

## MUJERES Y SALUD MENTAL

06 de octubre | 19:00 hrs.

Una conversación necesaria con expertas en la materia que analizarán los efectos psicológicos y emocionales que conlleva la emergencia sanitaria en el país y particularmente cómo ha golpeado a las mujeres y la necesidad de enfrentar sentimientos como temor, angustia y soledad.

### PANEL

**Maria Eugenia Boestch**

Psicóloga Clínica, Psicoanalista Relacional, Profesora y supervisora de Post Título, Instituto Psiquiátrico Dr. José Horwitz Barak.

**María José Mezzera**

Psicóloga, Psicoanalista Miembro IARPP Chile, APSAN y Red ILAS.

**Analia Stutman**

Psicóloga, supervisora Clínica UC., Miembro de IARPP Chile.

### MODERADORA

**Mónica Retamal**

Directora Ejecutiva de Fundación Kodea.

## CITAS QUE NO SE OLVIDAN

**María Eugenia Boetsch**

“Con la crisis social y la pandemia la ingenuidad se hace muy brutal. La gente en el sector privado tiene un acceso más expedito a la salud mental”

“Las mujeres consultamos más que los hombres, sin embargo, con la crisis social y la pandemia se ha incrementado la carga mental sobre las mujeres”

“Las licencias de salud mental están en el número uno de las licencias, que equivalen a un costo altísimo para el estado”

“Tenemos fama de ser un país triste, depresivo, tenemos una historia que nos separa”

“Yo me inclino por la paridad porque me gustan como han manejado todo y que tiene mucho que ver en cómo estamos seteados, nos basamos en el cuidado”

“Lo público y lo privado, en pandemia se hace muy patente y muy brutal”

“Hay grupos de profesionales que se han unido para ayudar en esto, en algo que debiera ser responsabilidad del Estado”

“Las mujeres en todo este periodo han manifestado un nivel de malestar y de sufrimiento notoriamente más alto”

“La salud mental en su sentido amplio, que tiene que ver con el desarrollo de las capacidades y el bienestar, es muy dependiente del entorno en todos sus aspectos”

“El gasto que se destina del presupuesto total de salud es bajísimo. Hoy es el 2% y según la OMS debiera ser del 5%, tomando en cuenta que las licencias por problemas de salud mental son las número 1”

## María José Mezzera

“Lo que ha aumentado de forma estrepitosa son los trastornos de ansiedad y depresivos, hoy el contexto de todos es muy evidente”

“El tema es más profundo que el autocuidado, es como país crear un entramado social para que la gente que no pueda consultar si lo puedan hacer”

“Pienso que la modalidad online nos ayude a democratizar las terapias de salud mental, con esto se abre una posibilidad para personas que viven en lugares remotos”

“Ha habido un aumento enorme en violencia de género pero un dato que me alarmó es como han bajado las denuncias, las mujeres para denunciar deben tener ciertas garantías”

“Hoy entre terapeuta y paciente tenemos un telón de fondo muy similar”

“Hoy el contexto sí es muy evidente y cuando 1 pregunta al paciente cómo está, no es el cómo está de hace 8 meses, es el cómo estás igual de asustado que yo, y yo lo sé y puedo suponer que lo está pasando igual de mal”

“Me parece que con el nivel de sobrecarga de las mujeres en este minuto, la posibilidad de que además se cuiden es baja, para ello se necesitan redes de apoyo”

“Más que el autocuidado, cómo nos volvemos aprender a cuidarnos entre todos”

“Junto con el boom de la digitalización, también lo ha habido la auto organización de profesionales de la salud mental”

“Hubo que hacer mucho más que terapia o crear nuevos formatos de atención más breves y gratuitos”

“Frente a la tecnología hemos tenido que aprender y crear nuevas prácticas colaborativas, generando confianza e intimidad a través de una pantalla, cosas que no sabíamos”

### Analia Stutman

“Se evidenció la necesidad de darle a las familias un espacio para reconocer los síntomas que padecemos, la salud mental debe ser el pilar para sacar adelante a todos en esta pandemia”

“Tomó su tiempo en acostumbrarse al confinamiento, y el desconfinamiento empezó a dejar a la vista otro tipo de síntomas como lo son el miedo al afuera”

“No ha habido un buen sistema comunicacional que sea informativo y educativo”

“La adolescencia ha sido muy golpeada, porque es una edad que tiene que ver con salir afuera, hay una cantidad de pérdidas pequeñas que los han afectado”

“Las pantallas en sí mismas no son un problema, naturalmente debe haber un cuidado, y nosotros hemos aprendido una nueva forma de hacer terapia, que están basados en un solo principio que es generar confianza”

“Relevar a un lugar prioritario la voluntad de escuchar, sobretodo cuando no es escuchar al semejante, escuchar a la diversidad, a lo distinto”

“Podemos llegar a ser un país más fraterno, rompiendo con la disociación que se ha generado durante años, acabando con la división entre buenos y malos”

“La salud mental va a ser el pilar de base, sobre el cual se tiene que pasar y montar todo el andamiaje para salir adelante de esta pandemia, desde el punto de vista del trabajo, de la organización familiar y desde la educación”

“Los síntomas ligados al confinamiento han estado muy en la línea del estrés post traumático para aquellos que han vivido muchas pérdidas”

“También están los síntomas obsesivos para no contagiarse, para limpiarse y finalmente la agorafobia, todos con síntomas muy silenciosos”

“Podemos aprender a llevarnos mejor, pero para eso tenemos que tener una actitud

activa dispuesta a mejorar los vínculos, hablar y escuchar”

## ¿QUÉ ES LO PRIMERO QUE CAMBIARÍAS EN CHILE?

“Yo me inclino por la paridad, porque le tengo fe a las mujeres en el poder, en cargos directivos”

**María Eugenia Boetsch**

“Más que el tiempo del psicoanálisis este es el tiempo de la política. Tenemos que poder hacer cambios que nos permitan establecer una suerte de tejido social que sostenga todo esto que estamos hablando. Eso lo tenemos que organizar de una manera nueva”

**María José Mezzera**

“Hay que relevar a un lugar prioritario la voluntad de escuchar. Del estallido social y antes hay poca voluntad por escuchar, sobre todo cuándo no es escuchar al semejante, quiero escuchar la diferencia, la diversidad, el que tiene otras creencias, etc., hay una falla sistémica”

**Analía Stutman**