

La autoestima de las mujeres, imprescindible para la libertad y la emancipación.



Diciembre 2009. Patricia Sureda.

La autoestima no es un don que nos venga dado por los demás, sino una actitud que consiste en romper con los malos hábitos y realizar los pasos necesarios para crearnos una vida más satisfactoria.

La lucha que muchas mujeres vienen librando desde hace siglos por vivir a la altura de sus grandes dotes naturales y no como un ser oprimido, no puede esconderse o negarse. En muchos lugares y tiempos se nos ha empujado a un espacio reducido, a un estatus inferior al que nos corresponde por méritos y capacidades. Y es que, **en nuestras sociedades patriarcales, la autoestima de la mujer ha estado, históricamente y de manera general, por debajo de la autoestima masculina.** La situación de subordinación con respecto al hombre, en la que nuestra cultura ha colocado tradicionalmente a las mujeres, ha producido legiones de mujeres que se ven a sí mismas menos valiosas de lo que realmente son, limitando sus relaciones con la sociedad, la economía y la política.

Las mujeres actuales vivimos inmersas en un denso tejido que se comenzó a tejer en nuestra infancia, a través de la recepción de mensajes, a veces poco saludables, acerca de lo que significa ser mujer. De allí en adelante

La autoestima consiste en estar dispuestas a vernos a nosotras mismas como seres capaces de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida y como personas merecedoras de felicidad

nos enfrentamos a escenarios y retos (como el bombardeo ideológico sociocultural, incluida la publicidad) que muchas veces nos hacen perder el amor propio y nos exigen adecuarnos a las innumerables exigencias del ambiente en el que vivimos, sometiéndonos a una extremada necesidad de aprobación. Así, aprendemos a complacer a otros, a "ser buenas", a aplacar nuestros verdaderos sentimientos, a fingir, a mentirnos a nosotras misma, a no arriesgarnos, a aislarnos o aturdirnos, ... en un camino que generalmente se hace nebuloso y nos impide recordar nuestros legítimos derechos y ver hacia dónde nos dirigimos realmente.

En medio de esa tela de araña, algunas mujeres deciden aceptar esta circunstancia, por comodidad, inseguridad o temor, pero . A más, a más, de que casi todos los problemas psicológicos, incluidas la frecuente ansiedad o depresión, pueden atribuirse a una baja autoestima.

La autoestima consiste en estar dispuestas a vernos a nosotras mismas como seres capaces de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida y como personas merecedoras de felicidad. Nos capacita para alcanzar un pleno potencial y para adoptar estrategias efectivas que nos ayuden a resolver problemas muy comunes pero también frustrantes, como por ejemplo convencer a los miembros de la familia para que colaboren en las tareas domésticas, o poner fin a los comentarios sarcásticos de un compañero sentimental, pasando por superar la indecisión, o poder hablar de nuestras vulnerabilidades con las personas más cercanas a nosotras.

La falta o escasez de autoestima produce patrones muy preocupantes en las mujeres: inhabilidad para poder controlar la propia vida, tristeza, ansiedad, vulnerabilidad a la depresión y tendencia a verse a sí mismas como menos capaces de lo que en realidad son. Esto las convierte en numerosas ocasiones en presa fácil del maltrato de sus parejas y hasta de sus hijos.



La calidad de vida personal está notablemente influenciada por la forma en la que cada persona nos percibimos y valoramos. **La autoestima no es un don que nos venga dado por los demás, sino una actitud que consiste en romper con los malos hábitos y realizar los pasos necesarios para crearnos una vida más satisfactoria.**

El camino de cambio que propone **el desarrollo de la autoestima, es un proceso de aprendizaje,** así como un trabajo continuo de crecimiento personal en el que juegan un papel fundamental **diversas claves:**

- Adquirir **seguridad y confianza en sí misma.**
- Revalorizar la **autoimagen** física, emocional y mental.
- Incrementar la **capacidad de decisión.**
- Revalorizar los **tiempos y espacios personales.**
- Desarrollar **recursos internos** para enfrentar miedos, inhibiciones, situaciones problemáticas y superar estados depresivos.
- Adquirir ópticas **alternativas** ante límites y errores personales.
- Diferenciar **deseos propios** de mandatos culturales.
- Reconocer y manejar vínculos negativos. **Aprender estrategias** para vincularse positivamente.
- Establecer **proyectos vitales.**

Nada tiene que ver con enfrentarse a los hombres, sino con una revisión interior y profunda en la que cada mujer se pregunte lo que realmente necesita o desea, qué pautas o patrones rigen sus decisiones y actos, si son adecuados a sus deseos personales y al momento actual, y especialmente, si son idóneos para permitirle conseguir sus fines e ilusiones.

Es tiempo de dejar de posponerse, de retomarse, sin buscar conflictividades innecesarias ni crear un caos intempestivo, sino de ordenar la vida, crear un equilibrio para una vida de calidad, que se traduzca en logros y en bienestar, en autonomía e integración, en respeto y armonía, en decisiones y riesgos asumidos con valentía, en más placer y menos dolor, en más autenticidad y menos "caretas", en más posibilidades y menos rigidez, en más presente y menos pasado, en más aceptación y menos culpa.

Y es que la mujer es múltiple en esencia y bien puede ser, sin llegar a contradicciones de fondo, sensual, tierna, laboriosa, audaz, tenaz, competitiva y de otras mil maneras integradas como posibilidad.

¿Cómo lograrlo? ¿Cómo elevar la autoestima y rescatar el amor propio para sacarse de adentro pensamientos, emociones y conductas que nos hacen daño? ¿Cómo romper los patrones negativos de la dependencia, la sumisión o el resentimiento? Algunas **pautas recomendables** son:

- Comenzar por **tomar responsabilidad personal** y aceptar que todo cuanto nos sucede tiene que ver con algo que se ha hecho o evitado hacer.
- Tomar **conciencia de nosotras mismas** y aceptarnos como somos admitiendo que podemos cambiar lo que no nos gusta.
- **Evitar compararnos** con otras personas.
- **Evitar las generalizaciones excesivas** y las etiquetas absolutas del tipo "siempre", "nunca" o "todo", encontrando los matices en tu vida y evaluando el momento que estás viviendo.
- **Dejar de culparse** y de culpar a otros.
- Cambiar los pensamientos destructivos por otros de **autoconfianza**.
- Aceptar que **existen nuevas y mejores posibilidades** acordes con nuestras capacidades.
- **Asumir** que el cambio es producto de la conciencia, la responsabilidad y la voluntad.
- **Vigilar** pensamientos, sentimientos, palabras y hábitos que nos impiden realizarnos.
- **Revisar** las normas y **valores sociales** y en qué medida nos condicionan.
- **Superar la queja** y actuar creativamente.
- **Retar el miedo**, con esperanza en el futuro.
- **Replantearse** lo que se dejará y se cambiará de la vida actual.
- **Perdonar y superar** resentimientos.

Todo esto, para renacer a una vida digna, con un margen cada vez mayor de control sobre nuestro mundo.

Contribuir al desarrollo de la autoestima de las mujeres es una pauta de las acciones de género en todo el mundo. Lograrlo es, de hecho, un avance y tiene un sentido político y social ligado a la acción emancipadora y libertaria de las mujeres. En estos tiempos modernos, nuestro papel se ha intensificado y valorizado, por lo que las mujeres vivimos uno de los mejores momentos en la construcción de la historia. Ha llegado el momento de que las mujeres redescubramos nuestro verdadero papel, exploremos nuestra verdadera identidad, contactemos con nuestro poder personal, hagamos conciencia de nuestras decisiones, y rebasemos patrones y estereotipos socioculturales inculcados por padres, instituciones y personas influyentes, que han servido para esclavizarnos y obligarnos a vivir en la desvalorización y la indignidad.

La **conclusión** es que, en el mundo caótico y competitivo en el que vivimos tanto la felicidad personal como la supervivencia económica se basan en nuestra forma de comprender y fomentar nuestra autoestima. Luchar por ella es el trabajo y el premio, como posibilidades. Lo contrario, es quedarse donde siempre, en el mismo fuerte y con los mismos soldados. Si esa es la decisión, entonces debe asumirse sin remordimientos, sin alharacas, ni quejas. Lo que soy, lo que hago y lo que tengo, son resultado, en mucho, de mis decisiones personales.

Si quieres que el mundo cambie, cambia primero tu propio mundo.

Fuentes:

Imagen: www.perspectivaciudadana.com

Texto: Patricia Sureda Aparicio

Maestra y Psicóloga (especialidad psicología del aprendizaje), lleva 23 años trabajando en **Sargantana**. En estos momentos y desde el año 2002 es la presidenta de la escuela de formación ETL Sargantana.

Mujer de condición y rural- pirenaica de vocación. **Vive en el Pirineo** desde hace 23 años, momento en el que el proyecto profesional "Sargantana" permite hacer realidad su proyecto personal: vivir la ruralidad de la Jacetania. Ama los pueblos pequeños y su rico y complejo entramado social. Ha vivido en Canfranc Pueblo (11 años), en Sinués (11 años) y actualmente vive en Arrés.