

El apoyo entre pares es fundamental para superar problemas de salud mental en el entorno laboral

escrito por Mar Joanpere | marzo 20, 2022



pixabay

Si bien los hombres y las mujeres tienen tasas similares de problemas de salud mental en general, las mujeres enfrentan desafíos específicos relacionados con la salud mental en el lugar de trabajo. Algunos están vinculados a roles y estereotipos de género, y algunos son de naturaleza interseccional. La salud mental es interseccional, ya que los marcadores de identidad como la raza y el género dan

forma a la experiencia de un individuo; también es una categoría emergente de diversidad, equidad e inclusión (DEI) en sí misma.

La lista de desafíos que afectan a las mujeres es larga. Por un lado, las mujeres son más propensas a ciertos diagnósticos. [Según apunta Harvard Business Review](#), tienen el doble de probabilidades que los hombres de experimentar depresión, trastorno de ansiedad generalizada y trastorno de estrés postraumático, y mucho más probabilidades de luchar contra los trastornos alimentarios. La desigualdad salarial, las responsabilidades de cuidado y la violencia de género se encuentran entre los factores de riesgo que contribuyen a las condiciones comunes de salud mental. La infertilidad, la menopausia y la depresión posparto también afectan a muchas mujeres. Los roles de cuidado físico y emocional, como hijas, madres, colegas e incluso líderes, resultan en cargas más pesadas. Luego está la falta de representación en el liderazgo en el trabajo, navegar el estatus de «solo doble» como mujer de color o miembro de la comunidad LGBTQ+, soportar el acoso sexual, lidiar con el síndrome del impostor, hacer malabarismos con la licencia por paternidad y tener roles de limpieza en la oficina. Muchos de estos desafíos son en gran medida invisibles, ya que las mujeres pueden ser reacias a hablar de ellos, y mucho menos en el trabajo.

¿Cómo pueden las mujeres abogar por su propia salud mental en el trabajo? A pesar de los problemas sistémicos en juego, existen formas prácticas en las que puede defender su salud mental en el lugar de trabajo. Estos incluyen identificar y pedir lo que necesita, encontrar personas aliadas y espacios seguros, hablar con su gerente o RRHH y evaluar su cultura para decidir si la apoya de la manera que desea.

Según apuntan las aportaciones de Harvard, compartir y hablar con amistades o familiares que brinden apoyo es esencial para superar cualquier dificultad. Dado el estigma asociado a menudo con los problemas de salud mental, encontrar un espacio seguro para contar su historia y recibir apoyo de aliados es un paso fundamental. El simple hecho de darse cuenta de que no está sola puede ser muy útil, especialmente cuando se siente diferente debido a su género. El apoyo entre pares es un factor clave.