

El efecto de la desigualdad de género en la salud mental

El papel de la desigualdad de género compromete la vida cotidiana de las personas a pesar de que sepamos de su inevitable presencia. Desde la disparidad salarial hasta las acuciantes expectativas de género de la sociedad, la desigualdad de género se presenta de más de una forma. La intersección entre la desigualdad de género y la salud mental suele pasarse por alto, pero debe tenerse en cuenta. La desigualdad de género contribuye significativamente a la prevalencia de los problemas de salud mental, ya que las personas que se enfrentan a la discriminación y las disparidades basadas en su género a menudo experimentan un mayor estrés y una menor autoestima, lo que podría conducir a problemas de salud mental más graves en el futuro.

La desigualdad de género desempeña un papel importante en las oportunidades que reciben las personas, principalmente las mujeres, lo que puede causar una disminución de la autoestima y de la motivación para el éxito. La falta de oportunidades y el menoscabo del trabajo que reciben las mujeres a través de muchos entornos laborales desiguales llevan a las mujeres a perder la motivación o las ganas de continuar con un trabajo. Insurance Business Magazine afirma que en 2022, "el 29% de las mujeres pensó en reducir su horario, aceptar un trabajo menos exigente o abandonar por completo el mercado laboral, frente al 22% de los hombres [...]"¹ Una de las posibles razones podría ser la brecha salarial de género que sigue afectando a las mujeres que realizan el mismo trabajo pero siguen estando lamentablemente infravaloradas." Esto demuestra cómo la brecha salarial y de oportunidades entre hombres y mujeres lleva a las mujeres a aceptar el mensaje de que todo el trabajo que realicen nunca alcanzará el de un hombre, lo que provoca un aumento de las dimisiones y del estrés económico.

Lamentablemente, las mujeres que permanecen en un puesto de trabajo a pesar de las diferencias salariales también experimentan otros problemas de salud mental. Según County Health Rankings, "las mujeres que ganan menos por el mismo trabajo [que los hombres] tienen más probabilidades de sufrir trastornos del estado de ánimo, como depresión y ansiedad."² Estos datos demuestran cómo las mujeres se enfrentan a estas enfermedades mentales como efecto directo de un entorno laboral desigual. Las mujeres necesitan un empleo para mantenerse, pero a menudo se enfrentan a estas dificultades y no pueden permitirse denunciarlas desde un punto de vista económico para no perder su empleo.

Además, el estrés de enfrentarse a la desigualdad es un problema frecuente en la vida de las mujeres, cuyos esfuerzos se ven menoscabados y cuyas opiniones se pasan por alto. Medical News Today afirma: "La discriminación de género es una fuente de estrés y, como cualquier otro factor estresante, puede afectar directamente a la salud mental". Una investigación de 2020 Trusted Source hace referencia a un estudio en el que las mujeres que declararon haber sufrido discriminación de género en los últimos 12 meses obtuvieron puntuaciones más altas que las demás en una herramienta de detección de la depresión"³. Esto muestra sólo un ejemplo de los problemas extremos de salud mental que se infligen a

¹ Dujay, John. "Why are more women leaving their jobs than men?" Insurance Business Magazine, 24 Oct. 2022, www.insurancebusinessmag.com/us/business-strategy/why-are-more-women-leaving-their-jobs-than-men-424968.aspx. Accessed 15 Jan. 2024.

² "Gender Pay Gap." County Health Rankings and Roadmaps, www.countyhealthrankings.org/explore-health-rankings/county-health-rankings-model/health-factors/social-economic-factors/income/gender-pay-gap?year=2023. Accessed 15 Jan. 2024.

³ "Effects of gender discrimination on health." Medical News Today, www.medicalnewstoday.com/articles/effects-of-gender-discrimination?scribbr=4d889c9e. Accessed 15 Jan. 2024.

las mujeres como resultado de la desigualdad de género. Medical News Today afirma en otro artículo que las mujeres tienen "el doble de probabilidades de sufrir un trastorno de ansiedad generalizada, el doble de probabilidades de sufrir un trastorno de pánico, aproximadamente el doble de probabilidades de desarrollar una depresión a lo largo de su vida, entre 4 y 10 veces más probabilidades de sufrir un trastorno alimentario, más del doble de probabilidades de desarrollar un trastorno de estrés postraumático y más probabilidades de intentar suicidarse (aunque los hombres tienen 3,63 veces más probabilidades de morir por suicidio)"⁴. Estas estadísticas muestran los efectos profundamente arraigados de la desigualdad de género en la salud mental de la sociedad en su conjunto. A pesar de los problemas a los que también se enfrentan los hombres debido a los nocivos estereotipos de género, la falta de oportunidades y la discriminación de las mujeres provocan en ellas una mayor cantidad de enfermedades mentales graves.

Sin embargo, existen puntos de vista opuestos sobre la salud mental de las personas de distinto sexo. The Lancet Public Health detalla cómo la norma de género de la masculinidad impulsada en los medios de comunicación pone a los hombres en un alto riesgo de problemas de salud mental. No se habla de la salud mental de los adolescentes varones con la misma frecuencia que de la de sus homólogas femeninas. Según la revista Lancet Public Health, la tasa mundial de suicidios masculinos es de 2 a 4 veces superior a la de las mujeres. La atención sobre la salud mental de los hombres suele descuidarse y dejarse de lado en favor del dañino estereotipo de ser masculino y enterrar las emociones⁵.

En conclusión, las desigualdades de género que afectan a las oportunidades de las mujeres suelen provocar un aumento del estrés y una disminución de la autoestima, que derivan en enfermedades mentales graves como la depresión y la ansiedad. Además, existe una disparidad alarmante en la atención que se presta a los problemas de salud mental entre los géneros, con un mayor riesgo para los hombres, especialmente los adolescentes, debido a las presiones sociales que promueven las normas masculinas y a la prevalencia poco debatida del suicidio masculino. La desigualdad de género es un hecho cotidiano para la mayoría de los habitantes de la Tierra y es necesario abordarla y mitigar sus efectos debido a su grave impacto en la salud mental de todos.

⁴ "What are the psychological effects of gender inequality?" Medical News Today, www.medicalnewstoday.com/articles/psychological-effects-of-gender-inequality#what-is-gender-inequality. Accessed 16 Jan. 2024.

⁵ Rice, Simon, et al. "Gender norms and the mental health of boys and young men." The Lancet Public Health, Aug. 2021, [www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(21\)00138-9/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(21)00138-9/fulltext). Accessed 17 Jan. 2024.