

Opinión

Alzar la voz: Un acto de autocuidado para las mujeres

Cada 8 de marzo, el mundo conmemora el Día Internacional de la Mujer, una fecha para reflexionar sobre los avances conquistados y los obstáculos que aún persisten en la lucha por la igualdad de género. En este camino, un aspecto fundamental suele quedar en segundo plano: la salud mental de las mujeres. Alzar la voz no solo es un acto de resistencia, sino también una herramienta esencial para el bienestar emocional y psicológico.

Históricamente, a las mujeres se nos ha enseñado a callar, a soportar injusticias y a minimi-

zar nuestras propias vivencias. El miedo, la culpa y la presión social han sido mecanismos de silenciamiento, perpetuando ciclos de violencia, desigualdad y discriminación. Sin embargo, el costo del silencio es alto: ansiedad, depresión, estrés posttraumático y otros trastornos que deterioran nuestra calidad de vida. De acuerdo con el Termómetro de la Salud Mental, en abril de 2023 el 34,6% de las mujeres presentaba síntomas de ansiedad, en contraste con el 14% de los hombres.

Hablar no solo alivia la carga

emocional, sino que también visibiliza problemáticas estructurales como la violencia de género, el acoso laboral y la desigualdad en el acceso a oportunidades. Romper el silencio es un paso necesario para sanar y construir sociedades más justas. La salud mental no es un tema exclusivamente individual; está estrechamente vinculada con nuestras condiciones de vida y nuestros derechos. La falta de acceso a educación, trabajos dignos, servicios de salud de calidad y entornos seguros afecta directamente el bienestar psico-

lógico de las mujeres. Por ello, la lucha por la equidad de género también es una lucha por nuestra salud mental.

Alzar la voz para exigir justicia, pedir ayuda o compartir nuestras experiencias es un acto de sanación personal y colectiva. Nos fortalece y envía un mensaje claro: merecemos vivir sin miedo, con dignidad y con la certeza de que nuestras voces importan. No estamos solas. Construir una salud mental sólida requiere del apoyo de otras mujeres y de la comunidad. Contar con espacios seguros donde podamos expre-

sarnos sin temor al juicio o la revictimización nos permite procesar nuestras vivencias y encontrar soluciones colectivas. Las redes de apoyo no solo brindan contención emocional, sino que también nos entregan herramientas para enfrentar situaciones adversas. La sororidad, entendida como el apoyo mutuo entre mujeres, es una estrategia poderosa para resistir y sanar.

Hablar es un derecho y también una necesidad. No debemos sentir culpa por exigir respeto, justicia y bienestar. En este Día de la Mujer, recordemos que la

Alejandra Rojas,
psicóloga de Grupo Ceteq



salud mental es un pilar fundamental en la lucha por la equidad. Alzar la voz es un acto de amor propio, de resistencia y de transformación. Que nunca más las mujeres sientan que tienen que callar. Conversar sobre salud mental puede salvar vidas. Este 8M, alcemos la voz por nuestro bienestar.

¡Y recuerden, #ConversarDeSaludMental puede salvar vidas!