suicidio que usted piensa hablar con otras personas para que ayuden a protegerla. Hable con la familia y con las amistades de la mujer; y pídale que se aseguren de que alguien esté con ella todo el tiempo. Pídale que quiten cualquier objeto peligroso que esté donde ella se encuentra.

Si su comunidad ofrece servicios de salud mental, averigüe si hay alguna persona que pueda hablar con la mujer con regularidad. Los medicamentos para la depresión también pueden ser útiles.

## Enfermedad mental (psicosis)

► *Ciertas enfermedades, el envenenamiento, algunos medicamentos, el abuso de las drogas y el daño cerebral pueden producir señas parecidas a las de una enfermedad mental.*

► *Sin importar qué tratamiento se le dé, una persona que padezca de una enfermedad mental deberá ser tratada con compasión, respeto y dignidad.*

Una persona puede padecer de una enfermedad mental si tiene cualquiera de las siguientes señas:

- Oye voces o ve cosas fuera de lo común que otras personas no pueden escuchar o ver (alucinaciones).
- Tiene creencias extrañas que interfieren con su vida diaria (delirios)—por ejemplo, cree que sus seres queridos están tratando de robarle.
- No pone atención a su propia persona—por ejemplo, no se viste, no se baña o no come.
- Se comporta de formas extrañas—por ejemplo, dice cosas que no tienen sentido.



Las personas que no tienen una enfermedad mental algunas veces actúan de las formas descritas, sobre todo si esos comportamientos son parte de las creencias o las costumbres de la comunidad. Por ejemplo, si una mujer dice que recibió instrucciones en un sueño, es posible que ella se esté basando en formas tradicionales de adquirir conocimientos y consejos—y no que tenga una enfermedad mental. Es más probable que las señas en cuestión sean indicación de una enfermedad mental si se presentan con tanta frecuencia y con tal gravedad que la persona tenga dificultades para realizar sus actividades del diario.

### Cómo obtener tratamiento para las enfermedades mentales

Aunque en la mayoría de los lugares los miembros de la familia se ocupan de las personas que padecen de enfermedades mentales, es mejor que esa persona también reciba tratamiento a manos de un trabajador de salud capacitado. En algunos casos son necesarios los medicamentos, pero éstos nunca deben ser el único tratamiento.

Los curanderos tradicionales también pueden jugar un papel importante en el tratamiento de enfermedad mental. Si son de la misma comunidad que la enferma, es posible que la conozcan y la comprendan. Algunos curanderos cuentan también con tratamientos o ritos que pueden ayudar a una mujer a sobreponerse a su problema.

Hágase las siguientes preguntas antes de decidir usar cualquier tratamiento:

- ¿Cuál es el propósito de cada uno de los pasos del tratamiento? ¿Qué se debe esperar que suceda?
- Si la persona no representa un peligro para sí misma o para los demás, ¿puede ella recibir atención en casa o mientras vive con otras personas de la comunidad?
- ¿Participará la familia en el tratamiento?
- ¿Es respetada en la comunidad la persona que proporcionará el tratamiento?
- ¿Causa daño físico o vergüenza cualquiera de los tratamientos?

Si la mujer necesita recibir tratamiento en un hospital, siempre visite el lugar antes de dejarla allí. Asegúrese de que el hospital esté limpio, de que los pacientes estén seguros y puedan tener visitas, y de que ellos reciban atención regularmente por parte de trabajadores de salud mental capacitados. Los pacientes deben poder pasearse un poco dentro del hospital, a menos que no representen un peligro para sí mismos o para otras personas. Es también importante que usted averigüe lo que necesitará hacer más tarde para sacar a la persona del hospital.

**Identifique a las personas que corren el riesgo de padecer de problemas de salud mental.** Una mujer puede estar en peligro si...

- ha padecido antes de problemas de salud mental.
- ha perdido a miembros de su familia o está separada de su familia.
- ha presenciado actos de violencia o tiene un compañero violento.
- cuenta con poco apoyo social.

**Esté pendiente de otros comportamientos que puedan indicar que alguien tiene un problema de salud mental.** Si usted sospecha que alguien padece de un problema mental, llegue a conocer a esa persona mejor. Escuche lo que otras personas dicen sobre su comportamiento y sobre las formas en las que ella ha cambiado. Puesto que los problemas de salud mental frecuentemente tienen raíces en la familia o en la comunidad, piense cómo éstas pueden estar contribuyendo al problema.

**Aproveche los puntos fuertes de la mujer.** Cada mujer ha desarrollado formas de lidiar con los problemas de la vida diaria. Ayúdele a identificar las formas positivas en que ha lidiado con problemas en el pasado y muéstrele cómo puede usar sus puntos fuertes en la situación en que se encuentra.

**Tome en cuenta la cultura y las costumbres de la mujer.** Todas las comunidades cuentan con formas tradicionales de lidiar con los problemas de salud mental, tales como el rezo o los ritos. Estas prácticas no siempre son útiles, pero siempre deben tomarse en cuenta y usarse lo más posible. Trate de aprender todo lo que pueda acerca de las costumbres de la mujer, y de la forma en que éstas pueden ser una fuente de fortaleza para ella. Cualquier cosa que ayude a una mujer a reconocer o a dar significado a su experiencia puede ayudarle a recuperar la salud mental.



**Recuerde que no existen soluciones rápidas para los problemas de salud mental.** No confíe en ninguna persona que prometa eso.

**Pida ayuda cuando la necesite.** Si usted no tiene experiencia con respecto a algún problema de salud mental, trate de hablar con un trabajador de salud que la tenga. El escuchar a otras personas hablar sobre sus problemas mentales puede ser una carga muy pesada para usted, sobre todo si usted escucha a muchas personas. Obsérvese a sí misma para notar si se siente muy presionada, si está perdiendo el interés en ayudar a otras personas, o si usted se irrita o se enoja con facilidad. Éstas son señas de que usted está permitiendo que la afecten demasiado los problemas de los demás. Pida ayuda y trate de descansar y de relajarse más, para que pueda volver a trabajar eficazmente.

## Formas de mejorar la salud mental en su comunidad

► La parte más importante de cualquier tratamiento es hacer que la mujer se sienta apoyada y apreciada. Trate de conseguir que la familia y las amistades de la mujer participen en su tratamiento.