



## CENTRO DE DOCUMENTACIÓN

BOLETÍN MENSUAL

Año 1, No. 4: Abril, 2025

HACIA BEIJING +30

# La salud mental de las mujeres

7 de abril: Día Mundial de la Salud

La salud mental es una parte esencial del bienestar integral de las personas, y aunque se trata de un tema universal, las mujeres enfrentan realidades específicas que impactan su salud emocional de manera profunda y multifacética. A lo largo de la historia, la salud mental de las mujeres ha sido objeto de **invisibilización** y, en muchos casos, **estigmatización**. A pesar de los avances en la visibilidad de las enfermedades mentales, las mujeres siguen siendo más susceptibles a padecer trastornos como la depresión, la ansiedad y el trastorno de estrés postraumático debido a una combinación de factores sociales, culturales y estructurales que afectan su vida cotidiana.

El promedio del balance anímico es de **4.69** para las mujeres y **5.49** para los hombres. En una escala de -10 (muy mal) a +10 (muy bien), las mujeres presentan un equilibrio emocional más bajo en comparación con los hombres, especialmente en el grupo de 30 a 44 años. En ese sentido, el **15.4%** de la población adulta presenta síntomas de depresión, porcentaje que se eleva al **19.5%** en el caso de las mujeres (ENBIRE, 2021).

La desigualdad en la distribución de responsabilidades domésticas y de cuidado afecta directamente la autoestima y la calidad de vida de las mujeres. A ello se suma su participación activa en el mercado laboral –a menudo en condiciones de desventaja–, enfrentando una doble o triple jornada, lo que **agrava el estrés y la fatiga**, profundizando el desgaste emocional. Este impacto se intensifica en mujeres trabajadoras informales o rurales, cuyas condiciones precarias y acceso limitado a servicios de salud mental agravan aún más su situación.

Otro factor determinante es la violencia de género, que en sus distintas manifestaciones representa una de las principales causas del deterioro emocional de las mujeres víctimas. Trastornos como la **ansiedad**, la **depresión** y el **estrés postraumático** son consecuencias frecuentes, y se ven reforzados por la normalización de la violencia y las dificultades para acceder a apoyo, especialmente en entornos marcados por el machismo y la desigualdad.

La **estigmatización de la salud mental** afecta profundamente a las mujeres. Los problemas emocionales suelen ser minimizados o mal interpretados, se les juzga por expresar emociones intensas o por buscar apoyo psicológico. Esto genera una **cultura de vergüenza** que retrasa el acceso a la atención adecuada. La falta de validación de sus sentimientos y experiencias, junto con el estigma asociado a la búsqueda de ayuda, fomenta el aislamiento y la sensación de desesperanza.

La maternidad también juega un papel clave en el bienestar emocional de las mujeres. Los estereotipos de género que dictan que **deben ser madres abnegadas, trabajadoras incansables y emocionalmente estables** imponen una presión constante para cumplir con **expectativas poco realistas**. Esta sobrecarga de exigencias puede provocar culpa, ansiedad y frustración. La idealización de la figura femenina como “perfecta” en todos los aspectos de su vida impide que muchas mujeres vivan y expresen sus emociones de forma plena y saludable.

Es fundamental, en el marco de la conmemoración del **Día Mundial de la Salud**, reflexionar sobre la necesidad de abordar la **salud mental de las mujeres desde una perspectiva de género**. Para ello, es indispensable implementar políticas públicas inclusivas, mejorar el acceso a servicios de salud mental, y, sobre todo, crear un entorno social que valide y apoye el bienestar emocional de las mujeres. Mediante estas acciones se podrá garantizar que las mujeres puedan llevar una vida plena, libre de las barreras que actualmente limitan su salud mental y emocional.

En 2023, la depresión y los trastornos alimenticios afectaron más a las mujeres en la Ciudad de México. La tasa de depresión fue casi el doble que la de los hombres; los casos de anorexia y bulimia fueron cuatro veces más frecuentes. Estas problemáticas se relacionan con presiones sociales y culturales sobre la imagen corporal (INEGI, 2023).

## Referencias

- Confederación Salud Mental España. (s.f.). *Guía para mujeres participantes «Te toca a ti»: Redes de apoyo entre mujeres en salud mental*. <https://www.consalmudmental.org/publicaciones/Guia-Te-Toca-A-Ti-Mujeres-Salud-Mental.pdf>
- INEGI. (2021). *Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) 2021*. [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ENBIARE\\_2021.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ENBIARE_2021.pdf)
- INEGI. (s.f.). *Tabulados: Salud*. <https://www.inegi.org.mx/temas/salud/#tabulados>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2025, abril 7). *Día Mundial de la Salud 2025*. <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-salud-2025#:~:text=7%20de%20Abril%20de%202025&text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,como%20una%20mejor%20salud%20posnatal>
- Rueda Rodríguez, L. G. (2023). *Salud mental y bienestar en mujeres: influencia cultural, cognitiva y emocional* (Tesis doctoral, Universidad Nacional Autónoma de México). Recuperado de <http://132.248.9.195/ptd2023/junio/O842422/Index.html>



Avenida Morelos 20, primer piso  
Colonia Centro  
Alcaldía Cuauhtémoc  
C.P. 06000



55 5512-2836 Ext. 212



smujeres.cedoc@gmail.com



<https://cedoc.semujeresdigital.cdmx.gob.mx/>

Clasificación: Blog

## Género y salud mental: el impacto de las expectativas sociales

Madrid, Organización Ayuda en Acción, 2024.

Autora: López, Ainhoa.



Disponible en [ayudaenaccion.org](https://ayudaenaccion.org)

Este artículo analiza cómo los estereotipos de género impactan directamente en la salud mental de las mujeres. Señala que, a nivel global, ellas presentan mayores tasas de ansiedad, depresión y consumo de psicofármacos, así como una mayor prevalencia de soledad no deseada, especialmente entre mujeres jóvenes. Destaca que la salud mental ha sido tradicionalmente definida desde perspectivas que refuerzan estereotipos de género. A las mujeres se les vincula con la emotividad, la sumisión y el rol de cuidadoras, mientras que a los hombres se les asocia con la racionalidad y la independencia. Estas construcciones influyen incluso en los diagnósticos clínicos, donde ciertos comportamientos femeninos son interpretados como síntomas de trastornos mentales. Desde la infancia, las mujeres enfrentan presiones sociales que dictan cómo deben comportarse y qué se espera de ellas, lo que genera una carga emocional que puede derivar en baja autoestima y ansiedad. En este contexto, el artículo hace un llamado a cuestionar los estereotipos de género y replantear los modelos actuales de salud mental, para que reconozcan las experiencias diferenciadas de mujeres y hombres y promuevan el bienestar emocional sin sesgos.

Esta publicación deriva del foro “Impacto Económico y Social de la Salud Mental en las Mujeres: Una Agenda Pendiente”. En ella se exponen las agendas pendientes en materia de salud, especialmente en lo relacionado con la salud mental de las mujeres. Entre los temas destacados, se señala el estigma social y cultural como uno de los principales impedimentos para acceder a una atención adecuada en salud mental. Asimismo, se subraya la inequidad en el acceso a este derecho entre mujeres y hombres, evidenciada en problemáticas como la doble jornada laboral, que ha afectado de manera diferenciada a las mujeres, sobre todo por el agotamiento emocional y laboral –conocido como burnout–. También se identifica la violencia familiar como un factor que influye negativamente en la salud mental de las mujeres. Estos impedimentos confluyen en una necesidad común: establecer compromisos de política pública en todos los sectores enfocados en la atención a la salud, así como crear programas públicos que aborden de manera integral la salud de las mujeres en todas las etapas de su vida.

Clasificación: Blog



## Atención a la Salud Mental de las Mujeres: Agenda Pendiente

México, AMIIF Innovación para la vida, 2023.

Disponible en [AMIIF](https://amiif.org)

Clasificación: Archivo digital

### Manual para el manejo efectivo del estrés y la ansiedad

México, Universidad de Guadalajara, Centro Universitario del Sur (CUSUR), CONACYT, 2023.

Autoras: Cueto López, Carmen Julia. Torres Chávez, Lilia Janeth.



Disponible en [CUSUR](#)

El manejo efectivo del estrés y la ansiedad es esencial para la salud mental de las mujeres, ya que les permite regular sus respuestas físicas y emocionales frente a situaciones desafiantes, mejorando así su bienestar general. Este manual ofrece una variedad de técnicas efectivas, como activación física, respiración y relajación, para reducir el estrés de forma inmediata. A mediano y largo plazo, incorpora herramientas como psicoeducación, mindfulness y reestructuración cognitiva, que facilitan un reconocimiento profundo de las necesidades vitales y fomentan la autocomprensión, al centrarse en gestionar la ansiedad y ayudar a las mujeres a reducir su impacto de manera más sostenida. Asimismo, incluye estrategias para identificar y gestionar emociones, permitiendo el reconocimiento y registro efectivo de los sentimientos. Este enfoque integral fortalece la salud mental, promueve el bienestar emocional y apoya a las mujeres a enfrentar de manera más saludable las dificultades cotidianas.

Este documento práctico tiene como objetivo proporcionar herramientas, desde una perspectiva feminista, para que las mujeres reconozcan y valoren sus propios lenguajes corporales, promoviendo una relación más saludable y consciente consigo mismas. Se enfoca en los sentidos como medios para gestionar la vida cotidiana y explorar la manera en que habitan ese 'lugar situado' del que habla la filósofa, bióloga y teórica feminista Donna Haraway. Propone reconocer cómo el cuerpo responde a estímulos internos y externos, considerando aspectos como el organismo, la respuesta, la contingencia y el condicionamiento. En ese sentido, incluye diversos ejercicios que involucran sonidos, para conectar con el interior; olores, para evocar recuerdos y emociones; texturas, para desarrollar una mayor conciencia corporal y sensorial; sabores, con atención plena en experiencias relacionadas con la alimentación; y movimiento corporal, como una forma de liberar tensiones y fortalecer el vínculo con el propio cuerpo. Este material propone un acercamiento al autocuidado que desafía las nociones tradicionales y lo convierte en un acto político de resistencia y autoconocimiento.

Clasificación: Archivo digital

### Mis lenguajes: caminos feministas

Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe - RSMLAC, 2021.

Autora: García Salamanca, Diana Gunneivia.



Disponible en [reddesalud.org](http://reddesalud.org)

Clasificación: Blog

**Gaslighting: el abuso emocional que distorsiona la realidad de la víctima**

Granada, España: Instituto Serca, 2024.

Autora: Augustín López, Victoria.



Disponible en [Instituto Serca](#)

El gaslighting es una táctica de manipulación psicológica en la que el abusador siembra dudas en la víctima sobre su percepción de la realidad, su memoria o su cordura. Es una forma de abuso emocional que puede tener efectos devastadores en la salud mental y el bienestar de las víctimas. Este tipo de abuso ocurre en relaciones cercanas donde existe un desequilibrio de poder, tales como relaciones de pareja, familiares y laborales. Los impactos más significativos incluyen pérdida de la autoestima, ansiedad, depresión, aislamiento social y trastorno de estrés postraumático. En este artículo, se presentan estrategias para enfrentar el gaslighting y la importancia de la terapia como recurso valioso. La prevención requiere un enfoque multifacético que incluya educación sobre relaciones saludables, concienciación pública y formación profesional en salud mental y en violencia de género. Reconocer sus señales y comprender sus mecanismos es fundamental para combatirlo.

La perimenopausia suele comenzar en mujeres a finales de sus 40 años o principios de los 50. Puede provocar síntomas como sudoración nocturna, estados de ánimo raros, períodos menstruales irregulares, insomnio, migrañas, estrés y hasta sentimientos suicidas. Este fenómeno, conocido como la crisis de la edad madura, no tiene que ser negativo; es una transición hacia la vejez. A medida que las mujeres atraviesan esta etapa, los cuerpos comienzan a experimentar cambios que difuminan las líneas tradicionales entre lo femenino y lo masculino. En cierto modo, la vejez puede cuestionar las convenciones de género, mostrando que no hay una única forma de vivir esta etapa. Es fundamental adoptar una visión positiva sobre la premenopausia, viéndola como una fase natural, tolerable y significativa. Algunas mujeres perciben la menopausia como una oportunidad para alcanzar una verdadera igualdad, disfrutar de mayor autonomía sobre sus cuerpos y tiempo, y vivir con menos presiones externas. Este enfoque también se refleja en testimonios, relatos, entrevistas y otros temas en la revista, que exploran aspectos como la sexualidad, la filosofía, la maternidad y la ciencia en estas etapas de la vida.

Clasificación: Revista

**Menopausia y andropausia**

Revista de la Universidad de México. Nueva época, no. 889, (octubre 2022).

Autora: Nettel, Guadalupe.



Disponible en [CEDOC](#)

Clasificación: 823,H39

**La chica del tren**

Reino Unido, Planeta, 2015.

Autora: Hawkins, Paula.

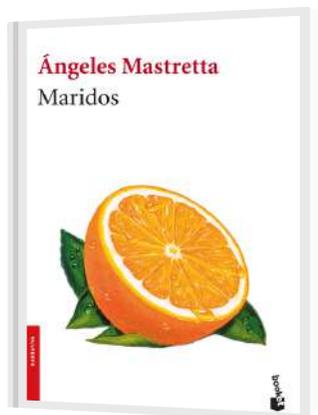


Disponible en CEDOC

Este relato de suspenso psicológico narra la vida de tres mujeres: Rachel, Megan y Anna, en el contexto de una desaparición. Rachel, la protagonista, enfrenta una vida marcada por el alcoholismo y el divorcio, lo que afecta su salud mental y percepción de la realidad. Al punto de no poder distinguir entre lo real y lo imaginado, se convierte en una figura poco confiable. La novela explora cómo los estereotipos, la violencia de género y el “gaslighting” impactan sus vidas, destacando los traumas, la maternidad y las relaciones con hombres violentos. Además, enfrentan las presiones y expectativas de ser el prototipo de mujer perfecta, lo que las lleva a un declive en su bienestar. Paula Hawkins utiliza hábilmente el concepto de la memoria selectiva, la manipulación psicológica y los giros inesperados. El tema central de la novela es la lucha interna de las mujeres con sus propios errores, deseos y el peso de las decisiones pasadas. La trama ofrece una profunda reflexión sobre la fragilidad emocional y las complicadas dinámicas humanas.

Maridos es una colección de cuentos breves que retrata, con sensibilidad e ironía, las complejas relaciones de las mujeres con sus parejas. A través de distintas protagonistas, la autora explora cómo el amor, el matrimonio y las expectativas sociales impactan en la vida emocional femenina. Los relatos presentan a mujeres que aman, sufren, resisten y, en muchos casos, se reinventan, mostrando cómo las relaciones pueden fortalecer o debilitar su salud mental. Los maridos a los que hace referencia el título no siempre están presentes físicamente; a veces son recuerdos, ausencias o símbolos de una vida impuesta. En este universo femenino, Mastretta da voz a mujeres que enfrentan la soledad, la rutina, el deseo y la necesidad de libertad, revelando cómo las dinámicas de poder en las relaciones afectan su bienestar psicológico. La obra vincula de manera sutil el autocuidado, la identidad y la autonomía emocional. En ese sentido, Maridos no solo es una crítica a los modelos tradicionales de pareja, sino también una reivindicación del derecho de las mujeres a elegir lo que les hace bien, dentro o fuera de una relación.

Clasificación: M863, M42, M3



**Maridos**

México: Booket México, 2012.

Serie: Narrativa

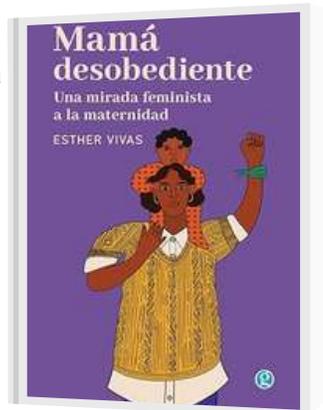
Autora: Mastretta, Ángeles.

Disponible en CEDOC

**Mamá desobediente. Una mirada feminista a la maternidad**

Argentina, 2021

Autora: Vivas, Esther.



Editorial Godot

Esther Vivas propone repensar la maternidad desde una perspectiva feminista y crítica. Aborda cómo las estructuras patriarcales, el aislamiento, la presión social y la falta de apoyo afectan el bienestar emocional y psicológico de las madres. La maternidad es algo que la sociedad espera que las mujeres “disfruten”, sin considerar que muchas se sienten solas, desbordadas y culpables por no estar felices todo el tiempo, lo que puede derivar en ansiedad, tristeza e incluso depresión posparto. Además, el mandato de ser una “buena madre” –entregada, paciente, perfecta– genera una carga emocional inmensa; cuando no se cumple, las mujeres se sienten inadecuadas o fracasadas. Vivas también critica el sistema de salud, que con frecuencia ignora lo emocional para centrarse únicamente en lo físico. A esto se suma la falta de conciliación entre la vida laboral y la familiar, que genera estrés y agotamiento, convirtiendo el cuidado en una carga invisible que recae principalmente sobre las mujeres, afectando directamente su salud mental. Aunque la autora no utiliza tecnicismos psicológicos, reconoce la salud mental como un eje central para hablar de maternidad. Propone que solo mediante redes de apoyo, respeto, acceso a información y libertad de decisión, las madres pueden estar realmente bien.

Esta novela de ficción explora la resistencia, la salud mental y la violencia simbólica a través del cuerpo femenino. La historia gira en torno a Yeong-hye, una mujer surcoreana que, tras un sueño violento, decide dejar de comer carne. Lo que comienza como una elección personal provoca el rechazo de su familia y evidencia las presiones sociales y patriarcales que recaen sobre ella. Narrada en tres partes desde los puntos de vista de su esposo, su cuñado y su hermana, muestra cómo el entorno reacciona ante el comportamiento “anómalo” de la protagonista, sin intentar comprender su experiencia emocional. Yeong-hye es observada, juzgada y controlada por quienes la rodean. A medida que se aleja del mundo físico –rechazando tanto la carne como su propia corporalidad–, su salud mental se deteriora. La novela plantea preguntas sobre el límite entre locura y libertad, y sobre cómo la sociedad patologiza a quienes se “desvían de la norma”. La vegetariana es una reflexión profunda sobre el derecho a decidir sobre el cuerpo, la autonomía y las consecuencias psicológicas de vivir en un entorno que silencia, vigila y castiga.



**La vegetariana**

Corea del Sur, 2007

Reedición en México, 2024

Autora: Han Kang.

Editorial Random House

Clasificación: Película

Por: Ana Sánchez Santiago

### Malos hábitos

México: Altavista Films, García Bross & Asociados, 2007.

Director: Simón Bross



Disponible en CEDOC

Malos Hábitos presenta los efectos de los trastornos alimenticios en la vida de varias mujeres, mostrando cómo las exigencias sociales sobre el cuerpo femenino afectan su salud mental y emocional. Elena, madre de Linda, es una mujer con anorexia, obsesionada con la delgadez. Su rechazo hacia el cuerpo de su hija la lleva a imponerle dietas y ejercicios, lo que provoca en la niña una profunda sensación de vergüenza y no aceptación. Por otro lado, Matilde, hermana de Elena, abandona la carrera de medicina para ingresar como novicia a un convento. Allí inicia un ayuno místico, convencida de que se acerca el juicio final. Su relación con la comida es también una forma de castigo, de control y de búsqueda de redención espiritual. Ambas historias revelan cómo el mandato de la delgadez y las ideas rígidas sobre el cuerpo femenino pueden convertirse en una forma de violencia interiorizada. La película critica el poder de los medios y la cultura para imponer modelos de belleza irreales, y visibiliza cómo estas presiones deterioran el bienestar psicológico de las mujeres desde la infancia hasta la adultez.

Seis de copas es un podcast creado por seis mujeres que viven en la Ciudad de México. En su episodio dedicado a la depresión, abordan este trastorno desde una perspectiva personal y colectiva, combinando información con experiencias íntimas. A través de risas, lágrimas y reflexiones, comparten cómo la tristeza ha desbordado distintos momentos de sus vidas —desde la infancia hasta la adultez— y cómo factores hormonales, sociales y culturales afectan su salud mental. Hablan de las exigencias impuestas a las mujeres: ser productivas, invisibilizar sus emociones y cumplir con roles ajenos a su bienestar. También destacan la importancia de abordar la depresión desde un enfoque de género, incluyendo condiciones como la depresión premenstrual. El episodio es un llamado a priorizar el autocuidado, a buscar ayuda sin culpa y a sanar desde lo colectivo. Al compartir sus historias, buscan acompañar a quienes escuchan, romper estigmas y dar legitimidad al dolor emocional, propio y ajeno.

Clasificación: Podcast

Por: Valeria Reyes Benitez



### Depresión

México, Seis de Copas, 2025.

Disponible en [Youtube](#)

## ¿Qué es?

Un servicio que, por medio de convenios previamente establecidos, permite a las bibliotecas y/o Centros de Documentación facilitar en calidad de préstamo, aquellas fuentes de información que no se encuentren en sus respectivas colecciones.

## ¿Cómo solicitar un préstamo interbibliotecario?

1. Verifica que el material a solicitar no se encuentra en el CEDOC.
2. Deberás requisitar el formato de préstamo que te será proporcionado.
3. Una vez autorizado el préstamo, deberás acudir a la institución prestataria con el formato original y dos copias.
4. La institución prestataria conservará el original y te entregará los materiales.
5. Una copia deberás entregarla al CEDOC y otra conservarla bajo tu resguardo.

## Instituciones con quienes tenemos Convenio

- Centro de Investigaciones y Estudios de Género (CIEG UNAM)
- Comisión Nacional de Derechos Humanos, CNDH
- Comunicación, Intercambio y Desarrollo Humano en América Latina, CIDHAL, A. C.
- Consejo Nacional de Población CONAPO
- Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, CONAPRED
- El Colegio de México, COLMEX, A.C.
- Escuela de Administración Pública de la Ciudad de México
- Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, UNAM
- Facultad de Estudios Superiores Acatlán, UNAM.
- Facultad de Estudios Superiores Aragón, UNAM.
- Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM.
- Facultad de Psicología, UNAM.
- Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, Sede México
- Instituto de Investigaciones Dr. José María Luis Mora
- Instituto Electoral Ciudad de México
- Instituto Mexicano de la Juventud, IMJUVE
- Instituto Nacional de las Mujeres
- Instituto Nacional Electoral
- Museo de la Mujer
- UNAM. Escuela Nacional de Trabajo Social.
- Universidad Autónoma de la Ciudad de México, UACM
- Universidad Autónoma Metropolitana-Unidad Azcapotzalco
- Universidad Autónoma Metropolitana-Unidad Iztapalapa
- Universidad Autónoma Metropolitana-Unidad Xochimilco
- Universidad del Claustro de Sor Juana
- Universidad Pedagógica Nacional

Puedes consultar nuestro catálogo en línea:

<https://cedoc.semujeresdigital.cdmx.gob.mx/>  
o bien, acercarte al CEDOC



DIRECCIÓN EJECUTIVA DE IGUALDAD SUSTANTIVA

DIRECCIÓN DE CAPACITACIÓN, INVESTIGACIÓN Y DOCUMENTACIÓN

J.U.D. DE INVESTIGACIÓN Y DOCUMENTACIÓN