¡ES
DIFÍCIL SER
MUJER!

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

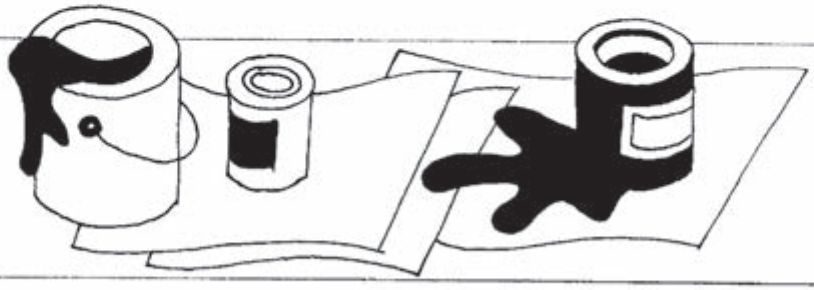
Capítulo 2. ¿Por qué nos deprimimos? 41
Factores biológicos 49
Factores sociales 52
Reflexiones 54

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



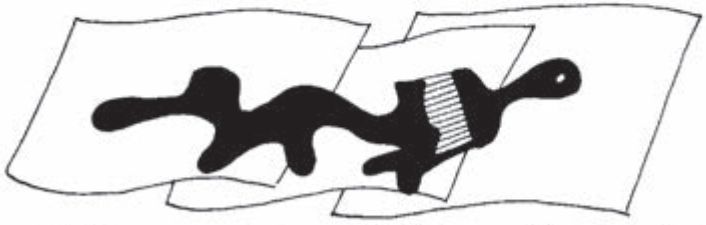
a) Revisar nuestras creencias de lo que es ser mujer..... 142
b) Revisar nuestras creencias sobre lo que es el amor... 144
c) Revisar nuestras creencias sobre el sufrimiento 147
4. Dar salida a nuestra tristeza, miedo y enojo..... 151
5. Modificar la manera en que percibimos nuestro ambiente..... 153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



CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

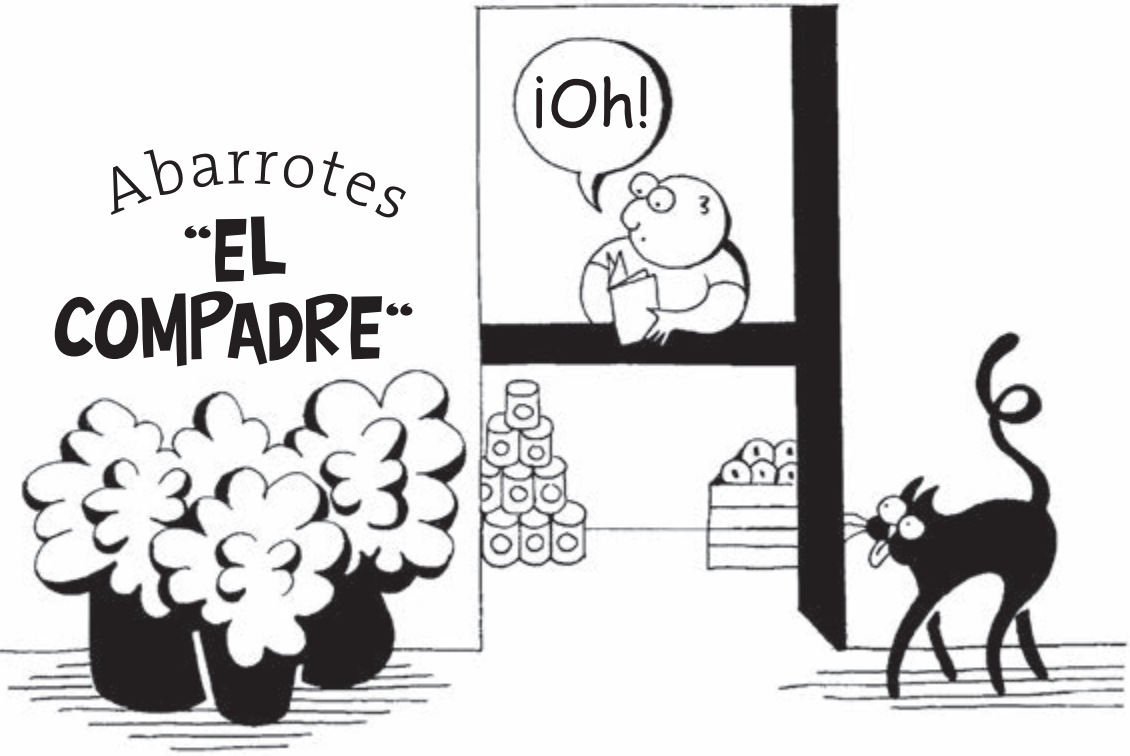
Para que aproveches al máximo este libro, te sugerimos que **uses un cuaderno o dispositivo electrónico** donde puedas escribir lo que piensas y sientes. No importa el tamaño ni la forma, lo que importa es que te acomode y lo puedas llevar a donde quieras... También hay hojas blancas al final para tus notas.

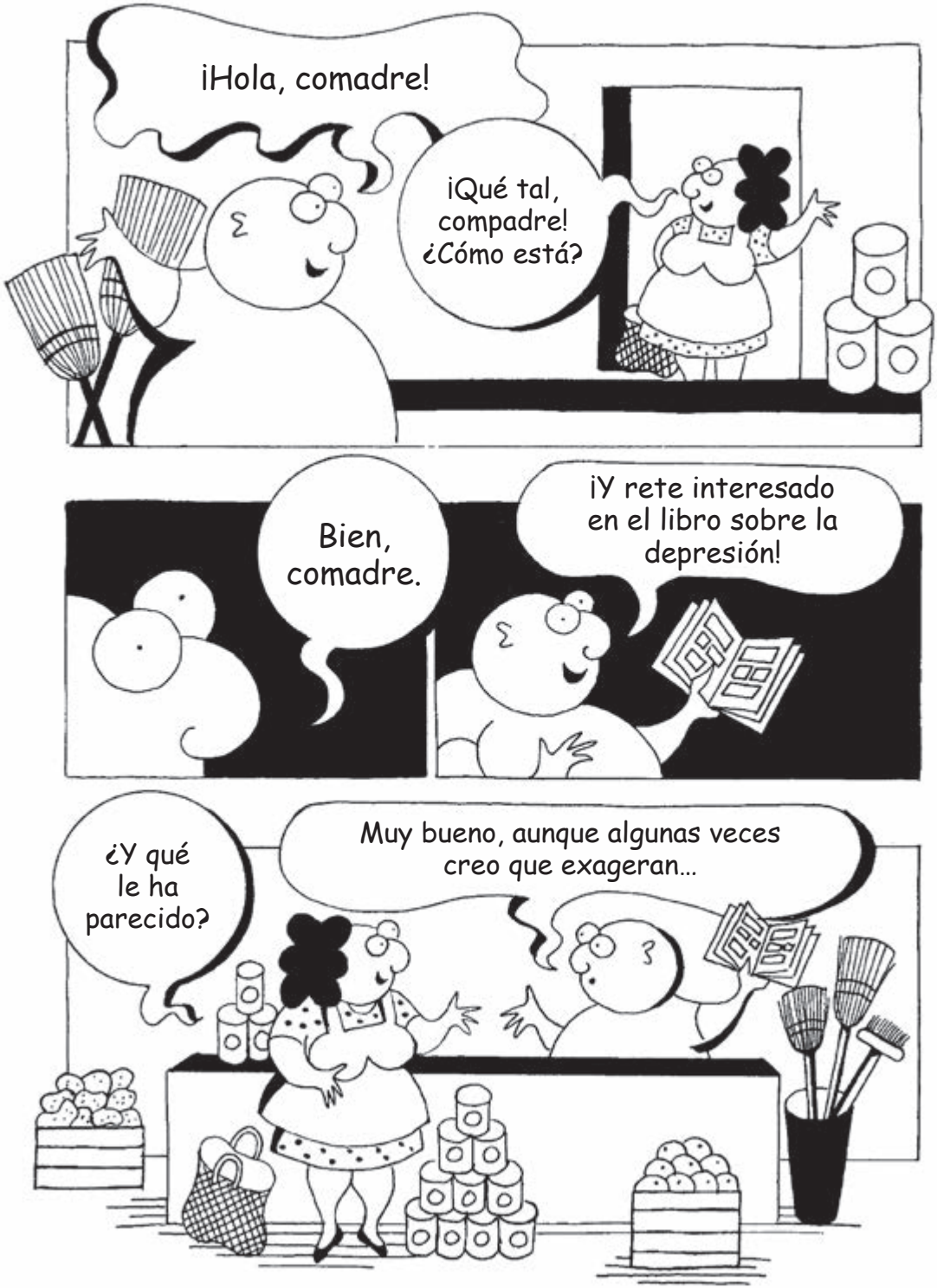
Escribir lo que piensas y sientes es como **platicar contigo misma** sobre las cosas que no puedes hablar con los demás y te da la oportunidad de **expresar ideas y sentimientos libremente**.

Para escribir, busca un lugar y un momento a solas; es importante que te sientas tranquila y sin prisa para que puedas aclarar tus pensamientos y sentimientos.

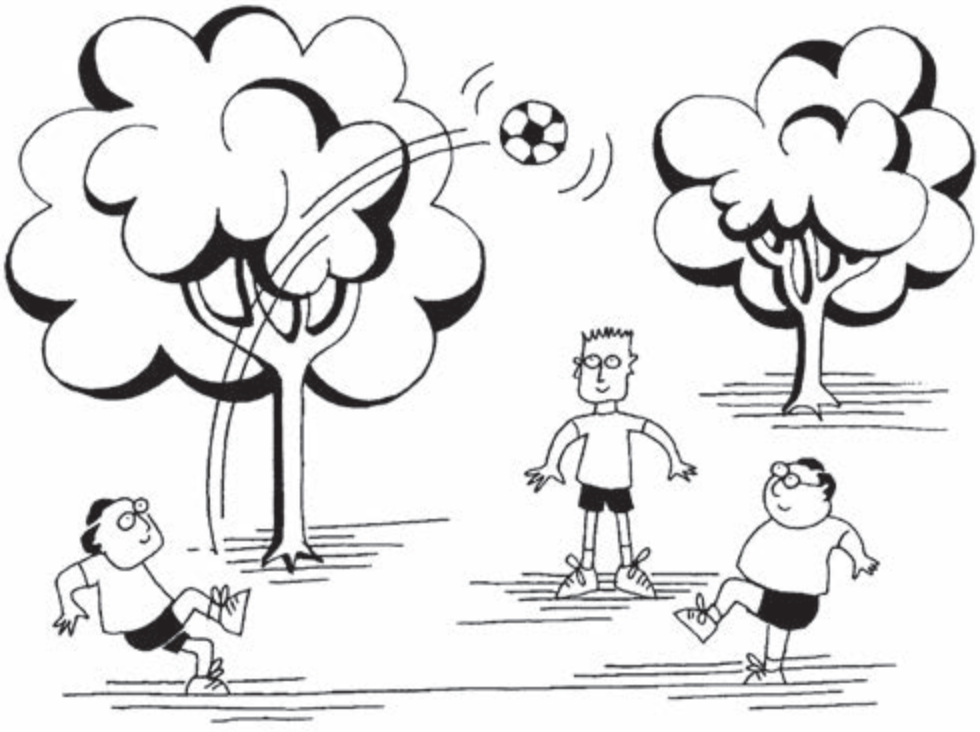
CAPÍTULO 1:

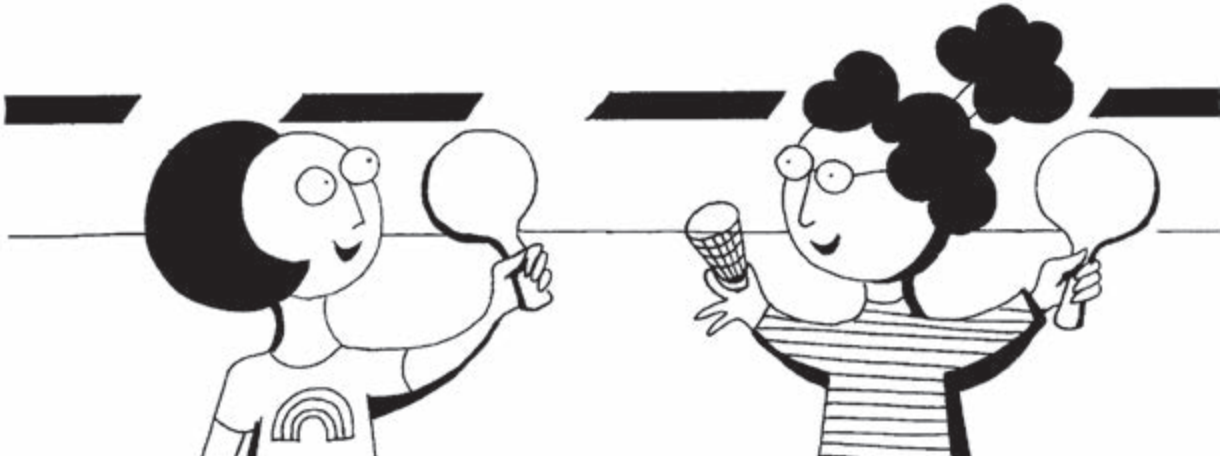
¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?




¡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…

CAPÍTULO 3:

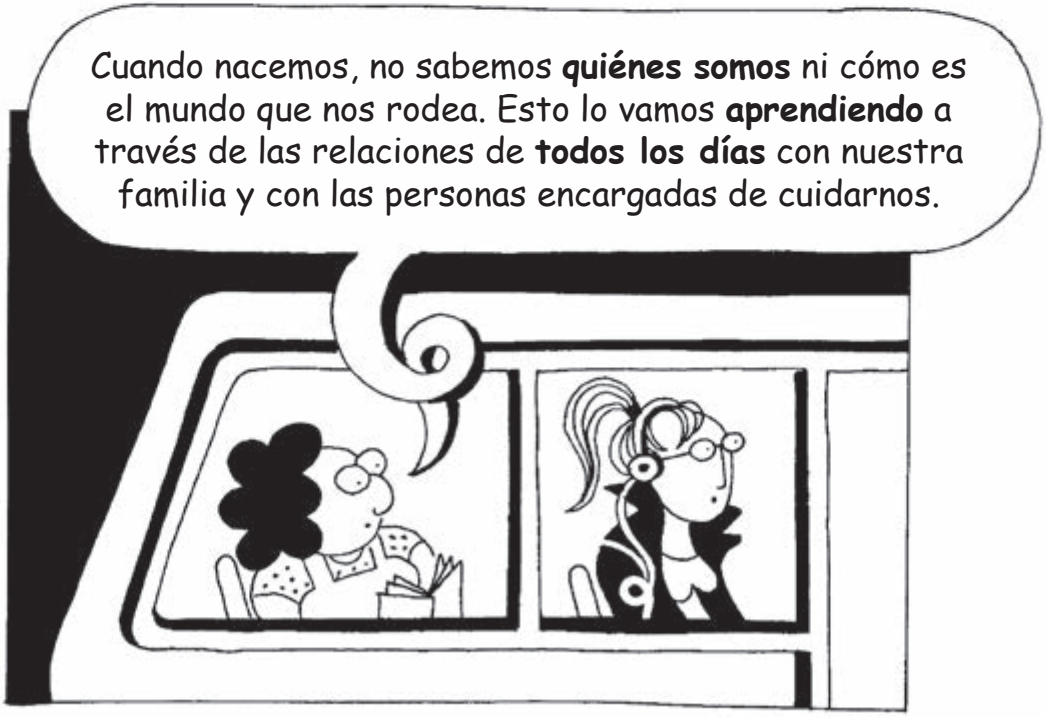




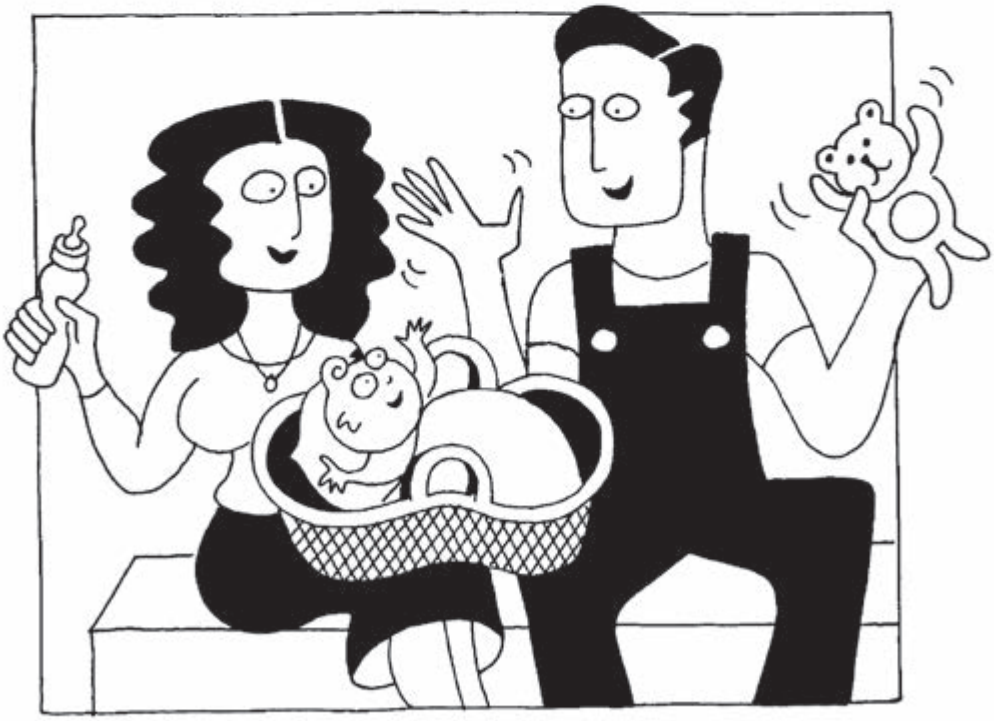
HISTORIA INFANTIL

En la mayoría de las personas adultas que experimentan depresión, es fácil hallar **experiencias de su infancia** que las hicieron propensas a esta. Entre otras, encontramos: rechazo, abandono, abuso, indiferencia, muerte de la madre o de alguien cercano…

Estas experiencias en la infancia moldean la **personalidad,** llevando a la persona a sentirse poco valiosa, poco digna de afecto, pesimista y con poca confianza en su capacidad para superar problemas…

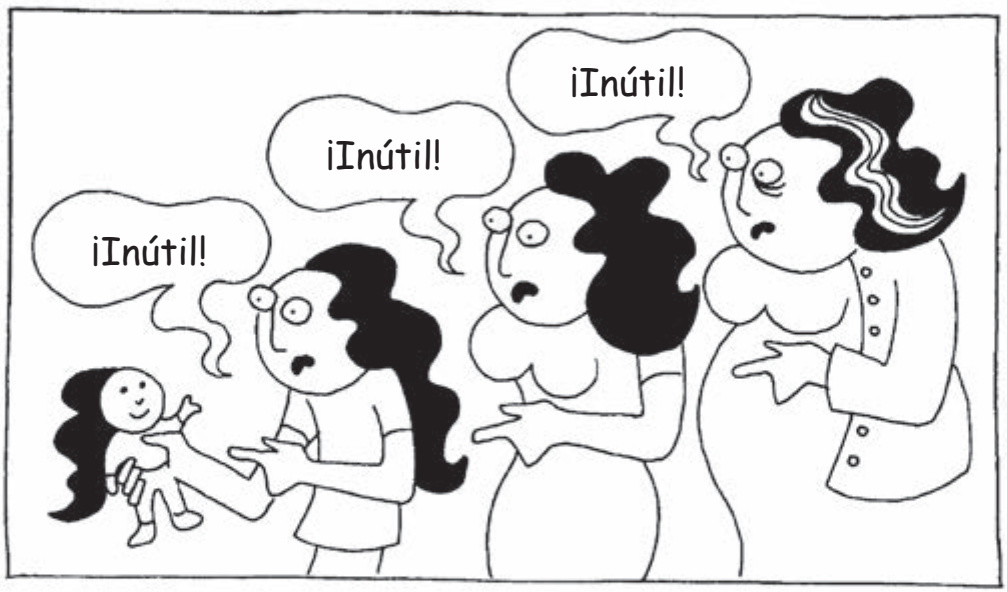

Cuando nacemos, no sabemos **quiénes somos** ni cómo es el mundo que nos rodea. Esto lo vamos **aprendiendo** a través de las relaciones de **todos los días** con nuestra familia y con las personas encargadas de cuidarnos.

Para sobrevivir durante los primeros años de la vida, necesitamos que nos alimenten, nos mantengan limpias y calientitas, pero **para crecer con confianza en nosotras mismas es necesario que esos cuidados se den con cariño.** Necesitamos sentirnos bienvenidas en la familia, sentir que se nos quiere como niñas y que el tiempo que se nos dedica es con gusto. Esto nos hace sentir bien…



Si, por el contrario, **nos hicieron sentir como estorbo**, que cuidarnos era un fastidio, que mejor hubiéramos sido niños, entonces **nos sentimos tristes**, que no valemos, que no merecemos nada y que este mundo solo puede hacernos sufrir, así que nos vamos haciendo **propensas a la depresión**.

Las razones por las que los pequeños no reciben los cuidados adecuados son muchas. Hay casos en los que se **maltrata a los niños como una manera de sacar las frustraciones...**



La mayoría de los adultos hace esto porque sus padres también los maltrataron cuando niños y **no conocen otra forma de relacionarse con sus hijos e hijas**; porque hay muchas **dificultades y tensiones** en la familia, o porque sufren depresión o alguna enfermedad.