

TAREA EDITORIALES

LA SALUD MENTAL

y la eficiencia en los rangos políticos



2023
SEGUNDO
SEMESTRE



LA SALUD MENTAL Y LA EFICIENCIA EN LOS RANGOS POLÍTICOS

BOLETIN TEÓRICO

La salud mental ha emergido como una preocupación creciente en la sociedad contemporánea, y su relación con la política es un tema de gran relevancia, este tema es importante ya que afecta tanto a los individuos como a la sociedad en general. En los últimos años, ha habido un aumento en la visibilidad y la conciencia de los problemas de salud mental en todos los ámbitos de la vida, incluida la política. Los políticos enfrentan desafíos únicos y presiones intensas que pueden afectar su salud mental y, en última instancia, su eficiencia en el desempeño de sus funciones.

Es por esa razón que la salud mental y la eficiencia en los rangos políticos femeninos son aspectos fundamentales que determinan el rendimiento y el éxito de las mujeres en la política. La salud mental se refiere al bienestar emocional y psicológico de una persona, mientras que la eficiencia se refiere a la capacidad de realizar tareas de manera óptima y lograr resultados satisfactorios. Ambos aspectos están estrechamente relacionados y pueden influir en el desempeño de las mujeres en los roles políticos.



La salud mental puede afectar directamente la eficiencia de una persona en su desempeño político. El estrés, la ansiedad, la depresión u otros problemas de salud mental pueden dificultar la capacidad de concentración, la toma de decisiones, la gestión del tiempo y la habilidad para manejar situaciones adversas. Por lo tanto, es crucial que las mujeres políticas cuiden de su salud mental para asegurar un rendimiento óptimo en sus roles.



La discriminación de género, los estereotipos de género y la presión social son desafíos adicionales a los que las mujeres en la política se enfrentan. Estos factores pueden tener un impacto negativo en la salud mental de las mujeres, lo que, a su vez, puede afectar su eficiencia en el ámbito político. Es fundamental que las mujeres políticas reciban el apoyo adecuado, incluyendo acceso a servicios de salud mental, capacitación en liderazgo y redes de apoyo tanto dentro como fuera de su ámbito político para poder enfrentar estos desafíos.

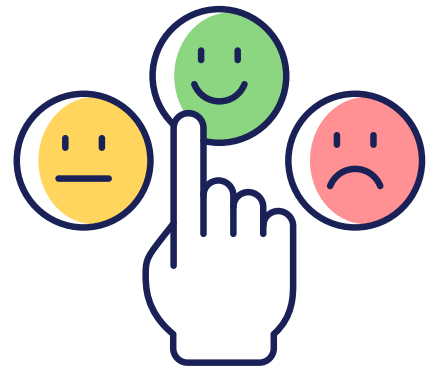
LA SALUD MENTAL Y LA EFICIENCIA EN LOS RANGOS POLÍTICOS

BOLETIN TEÓRICO

Además de los retos que implica la desigualdad de género, las mujeres a menudo tienen una carga desproporcionada de responsabilidades en el hogar y la familia, lo cual puede generar aún más presión y estrés cuando se combina con las exigencias de la política. Esto puede afectar su capacidad para concentrarse en su trabajo político y ser eficientes en su desempeño, generando polémica, crítica y el fortalecimiento de las creencias y prejuicios a los que normalmente una mujer se enfrenta.



·Acciones: Los integrantes de los grupos sociales además de un objetivo y una estructura, deben realizar acciones de trabajo colectivo, debidamente organizado para defender y promover su causa, como pueden ser manifestaciones, campañas de sensibilización, cabildeo político, huelgas, entre otras formas de acción colectiva.



Es fundamental que los espacios políticos brinden apoyo y recursos para proteger y mejorar la salud mental de las mujeres políticas. Entre ellas se incluyen políticas de igualdad de género, programas de formación y sensibilización sobre el impacto de los estereotipos de género y medidas de conciliación entre la vida personal y laboral que permitan a las mujeres políticas equilibrar las responsabilidades personales y políticas.

Cuando las mujeres políticas cuentan con un ambiente de trabajo saludable y de apoyo, pueden desarrollar todo su potencial y contribuir de manera más eficiente y efectiva al desarrollo del país. Además, su presencia en los rangos políticos puede ayudar a crear un entorno más inclusivo y equitativo, donde se promueva la diversidad y se aborden las preocupaciones específicas de las mujeres y otros grupos marginados.

Como se ha planteado desde el inicio de este artículo, la salud mental hoy en día es fundamental para el desarrollo de una persona y sus capacidades, en el área de la política la salud mental igualmente tiene influencia, esta influencia va desde el ambiente en que estas personas se desarrollaron hasta el resultado de su trabajo, el cual tiene impacto en la sociedad. Por esta razón los siguientes factores son relevantes en la relación con la salud mental y la eficiencia en los rangos políticos femeninos:

LA SALUD MENTAL Y LA EFICIENCIA EN LOS RANGOS POLÍTICOS

BOLETIN TEÓRICO

1. Equilibrio entre vida profesional y personal: La capacidad de equilibrar las demandas del trabajo político con la vida personal y familiar puede influir en la salud mental y la eficiencia de las mujeres políticas. Las investigaciones han demostrado que el estrés y la falta de tiempo para actividades personales y de cuidado propio pueden afectar negativamente la salud mental.
2. Autoconfianza y conocimiento de sí misma: La autoconfianza y el conocimiento de sí mismas pueden influir en la salud mental y la eficiencia de las mujeres políticas. Las mujeres que tienen una sólida autoestima y confianza en sus habilidades pueden enfrentar mejor los desafíos y presiones del trabajo político.
3. Apoyo social y redes de apoyo: El apoyo social y las redes de apoyo juegan un papel crucial en la salud mental y la eficiencia de las mujeres políticas. El acceso a redes de apoyo, tanto dentro como fuera del ámbito político, puede ayudar a reducir el estrés y proporcionar recursos emocionales y prácticos.
4. Políticas de igualdad y bienestar: Las políticas de igualdad de género y bienestar laboral pueden tener un impacto significativo en la salud mental y la eficiencia de las mujeres políticas. La falta de medidas de apoyo, como el acceso a licencias por enfermedad, el cuidado infantil asequible y la flexibilidad laboral, puede afectar la salud mental y la capacidad de las mujeres políticas para desempeñar su trabajo de manera eficiente.

Cada una de estas estrategias pueden ser desarrolladas para fortalecer la salud mental, deben ser diseñadas justamente para trabajar valores como el autoconocimiento y valoración hacia una misma con el propósito de generar en ellas mismas una creencia interna de poder y de valor con intenciones de seguir ejerciendo el trabajo otorgado con un equilibrio entre la vida profesional y personal, la superación del estigma y la discriminación de género, la autoconfianza y el conocimiento de sí mismas, el apoyo social y la políticas de igualdad y bienestar.

Por otro lado, también es importante considerar el impacto que las políticas y medidas tomadas por el gobierno tienen en la salud mental de la población. Implementar políticas públicas que promuevan la equidad, la justicia social y el acceso a servicios de salud mental de calidad puede mejorar el bienestar psicológico no solo de las mujeres en la política sino de la población. Por el contrario, la falta de políticas adecuadas y la exclusión social pueden provocar un deterioro de la salud mental de las personas.



LA SALUD MENTAL Y LA EFICIENCIA EN LOS RANGOS POLÍTICOS

BOLETIN TEÓRICO

Es importante destacar que existen determinantes sociales que influyen en la relación entre salud mental y puestos políticos. Factores como la desigualdad económica, el desempleo, la discriminación y la violencia pueden aumentar el riesgo de desarrollar problemas de salud mental tanto en los políticos independientemente del género como en la población en general.

Ahora bien el papel de las mujeres políticas con respecto al cuidado de la salud mental puede enfocarse desde diversos ángulos:

1. Defensa de los derechos: La salud mental es un derecho de todo ciudadano, por lo que la incidencia de las mujeres en el cuidado de la misma en lo personal y en su trabajo público es un área de oportunidad.
2. Sensibilización y educación: Las mujeres políticas pueden desempeñar un papel clave en la sensibilización sobre los problemas de salud mental y en la educación de la sociedad en general y de otros políticos sobre la importancia de abordar estos problemas.
3. Promoción de la equidad de género: La salud mental puede verse afectada por factores socioeconómicos, culturales y de género. Las mujeres políticas pueden abogar por políticas públicas que aborden las desigualdades de género y promuevan la igualdad en el acceso a la atención de salud mental, así como en el acceso a oportunidades educativas y laborales.
4. Desarrollo de programas de atención: Las mujeres políticas pueden impulsar el desarrollo de programas de atención en salud mental específicamente diseñados para las necesidades de las mujeres.



Ahora bien el papel de las mujeres políticas con respecto al cuidado de la salud mental puede enfocarse desde diversos ángulos:

Es importante reconocer y abordar estos desafíos para garantizar la salud mental de las mujeres que ocupan puestos políticos. Esto incluye proporcionar apoyo y recursos adecuados, como programas de bienestar, espacios seguros y acceso a atención médica y terapia. Además, es fundamental trabajar en la eliminación de los estereotipos y la discriminación de género en la política, para que las mujeres puedan ejercer su liderazgo sin tener que enfrentar barreras adicionales.

LA SALUD MENTAL Y LA EFICIENCIA EN LOS RANGOS POLÍTICOS

BOLETIN TEÓRICO

En conclusión, la relación entre la salud mental y los puestos políticos es bidireccional. Por un lado, es importante cuidar la salud mental de los políticos en ejercicio, ya que su bienestar psicológico puede influir en su capacidad para tomar decisiones efectivas y promover políticas que beneficien a la población. Por otro lado, es fundamental que los gobiernos implementen políticas públicas que promuevan la equidad y el acceso a servicios de salud mental de calidad para todos los ciudadanos.



LA SALUD MENTAL Y LA EFICIENCIA EN LOS RANGOS POLÍTICOS

BOLETIN TEÓRICO

BIBLIOGRAFIA

1. Lund, C., De Silva, M., Plagerson, S., Cooper, S., Chisholm, D., Das, J., ... & Patel, V. (2011). Poverty and mental disorders: breaking the cycle in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 378(9801), 1502-1514.
2. Aikat, D. D. (2019). Gender and mental health in political leadership among elected women representatives in India. *Perspectives in Public Health*, 139(5), 238-245.
3. Iniciativa 'Health for All 2020' de la Organización Mundial de la Salud (OMS): https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promotinformatic.pdf
4. World Health Organization. (2019). Women's mental health: what matters most to women and health professionals. Recuperado de: https://www.who.int/mental_health/prevention/genderwomen/en/

SALUD MENTAL



Verde

2023

