



II JORNADA MUJER Y SALUD
"Estrés, Género y Salud"
29 de Mayo. 2012

NO DO
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA



"El Tiempo de las Mujeres"

I. El tiempo de las mujeres. Como vivencia personal de género.

1. Introducción. El Estrés se nombra. (SAG. Síndrome de Adaptación General).
2. ¿Cuándo comienza el estrés en las mujeres? La contradicción educativa.
3. Desde la contradicción a la esclavitud, invisibilidad y adolescencia permanente en las mujeres. La percepción de una peor salud.

II. El tiempo de las mujeres. Como conquista social.

1. Cómo hemos llegado al "Tiempo de las Mujeres". La historia de lucha y de conquistas de nuestros derechos para la salud.
2. Situación actual. Desde la promoción al despertar social y político. (Asociacionismo, redes, salud integral)

I. El tiempo de las mujeres. Como vivencia personal de género.

I.1. Introducción. El Estrés. (Síndrome de Adaptación General)

Hemos visto el estrés bajo la perspectiva de Género, para llegar a entender sus causas. También hemos comprobado cómo los usos del tiempo nos muestran que también son causas y/o determinantes que intervienen en la salud integral de las mujeres.

Andar siempre con prisas, acelerada, sin tiempo, agobiada, etc. y la mala salud en consecuencia que esto provoca, son malestares que no tuvieron nombre común¹ hasta 1936 que Hans Selve descubrió el Síndrome de Adaptación General (SAG) o Estrés, “es el resultado de las reacciones de nuestro cuerpo para adaptarse a las necesidades y exigencias de la vida”. Pero lo importante es que la conexión del estrés con la enfermedad abrió el campo de la investigación en salud.

Por esta razón el nombre de mi participación en estas Jornadas es “**el tiempo de las mujeres**”. Porque somos, vivimos y existimos en un tiempo personal concreto, somos tiempo corporal de crecimiento, de **ovulación, de fertilidad, de menstruación, tiempo de desarrollo social e individual aunque éste último es casi inexistente para la mayoría de las mujeres y es precisamente uno de los mayores determinantes para la salud por cuanto tiene que ver con la libertad y el desarrollo personal.**

El estrés bueno porque *la total ausencia de estrés es la muerte²*, es decir nacer, crecer y hacerse persona etc., nada tiene que ver con el estrés malo que es el padecido, soportado, impuesto y no elegido, presente en la familia, la sociedad, las instituciones y estructuras sociales que lo favorecen.

El estrés se vive en la estructura de lo cotidiano, se sufre sin ser descalificado, se acepta como destino. Se puede vivir en estrés sin conciencia de padecerlo, manteniéndolo y lo que es peor reproduciéndolo.

Es necesaria una *conciencia crítica* y un cierto consenso público para denunciarlo, desvelarlo y reconocerlo, como estamos haciendo hoy aquí.

I.2.¿Cuándo comienza el estrés en las mujeres? La contradicción educativa y sus consecuencias en la socialización.

Sabemos que el estrés en las mujeres comienza a partir de los primeros 18 meses de nuestras tempranas vidas, ya empezamos con una cuota de discriminación por nacer mujer. Es decir nacemos, crecemos, maduramos y envejecemos en una educación fuertemente contradictoria y en una sociedad patriarcal.

Ya en los primeros años se nos comienza a educar en la represión de nuestras manifestaciones de disgusto y enfados cuando no conseguimos lo que queremos, porque

¹ Lo que no se nombra no existe.

² Hans Selve

¡ está feo en una niña! más tarde, está feo en una señorita y finalmente ¡ que feo en una mujer!. Ese es el precio de la construida “dulzura femenina”.

Si crecemos con éxito se oye ¡ demasiado lista, o demasiado fuerte, o demasiado independiente, etc.!! ¡ es poco corriente ¡

De hecho muchas niñas superdotadas ocultan sus capacidades por temor sentirse ridículas y oír desaprobaciones de sus padres, amistades, profesorado etc.

Es decir si manifestamos la contrariedad, el mandato cultural es ¡ Domínate por favor!!

Esta contradicción educativa, es la primera instancia que genera ansiedad y estrés en las mujeres desde nuestra más tierna infancia, reprimiendo nuestras capacidades y aspiraciones para ser aceptadas, y sentirnos queridas cumpliendo así con lo que se espera de nosotras en la familia y en la sociedad patriarcal.

Hay estudios que demuestran mucho más altos los niveles de ansiedad y estrés en las mujeres (que en los hombres) por considerar inaceptables la manifestación de los impulsos agresivos, asertivos y de autorrealización, es decir de las contradicciones a las que se ven sometidas como si éstas fueran antinaturales.

Esta permanente contradicción, de represión de manifestaciones de nuestras capacidades para ser aceptadas y queridas, provoca confusión y temor, generando una mezcla de temor al fracaso y necesidad permanente de realización.

Esto explica y nos sitúa duramente en el Síndrome de estrés de las mujeres, a lo largo de todos nuestros ciclos vitales.

El resultado y las consecuencias de esta educación represiva, es la ambivalencia y el estrés permanente que ésta provoca. Muchas mujeres no son conscientes de ello y se preguntan insistentemente por qué les cuesta tanto tomar decisiones o por qué se sienten tan inseguras (“Debería..”).

La necesidad de realización que mueve a todo ser humano hacia sus objetivos, en las mujeres no nos está “permitido”, obligándonos a sublimar y negar lo que realmente deseamos, modelando nuestras capacidades siempre al servicio de los otros, esto nos conduce a ansiedades, frustraciones y proyecciones vicarias (hijos, esposos, hermanos, etc.). Esto ocurre en todas las clases sociales y en todos los ciclos vitales.

Sin reconocimiento de las contradicciones, sin conciencia crítica, y sumando a lo largo de la vida ansiedades y frustraciones la única salida de creencia errónea³ es la de “sentirse integrada, aceptada, formando parte de la sociedad, familia, cultura etc. a base de mantener un esquema mental irracional que reproduce el modelo de injusticia y desigualdad”. A costa de enajenar nuestra vida y nuestra alma, o lo que es peor apostando por ese modelo que nos enferma y que además no se tiene en cuenta en absoluto en el esquema ya deficiente que tenemos de atención a la salud de las mujeres.

³ Albert Ellis, *Creencias Irracionales: Las que impiden lograr las metas y los propósitos expuestas en forma absoluta, rígidas e inflexibles, son las llamadas “obligaciones” y “deberías” que son sentidas como imposiciones. Terapia Racional Emotiva (TRE). Las irracionalidades de nuestros pensamientos y con ello sanar las emociones dolorosas, dramatizadas y exageradas que son consecuencia de los esquemas mentales distorsionados.*

¿Qué modelos de referencias de mujeres saludables tenemos? (sus valores, objetivos, éxitos y fracasos)

La socialización se produce con los modelos impuestos ya sea Soltera, Casada, con hijos, profesional independiente, dependiente familia, etc.

En ninguno de estos modos de vida se puede descartar el estrés de las mujeres fruto de la contradicción educativa represiva (en todos ellos el ¿debería de...?). Siempre bajo juicio de una mirada masculina “aunque sea la propia”, siempre sometidas a estrés “porque hay que dar la talla” o porque si te sales de ella “te constituyes en una desafío permanente también”.

Ej.: Compañera CAPS.

Seguimos viviendo aún en un mundo diseñado y gobernado por hombres desde una división sexual en la que las mujeres son consideradas como un ser de 2ª categoría a su servicio y en el que hay que reprimir nuestras capacidades y aspiraciones para ser aceptadas.

I.3. Desde la contradicción a la esclavitud, invisibilidad, adolescencia en las mujeres.

Sabemos que la cizaña se mezcla con el trigo y es difícil de distinguir para arrancarla.

Es complejo y difícil para las mujeres discernir debido a esa contrariedad educativa estresante que nos ha convertido en esclavas, aunque algunas estén en jaulas de oro, la negación de aspiraciones legítimas y de libertad, sublimadas por lo que se espera de las mujeres, ha conducido a muchas de ellas a no desarrollarlas, auto boicotearlas y vivir permanentemente envueltas en ese campo de trigo y cizaña de difícil discernimiento, que lleva al estrés, a la medicación, a la mala salud y a perder la vida aunque sigamos habitando en el mundo.

Repasemos como ejemplos las experiencias de:

- casarse para salir de la tutela paterna y caer en la del marido.
- dejar los estudios por ser mujer para casarse.
- dejar el trabajo para tener hijos y crear un hogar.
- no competir profesionalmente para no entrar en los múltiples conflictos.
- etc.

Estos ejemplos están muy presentes hoy todavía.

Es en la convivencia doméstica, el lugar de relaciones, donde abundan las experiencias de destrucción alienación o de exclusión, es donde es más difícil detectar la valoración real y el estrés al que están sometidas las mujeres y su salud integral. El trabajo destinado al cuidado de las personas no es valorado, como lo es el trabajo remunerado.

Y en el hogar no son fáciles las sustituciones porque las relaciones de cuidados son difíciles de separar, ya sean de esfuerzo físico, de esfuerzos intelectuales o demanda de atención, difícil y raramente se separan del cariño y/o de la imposición etc.. (Atención y ayuda en

las tareas escolares, cuidado de enfermos, limpieza, administración económica, gestiones administrativas etc.)

Estas características “de hogar” en las que está sustentada la sociedad, con las dobles o triples jornadas que realizan las mujeres “*el innombrable ahorro económico mundial⁴ y los injustificados privilegios masculinos*” siguen manteniéndose en ésta cultura errónea “de hogar” en la que vivimos.

Nos han hecho creer que este esquema de pensamiento y funcionamiento es el natural y bien estructurado, con falsos discursos en el que se oculta fácilmente el mantenimiento de privilegios, de situaciones de clara injusticia en todos los ámbitos.

Uno de los mayores exponentes de ésta cultura errónea e injusta son los asesinatos por violencia machista.

Las consecuencias son destructivas para las mujeres y también para los hombres, la infelicidad, la falta de paz y de equilibrio nos impiden desarrollar una sociedad basada en el respeto, la igualdad y la democracia.

“No podemos evitar que los pájaros de la tristeza vuelen sobre nuestras cabezas, pero si podemos impedir que hagan su nido en ella” Albert Ellis.

Hay que cambiar este sistema de pensamiento apoyado en costumbres imposibles ya de mantener y en falsas creencias, incluso las religiosas. Necesitamos otro sistema de comprensión de las relaciones humanas con un principio innegociable **la Igualdad** basada ésta en el respeto y los derechos humanos, porque esta es la causa principal del estrés que nos enferma y conduce a la muerte de una razonable y verdadera vida.

Veamos un ejemplo concreto, de las consecuencias de esta contradicción y esclavitud en que viven las mujeres hoy ante la grave crisis económica (Noticia EFE)⁵:

a. *De quienes buscan su primer empleo el 56% son mujeres.*

b. *Miles de ellas (16%) son mayores de 40 años se ven obligadas a buscar empleo por primera vez por la situación de desempleo de sus cónyuges.*

c. *Casi en edad de jubilación, el 95% son mujeres(2.100) personas.*

d. *La mayoría de las mujeres mayores de 45 años tienen una formación básica, carecen de experiencia en el mercado laboral.*

e. *Además tienen que hacer frente a responsabilidades familiares, "ya sea el cuidado de hijos o de padres a su cargo", lo que imposibilita una posible movilidad geográfica a la hora de aceptar un empleo.*

⁴ SARE 2003 “Cuidar Cuesta: costes y beneficios del cuidado”. Emakunde. Hacia una política democrática del cuidado. M^a Jesús Izquierdo

⁵ Noticia Efe / Madrid | 29.04.2012

Hagamos la lectura crítica:

- *Los trabajos precarios son sólo para mujeres.*
- *Los hombres siguen estando al margen de las demandas sociales consideradas de 2ª categoría.*
- *La conciliación de trabajo y cuidados sólo existe para las mujeres.*
- *La igualdad sigue siendo sólo formal.*
- *La contradicción educativa sigue acampando a sus anchas en el corazón de las mujeres: Los “debería de..” y en consecuencia “el sentido de culpa” siguen latiendo con fuerza.*

Si la cuestión es no seguir reproduciendo un modelo de sociedad no igualitario y enfermo ¿cómo se resuelven las necesidades de cuidados y subsistencia de las personas?

El ejemplo anterior, pone de manifiesto con toda claridad que se pretende la continuidad de la estructura familiar injusta, como soporte y reproducción del modelo social patriarcal, que siga permitiendo asegurar la necesaria oferta de fuerza de trabajo a través de la salud de las mujeres.

El estrés femenino está asegurado bajo la continuación de: **la esclavitud de las mujeres, en las dobles y triples jornadas, en la invisibilidad que genera la permanente adolescencia de un modelo social abusivo, que exige sumisión y las degrada convirtiéndolas en objeto para otros.**

¿Cómo vemos es difícil tener una buena salud?

La investigadora Lois Verbrugge, en 1989, señalaba que el peor estado de salud de las mujeres se debía a riesgos adquiridos y aspectos psicosociales como el sedentarismo, el paro o el estrés físico y mental que produce la doble o triple jornada laboral que deben realizar, así como el trabajo emocional que constantemente realizan en su papel de cuidadoras de toda la familia y de su entorno, la falta de comida o la sobrecarga interminable del trabajo doméstico en condiciones muy precarias.

Las mujeres presentan más enfermedades crónicas y hacen un mayor uso de los servicios sanitarios ambulatorios(..)⁶

En conclusión, la vivencia personal en clave de género tiene fuertes condicionantes a tener en cuenta a la hora de analizar el estrés en el tiempo de las mujeres: la educación represora y contradictoria, el contexto de sociedad patriarcal y mercantilista cuya consecuencia es una división sexual de roles machistas.

⁶Morbilidad diferencial entre mujeres y hombres.Carme Valls Llobet. Marta Banqué. Mercé Fuentes.Julia Ojuel CAPS.Barcelona. Anuario de Psicología 2008

II. El tiempo de las mujeres. Como conquista social.

II.1. Cómo hemos llegado al tiempo de las mujeres. La historia de lucha de nuestros derechos.

Estamos en el siglo de las mujeres, y no por moda. Es nuestro tiempo porque somos la luz ante la oscuridad para quien quiere abandonar la ceguera ante la inequidad y la injusticia social.

Las mujeres sabemos que cuidar y sostener la vida no ha sido nunca una preocupación central, en nuestra sociedad capitalista y patriarcal. Y todavía sigue sin serlo.

Somos las mujeres quienes hemos asumido históricamente esta responsabilidad de los cuidados y además nos hemos incorporado al mercado de trabajo remunerado sin abandonar el trabajo familiar.

A pesar de que la actividad de los hombres sigue siendo aún la más importante, y en esa actividad no están incluidos los trabajos de cuidados y a pesar de que la ciencia, la cultura y el poder siguen estando en manos patriarcales masculinas, las mujeres hemos experimentado profundos cambios en la vida cotidiana, que nos han llevado a cuestionar todo el modelo social, a estudiar las relaciones de género y de poder, y analizar cómo se estructuran los tiempos de trabajo y de la vida.

“La igualdad” y “El tiempo de las mujeres” no es una moda ni una casualidad, es consecuencia de nuestra historia de lucha:

1945. La lucha por la igualdad estaba aún en sus **inicios** cuando surgen las Naciones Unidas en. Sólo 30 Estados (de 51) permitían a las mujeres los mismos derechos de voto y ocupar cargos públicos.

1946 se crea la Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer para seguir de cerca la situación de la mujer y promover sus derechos.

La lucha por la igualdad ya entra en una **segunda etapa** y las **Naciones Unidas** de **convocan cuatro conferencias mundiales** con objeto de elaborar estrategias y planes de acción para el adelanto de la mujer.

Casi 30 años después

1975. 1ª CM. México D.F.: Inicio de un diálogo mundial. Para que coincidiera con el Año Internacional de la Mujer, en 1975, recordando que la discriminación contra la mujer seguía siendo un problema en el mundo. Con tres objetivos en beneficio de la mujer:

La **igualdad** plena y la eliminación de la discriminación por motivos de género;

La integración y plena participación de la mujer en **el desarrollo**;

Una contribución cada vez mayor de la mujer al fortalecimiento de **la paz** mundial.

2ª CM. 1980. Copenhague: Se revisan progresos alcanzados desde 1975. Y se establecen tres esferas para alcanzar las metas de igualdad, desarrollo y paz.

1. la igualdad de acceso a la educación,
2. las oportunidades de empleo
3. y servicios adecuados de atención de la salud.

Se aprobó **un programa de acción:**

- .Falta de participación del hombre en el mejoramiento del papel de la mujer en la sociedad
- .Voluntad política insuficiente
- .Falta de reconocimiento del valor de las contribuciones de la mujer a la sociedad
- .Una escasez de mujeres en posiciones de adopción de decisiones
- .Insuficientes servicios para apoyar el papel de la mujer en la vida nacional, como cooperativas, guarderías infantiles y facilidades de crédito
- .Falta de los recursos financieros necesarios en general
- .Falta de sensibilización entre las propias mujeres respecto de las oportunidades disponibles.

1981. La ONU aprueba "La carta de los derechos humanos de la mujer" sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer.

1985. 3ª CM. Nairobi: "El nace el feminismo a escala mundial"

En esta fecha la lucha por la igualdad ya era reconocida en el mundo.

El movimiento de las mujeres, era una fuerza internacional unificada bajo la bandera de la igualdad, el desarrollo y la paz. Diez años de trabajo, de debate, negociación y revisión que había reunido un cúmulo de información, conocimientos y experiencia.

Pero los objetivos aún no se habían alcanzado y constituyeron un programa hasta fines del siglo.

Se reconoció que la participación de la mujer en la adopción de decisiones y la gestión de los asuntos humanos no solo constituían su derecho legítimo, sino que se trataba de una necesidad social y política que tendría que incorporarse en todas las instituciones de la sociedad.

Se identificaron tres categorías básicas de medidas:

- Medidas constitucionales y jurídicas;
- Igualdad en la participación social;
- Igualdad en la participación política y en la adopción de decisiones

1995. 4ª C.M. Sobre la Mujer. Pekín, (Beijing. 4 a 15 de septiembre)

Aunque desde la 1ª CM en México 1975, se había mejorado la situación de la mujer y su acceso a los recursos, no habían podido cambiar la estructura básica de desigualdad en las relaciones entre el hombre y la mujer. Los hombres seguían tomando las decisiones que afectaban a la vida de todas las personas.

Fue en 1995 en Pekín donde se vio la necesidad de trasladar el centro de la atención de la mujer al concepto de género.

Únicamente mediante la reestructuración de la sociedad y sus instituciones sería posible potenciar el papel de la mujer para que ocupara el lugar que les correspondía como participante en pie de igualdad con el hombre en todos los aspectos de la vida.

Una reafirmación firme de que los derechos de la mujer eran derechos humanos y de que la igualdad entre los géneros era una cuestión de interés universal y de beneficio para todos.

Una renovación de un compromiso a escala mundial en relación con la potenciación del papel de la mujer en todas partes. La Conferencia aprobó un programa para la potenciación

del papel de la mujer y esto representa un momento decisivo para el adelanto de la mujer en el siglo XXI.

Las 12 esferas de especial preocupación para el adelanto de las mujeres, son:

1. la mujer y la pobreza;
2. la educación y la capacitación de la mujer;
3. la mujer y la salud;
4. la violencia contra la mujer;
5. la mujer y los conflictos armados;
6. la mujer y la economía;
7. la participación de la mujer en el poder y la adopción de decisiones;
8. los mecanismos institucionales para el adelanto de la mujer;
9. los derechos humanos de la mujer;
10. la mujer y los medios de comunicación;
11. la mujer y el medio ambiente;
12. la niña.

*" Los compromisos contraídos por los gobiernos en Beijing reflejan la comprensión de que la igualdad de la mujer debe ser un componente central de cualquier intento de resolver los problemas sociales, económicos y políticos del mundo. En consecuencia, si en el pasado las mujeres lucharon para que la igualdad entre los géneros formara parte del temario de la comunidad internacional, la igualdad entre los géneros es hoy uno de los principales factores que conforman ese temario." Kofi Annan
Secretario General de las Naciones Unidas*

2010. La Asamblea General de las Naciones Unidas ha creado ONU Mujeres, para trabajar en el mundo por la eliminación de la discriminación en contra de las mujeres y las niñas, para la consecución de la Igualdad de Género y el Empoderamiento de la Mujer.

Este recorrido revela por qué es “nuestro tiempo”, es la consecuencia como resultado de una larga lucha de reivindicación de derechos humanos “nuestros derechos”.

El siglo XX ha sido el del descubrimiento de las mujeres, el de su revolución, la única revolución pacífica de la Historia, firme y negociadora que ha proporcionado otra comprensión del mundo a toda la humanidad y en especial a los hombres.

Junto a este descubrimiento y su pacífica revolución, nace una nueva comprensión y un nuevo modelo teórico: una nueva filosofía llamada **feminismo**.

Por eso, el siglo XXI es el siglo de las mujeres, nos queda aún mucho camino por recorrer para pasar de los derechos a los hechos, desde la igualdad legal a la igualdad real, "Los derechos de las mujeres son derechos humanos", aunque desgraciadamente no es tan evidente en algunos países del mundo.

Hemos hecho posible lo que parecía imposible tener: La conciencia propia y colectiva de que “tenemos derecho a tener derechos”

En Andalucía acabamos de estrenar el CAPM (Consejo Andaluz de Participación de las Mujeres), como cumplimiento de la Ley de Igualdad.

Nos toca a nosotras hacer que éste Consejo sea realmente representativo de las mujeres andaluzas y cumpla con la tarea encomendada:

“Canalizar las propuestas y aportaciones del movimiento asociativo en relación con las políticas autonómicas de igualdad de género, velar por el incremento de la participación de las mujeres en los procesos públicos y privados de toma de decisiones, prestar asesoramiento a la Administración y promover la difusión de los valores de la igualdad entre la sociedad andaluza”.

Como hemos visto esta historia, nuestra historia, no tiene nada que ver con una moda que nace por generación espontánea, lo triste es que muchas mujeres la desconozcan.

II.2. Situación actual. Aquí y ahora. Desde la promoción al despertar social. (mercado laboral, asociacionismo, salud integral)

Además de arrastrar la contradicción educativa represora y sus consecuencias “los debería..” las mujeres seguimos estando aún enfrentadas aún casi en solitario al problema de “conciliar” tiempos y trabajos (familiar y laboral), las necesidades humanas (físicas y relacionales) las de empresa etc., con unos costes importantes, de estrés, de salud, y de calidad de vida.

La “conciliación” ha exigido a las mujeres desarrollar distintas formas de resistencia individual, adaptaciones físicas, emocionales y elecciones diversas que tienen que ver con reducciones del trabajo familiar, con la organización del trabajo de cuidados y con las formas de integración en el mercado de trabajo.

Pero que también tienen que ver con “LA RESILIENCIA”⁷, es decir, el aprendizaje de cómo abrirse camino hacia la esperanza.

Hemos tenido que introducirnos en un mundo definido y construido por y para los hombres. Un mundo que sólo puede funcionar de la manera que lo hace porque descansa, se apoya y depende del trabajo familiar que exige la presencia de alguien en casa que realice las actividades básicas para la vida. En este sentido, **el modelo masculino de participación laboral no es generalizable porque ¿quién cuida de la vida humana con toda la dedicación que ello implica?**

La experiencia cotidiana de las mujeres es una negociación continua en los distintos ámbitos sociales privados y públicos –como cuidadoras responsables de los demás y como trabajadoras asalariadas con todas las restricciones y obligaciones que ello significa- **esto se traduce en la imposibilidad práctica de no enfermar por estrés y manifestar el conflicto en el cuerpo.**

⁷ M^a Luisa Barrero García psicóloga.: *Cyrułnik o Barudy han afirmado: las presiones del medio intervienen en la modelación del sistema nervioso, lo que explica cómo puede influir un proceso neurológico en un estado motivacional.* Conferencia en el Colegio Médico de Sevilla. Marzo 2012

Por ejemplo: El dolor en todas sus manifestaciones corporales es la primera y principal causa de limitación crónica de la actividad en España. El dolor constituye la primera causa de consulta en atención primaria, afecta a casi la mitad de los pacientes que buscan asistencia médica y es mayoritaria en mujeres. El diagnóstico diferencial del dolor crónico constituye todavía una asignatura pendiente así como su especial problemática entre el sexo femenino (C.Valls, 2003)

Aunque ya si se establece la relación de las condiciones de trabajo y de vida con la presencia de dolor: contractura del músculo trapecio en relación con el estrés físico y mental (Lundberg, 1996); dolor lumbar en relación con trabajos que implican sobrecarga emocional y doble jornada. Está por dilucidar la metodología diagnóstica del síndrome de fatiga crónica y de la fibromialgia⁸.

Toda la actividad que realizaban las mujeres en casa –cuidado físico y psicológico de la vida humana- se hacía invisible. (Cuando las empiezan a hacer los hombres se visibilizan).

Pero cuando las mujeres pasan a realizar los dos trabajos y viven en su propio cuerpo la enorme tensión que significa el solapamiento de tiempos, y el continuo desplazamiento de un espacio a otro, entonces es cuando el conflicto de intereses entre los distintos trabajos comienza a hacerse visible en su salud. Esto unido a la falta de investigación y conocimiento científico de la salud de las mujeres conduce a enfoques diagnósticos erróneos etiquetando con rapidez algunos síntomas como problemas psicológicos.

De esta manera, a la tensión vivida por las mujeres (con “los debería..”) se añade además las dificultades de conciliar la producción, el cuidado y el sostenimiento de la vida. Y en todo ello está presente el control reproductivo y productivo como amenaza sobre nuestros cuerpos y nuestras vidas.

Es decir, las organizaciones e instituciones sociales –y la sociedad en general-, siguen sin considerar que el cuidado de la vida humana sea una responsabilidad social y política.

Los intereses político sociales están puestos en el crecimiento de la producción y la obtención de beneficios, y no en la consecución de una mayor calidad de vida y su sostenimiento.

Un reflejo claro de ello son todas las políticas de desregulación y flexibilización del mercado laboral de los últimos años, su objetivo es reducir costes salariales y adaptar los tiempos de trabajo a las exigencias de la mayor eficiencia y productividad de la empresa, sin tener en cuenta los efectos negativos en la calidad de vida de las personas.

Las políticas de conciliación deben proveer de un mayor número de guarderías, servicios más amplios de atención a las personas mayores o enfermas, etc. y políticas de empleo específicas de promoción de las mujeres, la situación socio-laboral-familiar de las mujeres depende de los recursos destinados a este tipo de políticas que son las que mayores recortes están sufriendo.

⁸ Morbilidad diferencial entre mujeres y hombres. Carme Valls Llobet. Marta Banqué. Mercé Fuentes. Julia Ojuel CAPS. Barcelona. Anuario de Psicología 2008

Tenemos que organizar la sociedad siguiendo la referencia del modelo femenino de trabajo en los cuidados, reconociendo la experiencia y el valor de la actividad realizada fundamentalmente por las mujeres. Los horarios y jornadas laborales tendrían que irse adaptando a las jornadas domésticas necesarias y no al revés como se hace actualmente.

Finalmente, el papel de las políticas públicas, o "políticas de igualdad" no es igualar erróneamente a los hombres y mujeres en el modelo masculino de empleo y en el uso del tiempo.

Los tiempos de trabajo laboral tienen que flexibilizarse para adaptarse a las necesidades humanas. El sector masculino de la población debe disminuir sus horas dedicadas al trabajo asalariado y asumir su parte de responsabilidad en las tareas de cuidados directos. Descenso de estrés especialmente en mujeres pero también en hombres.

Necesitamos una nueva comprensión del mundo que pone en el centro de lo privado y de lo público "el cuidado de la vida humana y del cosmos".

Nosotras las mujeres estamos presente y llenamos mayoritariamente todos los espacios de participación social, receptoras y dadoras siempre. Hemos avanzado en presencia social desde las redes asociativas, hemos desarrollado nuestras habilidades en los grupos y somos en Andalucía más de 2000 Asociaciones, tenemos sin duda estructuras que nos ayudan a compartir, nos enriquecen mutuamente y nos visibilizan. Estos espacios colaboran positivamente en nuestra salud y nos ayudan a combatir el estrés porque "los debería..", es decir la confusión interna, la represión y la culpa, van desapareciendo con el empoderamiento y unas más claras referencias de mujeres saludables.

La sociedad y los hombres están en deuda con las mujeres, y sólo avanzando en el compromiso político de la lucha por la igualdad, exigiendo que se cumplan las leyes y organizando los pactos necesarios para hacerlo posible, podremos conectar en nuestro siglo corresponsablemente con nuestras antecesoras para seguir empujando la historia pacífica pero revolucionaria y hacer que se cumplan las políticas de igualdad desde nuestra experiencia.

Y para finalizar una sencilla receta para cocinar y repasarla antes de dormir:

1. Separar el pasado del presente
2. Aceptación de las imperfecciones (como soy realmente y como me veo "yo")
3. Romper los hábitos de culpabilizarse "los hubiera debido..."
4. Aprender a decir que no
5. Concederse el derecho a decir que no
6. Date permisos tu misma(descansa, relájate, se tu amiga, protégete, ten recursos, desarrolla catarsis.
7. Céntrate en ti misma
8. Determina tu estrés

Mercedes López Herrera
29 de mayo. 2012