

¡ES DIFÍCIL SER MUJER!

UNA GUÍA PARA ENTENDER Y ENFRENTAR LA DEPRESIÓN

Desde la perspectiva de género

María Asunción Lara

 **OPAX**

ÍNDICE

Prólogo a la edición revisada	10
<i>María Asunción Lara</i>	
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

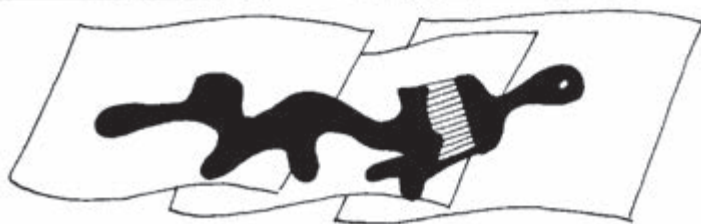


Capítulo 4. Acontecimientos de la vida	73
Reflexiones	81
Capítulo 5. Condición de género de la mujer	83
Cómo se nos enseña a ser mujer	84
Adolescencia	89
Etapa adulta	93
La sexualidad	95
Relación de pareja	98
Maternidad	102
Depresión posparto	106
Menopausia	107
Rol de ama de casa	108
Mujeres que trabajan 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





CAPÍTULO 1:



¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?



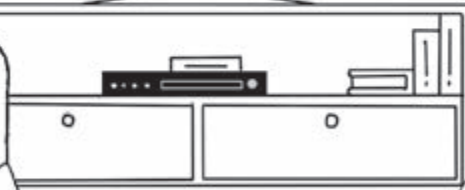




CAPÍTULO 2:



¡Lo esperaré hasta
la muerte!



¿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.