

# 8 DE MARZO



## Vocalía de igualdad y perspectiva de género

*José Antonio García Serrano*

El 8 de marzo se ha consolidado como una fecha fundamental en nuestros calendarios, marcando un día de encuentro internacional donde toda la sociedad aboga por un mundo más justo e igualitario. Miles de personas saldrán a las calles de Andalucía en manifestación, uniéndose a un movimiento feminista que afortunadamente ha permeado las agendas de los Estados, exigiendo una igualdad legal, real y efectiva entre mujeres y hombres para toda la ciudadanía.

Cada año, en coherencia con los valores fundamentales que guían nuestra profesión, el **Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Oriental (COPAO)** se suma a las demandas internacionales, al movimiento feminista, a las instituciones y a todas aquellas personas que trabajan y defienden una sociedad donde se prioriza la igualdad de oportunidades entre géneros, especialmente a nuestras psicólogas y psicólogos que son clave para la transformación social. Abogamos por una sociedad libre de violencia, donde se respeten y defiendan los Derechos Humanos de las mujeres y las niñas.

En este Día Internacional de las Mujeres, reafirmamos nuestro compromiso con la igualdad y lo compartimos con todas las personas colegiadas a través de diversas acciones recogidas en este boletín.

## VOCALÍA DE IGUALDAD Y PERSPECTIVA DE GÉNERO

### ACCIONES DE VISIBILIZACIÓN Y LENGUAJE INCLUSIVO

### MANIFESTACIONES Y ACCIONES EN ANDALUCÍA ORIENTAL

### CAMPAÑAS INSTITUCIONALES

### DECLARACIÓN INSTITUCIONAL DEL CONSEJO

### COMPARTIENDO ESPACIOS

En esta edición especial de nuestro boletín, el Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Oriental (COPAO) ha decidido destacar y profundizar en el tema del **lenguaje igualitario e inclusivo** como parte de la conmemoración del Día Internacional de la Mujer el próximo 8 de marzo. Reconocemos que el lenguaje no es solo nuestra herramienta de comunicación, sino que también moldea nuestras percepciones y construye realidades sociales. En el ámbito de la psicología, donde la comunicación y el entendimiento son fundamentales, el lenguaje cobra una importancia aún mayor. Como profesionales, entendemos que "pensamos como hablamos, y hablamos como pensamos". Por lo tanto, reflexionar sobre cómo utilizamos el lenguaje se vuelve esencial en nuestra labor diaria, y más aún, en efemérides como el 8M.

Conscientes de esto, el COPAO ha llevado a cabo una iniciativa provocativa en nuestras redes sociales: hemos difundido una "fake news" que afirmaba que la Junta de Andalucía había cambiado la denominación de "psicólogos" por "psicólogas" en las relaciones de puestos de trabajo. Esta acción no solo buscaba generar debate y espacio de reflexión, sino también resaltar la importancia de un lenguaje inclusivo en nuestra profesión y en la sociedad en general.



#### Igualdad

### La Junta de Andalucía aprueba el cambio de la denominación 'psicólogos' a 'psicólogas' por ser mayoritariamente las que ocupan estos puestos

• Una acción impulsada por el Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Oriental en su compromiso por la inclusión y la visibilización de las mujeres en el sector

Los embalses aumentan otro 2%

8M

#DíaInternacionalde lasMujeres

Este 8 de marzo, nos unimos a la conmemoración del Día Internacional de las Mujeres reafirmando nuestro compromiso con la igualdad y la inclusión. En el Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Oriental creemos firmemente que el lenguaje es una herramienta poderosa para visibilizar a las mujeres. Si te ha molestado este experimento social como persona colegiada o te has sentido excluido, te invitamos a reflexionar sobre el ejercicio de empatía con lo que sienten las mujeres a diario. El masculino genérico sigue siendo la norma, pero el **lenguaje inclusivo e igualitario que visibiliza a las mujeres es nuestro objetivo**.

¡Sumémonos juntas y juntos a la defensa del lenguaje inclusivo e igualitario!

#8M #VisibilidadFemenina  
#LenguajeInclusivo



Además, todas las actividades presentadas en este boletín están diseñadas para promover y visibilizar el uso del lenguaje inclusivo y la igualdad de género. Reconocemos que, históricamente, el lenguaje masculino ha sido considerado como la norma por la Real Academia Española, **pero nuestro objetivo es el lenguaje igualitario e inclusivo y transformar la sociedad en todos sus órdenes**.

Es por ello que la reciente modificación de los Estatutos que rigen nuestra profesión en nuestro territorio incorpora el principio general de actuación basado en el lenguaje no sexista e inclusivo, conforme a la legislación vigente en materia de igualdad de género. Esta modificación es un paso importante en nuestro compromiso con la promoción de un lenguaje más inclusivo y respetuoso.

Es esencial destacar que estas acciones no solo están dirigidas a las psicólogas, sino también a los psicólogos. Reconocemos que la igualdad de género es un objetivo que beneficia a toda la sociedad y que el **cambio hacia un lenguaje más inclusivo es responsabilidad de todas y todos**.

Por ello, en esta edición 8M 2024 de nuestro boletín, destacamos el firme compromiso del Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Oriental (COPAO) con la promoción de la igualdad de género y el reconocimiento de los derechos de todas las mujeres en todas las esferas de la sociedad.

Entre los contenidos de este boletín, ya parte del ADN de esta corporación, y en este mes marcado por la conmemoración del Día Internacional de la Mujer, nos hacemos eco de las manifestaciones donde miles de personas tomarán las calles de Andalucía, llamando a la participación de las personas colegiadas en las mismas, **sumándonos al movimiento feminista en busca de una sociedad más justa e igualitaria**. El COPAO se suma a esta causa, respaldando las demandas por una igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres para toda la ciudadanía.

En nuestra continua búsqueda de generar espacios de reflexión, lanzamos la actividad "**Dialogando sobre Psicología y Feminismo**", donde abordamos temas relacionados con el feminismo desde una mirada psicológica y en este caso, siguiendo la línea de trabajo, estará **centrado en lenguaje igualitario e inclusivo**. Un encuentro online para las cuatro provincias que permitirá compartir, debatir y dialogar sobre cuestiones cruciales del movimiento feminista y su relación con nuestro colegio.

Además, bajo la coordinación de Tíscar Martínez, el COPAO ha puesto en marcha un **club de lectura desde una mirada psicológica** que se reúne mensualmente para explorar obras relevantes en el ámbito de la psicología y la igualdad de género. En la sesión de junio, analizaremos el libro "**Ni por favor, ni por favora. Cómo hablar con lenguaje inclusivo sin que se note (demasiado)**" de María Martín Barranco.

Recordamos también, que en conmemoración del Día Internacional de la Niña y la Mujer en la Ciencia, hemos preparado una exposición en cada una de nuestras sedes provinciales. Bajo el título "**Mujeres revolucionarias que han dejado huella en la historia de la psicología**", destacamos el papel fundamental de las mujeres en el avance y desarrollo de nuestra disciplina.

Y no podía ser de otra forma, en nuestra labor de ordenación de la profesión y transversalidad dentro de la corporación, la Comisión Deontológica del COPAO ha publicado un **comunicado oficial sobre el uso del falso Síndrome de Alineación Parental**, especialmente en procedimientos judiciales y administrativos que involucran a menores.

El boletín también destaca las **campañas institucionales de ONU Mujeres, el Ministerio de Igualdad, la Junta de Andalucía y las diputaciones provinciales de Andalucía**, que abogan por la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres en diversas áreas.

A nivel nacional, el COPAO se ha adherido a la **declaración institucional del Consejo General de la Psicología**, reafirmando nuestro compromiso con la igualdad de género y los derechos humanos. Y por último, destacamos las **contribuciones de colegas como Mercedes García Piñeiro, Javier Postigo Martínez y Rocío Fuentes Bravo**, quienes han compartido algunas reflexiones en torno a la igualdad y la psicología en este boletín.

Esperamos que este boletín les inspire a seguir contribuyendo a la construcción de una sociedad más igualitaria y justa. ¡Gracias por su continua participación y apoyo!

# Manifestaciones en Andalucía Oriental

8 de Marzo

#Feminismo

## Almería

- **Organiza:** La Asamblea Feminista 8M Almería  
El recorrido seguirá por la Calle Rambla Obispo Orberá y concluirá en la Puerta de Purchena.

📍 **Anfiteatro de la Rambla de Almería**  
a las **20:00h**

- **Organiza:** Sindicato de Estudiantes  
📍 **Puerta de Purchena**  
a las **12:00h**

8 de Marzo

#Feminismo

## Granada

- **Organiza:** La Plataforma 8M/25M  
Feminismo Unitario de Graná

📍 **Parque del Triunfo-Paseo del Salón**  
a las **18:00h**

"Unidas y luchando,  
seguiremos avanzando"

8 de Marzo

#Feminismo

## Jaén

- **Organiza:** El colectivo Feministas 8M y la  
Comisión para la Igualdad y Contra la  
Violencia de Género

📍 **Plaza de la Concordia**  
a las **17:30h**

"Feministas visibles, mujeres invencibles"

- **Organiza:** Sindicato de Estudiantes  
📍 **Rotonda Blas Infante**  
a las **12:00h**

8 de Marzo

#Feminismo

## Málaga

- **Organiza:** Coordinadora 8M Málaga  
Continuará por la Avenida Agustín Heredia, Alameda  
Colón, Alameda Principal, Calle Larios y concluirá en la  
Plaza de la Constitución.

📍 **Plaza de la Marina**  
a las **19:00h**

"Los derechos de las mujeres son derechos  
humanos. Hartas de violencia machista"

- **Organiza:** Sindicato de Estudiantes  
📍 **Plaza de la Constitución**  
a las **12:00h**

# Dialogando sobre psicología y feminismo #8M

El Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Oriental lanza de nuevo la actividad DIALOGANDO SOBRE PSICOLOGÍA Y FEMINISMO, con el objetivo de traer al espacio colegial temas relacionados con el feminismo desde una mirada psicológica. Son encuentros online para las cuatro provincias, con una duración de dos horas, en los que se compartirá, debatirá y dialogará sobre la temática en cuestión.

Los diálogos son encuentros abiertos, no están pensados para ser monográficos ni siquiera sesiones de transmisión unidireccional de información.

El objetivo es generar debate, que las psicólogas y psicólogos podamos analizar desde nuestros diferentes espacios, y siempre con perspectiva de género, cómo la psicología es clave en cuestiones centrales del movimiento feminista que nos afectan a todas y todos.

Por ello, si participas puedes compartir recursos, noticias, videos, canciones, monólogos, o hasta una copla de carnaval que esté relacionada.



En esta ocasión la temática elegida (de nuevo) es el lenguaje igualitario e inclusivo, bajo el título “Sí, otra vez hablando de lenguaje igualitario e inclusivo”.

En este encuentro, debatiremos sobre los retos y obstáculos en relación al lenguaje igualitario y su importancia dentro y fuera de la profesión. Además, realizaremos una revisión de ejemplos donde seguimos fallando, en aras de buscar soluciones y poder construir en positivo hacia nuestro objetivo, que es ese uso del lenguaje igualitario e inclusivo.

Puedes acceder a través de este enlace:

<https://meet.google.com/iyb-cqzs-cuo>



# Club de lectura: “Ni por favor, ni por favora. Cómo hablar con lenguaje inclusivo sin que se note (demasiado)”.

El COPAO ha puesto en marcha un club de lectura coordinado por Tíscar Martínez, una actividad cultural que se realiza de forma presencial en la sede de Jaén (pudiendo asistir online) y tiene una periodicidad mensual coincidiendo en jueves.

Según la propia Tíscar “*un club de lectura consiste en la reunión periódica de un grupo de personas en torno a un libro, que anteriormente hemos leído cada uno en nuestra casa, para comentar, intercambiar impresiones, valorar la obra, hacer una crítica de la autoría y personajes, debatir sobre el tema, etc. En definitiva, aprender del libro, zambullirnos en él, empaparnos de él y con él, y por supuesto, y ya que somos profesionales de la psicología, analizar la parte emocional del libro y sus personajes, y las emociones que a su vez este libro nos haya podido remover como lectoras*”.

Una iniciativa que pretende promover y fomentar la lectura, una lectura enfocada a temas psicológicos para profesionales de la psicología.

En esta ocasión, está programado para el **20 de junio de 2024** un libro centrado en lenguaje igualitario y no sexista titulado “Ni por favor ni por favora. Cómo hablar con lenguaje inclusivo sin que se note (demasiado)” de la granáina María Martín Barranco.

Para más información, puede contactar a través de tu sede provincial, del correo de la coordinadora [tiscar.martinez@copao.com](mailto:tiscar.martinez@copao.com) o al 669 26 26 32, o a través de las redes sociales del COPAO.



Club de Lectura

## Ni por favor, ni por favora

María Martín

Jueves,  
20 Junio  
a las 20.00h

Plaza de la Libertad, 9- 1ª planta-23003  
SEDE DE JAÉN

Asistencia Online  
GOOGLE MEETS

# Exposición “Mujeres revolucionarias que han dejado huella en la historia de la psicología”.

Con motivo de la conmemoración del 11 de febrero, Día Internacional de la Niña y la Mujer en la Ciencia, el Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Oriental (COPAO) ha preparado una exposición única en cada una de sus sedes provinciales bajo el título “Mujeres revolucionarias que han dejado huella en la historia de la psicología”.

A través de esta exposición, el COPAO busca resaltar el papel fundamental que las mujeres han desempeñado en el campo de la ciencia y la salud. La exposición recoge los logros y contribuciones de doce mujeres brillantes que han dejado una huella imborrable en el ámbito de la psicología. Estas mujeres han marcado un antes y un después en la historia de esta disciplina, y su trabajo ha sido fundamental para el avance y desarrollo de la psicología como ciencia.

Desde el COPAO reafirmamos nuestro compromiso de seguir promoviendo la igualdad de género y el reconocimiento del trabajo de las mujeres en la psicología, así como de continuar brindando un espacio inclusivo y respetuoso para todas las personas en la disciplina. Hemos aprendido de los grandes PADRES de la psicología, y queremos visibilizar a nuestras MADRES, referentes femeninos.

La exposición tendrá carácter permanente y se podrá visitar en **cualquiera de las cuatro sedes (Almería, Jaén, Granada y Málaga) horario de lunes a jueves de 9:00 a 20:30 horas y los viernes de 9:00 a 13:30h (sábados y domingos, cerrado).**



# Comunicado oficial de la Comisión Deontológica del COPAO sobre el falso Síndrome de Alineación Parental.

La Comisión Deontológica del Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Oriental ha publicado un comunicado oficial sobre el uso del falso Síndrome de Alineación Parental dando respuesta a una petición de la comisión de igualdad. A través de su presidenta Maribel Marín, se expone en dicho documento (*accesible pinchando en la imagen*) que:

En el ámbito de los procedimientos judiciales y administrativos que involucran a menores, es crucial tener en cuenta las directrices establecidas por la Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia. Específicamente, el artículo 11, apartado 3, de esta ley enfatiza la necesidad de evitar la consideración de planteamientos teóricos o criterios carentes de aval científico, como es el caso del llamado Síndrome de Alienación Parental (SAP).

**La Comisión Deontológica subraya que el uso del término "Síndrome de Alienación Parental" está expresamente prohibido por esta ley** y no puede ser tomado en consideración ante ninguna autoridad judicial o ente administrativo. Es fundamental comprender que la mencionada normativa busca salvaguardar los derechos e integridad de los menores, evitando la aplicación de conceptos que carecen de respaldo científico y podrían generar interpretaciones sesgadas o perjudiciales.

Por tanto, en cualquier evaluación, tratamiento o diagnóstico relacionado con menores en edades tempranas o adolescentes, es imperativo abstenerse de utilizar el término "Síndrome de Alienación Parental" (SAP), ya sea de manera verbal o escrita. Esta medida garantiza una actuación ética y responsable, priorizando el bienestar y los intereses superiores de los niños y jóvenes implicados.

La Comisión Deontológica está a disposición para resolver cualquier duda o brindar aclaraciones adicionales sobre este importante tema. No dudes en contactarnos para obtener información adicional o asistencia en este sentido.



# Campañas Institucionales: ONU MUJERES

Este 8 de marzo de 2024, ONU Mujeres y Naciones Unidas lanzan la siguiente campaña por el Día Internacional de la Mujer, bajo el lema

## INVERTIR EN LAS MUJERES: ACELERAR EL PROGRSO



Expertas viveristas y beneficiarias de un proyecto de ONU Mujeres en El Salvador, en donde trabajan en un vivero experimental para que puedan cultivar.

Lograr la igualdad de género y el bienestar de la mujer en todos los ámbitos es más crucial que nunca si queremos generar economías prósperas y conseguir un planeta saludable.

Sin embargo nos enfrentamos a un desafío clave: no existe financiación suficiente en materia de género y contamos con un alarmante déficit anual de 360.000 millones de dólares en medidas de igualdad de género para 2030.

Únete en nuestras reivindicaciones el 8 de marzo en el Día Internacional de la Mujer con el tema 'Invertir en las mujeres: acelerar el progreso'.



### Entra en acción y usa el hashtag #InvertirEnMujeres

La [web oficial de ONU Mujeres](#) es el punto de encuentro digital para movilizar, aportar soluciones, contar [historias](#) de superación y encontrar [materiales](#) para difundir el mensaje a través de las redes sociales.

WEB ONU MUJERES

# Campañas: Ministerio de Igualdad

Como viene siendo habitual, el **Ministerio de Igualdad** lanza una campaña publicitaria. Este 2024, pone el foco en su esencia, en aquella semilla que han ido lanzando a lo largo de la historia tantas y tantas mujeres. La campaña 'Con M de Movimiento' se ancla en el camino andado y toma fuerzas para seguir avanzando. Las reivindicaciones del 8M son comunes a todas las mujeres y, como en toda lucha, se obtienen mejores resultados, se avanza más en la consecución de objetivos compartidos, cuando se camina de la mano. La unión, la sororidad, es la clave de la iniciativa.

La campaña 'Con M de Mujeres. Todas las Mujeres. Muévete' pone el foco en esa causa común que nos ha movilizado a lo largo de la historia a tantas y tantas mujeres. Nos recuerda el camino andado e invita a seguir avanzando.

También hace hincapié en que las reivindicaciones del 8M son comunes a todas las mujeres y destaca que es fundamental avanzar de la mano para la consecución de objetivos comunes.

La ministra ha explicado que la campaña surgió tras conocer los resultados de la primera encuesta sobre la percepción de la igualdad y los estereotipos de género publicada por el CIS. "Nos hizo reflexionar y entendimos que era necesario volver al origen, volver a explicar por qué son necesarias las políticas públicas de igualdad, por qué existe el día internacional de la mujer, por qué hay que seguir reivindicando y trabajando para alcanzar la igualdad entre mujeres y hombres", ha explicado.

Puedes acceder al spot pinchando en la siguiente imagen



## Campañas: Junta de Andalucía

La **Junta de Andalucía** publica bajo el lema 'Mujeres Por Bandera', esta iniciativa de sensibilización y concienciación social reconoce el trabajo y el esfuerzo de todas las mujeres de Andalucía. Este año se mantiene el lema 'Mujeres Por Bandera' por la fuerza de su mensaje, ya que pone el foco sobre el legado, el talento, el liderazgo y el empoderamiento de las mujeres de Andalucía. En esta ocasión, la protagonista del spot y la cartelería es una mujer andaluza joven, fuerte, independiente y con carácter. De su mano, se subrayan todos los derechos alcanzados en igualdad de género y de oportunidades entre mujeres y hombres: desde el derecho al voto y la incorporación al mercado laboral hasta la irrupción en los puestos de dirección.

En el vídeo, la protagonista habla de libertad, del poder de las mujeres a elegir por sí mismas y actuar con decisión, así como de la voluntad de querer seguir cambiando la realidad para transformar las brechas y discriminaciones de género que aún persisten. La campaña también resalta la necesidad de trabajar en equipo por la igualdad, mujeres y hombres. De esta forma, el vídeo reivindica el legado alcanzado hasta la fecha para que sirva como guía para conquistar la igualdad real y efectiva en Andalucía.

Asimismo, en las diferentes piezas se destaca el Día Internacional de las Mujeres. Oficialmente el 8 de marzo se celebra el Día Internacional de la Mujer pero, desde el año 2019, Andalucía conmemora esta efeméride en plural, con el propósito de visibilizar la diversidad de las mujeres para atender las necesidades reales de cada una de ellas.

Puedes acceder al spot pinchando en la siguiente imagen



Imagen de la campaña por el 8M de la Junta de Andalucía en 2024.

# Campañas: Diputaciones andaluzas

Un año más, las diputaciones andaluzas conmemoran el Día Internacional de las Mujeres. Un día para celebrar la lucha constante, diaria, y sin descanso de reivindicaciones de los derechos de las mujeres.

## “INCANSABLES NO PARAREMOS”

La campaña institucional 8M 2024, se enfoca en un mensaje claro y contundente: recordar la necesidad de no desistir en la lucha por la igualdad de género y hacer hincapié en que aún queda un largo camino por recorrer. Es esencial reconocer que no podemos permitir retrocesos ni posturas negacionistas en esta causa fundamental.

En un momento en el que se han logrado avances significativos en la promoción de la igualdad entre mujeres y hombres, es vital mantener la determinación y el compromiso para seguir avanzando. En un frente común contra las desigualdades, las diputaciones andaluzas trabajan unidas para promover la implicación del territorio y de los municipios en esta importante causa e instamos a todas las personas a unirse y a alzar la voz en favor de una sociedad más igualitaria, donde todas las personas, tengan las mismas oportunidades y derechos.

8 de MARZO 2024  
**DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES**

**8M**

**INCANSABLES  
NO  
PARAREMOS**

DIPUTACIÓN DE ALMERÍA | Diputación de Cádiz | Diputación de Córdoba | Diputación de Granada | DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE HUELVA | DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE MÁLAGA | DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE SEVILLA

*“Reconocemos el valor y la importancia del compromiso de nuestras comunidades locales en esta lucha por la igualdad, y nos comprometemos a seguir trabajando en colaboración con ellas para impulsar cambios significativos y duraderos en todo nuestro territorio andaluz. Juntas, como diputaciones andaluzas, y junto con nuestros municipios, podemos construir un futuro más equitativo y justo para todas y todos.*”

*Por ello, en este 8 de marzo, en este 8 de marzo, queremos reivindicar los derechos de las mujeres a ser diferentes, diversas e iguales en derechos: el derecho a vivir sin miedo, derecho a igual trabajo igual salario, derecho a vivir libres de estereotipos sexistas y a decidir sobre sus cuerpos. Por tanto, incansables, no pararemos.”*

# ¿Cómo ha marcado el machismo tu adolescencia?

RTVE Lab ha creado una web donde pones tu año de nacimiento y te recuerda cómo los medios han condicionado tu educación



Las personas nos educamos en la escuela y en casa, pero también a través de los medios de comunicación. La tele, la radio, la música, internet, las series y el cine suelen reflejar las actitudes que se dan en la sociedad y con frecuencia las perpetúan. Así como muchas generaciones crecieron pensando que fumar te hacía más guay, también se educaron pensando que la mujer era alguien a quien salvar del malo, una recompensa para el héroe o el recipiente de un beso al final de la peli.

Para mostrar cómo los medios de comunicación han condicionado nuestra percepción sobre la mujer, RTVE Lab ha creado un interactivo en el que, poniendo tu año de nacimiento, puedes recordar algunos "impactos culturales que nos marcaron". Existe un contenido por año, desde 1975 hasta la actualidad y sirve tanto para mujeres como para hombres, porque tanto podían hacerte sentir la necesidad de encajar en unos parámetros determinados, como contribuían a perpetuar las actitudes machistas de los hombres hacia las mujeres.



## **DECLARACIÓN INSTITUCIONAL DEL CONSEJO GENERAL DE LA PSICOLOGÍA CON MOTIVO DEL DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER, 8 DE MARZO DE 2024**

En el Día Internacional de la Mujer, desde el Consejo General de la Psicología deseamos unir nuestra voz a la defensa de la igualdad de género en todas sus formas y manifestaciones, con la convicción de que debemos fortalecer el consenso social en torno a esto. Reconocemos que la igualdad de género es un derecho humano fundamental y un requisito indispensable para una sociedad justa y equitativa. Como profesionales de la psicología nos oponemos a todas las formas de discriminación, opresión y violencia que aún persisten en nuestro mundo, con el compromiso de trabajar incansablemente hasta lograr la plena igualdad para todas las personas, independientemente de su género.

En esta responsabilidad que asumimos desde la Psicología, trabajamos por la igualdad de derechos y oportunidades en todos los ámbitos de la vida, incluida la educación, el empleo, la participación política, la justicia y el acceso a la atención sanitaria, incluida la atención psicológica. Por eso es esencial la formación en perspectiva de género, para poder identificar las estructuras y sistemas que perpetúan la desigualdad y, de este modo, a través de nuestro ejercicio profesional, contribuir a su finalización.

Desde el Consejo General de la Psicología expresamos nuestra solidaridad con todas las mujeres que enfrentan múltiples formas de discriminación debido a su género, raza, etnia, orientación sexual, identidad de género, discapacidad o cualquier otra característica. Reconocemos la interseccionalidad de las luchas por la igualdad y nos comprometemos a adoptar un enfoque inclusivo que aborde las complejas intersecciones de opresión y discriminación.

No podemos dejar de denunciar la expresión más cruenta de la desigualdad que todavía existe en nuestra sociedad, que es la violencia de género en todas sus formas, como la violencia psicológica, las agresiones físicas, la violencia sexual, el acoso o la trata de personas.

Exigimos medidas concretas para prevenir la Violencia de Género, entre ellas un gran compromiso de todos los Estamentos Sociales, en especial de los responsables políticos, conducente a educar y sensibilizar a la población en su conjunto, movilizándola hacia una lucha permanente por la Igualdad de Género. Igualdad esta que debe plasmarse en un proyecto educativo que contemple los estadios evolutivos del desarrollo, impregnándolos de instrumentos de aprendizaje comprensivos para cada momento, y adecuados para poner un punto final a la desigualdad entre hombres y mujeres. Lograr la igualdad debe establecerse como una meta a lograr que requiera la participación y apoyo de todos y todas nosotras.

En este Día Internacional de la Mujer nos comprometemos a seguir trabajando por la igualdad, para que cada persona, sin importar su género, pueda vivir con dignidad, libertad y plenitud.

# COMPARTIENDO ESPACIOS

## Reseña de "La salud mental de las mujeres: mitos y realidades" de la colección Cuadernos para la Salud de las mujeres del Instituto Andaluz de la Mujer.

*Mercedes García Piñeiro, compañera de la comisión de igualdad y perspectiva de género del COPAO.*

En esta guía, se abordan los diversos problemas de salud mental que afectan de manera distinta a mujeres y hombres. Durante sus páginas se destaca que las mujeres tienen mayores índices de malestar emocional y diagnósticos de trastornos de salud mental en comparación con los hombres. Los diagnósticos de depresión y ansiedad en las mujeres duplican las cifras de los hombres, mientras que los intentos de suicidio son aproximadamente tres veces más frecuentes entre ellas. Además, se revela que más de ocho de cada diez personas que consumen antidepresivos o ansiolíticos son mujeres.

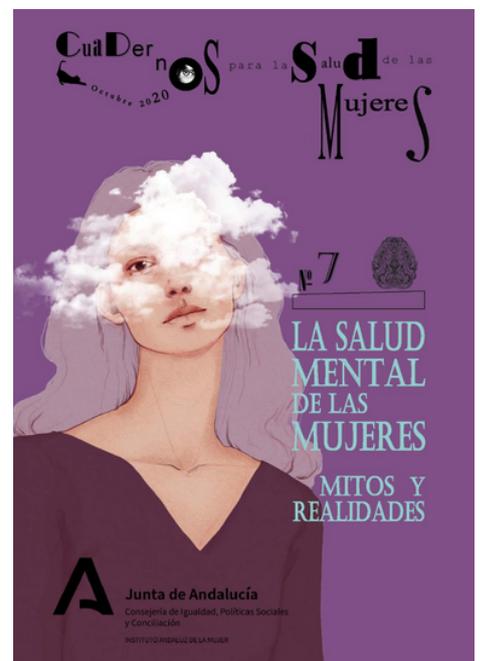
Muchos de los síntomas por los cuales las mujeres consultan atención médica, como dolor inespecífico, problemas de sueño, palpitaciones, vértigo, cansancio e irritabilidad, a menudo se etiquetan como "malestares de las mujeres" y suelen ser tratados con medicación de manera casi exclusiva, a pesar de no contar con una causa médica específica.

La guía pone de manifiesto que los aspectos psicológicos, sociales y culturales influyen significativamente en la salud mental de las mujeres y cómo las condiciones sociales y las diferencias de género entre hombres y mujeres tienen un impacto importante en cómo vivimos y experimentamos la salud mental. Las normas sociales no actúan a favor de las mujeres y afectan tanto nuestra salud en general como nuestra salud mental en particular. La cosificación de las mujeres, la priorización del cuidar ajeno frente a una misma o el fomentar nuestra fragilidad y necesidad de protección, crean un terreno fértil para la discriminación y la opresión en diversas áreas de nuestras vidas, como las relaciones familiares, sociales, afectivas y laborales. Las demandas sociales a las que nos enfrentamos a lo largo de nuestra vida generan así sufrimiento emocional.

Se resalta también lo preocupante de que la misma sociedad que nos desvaloriza también contribuya a nuestro malestar emocional y nos juzgue y estigmatice cuando presentamos sufrimiento psicológico. Como mujeres con problemas de salud mental, a menudo se nos cuestiona y se nos considera menos válidas.

Frente a todo eso la guía nos ofrece una serie de tips mensajes destinados al bienestar de las mujeres: mensajes para afrontar dificultades, mensajes para disfrutar y mensajes para cambiar las cosas.

A través de esta guía, se destaca la necesidad de considerar la perspectiva de género en la salud mental y abordarla de manera adecuada. Y todo ello nos hace conscientes y nos recuerda la importancia de la Psicología en la intervención y prevención de la salud mental de las mujeres, y de ofrecer desde nuestra disciplina alternativas terapéuticas que promuevan el bienestar.



# COMPARTIENDO ESPACIOS

## ¡Qué fácil es ser mujer!

*Javier Postigo Martínez, responsable del grupo de trabajo de psicología y colectivo LGTBIAQ del COPAO*

Si me pongo a pensar en mis recuerdos, cuando era pequeño y hasta hace unos años, yo decía que “quería la vida de una mujer”. Pensaba esto porque veía a mi madre realizar muchas tareas con una gran soltura y velocidad: empezaba el día escuchando cómo me despertaba con un dulce beso en la mejilla o en la frente y las palabras “buenos días, cariño. Venga, hay que levantarse” y unos segundos después, escuchaba cómo el característico sonido de sus zapatillas de estar por casa, se alejaban escaleras abajo.

Tras el “poco” tiempo (según mi percepción de niño o adolescente) que yo tardaba en vestirme y bajar, ya había tostado pan, preparado los dos cafés para mi padre y para ella, y la leche con cacao en polvo para mi hermano y para mí... y podía escuchar cómo se arreglaba el pelo con el secador.

A continuación, mandaba a mi padre a que terminara de arreglarse para ir al trabajo, mientras fregaba todas las cosas utilizadas para el desayuno. Terminábamos todos de arreglarnos, cogíamos el coche (conduciendo ella), dejaba a mi padre en el trabajo, a mi hermano en la universidad, y yo me iba con ella a su negocio para ayudarla a poner todo en orden (por supuesto, la que limpiaba era ella) y luego, me llevaba al instituto donde pasaría unas 6 o 7 horas en jornada partida. Al medio día, volvía caminando hasta su negocio, donde comíamos a toda prisa y en un espacio de apenas 4 metros cuadrados, la comida que ella había sacado el día anterior del congelador, y que había cocinado durante todo el sábado, junto al resto de la comida de la semana. Poco más de 30 minutos después de haber llegado, yo me iba a estudiar, de nuevo, y ella después de fregar todos los utensilios, tendía una “hamaca de playa” en el poco espacio que había y se permitía descansar a penas 1 hora, hasta que llegara mi padre para comer y poder echarle una mano en el negocio por la tarde, hasta las 20 h. que cerrábamos.

Yo volvía, aproximadamente, 3 horas después. Me sentaba a hacer la tarea “a toda prisa” para que estuviera terminada a la hora de cerrar. Les ayudaba (aunque en ocasiones fuera a regañadientes) y volvíamos a casa. Aproximadamente, a las 21 h. llegábamos y mi madre sacaba del congelador la comida del día siguiente, salvo que requiriese algo de elaboración, momento en el que se ponía a hacer la comida o lo hacía al día siguiente, levantándose 1 hora antes de lo habitual.

Mi madre estuvo así muchos años, tuvo esa “carga mental” durante muchos años, padeció y todavía lo hace ese estrés cronificado que implica llevar una casa, un trabajo (que tuvo que dejar por enfermedad hace algunos años), hacer de conductora, de cocinera, de lavandera, y muchos oficios más, lo que la ha llevado a padecer fibromialgia, artritis, artrosis degenerativa y más patologías asociadas a esa vida que ha llevado, no por elección, sino por aprendizaje y amor para todos, menos para sí misma. Muchas mujeres están en una situación similar, muchas de ellas han sufrido y siguen haciéndolo este estilo de vida que las consume. Por ello, vayan estas líneas, y como tirón de orejas a todas aquellas personas que ven fácil la vida de estas, o que creen que “ya han conseguido todos sus derechos” y en homenaje a todas estas mujeres luchadoras, empoderadas y empoderantes que nos han enseñado a ser personas adultas funcionales. Porque hoy, cuando somos otras personas las que hacemos todas las tareas que aquí se han descrito, es cuando nos damos cuenta de que, no. No es fácil ser mujer y tratar de ser una “superwoman” ni es fácil ni conveniente, porque das todos tus recursos e inviertes toda tu energía en los demás por amor... y dejas de lado tu amor propio y tus autocuidados.

# COMPARTIENDO ESPACIOS

## Mujer y migración

*Rocío Fuentes Bravo, compañera de la comisión de igualdad y perspectiva de género del COPAO.*

Las emociones nos informan diariamente guiando nuestras decisiones y acciones. Las mismas, como la ira o la tristeza, también nos alarman de que alguna o varias de nuestras áreas vitales están siendo deterioradas. Esto mismo no es ajeno al hecho de ser mujer en la sociedad patriarcal en la que nos encontramos y nos venimos desarrollando y educando.

Actualmente, la reducción de la mujer a trabajos precarios y al ámbito de la limpieza y cuidado; los actos contra la libertad sexual de las mujeres; el lenguaje sexista como herramienta de minimización de la mujer; y el valor de la misma y la formación de su identidad a través de la pareja, la familia y su rol maternal; hacen saltar las alarmas emocionales que fueron silenciadas durante generaciones ante estas desigualdades.



La interseccionalidad del machismo con la xenofobia potencia de manera exponencial las desigualdades expuestas en la mujer migrante. Sin embargo, la explotación y precariedad laboral en los trabajos de cuidados, los continuos delitos de odio, la desinformación, el aislamiento social y las necesidades que inundan la vida de numerosas mujeres migrantes, son algunas de las tantas desigualdades totalmente invisibilizadas por los prejuicios y estereotipos.

Esto mismo coloca a la mujer migrante en un punto de máxima vulnerabilidad, siendo las escasas redes de apoyo y la dependencia económica factores clave para representar a un tercio de las víctimas de violencia de género.

De este modo, la intervención psicológica se fundamenta en la contención y la validación emocional, junto a la psicoeducación en violencia de género y delitos de odio, conociendo así sus derechos como mujer, base fundamental de su empoderamiento. Al mismo tiempo, la atención a las secuelas de las violencias sufridas a favor de la recuperación de la autonomía y bienestar en las áreas vitales de la mujer migrante, forma la guía del proceso psicológico.



COPAO

Ilustre Colegio Oficial de Psicología  
de Andalucía Oriental