

## El Poder de ser Mujer

En el marco del 8 de marzo Día Internacional de la Mujer queremos reflexionar sobre el suicidio, con el fin de visibilizar algunas de las causas que llevan a las mujeres a la ideación suicida y la consumación del acto, para avanzar en medidas de reducción.

Si bien las estadísticas respecto a los intentos de suicidio y suicidios consumados no son muy claras, éstas muestran que los suicidios son 4.4 veces más altos en hombres que en mujeres, sin embargo las mujeres comenten mayores intentos que los hombres. Esto puede deberse a que las mujeres solicitan mayor apoyo psicoterapéutico en comparación con los hombres.

Durante 2017 y en los dos meses de 2018, según los datos con de nuestra Estrategia de Prevención, Atención y Postvención del suicidio “El Poder de Vivir”, 5,172 mujeres con riesgo suicida han solicitado atención psicoterapéutica. Los principales motivos que han propiciado que desarrollen ideación suicida son: vivir violencia psicológica y física en su núcleo familiar, falta de redes de apoyo, tener diagnósticos de depresión y ansiedad, problemas de autoestima y autoimagen, presentar rupturas de pareja y principalmente haber vivido violencia sexual.

En el día de la mujer, es importante mencionar que a través de la violencia se han ido transgrediendo los derechos y se han impuesto roles de género que impactan en las conductas de las mujeres.

Los roles de género son conductas estereotipadas por la cultura. Que dictan los conceptos de masculinidad y feminidad determinando el comportamiento de cada género, las funciones, las oportunidades, la valoración y las relaciones.

El ser mujer se “aprende”, a través de los estereotipos y roles marcados socialmente, las mujeres no nacen con ideales de belleza, ni con conductas marcadas, pero si nacen con derechos, como el derecho a decidir.

En nuestros días, la imagen de lo que son o deben ser las mujeres y los hombres, o de lo que hacen según su condición de género, está influenciada en buena parte por los medios de comunicación.

A lo largo de su historia, los medios de comunicación han reproducido estereotipos de lo femenino y lo masculino fomentando los roles de género rígidos; lo anterior lo observamos en las revistas y en la publicidad, donde la imagen que predomina de la mujer es la que la expone como objeto sexual y pese a la intención de presentarla desarrollando sus dotes profesionales, se continúa mostrándola más preocupada por su aspecto físico para ser aceptada socialmente, que por su desarrollo personal. La colocan, en los diferentes contextos confinándola al ámbito privado, doméstico o familiar, a través de los temas de hogar, moda, cocina y belleza; mientras que a los hombres se les muestra preocupados por el deporte, la tecnología, la política y las finanzas, entre otros temas.

Además la belleza física comienza a presentarse no como un medio, sino como uno de los fines de la realización personal. El ideal estético corporal actual impone estándares físicos inalcanzables creando diferencias entre este ideal cultural y la realidad biológica que favorece la aparición de insatisfacción corporal en muchas mujeres, que generan la idea de que si no cumplen con este estereotipo de belleza no serán felices.

Las consecuencias de la insatisfacción de la imagen corporal van desde una baja autoestima, depresión, ansiedad social, e ideación suicida, así como el inicio de tratamientos dirigidos a mejorar el aspecto físico como lo son los cosméticos y los quirúrgicos, de forma reiterada y hasta en formas poco racionales.

La imposición de modelos de éxito en la mujer están relacionados con los estereotipos de género , los cuales obligan a las mujeres a realizar acciones que muchas veces no quieren realizar pero socialmente son aceptadas, como tener hijos, dedicarse al los quehaceres del hogar, estilos de vestimenta, carreras profesionales socialmente asignadas a la mujer, generando ideas sociales como “calladita te ves más bonita”, “las mujeres son el sexo débil”, “el lugar de las mujeres es la casa”, “estudia algo mientras te casas”, etc. Constituyendo violencia de género al considerándolas como seres humanos inferiores, objetos sexuales y asignándoles tareas exclusivas en ámbito del hogar y la crianza; llevando a una violación sistemática de sus derechos humanos.

El deber ser, el ser mujer, los estereotipos y los roles sociales impactan fuertemente en las conductas de las mujeres y en algún momento TODAS podemos necesitar ayuda. La violación de los derechos humanos es un delito, no estás sola, en la Ciudad de México existen Instituciones que pueden ayudarte.

- Ámate
- Establece tus propios roles de conducta
- Acéptate como eres
- Expresa tus necesidades
- Tú decides a que te dedicas, cómo te vistes y con quien sales
- Tú decides si tienes o no hijos, si te casas y la pareja que decidas
- Solo tú sabes qué cosas te gustan y cuáles no
- Mantén tu cuerpo sano, cuídalo y quiérello tal como es
- Si viviste o vives violencia solicita ayuda, la violencia es un delito y existen Instituciones que pueden ayudarte.

El tener un cuerpo “perfecto”, el seguir las normas sociales de ser mujer, no es sinónimo de felicidad, en la vida real el ser diferente enriquece a la sociedad. Recuerda que existen diversos puntos de vista y diferentes gustos, no puedes darle gusto a todas y todos, lo que más importa es que te des gusto a ti misma y que día a día disfrutes el ser tú misma.

Mujer, vales mucho y vale la pena seguir viviendo, “No nacemos mujeres, aprendemos a serlo”, aprende a ser la mujer que quieres en tu vida y no la mujer que la sociedad quiere.

En el DIF-CDMX y “Like a la vida, el suicidio no aplica” estamos para ayudarte, acércate, si necesitas apoyo contáctate con nosotros a las siguientes páginas: <http://likealavida.cdmx.gob.mx/likealavida/> <https://www.facebook.com/LikeALaVida>