

# PsicoNotas



BOLETIN INFORMATIVO N° 002

marzo 2020

## 8 de marzo Día Internacional de la mujer

¿Cuándo se piensa en una mujer adulta mayor, que imagen se nos vienen a la cabeza? La dulce abuelita rodeada de nietos. La viejita sola y rezandera. La viejita cuidadora de otros y confinada en su casa. Pero esto está muy lejos de la realidad actual, son solo estereotipos e ideas basadas en el prejuicio y estigmas del hecho de ser mujer y al mismo tiempo adulto mayor. Las mujeres que actualmente tenemos 60 años y más venimos de atravesar el cambio drástico de siglo, del inicio y el crecimiento vertiginoso de la informática y de los nuevos avances y no nos hemos adaptado. Muchas aún siguen trabajando, algunas profesionales y otras amas de casa que continúan construyendo y manteniendo la base de la sociedad (la familia).

Los cambios rápidos y continuos nos golpean porque debemos aprender continuamente a cuidarnos solas, a construir espacios balanceados para nuestra vida. No solamente nos enfrentamos a la desigualdad de género, sino que debemos manejar las situaciones inherentes a la desigualdad de edad. Así y toda nuestra tasa de vida es mayor y esto muchas veces implica que debemos continuar el camino iniciado sin nuestra pareja.

Muchas mujeres adultas mayores se ven relegadas a asumir el papel de cuidadoras de nietos o sobrinos, pero no con el respeto y dignidad que esto conlleva sino con el estigma de no ser respetada y dignificada en el papel como sabia conocedora y representante de la familia, solo es la que cuida a los niños. "No se trata de solo vivir, sino de sentirnos vivas y dignificadas."

Amparo Vargas

## CUMPLEAÑOS

### Marzo

3 Amparo Vargas  
5 Andrés García  
11 José Arias  
17 Jeison Torres  
27 Ana María Gómez  
28 Lina Yurani Correa



## ASI VAMOS

**Conmemorar el día internacional de la mujer se ha convertido para Psico en un imperativo para reconocer los sufrimientos psicológicos a que ha estado sometida la mujer. En este II Foro sobre Salud Mental hemos tocado temas muy sensibles que contribuyen a empeorar su calidad de vida. Nuestro compromiso es y será contribuir a**

**En Psico hemos implementado un protocolo de manejo diferencial para las mujeres adictas. Esta es una deuda que la sociedad colombiana tiene para con ellas y hemos entendido que el reconocimiento de sus derechos comienza por entender que son seres únicos, que merecen un tratamiento acorde a sus problemáticas psicológicas y emocionales, que, sin duda, son muy diferentes a las de los hombres.**

### Dinámica social de la mujer con trastorno mental y adicciones

En una sociedad como la nuestra, donde asignamos a la mujer roles definidos y estrechos, se nos dificulta aceptar que ellas no cumplan parámetros morales, y es por ello que al presentar conductas adictivas o trastornos mentales se les juzga duramente en especial por sus propias familias.

Comprender que nuestros imaginarios frente a la supuesta inferioridad de la mujer, son aportantes fundamentales en las condiciones de desventaja que sufren al tener una adicción o un trastorno mental, es el primer paso para superar la dificultad.

Iván Rendón Giraldo

### GENERO EN EL TRABAJO

Durante siglos se han evidenciado brechas laborales entre los géneros, siendo las mujeres quienes han resultado más afectadas por tales diferencias salariales, no obstante, es imperante reconocer que con el paso de los años el género femenino ha logrado posicionarse en cargos que eran solo pensados para hombres, aun cuando cumplen un doble rol como proveedoras económicas y cuidadoras, pareciera que de manera mágica logran solucionar las dificultades del día a día, pero tras bambalinas pocas conocen su esfuerzo, lágrimas, sueños o temores; entonces ser mujer se ha convertido en sinónimo de perseverancia, tenacidad, resiliencia y lucha por la equidad, FELIZ DÍA MUJER

Nathalie Bravo

## SEXO Y GENERO; ¿HABLAMOS DE LO MISMO?

La diferencia entre el comportamiento de machos y hembras siempre ha suscitado polémicas; ya que la sociedad espera muchas cosas de cada uno de los sexos, para entrar en materia veamos las definiciones. El sexo es biológico; es con lo que nacemos, el género en cambio es una construcción social de cómo nos debemos comportar como hombre y mujer. Este sistema de creencias ha conducido a la creación de un sistema jerárquico que **justifica la discriminación y fomenta la desigualdad entre mujeres y hombres.**

Tatiana Escobar

## UNA EXPERIENCIA DE VIDA

Siendo tan solo una adolescente, me dejé llevar por modas y malas amistades del colegio, y empecé a consumir drogas, inicié con marihuana, hasta llegar a la heroína, empecé inhalándola, pero al pasar el tiempo mi cuerpo hacia resistencia y fue allí donde comencé a inyectarme y a fumar bazuco la combinación de estas dos sustancias me hizo perder pilares esenciales de mi vida, tuve un deterioro notable en mi aspecto físico perdiéndole sentido a actividades básicas como comer, dormir y asearme. Llegue hasta el punto de no tener donde dormir, porque mi madre ya me había cerrado las puertas de la casa; empecé a prostituirme y hacer lo que fuera necesario para conseguir dinero para sostener el consumo. Vi morir a mi madre, intensifiqué el consumo y esto me llevo a tener una sobredosis. Esto me hizo reaccionar y tomar una decisión de cambio. Gracias al apoyo de mi hermana y otras personas el día 1 de mayo del 2019 ingresé a la clínica Psico Salud y Transformación y empecé un cambio radical para mi vida, con la ayuda de los profesionales y sobre todo con el amor con el que realizan su labor.

Geraldine Rodríguez

## NUESTRAS IMÁGENES



II FORO DE LA MUJER UAN



CELEBRACIÓN DIA DE LA MUJER

## RESPONSABILIDADES COMPARTIDAS

Si bien es cierto que los derechos y espacios que tenemos actualmente las mujeres han sido por obra y sacrificio de otras que tiempo atrás se dieron cuenta que la equidad e igualdad había que lucharla, las contemporáneas tenemos que poner los pies en la tierra para dar valor a dichas gestas, no supone coherencia el hecho de exigir a parejas, familiares y amigos, regalos por el día de la mujer cuando dicha fecha no se estableció como una celebración, en nuestras manos está no seguir dando razón a sistemas patriarcales, pero con argumentos de peso no con discursos populistas de feminismo, porque no somos la mejor creación del universo ni tenemos que ser fuertes por el hecho de ser mujeres.

Magda Osorio

## ESTADISTICAS

En el 2017 se reportaron 98.999 casos de violencia de género  
77% fueron mujeres y el 23 % hombres

### 571 FEMINICIDIOS EN COLOMBIA EN EL AÑO 2019

109-Antioquia  
89-valle del Cauca  
39-Atlantico, Cauca,Nariño  
30-Norte de Santander

El 34% de las mujeres victimas de Femicidio se encontraban en el Rango de edad de 0 a 29 años

207 mujeres venían presentando violencia

## SABIAS QUE ¿?

- . El peso del corazón del hombre es de 280 y el de la mujer es 225 g
- . Las mujeres son más propensas a desarrollar enfermedades autoinmunes debido al cromosoma X
- . En el parto la mujer soporta 57 unidades de dolor; lo que equivale a 20 huesos rotos.

REFLEXIÓN: Los hombres fuertes no necesitan poner abajo a las mujeres para sentirse poderosos

Michelle Obama

## ACEPTACIÓN INCONDICIONAL DEL SER HUMANO