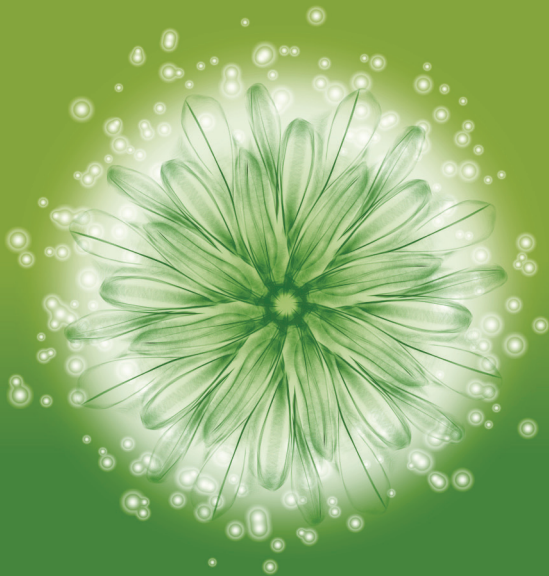


Recursos para el Bienestar Emocional de las Mujeres ante el Estrés Postraumático



Coordinadora del Proyecto

Elizabeth Ferreras Blanco

Autoras

Elizabeth Ferreras Blanco y Ana Lilia Benítez Cariño

Colaboradoras

Julia Pérez Cervera

Gladys Añorve

© Defensa Jurídica y Educación para Mujeres, S.C.

Vereda-Themis

Primera edición 2013, México, D.F.

Se terminó de imprimir en diciembre de 2013

Producción editorial

Ana Victoria Jiménez A.

Ilustraciones

Norma Alegre

Este material se realizó con recursos del Programa de Coinversión Social, perteneciente a la Secretaría de Desarrollo Social. Empero, la «SEDESOL» no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las autoras del presente trabajo.

Contenido

Introducción,

La violencia hacia las mujeres y su salud mental,

El Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) en la vida de las mujeres,

Síntomas del estrés postraumático en mujeres violentadas,

Hacia el bienestar emocional de las mujeres,

Organizaciones que proporcionan atención a la salud mental de las mujeres,

Conclusiones,

Bibliografía,

Introducción

Todas las personas y de manera muy particular las mujeres, estamos expuestas, de una u otra manera, a vivir eventos no predecibles o enfrentar situaciones que escapan de nuestro control y que pueden resultarnos abrumadoras o aterradoras y en consecuencia causarnos un trauma que nos deje huellas profundas en nuestra mente o en el cuerpo, aunque no siempre tenemos conciencia de ello. Por ejemplo, presenciar un accidente, ser víctima de un asalto, de una violación o abuso sexual o bien, experimentar situaciones de violencia tanto en casa como fuera de ella.

A veces, pasado el tiempo, algunas personas, superan estas experiencias traumáticas sin necesidad de ayuda. Sin embargo, otras tienen dificultades para recuperarse y comienzan a manifestar malestares físicos o emocionales que no saben por qué ocurren o de dónde provienen y que a pesar

de los esfuerzos por eliminarlos no desaparecen, sin percatarse que pueden ser producto de algún hecho o situación dolorosa. A veces detrás de la depresión, la ansiedad, los dolores de cabeza, de espalda, de las articulaciones o del insomnio hay un trauma, que mientras no se trate, propiciará que las molestias persistan o aumenten independientemente del tiempo transcurrido, por ejemplo: si de niña sufrimos algún abuso, violación o castigo severo, los recuerdos de ese hecho, pueden estar presente en nuestra memoria y seguir lastimándonos aunque estemos en la etapa adulta o la vejez.

La afectación que produce una experiencia traumática, puede ser variable y puede depender de la duración de la misma, del cómo se vivió, de quien nos produjera el daño o de cuántas veces hayamos experimentado el mismo sufrimiento. En general, haber vivido una experiencia

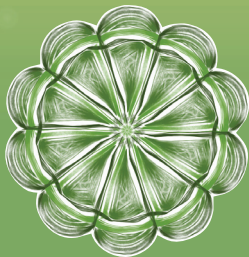
traumática genera una reacción que afecta tanto al cuerpo físico como a nuestros pensamientos y sentimientos. Estas afectaciones podemos vivirlas con incredulidad, ira, ansiedad, confusión, pérdida de la esperanza, tristeza, estado de alerta, nerviosismo o apatía. A éste conjunto de síntomas se le ha denominado Trastorno por estrés postraumático (TEP).

En este cuadernillo que Vereda Themis a través de su Programa de Fomento a la Salud Mental de las Mujeres pone a su disposición, conoceremos sobre el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT), un problema de salud mental poco reconocido y por tanto no siempre diagnosticado, de ahí que sus síntomas sean parecidos o se confundan con otros trastornos que de igual forma afectan nuestra salud mental.

Analizaremos cómo las situaciones o actos violentos experimentados por muchas de nosotras tienen consecuencias negativas

para nuestra salud y conoceremos algunos síntomas que de ser detectados a tiempo, pueden evitarnos sufrimientos o la aparición de nuevos padecimientos.

Reflexionaremos además sobre la necesidad de afrontar y resolver estos trastornos que en su mayoría son consecuencia de la violencia a la que cotidianamente como mujeres nos vemos expuestas y las instancias especializadas que pueden ofrecernos información, orientación o atención si la llegásemos a necesitar y con ello contribuir al mejoramiento o recuperación de nuestra salud mental.



Impacto de la violencia en la salud mental de las mujeres

La violencia es una problemática compleja que acarrea dolor y sufrimiento tanto a nivel físico como emocional a quienes la padecen. La violencia no tiene razón por eso no hay justificación ni excusa para quienes deciden ejercerla.

La violencia impacta de manera negativa en nuestra salud, ya que puede generarnos enfermedad y muerte tanto a nivel físico como emocional. La violencia desestabiliza, intranquiliza y debilita nuestra autoestima, por eso a veces, es tan difícil salir de la situación. Pensamos que somos culpables de lo que está sucediendo, es lo que hemos asimilado y aprendido de los mensajes que emiten los programas de radio y televisión, la familia, las religiones, la sociedad y peor aún, lo escuchamos constantemente de la persona que nos violenta.

Sabías que

En México tenemos una la *Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia* que define la Violencia contra las Mujeres como:

“Cualquier acción u omisión, basada en su género, que les cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte tanto en el ámbito privado como en el público”.



Las investigaciones señalan que las víctimas de violencia dejan pasar mucho tiempo antes de que puedan pedir ayuda. Por término medio las mujeres suelen permanecer en la situación de violencia durante un periodo no inferior a 10 años. La búsqueda tardía de ayuda terapéutica se explica por razones económicas (dependencia del marido), sociales (la opinión de los demás), familiares (la protección de hijos e hijas) y psicológicas (la minimización del problema, el miedo, creer que no hay solución posible, la resistencia a reconocer el fracaso de la relación, el temor al futuro, a la soledad, etcétera).

Es por ello que frente a la realidad que estamos viviendo y para comenzar a detectar el impacto que puede estar provocando la violencia en nuestra vida, es importante que pensemos y reflexionemos sobre las siguientes preguntas:

● ¿Hay alguna situación dolorosa que hayas experimentado en tú vida y que quisieras olvidar? ● ¿La situación dolorosa está relacionada con algún hecho violento? ● ¿Es agradable la forma en la que te relacionas afectivamente? ● ¿Hay alguna situación que te cause estrés o malestar emocional? ● ¿Actualmente, estás sufriendo algún tipo de violencia? ● ¿Tú bienestar emocional se ha visto afectado a raíz de la violencia sufrida? ● ¿Has pensando en alguna alternativa que te permita salir de la situación de violencia? ● ¿Has buscado apoyo legal y/o terapia psicológica para enfrentar la situación? ● ¿Sabes que instancias o personas te pueden apoyar?

Es posible que algunas imágenes dolorosas hayan llegado a la memoria como respuesta, lo que aunado a otras situaciones por la que estemos atravesando como son la pobreza, carencias afectivas, falta de recursos, de acceso a la salud, al trabajo o la posibilidad de ganar un salario digno; que

no contemos con redes de apoyo o que estemos experimentamos sentimientos de pérdida por la muerte o separación de un ser querido pueden estarnos ocasionando preocupación y generando un alto nivel de estrés que nos puede llegar a enfermar y con ello, poner en riesgo nuestra salud física y mental.

Los cuadros clínicos más frecuentemente relacionados con los efectos de la violencia en la salud mental de las mujeres son la depresión, el insomnio, los trastornos alimenticios, las ideas o intentos suicidas y el trastorno por estrés postraumático.

También pueden aparecer síntomas de elevada ansiedad, baja autoestima, cambios en el humor o llanto sin aparente razón. De igual forma, se puede incrementar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, así como prácticas sexuales de riesgo, a modo de estrategia de afrontamiento inadecuada por no saber qué hacer

ante la realidad por la que se está teniendo que atravesar.

Sabías que

En México el 46% de las mujeres de 15 años y más sufrió algún accidente de violencia por parte de su pareja (esposo o pareja, ex-esposo, ex-pareja o novio) durante su última relación. El Estado de México tiene la mayor prevalencia de violencia de pareja (56.9%) a lo largo de la relación. El Distrito Federal se encuentra en el cuarto lugar en casos de violencia de pareja (ENDIREH 2011).

Así, sea cuál sea la situación que nos preocupe, en vez de evadirla y hacer “como que no pasa nada”, es necesario afrontarla y desde ese lugar tomar la decisión de informarnos y buscar los apoyos que nos van a permitir recuperar la tranquilidad y estabilidad emocional perdida y con ello aumentar a nuestra calidad de vida.

El Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)

Leamos las siguientes frases y señalemos nuestro acuerdo o desacuerdo.¹

La vida de las mujeres se ha vuelto más insegura por el incremento de los delitos.	<input type="checkbox"/>
La violencia dificulta el desarrollo personal y social de las mujeres.	<input type="checkbox"/>
Las mujeres pueden recibir empujones, heridas o golpes en la vía pública solo por el hecho de ser mujeres.	<input type="checkbox"/>

¹ Frases adaptadas del Estudio sobre necesidades y demandas de las víctimas de delitos violentos. Ministerio del Interior, Incorporación de Asistencia Judicial RM y Servicio Nacional de la Mujer. Gobierno de Chile, consultado el 25 de diciembre 2013, en <http://www.apoyovictimas.cl/wp-content/uploads/2011/08/Estudio-necesidades-y-demandas-de-las-v%C3%ADctimas-de-delitos-violentos.pdf>

Las mujeres alguna vez han sido agredidas con amenazas, humillaciones o insultos en diferentes momentos sea en la casa o en la calle por su pareja afectiva.

Algunas mujeres son castigadas económicamente por su pareja lo que pone en riesgo su subsistencia y la de sus hijas o hijos.

Las mujeres cada vez estamos más expuestas a asaltos, balace-
ras, violación o accidentes.

Las mujeres estamos expuestas a sufrir acoso o abuso sexual.

Algunas mujeres han enfrentado la muerte o enfermedad grave de un ser querido.

La exposición a desastres naturales como inundaciones, tormentas, terremotos, pueden tener un impacto negativo en la salud mental de las mujeres.

Seguramente en varias de las frases anteriores marcamos estar de acuerdo, pues a diario las mujeres estamos expuestas a sufrir algún *evento traumático*, esto es, vivir una situación o experiencia sumamente dolorosa que nos puede provocar horror y afectar nuestra integridad en términos psicológicos, económicos, sociales, físicos o espirituales, sea porque estamos en peligro, sea porque hay una amenaza de nuestra vida o porque vemos cómo otras personas mueren o sufren heridas.

Los eventos traumáticos son situaciones que se presentan de manera sorpresiva en nuestras vidas y pensamos que no contamos con las herramientas o recursos para afrontarlos, por lo que nuestra mente se siente rebasada y en consecuencia se genera un *trauma psicológico*, que no es más que la respuesta que da nuestro organismo a una situación que le resulta no solo desconocida sino también dolorosa. El

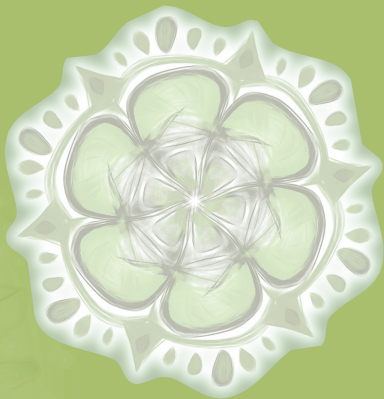
trauma puede disiparse en un tiempo aproximado de cuatro semanas o menos. Sin embargo, otras personas no llegan a superarlo y siguen generando síntomas estresantes que pueden impedirle desarrollar su vida cotidiana con normalidad, causarle el padecimiento de alguna enfermedad y en caso extremo puede acarrear la muerte. Cuando esto sucede podemos hablar de que existe un Trastorno por Estrés Postraumático.

Sabías que

El estrés es una reacción que se activa en situaciones en las que percibimos que no tenemos suficientes recursos para atender lo que necesitamos resolver. Un determinado nivel de estrés permite reaccionar con rapidez y seguridad ante contextos en los que hay que dar una respuesta pero pensamos que no la tenemos. Un alto nivel de estrés puede causarnos sufrimiento emocional.

El estrés puede plantearse como benéfico cuando nos activa, moviliza y prepara para asumir o enfrentar situaciones nuevas, pero en grado elevado puede convertirse en un riesgo para la salud. Esto sucede cuando no le permitimos al organismo descansar una vez superado el acontecimiento inesperado. Cuando el estrés es progresivo, sistemático y duradero en el tiempo, podemos comenzar a manifestar olvidos, falta de concentración, cansancio, agotamiento, ansiedad, insomnio, dolor de cabeza, dolores musculares, contracturas o irritabilidad, lo que nos habla de un agravamiento de la situación, que tiende a disminuir aún más, nuestra capacidad de actuar (Calvete, 2005, *Cit.* Dongil, 2013).





Sabías que

El estrés pone en marcha un proceso de activación tanto físico como emocional, que se detiene cuando se alcanza el objetivo deseado, con lo que después, hay que obligarse a un descanso para recuperar la tranquilidad y las energías perdidas.

Síntomas del estrés postraumático en mujeres violentadas

En un estudio realizado por la OMS en más de veinte países en el 2012, el 21.8% de las personas encuestadas declararon haber presenciado algún acto de violencia; el 18.8% habían sufrido violencia interpersonal; accidentes un 17.7%, exposición a conflictos bélicos (16.2%) o eventos traumáticos relacionados con seres queridos (12.5%). Se estima en el estudio que un 3.6% de la población mundial ha sufrido algún trastorno por estrés postraumático (TEPT) en el último año.

Los síntomas experimentados por las personas que sufren de estrés postraumáticos son diferentes pero lo que mayormente experimentan las mujeres violentadas son:

Categoría

Síntomas

Repetición de la vivencia

Frecuentemente, las mujeres pueden:

Tener recuerdos o pesadillas repetidas sobre la violencia vivida.

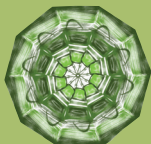
Tener «flashbacks», alucinaciones de que está siendo violentada o le va a suceder nuevamente.

Sufrir gran tensión psicológica.

Experimentar situaciones fisiológicas ante ciertos objetos o situaciones que le evocan la violencia o a su agresor.



Evasión



Evitar sistemáticamente lo que evoque el recuerdo de la violencia, por lo que las víctimas evitan:

Hablar de sus pensamientos o sentimientos respecto al agresor o a la violencia que están sufriendo.


Las conversaciones sobre la problemática por la que están atravesando en su relación de pareja.

Las actividades que le remiten a la violencia vivida.

Lugares o personas tanto de su entorno social como familiar.

El malestar al grado de no reconocer que están siendo violentada.

También pueden:

	<p>Mostrar una falta de interés en las actividades que antes eran motivo de alegría.</p> <p>Aislarse.</p> <p>Enfrentar o reconocer sus sentimientos o emociones.</p> <p>Evitar hacer planes a futuro.</p>
<p><i>Aumento de excitación emocional</i></p> 	<p>Pueden presentar:</p> <p>Dificultades con el sueño, sea al dormir o para despertar.</p> <p>Irritabilidad y cambio de humor de forma frecuente.</p> <p>Ira incontrolable.</p> <p>Falta de concentración.</p> <p>Estados de alerta permanente.</p> <p>Excesiva precaución o cautela sin aparente justificación.</p> <p>Nerviosismo constante y llanto fácil.</p> <p>Facilidad para asustarse o atemorizarse.</p>

Al analizar los síntomas presentados en mujeres con TEPT; la repetición y la evasión son condiciones palpables que revelan una situación de pánico que tiende a perjudicar su vida cotidiana. Es como si la violencia tuviese la capacidad de instalarse en la vida de quien la padece, y periódicamente reapareciera aunque ya no se viva o se esté cerca de la persona agresora. Esta vivencia es la que se cataloga como trauma.

Los acontecimientos traumáticos pueden tardar largo tiempo en sanar y en consecuencia quitar años de vida saludable a las mujeres; sobre todo cuando no se reconocen los síntomas o no se cuenta con el personal especializado y sensibilizado en violencia de género que lo pueda diagnosticar y tratar de manera adecuada y oportuna. Es por ello que el Estado debe asumir la obligatoriedad que le corresponde y dar cumplimiento a los tratados y convenios firmados y ratificados por México

tendientes a garantizar a las mujeres las condiciones necesarias y suficientes para que puedan acceder a la justicia, vivir una vida saludable, placentera y libre de violencia en todas sus etapas de vida.

Recuerda que

La violencia sigue siendo una amenaza para nuestro bienestar y un atentado para nuestra vida, es por ello importante, no vivirla en silencio, con miedo, temor o vergüenza. La violencia es un delito, así que infórmate, decídette y actúa exigiendo la garantía de tus derechos a una vida digna y libre de violencia

Manifestaciones del Trastorno de estrés postraumático (TEPT)

Las siguientes afirmaciones pueden ayudarnos a identificar las manifestaciones del TEPT, por favor, léela y reflexiónala con atención:

Tengo recuerdos vívidos o pesadillas respecto a un acontecimiento traumante.

Evito ver o hablar de cosas que me recuerdan el trauma.

Me da miedo estar en lugares donde me es difícil escapar o salir corriendo como: multitudes, lugares públicos o viajar en algún medio de transporte.

Me dan miedo algunos objetos, animales o situaciones e ignoro por qué.

De repente tengo miedos o temores injustificados.

En general me siento irritable y siempre al límite, pero ignoro por qué.

Como más de lo normal y con ansiedad.

Tengo falta de apetito de manera frecuente.

El consumo de alcohol o drogas me ayuda a evadir la realidad que estoy viviendo.

Sufro de vómitos o diarreas sin razón aparente.

Cada vez me es más difícil llevarme bien con otras personas.

Para sobrellevar alguna situación dolorosa tengo que mantenerme ocupada hasta el cansancio.

Constantemente me siento deprimida y agotada.

Siento malestares frecuentes como: dolores de cabeza, musculares, de pecho, náuseas, gastritis, colitis o trastornos gastrointestinales

Recuerda que

El TEPT puede afectar a cualquier persona a cualquier edad. Millones de mujeres lo padecen cada año. Las mujeres tienden a ser más propensas a padecer el trastorno que hombre. El TEPT puede tratarse. Tú puedes sentirte mejor. No estás sola. Pide ayuda si te das cuenta de que tienes los síntomas anteriores.

La mayoría de las mujeres hemos identificado al menos una situación de las señaladas en la tabla anterior, ahora pensemos si esta condición está relacionada a un

hecho de violencia o de algún evento traumático reciente o experimentado en el pasado y contestemos la siguiente pregunta:

¿han pasado menos de seis semanas desde el evento y poco a poco vamos mejorando?

Si nuestra respuesta es afirmativa, entonces, podemos ver que es un proceso normal de adaptación propia de nuestro organismo y en general de nuestro ser.

Pero si la respuesta es negativa y nosotras o alguna mujer cercana ha estado expuesta a eventos traumáticos y han pasado más de seis semanas desde el suceso y las conductas o emociones no desaparecen, entonces es momento de buscar apoyo. El Manual de diagnóstico (DSM IV-TR) ha clasificado el TEPT en tres niveles considerando su duración en el tiempo.

Nivel Agudo: si los síntomas duran menos de 3 meses.

Nivel Crónico: si los síntomas duran 3 meses o más.

De inicio demorado: entre el acontecimiento traumático y el inicio de los síntomas han pasado como mínimo 6 meses

Recuerda que

El TEPT puede afectar a cualquier persona a cualquier edad. Millones de mujeres lo padecen cada año. Las mujeres tienden a ser más propensas a padecer el trastorno que hombre. El TEPT puede tratarse. Tú puedes sentirte mejor. No estás sola. Pide ayuda si te das cuenta de que tienes los síntomas anteriores.

Avanzando hacia el bienestar emocional

La procuración del bienestar emocional es una de las tareas fundamentales a la que como mujeres nos tenemos que abocar. Para ello, es importante conocer nuestro cuerpo y acudir a los servicios especializados de salud si sentimos algún malestar ya sea físico o emocional. Aquí algunas recomendaciones que pueden coadyuvar para alcanzar un mayor bienestar emocional:

La violencia es un delito, así que no tenemos que vivir con las secuelas emocionales que ésta ocasiona. la violencia es responsabilidad del agresor no de quien hace su víctima.

Reconozcamos los sentimientos que nos provoca tanto la violencia como quien la ejerce y trabajemos adaptarlos a la realidad que vivimos.

Hablemos de la violencia y su impacto en nuestra vida con alguna persona de confianza y distinta a nuestro agresor.

Evitemos exigirnos grandes cosas, si estamos sufriendo el TEPT o cualquier otro padecimiento, es normal que nuestro rendimiento baje mientras nuestro organismo busca y encuentra una respuesta que se adecue a la situación por lo que estemos atravesando.

Intentemos una alimentación nutritiva que fortalezca nuestra organismo.

Hagamos ejercicios físicos, de relajación o concentración.

Convivamos con el mayor número de personas que nos sea posible.

Evitemos a las personas que no nos permiten hablar de nuestros sentimientos y necesidades.

Pasemos más tiempo con la familia, amigos y amigas.

Construyamos redes de apoyo.



Como hemos visto en este cuadernillo, en el TEPT pueden manifestarse síntomas tanto fisiológicos como psicológicos, y para atender ambos aspectos se han desarrollado terapias psicológicas y tratamientos farmacológicos, como se enuncia a continuación:

arrollado terapias psicológicas y tratamientos farmacológicos, como se enuncia a continuación:

La psicoterapia es una alternativa de salud que nos permite afrontar cualquier malestar emocional que estemos sintiendo (miedos, temores, inseguridades, ansiedades, enojos o tristezas...) Para superar el trastorno por

estrés postraumático (TEPT) debemos centrarnos en nuestra vida presente, a sabiendas que las experiencias del pasado no se pueden cambiar ni olvidar. Que lo que sí podemos hacer es aprender a vivir cada día con menos sufrimiento y con mayor bienestar emocional. El objetivo de las terapias es dotarnos de herramientas para que seamos capaces de recordar lo sucedido, hablar de ello sin sentirnos abrumadas, trabajar para superar el miedo y la ansiedad provocado por el trauma y ayudarnos a expresar y/o aceptar los sentimientos y emociones que estemos experimentando en la actualidad. Una vez que empecemos a lograr los objetivos trazados en la terapia, empezaremos a sentir una notable mejoría tanto a nivel físico como emocional y con ello, podremos comenzar a tomar las riendas de nuestras vidas y actual de manera más segura y asertiva.

Las alternativas terapéuticas pueden ser:

Grupales: donde se reúnen personas que están pasando o atravesando por la situación traumática. Puede ser más fácil hablar de lo que se ha vivido con otras mujeres que vivieron experiencias parecidas a las nuestras.

Individuales: se está a solas con él o la especialista y de manera conjunta se trazan los objetivos de las sesiones terapéuticas y el trabajo a realizar en cada sesión, de modo que los avances se pueden medir más rápidamente.

Farmacológicas: existen ciertos tipos de medicamentos que pueden contribuir al mejoramiento de los síntomas de TEPT o de otros padecimientos como pueden ser la depresión o los estados ansiosos. Estos medicamentos, tienen que ser recetados y supervisados por una médica/médico dado

los efectos secundarios que pueden ocasionar. Es importante, que si decides medicarte, también acudas a terapia individual o grupal para una atención mucho más integral.

Otras alternativas a las que podemos recurrir son la yoga, el reiki, el baile, el ejercicio al aire libre, el salir a platicar con amigas/amigos los tratamientos naturales (homeopatía, herbolaria, fitoterapia), entre otras opciones que pueden contribuir al mejoramiento de nuestra salud y calidad de vida.

Recuerda que

La Psicoterapia procura la recuperación de la salud mental de las mujeres y les apoya para que hagan sus planes de vida a presente y a futuro.

Conclusiones

El Trastorno por estrés postraumático es una enfermedad que puede resultar discapacitante sino se reconocen y atienden los síntomas manifiestos en nuestro cuerpo. Es por ello importante que particularmente las mujeres, identifiquemos los cambios que se van produciendo en nuestro organismo cuando nos enfrentamos a situaciones o eventos traumáticos en nuestra vida.

Es necesario que las mujeres reaprendamos nuevas formas de relacionarnos con nuestro cuerpo y con el entorno que nos rodea, de manera más asertiva, segura y protegida. Urge que conozcamos nuestros derechos, la forma de acceder a ellos y exigirle al Estado su obligatoriedad de garantizar, proteger y salvaguardar un entorno seguro y libre de violencia para TODAS las mujeres y niñas, además de

proveer servicios de salud de calidad y con calidez para superar tanto el TEPT como cualquier otro padecimiento asociado a la vivencia de la violencia.

La salud mental es uno de nuestros bienes máspreciado, cuidémosla, protejámosla y comprometámonos con nosotras mismas a vivir más sanas, alegres y placenteramente felices.



Bibliografía

1. Alonso Grijalba Edurne (2007). *Mujeres víctimas de violencia doméstica con trastorno de estrés postraumático: validación empírica de un programa de tratamiento*. Tesis doctoral. Universidad Complutense de Madrid.
2. Bilbao Maya, Angie (2010). *Gestalt para la ansiedad*. Editorial Alfa Omega, México.
3. González de Rivera y Revuelta, J. L. *Trastornos Adaptativos y de Estrés*. Congreso Virtual de Psiquiatría. en: http://www.psiquiatria.com/congreso/mesas/mesa25/conferencias/25_ci_b.htm
4. Liendo Zignoni, Eduardo (2005). *Género y Salud. Una introducción para tomadores de decisiones*. Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva. México.
5. Organización Mundial de la Salud. *Clasificación estadística internacional de enfermedades y otros trastornos relacionados con la salud*. CIE-10, Ed. Meditor, Madrid.

6. Organización Mundial de la Salud. *Violencia de pareja y violencia sexual contra la mujer. Nota descriptiva*, N.º 239, Noviembre de 2012.
7. Poletti, R., Dobbs, B. *La resiliencia* (2005). Ed. Lumen, México.
8. Ramos Lira, Luciana (1998). *Reflexiones para la comprensión de la salud mental de la mujer maltratada por su pareja íntima. Primer Seminario de Intervención en Casos de Violencia Doméstica*. El Colegio de México.
9. Timms, Philip; Turnbull, Gordon. *Trastorno por Estrés Postraumático*. Royal College of Psychiatrists. Inglaterra, 2010. www.definicionabc.com/salud/trauma/php

Directorio de instituciones que proporcionan atención a la salud mental de las mujeres

Defensa Jurídica y Educación para Mujeres, S.C. Vereda-Themis

Av. de los Maestros N° 91-14
Col. Agricultura, Delegación Miguel Hidalgo,
C.P. 11360, México, D.F.
Tels: 5396 5586 y 5341 6570 Fax.
E-mail: veredathemis@yahoo.com.mx
defensamujeres@gmail.com
Pag Web: www.veredathemis.org

Centro de Apoyo a la Mujer, Margarita Magón

Carlos Pereyra # 113
Col. Viaducto Piedad (Metro Viaducto),
Del. Iztacalco,
México D. F. 08200
Tel./Fax: 55-19-58-45,
email: marmagon@laneta.apc.org

**Centro de Atención a la Mujer
Fundación para la Equidad, A.C.
(APIS)**

ubicada en Altamira Núm. 926,
Col. Miravalle Del. Benito Juárez. Tels: (01
55) 5539 3917
E-mail: api81@prodigy.net.mx

Centro de Salud Mental y Género

Atención en psicoterapia humanista/
existencial

Tels: 9180 0928

E-mail:

ps.buggs@saludmentalygenero.com

**Dirección General de Igualdad y
Diversidad Social del D.F. (DGIDS)**

Donceles 94, Col. Centro
C.P. 06010, Del. Cuauhtémoc.
Tels: 55 10 2131.

**Unidad de Atención y Prevención de la
Violencia Familiar (UAPVIF)**

Azcapotzalco

Av. 22 de febrero Núm. 42, primer piso

Col. Barrio San Marcos

CP 02430 Del. Azcapotzalco.

Tel. 5353 6470.

uapvifazcapotzalco@df.gob.mx

**Instituto de las Mujeres del Distrito
Federal (Inmujeres D.F)**

Tacuba No. 76, 5 piso,

Col. Centro,

Del. Cuauhtémoc, CP. 06020

Tel. 5512-2836

**Defensa Jurídica y Educación
para Mujeres, S.C.
Vereda-Themis**

Avenida de los Maestros N° 91
Interior 14 Col. Agricultura,
Del. Miguel Hidalgo, México, D.F.
Tel. 5341 6570, 5396 5586