

Visión y Compromiso™



Visión y Compromiso™

19ª CONFERENCIA ANUAL
19th ANNUAL CONFERENCE

7-9 de OCT del 2021



Taller:

“¿Es Difícil ser Mujer?”

Una guía sobre depresión

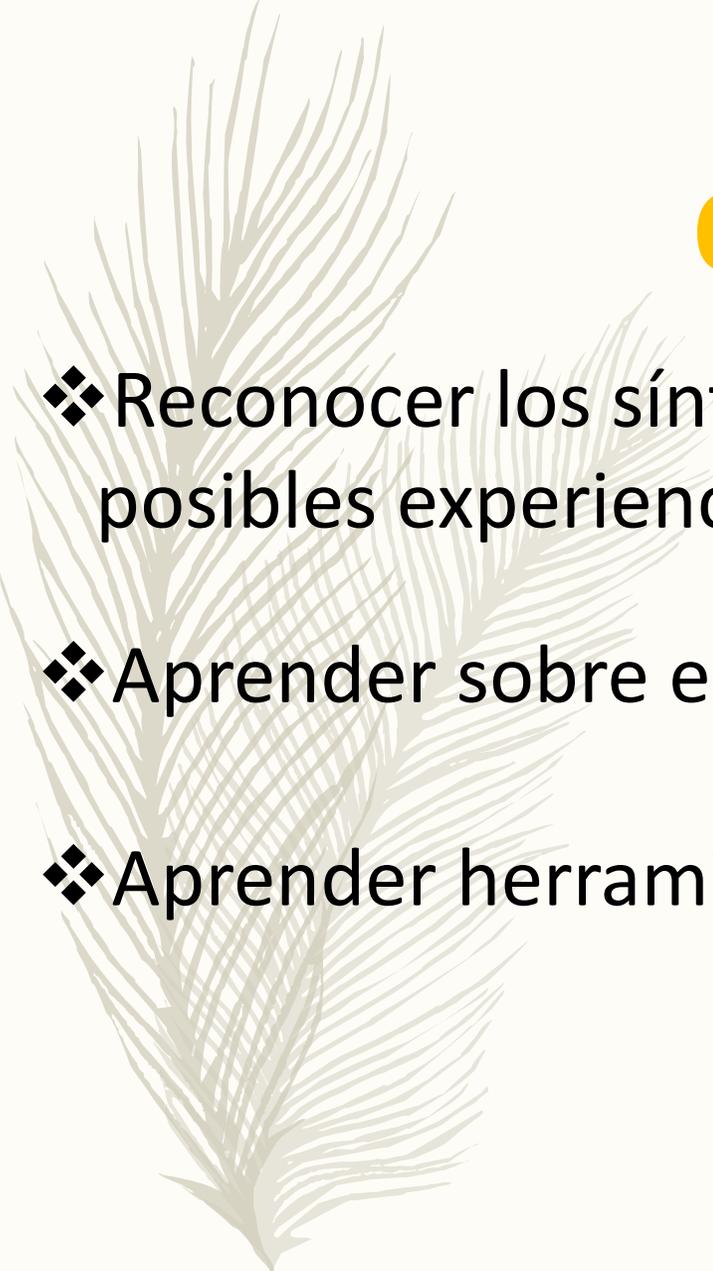
Facilitado por: **Lupita Lombardo**

Basado en el libro escrito por la
Dra. Ma. Asunción Lara

Bienvenida e Introducción del tema

- Propósito de la creación del libro: ¿Es difícil ser mujer?





Objetivos:

- ❖ Reconocer los síntomas de la depresión y relacionarlo con posibles experiencias de vida
- ❖ Aprender sobre el impacto de la depresión
- ❖ Aprender herramientas para un bienestar saludable



La Depresión



Definición

La depresión es una enfermedad común que puede llegar a ser grave.

Ocasionalmente, todos nos sentimos melancólicos o tristes, pero estos sentimientos, por lo general, son pasajeros y desaparecen en unos días.



¿En alguna ocasión usted se ha levantado de malas, enojadas, tristes, con ganas de llorar sin saber por que?



Ejemplos de Historias Verídicas

Esperanza

- Estudiante popular, inteligente y social.
- Se enamora de un hombre Casado.
- No era feliz, al ver que el ahora su esposo no llegaba temprano y le era infiel.
- Sentía que no podía vivir sin el.



Cristina



- Parte de una familia económicamente estable e hija única.
- Sus padres eran muy exigentes y no le reconocían sus logros, solo cuando no lograba sus expectativas había castigos.
- Al casarse y su esposo enfermar, necesita tomar la rienda de su hogar y lidiar con sus hijos adolescentes y trabajo en peligro.

Síntomas De La Depresión



1. Estamos muy tristes, desganadas y nos sentimos vacías.
2. Perdemos el interés hasta por las actividades que mas nos gustan.
3. Comemos muy poco o mucho, bajamos o aumentamos de peso.
4. Tenemos problemas para dormir o dormimos demasiado.
5. Nuestros movimientos son lentos, sentimos el cuerpo pesado o estamos muy intranquilas.

Síntomas De La Depresión, cont....



6. Estamos apáticas, fatigadas y con poca energía.

7. Nos sentimos culpables, impotentes e inútiles.

8. No podemos concentrarnos ni recordar los pendientes del día y se nos dificulta tomar decisiones.

9. Nos asaltan ideas de muerte y a veces pensamos en el suicidio.

Síntomas



No disfrutan con nada



Sienten infelicidad



Dificultad para tomar decisiones.



Pierden el interés por el sexo



Pierden la confianza en uno mismo.



Se sienten agotados la mayor parte del tiempo.



Están agitados e inquietos.



unos pierden apetito y otros justo lo contrario.



Tardan en conciliar el sueño.



Se sienten inútiles e incapaces.



Evitan ver a otra gente.



Piensen en el suicidio.



Están irritables.



Factores que impactan la salud emocional



1. Historia Infantil
2. Acontecimientos de la vida
3. Factores biológicos
4. Condición social de la mujer
5. Factores sociales

Historia Infantil

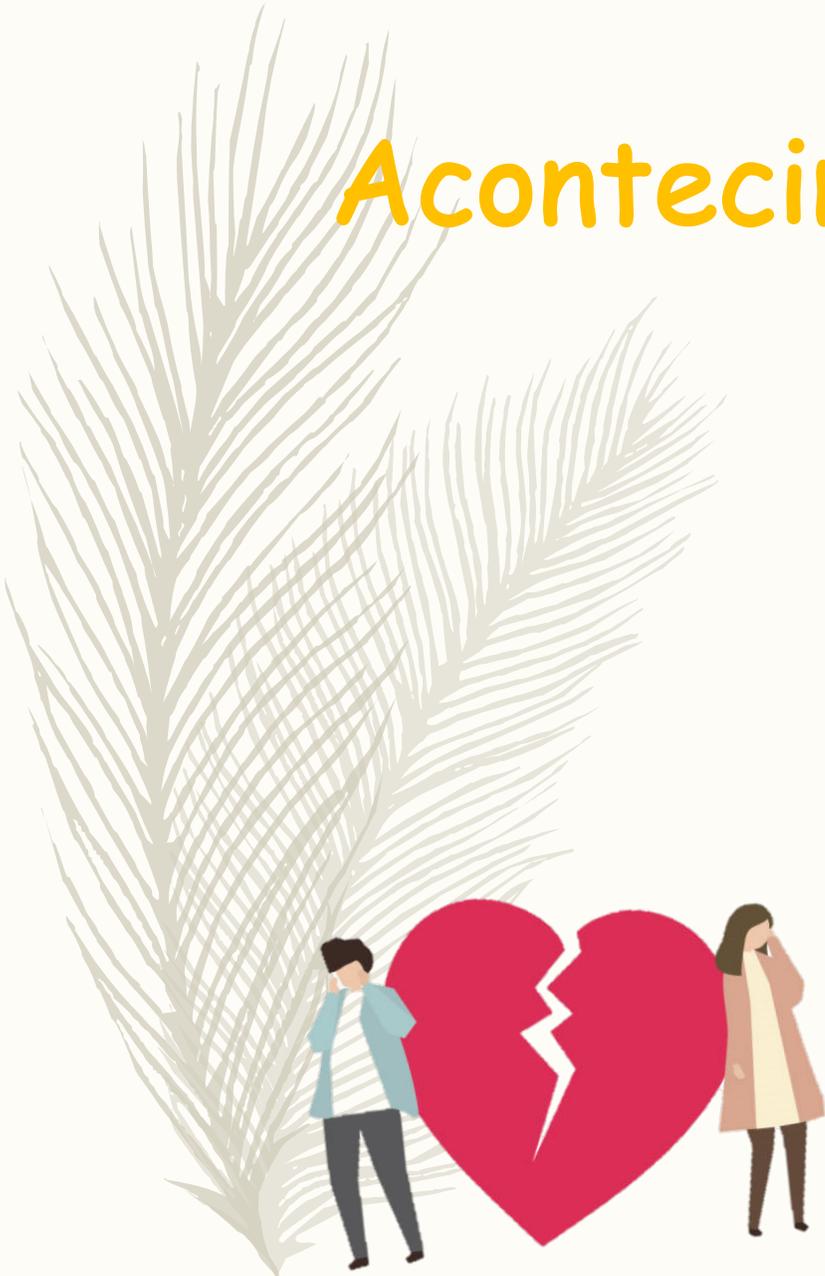
Son todas aquellas experiencias que pasamos a lo largo de nuestra niñez

- ❖ El rechazo
- ❖ El abandono
- ❖ La indiferencia
- ❖ La falta de amor
- ❖ La muerte de la madre o de alguien cercano



Acontecimientos De La Vida

- ❖ Muerte del esposo
- ❖ Quedarse sin trabajo
- ❖ Divorcio
- ❖ Enfermedad prolongada
- ❖ Aborto
- ❖ Alcoholismo/Drogadicción



Factores Biológicos

- ❖ Cambios químicos en el cerebro
- ❖ Golpes en la cabeza
- ❖ Operaciones
- ❖ Medicamentos
- ❖ Cambios hormonales



Condición Social De La Mujer

- Adolescencia
- Etapa adulta
- La sexualidad
- Relación de pareja
- Maternidad
- Depresión Pos-Parto
- Menopausia
- Ama de casa
- Tienen que trabajar
- Alcoholismo



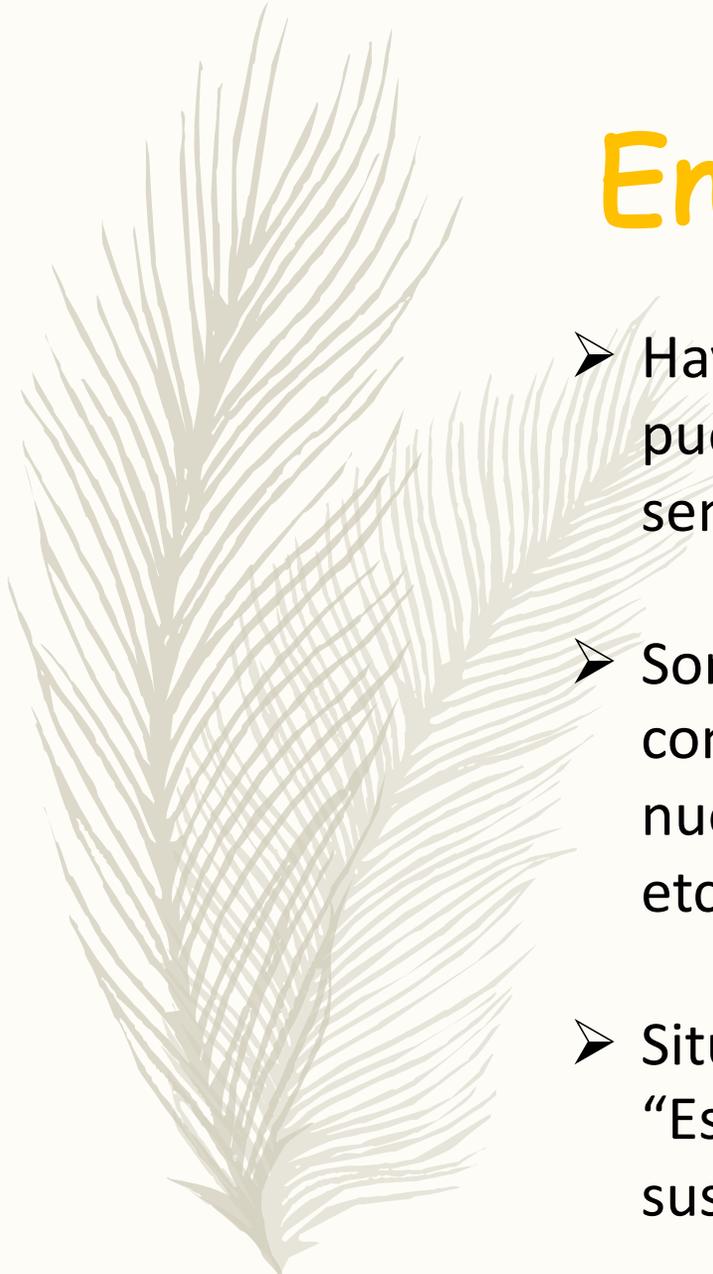
Factores Sociales

- ❖ Pobreza
- ❖ Tienen que compartir la casa
- ❖ Se sienten atadas a su pareja



En resumen

- Hay varios aspectos de nuestra vida que pueden impactar la forma en que nos sentimos y como nos valoramos.
- Somos seres humanos que cambiamos constantemente, la adolescencia, cambios en nuestra vida adulta, situaciones inesperadas, etc..
- Situaciones difíciles podrían llevarnos a buscar “Escapes” como el uso de alcohol u otras sustancias.



Que podemos hacer

- ✓ Definir que nos pasa y explorar las posibles soluciones
- ✓ Buscar ayuda de un profesional
- ✓ Encaminarnos hacia nuestra propia revaloración
- ✓ Aceptar y perdonar nuestros errores
- ✓ Aceptar y fortalecer nuestras cualidades
- ✓ Revisar nuestras propias creencias
- ✓ Como tratar nuestros errores y cualidades
- ✓ Cambios en nuestras creencias “lo que se nos dijo que era una mujer”
- ✓ Dar salida a nuestra tristeza, miedo, enojo
- ✓ Escribir como nos sentimos
- ✓ Nuevas maneras de comportarnos



Yo soy una mujer valiosa porque...

AMARSE A UNA MISMA SIGNIFICA
SABER RECIBIR EXIGIR SER TRATADAS CON
RESPECTO, DARNOS EL TRATO QUE DAMOS A LOS
DEMAS, PERDONAR NUESTROS ERRORES, BUSCAR
NUESTRO BIEN Y TENERNOS PACIENCIA,
TOLERANCIA Y CARIÑO.

Piensa que si no nos amamos, no podemos amar a otros.





Que tenemos que hacer para recordar que somos valiosas?...

A: Revisar nuestras creencias de lo que es ser mujer.

B: Revisar nuestras creencias sobre lo que es el amor.

C: Revisar nuestras creencias sobre es el sufrimiento.



A Donde Ir

- Centros de salud
- Consultorios Medico
- Apoyo a la mujer Centros comunitario
- Psicólogos
- Psiquiatras
- Trabajadoras sociales
- Ministros Religiosos
- Amigos o amistadas de confianza
- Escribir lo que nos acontece (privado)

Preguntas

