¡ES DIFÍCIL SER MUJER!

UNA GUÍA PARA ENTENDER Y ENFRENTAR LA DEPRESIÓN

Desde la perspectiva de género

María Asunción Lara

PAX

ÍNDICE

Prólogo a la edición revisada 10
María Asunción Lara

Para comenzar 13
Cómo utilizar este libro 18

Capítulo 1. ¿Qué es la depresión? 21
Otros aspectos importantes de la depresión son 34
Reflexiones 38

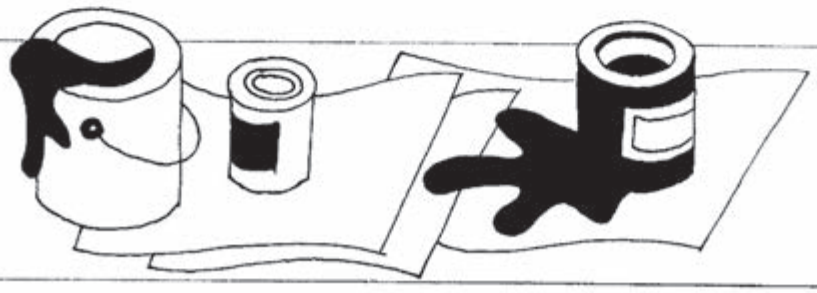
Capítulo 2. ¿Por qué nos deprimimos? 41
Factores biológicos 49
Factores sociales 52
Reflexiones 54

Capítulo 3. Historia infantil 57
Reflexiones 69

Capítulo 4. Acontecimientos de la vida 73
Reflexiones 81

Capítulo 5. Condición de género de la mujer 83
Cómo se nos enseña a ser mujer 84
Adolescencia 89
Etapa adulta 93
La sexualidad 95
Relación de pareja 98
Maternidad 102
Depresión posparto 106
Menopausia 107
Rol de ama de casa 108
Mujeres que trabajan fuera del hogar 111
Cuidadoras de otros 115
Algunos problemas comunes 116
Alcohol y drogas en la mujer 116
Alcohol y violencia en el varón 117
Reflexiones 121

Capítulo 6. ¿Qué hacer? 125
1. Definir qué nos pasa 130
2. Revalorar nuestra persona 132
a) Cómo tratar nuestros errores 133
b) Cómo tratar nuestras cualidades 136
3. Cambios en nuestras creencias 139



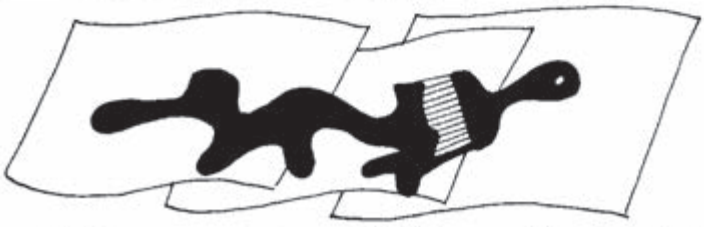
a) Revisar nuestras creencias de lo que es ser mujer..... 142
b) Revisar nuestras creencias sobre lo que es el amor... 144
c) Revisar nuestras creencias sobre el sufrimiento 147
4. Dar salida a nuestra tristeza, miedo y enojo..... 151
5. Modificar la manera en que percibimos nuestro ambiente 153
6. Nuevas maneras de comportarnos..... 157

Capítulo 7. ¿A dónde ir? 165
Instituciones del gobierno 167
Psicología 168
Psiquiatría 170
Trabajo social 171
Atención privada..... 172
Organizaciones no gubernamentales y asociaciones no lucrativas 173

Acerca de la autora 175

Si quieres saber más 177

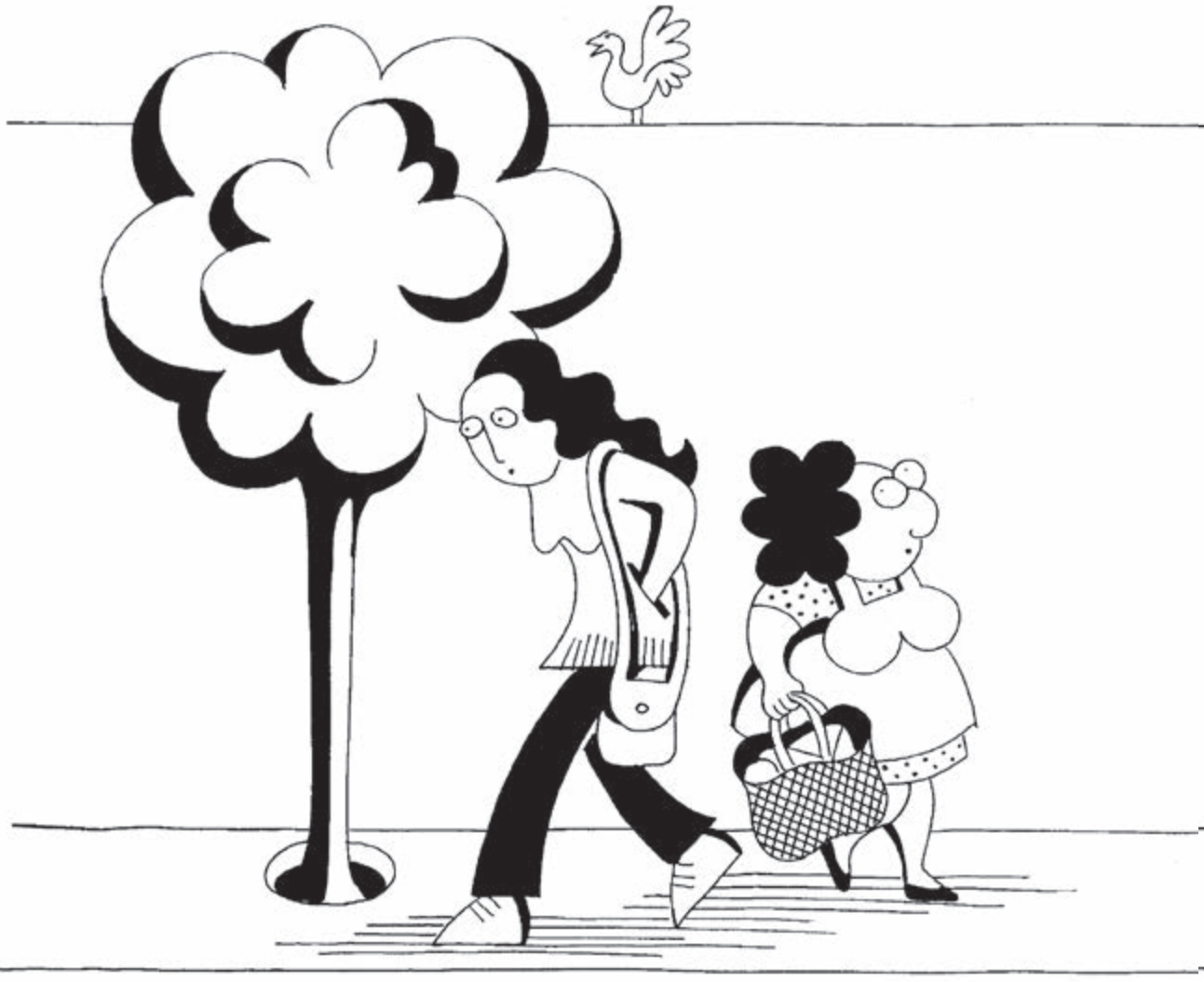
Notas 179



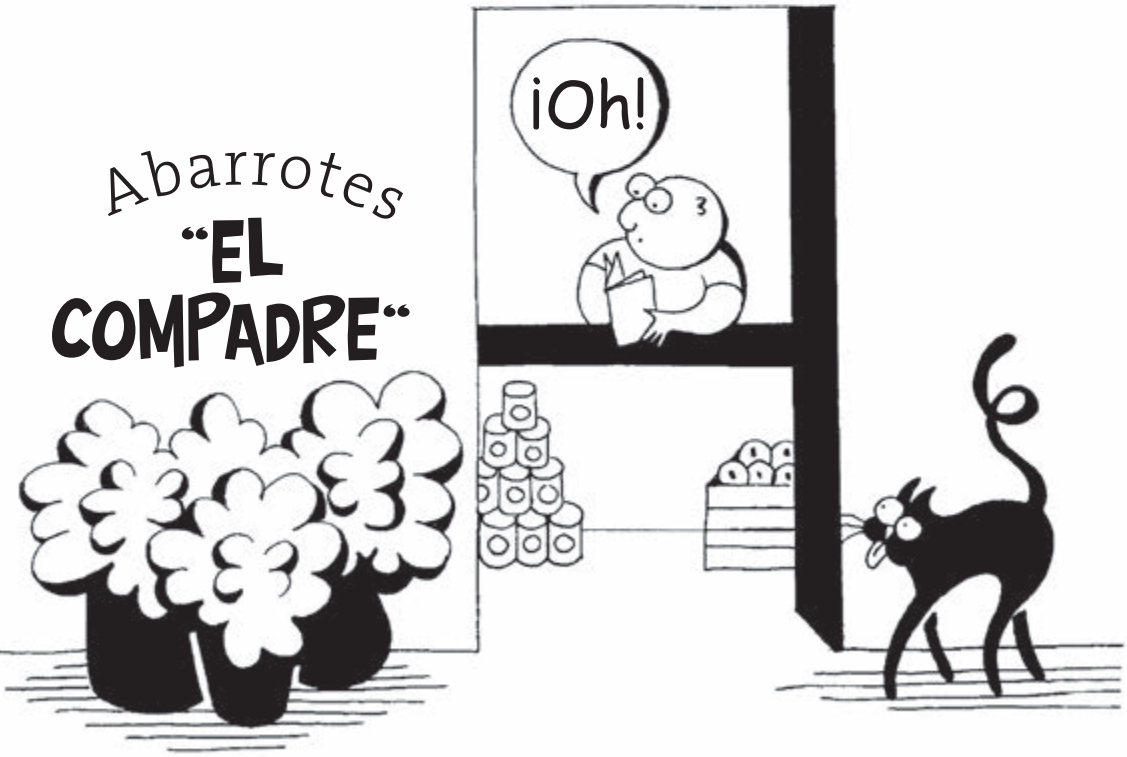
PARA COMENZAR

¿?
¡Un libro escrito para nosotras!
¡Qué tal, comadre! ¿Y en qué nuevo lío anda metida?
N'hombre, ningún lío. Más bien creo que voy a salir de algunos con la ayuda de este libro.
¿A poco es tan bueno?
¿Y por qué nomás está escrito para mujeres?
Bueno, también puede ser útil para los hombres, pero ha sido escrito pensando en nosotras, ya que trata un problema más común en las mujeres…

CAPÍTULO 1:



¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?



¡Hola, comadre!
¡Qué tal, compadre! ¿Cómo está?
Bien, comadre.
¡Y rete interesado en el libro sobre la depresión!
¿Y qué le ha parecido?
Muy bueno, aunque algunas veces creo que exageran...

¿Como en qué, compadre?
Por ejemplo, que muchas mujeres se depriman...
¡A mí se me hace que esos son puros pretextos para disculpar su mal humor!
¡Ah! Compadre, cómo será...
Bueno, ahorita no me acuerdo...
¡Le apuesto a que usted conoce a alguien que se ha sentido deprimida!

CAPÍTULO 2:

¿POR QUÉ NOS DEPRIMIMOS?

En este capítulo se verán **cinco causas que ayudan a entender por qué nos deprimimos...**

CAPÍTULO 5:

CONDICIÓN DE GÉNERO DE LA MUJER

CÓMO SE NOS ENSEÑA A SER MUJER

La manera en que se nos educa desde niñas tiene mucho que ver con que, en la edad adulta, seamos propensas a la depresión.

Tenemos **menos libertad** y se nos exige **mayor responsabilidad** que a nuestros hermanos en la atención a nuestros padres, sobre todo si son mayores o están enfermos. Tampoco se nos permite **expresar abiertamente** nuestro enojo.