

SALUD **MENTAL** **DE LAS MUJERES** **MIGRANTES**

EN EL MEDIO
RURAL ANDALUZ

CLAVES PARA
UNA ATENCIÓN
CON ENFOQUE
INTERCULTURAL
Y ANTIRRACISTA



act:onaid


Junta de Andalucía
Consejería de Inclusión Social,
Juventud, Familias e Igualdad
Agencia Andaluza de Cooperación Internacional
para el Desarrollo

➔ **La salud mental es un derecho humano**

Toda persona, independientemente de su origen, etnia, idioma o situación administrativa, tiene derecho a recibir atención sanitaria respetuosa, culturalmente adecuada y libre de discriminación

➔ **La migración no implica desarrollar un problema de salud mental**

Pero sí puede ser un factor de riesgo que contribuye a la aparición o agravamiento de problemas de salud mental

➔ **El racismo enferma**

Experiencias de racismo cotidiano, institucional y estructural afectan directamente la salud mental. Ignorarlo perpetúa desigualdades

¿Quiénes son las mujeres migrantes en Andalucía?

- ▶ Según el padrón municipal (INE, 2023), en Andalucía residen 810.737 personas extranjeras, lo que representa el 9,5 % de la población total, de las cuales el 49,7 % son mujeres. Las principales procedencias de las mujeres migrantes extracomunitarias son Marruecos, Reino Unido, Colombia, China, Ucrania, Rusia y Venezuela (INE, 2022). Estas mujeres desempeñan un papel clave en la agricultura —especialmente en las campañas de frutos rojos y hortalizas—, así como en los sectores de la limpieza y los cuidados en zonas rurales, contribuyendo de manera esencial a la revitalización demográfica y económica de Andalucía.



Factores agravantes en zonas rurales:

- ▶ Más de la mitad de los municipios en riesgo de despoblación
- ▶ Servicio transporte público limitado
- ▶ Dificultades acceso al sistema sanitario
- ▶ Crisis habitacional y racismo inmobiliario
- ▶ Brecha digital territorial
- ▶ Barreras lingüísticas
- ▶ Dificultades para empadronarse

Posibles sintomatologías

- Ansiedad, insomnio, depresión, estrés postraumático y trauma racial
- Dolencias somáticas inespecíficas (cefaleas, dolores corporales, fatiga crónica)

Barreras al diagnóstico y tratamiento

Internas:

- Normalización del sufrimiento
- Estigma hacia la salud mental ("locura", "vergüenza")
- Sobrecarga laboral y falta de tiempo para pedir ayuda
- Desconfianza por experiencias previas negativas

Sistémicas:

- Carencia de competencias interculturales y antirracistas en profesionales
- Exceso de burocracia (documentación, idioma, citas electrónicas)
- Racismo implícito en la atención (desconfianza, paternalismo, minimización del dolor)
- Ausencia de mediación sociosanitaria intercultural

Factores de riesgo para la salud mental:

- ▶ Condiciones laborales precarias
- ▶ Racismo estructural, institucional y cotidiano
- ▶ Violencias machistas (de género, laborales, institucionales, entre otras)
- ▶ Sobrecarga de cuidados y falta de redes de apoyo



¿Qué puede hacer el personal sanitario?

RECONOCER

- La migración y el racismo como determinantes sociales de la salud.
- La situación administrativa irregular aumenta la vulnerabilidad, limita el acceso a servicios y agrava el sufrimiento emocional.
- Los aportes de las mujeres migrantes y sus redes al sostenimiento de la vida en zonas rurales: capacidades, liderazgos, fuerza colectiva y contribución a la revitalización demográfica y económica de municipios en Andalucía y España.
- El malestar puede manifestarse de distintas formas según la cultura, el idioma o el contexto de vida.

ESCUCHAR ACTIVAMENTE Y SIN ESTEREOTIPOS

- Preguntar por la historia migratoria y las redes de apoyo, evitando generalizaciones; los procesos migratorios son diversos en tipo y motivación.
- Preguntar sin invadir y reconocer sin imponer.
- Usar los materiales multilingües.
- Usar el servicio de teletraducción.

RESPETAR



- Preguntar sin invadir y reconocer sin imponer.
- Respetar las decisiones autónomas, evitando infantilizar o patologizar.
- Revisar tus propios sesgos: el racismo no siempre es intencional, pero sus efectos son reales. Posiciónate activamente contra las desigualdades estructurales y el racismo.
- Garantizar la igualdad de trato y la dignidad de todas las personas, previniendo cualquier forma de discriminación por origen racial o étnico, sexo, religión, convicciones u opiniones, edad, orientación o identidad sexual, discapacidad, enfermedad o condición de salud, estado serológico o predisposición genética, lengua, situación socioeconómica, o cualquier otra circunstancia personal o social. (Ley 15/2022, Art. 15).

Conocer y compartir recursos comunitarios locales

- Identificar los servicios psicológicos gratuitos.
- Conocer las organizaciones lideradas por mujeres migrantes en el municipio, que realizan contención y acompañamiento. Las redes no sustituyen al sistema sanitario, pero son muchas veces el primer sostén emocional.
- Situar agentes de salud intercultural en el ámbito local o regional.

OTRAS RECOMENDACIONES

- Reconocer los cuidados como un derecho fundamental y universal, cuya vulneración por la sobrecarga que enfrentan muchas mujeres afecta su salud mental.
- Fomentar la participación activa de las mujeres migrantes en espacios de decisión pública para mejorar la atención sanitaria.
- Priorizar la prevención de trastornos de salud mental en infancias y adolescencias migrantes.
- Impulsar la formación continua del personal sanitario en competencias interculturales, antirracistas e interseccionales.
- Promover la inclusión de profesionales de diversos grupos étnico-raciales en todos los ámbitos del sistema sanitario.
- Consultar el **Programa Andaluz del Derecho a los Cuidados (2025)**, que visibiliza experiencias y plantea necesidades, demandas y propuestas para garantizar los cuidados como pilar esencial del sostenimiento de la vida.
- Revisar recursos actualizados, como el informe **Salud Mental y Personas Migrantes** de la Escuela Andaluza de Salud Pública (2025).
- Defender una sanidad pública con mayor inversión en atención primaria y salud mental, libre de recortes y privatizaciones, equitativa y con condiciones laborales dignas que garanticen calidad asistencial y el derecho a una atención sanitaria digna.



PROYECTO: “Vecinas: construyendo espacios de reconocimiento de derechos de las mujeres migrantes rurales” con número de expediente 0ED0045/2023, financiado por la Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo.

GRUPO ASESOR: Amig@s de Marruecos, Asociación de Mujeres Socio Intercultural de Andalucía ASIA, Asociación Latinoamericana Huelva para Todos y Todas, Asociación de Cuidadoras Sin Papeles y Asociación Huellas Migrantes.

COORDINACIÓN DE PUBLICACIÓN: Ana Gómez Haro. Action-Aid.

ELABORACIÓN Y REDACCIÓN TÉCNICA: Carolina Escobar-Blanco.

ANDALUCÍA, 2025.



act:onaid



Junta de Andalucía

Consejería de Inclusión Social,
Juventud, Familias e Igualdad

Agencia Andaluza de Cooperación Internacional
para el Desarrollo