



CONVOCATORIA DE NARRATIVAS
La SALUD
será **FEMINISTA**



El estereotipo de la mujer negra fuerte y su impacto en la salud mental.

Angelica Machado Copete
Médica especialista en Psiquiatría

Múltiples estudios indican que el estereotipo de la mujer negra fuerte influye en las distintas esferas de las mujeres negras alrededor del mundo, especialmente en la salud y la salud mental, mismo es el más asimilado positivamente por las mismas mujeres negras, se configura como una virtud, como un factor diferenciador.

Antes de continuar con el desarrollo de este tema es muy importante ahondar en conceptos que nos permitan entender y comprender el fenómeno. El estereotipo de la mujer negra fuerte se define por la fortaleza física, invulnerabilidad emocional, lucha, perseverancia, autosuficiencia, cuidado y sacrificio personal. El estereotipo de la mujer negra fuerte exige que la mujer negra aparezca física y emocionalmente fuerte frente a los demás. La fuerza física se ha discutido alabando el gran tamaño, la resistencia física y la capacidad de las mujeres negras para realizar cualquier trabajo que un hombre pueda hacer (Harris, 1995; Wallace, 1978), a diferencia de otros estereotipos o arquetipos que existen sobre las mujeres negras, este es aceptado por la gran mayoría de las mujeres negras, la comunidad afrodescendiente y otras personas en general. (1) Este hecho en sí mismo hace que se sostenga y se retroalimente, es habitual que las mujeres negras hagamos alarde de esta invencibilidad, podemos con todo.

El establecimiento de este estereotipo en la sociedad data de la época de la esclavitud, donde las mujeres negras esclavizadas mostraban entereza frente a lo adverso que resultaba cada situación vivida en ese contexto, esto en la actualidad se asemeja a la presencia de discriminación, hogares monoparentales, pobreza entre otros factores.

Harris (1995) teoriza que este contraste entre las mujeres blancas y negras surgió durante la esclavitud cuando se veía a las mujeres negras trabajando en el campo junto a los hombres y entrando en los hogares de las mujeres blancas solo para cuidar a sus hijos, cocinar y limpiar la casa. La vida de una mujer negra durante este tiempo se definió por la lucha y la supervivencia, mientras que la vida de una mujer blanca adinerada se definió estereotípicamente como una de privilegio y facilidad (Harris-Lacewell, 2001). (1)

En este punto cabe hacer una explicación sobre cómo se arman los estereotipos y la interrelación con las creencias, para eso vamos a partir desde el principio y es entender que es una creencia y que es un estereotipo:

- ESTEREOTIPO: Entendemos por «estereotipo», aceptando la propuesta de Mackie (1973), aquellas creencias populares sobre los atributos que caracterizan a un grupo social (por ejemplo, los alemanes, los gitanos, las mujeres), y sobre las que hay un acuerdo básico. (2)
- CREENCIA: Es una verdad subjetiva, una convicción, algo que el sujeto considera cierto. Son ideas ya asumidas por la sociedad y con las que el sujeto en su desarrollo se encuentra y adopta como interpretación de la realidad.(3)
El contenido de las creencias suele referirse al mundo o a sí mismo. (4)

Podemos decir entonces que las creencias y los estereotipos claramente moldean nuestra visión y forma de habitar el mundo. Para la autora Blanca Gonzalez los estereotipos tienen una función muy importante para la socialización del individuo: facilitan la identidad social, la conciencia de pertenecer a un grupo social, ya que el aceptar e identificarse con los estereotipos dominantes en dicho grupo es una manera de permanecer integrado en él.

Es, en definitiva, un claro servicio que supone un ahorro de esfuerzos analíticos y sobre todo del tiempo y las preocupaciones que nos supondría el tener que enfrentarnos a un medio social siempre desconocido y novedoso, desordenado y caótico y tener que buscar en él los datos que nos ayuden a dominarlo y adaptarnos. (5)

Entendiendo la importancia que tienen las creencias y los estereotipos en nuestro armado e interpretación de lo que es el mundo entendemos por que el estereotipo de la mujer negra fuerte se sostiene y es alimentado constantemente por quienes habitamos cuerpos negros. Tanto los estereotipos como las creencias se pasan de una a otra como si fuese OSMOSIS es una especie de recurso útil que se transfiere como modelo de vida defensivo que va a permitir estar y sostener las distintas dimensiones de la vida sin mucha “dificultad”, es asumir que aquello que fue bueno para quienes nos antecedieron es bueno para nosotras, sin tener en cuenta que hay consecuencias que surgen de esta forma de entender el mundo y cambios socioculturales que fueron sucediendo, al mismo tiempo destacar que hay cuestiones que se sostienen como son el racismo, el menor acceso a educación, salud y servicios básicos en muchas de nuestras comunidades. Hay cosas que “cambiaron” de manera superficial y no de fondo, situaciones que son estructurales pero vale la pena decir que no son simplemente asumidas, sino que hoy por hoy son debatidas por un amplio sector de la comunidad afrodescendiente.

Los estereotipos y las creencias no sólo traen la facilidad para entender el mundo si no que también traen sufrimiento, mismos que son difíciles de comprender puesto que son dados por hecho, el estereotipo de la mujer negra fuerte implica sostener un rol que se entiende pesado, no existe la más mínima posibilidad de mostrar vulnerabilidad, flaqueza frente a la adversidad, la dificultad es casi inexistente para una mujer negra nada es imposible y en caso de serlo hay que aceptarlo con toda la entereza que ser MUJER y NEGRA suponen. De esta INTOLERANCIA A LA VULNERABILIDAD devienen un sin fin de afectaciones en la salud mental que son pasados por alto en la mayoría de los casos y al final terminan por convertirse en situaciones cronificadas en relación a la salud de manera global, pero particularmente en la salud mental, un ejemplo de esto es la depresión, ansiedad, trastornos mixtos,

trastornos obsesivos compulsivos, consumo problemático de sustancias, diabetes, hipertensión arterial, dolores crónicos, cáncer, etc.

Las afecciones mentales más observadas como consecuencia directa del estereotipo de la mujer negra fuerte son:

- Depresión
- Trastorno de Ansiedad
- Trastorno mixtos de ansiedad y depresión
- Consumo problemático de sustancias
- Trastornos obsesivos compulsivos
- Trastorno por estrés postraumático.

En algunos estudios consultados la mayoría de estos han sido realizados en mujeres afroestadounidenses, cuyas realidades socioculturales pueden ser similares ya la vez diferentes de quienes estamos en Latinoamérica resultan interesantes como punto de partida de la comprensión de la relación del estereotipo de la mujer negra fuerte y los padecimientos mentales.

Coinciden la mayoría en que la forma de presentación de la depresión en las mujeres negras no es la típica tristeza que marca el diagnóstico, sino la irritabilidad y las quejas somáticas, que se empeoran entre sí como por ejemplo: hipertensión, eventos cardiovasculares y enfermedades metabólicas. Los estudios empíricos actuales han observado específicamente tasas más altas de paranoia (Myers et al., 2002), irritabilidad (Kohn, Oden, Munoz, Robinson y Leavitt, 2002) y somatización (Brown et al., 1999) entre las mujeres negras en comparación con las mujeres blancas. (1)

A menudo, las mujeres afroestadounidenses pueden recibir un diagnóstico erróneo porque van a visitas de atención médica con una buena apariencia (Debes verte bien arreglada) sin importar si se sienten deprimidas o tristes. Como resultado, los profesionales de la salud a menudo ven su apariencia bien arreglada, no despeinada durante su evaluación. Cuando se evalúa a las mujeres afroestadounidenses, a menudo niegan sentirse deprimidas porque no quieren ser vistas como débiles o no espiritualmente fuertes (Dra. Bernice Robert Kennedy) (1)

La negación del malestar frente a sí mismas, ante la sociedad y el estrés sostenido en el tiempo derivan en quejas predominantemente somáticas, empeoramiento y cronificación de padecimientos mentales, así también tienen incidencia en su relación con el entorno.

A todo lo anteriormente descrito es importante sumar las dificultades en el acceso a los servicios de salud en general, especialmente a los servicios de salud mental por múltiples factores estructurales, además el estigma presente frente a las enfermedades mentales como a quienes trabajan en esta área, todo lo anterior termina teniendo incidencia en el empeoramiento de los cuadros y las dificultades para la puesta en marcha de acciones que tienen que ver con el tratamiento, promoción de la salud mental y prevención de padecimientos mentales.

Más allá del estereotipo de la mujer negra fuerte cabe anotar que hay muchos factores que convergen en la aparición de las patologías aquí descritas, como son el

racismos, las dificultades en las relaciones de pareja, la necesidad de sostener todos los roles lo mejor posible, condiciones de trabajo indignas, las exigencias maternas en muchísimos casos son madres solteras, falta de acceso a la educación, vivir en las zonas periféricas de las ciudades, situaciones de violencia entre otras.

Para quienes han venido trabajando en la resolución de las consecuencias derivadas de este estereotipo coinciden en la importancia de realizar un trabajo grupal, que se empiece a visibilizar la importancia del cuidado de la salud mental, campañas que apunten a la desestigmatización y el tratamiento oportuno de las patologías antes enumeradas.

La misión de los profesionales afro y no afro que trabajan con población afrodescendiente y especialmente con mujeres es tomarse el tiempo de entender los antecedentes y las particularidades relacionadas con las variables culturales, históricas, personales y espirituales así como la cosmovisión de quienes consultan, esto ayuda a que haya mayor adherencia a los tratamientos. Abundan los casos en los cuales el malestar manifestado por mujeres negras es ignorado por los profesionales de salud mental debido a la existencia de este y otros estereotipos, es el caso de una chica de unos 21 años aproximadamente con un trastorno alimentario del tipo bulimia, cuenta ella misma como recorrió varios profesionales de salud mental quienes aducían explícita e implícitamente que por ser una mujer negra no podía padecer un trastorno de la alimentación, parece imposible quizá que siendo una persona con determinadas características físicas no puede padecer una enfermedad mental de este tipo, este estereotipo llega a todos por eso es importante emprender las medidas necesarias para revertirlo tanto en las mujeres negras como en el resto de la sociedad.

Esta conversación ya abierta viene bien como punto de partida para entender el peso que tienen los estereotipos sobre la salud mental mujeres negras, se hace necesario realizar estudios para comprender la problemática en las mujeres negras en los países de América Latina y apartir de ahí también encaminar las acciones necesarias para el mejoramiento de nuestras condiciones de vida y especialmente el mejoramiento de nuestra SALUD MENTAL.

Bibliografía:

1. Kennedy, B. y Jenkins, C. (2018). African American Women and Depression: Promoting the Need for Culturally Competent Treatment. *BRK Global Healthcare Journal* , 2 (1), 1 - 25. <https://doi.org/10.35455/brk123456>
2. MACKIE, M.M. (1973): «Arriving at Truth by Definition: Case of Stereotype Innacuracy», en *Social Problems*, 20; 431-447.
3. Díez Patricio, A. (2016). Más sobre la interpretación (II). Ideas y creencias. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.* , (37), 127 - 143.
4. Ortega y Gasset J. Ideas y creencias. Madrid: Espasa-Calpe, 1976.
5. González Gavaldón, Blanca Los estereotipos como factor de socialización en el género Comunicar, núm. 12, marzo, 1999 Grupo Comunicar Huelva, España.

Bibliografía de apoyo:

1. Woods, K. (2013). THE STRONG BLACK WOMAN ARCHETYPE AND INTENTIONS TO SEEK THERAPY FOR DEPRESSION: A CULTURAL APPLICATION OF THE THEORY OF PLANNED BEHAVIOR.
2. Shereese Harris, J. (2018). Adherence to the Strong Black Woman Archetype and Sexual Agency: An Intersectional Exploration of Sexual Assertiveness, towards deconstructing Black Women's Sexual Health (págs. 1 - 192).