



DERECHOS
de LAS
MUJERES

conócelos
conócelos
conócelos
y ejercelos

Derecho a la salud (Autoestima y Depresión)

PROGRAMA DE FORMACIÓN Y
PROMOCIÓN DE LOS DERECHOS DE LAS MUJERES

La construcción de la autoestima, se forma a partir de la niñez, donde es de suma importancia la comunicación, el afecto, la convivencia con la familia y otras personas, las relaciones positivas que podamos recibir del exterior es una base para nuestro fortalecimiento, fomentando así la formación de una personalidad propia, con apoyo de diversos factores en nuestro alrededor.

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Es la confianza que tenemos en nosotras mismas, en nuestra capacidad de pensar, actuar de manera positiva o negativa y reconocerlo, ser creativas, tener seguridad para lograr deseos y necesidades que nos llenen de satisfacción.

Saber enfrentarnos a las dificultades ya sea con éxito ó sin él, reconociendo nuestros aciertos, errores y limitaciones.

Poder relacionarnos satisfactoriamente con las demás personas sin dejar de sentirnos al mismo tiempo seguras y plenas.

¿POR QUÉ NECESITAMOS AUTOESTIMA?

Porque significa reconocernos como humanas con dignidad propia. El hecho es que dependemos del uso apropiado de nuestro pensar para sobrevivir llevando a cabo con éxito nuestra vida y nuestro bienestar dentro del entorno, gracias a nuestra habilidad de pensar. El uso de esta habilidad no es automático por lo que es necesario saber que en la medida en que se actúa, tenemos que tomar responsabilidades personales para que se desarrolle nuestra capacidad de pensar, que nos ayude a sobrevivir y tener bienestar. Por lo tanto, la mente es un puente para el espíritu, lo cual significa lo que somos en verdad. El espíritu es el elemento que busca el significado de la vida, es el "mi misma", la parte más interna y dinámica. Por lo que es significativo saber que el "yo social" puede expresarse a través de los papeles que vivimos en interacción como mujer, hermana, amiga, madre, vecina, etc. Al relacionarnos nos comunicamos a través de "mi misma", manifestando lo que en realidad somos.

¿CÓMO DARNOS CUENTA QUE HA Y BAJA AUTOESTIMA?

Cuando nuestra autoestima es baja nos acecha el miedo, al ver nuestra propia realidad, esto implica la insatisfacción, el rechazo y el desprecio hacia nosotras mismas. El autorretrato es desagradable y se desearía que fuera distinto. Pensamos que no valemos nada o muy poco; como defensa nos ocultamos tras un muro de desconfianza y nos hundimos en la soledad y el aislamiento, provocando que caigamos en depresión; siendo muy común que se presenten las siguientes conductas (Nathaniel Branden):

- * **Hipersensibilidad a la crítica:** no aceptar nuestras debilidades, sintiendo que la crítica prueba y expone nuestra inferioridad y por lo tanto aumenta nuestro malestar.
- * **Sobrealardeamiento:** esto da seguridad y llegamos a pensar que elimina los sentimientos de inferioridad.
- * **Manifestación hipercrítica:** como una defensa para desviar la atención a las limitaciones, solemos ser agresivas y criticamos el esfuerzo de los demás para que estos se preocupen por defenderse y no vean en lo que solemos fallar; así creamos una superioridad ilusoria.
- * **Tendencia a culpar:** proyectamos nuestras debilidades o inferioridades culpando a la demás gente por nuestras fallas; nos sentimos bien haciendo que las personas se sientan mal. .
- * **Temor a la competencia:** aún sintiéndonos ansiosas por ganar, nos parecerá lejos el hecho de estar

optimistas; de hecho algunas veces nos rehusamos a competir o sentirnos ganadoras.

* **Sentirse perseguida:** creemos que no le agradamos a ninguna persona y que por ello lo que ésta hace es para molestarnos o impedirnos el éxito.

* **Autorecriminación:** es una defensa ante nuestras vivencias de incapacidad; así nos liberamos del esfuerzo y hacemos que las y los demás no nos exijan.

¿CÓMO DARNOS CUENTA QUE ESTÁ ELEVADA LA AUTOESTIMA?

- Si tenemos una autoestima alta, compartimos e invitamos a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor; nos sentimos importantes, tenemos confianza en nuestra propia competencia, tenemos fe en nuestras propias decisiones; además solicitamos ayuda, irradiamos confianza y esperanza, nos aceptamos totalmente como seres humanas, los momentos difíciles los tomamos como momentos de crisis, como un reto que pronto superaremos para salir con éxito, más fortalecidas que antes, ya que lo vemos como una oportunidad para conocernos aún más promoviendo cambios. Expresamos el sentimiento de que somos "lo suficientemente buenas"; que somos dignas de la estima de las y los demás, sin considerarnos superiores.

¿CÓMO MANTENER LA AUTOESTIMA?

Se desempeña un importantísimo papel dentro de las experiencias infantiles que estimulan y fomentan nuestro pensamiento, la confianza que tenemos en nosotras mismas y la autonomía, (Nathaniel Branden, El poder de la Autoestima). Por lo que todo valor vinculado a la vida exige acción para continuarlo, mantenerlo o disfrutarlo; es como una acción que se genera así misma y se mantiene por sí misma. La continuación de nuestro propio cuerpo y mantener nuestros propios valores es mediante las acciones.

Por lo tanto podemos mantener nuestra autoestima sí:

- Buscamos una solución a nuestros miedos.
- Tomamos decisión ante las acciones.
- Somos concientes de lo que hacemos de acuerdo a nuestros conocimientos.
- Practicamos nuestras acciones de acuerdo a la forma de enfrentar problemas grandes y pequeños.
- Reconocemos cualidades y efectuamos acciones sobre las mismas.
- Escribimos metas, por orden de importancia en la vida, anotando una fecha para cada una y ser perseverantes para poder cumplirlas (una meta es un deseo con una línea de tiempo).
- Aprendemos a cuidar de nosotras, al mantenernos de forma independiente, y a no depender de las y los demás.
- Atendemos nuestra necesidades de alimento, agua, vestido; seguridad y cobijo, el queremos y apapacharnos.
- Practicamos algún deporte, el ejercicio nos hace sentir bien por dentro y por fuera. Quererse una misma es optar por una buena salud.
- Tener unos minutos para pensar en nosotras, amándonos en primer lugar, buscando la felicidad de las cosas pequeñas que nos suceden día a día.
- Preguntarnos siempre y anteponiendo "qué quiero", "que deseo", olvidándonos del "qué debo" para lograr nuestros objetivos y metas.

F ACTORES QUE CONSTITUYEN LA AUTOESTIMA

- **Auto conocimiento:** es conocer las partes que componen nuestro "yo", cuales son nuestras expresiones, emociones, sentimientos; y de qué manera los manifestamos (necesidades y habilidades); los papeles que vivimos a través de los cuales es conocer por qué, cómo actuamos y sentimos. Si conocemos todos los elementos sabremos que no funcionan por separado sino se entrelazan para apoyarse uno al otro, así lograremos tener una personalidad fuerte y unificada.
- **Auto concepto:** es lo que creemos que existe en nosotras mismas, como nos vemos, pensamos y expresamos, manifestándolo en la forma de actuar.
- **Autovaloración:** refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas, nos satisfacen, son interesantes, enriquecedoras, nos hacen sentir bien, nos permiten crecer y aprender; y considerar las insatisfactorias cuando carecen de interés, nos hacen daño y no nos permite crecer.
- **Auto aceptación:** es admitir y reconocer todas las partes de nosotras mismas como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que sólo a través de la aceptación se puede transformar nuestra vida.
- **Auto respeto:** es el atender y satisfacer nuestras propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente nuestros sentimientos y emociones, sin dañar a las personas ni permitir que nos dañen.
- **Auto imagen:** es nuestra propia imagen física, es nuestro cuerpo. Es como nos vemos, nos sentimos con nuestro aspecto físico, el como nos ven y deseamos vernos, el aceptarnos tal cual somos físicamente.
- **Proyecto de vida:** es gobernar la propia vida. Una de las acciones necesarias es elaborar y ejercitar un documento donde se plantee cosas o deseos reales a un corto, mediano y largo plazo; lo cual nos ayudará a ser más asertivas ante nuestras metas o proyectos que deseamos realizar.

Estos factores los tenemos que considerar como un ciclo, ya que si existe la falta de alguno se verá alterada nuestra autoestima, hay que tenerlos presente día a día y así poder mantener en equilibrio nuestra autoestima, para sentirnos plenas, felices y muy entusiastas en nuestra vida cotidiana y con la gente que nos rodea.



DEPRESIÓN

Comúnmente hemos escuchado que existe en las personas la palabra llamada "depresión" y que se ha convertido en el padecimiento mas frecuente en nosotras inclusive sin darnos cuenta. Atribuyéndolo en muchas ocasiones como algo pasajero, al exceso de trabajo, estrés, problemas cotidianos e incluso a la rutina en la que nos encontramos día con día.

¿QUÉ ES DEPRESIÓN?

Es una enfermedad que altera nuestros pensamientos, emociones, sentimientos, comportamiento y salud física. La depresión se manifiesta cuando una persona siente que no puede hacer nada, tiene tristeza, temor, angustia, indiferencia, pesimismo, irritabilidad, lentitud para pensar y malestar por varias semanas o meses. Si una persona ha padecido cinco de alguno de estos padecimientos por dos semanas consecutivas podemos decir que está en un proceso de depresión o es una persona dispuesta al estado depresivo y debe atenderse.

Las personas solemos pensar que el problema "solo está en la cabeza" y que podemos "quitarlo o sanar lo por nosotras mismas". Sin embargo es significativo saber que la depresión no es una debilidad de carácter o querer hacerlo simuladamente, por lo que es importante que sea un/a especialista en salud mental quien nos apoye en la atención de esta.

Todas las personas vivimos dentro de una sociedad que puede presentar posibilidades para deprimirnos. Es importante que revisemos los aspectos que nos llevan a la depresión para no confundirlos con un estado de tristeza o de melancolía momentánea.

SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN:

- * Episodios de llanto fácil
- * Sobresale el estado del ánimo de forma irritable
- * Sentimiento de desamparo y de culpa
- * Impotencia
- * Fatiga y agotamiento
- * Pérdida de energía e interés sexual
- * Pérdida de peso y apetito
- * Dificultades para concentrarse o pensar
- * Pensamientos de muerte y suicidio "por qué mejor no me muero"
- * Hereditario

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS?

No existe una causa específica que pueda ocasionar la depresión. Se han realizado estudios en los que podemos saber que existe una predisposición genética, la que se combina con factores ambientales como el estrés o alteraciones físicas, lo que genera una pérdida del equilibrio entre las sustancias químicas (neurotransmisores) que controlan las emociones a nivel cerebral. La depresión se conecta principalmente con tres neurotransmisores que son: la serotonina, la norepinefrina y la dopamina. Científicamente no se comprende del todo como es que los trastornos de los neurotransmisores pueden causar los signos y síntomas de la depresión. Ni tampoco se conoce si estos cambios en los neurotransmisores son una causa, o si son el resultado de la depresión. . Esta enfermedad se puede presentar en varias personas de una misma familia.

OTRAS CAUSAS COMO:

- **Historia Infantil:** La forma en que vivimos nuestra niñez, si hubo abandono, rechazo, indiferencia o falta de amor de alguien significativo para nosotras; si existió violencia física o psicoemocional. Por lo

cual nos genere una baja autoestima, haciéndonos más propensas a la depresión.

- **Eventos cotidianos de la vida:** Una separación, alguna pérdida, cambios de casa, problemas económicos, problemas familiares, falta de empleo, etc.
- **Condición social de la mujer:** El que se nos enseñe que una mujer debe ser sumisa, pasiva, dependiente, que vive para las y los otros, sin derecho a tomar decisiones ni a tener libertad, lo cual disminuye nuestra autoestima, aunado a una desvalorización en todos los sentidos.
- **Factores físicos:** constipación, dolores de cabeza, comezón generalizada, visión borrosa, sudoración excesiva, boca seca y problemas digestivos (estreñimiento, diarrea, indigestión etc.) o periodos menstruales alterados; entre otros síntomas.

Esto ocurre tan comúnmente que muchas veces nos enfocamos más en los problemas de toda índole y no nos percatamos que estamos sufriendo depresión.

PRINCIPALES TIPOS DE DEPRESIÓN

- **Depresión Mayor:** Esta dura más de dos semanas y los síntomas incluyen sentimientos abrumadores de tristeza y pena, pérdida de interés en las actividades que generan placer y sentimientos exagerados de devaluación y culpa, entre otros.
- **Distimia:** Esta es una forma menos severa pero más continua de depresión. La Distimia dura más de dos años y a menudo se presenta durante más de cinco años. Los periodos de la Distimia se pueden alternar con periodos cortos "libres de enfermedad".
- **Trastorno de Adaptación:** Se desarrolla en respuesta a un solo evento o la combinación de acontecimientos y factores estresantes. Estos Trastornos de Adaptación pueden ser agudos (que duran menos de seis meses) o crónicos. Por ejemplo: por la pérdida de un empleo o recibir una noticia de una enfermedad mortal.
- **Trastorno unipolar:** Es la depresión que ocurre en una persona que no ha tenido episodios maníacos. (Tomando en consideración 12 que la manía es un estado de exaltación del ánimo o euforia).
- **Trastorno bipolar:** Se conoce también como trastorno Maníaco-Depresivo. Existen episodios de depresión y manía, involucra estados emocionales opuestos de manera extrema (polo). La manía afecta nuestro juicio no permitiendo tomar decisiones y durante esta fase algunas personas pueden tener periodos cortos de incremento de creatividad y productividad. El número de episodios en cada extremo no es necesariamente similar, y se pueden tener episodios de depresión antes de presentar un episodio maniaco o viceversa.
- **Depresión secundaria:** Esta ocurre ya iniciada una enfermedad como puede ser el alcoholismo, drogadicción o síndrome de abstinencia.
- **Trastorno Afectivo Estacional:** Se relaciona con cambios estacionales y a una falta de exposición a la luz de día. Este trastorno ocasiona dolores de cabeza, irritabilidad y un bajo nivel de energía y vitalidad.
- **Depresión Psicótica:** Es la que va acompañada de delirios y alucinaciones.

¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA?

Cuando frecuentemente en la vida cotidiana percibimos que continuamente nos sentimos tristes, desesperanzadas, cansadas, si nuestros hábitos alimenticios y de sueño han cambiado drásticamente, y si no tenemos interés o poco interés en las actividades que antes disfrutábamos, debemos acudir con la o él especialista en medicina general, psicología o psiquiatría, para descartar que se esté padeciendo de un episodio de depresión.

"SI CONOCES A ALGUIEN QUE PRESENTE ESTAS CARACTERÍSTICAS O SÍNTOMAS, MOTÍVALA PARA QUE ACUDA A UNA AYUDA PROFESIONAL."

Si estas bajo tratamiento médico con antidepresivos debes utilizarlos bajo prescripción médica, supervisados y siguiendo las indicaciones del o la especialista para evitar reacciones secundarias.

¿CÓMO ENFRENTAR LA DEPRESIÓN?

¡BUSCA CON QUIÉN HABLAR!

En ocasiones basta con saber que tenemos a alguien a quien contarle nuestros problemas, que nos escucha, nos hace sentir que no estamos solas y que nuestros problemas no son más que momentos de prueba que nos preparan para algo mejor.

A muchas mujeres les sorprende saber que están deprimidas, pues han permanecido durante muchos años con el mismo ánimo y les ha parecido que ese es su estado "natural". Debemos saber que esa situación es una causa por la que se genera la depresión y a su vez las enfermedades, las cuales manifiestan que algo anda mal en su vida.

¡ACUDE CON UN/A ESPECIALISTA!

Muchas veces pensamos que acudir con un/a especialista es un gasto innecesario o no es para tanto, sin embargo si estamos presentando los síntomas de depresión es necesario acudir a un chequeo médico y sobre todo no olvidar nuestra salud mental, ponernos en manos de un/a especialista en salud mental, nos ayudará a detectar si se trata de una depresión o sólo un estado de tristeza o melancolía; en muchos casos cuando nuestra depresión es mayor es necesario la medicación existiendo la medicina tradicional o la medicina alternativa. Recuerda no automedicarte por que muchas veces puede ser contraproducente, que no te de miedo enfrentar tus problemas que posiblemente sean los generadores de una depresión. Ya verás que después de un buen tratamiento te sentirás muy bien.

¡LA LECTURA AYUDA!

Actualmente existen muchos libros en el mercado de superación personal los cuales pueden darnos muy buenos tips y a concientizar nuestros problemas cotidianos, acude a una librería y lee el que más te llame la atención o que se enfoque a tus problemas.

¡REALIZA ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA!

El hacer ejercicio nos ayuda a activarnos, a relajarnos y tener un espacio diferente a nuestra rutina, existen diferentes actividades como la yoga, aerobics, pilates, correr, natación, etc. Busca la actividad que más te guste y si no tienes tiempo, el caminar unos minutos o subir y bajar escaleras nos ayudarán a sentirnos mejor.

¡OTRAS ACTIVIDADES!

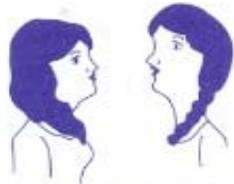
Realizar una actividad que nos agrade y que disfrutemos saliendo de nuestras labores cotidianas nos hacen sentir bien, importantes, y llenas de felicidad, hay que darnos esa oportunidad como el sentarnos a escuchar nuestra música favorita y cantar a todo pulmón, realizar una manualidad, escribir un diario, tejer, bailar, escuchar música relajante y relajarnos, irnos de excursión, visitar amigas/os, ir al cine de vez en cuando, ver los aparadores de los centros comerciales, hablar por teléfono, etc. Tu eliges la actividad y disfrútalo tanto como quieras.

"RECUERDA QUE ERES DUEÑA DE TU PROPIO CUERPO, POR LO TANTO RESPONSABLE DE QUE TU CUERPO Y MENTE ESTEN SANOS, EN EQUILIBRIO Y ARMONÍA"

Bibliografía

- ∴ Nathaniel Branden. El poder de la Autoestima. México D.F., 1994. Edit. Paidós
- ∴ Nathaniel Branden. Los seis pilares de la Autoestima. México D.F., 1994. Edit. Paidós
- ∴ Rodríguez Estrada Mauro. Autoestima, (Capítulo 2). Edit. El Manual Moderno S.A. de C.V. México D.F., 1988
- ∴ Jackson, Stanley W., Historia de la Melancolía y la Depresión, Turner, Madrid, 1986
- ∴ Ayudo Gutiérrez, J - L., Trastornos Afectivos, en Manual de Psiquiatría de Rivera, J. L. y otros, Editorial Karpos, Madrid, 1980
- ∴ Fuentes, M. A., La pereza y la acedia, Ediciones del verbo encarnad

Para mayor información:



CENTRO DE
APOYO
MUJER

MARGARITA
MAGON A. C.

CENTRO DE APOYO A LA MUJER
MARGARITA MAGON A. C.
Carlos Pereyra 113 Col. Viaducto Piedad
Del. Iztacalco, México D. F. Tel. 55 19 58 45
Correo electrónico: cammagon@hotmail.com

Indesol

Instituto Nacional de Desarrollo Social

La impresión de este manual
se realizó con recursos
del Programa de Coinversión
Social perteneciente a la Secretaría
de Desarrollo Social

Elaborado por: Psic. Amada Zúñiga García
Colaboradoras: Psic. Rocío Reyes Bonavides
Revisión: Lic. Rocío Corral Espinosa Monsiváis
Diseño: Karla Irais Méndez Olvera