



Salud Mental  
Para la Mujer

*Entrenamiento*

PIENSA BIEN, *Vive Bien*

Un Recurso para las Iglesias sobre Ministerio de Salud Integral



SEVENTH-DAY  
ADVENTIST CHURCH



General Conference  
Women's Ministries Department



# *Relaciones Saludables a Puertas Cerradas*

por Katia Reinert



# LA HISTORIA DE UNA MUJER...

A photograph of a spiral-bound notebook with a white cover and a metal paperclip on the left side. The notebook is open to a page of lined paper. A teal-colored pen lies diagonally across the page. The words "This is my story..." are written in cursive on the paper.

This is my story...

# VIOLENCIA DE GÉNERO: UNA PREOCUPACIÓN GLOBAL

La violencia contra mujeres y niñas es posiblemente la violación a los derechos civiles más generalizada que conocemos hoy.



# DATOS GLOBALES ACERCA DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

- La mujer está sujeta a la violencia como mujer, independientemente de su estatus económico, rural o urbano, de su fe o su ubicación geográfica.
- Las Naciones Unidas estiman que globalmente, al menos **una de cada tres mujeres** experimentan violencia física o sexual durante su vida.

- **Tres cuartas partes de los adultos analfabetos del mundo son mujeres.** Innumerable cantidad de niñas abandonan la escuela por causa de acoso sexual y violencia, o temor a la violencia.



# DEFINICIONES DE ABUSO Y VIOLENCIA DE GÉNERO

- **“Violencia contra la mujer significa cualquier acto de violencia de género que resulta, o puede resultar en, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico en las mujeres, incluyendo amenaza de tales actos, coerción o privación arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vida privada o pública” — Asamblea General de la ONU (resolución 48/104, diciembre de 1993).**



# TIPOS DE ABUSO Y VIOLENCIA DE GÉNERO

- Violencia en la **FAMILIA**
- Violencia en la **COMUNIDAD**
- Violencia perpetrada por el **ESTADO**
- Violencia por **PRÁCTICAS TRADICIONALES**

# TIPOS DE VIOLENCIA CONTRA MUJERES Y NIÑAS

- **Maltrato físico:** Maltrato físico, lesión, o daño a una persona.
- **Abuso sexual:** Intento o consumación de incesto, violación, sodomía, exhibicionismo, pornografía, manoseo indeseado, o desnudez forzada.



# TIPOS DE VIOLENCIA CONTRA MUJERES Y NIÑAS

- **Acoso sexual:** Avances sexuales no deseados, solicitud de favores sexuales u otras conductas verbales o físicas de naturaleza sexual.
- **Negligencia y ser testigo de abuso:** La negligencia ocurre cuando hay un acto de negligencia en proveer para las necesidades básicas.



- **Abuso psicológico o emocional:** Conducta verbal u otra conducta que causa daño a la salud mental, emocional o espiritual. Puede ser en forma de ataques a la autoestima y sentido de sí mismo, amenazas, insultos, avergonzar, falta de afecto o aislamiento





# VIOLENCIA DE GÉNERO: NOMBRES Y TIPOS COMUNES

- Violencia o abuso doméstico
- Violencia familiar
- Violencia en citas de parejas
- Violencia de género
- Violencia entre parejas íntimas (IPV )
- Maltrato, negligencia o abuso infantil
- Maltrato, negligencia o abuso de ancianos
- Violación





# VIOLENCIA DE GÉNERO: NOMBRES Y TIPOS COMUNES

- Negligencia
- Ser testigo del abuso
- Abuso conyugal
- Maltrato físico
- Matrimonio de menores: cualquier menor de 18 años
- Asesinatos por causa de dote
- Crímenes de honor
- Negligencia hacia la hija por preferencia hacia el hijo
- Acoso sexual





# VIOLENCIA DE GÉNERO: NOMBRES Y TIPOS COMUNES

- Embarazo o esterilización forzada
- Aborto no deseado
- Esclavitud sexual
- Prostitución forzada
- Tráfico sexual
- Costumbres en relación a la herencia, que van contra la mujer
- Pornografía y pedofilia



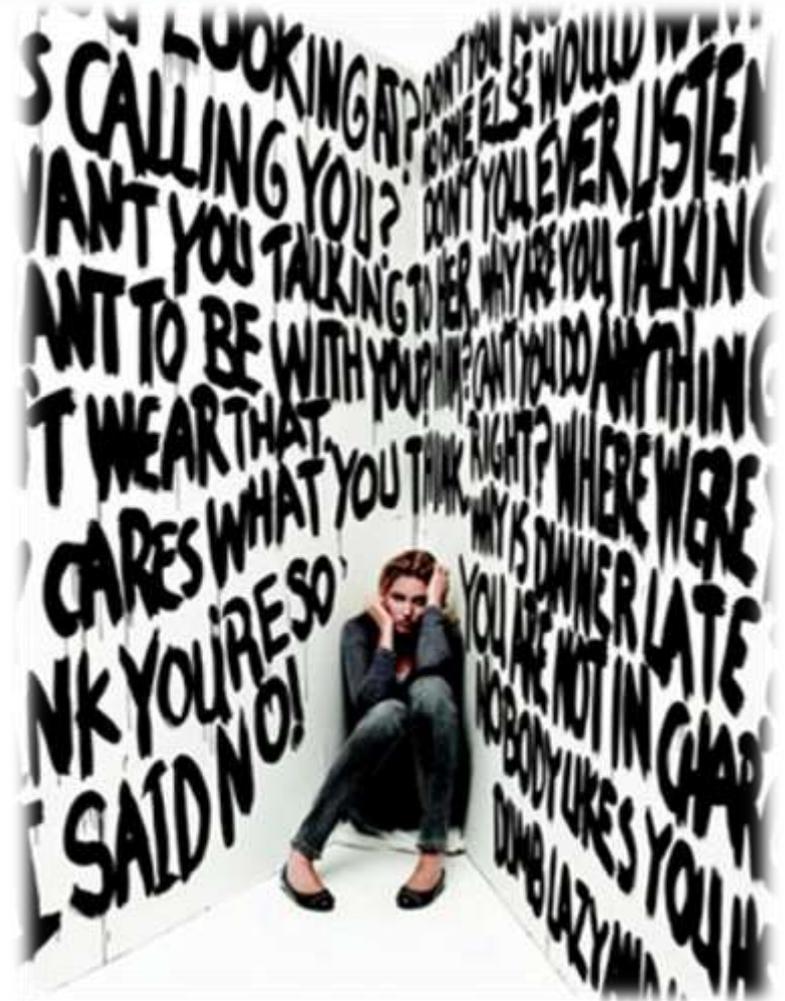
# IMPACTO SOBRE LA SALUD

- La exposición permanente al abuso y al estrés crónico puede causar enfermedad y aun la muerte. Los estudios muestran que el sistema inmune es menos efectivo cuando hay un conflicto entre los cónyuges.



# CONSECUENCIAS EN LA SALUD DE LA MUJER

En la mujer adulta, la violencia puede conducir a muchos problemas de salud relacionados a cambios fisiológicos inducidos por el estrés.



# Problemas Reproductivos



- embarazos no deseados
- abortos
- embarazos adversos y problemas neonatales o en los infantes
- infecciones transmitidas sexualmente (incluyendo VIH y SIDA)

# La VIOLENCIA entre PAREJAS INTIMAS (IPV) es la forma más común de violencia contra la mujer.

- alta presión sanguínea
- altos niveles de glucosa en la sangre
- sobrepeso u obesidad
- colesterol alto
- depresión
- abuso de bebidas alcohólicas o sustancias dañinas
- trastorno de estrés postraumático
- ideas y actos de suicidio



# Las mujeres que han experimentado violación o acoso están más propensas a presentar:

- Dolores de cabeza frecuentes
- Dolor crónico
- Dificultad para dormir
- Limitaciones en su actividad
- Mala salud física
- Mala salud mental
- Asma
- Síndrome de intestino irritable
- Diabetes



# CONSECUENCIAS EN LA SALUD DURANTE EL EMBARAZO

- Baja ganancia de peso
- Anemia
- Infecciones
- Sangrado en el primer y segundo trimestre
- Depresión
- Tendencias suicidas
- Consumo de tabaco o bebidas alcohólicas
- Uso de drogas ilícitas

# CONSECUENCIAS DE SALUD EN LAS NIÑAS

- Depresión
- Dependencia y consumo de alcohol y drogas
- Trastorno de ansiedad
- Trastorno de estrés postraumático
- Intentos de suicidio



# DAÑO CAUSADO A LOS NIÑOS

- Enfermedades cardiovasculares
- Diabetes tipo 2
- Sistema inmune no regularizado
- Abuso de sustancias dañinas
- Depresión
- Cáncer
- Obesidad
- Sobrepeso
- Muerte prematura



# DAÑO CAUSADO A LOS NIÑOS

Las víctimas y los niños que han sido testigos de violencia a menudo experimentan temor, vergüenza, culpa y estigma. Estas emociones negativas contribuyen a cargas pesadas de problemas mentales y emocionales, particularmente depresión y trastorno de estrés postraumático (PTSD), como se señaló anteriormente.

# TESTIGOS DE VIOLENCIA DOMÉSTICA

- El ser testigos de abuso es considerado por algunos como abuso infantil serio
- Los niños que son testigos de violencia doméstica tienen mayor probabilidad de presentar problemas de conducta y de salud física, incluyendo:





# TESTIGOS DE VIOLENCIA DOMÉSTICA

- depresión
- ansiedad
- intentos de suicidio
- abuso de drogas y alcohol
- trastorno de estrés postraumático  
(tales como mojar la cama, o pesadillas)
- alergias
- asma
- problemas gastrointestinales
- dolor de cabeza
- influenza



# QUÉ HACER

- Ora por sabiduría
- Evalúa tu seguridad y elabora un plan de seguridad
- Mira y comparte el programa en vídeo **END IT NOW**
- Relata tu propia historia
- Provee un refugio para mujeres maltratadas





# PREVENCION: ESTABLECIMIENTO DE FACTORES DE PROTECCIÓN

- 1. Incluye el culto familiar en tu agenda diaria y busca la presencia de Dios como familia.*
- 2. Dedicar tiempo de calidad para interacciones cara a cara.*
- 3. Dedicar tiempo para compartir las comidas*





# PREVENCIÓN: ESTABLECIMIENTO DE FACTORES DE PROTECCIÓN

---

4. *Cultiva amor, bondad, cortesía y respeto mutuos.*
5. *Perdónense unos a otros.*





## HECHOS - ESPERANZA:

- **HECHO:** Durante los años que mantuvieron un alto nivel de conectividad social, lazos familiares fuertes y una comunidad enriquecedora y de apoyo, los residentes tuvieron una baja incidencia de enfermedades del corazón
- **ESPERANZA:** El ser parte de una comunidad de apoyo, tal como la familia de la iglesia o una comunidad de fe, puede llegar muy lejos en cuanto a facilitar la salud total y ayudar a la persona a hacer frente al trauma o abuso.



## HECHOS - ESPERANZA:

- **HECHO:** Los resultados del estudio demostraron que aquellos que estaban solos y aislados tenían una tasa de mortalidad tres veces más alta, comparados con aquellos que tenían muchos contactos sociales.
- **ESPERANZA:** Únete a un grupo con intereses similares. Ofrécete de voluntario en una actividad que involucre a otras personas. Asegúrate de hablar con alguien con quien tienes confianza y busca la ayuda de Dios.



# Más Esperanza

## Asistencia telefónica y aplicaciones para el teléfono

**línea directa nacional de emergencia de violencia doméstica** (1800-799-7233 en Estados Unidos)

**línea directa nacional de emergencia** (en los Estados Unidos) para prevención de suicidio (1-800-273-8255)

**ENDITNOW** (ver [www.enditnow.org](http://www.enditnow.org))

y algunas buenas “apps” (aplicaciones) para el teléfono, que pueden proveer asistencia para garantizar tu seguridad (**R3** y



# QUÉ PIDE DIOS DE NOSOTROS

*“No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia”*

Isaías 41:10





# UNA ORACIÓN

*Dios misericordioso, sabemos que eres un Dios capaz. Pero hoy venimos ante ti con corazones apesadumbrados. Ya no ignoraremos más los abusos perpetrados contra la mujer. Danos el poder para acabar con la violencia contra la mujer. Danos la sabiduría y el ánimo de detener el abuso—en nuestra iglesia y en nuestra comunidad.*



# UNA ORACIÓN

Recordando el inmenso valor que tú, nuestro Creador y Redentor, le das a cada uno de nosotros, te pedimos que podamos reflejar tu amor. Danos conocimiento, valentía, sabiduría, fortaleza y entendimiento. Lo pedimos en el nombre de Jesús,

Amén.

# Oración

"Porque yo estoy contigo para salvarte  
– dice el Eterno"

Jeremías 30:11

