

ANEXO V

ESTRATEGIA DE SALUD MENTAL

**Un enfoque de la salud mental del personal
uniformado con perspectiva de género**



Índice

Índice.....	2
Glosario.....	3
1 Género y salud mental en los entornos de mantenimiento de la paz de las Naciones Unidas.....	4
Introducción.....	4
Las mujeres en el mantenimiento de la paz de las Naciones Unidas.....	4
Atender las necesidades específicas de las mujeres.....	5
Consecuencias de descuidar los retos específicos de género.....	6
2 Dinámicas de género en entornos de mantenimiento de la paz.....	6
3 Cargas de género en el personal uniformado.....	7
Ser mujer en personal uniformado.....	7
Ser hombres en personal uniformado.....	8
4 Un enfoque de la salud mental con perspectiva de género en el mantenimiento de la paz.....	9
Fundamentos.....	9
Estrategias prácticas.....	10
5 Casos de éxito.....	10
6 Recommendations.....	11
7 Conclusión y camino por recorrer.....	13
8 Referencias.....	13

Glosario

Género

Se refiere a los atributos y oportunidades sociales asociados al hecho de ser hombre y mujer, y a las relaciones entre mujeres y hombres y niñas y niños. Estos atributos, oportunidades y relaciones se construyen socialmente y se aprenden a través de la socialización. Dependen del contexto y del momento, y son cambiantes. El género determina lo que se espera, se permite y se valora en una mujer o un hombre en un contexto determinado. En la mayoría de las sociedades, existen diferencias y desigualdades entre mujeres y hombres en cuanto a las responsabilidades asignadas, las actividades realizadas, el acceso a los recursos y su control, y las oportunidades de toma de decisiones. El género forma parte del contexto sociocultural más amplio. Otros criterios esenciales para el análisis sociocultural son la clase, la raza, el nivel de pobreza, el grupo étnico y la edad.

Sensibilidad de género

Se refiere a un enfoque que tiene en cuenta y responde a las necesidades, experiencias y retos específicos de las personas en función de sus identidades y roles de género. Reconoce que las normas, funciones y las expectativas influyen en la forma en que las personas interactúan y experimentan diversos aspectos de la sociedad, como la sanidad, la educación, la delincuencia, la justicia y los servicios sociales.

Trauma por violencia sexual y de género

El trauma de la violencia sexual y de género (VSG) abarca una serie de respuestas emocionales, psicológicas y fisiológicas que pueden derivarse de la experiencia de dicha violencia. Este trauma puede incluir síntomas como trastorno de estrés postraumático (TEPT), depresión, ansiedad, disociación y otros problemas de salud mental. Las personas supervivientes de la violencia sexual y de género pueden experimentar una compleja interacción de emociones, como miedo, vergüenza, culpa, ira y dolor.

1 Género y salud mental en los entornos de mantenimiento de la paz de las Naciones Unidas

Introducción

El género y la salud mental están estrechamente relacionados en los entornos de mantenimiento de la paz de las Naciones Unidas. Estas conexiones se derivan del importante impacto de los factores específicos de género en el bienestar mental del personal uniformado desplegado en misiones de las Naciones Unidas. El personal desempeña diversas funciones y, a menudo, las normas o expectativas tradicionales de género influyen en ellas. La dinámica de género en las misiones va más allá de los meros números y abarca diversos aspectos, como las funciones, las responsabilidades y las interacciones dentro de la misión.

Las mujeres y los hombres suelen asumir papeles distintos, y las mujeres suelen encargarse de las tareas particulares de relacionarse con las comunidades locales y atender las necesidades específicas de cada género. Sin embargo, este enfoque de género de las distintas responsabilidades también puede perpetuar estereotipos que limiten las oportunidades de ambos géneros, en detrimento de la eficacia de la misión. En consecuencia, el personal masculino y femenino suele enfrentarse a retos y responsabilidades distintos sobre el terreno. Además, pueden encontrarse con situaciones de violencia sexual y de género (VSG), tanto en calidad de testigos como de intervinientes, que pueden afectar profundamente a su salud mental. El estigma de la salud mental puede ser especialmente pronunciado en entornos en los que predominan los hombres, como el ejército, la policía y los centros penitenciarios, donde los estereotipos de género pueden disuadir al personal de buscar ayuda o hablar abiertamente de sus problemas de salud mental.

Las mujeres en el mantenimiento de la paz de las Naciones Unidas

El Secretario General de las Naciones Unidas concede una importancia primordial al fomento de la participación activa de las mujeres del personal uniformado en las tareas de mantenimiento de la paz, en consonancia con la estrategia general de paridad entre los géneros del personal uniformado adoptada en todo el sistema de las Naciones Unidas. Esta estrategia, basada en un aumento sostenible de la representación femenina en las operaciones de mantenimiento de la paz de las Naciones Unidas, establece objetivos ambiciosos. La Oficina de Asuntos Militares (OMA) del Departamento de Operaciones de Paz (DOP) aspira a alcanzar una composición femenina del 25 % para 2028, mientras que el Departamento de Policía aspira a una proporción del 35 % de mujeres en puestos profesionales contratados en comisión de servicio en la Sede de las Naciones Unidas y del 30 % en las misiones sobre el terreno para 2028.¹ El Servicio de Justicia e Instituciones Penitenciarias se ha propuesto aumentar la representación de género hasta al menos el 30 % en 2022. El DOP ha alcanzado sus objetivos para 2022 en todos los tipos de personal, excepto en los contingentes militares, que representan el mayor número de personal y en los que los avances han sido más difíciles dado el escaso número de mujeres en las fuerzas

¹ *Estrategia de Paridad de Género para Personal Uniformado 2018-28* (publicación de las Naciones Unidas).

armadas nacionales en funciones necesarias para el despliegue. El informe *Measuring Opportunities for Women in Peace Operations (MOWIP)*, publicado por el DCAF-Centro de Ginebra para la Gobernanza del Sector de la Seguridad, revela que la igualdad de género es fundamental para una paz y unas operaciones de paz sostenibles y preparadas para el futuro.²

Sin embargo, aumentar la representación de las mujeres por sí solo no logrará la igualdad de género en el mantenimiento de la paz. Además, las operaciones de mantenimiento de la paz deben proporcionar entornos propicios y culturas organizativas inclusivas para que todo el personal de mantenimiento de la paz pueda desarrollar todo su potencial.

Por lo tanto, también se están realizando esfuerzos para crear entornos propicios para la inclusión, por ejemplo, mejorando las condiciones de trabajo y de vida y reforzando los mecanismos de apoyo y retroalimentación para las mujeres desplegadas, como las redes de mujeres, así como la capacitación y orientación en materia de liderazgo con perspectiva de género, como a través de las Directrices revisadas de la OMA sobre la integración de una perspectiva de género en el trabajo del componente militar.

En el ámbito de la paz y la seguridad, la participación significativa de las mujeres repercute directamente en la sostenibilidad de la paz.³ En última instancia, una plantilla más integradora contribuye a una organización que encarna sus principios fundamentales, ejerce una influencia transformadora en las comunidades a las que sirve y cosecha los beneficios demostrados de eficiencia y productividad derivados de plantillas con diversidad de género.

Atender las necesidades específicas de las mujeres

La Resolución 1325 del Consejo de Seguridad de las Naciones Unidas y las resoluciones posteriores relacionadas subrayan la importancia primordial de abordar las necesidades específicas de las mujeres en contextos de conflicto y de mantenimiento de la paz, lo que incluye consideraciones relacionadas con la salud mental. Las amplias políticas y directrices de las Naciones Unidas, incluido el Boletín del Secretario General de las Naciones Unidas sobre Medidas Especiales de Protección contra la Explotación y el Abuso Sexuales, hacen hincapié en salvaguardar el bienestar del personal uniformado, al tiempo que consideran cuidadosamente la influencia polifacética de los factores relacionados con el género.⁴

Las Naciones Unidas han tomado medidas proactivas ofreciendo programas integrales de capacitación y concienciación al personal uniformado. La capacitación puede abarcar temas como la gestión del estrés, el fomento de la resiliencia y el reconocimiento de los signos de problemas de salud mental, tal y como se observa en el Programa de Acción Integral para Superar las Brechas en Salud Mental (mhGAP) de la Organización Mundial de la Salud, pero también se ha extendido al DOP, que ha puesto en marcha programas de apoyo entre pares en algunas misiones. La Estrategia de Salud Mental para el personal uniformado hace hincapié en los talleres de fomento de la resiliencia, la reducción de la estigmatización, la defensa de los derechos y el apoyo a las familias. Como se indica en este anexo, es fundamental abordar los factores de estrés y los problemas específicos de cada género que afectan al bienestar mental. Las iniciativas deben estar diseñadas para inculcar una

² DCAF, Informe MOWIP Global: Operaciones de paz adecuadas para el futuro: promoción de la igualdad de género para lograr una paz duradera y a largo plazo (Ginebra, 2022)

³ Radhika Coomaraswamy, *Global Study on implementation of Security Council resolution 1325 (2000)* (Nueva York, 2015).

⁴ ST/SGB/2003/13

comprensión más profunda de la sensibilidad de género y el impacto de largo alcance de la dinámica de género, incluso en la salud mental.

Consecuencias de descuidar los retos específicos de género

Abordar los problemas de salud mental específicos de cada género es vital en las misiones de mantenimiento de la paz de las Naciones Unidas. Es esencial para la eficacia de la misión y el éxito general. Tanto los hombres como las mujeres en entornos difíciles se enfrentan a experiencias y vulnerabilidades únicas, que requieren un enfoque especializado de salud mental sensible a las cuestiones de género. Descuidar estos riesgos perpetúa los estereotipos y perjudica el rendimiento operativo, agravando los problemas de salud mental.

Las mujeres, al igual que los hombres, se enfrentan a factores de estrés únicos en estas funciones. Pasar por alto o trivializar estos retos en el asesoramiento y el apoyo desalienta la búsqueda de ayuda y puede dar lugar a problemas de salud mental no resueltos, lo que repercute tanto en las personas como en los objetivos de la misión. La infrarrepresentación de las mujeres en el liderazgo limita la diversidad de perspectivas, obstaculizando la innovación y la adaptabilidad. Descuidar las tensiones relacionadas con el género pone en peligro la seguridad y puede dar lugar a incidentes como acoso y agresiones.

No tener en cuenta los problemas específicos de las mujeres y los hombres a la hora de implicar a la comunidad obstaculiza la eficacia de la misión, ya que afecta a la recopilación de información, la mediación en conflictos y la colaboración. La violencia y las disparidades de género no abordadas desestabilizan las misiones, socavando sus metas y objetivos. Reconocer y abordar estos problemas es esencial para la estabilidad y eficacia de la misión.

Sin embargo, la adopción de un enfoque que tenga en cuenta las cuestiones de género ofrece un potencial rayo de esperanza. De este modo, las misiones de mantenimiento de la paz pueden crear un entorno propicio en el que todo el personal de las Naciones Unidas, independientemente de su género, se sienta valorado, escuchado y capacitado. Este enfoque integrador fomenta el bienestar individual y sirve de piedra angular para la excelencia operativa, garantizando un futuro más exitoso, integrador y convincente para las misiones de mantenimiento de la paz.

2 Dinámicas de género en entornos de mantenimiento de la paz

Históricamente, en las misiones de mantenimiento de la paz de las Naciones Unidas han predominado los hombres, lo que refleja los desequilibrios de género en los sectores más amplios de la seguridad y los servicios uniformados. Sin embargo, se están realizando esfuerzos para impulsar la participación de las mujeres, especialmente dada su escasa representación en puestos de liderazgo y combate. Esta falta de diversidad limita el abanico de perspectivas y competencias dentro de la misión.

En los grupos de discusión celebrados en estas misiones, las mujeres participantes afirmaron que se les encomendaba la comunicación, la participación comunitaria y el tratamiento de cuestiones específicas de género, mientras que los hombres desempeñaban

predominantemente funciones de combate y seguridad. Ambos géneros se enfrentan a retos únicos: las mujeres luchan contra la discriminación, los obstáculos a la promoción profesional y los problemas de seguridad. Los hombres, por su parte, se enfrentan al peso emocional de sus funciones. Las normas de género imperantes, que asocian la masculinidad con el estoicismo, podrían agravar estos problemas de salud mental. Estas normas pueden disuadir a los hombres de buscar ayuda, por temor a ser percibidos como débiles. Para las mujeres, estar en minoría puede ser un factor disuasorio añadido a la hora de buscar ayuda, ya que pueden no querer parecer vulnerables y validar así los estereotipos existentes.

3 Cargas de género en el personal uniformado

Tanto los hombres como las mujeres afrontan retos distintos, condicionados por las normas sociales, las expectativas y la dinámica intrínseca del trabajo desplegado. Para las mujeres, trabajar en un ámbito dominado por los hombres significa a menudo enfrentarse a formas manifiestas y sutiles de discriminación, al tiempo que gestionan las expectativas de sus funciones tanto en el servicio como en el hogar. A la inversa, los hombres se enfrentan a estereotipos de masculinidad restrictivos, que pueden impedir su expresión emocional y disuadirles de buscar el apoyo necesario. Estas cargas específicas de género influyen en la salud mental, el rendimiento laboral y las relaciones interpersonales, lo que subraya la importancia de reconocerlas y abordarlas en el contexto de los servicios uniformados.

Ser mujer en personal uniformado

Ser mujer en el mantenimiento de la paz supone a veces retos adicionales para el personal uniformado femenino. Aunque su presencia ofrece perspectivas esenciales y aumenta la eficacia de las misiones, pueden enfrentarse a ciertas complejidades que ejercen una presión adicional.

- **Carga de representación:** las mujeres de uniforme suelen ser consideradas ejemplos de igualdad de género en entornos dominados por hombres. En consecuencia, puede esperarse de ellas que defiendan las cuestiones de género, lo que podría desvirtuar sus funciones principales y dar lugar a una responsabilidad indebida de representación.
- **Expectativas específicas de género:** puede darse por sentado que las mujeres del personal uniformado desempeñan de forma natural tareas relacionadas con el género, como servir de enlace con los grupos locales de mujeres o abordar la violencia de género. Aunque estas tareas son vitales, presuponer su implicación automática puede limitar sus trayectorias y su promoción profesional.
- **Trabajo emocional:** algunos esperan que las mujeres del personal uniformado apoyen emocionalmente a las mujeres y niños locales afectados por el conflicto, debido al género compartido. Esta suposición les afecta emocionalmente, lo que requiere una gestión emocional y, posiblemente, capacitación adicional para manejar tales situaciones.
- **Navegar por las normas de género:** las mujeres del personal uniformado pueden tener dificultades para hacer valer su autoridad en entornos en los que las normas de género imperantes pueden limitar sus interacciones con los hombres de la

localidad, lo que puede afectar a su eficacia en la participación comunitaria o lastrar las interacciones dentro de la misión con homólogos masculinos que tienen prejuicios sexistas. También pueden sentirse presionados a comportarse de forma más masculina de lo que les resulta natural para afirmar su autoridad.

- Preocupación por la seguridad: ser mujer puede aumentar el riesgo de violencia de género, acoso y explotación, tanto interna como externa. Estas preocupaciones por la seguridad amplifican sus niveles de estrés y vulnerabilidad.
- Aislamiento y acoso: debido a su condición de minoría, las mujeres del personal uniformado pueden sentirse aisladas, lo que las lleva a sentirse marginadas y sin apoyo. Dado el entorno multicultural y multilingüe de las operaciones de mantenimiento de la paz, las barreras lingüísticas pueden limitar aún más la capacidad de las mujeres para crear redes entre los países que aportan contingentes/fuerzas de policía (PAC/FP) Esto puede contribuir al aislamiento cuando las mujeres están desplegadas en pequeñas cantidades en sus unidades. También pueden ser objeto de acoso o discriminación por razones de género, lo que aumenta su estrés. Aplicar estrategias para contrarrestar ese aislamiento y acoso es vital para su salud mental.
- Presión para demostrar competencia: para contrarrestar los prejuicios sexistas imperantes, las mujeres del personal uniformado podrían sentirse obligadas a validar continuamente sus capacidades. Ese afán incesante por superar las expectativas puede fomentar el agotamiento.
- Conciliación de la vida laboral y familiar: al igual que sus pares masculinos, las mujeres del personal uniformado se esfuerzan por conciliar sus exigentes funciones profesionales con sus obligaciones personales. Las expectativas específicas de cada género y las fuertes presiones domésticas podrían exacerbar estas luchas de equilibrio, intensificando así sus responsabilidades domésticas.

Ser hombres en personal uniformado

En las misiones de mantenimiento de la paz de las Naciones Unidas, aunque los hombres pueden no tener que enfrentarse a algunos de los retos específicos de género a los que se enfrentan las mujeres en entornos dominados por hombres, también tienen que lidiar con presiones y expectativas que pueden poner a prueba su bienestar mental.

- Expectativas de masculinidad tóxica: los hombres pueden sentirse limitados por las nociones tradicionales de masculinidad, lo que les disuade de expresar su vulnerabilidad o buscar apoyo emocional. Reprimir las emociones puede desencadenar malestar emocional e impedir mecanismos de afrontamiento eficaces.
- Resiliencia física y mental: a menudo se espera que los hombres demuestren constantemente resistencia física y mental, especialmente en situaciones de gran tensión. Tratar constantemente de aparentar calma puede provocar agotamiento y fatiga mental.
- Aislamiento y estoicismo: el miedo a parecer débiles o vulnerables puede disuadir a los hombres de hablar de sus problemas de salud mental, aislándolos de posibles

ayudas. Este estoicismo puede agravar los problemas de salud mental al impedir una intervención precoz.

- Falta de apoyo entre pares: la cultura masculina tradicional de los servicios uniformados puede desalentar el diálogo abierto sobre los sentimientos y el bienestar mental. Este entorno puede disuadir a los hombres de compartir sus retos o buscar consejo.
- Expectativas de la función: los hombres, especialmente los que desempeñan funciones centradas en el combate, pueden sentir la necesidad de validar continuamente su masculinidad y competencia. Esta presión persistente puede contribuir al estrés, el sobreesfuerzo y la ansiedad por el rendimiento.
- Estrés de las funciones de liderazgo: los hombres en puestos de liderazgo pueden ser los más estresados por la toma de decisiones que afectan directamente a la seguridad y el bienestar de sus equipos. Esta responsabilidad puede inducir ansiedad y otras complicaciones de salud mental.
- Retos de la reintegración: la reintegración en la vida civil tras el despliegue puede resultar tan difícil para los hombres como para las mujeres. Desenvolverse en los roles tradicionales de proveedor, pareja y padre mientras se procesan las experiencias de la misión puede resultar agotador.
- Exposición al trauma: no es infrecuente que el personal uniformado presencie o sufra acontecimientos traumáticos durante el despliegue. La arraigada expectativa de mantener la compostura puede dar lugar a traumas no procesados, que pueden desembocar en TEPT, ansiedad o depresión.

La creación de un entorno que reconozca y aborde estos retos puede ayudar a las mujeres y hombres del personal uniformado a utilizar plenamente sus capacidades y contribuir a las misiones sin presiones adicionales.

4 Un enfoque de la salud mental con perspectiva de género en el mantenimiento de la paz

Fundamentos

Los resultados de la encuesta sobre salud mental y las percepciones de los grupos de discusión han dilucidado dimensiones críticas para la creación de una sólida estrategia de salud mental con perspectiva de género para el personal de mantenimiento de la paz de las Naciones Unidas. Los elementos fundamentales de esta estrategia son los siguientes

- Consideraciones sobre la infraestructura: la encuesta subrayó el papel vital de las infraestructuras para influir positivamente en la salud mental.
- Abordar las sensibilidades de género: es imperativo integrar la perspectiva de género en la estrategia.
- Salud mental y bienestar relacionados con el género: aunque los datos de la encuesta no mostraron variaciones de género en las respuestas, es esencial evaluar las diferencias de género en las experiencias de salud mental y adaptar las intervenciones en consecuencia.
- Sensibilizar al liderazgo: los líderes de las misiones de mantenimiento de la paz deben estar en sintonía con los matices específicos de género en materia de salud

mental. Esto exige una capacitación que prepare a los líderes para comprender y abordar los distintos problemas de salud mental a los que se enfrentan los distintos géneros.

- Barreras para la búsqueda de ayuda: la estrategia combatirá activamente la posible influencia de las normas de género en la búsqueda de ayuda.
- Paridad en el despliegue: lograr el equilibrio de género entre el personal uniformado desplegado puede reforzar la salud mental de todos los implicados.

Estrategias prácticas

Un enfoque de la salud mental que tenga en cuenta las cuestiones de género exige estrategias que reconozcan y atiendan las distintas necesidades y retos de cada género:

- Asistencia personalizada: comprender que los roles de género y las expectativas sociales pueden influir en la forma en que hombres y mujeres experimentan los problemas de salud mental. Ofrezca apoyo adaptado a estas necesidades distintas sin reforzar los estereotipos.
- Sensibilización y educación: poner en marcha iniciativas de educación en salud mental con perspectiva de género para dismantelar las normas de género perjudiciales y mitigar el estigma. Estos programas pueden fomentar la comprensión, cultivar la empatía y estimular debates francos sobre el bienestar mental.
- Representación diversa: hacer hincapié en la diversidad entre el personal de apoyo a la salud mental, garantizando que los profesionales estén preparados para comprender y relacionarse con un amplio espectro de experiencias de género.
- Servicios inclusivos: establecer espacios seguros, que incluyan a hombres y mujeres y fomenten la comodidad a la hora de buscar ayuda. Diseñar servicios terapéuticos que tengan en cuenta las distintas experiencias de género.
- Recogida de datos e investigación: recopilar datos desglosados por género sobre las tendencias de la salud mental para orientar las intervenciones basadas en pruebas. Dar prioridad a la investigación centrada en las disparidades de salud mental entre hombres y mujeres.
- Defensa y política: defender los cambios políticos que hagan hincapié en una atención sanitaria mental que tenga en cuenta el género. Promover la igualdad de género como elemento fundamental de todas las iniciativas de salud mental.

5 Casos de éxito

Los exhaustivos resultados de las encuestas y los debates de los grupos de discusión ponen de relieve la eficacia de las estrategias adaptadas para mejorar el bienestar mental del personal uniformado de las misiones de mantenimiento de la paz de las Naciones Unidas. La capacitación especializada, los debates abiertos y las intervenciones específicas han allanado el camino para abordar con éxito los problemas de salud mental específicos a los que se enfrentan las mujeres y los hombres en sus diversas funciones.

Además, la integración de estrategias de salud mental con perspectiva de género ha reforzado la resiliencia mental del personal uniformado de las Naciones Unidas. Esto ha contribuido a crear un entorno de misión más cohesionado e integrador. Los siguientes

estudios de casos arrojan luz sobre el poder transformador de dar prioridad al apoyo a la salud mental con perspectiva de género para mejorar la eficacia y el bienestar generales de las operaciones de mantenimiento de la paz.

Escenario 1: la líder de Grupo F, una dedicada miembro del personal de mantenimiento de la paz de las Naciones Unidas, se embarcó en una difícil misión de despliegue en una zona de conflicto. Como mujer en un entorno predominantemente masculino, se enfrentó a una dinámica única que influyó en sus experiencias de salud mental. A lo largo de su despliegue, percibió diferencias en sus interacciones con los compañeros debido al género. A menudo tenía que demostrar su valía de un modo que sus homólogos masculinos no habían experimentado. Esta presión añadida puso a prueba su bienestar emocional. A pesar de las exigentes circunstancias de su misión, al principio restó importancia a su salud mental. Sin embargo, los efectos combinados de estos retos empezaron a pasar factura: aumento del aislamiento, trastornos del sueño y mayor ansiedad. La búsqueda de apoyo en su misión resultaba más compleja debido a la dinámica de género imperante. La líder de Grupo F se enteró de sus elevados niveles de estrés tras una prueba de salud mental. Este descubrimiento la impulsó a buscar ayuda, y acudió a sesiones de asesoramiento con el psicólogo de la unidad. Aquí profundizó en la interacción entre género y bienestar mental, encontrando estrategias de afrontamiento adaptadas a sus retos.

Escenario 2: el líder de Grupo M, un comprometido miembro del personal de mantenimiento de la paz de las Naciones Unidas, llevaba cuatro meses en su misión. Padre de dos niños pequeños, con un tercero en camino, se enfrentaba a su primer despliegue. Su misión se desarrolló en una región exigente y cargada de conflictos, y tuvo que enfrentarse a diversas situaciones traumáticas. Luchó contra las expectativas sociales de masculinidad, necesitando constantemente proyectar una imagen de fuerza y estoicismo inquebrantables. Esta presión externa puso a prueba su bienestar emocional, sobre todo cuando intentó equilibrar estas expectativas con los retos de su misión. Al principio, consideraba que buscar ayuda para sus problemas mentales era un posible signo de debilidad. Sin embargo, a medida que aumentaban los problemas, se fue aislando cada vez más, acosado por pensamientos intrusivos y malestar emocional. Las nociones tradicionales de masculinidad hacían aún más desalentadora la idea de buscar apoyo. Sin embargo, tras una prueba de salud mental que reveló elevados niveles de estrés, buscó ayuda. Participó en sesiones de asesoramiento con la psicóloga de la unidad y desarrolló estrategias de afrontamiento adaptadas a sus experiencias.

Ambos escenarios ponen de relieve la intrincada relación entre el género, las expectativas sociales y la salud mental en los despliegues. Subrayan la importancia de reconocer y abordar estas relaciones para crear un entorno en el que todo el personal, independientemente de su género, pueda prosperar mental y emocionalmente.

6 Recommendations

Al abordar y aplicar la siguiente lista de recomendaciones de la Estrategia de salud mental para el personal uniformado, las misiones de mantenimiento de la paz de las Naciones Unidas pueden establecer sistemas eficaces de apoyo a la salud mental con perspectiva de género que mejoren y mantengan el bienestar de todo el personal uniformado de las Naciones Unidas:

- Infraestructuras y salud mental: una revelación fundamental de nuestra encuesta es la profunda influencia de las infraestructuras en la salud mental. Para el personal uniformado, un alojamiento seguro, unas instalaciones bien situadas, como aseos y duchas, y unas condiciones de vida en general propicias son primordiales para su bienestar, independientemente de su género. Aunque se ha trabajado para ofrecer diseños de campamentos que tengan en cuenta las cuestiones de género, así como instalaciones e infraestructuras que lo hagan, se debe seguir dando prioridad a esta labor.
- Incorporación de la perspectiva de género: una estrategia global de salud mental debe integrar la perspectiva de género. Al comprender las posibles variaciones de género en la salud mental, se pueden diseñar intervenciones para reducir las disparidades, promoviendo la equidad en salud mental.
- Enfoque preventivo: un enfoque proactivo significa abordar los factores de riesgo específicos de cada género. Esto abarca los esfuerzos para combatir el acoso sexual y abordar los retos de las mujeres en papeles dominados por los hombres.

Iniciativas especializadas

- Combatir los programas de gestión del estrés: estos programas se adaptan a la gestión del estrés relacionado con el combate y dotan al personal de estrategias de afrontamiento y resiliencia.
- Redes de apoyo entre iguales: fomentar entornos que promuevan el diálogo abierto sobre la salud mental, proporcionando plataformas seguras para compartir experiencias.
- Sensibilización del liderazgo: iniciativas de capacitación que garanticen que el personal directivo de las misiones de mantenimiento de la paz comprenda y atienda los problemas de salud mental específicos de cada género.
- Desestigmatizar la búsqueda de ayuda: a pesar de que las normas sociales pueden afectar a los comportamientos de búsqueda de ayuda, nuestra estrategia pretende contrarrestar esta situación. Las campañas que cuestionan los estigmas y promueven la idea de que la búsqueda de ayuda se centra en la fortaleza son fundamentales.
- Dinámica de despliegue y salud mental: perseguir la paridad de género en el personal desplegado puede mejorar significativamente la salud mental colectiva. Un modelo de despliegue equilibrado puede cultivar un entorno propicio, abordando los retos derivados de los desequilibrios de género.

Capacitación y sensibilización

- Capacitación con perspectiva de género: se centra en el nexo entre género y salud mental, e ilustra al personal sobre los retos específicos de cada género.
- Enfoques basados en el trauma: estos programas se adaptan a los traumas propios de cada género, incluidos los traumas de combate, la discriminación y la violencia de género.
- Apoyo a las supervivientes: es esencial contar con mecanismos globales de ayuda a las supervivientes de la violencia sexual y de género, que integren la salud mental en marcos de apoyo más amplios.
- Sensibilidad cultural en salud mental: es imperativo comprender y abordar los matices culturales en las percepciones de la salud mental, garantizando que las intervenciones sean específicas para cada región y comunidad.

7 Conclusión y camino por recorrer

La comprensión del género revela los intrincados contextos, políticamente cargados, en los que surgen los problemas de salud mental en el servicio uniformado. Profundizar en las cuestiones de género y salud mental dentro de las operaciones de mantenimiento de la paz de las Naciones Unidas descubre dinámicas complejas y retos importantes. Estos datos ponen de relieve la influencia de las normas de género en la salud mental y revelan disparidades que requieren intervenciones específicas. Reconocer los problemas de salud mental específicos de cada género subraya la importancia de adoptar estrategias que tengan en cuenta el género. Tales estrategias, que abarcan el apoyo a medida, los esfuerzos de concienciación, las modificaciones políticas y la colaboración, pueden cultivar la inclusividad y el bienestar. El éxito de las misiones de mantenimiento de la paz está estrechamente ligado al bienestar del personal uniformado, lo que subraya la necesidad de un apoyo a la salud mental que tenga en cuenta las cuestiones de género.

La responsabilidad colectiva de las Naciones Unidas y sus Estados Miembros es garantizar una acción decisiva. Esto implica priorizar y canalizar recursos hacia marcos de salud mental sensibles a las cuestiones de género, que son fundamentales para la salud, el rendimiento y la eficacia general del personal uniformado.

8 Referencias

- Clary, Kelly L., Stephany Pena y Douglas C. Smith (2023). Masculinity and stigma among emerging adult military members and veterans: Implications for encouraging help-seeking. *Current Psychology*, vol. 42, No. 6, pp. 4422–4438.
- Cornish, Hilary (2017). Gender, mental health and the military. En *The Palgrave International Handbook of Gender and the Military*, Rachel Woodward y Clare Duncanson, eds. Londres: Palgrave Macmillan.
- Di Razza, Namie D. (2020). *Mental Health in UN Peace Operations: Addressing Stress, Trauma, and PTSD among Field Personnel*. Nueva York: Instituto Internacional de la Paz.
- Fox, John, y Bob Pease (2012). Military deployment, masculinity, and trauma: Reviewing the connections. *The Journal of Men's Studies*, vol. 20, nº 1, pp. 16-31.
- Gottschall, Shannon, e Isabelle Richer (2022). Exploring gender and symptom differences in perceived barriers to mental health care among actively serving military personnel. *Military Behavioral Health*, vol. 10, nº 4, pp. 301-310.
- Gray, Samantha *et al.* (2021). A cross-sectional study of community perceptions of stigmatization amongst women affected by UN-peacekeeper perpetrated sexual exploitation and abuse. *BMC Public Health*, vol. 21, pp. 1–14.
- Silvestrini, Molly, and Jessica A. Chen (2022). “It’s a sign of weakness”: Masculinity and help-seeking behaviors among male veterans accessing posttraumatic stress disorder care. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, vol. 15, no. 4, pp. 665-671.

Wilén, Nina (2020). Female peacekeepers' added burden. *International Affairs*, vol. 96, nº 6, pp. 1585-1602.

Woodward, Rachel, y Clare Duncanson, C. (2017). An introduction to gender and the military. En *The Palgrave International Handbook of Gender and the Military*, Rachel Woodward y Clare Duncanson, eds. Londres: Palgrave Macmillan.

Woodward, Rachel (2000). Warrior heroes and little green men: Soldiers, military training, and the construction of rural masculinities. *Rural Sociology*, vol. 65, No. 4, pp. 640–657.

Vermeij, L. (2020). *Woman First, Soldier Second: Taboos and Stigmas facing Military Women in UN Peace Operations*. Nueva York: Instituto Internacional de la Paz.

Organización Mundial de la Salud. Mental Health Gap Programme (mhGAP), <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/treatment-care/mental-health-gap-action-programme>, último acceso: 5 de enero de 2024.