



SABER MÁS...

MALESTAR DE GÉNERO

Índice

MALESTAR DE GÉNERO	3
El malestar de género y la violencia de género	3
Malestar de género y salud mental	4
¿Qué se puede hacer?	4

MALESTAR DE GÉNERO

El **malestar de género** es un sentimiento de incomodidad o sufrimiento que **muchas mujeres** experimentan por el simple hecho de vivir en una sociedad donde no hay igualdad entre hombres y mujeres.

Este malestar no es una enfermedad, sino una respuesta emocional a las injusticias, desigualdades o presiones que impone el sistema patriarcal.

El malestar de género puede **aparecer en muchas situaciones cotidianas**: una mujer que cobra menos que un hombre por el mismo trabajo, alguien que se siente insegura caminando sola por la calle, una madre que carga sola con todas las tareas del hogar, o una joven que siente que siempre tiene que estar perfecta físicamente para ser aceptada.

Todas **estas vivencias pueden generar emociones como ansiedad, tristeza, rabia, impotencia o culpa**. Es un malestar que nace de la desigualdad y que muchas veces se vive en silencio.

El malestar de género y la violencia de género

Cuando ese malestar no se nombra ni se atiende, puede empeorar. En algunas mujeres, este sufrimiento emocional puede estar relacionado con experiencias de violencia de género: **maltrato psicológico, físico, económico o sexual**.

No todas las mujeres que sienten malestar de género sufren violencia directamente, pero sí **viven en un entorno que la permite y la normaliza**. Eso puede generar miedo, inseguridad o una sensación de no tener control sobre sus vidas.

En muchos casos, cuando una mujer sufre violencia de género, **ese malestar se multiplica**: se siente sola, culpable, confundida, e incluso puede llegar a pensar que lo merece o que no hay salida.

En muchos casos, **las mujeres que sufren violencia tienen empatía hacia sus agresores**. Esto les hace justificar lo que les está pasando, creyendo que su pareja “no es tan mala” o “lo hace porque está mal”.

Esta empatía mal entendida puede hacer que la mujer no busque ayuda, que no denuncie, o que vuelva con su pareja después de haberla maltratado.

Malestar de género y salud mental

El malestar de género puede afectar gravemente la salud mental. Hay estudios que muestran que muchas mujeres que viven situaciones de desigualdad o violencia tienen más riesgo de sufrir depresión, ansiedad, estrés crónico, baja autoestima o incluso trastornos alimentarios.

Pero lo importante es entender que no es que “ellas estén mal”, sino que la sociedad las hace sentir mal. **El problema no está en ellas**, sino en las condiciones injustas que las rodean.

¿Qué se puede hacer?

Para mejorar esta situación, hay varias cosas importantes:

- **Escuchar** a las mujeres sin juzgarlas.
- **Hablar sobre el malestar de género en colegios**, familias y medios de comunicación.
- **Trabajar la empatía en toda la sociedad**, especialmente en los hombres.
- **Apoyar emocionalmente** a las víctimas de violencia de género.
- **Educar en igualdad y respeto desde la infancia**, para que las nuevas generaciones no repitan patrones machistas.
- **Cuidar la salud mental**, ofreciendo recursos psicológicos accesibles y con enfoque de género.