

Psicología y mujeres: una deuda histórica

Viridiana Haydeé Loza Santos

Universidad Autónoma de Baja California
viridiana.loza@uabc.edu.mx

Artículo de divulgación

¿Has escuchado frases como “las mujeres están locas”, o “son histéricas” o “nadie las entiende”? Si eres mujer, es probable que alguien te haya llamado “loca” por mostrar enojo o inconformidad o que te hayan acusado de “estar en tus días” por mostrar tus emociones abiertamente, porque parece que las hormonas nos llevan al límite de la cordura. Existe una tendencia cultural a asociar nuestros ciclos reproductivos con nuestras emociones y comportamientos y por tal motivo, desestimarlos. Si bien es cierto que hay una relación intrínseca entre nuestra biología y nuestras emociones, no es algo propio de las mujeres, por ello no debería usarse como argumento para sostener que somos propensas a padecer trastornos mentales con mayor facilidad o que somos débiles o poco confiables.

CÓMO CITAR

Loza, V. (2024). *Psicología y mujeres: una deuda histórica*. *Cultural-e*, 2(2), 1-5. <https://revistacultural-e.uabc.mx/index.php/revistacultural-e/article/view/35/version/35>

A partir de la histeria, el neurólogo austriaco Sigmund Freud desarrolló su teoría del inconsciente, y afirmó que la histeria era provocada por un hecho traumático que había sido reprimido, pero seguía aflorando en forma de ataques sin explicación. También observó que la serie de síntomas que caracterizaban a la histeria eran una forma de comunicar la frustración de muchas mujeres confinadas al ámbito doméstico en matrimonios infelices. Si bien Freud revolucionó el entendimiento de la histeria al vincularla con el trauma y el inconsciente, mantuvo explicaciones centradas en dinámicas sexuales y familiares, sin cuestionar el impacto de las estructuras sociales en los malestares de las mujeres de la época.

Finalmente, la categoría de histeria fue retirada del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM) a partir de su tercera edición a finales de los años 80. En la actualidad entendemos que la histeria fue una forma de expresar la frustración de muchas mujeres, quienes no encontraban otra vía expresión que no fuera a través de una serie de signos y síntomas muy diversos. Hoy sabemos que la histeria representaba una manera de exteriorizar aquellas inconformidades que carecían de adjetivos y de un contexto idóneo para ser nombradas (Gómez, 2018).



Otro caso notable es la depresión, trastorno que afecta significativamente a las mujeres durante la edad reproductiva, entre los 15 y 44 años de edad. Según Gaviria (2009), aspectos relacionados con los cambios hormonales como la pubertad, el embarazo, el posparto y la menopausia pueden jugar un papel en la vulnerabilidad de las mujeres a deprimirnos. Otros factores sociales también interactúan durante estos años en los cuales estamos más expuestas a experiencias sexuales, a abuso sexual, a violencia doméstica, a violencia obstétrica y, frecuentemente, estamos en desventaja tanto social como financiera, siendo estas circunstancias potenciadoras de episodios de depresión.

Además, en nuestra cultura, las mujeres somos formadas en modelos y patrones de feminidad, en “formas de ser mujer” que nos predisponen a la depresión. A las mujeres se nos enseña a dudar de nosotras, a ser temerosas, inseguras y preocupadas por la evaluación de los otros, lo que suele resultar en una mala valoración propia. Los hombres, en cambio, suelen desarrollar un mayor sentido de dominio e independencia.

Por ejemplo, se ha demostrado que cuando las mujeres nos sentimos tristes tendemos a repensar una y otra vez aquellas situaciones que nos preocupan, de tal manera que nos sumimos fácilmente en pensamientos no placenteros, mientras que los hombres tienden a usar estrategias de distracción (Gaviria, 2009). Por su parte, ser exclusivamente ama de casa también predispone a la depresión, debido a que muchas mujeres tienden a postergar o sacrificar su propio proyecto de vida en pos del cuidado de los hijos y del hogar.

Sin embargo, las mujeres que trabajan fuera del hogar también tienen mayor predisposición a padecer estrés y depresión debido a la dificultad de desempeñar varios roles (ama de casa y trabajadora). Las malas condiciones laborales agravan esta situación, con factores como jornadas de medio tiempo, menos salario por el mismo trabajo, peores jubilaciones y prestaciones, menos tiempo de ocio, acoso sexual en los puestos de trabajo, el fenómeno del **techo de cristal**, etc.

Asimismo, el abuso sexual es un factor que aumenta la probabilidad de padecer depresión. Este tipo de violencia afecta más a mujeres que a hombres y representa un riesgo aún mayor para la depresión en comparación con otros trastornos. Más del 60% de las mujeres abusadas desarrollan depresión a lo largo de su vida (Gaviria, 2009).



Techo de cristal

Barreras invisibles creadas socialmente hacia las mujeres que impiden que estas crezcan y se desarrollen en ámbito profesional laboral.



Desde una perspectiva feminista, estos fenómenos deben interpretarse como síntomas sociales, es decir, manifestaciones de malestares generados por desigualdades estructurales. La propuesta que surge desde la psicología con perspectiva feminista es cuestionar y desarticular los discursos esencialistas que han etiquetado como trastornos mentales las situaciones de desigualdad y opresión que viven las mujeres

y centrarse en criticar los factores estructurales que inciden en su emocionalidad. Esta perspectiva expone el origen de estas iniquidades y contribuye a la construcción de herramientas emocionales y colectivas que persigan el objetivo de validar las experiencias emocionales de las mujeres, resignificando la rabia y el enojo como emociones necesarias para el cambio social.

Referencias:

Cheslesr, Phyllis (2019). *Mujeres y locura*. Editorial Continta Me Tienes.

Cabruja, Teresa (2017). Violencias de género de las disciplinas “psi” y crítica feminista: indignad@s con las prácticas científicas que construyen la locura (aún) en el siglo XXI. *Annual Review of Critical Psychology*, (13), 1-14.

Gaviria, Silvia (2009). ¿Por qué las mujeres se deprimen más que los hombres? *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 38 (2), pp. 316-324.

Gómez, Clara (2018). La histerización de la mujer intelectual decimonónica. En Martín, Milagro, Martín, Juan y García, M. Isabel (coords). *Mujeres dentro y fuera de la academia* (339-352). Ediciones Universidad de Salamanca.

Merchant, Matías (2000). Apuntes sobre la histeria. *Revista de Psicología*, 4 (1), pp. 1-12.

Roselló, Miguel, Cabruja, Teresa y Gómez, Pablo (2019). ¿Feminización de la psicopatología o psicopatologización de lo femenino? *Construcciones discursivas de cuerpos vulnerables*. *Athenea Digital*, 19 (2), 1-19.