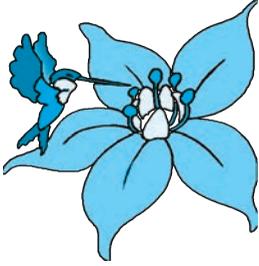




*Mujeres y Autoestima*



Elaboración:

Ruth Marina Matamoros  
y Paz Aráuz

Edición:

Carola Brantome

Diseño y  
diagramación:

Zobeyda Obando

Marzo, 2006, Matagalpa, Nicaragua  
Financiado por: Mugarik Gabe Nafarroa  
Una publicación del Grupo Venancia,  
Educación Popular Feminista

## Mujeres y autoestima

### Introducción

¿Por qué es tan importante reforzar nuestra autoestima?

En principio, si tenemos “muchísima autoestima” los demás podrían considerar que no somos humildes, y que pecamos de falta de modestia. Pero, ¿hay algo malo en querernos a nosotras mismas?

¿Le quitamos algo a alguien si nos ponemos en primer lugar nosotras?

¿Por qué cuando tenemos dificultad en las relaciones con otras personas sentimos que corre riesgo el cariño, respeto, admiración que los demás pudieran tenernos?

Sentirnos capaces, tener cualidades, contar con atributos físicos y emocionales tiene influencia en la autoestima.

La autoestima tiene sus raíces en la presencia o falta de estímulos que tengamos a lo largo de nuestra vida, para darnos cuenta que somos personas valiosas y únicas.

La autoestima de las mujeres está afectada por las condiciones sociales en las que vivimos; en esta sociedad patriarcal se valora a los hombres por sólo el hecho de serlo y a las mujeres se nos valora en la medida que cumplamos con lo que se supone debe ser y hacer una mujer.

Vivir en una sociedad que juzga a partir del cumplimiento de roles tradicionales para las mujeres, constituye riesgos reales y pocas oportunidades para desarrollar una valoración propia o de parte de los demás.

Una sociedad que nos educa en la desigualdad y subvalora lo femenino, no fomenta una autoestima adecuada para las mujeres. Por ejemplo: si sólo se te valora por ser una “buena mujer”, porque mantenés tu casa limpia, tus hijos bien arreglados y educados y porque no protestás, lo

más probable es que lo sigás haciendo por mucho tiempo si de esa forma obtenés la valoración positiva de quienes más amás.

Una mujer que tiene espíritu de superación, que se desempeña con éxito en el campo de la tecnología, pero que no es “buena” en los quehaceres domésticos, se le recalcará lo mal que lo hace y no se le celebrará ni se le motivará a continuar con sus aspiraciones, mientras no cumpla con aquello para lo que se supone deben ser buenas todas las mujeres: El hogar.

Elaboramos este folleto con el objetivo de brindar una herramienta de análisis de cómo la valoración que tenemos de nosotras mismas puede haber sido influenciada por esos mandatos de género; aunque no es la única influencia, muchas veces las expectativas que los demás tienen sobre nosotras desde que somos niñas hasta la adultez, intervienen en la manera en que nos vemos y nos apreciamos.

Esperamos que te sirva y que lo compartás con otras mujeres en la búsqueda de tu desarrollo personal.

### **Grupo Venancia.**



## La Autoestima

Si descomponemos la palabra AUTOESTIMA vemos mejor a qué se refiere:

**AUTO:** uno o una misma.

**ESTIMA:** aprecio, valoración.

Entonces, la autoestima es una actitud de aprecio o menosprecio hacia nosotras y nosotros mismos, es la forma en que pensamos, sentimos y nos comportamos con nosotras mismas.

En lo afectivo, la autoestima valora lo que hay de positivo o negativo en nosotras, lo que nos gusta y no nos gusta de nosotras, nuestras cualidades y debilidades.

En lo racional, es decir, en el área de los pensamientos, tiene que ver con lo que pensamos en relación a quienes somos. Un ejemplo: Si tenemos la creencia de que no somos suficientemente competentes para llevar a cabo un trabajo es probable que no nos atrevamos a probar a hacerlo, pero si decimos: No lo sé hacer ahora, pero puedo aprender si me enseñan, la actitud y posibilidades de éxito son diferentes.

Todas las personas podemos encontrar un punto de referencia en el que nos sentimos cómodas y contentas con lo que somos, incluso, aquellas que piensan que tienen pocas habilidades, cualidades o talentos.



El problema surge cuando percibimos la realidad de manera equivocada y no valoramos las cosas positivas que suceden en nuestra vida de una manera objetiva, esto nos puede acarrear problemas en nuestra personalidad.

Sucede con frecuencia cuando estamos comparándonos con gente que no tiene nada que ver con nosotras, ni con la forma de vida que llevamos; pues cada quien parte de un contexto diferente.

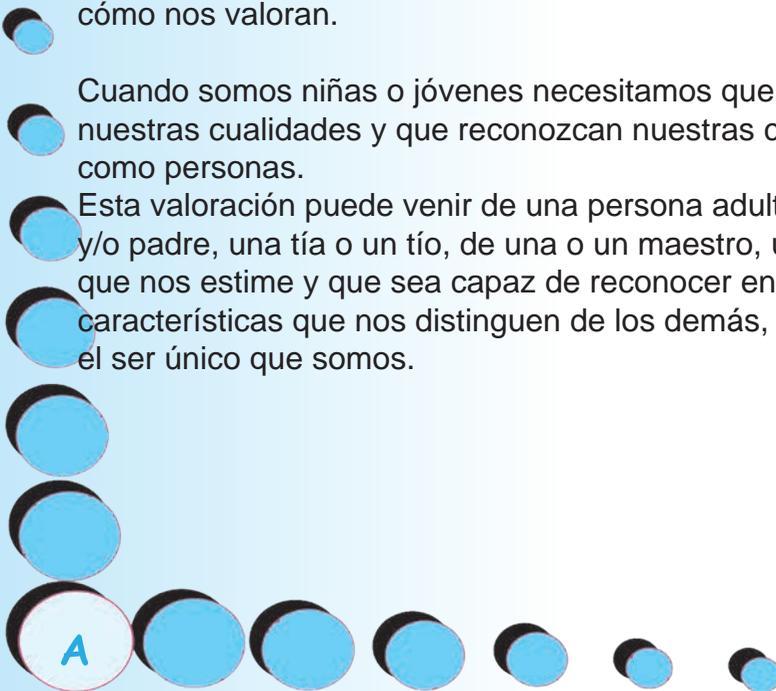
Dependiendo de la autoestima que tenemos, podemos llegar a sentir aprecio o desprecio, gozo o dolor por ser quienes somos.

### ¿De dónde adquirimos la autoestima?

Se adquiere y se genera como resultado de la historia de cada quién. Desde nuestra niñez o infancia vamos aprendiendo de lo que los padres y las madres o tutores nos dicen que somos, de cómo nos valoran.

Cuando somos niñas o jóvenes necesitamos que crean en nuestras cualidades y que reconozcan nuestras capacidades como personas.

Esta valoración puede venir de una persona adulta, nuestra madre y/o padre, una tía o un tío, de una o un maestro, una persona que nos estime y que sea capaz de reconocer en nosotras esas características que nos distinguen de los demás, y que conforman el ser único que somos.



En las escuelas se puede hacer mucho por la autoestima de niños y niñas cuando se les reconoce no sólo sus errores, sino también los aciertos, y se les motiva a seguir adelante.

Así mismo, se puede contrarrestar la desigualdad social de género, al crear oportunidades iguales para niños y niñas de tal manera que tengan las mismas posibilidades de tener éxito en sus acciones, y no sentirse disminuidas por el hecho de ser mujeres.

La crítica siempre que sea constructiva promueve que las personas superemos nuestras debilidades, no obstante la experiencia nos dice que por lo general se pone mucho énfasis en los errores para descalificar a la persona. Decirle a un niño o niña “sos un burro, ¡nunca vas a aprender!”, no le ayuda en nada, más bien le perjudica y le frustra la esperanza de que si lo intenta con más entusiasmo lo va a lograr.

Hay tantos niños y niñas que se sienten mal, tristes por ser rechazados cuando sus padres no los reconocen legalmente, y desafortunadamente ahora para muchas gestiones, inclusive en las escuelas, les piden que lleven el apellido de su padre.

Imaginémonos lo difícil que es para una madre explicarle a su hijo porqué su padre no lo reconoce y cómo crecen estos niños y niñas, sintiéndose rechazados, pensando que hay algo malo en ellos por lo que su padre no los quiere. Esto y otros factores pueden hacer que de mayores tengan una baja autoestima, que lleguen a creer que no merecen el amor de otros porque ellos no son suficientemente importantes, guapas, guapos, buenas personas, etc.



Son muchas las personas que crecen creyendo que son incapaces y que no merecen las cosas buenas de la vida, de pequeños les convencieron que esto era así. Tal vez la intención de sus tutores (padres, madres, familiares, educadores), era “que se diera cuenta que estaba haciendo las cosas mal,” pero nunca le dijeron cómo podían hacerlas mejor.

La buena noticia es que como la autoestima se aprende, también se puede cambiar. Haber tenido una infancia difícil en la que quizás no sentimos el aprecio, apoyo y valoración de los demás, no tiene porqué cargarse durante toda la vida. Hay varias cosas que podemos hacer para darnos a nosotras mismas esa valoración que nos faltó en un tiempo. De esto hablaremos más adelante.

La autoestima de las personas puede ser:

- Adecuada
- Inadecuada

También se habla de alta y baja autoestima.

Dentro de la autoestima adecuada están aquellas personas que: Sienten aprecio por sí mismas independientemente de que cometan errores. Una persona con una autoestima adecuada, es capaz de sacarle provecho a lo que le salió mal para no repetir los errores y aprender de ellos. Logra ver sus debilidades o problemas como retos a superar, y reconoce que hay cosas que puede cambiar y cosas que no puede o no quiere cambiar y no lo vive con culpa, sino como su proceso de crecimiento personal.

Una persona con alta autoestima es más productiva, tiene más esperanza de vida (es decir, vive más), toma mejores decisiones

para sí misma y la sociedad, contribuye al desarrollo porque siente que tiene recursos que aportar y porque se siente bien consigo misma, quiere que otros también disfruten de esta posibilidad. Esto la diferencia de las personas que se valoran por encima de lo que son, pues no necesita sentirse más que los demás, no “rebaja a otros” para sentirse superior, tampoco anda buscando gente que se sienta menos que él o ella para ser el rey o la reina del grupo. Al contrario, se rodea de gente que le aporta y a quien ella le puede aportar autoestima. Al sentirnos valoradas nos sentimos mucho mejor.

Aquí es necesario decir que la autoestima no es estática, sino dinámica. La autoestima no es algo que se posee y ya nunca más vamos a sentirnos mal. Algunos eventos en nuestra vida pueden disminuir nuestra autoestima, por ejemplo; una decepción con alguien que queremos mucho, la crítica destructiva de gente que es importante para nosotras, el maltrato en una relación familiar o de pareja, entre otras cosas.

Pero también, es cierto que si tenemos una autoestima adecuada y gente con la que podamos contar, también tenemos posibilidades de recuperarnos, más pronto que si no contáramos con ello.

En la autoestima inadecuada apuntamos dos formas:

### **La baja autoestima** **La sobre valoración**

Ambas tienen la misma base: Sentimientos de inferioridad. La persona con baja autoestima, se considera menos de lo que en realidad es. Aún cuando la realidad que le rodea y las demás personas le digan que vale mucho, le señalen las cosas en las que ha tenido

éxito, esta persona no lo ve, no esta abierta a valorarse porque percibe la realidad de una manera equivocada.

Si una persona se cree incapaz, se convierte en incapaz, actúa como tal porque eso es lo que espera de sí misma.

Las personas que se desestiman, suelen interpretar las situaciones con el convencimiento de que ellas son las incapaces, inútiles o que no merecen que le pasen cosas buenas.

Estas personas interpretan las cosas que le suceden desde un punto de vista totalmente ilógico para los demás. Creen que, cada cosa que no va bien en su vida es una prueba de que ella es incompetente.

Por ejemplo: Estás en una sala en la que dos mujeres se ríen de una situación que no tiene nada que ver con vos, de casualidad voltearon a ver hacia

el lugar donde te encontrás, no se ríen de vos, pero vos crees que se están burlando.

Empezás a imaginarte “¿Qué será lo que tengo que le caigo mal a los demás? ¿Por qué siempre me pasa esto?”

Las personas que tienen una imagen negativa de sí mismas sólo se fijan en sus fracasos y no sólo los del pasado, sino que se preocupan por todos lo que podrían tener en el futuro.



Olvidan totalmente las cosas que les han salido bien; incluso creen que lo mejor que pueden esperar es que las cosas por lo menos no les vaya tan mal, que el fracaso no sea tan grande.

Cuando tenemos baja autoestima es difícil relacionarnos con la gente, conocer otras ideas, expandirnos, pues nos da temor a que, si los otros nos conocen, más nos rechazarán. De esta manera, no nos sentimos libres de conocer el mundo, de descubrir.

En la Biblia dice que: “Amarás al prójimo como a ti mismo”. Una persona que no se ama, sufre y vive esperando que el reconocimiento y amor venga de otras personas, no se siente valiosa por sí misma, lo que le lleva a la dependencia emocional. La entrega total, sin fronteras ni medidas de la que nos hablan esas canciones tan desgarradoras, corta pulsos que escuchamos en la radio dicen “sin ti me muero”, “sin ti no soy nada”, y son un buen ejemplo de este tipo de dependencia.

Si lo pensamos detenidamente, las mujeres somos educadas para cuidar a los demás, aunque nos descuidemos a nosotras mismas o nos dejemos en último lugar. Tampoco hemos aprendido a pedir directamente lo que queremos. Así que, podemos pasarnos el tiempo esperando que los otros adivinen lo que necesitamos como solemos hacerlo nosotras, porque, como dijimos antes, por ser mujeres hemos sido educadas para hacernos cargo de los demás, de llenar sus necesidades físicas y emocionales. Pero, a veces ni siquiera escuchamos a nuestros propios sentimientos y necesidades, y nos sentimos tristes y enojadas sin saber claramente de dónde vienen estos sentimientos.

Para poder amar desde el amor saludable, es importante que nos queramos tanto como para tratarnos bien, tener una opinión positiva de nosotras mismas, proveernos los cuidados que les

damos a los demás, ser coherentes y consecuentes en nuestra práctica; esto se llama Autoafirmación. Aceptar cuando nos elogian o reconocen algo positivo en nosotras, es un ejercicio que tenemos que practicar para elevar nuestra autoestima.

La otra forma que toma la autoestima inadecuada es cuando la persona que sobrevalora sus capacidades, cualidades, talentos, tiene una imagen distorsionada de la realidad.

Son gente que suele considerarse muy buenas y creen saber, poder y conocer de todo.

Los errores que comenten parecen no preocuparles en lo más mínimo, incluso pueden llegar a ver sus defectos como virtudes.



En el fondo, estas son básicamente personas con sentimientos de inferioridad y actúan con superioridad para defenderse, para no

tener que aceptar que se sienten inferiores.

**Explico:** No es que se consideren inferiores y simulen ser superiores, es que en realidad ellos se creen superiores, pero esta creencia surge como reacción al sentimiento, casi siempre inconsciente de que, en realidad son incapaces.

Incluso, puede que sean excelentes personas, aunque no tanto como ellas creen. Para reforzar su autoestima tienden constantemente a criticar y menospreciar a las demás personas.

Cuando las personas se sienten realmente capaces y felices internamente, no necesitan agredir o criticar a los demás y pueden aceptar las críticas y evaluarlas.

En cambio, aquellas que actúan desde la superioridad no soportan las críticas, se empiezan a defender, atacan la personalidad de quien las critica. Es posible que los sentimientos de inferioridad que están por debajo de la superficie, surjan en un momento con la inseguridad y el temor a no ser amadas.

Quizás, este sentimiento se originó en la niñez cuando se sintieron en peligro de perder el afecto de quienes son más importantes para su sobrevivencia afectiva y física.

Cuando a una niña o niño se le dice constantemente que tiene que ser la mejor de la clase, sacar sólo excelentes calificaciones, estar en el cuadro de honor, ser la más educada de todos sus amistades, entre otra exigencias, que por demás son ilógicas para un pequeño o una pequeña, siente que si no lo logra habrá fracasado, que sus padres se decepcionarán y que los hará sufrir o que no le querrán más. Ya cuando en la adultez, el ser mejor en todo va a ser la base del aprecio que se tenga a sí misma.



Para esta persona la perfección y el afecto están unidas y sufrirá ante los fracasos, y por supuesto que esconderá su dolor frente a los demás, sin la posibilidad de desahogarse, porque esto denotaría “debilidad”.

Los sentimientos de inferioridad pueden llevar a una persona a deprimirse. Hay quienes quieren salir de la depresión introduciendo cambios en sí mismas: cambian de empleo, se van a otra ciudad, pero si no cambian la imagen deformada que tienen de sí mismas, se van a deprimir de nuevo.

A las personas con baja autoestima les cuesta aceptar cuando les dicen algo positivo que va dirigido a su persona.

Las personas con una autoestima de superioridad no creen en los elogios que les hacen a pesar de su vanidad. Aunque, ambas tienen por debajo la subestimación, parece ser que la gente acepta mejor la personalidad “humilde” porque, a la otra la ven más agresiva.

En el patriarcado la humildad se ve como una cualidad muy valorada en las mujeres. Nos lleva a no reconocer, quienes somos y cuanto valemos. Nos lleva a esperar a que los demás se den cuenta de que estamos ahí y que ellos nos digan que somos buenas, bonitas o inteligentes. Pero, que una mujer diga de sí misma que es valiosa, ingeniosa, con chispa para los negocios se ve muy feo.

Tenemos que dejar de estar esperando y empezar a valorarnos nosotras mismas, reconocer nuestras cualidades, capacidades; también lo que nos falta por desarrollar y ponernos metas si queremos llegar a algún lado. Eso sí, preparémonos para las críticas porque seguramente nos van a decir que somos creídas o prepotentes o cualquier cantidad de cosas.

## **El efecto de la violencia en la autoestima de las mujeres**

Quiero referirme brevemente a este aspecto, porque la autoestima es uno de los blancos principales cuando hay violencia hacia la mujer de parte de su pareja, ex-pareja o novio.

Con frecuencia las mujeres dicen que lo que al principio por muy breve que haya sido el período, eran elogios, luego se convirtieron en ofensas. Que el compañero no puede verla contenta porque ya empieza a desconfiar si andará con alguien más, le dice que es una tonta, estúpida, se burla de su cuerpo o la compara con otras mujeres que supuestamente él ve.

La violencia es un problema de poder, y lo que hace que un hombre violento se sienta poderoso en su relación de pareja, es que su compañera tenga menos poder que él. Cuando la autoestima de ella baja, él puede controlar, manipular, y hasta proveer el afecto que ella necesita, aunque tenga que rogar por él y agradecerlo cuando se lo da.

Por este motivo no es raro que el hombre violento trate de aislar a su víctima de otras fuentes de afecto y apoyo, como, la familia, amigas, su lugar de trabajo, que le podrían resultar de mucha ayuda en el momento de salir de la violencia. Ante estas situaciones las y los buenos amigos pueden ayudarnos a superar los sentimientos de baja autoestima, mostrándonos lo que ellos y ellas ven de positivo en nosotras, las cualidades y habilidades que poseemos.

En la terapia con mujeres que están viviendo o saliendo de situaciones de violencia, trabajamos en el reforzamiento de la autoestima, entre otras áreas. Que la mujer encuentre en ella misma las cualidades, capacidades, valor para salir de la situación

que la oprime o que se enfrente desde otra posición, reconociendo que ella tiene recursos, que su situación puede cambiar y que merece vivir una vida sin violencia, son objetivos de la terapia.

## **Hay varias cosas que podemos hacer para mejorar nuestra autoestima**

### ***1. Acepte la realidad***

Para conseguir una buena adaptación a la realidad es necesario tener una correcta percepción de ésta. Los conceptos falsos sobre nosotras mismas, tanto los que nos describen como superiores como los que nos minimizan, impiden que nos sintamos armonizadas. Hay gente que cree que si no piensa en un problema, éste deja de existir y se hacen una falsa imagen de bienestar para no enfrentarse con la realidad.

Aceptar la realidad tal como es nos da la posibilidad de cambiarla, o de adaptarnos a ella.

Hay que prepararnos, porque cuando queremos hacer cambios no a todo mundo le va a gustar lo que ven en nosotros. No retrocedás, a veces a las personas que nos rodean les conviene que sigamos siendo dependientes y siguen cubriendo nuestras necesidades tal como se comporta una madre con sus hijos pequeños. Esto esta bien en la niñez, pero de adultos necesitamos aprender a valernos por nosotras y nosotros.

Otra manera de no cambiar es vivir auto compadeciéndonos. Quizás esto tenga su origen en nuestra niñez cuando nos confortaban si llorábamos o nos quejábamos y revivimos ese momento de placer. Es comprensible en las y los niños pequeños, pero las personas adultas deberíamos de tratar de corregir las cosas que nos salieron mal en lugar de hundirnos en la desgracia

y compadecemos del sufrimiento que sentimos. Para corregir los errores tenemos que confiar primero en que tenemos capacidad de salir victoriosas de las dificultades.

A veces por no aceptar la realidad sufrimos mucho. Por ejemplo, cuando una relación se termina porque el otro ha dejado de amarnos, es inevitable sentirnos heridas por el rechazo y a veces ese dolor nos puede llevar a perseguir al otro, insistir en el regreso o por lo menos que por las malas se fije en que aún existimos. Pero ¿qué pasa con esto?, más sufrimos, porque alargamos el proceso de la despedida, y nos cerramos a nuevas relaciones y oportunidades con otras personas que pueden ser interesantes. Nuevamente la mejor opción es la aceptación de la realidad.

## **2. Hacer un inventario personal es un ejercicio excelente para las personas que quieren progresar**

Haga una lista de sus cualidades y capacidades, ésta le puede servir como un gran estímulo para cuando se enfrente con situaciones difíciles.

Haga también una lista de las cosas que reconoce haber hecho mal, esto le ayudará a no repetir esos errores. Es de gente sensata aprender de los errores.

Puede que usted no se valore correctamente.

Como decíamos antes, algunas personas tienen un concepto demasiado elevado de sí mismas; creen ser el obsequio de Dios a la humanidad y piensan que todos deben reconocerlas y apreciarlas. Otras, se consideran muy poca cosa, y tal vez no sean conscientes de sus habilidades y talentos.



Las personas que se creen más inteligentes de lo que en realidad son, a veces, si ocurre algo que contradice su superioridad se sienten sacudidas por esa realidad. Por el contrario, las personas que están convencidas de que son inferiores no cambian su forma negativa de pensar sobre sí mismas, aunque tengan una prueba rotunda que les indique lo contrario.

### 3. La crítica

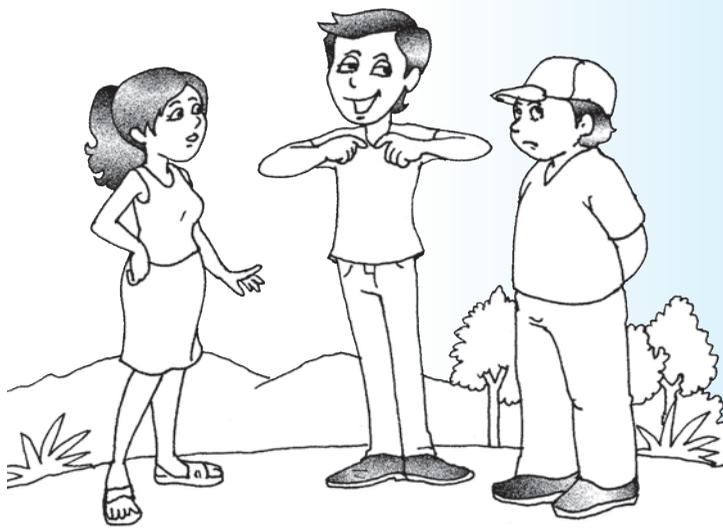
Cuando alguien critica su forma de ser o de actuar, es importante que, examine primero de donde viene esa crítica y qué intencionalidad tiene. ¿Qué parte de verdad puede haber en esa crítica?, ¿estas cosas me dicen algo sobre mí?

Aprenda a distinguir entre una valoración honesta de las amistades y los comentarios casuales de personas conocidas.

En nuestra cultura, la amabilidad es muy apreciada y hemos llegado a creer que a la gente hay que decirle lo que quiere oír no importa si no es la verdad. Si te dan un elogio, pregúntese ¿es cierto o sólo quiere ser amable? Si le hacen una crítica, igual, pregúntese que parte de razón hay y que parte no va a tomar como verdad.

No provoque el rechazo de las demás personas. Si usted tiene un mal concepto de sí misma lo más probable es que la gente no se acerque a conocerle bien o no le aprecie. Hay quienes piensan que si los otros le conocen de verdad se “desencantarán” y el agrado inicial se terminará. Por eso vemos personas en el mundo que parecieran provocar que las personas se les aparten, porque les es más soportable esto, que vivir con la duda de que en algún momento la rechazarán.

También, hay quienes tratan de impresionar a los demás mostrándose importantes, quieren que creamos que sólo por estar allí y que nos vean o nos tomen en cuenta nos vamos a sentir honrados. Estos son las personas vanidosas y por lo general los demás evitan su compañía. Otras, se hacen las “amigables” mostrándonos que tenemos que agradecer la suerte de que se consideren nuestras amigas; tienen una falsa amabilidad y nos hacen ver sus aires de superioridad. También, son rechazadas al final.



Ser una misma significa, aceptar que podemos llegar a ser agradables o no para los demás, pero que, esa no es la medida de nuestro valor como personas.

#### 4. Afronte las dificultades cuando surjan, pero no las anticipe

A veces creamos las dificultades. Atraemos los problemas cuando vivimos anticipándolos. De esta manera creamos las condiciones para las cosas fallen. Los problemas o dificultades hay que afrontarlas cuando surgen, si es que lo hacen. Si se pueden prever los problemas hagámoslo, pero no nos martiricemos adelantando lo que vamos a sentir cuando las cosas vayan mal. De hecho, tenemos más posibilidades que nos vayan bien si pensamos de manera más positiva.

#### 5. Acercarse a gente que tiene buena autoestima

Las personas con baja autoestima tratan de reforzarse eligiendo amistades que se sienten inferiores, pues ahí, en alguna medida se sienten ganadoras. Incluso evitan a la gente que es igual a ellos. Es importante comprender que esto parte de una autovaloración equivocada. Estar con gente que se subvalora no crea estímulo suficiente para crecer o progresar.

Busque y relaciónese con gente positiva, que se aprecia a sí misma y que saca el mejor provecho a su vida. También, busque activamente motivos para estar contenta. Corregir los propios defectos en primer lugar y dirigir los esfuerzos hacia nosotros mismos, es una buena manera de convertir el mundo en un sitio mejor.



## **6. Reconozca sus capacidades, habilidades y talentos y también sus límites**

Se puede ser ganadoras o perdedoras y la diferencia puede ser la siguiente: Una persona ganadora a veces pierde, pero utiliza la experiencia de la derrota para analizar en que estuvo su error. Entonces, usa su talento que sí posee para sí triunfar. En cambio, la persona que se considera perdedora no aprende, pues puede seguir cometiendo los mismos errores una y otra vez. Cuando la realidad intenta decirte algo, escúchala.

## **7. No tema a los cambios**

Hay personas que empiezan un proceso terapéutico, pero cuando se dan cuenta que tienen que hacer cambios de conducta les causa temor y abandonan la terapia. Incluso, llegan a exagerar los problemas que los cambios les provocarían, se convencen de que no vale la pena cambiar, porque estos problemas “tienen raíces muy profundas”, para no tomarse la molestia de cambiar. Entonces, sea cual sea el problema que usted tenga, si le está causando inconvenientes, es mejor que los cambie, en vez de estar buscándole las causas. Poco a poco se va a ir sintiendo cómoda/o con las nuevas conductas.

## **8. No tema intentarlo**

Siempre que se intenta algo, pueden pasar dos cosas: El éxito o el fracaso. Es cierto que no siempre las cosas salen bien y el fracaso nunca es placentero, algunas derrotas pueden ser tolerables y nos arriesgamos, pero también puede suceder que nos arriesguemos aun sabiendo que tenemos altas probabilidades fracasar y sólo una pequeña posibilidad de triunfo.

Si nos negamos a intentarlo es porque no abrigamos la más mínima esperanza de tener éxito. O, porque aunque hubiera una necesidad de triunfar, la sensación de que podríamos fracasar es tan fuerte que no nos atrevemos a correr riesgos. Si esto pasa, lo más seguro es que no lo vamos a intentar. La decisión es sólo suya.

### **9. No trate de impresionar a los demás con engaños**

Cuando una persona se subestima, es decir no se valora suficientemente, se cree poco interesante o atractiva para los demás. Entonces, toma medidas desesperadas para impresionar mostrándose importante, con la esperanza de atraer su atención o afecto. Estos esfuerzos a veces se vuelven en contra suya, porque pueden tomar actitudes que ahuyentan a los demás. Mejor invierta en esas capacidades que seguramente usted tiene y le pueden convertir en una persona agradable.

### **10. Viva el presente**

El pasado es importante en la medida que nos permite aprender de lo vivido, pero no nos empeñemos en querer regresar al pasado porque es imposible y puede llenarnos de frustraciones. Hay gente que no acepta el presente porque este no se adapta a la fantasía que sería su vida si las cosas no fueran como son. El presente les resulta imperfecto y el futuro puede ser sólo fantasía. Si no aceptamos lo que la vida nos ofrece aquí y ahora nos perdemos de mucho. Imaginar cómo será el futuro, no está mal porque la fantasía nos puede ayudar a fijarnos metas y a trabajar para conseguirlas. Si no tiene este elemento, la fantasía sólo puede alejarnos de la realidad.

Así que, manos a la obra, hágase un plan de construir esa realidad que tanto anhela, planeando los pasos que serán necesario y empezando con el primero hoy mismo.

## 11. Sea realista en sus expectativas.

Exceptuando personas que han vivido desastres de una manera repetida, probablemente la mayoría de las personas hemos pasado por situaciones buenas en la vida.

Aquella persona que piensa que nunca ha sido feliz, puede ser que no se siente capaz de ser feliz, con las mismas cosas que hacen felices a las demás. Esta persona necesita revisar las expectativas que tiene de la vida, tal vez necesita que le asesoren para que sus fantasías “aterricen” y logre adquirir la capacidad de valorar lo que sí es bueno en su vida. Fíjese metas que pueda conseguir realmente, si no tiene posibilidades reales de lograr algo lo más probable es que la frustración la desmotivará. Póngase metas más realistas, cuando lo consiga se sentirá mucho mejor y motivada/o para seguir adelante.

## 12. Busque motivos para ser feliz

Con mucha frecuencia nos quejamos de nuestra mala suerte, de que no salimos, de que no conseguimos lo que queremos, que no tenemos a quien nos ame.... la lista es larga, pero, ¿que estamos haciendo para conseguirlo? Necesitamos encontrar fuentes de satisfacción personal, buscar activamente oportunidades que puedan resultar en éxito, movernos, conocer gente, prepararnos para el presente y el futuro que queremos construir.

Como vimos al inicio, en la sociedad donde vivimos las mujeres tenemos menos oportunidades para desarrollarnos de manera integral, por eso la lucha por la equidad debe continuar.



Demandemos el reconocimiento de nuestro valor como ciudadanas y nuestro aporte al desarrollo social, cultural, político y económico de nuestro país.

La lucha de las mujeres por ser libres requiere que cada una conquiste su propia libertad, su autodeterminación. Para ello, tenemos que creer que lo merecemos, levantar nuestra autoestima y no permitir que el sexismo nos quite la posibilidad de ser felices.

### ***Ejercicios:***

Los siguientes ejercicios son sencillos, tomados de otras experiencias, libros interesantes que cito al final del folleto. Hacerlos puede servirte para empezar a darte reconocimiento positivo a vos misma.

### ***Celebrando los logros:***

Anote las cosas que usted siente haber logrado en los últimos 6 meses. Al lado coloque una manera en que lo va a celebrar y la fecha en que lo hará. ***Ejemplo:***

¿Cual es mi logro?	¿Como lo quiero celebrar?	¿Cuando?
He comenzado a estudiar despues de varios años sin hacerlo	Lo celebrare yendo al cine con mi hermana	El fin de semana

## ***Promoción personal***

Elabora un anuncio publicitario en el que el “producto” “a vender” seas vos misma. Tenés que hacerlo lo más atractivo posible con todas las cualidades y habilidades que poseés. No se trata de inventar cualidades, sólo tenés que reconocer las que ya tenés. No importa si son pocas o muchas. Podrías comenzar con algo así: “Mujer de 45 años, amistosa, inteligente y con habilidad para escuchar, busca personas que quieran tener una plática interesante sobre temas de cine, sexualidad, amor, incluso de humor.

Si quieres encontrarme puedes buscarme en el teléfono...”

Este es sólo un ejemplo, lo más bonito es que exprese realmente lo que sos y podés hacerlo como vos querrás, ya que no se va a publicar, pero si querés lo podés compartir con alguien a quien le tengás aprecio.

## **Yo soy**

Doble una hoja de papel por la mitad y empiece con una línea escribiendo la frase “Yo soy” complétela con una oración que la describa a usted misma.

Luego haga lo mismo con otra línea y así sucesivamente hasta llegar a la mitad del papel.

Se sorprenderá de lo difícil que es a veces reconocer nuestras cualidades y capacidades. Quizá, no estemos acostumbradas a “echarnos flores” a nosotras mismas, pero haciendo este ejercicio es inevitable porque el objetivo es que refuerce su autoestima, reconociendo aquellas cosas que la hacen ser usted.

## **Inventario del Concepto de ti misma**

Hacer un inventario de lo que pensás sobre vos misma, te puede ayudar a reconocer cualidades, capacidades, valores

y potencialidades que tenés. Al valorarlas vas a poder echar mano de ellas en los momentos que las necesitéis.

En cada una de las siguientes áreas de tu vida escribí el mayor número de palabras o frases para describirte a vos misma.

1. Aspecto físico altura, peso, aspecto facial, pelo, tipo de adornos, descripción de las zonas del cuerpo como el cuello, pecho, cintura, etc.

---

---

---

---

---

2. Cómo me relaciono con la gente (por ejemplo tímida, flexible, buena oyente, sobreprotectora, etc.).



---

---

---

3. Personalidad los rasgos de su personalidad tanto positivos como negativos (por ejemplo, Responsable, divertida, confianzuda, etc.).



---

---

---





4. ¿Cómo me ven los demás? (por ejemplo, indecisa, fuerte, afectuosa, etc.).

---

---

---

---

5. Rendimiento en el trabajo o en la escuela (por ejemplo: dispuesta, muy estresada o preocupada, eficiente o lenta, etc.).

---

---

---

---

6. Desempeño de las tareas cotidianas (compro cosas que no necesito, olvido cosas, exigente con la limpieza, soy rápida).

---

---

---

---

7. Funcionamiento mental (Valore cómo usted razona, cómo resuelve problemas su capacidad para aprender, los conocimientos que tiene, etc.). Por ejemplo: soy buena en sacar la lógica de las cosas, soy creativa o soy perezosa para resolver problemas de números, soy ágil para aprender).

---

---

---

---

8. Sexualidad (por ejemplo, tomo la iniciativa, me da pena comunicar que quiero tener intimidad, prefiero evitar las relaciones, etc.).

---

---

---

---

### Derechos Asertivos

Apréndase la siguiente lista de derechos asertivos y utilícela en alguna situación en la que sienta que necesita firmeza; usted se sentirá más apoyada. Si siente que no se ajustan a su forma de ser o a sus valores puede adaptarla o redactarla de una manera en la que se sienta más identificada.

Ahora, recuerde que los demás son diferentes, pero si usted se siente segura consigo misma puede tolerar esas diferencias y no se sentirá atropellada por los otros. Sea asertiva.

### *Bibliografía consultada*

· *¿Cuándo irán a ir mejor las cosas?  
Un recorrido terapéutico por los altibajos  
de la vida*

#### **Abraham J. Twerski**

· *Ten confianza en ti misma, una guía para  
mujeres que desean obtener lo mejor de la vida*

#### **Gael Lindenfield**

· *Autoestima, evaluación y mejora*

#### **Judith McKay**

· *Manual para el tratamiento a sobrevivientes  
de abuso sexual e incesto*

#### **Gioconda Batres**



**GRUPO**  
*Venancia*

*Educación y Comunicación Popular Feminista*

Con el apoyo de

