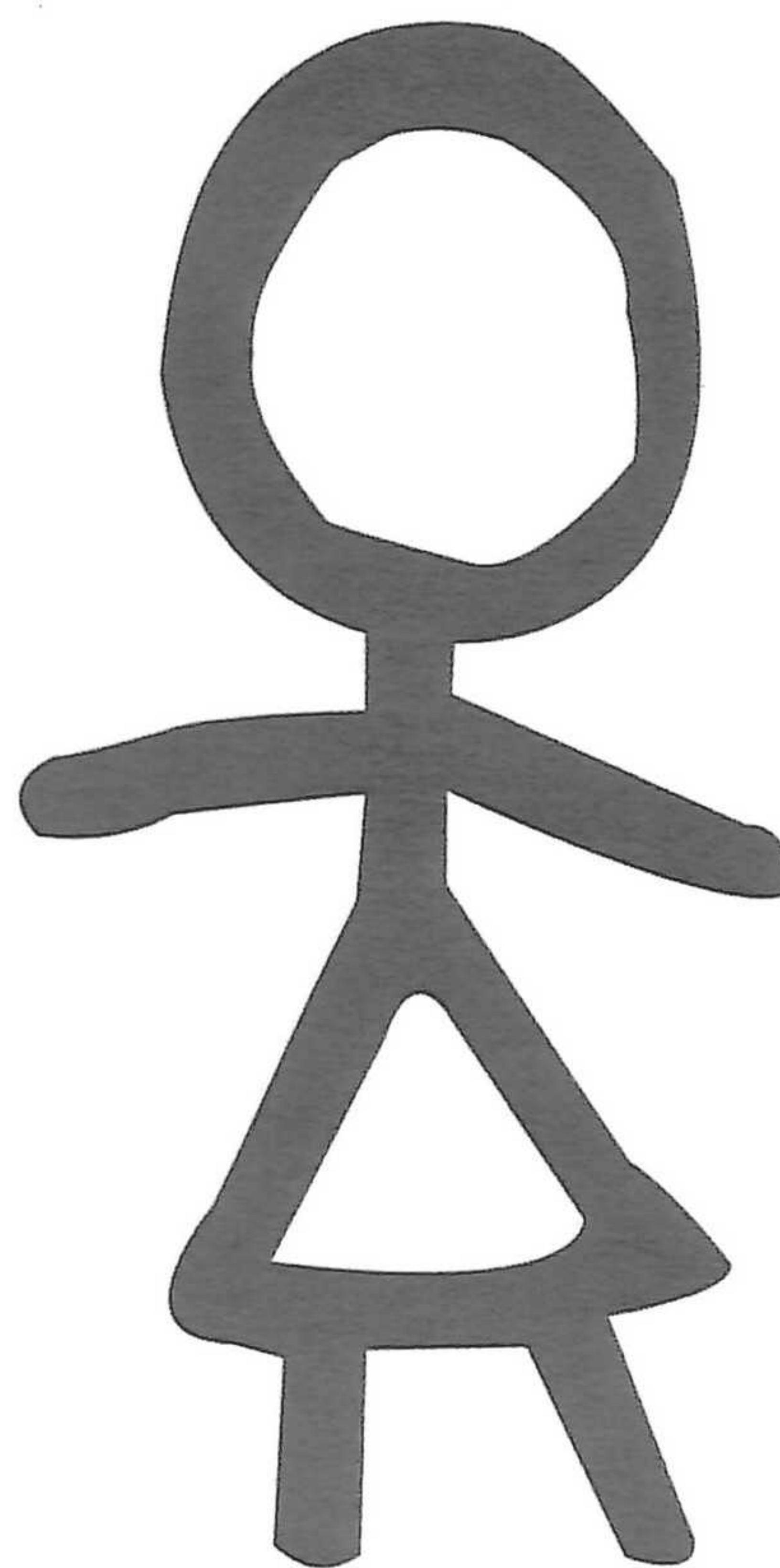




# módulo



**Tinamit**

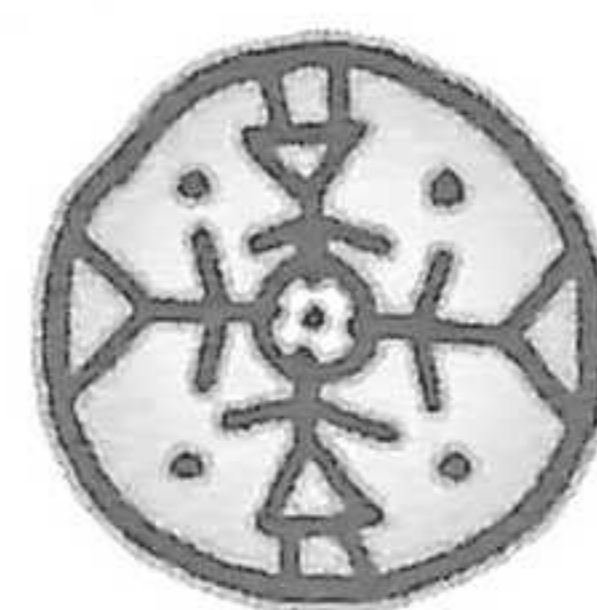


# Autoestima

documento de apoyo



**SE PROHIBE**  
Subrayar y/o marginar este libro,  
en caso de devolverse subrayado  
**SE COBRARA SU VALOR**



**Tinamit**

12 Avenida 1-48 zona 3, Quetzaltenango  
Telefax: (502) 77630935/36/40; 77631030  
sedenacional@proyectotinamit.org.gt  
www.proyectotinamit.org.gt

## **PROYECTO TINAMIT**

*“Fortalecimiento de la Sociedad Civil en Guatemala”*

Director Nacional: Ing. Orlan Rodas

Jefe de Asistencia Técnica Internacional:

Lic. Graziano Tonello

Servicios de Asistencia Técnica para Fortalecimiento y  
Articulación del Movimiento de Mujeres y Apoyo al Proceso  
de Ejercicio de la Ciudadanía Plena.

## **CONSORCIO: ASOCIACIÓN MUJER VAMOS ADELANTE-GOPA CONSULTANTS**

Coordinadora Consorcio:

Licda. Mercedes Asturias de Castañeda

## **Documento de Apoyo**

MÓDULO 1: Autoestima

Autoras: Ernestina Ardón Quezada

Vilma Consuelo González López

**Autoestima**  
documento de apoyo

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
**Biblioteca Central**



S.U.E (DU)

F(2): 2

U.1

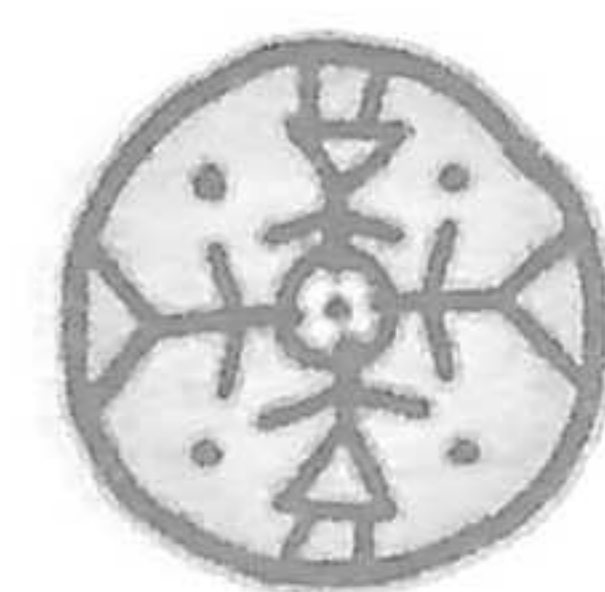
**SE PROHIBE**  
Subrayar y/o marginar este libro,  
en caso de devolverse subrayado  
**SE COBRARA SU VALOR**

# ÍNDICE

Presentación	6
Introducción	7
Objetivos	9
Acuerdos	10
Programación	11
Seguimiento y Evaluación	15
Contenido del Módulo	16
Mi autoestima	16
Alta y Baja Autoestima	19
Ideas que ayudan a mejorar la autoestima	21
Escalones de la autoestima	22
• Autoconocimiento	22
• Autoconcepto	23
• Autoevaluación	23
• Autoaceptación	24
• Autorespeto	25
¿Cómo se forma la autoestima?	26
• Autoayuda	27
• Autoeficacia y autodignidad	28
• La docena mágica de la autoestima	28
Necesidades, sentimientos, pensamientos	29
• Darle nombre a mis necesidades	29
• La necesidad de relacionarse con otras/os	29
• La necesidad de acariciar y abrazar	30
• La necesidad de pertenencia	30
• La necesidad de hacer algo por otras y otros	31
• La necesidad de sentirse digna y valorada	31
• La necesidad del poder en nuestras vidas y relaciones	31
• Como reconocer y darle nombre a mis sentimientos	32
¿Cómo ir trabajando el cambio?	33
Barreras de la autoestima	34
Autoestima necesidad fundamental del ser humano	36
El poder de la autoestima en el lugar de trabajo	38
Confiar en una misma	39
Capacidad para tomar decisiones	41
El Impacto de la autoestima	42
Conclusiones	47
¿Qué es Género?	49
Salud Integral de la Mujer	52
Anexos	53
Actividades de trabajo	54
Glosario	88
Bibliografía	94
Cerrando: Mírate a ti misma	95

10.00

10.00





# PRESENTACIÓN

La Secretaría de Coordinación Ejecutiva de la Presidencia "SCEP" y la Unión Europea, a través de -TINAMIT- Proyecto Fortalecimiento de la Sociedad Civil en Guatemala y su Contrato L-12-2006/JN que tiene como objetivo dar "Servicio y asistencia técnica para el fortalecimiento y articulación del movimiento de mujeres y apoyo al ejercicio de la Ciudadanía Plena", creó La Escuela de Formación Cívico Político que funcionará en 5 subregiones del país.

La escuela cuenta con el respaldo de la Universidad de San Carlos de Guatemala USAC, a través del Instituto de Derechos Humanos quien dará el diploma a las participantes de haber, no solo participado sino, cumplido con los requisitos evaluativos para poder optar al diploma de acreditamiento.

Los módulos a cumplir por las participantes son:

1. Reconociendo nuestra Autoestima.
2. Ciudadanía con enfoque de Derechos.
3. Marco jurídico e institucional: Leyes a favor de las mujeres.
4. Participación política e incidencia política.
5. Liderazgo y Desarrollo de las mujeres.

***¡BIENVENIDAS AL PRIMER MÓDULO!***





# INTRODUCCIÓN

Las técnicas y recursos que se presentan en este módulo van dirigidos a reforzar los deseos, las energías, el autoconcepto, la autoestima y la valoración de las potencialidades de las mujeres que participan en el proceso socio-educativo. Requiere por parte de cada una de ustedes -participantes de la escuela- abordar el desafío del propio autoconocimiento como premisa de la autoestima, identificar lo positivo y negativo que hay en sus personas e historias de vida.

Todavía pesa demasiado en la vida de las mujeres los mensajes de sometimiento y subordinación, todavía las mujeres continuamos jugando un papel secundario en relación a los hombres y nuestra presencia sigue caracterizándose por la INVISIBILIDAD (aunque cada vez menos).

Como afirma Gloria Poal Marcet:

“Por el hecho de pertenecer al sexo considerado socialmente como el más fuerte e importante, a los individuos nacidos en éste, se les exige sobrevalorar, sobreexigir e infraproteger. Las mujeres a la inversa, al pertenecer al sexo socialmente considerado como secundario y menos fuerte se les atiende a infravalorar, infraestimular y sobreproteger.”

El mensaje de INADECUACIÓN que seguimos recibiendo las mujeres continúa marcando la experiencia colectiva mas o menos inconsciente de muchas mujeres de percibirse a sí mismas como el “sexo inadecuado e incorrecto” tiene como consecuencia la tendencia a la autonegación y a la baja autoestima que dificultan el desarrollo de la autonomía personal y propician la dependencia. Estos aspectos se ven reforzados por la doble exclusión que padecen: la de género, clase y etnia.

Esta baja autoestima, se refleja en actitudes y conductas poco asertivas que bloquean su crecimiento y desarrollo como personas:





- Infravalorarse: posponer siempre sus derechos, intereses y necesidades
- Valorar la opinión de otras personas antes que la suya propia. Negarse al antejuicio o sea a la reflexión y crítica de nosotras mismas.
- Delegar en otros/as las riendas de la propia vida.
- Autolimitación de sus opciones y potencialidades.
- Necesidad de aprobación.
- Culpabilización.
- Pensamientos distorsionados sobre su propio autoconcepto.

Son muchas cosas que tenemos que reflexionar y trabajar acerca de cada una de nosotras, pero hacerlo en grupo es mucho más enriquecedor y nos ayuda a aprender de otras y ver que no estamos solas y que podemos salir adelante.

**¡BUEN TRABAJO Y A “RECONOCERNOS”...!**

Nota:

Todo lo plasmado en este módulo es una recopilación de diferentes libros y documentos encontrados sobre el tema; algunos que cuentan con bibliografía y otros materiales sueltos que han tenido una utilidad muy importante en la formación de grupos, principalmente en mujeres.





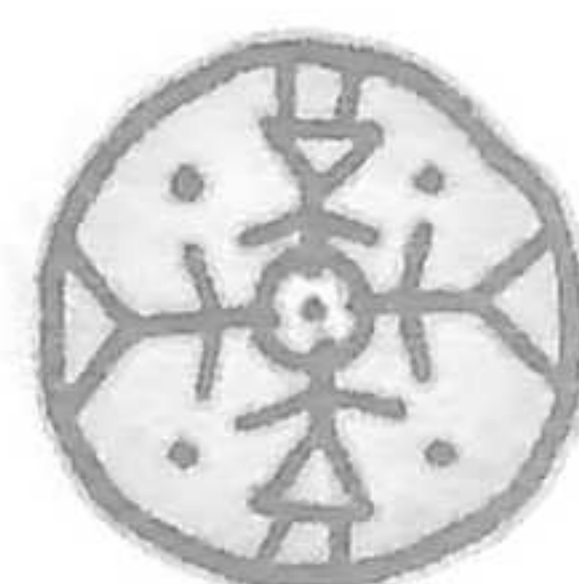
# OBJETIVOS

## **Objetivo General:**

Fortalecer el liderazgo individual y colectivo de las mujeres de las diferentes subregiones del país "elevando su autoestima y propiciando su empoderamiento personal."

## **Objetivos específicos:**

- Crear un ambiente positivo, de confianza y respeto entre todas las participantes.
- Descubrir la importancia de la auto-aceptación y la autoestima en el desarrollo personal.
- Aprender técnicas de auto ayuda para propiciar la introspección, inculcar la auto-aceptación y aumentar la autoestima.
- Experimentar en un espacio seguro, una comunicación más abierta y analizar las propias creencias.
- Brindar herramientas para disfrutar más de la vida y de ser una misma.
- Que las mujeres inicien un proceso de cambio personal para que sean lideresas propositivas.





## ACUERDOS IMPORTANTES ENTRE EL GRUPO PARA TRABAJAR EL TEMA DE AUTOESTIMA.

- Crear un ambiente cálido, de intimidad, con respeto en el grupo de mujeres que propicie la confianza entre todas para la expresión de sus sentimientos y pensamientos.
- Llegar a acuerdos sobre las reglas de trabajo, respeto a la diferencia, confidencialidad de las cosas que surjan en el desarrollo de los temas.

Las siguientes son algunas de las reglas que se trabajan para darles el lugar y el respeto que se merecen y de presentarles una relación de equidad:

▶ **Confidencialidad:** todo lo que se diga dentro de las sesiones es confidencial, es decir, ninguna puede referirse o relatar lo que haya sucedido fuera del marco grupal; solo se pueden referir a su propia experiencia, pero no a la de las demás.

▶ **Respeto y no agresión:** dado que todas pensamos de diferente forma y existe entre nosotras diversidad de opiniones y de pensamientos, debemos siempre expresarnos sin el propósito de convencer a las demás ni de imponer nuestra opinión, tampoco de enjuiciar o criticar destructivamente. Se debe evitar cualquier forma de violencia, sea física, verbal o emocional. Otra forma de respeto es la de prestar atención y escuchar a quién esté hablando y no adueñarnos de la palabra.

▶ **Asistencia y puntualidad:** Es propicio inculcar que debido a que este es un Módulo de dos sesiones, de altos costos y que no todas las mujeres tienen la oportunidad de formarse y enriquecerse personalmente, cada una lo debe valorar y aprovechar, por lo cual es importante que asistan a todas las sesiones de manera puntual.

▶ **Participación voluntaria:** partimos de que todas nosotras estamos aquí por elección propia; es importante que participemos expresando lo que pensamos y lo que sentimos, pero ninguna está obligada a hacerlo, sino que el mejor momento será cuando cada una sienta que ese es.





# PROGRAMACIÓN DE LA ACTIVIDAD

## PRIMER ENCUENTRO • PRIMER DÍA

No.	Hora	Tema	Material Auxiliar	Metodología	Responsable
1	8:00	Bienvenida		Diálogo	Facilitadora
2	8:15	El Programa Comentarios y Aclaración	Documento Programa	Lectura colectiva	Participantes
3	8:30	de dudas	Explicación y aclaración de dudas acerca del programa	Diálogo	Facilitadora
4	8:45	"Yo me nombro, te nombro"	Hojas de ejercicio Ver anexo: Actividad 1)		Facilitadora
5	9:15	"El tesoro"	Hoja de ejercicio (Ver anexo: Actividad 2)	Dinámica individual	Participantes, Facilitadora
6	10:00	Receso		Dinámica grupal	
7	10:15	¿Cómo definiría la autoestima? "Sabemos qué..." ¿Qué es la autoestima y para qué sirve?	Hojas de ejercicio (Ver anexo: Actividad 3) (Actividad 4) Material texto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizando su respuesta</li> <li>• Cuchuceo con la vecina</li> <li>• Lluvia de ideas</li> <li>• Lectura del texto</li> <li>• conversatorio</li> </ul>	Participantes, Facilitadora
8	13:00	Almuerzo			
9	14:00	Necesidades, sentimientos y pensamientos: 1. Como es nuestro pensamiento 2. Ordenando nuestra mente 3. Recuerdos, emociones o pensamientos	(Actividad 5) (Actividad 6) (Actividad 7) Hojas de texto	Dinámica individual Dinámica grupal Diálogo	Participantes, Facilitadora
10	15:00	Que buena soy para expresar mis sentimientos	(Actividad 10) (Actividad 11) (Actividad 12) Papelógrafos	Dinámica grupal, realimentando. Analizando y escribiendo en Papelógrafos resultados del diálogo para compartir plenaria	Participantes, Facilitadora
11	17:00	Recapitulación de lo aprendido	Pizarra Papelógrafos	Lectura individual o grupal como quieran las participantes	Facilitadora
12	20:00	Autoestima	Material de texto, módulo I		Facilitadora







## PROGRAMACIÓN DE LA ACTIVIDAD

PRIMER ENCUENTRO • SEGUNDO DÍA

No.	Hora	Tema	Material Auxiliar	Metodología	Responsable
1	8:00	Bienvenida y recapitulación		Dinámica de motivación	Facilitadora
2	9:00	¿Cómo ir trabajando el cambio?	Hojas de texto (Actividad 14) (Actividad 15)	Dinámica grupal-Reflexión Resolviendo ejercicios individual Plenaria	Participantes Facilitadora
3	10:00	Receso			
4	10:15	El poder del autoestima en el lugar de trabajo	Hojas de texto	Lluvia de ideas, diálogo, conclusiones	Participantes Facilitadora
5	11:15	Tareas asignadas para su casa Análisis y reflexión de actividades realizadas desde la 1 a la 17	Anexo (Actividades para realizar 8, 9, 16 y 17)	Dinámica individual, escritura	Participante
6	11:45	Dinámica de cierre		Dinámica grupal, en círculo agarradas de la mano, motivarlas a continuar construyendo en una mejor autoestima	Facilitadora
7	12:30	Almuerzo			



# PROGRAMACIÓN DE LA ACTIVIDAD

## SEGUNDO ENCUENTRO • PRIMER DÍA

No.	Hora	Tema	Material Auxiliar	Metodología	Responsable
1	8:00	Bienvenida		Diálogo	Facilitadora
2	8:10	Resumen de lo visto en el primer módulo	Pizarra	Diálogo, lluvia de ideas	Facilitadora Participantes
3	8:40	Desamarrando dudas	Hojas de ejercicio resueltas	Dinámica grupal e individual Comentarios finales	Facilitadora Participantes
4	10:00	Receso			
5	10:15	Confiar en una misma	Hojas de texto (Actividad 16)	Dinámica grupal y Plenaria	Participantes
6	11:00	¿Dónde estamos? y ¿a dónde queremos ir?	Papelógrafos, marcadores, revistas, periódicos	Mural, dinámica grupal	Facilitadora Participantes
7	13:00	Almuerzo			
8	14:00	¿Dónde estamos? y ¿a dónde queremos ir?	(Actividad 17)	Dinámica individual	Facilitadora Participantes
9	14:30	¿Dónde estamos? y ¿a dónde queremos ir?	(Actividad 18) Papelógrafos y marcadores	Dinámica grupal y plenaria	Participantes
10	15:30	¿Dónde estamos? y ¿a dónde queremos ir?	(Actividad 19)	Dinámica individual Cerrando con diálogo	Facilitadora Participantes
11	16:30	Impacto de la autoestima en nuestras vidas	Hojas de texto	Diálogo Lluvia de ideas	Facilitadora
12	17:00	Cierre			Facilitadora Participantes







## PROGRAMACIÓN DE LA ACTIVIDAD

### SEGUNDO ENCUENTRO • SEGUNDO DÍA

No.	Hora	Tema	Material Auxiliar	Metodología	Responsable
1	8:00	Dinámica de motivación		Dinámica grupal	Facilitadora
2	8:30	¿Qué es Género?	Hoja de ejercicio ver (Actividad 21) material de texto	Dinámica grupal Plenaria	Participantes, Facilitadora
3	9:15	Lo que se dice sobre el hombre y la mujer	Hojas de ejercicio, ver (Actividad 22)	Dinámica grupal e individual	Facilitadora
4	10:15	Receso			
5	10:30	Las relaciones de Género	Material de texto	Diálogo Lluvia de ideas	Facilitadora
6	11:00	Lotería de la Autoestima	Lotería	Dinámica grupal e individual	Facilitadora
7	12:30	Dinámica de cierre		Dinámica grupal, en círculo, agarradas de la mano con los ojos cerrados. La Facilitadora hace un recuento de todo lo vivido al tratar el tema y se le pide sigan construyendo su autoestima cada día, ayudando a las mujeres, pero principalmente a nuestra familia	Facilitadora
8	13:00	Almuerzo			



## ▶ SEGUIMIENTO

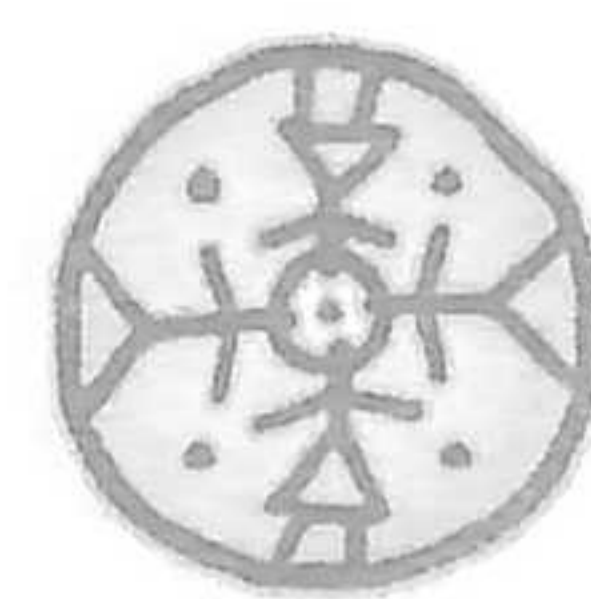
Es responsabilidad de la facilitadora dar seguimiento y apoyo a las tareas, así como también de evaluar el involucramiento e interés de las participantes en el tema.

Este documento contiene 22 ejercicios que servirán de apoyo para la reflexión y el análisis propio de nuestra autoestima, al mismo tiempo inducirá a la participante a seguir trabajando durante el tiempo que transcurra de una sesión a la otra.

## ▶ EVALUACIÓN

**La evaluación se calificará de acuerdo a:**

1. Su participación activa en cada encuentro, dentro de todas las actividades que se realicen para el aprendizaje y,
2. La realización de cada una de las tareas realizadas durante el encuentro, o tareas por realizar en casa.





# CONTENIDO DEL MÓDULO

## ▶ MI AUTOESTIMA

El modo como nos sentimos con respecto a nosotras mismas afecta en forma determinante todos los aspectos de nuestra experiencia, desde la manera en que funcionamos en el hogar, trabajo, el amor, el sexo, hasta nuestro proceder como padres y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida.

La autoestima es una necesidad psicológica básica. La autoestima es estar dispuestas a ser conscientes de que somos capaces de ser competentes para enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida y de que somos merecedoras de la felicidad.

Es tener dos ideas básicas:

- a) **Autoeficacia**, es decir confianza en nuestras capacidades de pensar, aprender, elegir y tomar las decisiones adecuadas, y
- b) **Auto respeto**, es decir, confianza en nuestro derecho a ser felices.

Los desafíos básicos de la vida incluyen aspectos tan fundamentales como ser capaz de ganarse la vida y cuidar de si misma; ser competente en las relaciones humanas, es decir, capaz de mantener relaciones satisfactorias para ambas partes; y tener resistencia que nos permita recuperarnos de la adversidad y perseverar en nuestras aspiraciones.

Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que una es competente para vivir y digna de ser feliz, y por lo tanto, equivale a

“La autoestima es la clave del éxito o del fracaso”.

“La Autoestima es la clave para comprendernos y comprender a los demás”.

El desafío es comprender y superar nuestros problemas y respetar y defender nuestros intereses y necesidades

Tener una alta autoestima es sentirse confiadamente apta para la vida, es decir, capaz y valiosa.

Tener una autoestima baja es sentirse inepta para la vida, desahogada como persona y manifestar estas incoherencias en la conducta – actuar a veces con sensatez, a veces tontamente-, reforzando, con ello, la inseguridad.





enfrentar la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, lo que nos ayuda a alcanzar nuestras metas y experimentar la plenitud.

La genuina autoestima no se expresa por la auto glorificación a expensas de las otras/os, o por el afán de ser superior (arrogancia, orgullo, prepotencia) a las otras o de rebajarlos para elevarse una misma.

Una de las características más significativas de la autoestima saludable es que es el estado de **una persona que no está en guerra ni consigo misma ni con los demás.**

La importancia de una autoestima saludable reside en que es la base de nuestra capacidad para responder de manera activa y positiva a las oportunidades que se nos presentan en el trabajo, en el amor y en la diversión. Es también la base de esa serenidad de espíritu que hace posible disfrutar de la vida.

## AUTOESTIMA

**“A la capacidad de tener confianza y respeto por una misma se le llama autoestima.”**

Es propiciada desde el nacimiento, o tal vez antes, ya que el hecho de que la niña o el niño se sientan deseados/as por sus padres les va a dar la posibilidad de sentirse esperado/a y queridos/as. De lo contrario, crecerá con un sentimiento de rechazo y baja estima.

Es en el núcleo familiar en donde la niña/o adquiere las bases que necesita para una autoestima adecuada, que le permita sentirse apta para la vida, o con una autoestima inadecuada que la haga percibirse como un ser incapaz para enfrentarse al futuro.

**La autoestima nos fortalece, nos da energía y nos motiva.**

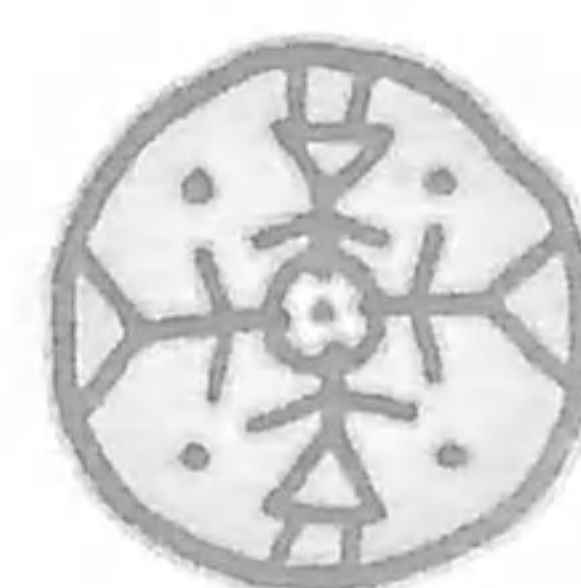
**Nos anima a tener éxito y nos permite disfrutar y estar orgullosas de nuestros logros.**

**La autoestima es una experiencia íntima: reside en el centro de nuestro ser.**

**Es lo que pienso y lo que siento sobre sí misma, no lo que piensa o siente alguna otra persona acerca de mí.**

**Mi familia, mi pareja y mis amigos pueden amarme, y aún así puede que yo no me ame.**

**“La autoestima es lo que te impulsa a lograr tus más altos objetivos y lo que te sostiene en los momentos difíciles”.**





La autoestima deberá ser sentida como la esencia interna de sí misma. No necesita reconocimientos externos; la verdadera autoestima posee el reconocimiento interno, es la fe y respeto por nosotras mismas y es captada a través del amor, el respeto y la fe con la que nos nutrieron desde niñas.

Una buena autoestima nos permite crecer, ser libres, creativos, alegres, amistosas, amorosas, sentirnos plenas y con capacidad de dar y recibir.

Autoestima es la "suma de la confianza y respeto por uno mismo". En ella hay un sentimiento:

- Me siento capaz de lograr cosas, de superar problemas, de salir adelante.
- Confío en mis capacidades para enfrentar la vida a pesar de mis límites.
- Me siento valiosa y con derecho a ser feliz, y por lo tanto estoy pendiente de mis emociones, deseos y necesidades.

Tanto la actitud de la madre como sus características personales son de suma importancia en el desarrollo de la confianza y el sentimiento de valía en los hijos; por lo tanto, es ella quien con su constancia, responsabilidad, interés, presencia y como satisfactora de necesidades, genera en las hijas/os el sentimiento interno de seguridad, de confianza en sí mismos/as y de sentirse dignos y dignas de la confianza de los demás.

Los padres tendrán que ser "espejos" que reflejen a la hija y al hijo sus cualidades y logros, ayudándole así a crear un sentido de autoconfianza dentro de su familia y dentro de la sociedad.

Esta confianza en sí misma y en los que le rodean, le ofrecerá una base firme para desarrollar su identidad con la certeza de ser aceptada, valiosa y capaz.

Asimismo, los padres deben creer en las hijas/os y producir en ellas la convicción de que lo que hacen tiene un significado.

Durante el crecimiento de la niña, y posteriormente en la adolescencia, será el medio ambiente familiar el que ayudará a reafirmar su autoestima. Si ésta no se desarrolló de manera favorable dentro del núcleo familiar, probablemente la persona tendrá sentimientos de soledad y rechazo, lo que se traducirá en minusvalía, lo cual le impedirá sentirse apta/o para alcanzar sus metas.

**La palabra autoestima nos habla de cuánto nos valoramos y queremos a nosotras mismas.**

No todas las personas nos sentimos satisfechas con nuestra apariencia física, con nuestro carácter, con la forma en que nos comportamos, con lo que hemos logrado en la escuela, con nuestros amigos/os o dentro de la familia. Estos factores determinan cómo





nos sentimos con nosotras mismas, qué tan contentas estamos con ser como somos, qué tanto nos aceptamos y que tanto nos queremos.

## ► ¿Qué es la autoestima?

“La autoestima es la capacidad de valorar el yo y tratarnos con dignidad, amor y realidad” (Virginia Satir).

La autoestima implica necesariamente que sintamos que somos valiosas, pero también que somos eficientes.

La autoestima es un concepto, una actitud, un sentimiento, una imagen, y está representada por la conducta.

“La autoestima es una parte fundamental para que la mujer alcance la plenitud y la autorrealización en la salud física y mental, productividad y creatividad, es decir, es la plena expresión de sí misma”.

La autoestima adecuada no es algo con lo que nacemos ni es posible comprarla en un puesto de revistas, ni en una tienda de videos; no se adquiere por ir a una conferencia, ni por asistir a un taller; es, sencillamente, el resultado del esfuerzo personal y cotidiano por alcanzarla, y una vez alcanzada por mantenerla, pues tampoco es un estado que se adquiere de una vez y para siempre: sube, baja, se cuestiona, peligra, se recobra.

ALTA AUTOESTIMA	BAJA AUTOESTIMA
<p>Tiene confianza en sus capacidades. Es honesta, expresa su amor y su libertad. Demuestra integridad entre sus valores y sus acciones, entre lo que siente y lo que dice, sabe que puede contar con ella misma para todo lo que sea necesario.</p> <p>Tiene confianza en su presente y esperanza en el futuro. Se acepta tal como es y, al mismo tiempo, desea mejorar.</p> <p>Disfruta cuando logra mejorar, pero entiende que no siempre es posible.</p>	<p>Cuando la autoestima es baja, estamos cansadas, nada nos entusiasma, nos sentimos inseguras de lo que somos capaces de hacer, sentimos que valemos poco.</p> <p>La baja autoestima busca la seguridad de lo conocido y lo fácil. Confinarse a lo conocido y lo fácil sirve para debilitar la autoestima.</p> <p>Cuanto más baja sea nuestra autoestima, más urgente será la necesidad de “probarnos” a nosotras mismas o de olvidarnos</p>





## ALTA AUTOESTIMA

Tenderá a ser anhelante, no necesariamente en nuestra carrera o profesión o en un sentido económico, sino en términos de lo que esperamos experimentar en la vida en el plano emocional, creativo, espiritual.

Nos inclinaremos a tratar a las/os demás con respeto, benevolencia y buena voluntad, ya que no los percibiremos como amenaza, no nos sentiremos "extraños y asustados en un mundo que nunca hicimos".

Experimentaremos alegría por el solo hecho de ser, de despertarnos a la mañana, de vivir dentro de nuestros cuerpos.

Cuando la autoestima es alta, nos sentimos llenas de energía y entusiasmo, nos sentimos capaces de todo, nos sentimos seguras de nuestro propio valor y nuestra importancia.

Entablaremos relaciones enriquecedoras y no destructivas, ya que lo semejante se atrae.

## BAJA AUTOESTIMA

de nuestras necesidades viviendo de manera mecánica e inconsciente.

La baja autoestima tiende a generar depresión y ansiedad. Una persona con autoestima baja piensa que es insignificante. Se pasa la vida esperando que le ocurran las peores catástrofes, hasta que le ocurren. Vive sus días aislada del mundo. La soledad parece perseguirla. Tiene enormes dificultades para comunicarse.

Cuanto más baja sea nuestra autoestima, nuestras comunicaciones tenderán a ser más turbias, evasivas e inadecuadas debido a la desconfianza en nuestros propios pensamientos y sentimientos, así como a la ansiedad ante la respuesta de nuestros interlocutores.





► *Desarrollar la autoestima es ampliar nuestra capacidad de ser felices. La autoestima, no es competitiva ni comparativa.*

**Los principales pasos para mejorar la autoestima son:**

1. Reconocer que nuestra autoestima es baja.
2. Convencerse de que la autoestima se puede cambiar.
3. Decidir cambiarla.

## **IDEAS QUE AYUDARAN A MEJORAR LA AUTOESTIMA:**

1. Reconocer que solamente nosotras mismas podemos hacer el cambio.
2. Hacer un balance de las virtudes y los defectos.
3. Debemos estar conscientes de que no todo lo que disgusta se podrá modificar. Pero siempre hay esperanza. (Ej. físicamente, pelo, ojos, estatura).
4. Para aprender una nueva actitud personal, comencemos con lo sencillo.
5. Cualquier cambio que planeemos hacer, hagámoslo para complacernos a nosotras mismas.

Tener una buena autoestima significa ver verdaderamente con orgullo quien soy, autónoma, capaz de poner límites, de ser quien soy y, por último, definitivamente abierta a recibir del universo lo que me he ganado. **VALORARME:** (esquema de la palabra valor, entonces será más fácil para mí darme cuenta de que soy valiosa).

---

La autoestima se aprende, y sí queremos podemos cambiarla y volverla más positiva.

---

"Siempre hay esperanza de que la vida cambie porque siempre se pueden aprender cosas nuevas."

---

"Solo podemos amar cuando nos hemos amado a nosotras mismas".

Si me respeto: Me quiero y valoro.

Exijo un trato adecuado. Respeto a las/os demás, mantengo una comunicación abierta y no me engaño a mí misma.

---



**VERDADERO** (autoaceptada verdaderamente).  
**AUTÓNOMO** (libre de fijar sus propias normas).  
**LIMITANTE** (capaz de poner límites).  
**ORGULLOSO** (contenta de ser quien es).  
**RECEPTIVO** (aceptadora del reconocimiento del medio).

**La autoestima según varios expertos en el tema se puede ir construyendo con los siguientes escalones:**

- Autoconocimiento
- Auto concepto
- Auto evaluación
- Auto aceptación
- Auto respeto
- Auto estima

*“Cuando aprendemos a conocernos en verdad vivimos”.*

## ► **AUTOCONOCIMIENTO.**

Es conocer las partes que componen al “yo”. Cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los ¿cuál es?; conocer ¿por qué?, ¿cómo actúa? y siente.

Es imposible amar algo que no conozco. No puedo amarme y respetarme si no conozco los aspectos que me integran.

Conocerme significa percibirme completo: mi cuerpo, mis pensamientos y sentimientos y mi capacidad de relacionarme con otros.

Conocerme es descubrirme con capacidades, habilidades y virtudes, pero también con límites, defectos, errores.

Conocerme es darme cuenta de que cambio, no siempre soy igual, soy alguien dinámica y cambiante como cambiante y dinámica es la vida.

Al conocer todos sus elementos, que desde luego no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse una a la otra/o, la persona logrará tener una personalidad fuerte y unificada; si una de estas partes funciona de manera deficiente, las otras se verán afectadas y su personalidad será débil y dividida, con sentimientos de ineficiencia y de valoración.





## **AUTOCONCEPTO**

***“Dale a una mujer una auto imagen pobre y acabará siendo una sierva”.***

El auto concepto es una serie de creencias acerca de una misma, que se manifiestan en la conducta. Si alguien se cree tonta, actuará como tonta; si se cree inteligente o capaz, actuará como tal.

Es la visión o la imagen que tengo de mí misma. Si digo: “Yo creo que soy...” todo lo que diga acerca de mí, es mi auto concepto. Todos tenemos una idea de lo que somos y de cómo somos. A veces, esa idea es real, pero a veces no lo es. Esa idea depende mucho de las etiquetas que las demás personas nos han puesto a lo largo de nuestra vida.

El auto concepto es el conjunto de creencias que una persona tiene acerca de lo que es ella misma. Cada persona se forma, a lo largo de su vida, una serie de ideas o imágenes que la llevan a creer que así es. Hay personas que creen firmemente en su capacidad para ganar dinero o para vencer en la vida, y también, por desgracia, existen las que se han formado un auto concepto negativo, de manera que están convencidas de su incapacidad para triunfar o para aprender y progresar. Si una persona cree que no es apta para las matemáticas, aunque tenga cualidades para ellas, será inútil. Ninguna persona ha nacido fracasado, ni pecador sin esperanzas.

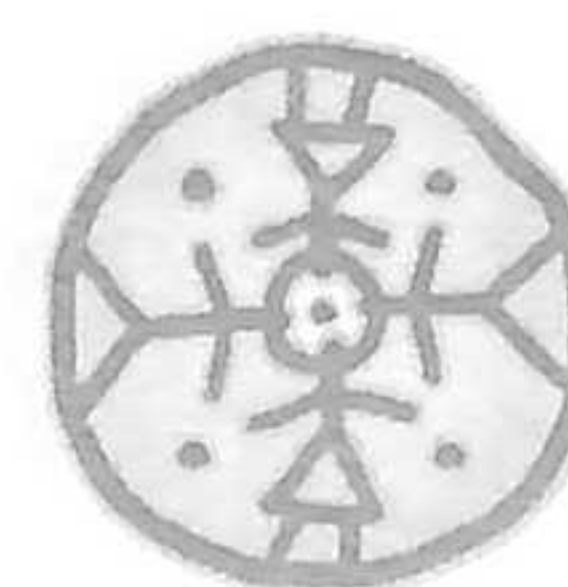
## **AUTOEVALUACIÓN**

***“El sentirse devaluada e indeseable es en la mayoría de los casos la base de los problemas humanos”.***

La auto evaluación refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son, si le satisfacen, son interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien y le permiten crecer y aprender; y considerarlas como malas, si para la persona lo son, no le satisfacen, carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer.

Es la capacidad de evaluar como positivo o negativo aquello que sea positivo o negativo para mí, reflexionando al mismo tiempo sobre normas y valores de la sociedad.

Poco a poco vamos a encontrar los puntos que van a guiar nuestra conducta, desarrollaremos nuestro propio juicio y aprenderemos a confiar en él, en lugar de basarnos solamente en lo que piensan las demás personas. Y es así, porque confío en mi propio juicio. La auto evaluación requiere estar consciente de sí misma.





Cada una tiene que encontrar e ir haciendo su camino, el que la lleve a ser una persona valiosa para sí misma y los demás. El "darse cuenta", prestar más atención a las propias vivencias para comprenderlas y así comprender la existencia; "darse cuenta" de lo que está pasando en ese momento a su alrededor, ¿cómo y qué se percibe?, ¿qué siente? y ¿cómo queda consigo misma con la decisión que está tomando?. Todo aquello que fue grabado es susceptible de transformarse y cambiar si hay voluntad: "Somos las arquitectas de nuestro propio destino", "las escultoras de nuestra más importante cultura".



## AUTOACEPTACIÓN

*"La actitud de la persona hacia sí misma y el aprecio por su propio valer juega un papel de primer orden en el proceso creador".*

La autoaceptación es admitir y reconocer todas las partes de sí misma como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello. Sin autoaceptación la autoestima es imposible.

Nos quedamos bloqueados en un hábito de conducta de autorrechazo, el crecimiento personal se ve reprimido y no podemos ser felices.

Aceptar, es experimentar la realidad de una manera completa, sin negarla ni evitarla. Es admitir y vivir como un hecho todas las partes que hay en mí.

Aceptarme es ser capaz de sentir y decir: soy todas estas características; mi cuerpo, emociones, deseos, ideas, son partes de mí, independientemente de que algunas me gustarán y otras no.

Ojo con esto: aceptarme no es necesariamente gustarme, sino reconocermelo que soy como soy. Para aceptarme no tengo que negar que soy, al contrario, se trata de aprender a amarme y respetarme con todas mis características: lo positivo y lo negativo, mis capacidades y mis limitaciones, mis aciertos y mis errores.

Es necesario rodearse de una atmósfera donde se promueva la confianza, el afecto, el respeto, y la aceptación, y no seguir en una, donde estos valores son ignorados o rechazados; tener actividades donde sea posible el éxito y no aquéllas en que se sabe de antemano que se va a fracasar.

Autoaceptarme no significa estar en guerra con nosotras mismas, no negar nuestra realidad actual, en este momento de nuestra existencia. La autoaceptación es negarse a tener una relación de enfrentamiento con una misma, lo cual es indispensable para construir una autoestima saludable.





## AUTORESPETO

*“La autoestima es un silencioso respeto por uno mismo”.*

Auto respetarse es atender, hacer caso a las propias necesidades para satisfacerlas, vivir según nuestros propios valores y expresar nuestros sentimientos y emociones, sin hacernos daño, ni culparnos. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a una sentirse orgullosa de sí misma.

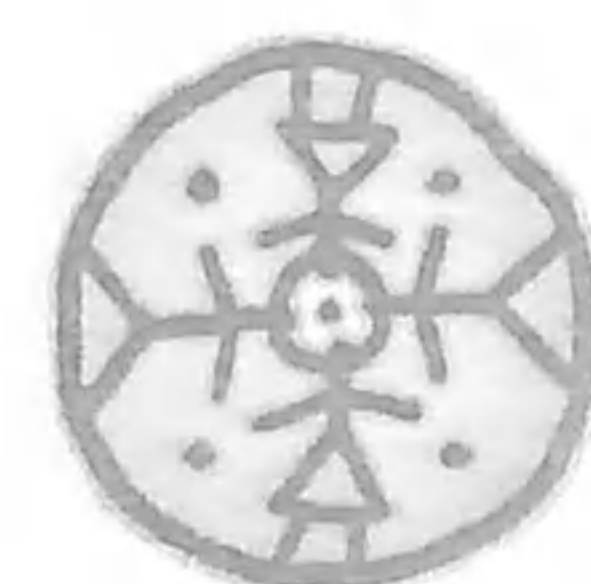
Si me respeto, estoy al tanto de lo que deseo y necesito para estar bien, pero no solo me doy cuenta: actúo para lograrlo.

Si me respeto definiendo –aún ante mí misma- mi derecho a ser la persona que realmente soy. El auto respeto es entender las propias necesidades y valores para satisfacerlos; expresar y manejar en forma conveniente los sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse: buscar y valorar todo aquello que la lleve a sentirse una persona orgullosa de sí misma. Sólo en la medida de este auto respeto se atenderán las necesidades y valores de los demás; no se hará daño, juzgará, ni culpará. Se valorarán gracias a las propias necesidades y valores, se entenderá que así como una tiene los suyos y los necesita, así el otro tiene los suyos y los necesita.

### LA AUTOESTIMA

Quien se quiere a sí misma se conoce y se acepta tal como es, conoce sus cualidades y sus limitaciones. Todas las personas valemos por nosotras mismas. No es necesario ser el o la mejor. Lo importante es hacer nuestro mejor esfuerzo y sentirnos satisfechos con nuestros logros. La autoestima es la síntesis de todos los pasos anteriores.

La autoestima es el aprecio que tenemos por nosotras mismas, de nuestra forma de pensar, actuar y sentir. Ella nos permite reconocer nuestras capacidades y confiar en nosotras mismas. Nuestra persona con las propias virtudes, defectos, emociones, sentimientos, necesidades, etc., es el equipo que tenemos para vivir y así como somos debemos aceptarnos y querernos incondicionalmente, tomando en cuenta que hay cosas de nosotras que podemos modificar.





## ¿CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA?

El sentimiento de valor propio lo aprendemos desde pequeñas, desde esa edad interactuamos con otras personas: nos sentimos apoyadas en menor o mayor grado, recibimos palabras de aliento o desaliento, directa e indirectamente de los padres y de otras personas. De las experiencias y comunicaciones con otras personas comenzamos a formarnos una imagen de nosotras mismas, adquirimos una especie de balanza en la que comparamos nuestro propio valor, contra el que nos ha dado el mundo adulto.

A través de estas primeras comunicaciones recibimos: ideas de lo que otras/os sienten hacia nosotras, diversas opiniones sobre qué tan capaces somos para hacer o no las cosas qué tan agradables o desagradables somos, qué tanta confianza nos tienen, qué tan independientes o dependientes quieren que seamos. Al transcurrir el tiempo, vamos asimilando el concepto que las otras/os nos transmiten y le vamos asignando una calificación a este concepto.

Esta "calificación" es la autoestima.

Ésta representa qué tanto nos queremos a nosotras mismas.

1. Haz una revisión realista de ti misma.  
¿Cuáles son tus posibilidades y tus limitaciones?  
¿Qué sabes hacer bien y hasta dónde está tu alcance?

Para poner límites necesito:  
Comunicar claramente mis ideas.

*"El pasado no tiene poder sobre mí".*

*Razones para desarrollar una autoestima positiva:*

*a) En la medida en que nos conocemos y aceptamos, estaremos más contentas, satisfechas y tranquilas.*

*b) Si estamos contentas con nosotras mismas, interactuaremos más constructivamente con otras/os, y lograremos más y mejores metas.*

*c) Será más probable que otras/os nos vean, respeten y admiren, de una manera más positiva, si nos aceptamos como somos. Si tenemos autoestima será más fácil que otras/os también nos quieran.*

*d) La autoestima positiva es un motivador poderoso de nuestra conducta que trabaja para mantener la propia estabilidad y nos brinda una serie de expectativas (metas) de logro y éxito. una posición de sólidos valores.*





## ACTIVIDAD DE AUTOAYUDA

claves para construir una autoestima positiva	¿Cómo lo hago?	Escribo
<b>1. Hago una revisión realista de mi misma.</b>	<p>¿Cuáles son mis posibilidades y mis limitaciones?</p> <p>¿Qué se hacer bien y hasta dónde tengo alcance?</p> <p>¿Qué necesito para poner límite?</p>	
<b>2. Soy congruente con mis valores personales.</b>	<p>¿Identifico mis valores personales?</p> <p>¿Adapto a mi persona valores que no había identificado?</p>	
<b>3. Desarrollo y mantengo un sólido sistema de apoyo personal.</b>	<p>¿Identifico a las personas que me estiman?</p>	
<b>4. Me propongo metas realistas.</b>	<p>Pienso que quiero hacer con mi vida personal y profesional y escribo metas claras y específicas. Y siempre viendo si son medibles y reales.</p>	
<b>5. Soy firme.</b>	<p>Me aferro a lo que creo, y a lo que considero correcto.</p> <p>Acepto y tomo en cuenta las necesidades, sentimientos e ideas de los demás.</p> <p>Hago una evaluación realista.</p>	
<b>6. Me acepto tal como soy (aprendo a perdonarme).</b>	<p>Me reconozco y me acepto tal como soy.</p> <p>Acepto a los demás como son, con sus virtudes y sus defectos.</p>	
<b>7. Me estimulo y busco oportunidades de estímulo.</b>	<p>¿Hablo como lo hago?</p> <p>¿Reflexiono como lo puedo mejorar?</p> <p>¿Digo las cosas tal como son y escucho sin criticar, prejuizar enjuiciar?</p>	





## ▶ AUTOEFICACIA Y AUTODIGNIDAD

La autoestima tiene dos aspectos interrelacionados:

1. Un sentido de eficacia personal (auto eficacia).
2. Un sentido de mérito personal (auto dignidad).

▶ **Autoeficacia:** significa confianza en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad de pensar, en los procesos por los cuales juzgo, elijo, decido; confianza en mi capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en la esfera de mis intereses y necesidades; confianza cognoscitiva de mí mismo.

▶ **Autodignidad:** quiere decir seguridad de mi valor; una actitud afirmativa hacia mi derecho de vivir y de ser feliz; comodidad al expresar propiamente mis pensamientos, deseos y necesidades; sentir que la alegría es mi derecho natural.

### La docena mágica de la autoestima:

1. Saber y aceptar que todas tenemos cualidades y defectos.
2. Saber que todas tenemos algo bueno de lo cual podemos estar orgullosas.
3. Poder liberarnos de conceptos negativos sobre nosotras mismas.
4. Aceptar que todas somos importantes.
5. Vivir responsablemente de acuerdo con la realidad, reconociendo lo que nos gusta y lo que no nos gusta.
6. Aprender a aceptarnos a través de lo que sentimos y de lo que somos.
7. Liberarnos de la culpa al evaluar lo que queremos y pensamos.
8. Actuar de acuerdo con lo que deseamos, sentimos y pensamos, sin tener como base la aprobación o desaprobación de los demás.
9. Sentirnos responsables de nosotras mismas, ya que el hacernos responsables de la propia existencia genera confianza en nosotras mismas y en los demás.
10. Vivir auténticamente al aprender a ser congruentes entre la forma de sentir y de actuar.
11. Fomentar la autoestima en las otras/os, ya que la honestidad al fomentar la autoestima de las personas que nos rodean, refleja nuestra propia autoestima.
12. Hallar la valentía de amarnos como personas y comprender que ése es un derecho propio que todas tenemos.

La autoestima es una poderosa fuerza dentro de cada una de nosotras.

La autoestima es la experiencia de ser aptas para la vida y para las necesidades de la vida. Más específicamente, consiste en:





1. Confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida.
2. Confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.

## NECESIDADES, SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS

### ¿CÓMO LLEGAR A CONOCER?

1. Mis necesidades.
2. Mis sentimientos.
3. Mis pensamientos.

La toma de conciencia por sí misma no lleva al cambio. Actuar en consecuencia, darle sentido, dirección, generar objetivos que orienten el desarrollo; esta sería una estrategia de cambio.

Si nos esforzamos demasiado en complacer a otras personas es difícil que lleguemos a conocernos a nosotras mismas. Una buena manera de empezar es nombrar y reconocer todo lo mío, sin descalificación, censura o negación.

Las necesidades igual que los sentimientos no son ni adecuadas, ni equivocadas, buenas o malas. Simplemente son. Entre más sabe una acerca de ambas, mejor las entenderá, comprenderá, hablará de ellas con otras personas, mejor podrá hablar por una misma con otros y consigo.

► **DARLE NOMBRE A MIS NECESIDADES:** existen necesidades básicas en las relaciones humanas que todas/os compartimos:

1. De relacionarnos con otras personas.
2. De amar y ser amada (acariciar, abrazar).
3. De pertenencia (sentirse una con los otros u otras).
4. De ser diferente (reconocer la identidad propia).
5. De hacer algo por otros/as.
6. De ser digna, de ser valorada.
7. De seguridad.

### ► **LA NECESIDAD DE RELACIONARSE CON OTRAS PERSONAS**

El ser humano por su indefensión biológica, necesita desde siempre la presencia y el cuidado de otras y otros.

Ese cuidado y presencia nos puede dar o quitar seguridad. De igual forma el entorno de relaciones nos afirma o descalifican.





Vivimos en una sociedad que valora la independencia, que promueve que no es bueno necesitar o depender de otras personas, que es mejor ser autosuficiente. Nuestra sociedad nos dice que solamente los débiles necesitan de otras y otros.

En realidad se necesita mucha fortaleza para relacionarse con otras personas. Algunas veces es difícil ser hermana o hermano, ser madre e hija, ser amiga, ser novia, tener un compañero, estar casada, etc.

**Si una necesita de otra persona, si tiene relaciones, entonces una no es débil: es fuerte.**

El reconocer la necesidad es una fuente de fortaleza, satisfacerla es una acción que implica fortaleza.



### **LA NECESIDAD DE ACARICIAR Y ABRAZAR**

El contacto de caricia, abrazo y beso son maneras de demostrar sentimientos de una para otro. Son una manera de demostrar: alegría, AMOR (de decir; te quiero), de consolar, de apoyar.

Nuestra necesidad de ser acariciados (ser queridos) no termina cuando crecemos, es una necesidad que nos acompaña siempre.

Vivimos en una cultura que confunde, objetualiza y desplaza: Dar afecto es: dar de comer, regalar cosas, tener sexo, (reaccionar convencionalmente) culturalmente se nos limita.

Ser acariciado y abrazar, no son problemas, son necesidades: pero no debemos permitir que nadie nos acaricie de tal forma que nos sintamos mal.

Amar, ser amado, es asumir la necesidad de cercanía afectiva, de aceptación y valoración en forma responsable, implica respeto, comprensión, tolerancia, paciencia. "no hacer a otros lo que no quiero que me hagan, pero también no permitir que otros me hagan lo que yo no les hago".

Es comprender que somos interdependientes y que en la convivencia se da el desarrollo mutuo.



### **LA NECESIDAD DE PERTENENCIA**

Todas necesitamos sentirnos diferentes, reconocer que soy distinta de otra, aprender a definirme y descubrir quien soy, cómo soy realmente, a descubrir en verdad ¿qué creo?, ¿cómo actúo?, ¿siento? y ¿pienso?.

La necesidad de reconocer la mismidad (lo mío, lo interno) puede parecer lo opuesto a la necesidad de pertenecer y sentirse una con otras/os e integrados;





en parte lo es y una va entre estas dos necesidades a lo largo de su desarrollo y vida.

Una se integra con otras y otros en base a ideales, metas, afinidades, afectos, es decir un intercambio de atributos, cualidades, acciones, rectificaciones de equivocaciones y errores.

Una asume su diferencia en el intercambio, el desarrollo con las/os otras/os, en la interacción e interdependencia.

### ► **LA NECESIDAD DE HACER ALGO POR OTRAS/OS:**

- **Todas necesitamos cuidar y ser cuidadas.**
- **Todas necesitamos apoyo y apoyar.**
- **Todas necesitamos compartir e intercambiar.**

Cuidar, apoyar, compartir, escuchar, hace que las personas se sientan bien, también nos hace sentirnos bien.

### ► **LA NECESIDAD DE SENTIRSE DIGNA Y VALORADA**

Todas necesitamos ser reconocidas y valoradas abiertamente.

En la infancia son nuestros padres las personas que pueden darnos esa satisfacción, luego las/os maestros/as, las/os amigas,/os el jefe, las/os compañeras /os de trabajo y la pareja.

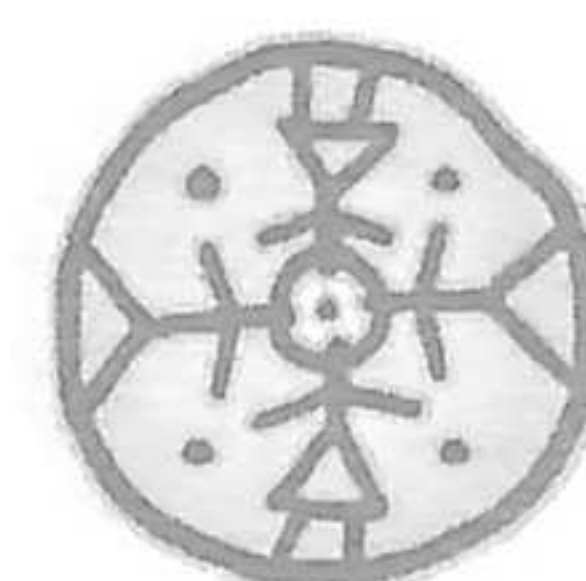
Con el tiempo aprendemos a valorarnos y sentirnos dignas y congratularnos solas.

Es nuestro talento, nuestras habilidades, aptitudes desarrolladas, conductas, actitudes y competencias las que al ser reconocidas nos dan seguridad, confianza y valor personal.

### ► **LA NECESIDAD DEL PODER EN NUESTRAS VIDAS Y RELACIONES**

Hasta ahora nos hemos referido acerca del poder personal, cómo sentirse segura, confiada dentro de ti; pero hay otra clase de poder que todas y todos requerimos.

Necesitamos sentir que tenemos confianza en nuestras relaciones y que las/os otras/os confían en nosotras. (Esto no es lo mismo que tener poder sobre los otros).





Necesitamos sentirnos seguras en las relaciones, establecer vínculos directos, honestos, amables y de ser posible recíprocos.

Necesitamos saber y sentir que tenemos control sobre nuestra vida, que podemos gobernar con libertad nuestras opiniones y acciones y que podemos elegir asumiendo el respeto y con respeto a la otra y a los otros.

También tenemos responsabilidad para discriminar, la multiplicidad de cosas, situaciones y circunstancias sobre las cuáles una no tiene poder; pero que hay cosas sobre las cuales si lo tiene.

## ► **COMO RECONOCER Y DARLE NOMBRE A MIS SENTIMIENTOS**

Al nacer estamos indefensas y necesitadas de ser cuidadas, alimentadas, vestidas, etc., las personas a nuestro alrededor nos enseñan paulatinamente en la medida de nuestro desarrollo y circunstancias a reconocer y nombrar sentimientos, tanto positivos como negativos.

También aprendemos a actuar para complacer a otros y esto hace que sea difícil llegar a conocerse y esto provoca que sea difícil hablar por una misma.

Pero una puede cambiar y una forma sencilla es intentar reconocer: ¿qué siento?, ¿cómo siento?, sin descalificar, juzgar o negar mis sentimientos. Se trata de observarlos, conocerlos y comprenderlos.

Los sentimientos tienen matices y nombres especiales. Entre más nombres conozcas, mejor puedes entender tus sentimientos y dialogar contigo y con otras personas de ellos y podrás hablar mejor por ti misma.

Los nombres son como asideras (agarraderas) para los sentimientos. El conocer el nombre adecuado para expresar un sentimiento nos permite aprehenderlo (agarrarlo) aprender sobre él y hacer selecciones y transformarlo.

Llamar a los sentimientos por su nombre correcto aumenta tu poder personal. El llamarlo con un nombre inadecuado disminuye tu poder personal y el control o manejo consciente y adecuado de tus sentimientos. Aprender a reconocerlos y a nombrarlos es un gran logro.

Aceptar el sentimiento sabiendo que es una señal de algo es un avance. Entender el sentimiento positivo o negativo es un triunfo.

Reconocer y nombrar un sentimiento es un acto de conciencia, de autoconciencia.





## ¿CÓMO IR TRABAJANDO EL CAMBIO?

*“Cambiar es fácil, ¡ lo difícil es que entiendas que es tan fácil !”*

Antes de ver nuestro pasado, tenemos que tener en nuestra mente el presente para aprender a desplazar esa negatividad que me hace llorar y no aprender.

Esto se logra con un simple pero constante entrenamiento mental, para adquirir como respuesta automática de nuestra mente una constante construcción de pensamientos, desplazando esa poderosísima negatividad que hace que justifiquemos el presente.

El cambio que busquemos tiene la posibilidad de levantar esa poderosa máscara que me he puesto ante mí misma y que impide ver la realidad en que vivo.

- Es el NO culpar a los demás de mis responsabilidades.
- Es un reencuentro con nuestras reales predisposiciones.
- Es el punto de partida para recuperar nuestra vocación y creatividad.
- Es la posibilidad de adaptarme al medio sin que el medio me desadapte.
- Es la búsqueda del equilibrio entre la razón y la intuición.
- Es la aceptación lógica de que todo efecto tiene una causa.
- Es la búsqueda de las causas, para no justificar los efectos.
- Es la posibilidad de entender que lo único sobrenatural es la estupidez humana, que no le permite a la mujer y al hombre entender, que puede entender, que hay algo más allá de lo que su mente limitada le permite entender.
- Es una opción de vida.

**Mi verdad es mi verdad, no “la verdad”. Si mi actitud no me permite transitar por esta vida con felicidad, el mundo no tiene que cambiar, la que tiene que cambiar soy yo.**

- Quien canaliza toda su energía y pensamientos para experimentar el miedo a que le roben, lo más probable es que le roben.
- Quien vive angustiado por la enfermedad, se enferma.
- Quien se obsesiona por la mala suerte, no hace sino generarla.
- Quien se afirma incapaz de resolver sus conflictos, no aprende a resolverlos.

**Para poder cambiar:**

**“No basta con querer. Es mentira que hay que tener fuerza de voluntad. No bastan los milagros. Hay que saber ¿cómo?”.**

- El cómo está solamente en ti; lo importante es que en el comienzo de tu búsqueda ante el cambio, tomes conciencia de que si tú dices que quieres pero no sabes qué quieres, el cambio no se concreta.
- Lo único importante es entender que si mi mente cambia una actitud,





- esa actitud me va a hacer cambiar toda mi asociación de pensamientos.
- Si una cambia, cambia el mundo para una.
- Nadie es capaz de amar a nadie, si cree que amar es lo que cree. Nadie es capaz de amar a nadie, si no sabe lo que es la autoestima.

**“La mente está en su propio lugar y puede hacer en sí misma;  
del cielo un infierno y del infierno un cielo”**

**Hay cosas que necesita una para ayudarse a sí misma.**

1. Conocerse, tener conciencia del estilo de actitudes, de reacciones y valores.
2. Reconocer el tipo de pensamiento que me caracteriza.
3. Aprender a distinguir, conocer y valorar mis emociones.

### **ESTO CONLLEVA A RECUPERAR:**

- ▶ La estimación, reconocimiento y aprecio por una misma. (autoestima).
- 2. El poder personal como la conciencia de lo que soy capaz, de mis defectos, de mis errores recurrentes y de mi anhelo y búsqueda de superación.

### **Esto nos lleva a:**

- ▶ Ser responsables.
- 2. Saber elegir.
- 3. Utilizar adecuadamente lo que somos, lo que hacemos, las oportunidades y relaciones que tenemos a nuestro alcance, para tener una calidad de vida mejor como ser humano.

**La autoconciencia, el reconocimiento o conocimiento de nosotras mismas** es el primer paso hacia la posibilidad de cambiar.

El segundo paso es estar **decidida a cambiar** .

El tercer paso es **ACTUAR** .

## **BARRERAS DE LA AUTOESTIMA**

A veces nos enganchamos a cargas emocionales que nos hacen daño, como la culpa, el rencor por lo que creemos que nos hicieron; miedo a ser nosotras mismas, a conseguir lo que nos proponemos, y a la dependencia emocional de personas, y a la dependencia de cosas con las que creemos sentirnos superiores o mejores; estados emocionales todos ellos, que bloquean nuestro potencial de autoestima, y nuestro desarrollo como seres humanos completos.





El miedo, la dependencia y la culpa, son las peores barreras con las que nos encontramos en nuestro camino de progreso y tenemos que deshacerlas, desmontarlas, derribarlas.

La responsabilidad es de cada una de nosotras, ya no podemos seguir culpando a nada ni a nadie de lo que nos ocurre. Cualquier cosa que nos sucede en la vida, somos nosotras las únicas responsables.

El miedo es un terrible enemigo que nos acecha, que nos impide actuar, que nos bloquea, ese enemigo que no es nada, tan solo miedo.

### **Pero, ¿miedo a qué?**

- Miedo al cambio, porque otro tipo de miedos reales o traumáticos tienen una solución mucho más concreta. El miedo al cambio, es mucho más traidor, dada su dificultad de identificarlo y derribarlo.
- Temor a perder el control de la situación, temor a no saber lo que va a ocurrir, temor a los retos, temor a no saber actuar correctamente, temor al fracaso, temor al éxito.
- El miedo al éxito nos hace pensar que si cambiamos nos vamos a tener que enfrentar a situaciones nuevas, o a responsabilidades, o a tener que ser nosotras mismas. Es miedo a la acción, a la independencia, al compromiso.

Para ir perdiendo ese miedo, ese temor trabajemos con afirmaciones para ir cambiando nuestro pensamiento, repítelas con emoción y siente lo que dices para ir cambiando en tu cerebro toda la negatividad que tienes.

Siempre debes hacer tus declaraciones en el Tiempo Presente, por ejemplo: "Soy" o "Tengo". Tú subconsciente es un servidor tan obediente, que si declaras en el tiempo futuro: "Quiero" o "Tendré", pues entonces allí se quedará siempre ***¡fuera de tu alcance en el futuro!***

- Me acepto como soy.
- Me gusta mi forma de ser.
- Me amo y soy amada.
- Estoy creciendo y mejorando.
- Soy libre.
- Puedo lograr y tener lo que yo quiera.
- Estoy contenta de ser yo misma.
- Puedo y quiero perdonar mis errores.





- Puedo y quiero perdonar a los demás.
- Mi vida marcha mejor cada día.
- Soy una buena persona.
- Soy honesta.
- Soy decente.
- Soy responsable.
- Practico lo que predico.
- Trabajo duro por lo que quiero.
- Confío en mi futuro.
- Soy entusiasta.
- Tengo confianza en mí.
- La vida es buena conmigo.
- Agradezco lo que recibo.
- Estoy saliendo adelante.
- Si me amo, puedo amar a mis semejantes.
- Soy amable.
- Soy positiva.
- Soy única y especial.
- Veo lo bueno en mí y en otra/os.
- Me respeto.
- Reconozco mi valía.
- Hoy elijo estar bien.
- El mundo es seguro y amable.
- Estoy segura.
- Estoy en paz con la vida.
- Me amo y me apruebo.
- Me veo y veo todo lo que hago con ojos de amor.
- Estoy segura.
- Con amor dejo el pasado. Ellos son libres y yo también. Ahora, todo está bien en mi corazón.

**“Merezco lo mejor y ahora acepto lo mejor”.**

## **AUTOESTIMA, “NECESIDAD FUNDAMENTAL DEL SER HUMANO”**

La mujer y el hombre es un conjunto de cuerpo, mente y espíritu y tiene necesidades en cada uno de estos niveles. Tiene necesidades físicas como el comer y el dormir; espirituales como el creer en algo trascendente y psicológicas como el sentirse aceptado por su grupo y en su ambiente.

La frustración en cualquiera de estos niveles puede producirle angustia y hacer que se sienta mal.





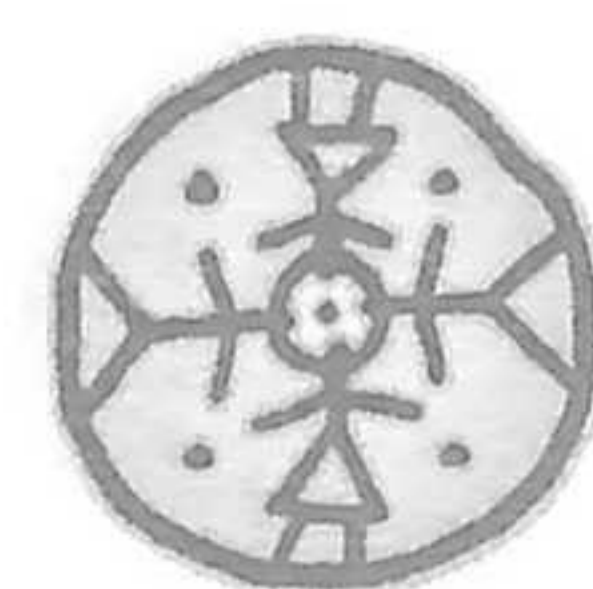
Sin embargo, hay una necesidad tan fundamental y tan esencial que si la llenamos de todo lo demás estará en armonía y nos sentiremos felices.

Esta necesidad es un profundo y sincero amor a nosotras mismas, una aceptación incondicional a nuestra persona, una genuina amistad conmigo misma. Pensar "Es muy bueno ser yo misma, me acepto en todos los aspectos, estoy contenta con ser quien soy. Soy amiga de mi cuerpo, me gusta como pienso, me quiero".

Al oírlo me puedo sentir un poco incómoda, no estamos acostumbradas a esto. Parece como si fuéramos alérgicas a cualquier cosa que hable de amor a una misma. Lo asociamos con egoísmo, vanidad, pero no es así, lo que nos hace que sea tan difícil pensar bien de nosotras mismas, es la reacción de los demás, pensamos que nos van a rechazar. Una mujer y un hombre no podrán estar en paz con las otras mujeres y otros hombres, hasta que hayan aprendido a estar en paz consigo misma/os.

Ámate y cree en ti misma y amarás y creerás en la otra/o.

Hay que pensar que tenemos la capacidad para elegir nuestra actitud en cada circunstancia y decidir de esta manera a nuestro propio camino. Lo que llegamos a ser es lo que tenemos que ser por nosotras mismas. Si nos queremos y nos estimamos y conocemos nuestras virtudes y defectos, saldremos adelante.





Soy dueña de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis triunfos, fracasos y errores, puesto que lo mío me pertenece puedo llegar a conocerme íntimamente, puedo llegar a quererme y sentir amistad hacia todas mis partes, puedo hacer por lo tanto, todo lo que me concierne y funcione para mis mejores intereses. Puedo oír, ver, sentir, pensar, decir, hacer. Tengo los medios para sobrevivir, para acercarme a los demás, para ser productiva y para lograr darle sentido y orden al mundo que me rodea, tanto de personas como de cosas. Me pertenezco y así puedo estructurarme.

Todas las personas podemos mejorar nuestra autoestima, no importa qué tan alta o baja sea. Para mejorarla podemos tomar en cuenta las siguientes sugerencias:

- Reconocer que queremos mejorar nuestra autoestima.
- Aceptar que sólo nosotras podemos hacer ese cambio. No podemos echarle la culpa a otras personas.
- Hacer un balance de las partes que nos gustan y que nos disgustan de nosotras mismas o nosotros mismos.
- Sacarle provecho a las partes que nos gustan y optimizar nuestras capacidades y habilidades.
- Identificar cuáles de las que nos disgustan podemos cambiar.
- Pensar cómo podemos cambiar, buscar sugerencias y apoyo para cambiar.
- Llevar a cabo las acciones que nos proponemos.
- Sentirnos orgullosas y orgullosos de nuestros logros.

**¡YO QUIERO, YO PUEDO, ¡LO VOY A LOGRAR!** Siempre que tengamos un problema sigamos estos tres pasos mentales. Cuando lo aceptamos, encontramos que la situación que se nos presenta no es un obstáculo sino un estímulo.

## EL PODER DE LA AUTOESTIMA EN EL LUGAR DE TRABAJO

**“Me siento profundamente realizada con todo lo que hago”.**

La autoestima puede ser el recurso más importante que tenemos para ayudarnos a afrontar los desafíos del futuro. Estos son especialmente evidentes en el lugar de trabajo, donde empieza a verse claramente que la autoestima no es un lujo emocional sino un requisito para la supervivencia.

El rol que juega la autoestima en nuestra capacidad para asumir riesgos, adquirir nuevas aptitudes, ser creativas, recibir realimentación, relacionarnos con las/





os demás con justicia y benevolencia, ser productivas y positivas. Necesitamos cultivar estos rasgos tan importantes para funcionar realmente bien en nuestras familias, organizaciones y comunidades. Hemos llegado a un momento de la historia en el que la autoestima, que siempre ha sido una necesidad para la supervivencia sumamente importante, también es una necesidad económica para esa supervivencia.

Los desarrollos en el lugar de trabajo en esta época de cambio acelerado, elecciones y desafíos exigen una mayor capacidad de innovación, autonomía, responsabilidad personal e independencia, todas ellas cualidades de la autoestima positiva.

Cada logro es un valor en sí mismo, pero cada nuevo paso también nos abre una visión de acción y logro de objetivos más amplio, creando la necesidad de su realización. La supervivencia exige crecimiento y creatividad constantes. No existe un límite final y definitivo.

Si te encuentras trabajando en un empleo que no te agrada, si quieres cambiar tu puesto, si tienes problemas en el trabajo y si no tienes empleo, la mejor manera de manejarlo es la siguiente: empieza por bendecir tu puesto actual con amor. Date cuenta de que sólo es un trampolín en el camino.

Te encuentras en donde estás, debido a tus propios patrones de pensamientos. Si "ellos" no te están tratando como te gustaría que te trataran, entonces hay un patrón en tu conciencia que está atrayendo este comportamiento. De modo que, en tu mente, examina tu empleo actual o el último empleo que tuviste y comienza a bendecir todo con amor –el edificio, los cuartos, los muebles y equipo, la gente para quien trabajas.

Empieza a afirmar: "Siempre trabajo para los/las jefes más maravillosos". "Mi jefe siempre me trata con respeto y cortesía", y "Mi jefe es generoso y es muy fácil trabajar con él".

## **CONFIAR EN UNA MISMA**

El significado más importante de la autoestima es la confianza en su propia mente, en sus propios procesos intelectuales. En consecuencia, la confianza en su capacidad de aprender, de juzgar, de decidir. Para los seres humanos, la mente o conciencia es el medio básico de supervivencia en el que confiamos para mantenernos en contacto con la realidad y orientar nuestro comportamiento de forma apropiada. Esta es la forma primaria como podemos considerar a la autoestima como una necesidad de supervivencia.

Considere a la autoestima positiva como el sistema inmunológico de la





conciencia, que proporciona resistencia, fuerza y capacidad de regeneración para enfrentar los desafíos de la vida.

Para alimentar nuestra autoestima necesitamos buscar formas de satisfacer nuestras necesidades físicas, emocionales, intelectuales y sociales. Alimentar nuestra autoestima es una manera de "consentirnos a nosotras mismas", a la vez que buscamos nuestro bienestar físico y mental.

Esto significa que las actividades que favorecen nuestra autoestima y desarrollo personal no perjudican nuestra salud, no ponen en riesgo nuestra seguridad y además de beneficiarnos a nosotras como personas beneficiarán nuestro medio social.

### **AFIRMACIONES:**

- Si me acepto como soy, acepto a otras/os.
- Todas hacemos lo mejor que podemos.
- La gente es buena.
- Puedo dar y recibir amor.
- Prefiero ver lo positivo.
- Veo lo bueno en mí y en otros.
- Tengo confianza en la humanidad.
- Hay en cada ser humano un ser digno de amor.
- Puedo entender, puedo perdonar.
- Hoy dejo ir el rencor y la culpa.
- Yo moldeo mis relaciones.
- Me gusta dar y recibir.
- Creo en la gente, creo en mí.
- Estamos progresando juntas.
- Dejo ir la envidia.
- Yo trabajo por lo que quiero.
- Me gusta la gente.
- La gente reconoce mi bondad.
- Soy cálida y amable.
- Prefiero ser compasiva.
- Siento compasión por las/os demás.
- Me gusta ayudar.
- Puedo pedir ayuda cuando lo necesito.
- Mis relaciones mejoran cada día.
- Lleno mi vida de amor.
- Antes de juzgar me pongo en el lugar de las/os demás.
- Prefiero ver lo bueno y lo positivo.
- Siento amor por mí y por los que me rodean.
- Dejo de exigir y de exigirme.
- La gente es hermosa.





- Prefiero ser comprensiva.
- Soy cariñosa.
- Elijo ser solidaria.
- Las/os demás cooperan conmigo.
- Mis faltas han sido perdonadas.
- Dejo ir la culpa.
- Nada tengo que demostrarle a nadie.
- Puedo ser feliz.
- Me gusta compartir.

## LA CAPACIDAD DE TOMAR DECISIONES

Estudios realizados entre ejecutivos sugieren que una de las principales causas del fracaso es la incapacidad para tomar decisiones. Esa incapacidad se debe a una autoestima con problemas, a la desconfianza en la propia mente y juicio.

En muchas situaciones, debe obtenerse y analizarse mucha información a fin de que se tomen decisiones acertadas. Se ha escrito mucho acerca del valor de tomar decisiones "equilibradas", pero eso debe significar algo más que reunir adhesiones.

## PAUTAS PARA TOMAR DECISIONES

A mi juicio, el tomar decisiones se refiere a observar el contexto más amplio posible en el momento de hacerlo. Se trata de preguntarse:

1. **¿Cuáles son todos los factores que, presumiblemente, pueden atañer a mi decisión?**
2. **¿Cuáles son todas las consecuencias predecibles de mi decisión?**
3. **¿Quién puede verse afectado y cómo?**

En otras palabras, una persona muy consciente busca la mayor cantidad de aportaciones relevantes que pueda encontrar para orientar el proceso de tomar decisiones. No se trata de mi decisión versus la de otra persona. Es una cuestión de respeto por los hechos, de respeto a la verdad. Uno de los distintivos de la autoestima positiva es una fuerte orientación hacia la realidad y luego la confianza en que su mente tomará la decisión correcta.

En algunos contextos la autoestima positiva incluye o, aun exige, las aportaciones de otras personas, aunque esto no implica necesariamente realizar encuestas de opinión.

La responsabilidad de nosotras mismas es claramente indispensable para la





autoestima positiva. Si eludimos ese compromiso nos transformamos en víctimas de nuestras propias vidas. Nos deja impotentes. Fortalece a una misma, el declarar (¡y proponérselo!):

- “Soy responsable del cumplimiento de mis deseos y metas.”
- “Soy responsable de mis elecciones y acciones.”
- “Soy responsable de cómo me relaciono con las personas.”
- “Soy responsable del nivel de conciencia y atención con que afronto mi trabajo.”
- “Soy responsable de las decisiones según las cuales vivo.”
- “Soy responsable de mi felicidad personal.”

## EL IMPACTO DE LA AUTOESTIMA

El siguiente ejercicio de completar oraciones la ayudará a ubicar bien, en qué lugar se halla, en este aspecto, en el presente. En verdad, este ejercicio le informará bastante bien en qué medida absorbió el curso hasta ahora, y quizá le señale los puntos que necesita elaborar más.

- Si considero los criterios con los que me juzgo a mí misma...
- Si nadie más que yo puedo proporcionarme una buena autoestima...
- Si quisiera comprender de qué depende la autoestima...
- Una de las cosas que puedo hacer para elevar mi autoestima es...

Ya que la autoestima positiva es el sentimiento, la experiencia y la convicción de ser apto para la vida y sus desafíos, y ya que nuestra mente es nuestra herramienta básica de supervivencia, el pilar central de una autoestima saludable es la política de vivir conscientemente (lo cual incluye racionalidad, honestidad e integridad). Vivir conscientemente es vivir responsablemente hacia la realidad, con respeto por los hechos, el conocimiento y la verdad, con la intención de generar un nivel de posicionamiento apropiado a nuestras acciones.

- Si me permito entender el significado de vivir conscientemente...
- Si todavía no estoy plenamente preparada para vivir conscientemente...
- Si estuviera dispuesta a entender lo que hago cuando actúo...
- Si estuviera dispuesta a ver lo que veo y saber lo que sé...

El nivel de nuestra autoestima no puede ser más alto que el nivel de nuestra autoaceptación.

- A medida que aprendo a aceptarme...





- Una de las cosas que necesito aprender a aceptar es...
- A medida que dejo de combatirme...
- A medida que aspiro mis sentimientos en lugar de resistirme a incorporarlos...
- A medida que aprendo a admitir mis acciones como propias...
- Comienzo a percatarme de...

Para proteger nuestra autoestima, es menester que sepamos evaluar nuestra conducta de la manera apropiada. Esto incluye, **primero**, tener la certeza de que los parámetros con los cuales juzgamos son verdaderamente nuestros, no meramente los valores de los demás, con los cuales nos sentimos obligadas a aparentar que estamos de acuerdo. **Segundo**, necesitamos efectuar nuestras evaluaciones con una actitud no sólo de honestidad sino de compasión –una voluntad de considerar el contexto y las circunstancias de nuestras acciones, así como las opciones o alternativas que percibimos como accesibles-. En aquellos asuntos en los que nos sentimos verdadera y justificadamente culpables, es preciso que tomemos las medidas específicas para resolver la culpa en lugar de limitarnos a sufrir pasivamente.

- Si vivir con culpa es una claudicación...
- Si estuviera dispuesta a perdonarme...
- A medida que trato de comprender ¿por qué actúo? ¿cómo actúo?...
- A medida que aprendo a vivir según mis propios parámetros...

Debemos aprender a no disculparnos nunca por nuestras virtudes, ni reprocharnos por ellas, ni tratar de desestimarlas. Debemos tener el coraje de reconocer nuestros puntos fuertes y nuestros aciertos. De otro modo, inevitablemente traicionamos a nuestra autoestima.

- Si me niego a disculparme por mis virtudes...
- Si soy honesta con respecto a mis aciertos...
- Si disfruto de mí misma...
- Si admito que me gusto a mí misma...

Es necesario que reconozcamos a nuestros sub-sí-mismas o sub-personalidades, que nos hagamos amigas de ellas, dialoguemos con ellas y en definitiva, que las admitamos, para poder sentirnos enteras, no divididas, sino integradas.

- A medida que aprendo a admitir a mi sí-misma niña.
- A medida que aprendo a admitir a mi sí-misma adolescente...
- Si desestimo a la persona que fui alguna vez...
- Si me hago amiga de todas las partes de mí misma...
- Estoy comenzando a ver que...

Necesitamos vivir activa y no pasivamente, asumir la responsabilidad de nues-





tras elecciones, sentimientos, acciones y bienestar –asumir la responsabilidad del cumplimiento de nuestros deseos- para así hacernos responsables de nuestra propia existencia. Como la independencia, la productividad es una virtud básica de la autoestima, y el trabajo es una de las formas prácticas de manifestar la auto responsabilidad.

- Si me hago plenamente responsable de mis acciones...
- Si acepto que sólo yo, puedo lograr mi felicidad...
- Si me hago plenamente responsable de las cosas que digo...
- Si insisto en culpar a los /las demás...
- Si insisto en verme como una víctima...

La auto confianza y el auto respeto se sostienen viviendo auténticamente. En esto consiste el coraje de ser quienes somos, preservando la coherencia entre nuestro sí-misma interior y sí-misma que presentamos al mundo. En sentido literal, significa vivir auto afirmativamente; que manifestemos al mundo aquello que pensamos, valoramos y sentimos. No nos entregamos al submundo de lo inexpresado y de lo no vivido.

- A medida que aprendo a ser más sincera acerca de lo que pienso y siento...
- A medida que aprendo a ser sincera acerca de mis deseos...
- Cuando pienso en algunas de las mentiras según las cuales he vivido...
- Cuando esté preparada para abandonar esas mentiras...
- Si necesito tiempo para aprender a vivir con integridad...
- Si estuviera dispuesta a darme el tiempo que necesito para aprender...
- Si estuviera dispuesta a comunicar a la gente lo que siento por dentro...
- Si estuviera dispuesta a mostrar a la gente quién soy...
- A medida que aprendo a ser sencillamente yo misma...

Al apoyar la autoestima de las otras/os, apoyamos la nuestra. Así, el vivir con benevolencia sirve a la autoestima.

- Si trato a las/os demás con respeto y benevolencia...
- Si ofrezco a las otras/os la buena voluntad que pretendo de ellas/os.
- Si me permito comprender lo que he estado leyendo...
- Si acepto que quizás aún no esté preparado para absorber todos estos conocimientos...
- Si me doy permiso para crecer a mi propio ritmo...
- Si éste es el comienzo de una gran aventura...

Necesitamos comprender que, como ideal ético, la autoestima implica y presupone el supremo valor de una vida individual. Descansa sobre una visión moral que ve en cada persona un fin en sí misma y –en oposición a la doctrina de la autorrenuncia y el auto sacrificio- defiende como principio rector el interés racional por una misma.





- Si no vivo para servir a los otros...
- Si los otros no viven para servirme...
- Si mi vida me pertenece a mí...
- Si realmente tengo derecho a existir...
- Si el auto sacrificio no me brindara la autoestima...
- Si hace falta coraje para ser honorablemente egoísta...
- Comienzo a percatarme de...

### ► **¿Cómo podemos elevar nuestra autoestima?**

Practicando estas conductas. Viviendo conscientemente, aceptándonos a nosotras mismas, con responsabilidad, autenticidad, benevolencia e integridad.

Además, a medida que usted crezca en autoestima:

- Su rostro, sus gestos y su manera de hablar y de moverse tenderán naturalmente a proyectar el placer que le causa estar viva.
- En algún momento notará que es más capaz de hablar de sus logros o de de sus imperfecciones de manera directa y honesta, puesto que mantendrá una buena relación con los hechos.
- Quizás descubra que se siente más cómoda al dar y recibir elogios, expresiones de afecto, aprecio, etc.
- Tenderá a estar abierta a la crítica y a sentirse bien al reconocer equivocaciones, pues su autoestima no está atada a una imagen de "perfección".
- Sus palabras y movimientos tenderán a ser desenvueltos y espontáneos, ya que usted no está en guerra con usted misma.
- Habrá cada vez más armonía entre lo que usted diga y haga y su aspecto, su modo de hablar y de moverse.
- Descubrirá que tiene una actitud cada vez más abierta y curiosa hacia las ideas y experiencias nuevas, las nuevas posibilidades que le ofrece la vida, puesto que para usted ésta se ha convertido en una aventura.
- Los sentimientos de angustia o inseguridad, si se presentan, tendrán menos posibilidades de intimidarla o abrumarla, ya que manejarlos y elevarse por encima de ellos le parecerá más fácil.
- Es muy probable que descubra que disfruta de los aspectos risueños de la vida, en usted y en los otros.
- Será más flexible al responder a situaciones y desafíos, movida por un espíritu de inventiva e incluso una capacidad lúdica, ya que confía en su mente y no ve la vida como una fatalidad o una derrota.
- Se sentirá más cómoda con una conducta enérgica (aunque no beligerante); será más rápida para defenderse y hablar por usted misma.
- Tenderá a preservar la armonía y la dignidad en situaciones de estrés, ya que cada vez le resultará más natural sentirse centrada.





¿Sufrirá cambios en su vinculación con la gente, el trabajo y las actividades recreativas? Será casi inevitable. ¿Conocerá momentos de conflicto, crisis, decisiones difíciles? Desde luego; son intrínsecos a la vida. ¿Se sentirá dueña de mayores recursos para responder a esos desafíos? Rotundamente sí.

Incluso en el nivel físico, pueden producirse cambios notables a medida que desarrolla su auto confianza y su auto respeto:

- Sus ojos se volverán más alertas, brillantes y vivaces.
- En algún momento su rostro se tomará más relajado y (salvo en caso de enfermedad) tenderá a mostrar un color natural, más en línea con su cuerpo.
- Su mandíbula tenderá a estar más relajada.
- Sus manos tenderán a estar más relajadas, elegantes y tranquilas.
- Sus brazos tenderán a pender de una forma natural y relajada.
- Su postura tenderá a ser relajada, erecta, bien equilibrada.
- Su modo de caminar será resuelto (sin ser agresiva ni arrogante).
- Su voz tenderá a adquirir modulaciones adecuadas a las diversas situaciones, y su pronunciación será clara.

#### **Hay que recapacitar en lo siguiente:**

- a) Tus pensamientos afectan tu estado de ánimo y hasta la forma en que reacciona tu cuerpo.
- b) Tus creencias, reales o imaginarias afectan tus pensamientos.
- c) Cualquier cosa que imaginas es real para ti y reaccionas como si fuera tal. No importa cual sea la realidad, tú actúas conforme a lo que pasa, sino a lo que tú crees que pasa.

El aumento de la autoestima torna las cosas diferentes. Cuando usted tenga claro en qué consiste esa diferencia, sabrá que obtenerla vale la pena. Y al comprometerse a realizar el viaje, descubrirá que el viaje ha comenzado.





## CONCLUSIONES

La autoestima es una evaluación de mi mente, mi conciencia y en un sentido profundo, de mi persona. No se trata de una evaluación de determinados éxitos o fracasos, tampoco de determinados conocimientos o habilidades. Es decir, puedo estar muy segura de mí misma en el nivel fundamental, y sin embargo, sentirme inseguro de mis capacidades en situaciones sociales específicas. De la misma manera, puedo desenvolverme bien en el trato social y aun así, ser insegura y dubitativa en mi interior.

La autoestima es contagiosa. Trata siempre de tener una persona de apoyo, alguien en quien confiar, con quien compartir tus logros.

Más aún, puedo ser amado por todo el mundo y no amarme a mí misma. Puedo ser mundialmente admirada y sin embargo, no admirarme. Puedo considerarme brillante, pero yo pensar que soy intelectualmente nula. La autoestima es amor. Cuando aprendemos a querernos a nosotras mismas, estamos listas para querer a los/as demás y a las/os que nos rodean.

Puedo ser una persona de grandes éxitos y aun así sentirme un fracaso, por no haber cumplido mis propias expectativas. La autoestima es auto descubrimiento. Cuando tenemos autoestima descubrimos nuestro interior, esto nos da la base para conocer quiénes somos y cuáles son nuestras capacidades; nuestro verdadero "yo" sale a flote.

Sentirse competente para vivir significa tener confianza en el funcionamiento de mi propia mente. Sentirse merecedora de la vida quiere decir tener una actitud afirmativa hacia el propio derecho de vivir y ser feliz.

La autoestima es cósmica. Sí, es cósmica porque todo el potencial del universo está dentro de nosotras mismas. Todo ser humano lleva dentro un universo, sólo es cuestión que busquemos en nosotras esa grandeza.

El primer paso que tiene que dar cualquier persona que pretenda superarse o desarrollar al máximo su potencial o mejorar cualquier aspecto de su vida, es el aceptarse tal y como es; darse cuenta que lo que es en este momento es el resultado de su historia, de una serie de circunstancias que rodearon su infancia y de las decisiones que ha tomado hasta ahora.

Ya es tiempo de ser tu amiga y no tu enemiga, deja atrás las exigencias, las comparaciones, la frustración, la tristeza, el rencor y todo lo que detiene tu desarrollo. Es tiempo de quererte mucho y de reconocer que tú tienes el poder de estar más feliz, más satisfecha, más en paz.





Llegó el momento de reconocer que nadie lo hará por ti, nadie te dará lo que quieres o lo que necesitas, todo depende de ti y de cuánto te quieras. Haz todo lo que puedas para que tu cambio transformacional sea una alegría y un placer.

### La autoestima es la clave para el éxito interno y externo

Los tiempos han cambiado y la autoestima de la persona “dirigida hacia adentro” ya no puede depender exclusivamente de la seguridad de conservar su empleo o de un ingreso elevado. Hoy en día, las mujeres y los hombres están buscando más bien tener vidas más enriquecedoras y plenas.

### ¿QUÉ ES GÉNERO?

“GÉNERO” no es un sinónimo de “sexo”.

“SIEMPRE PUEDES SUPERAR TU MEJOR ACTUACIÓN, SI AL PRINCIPIO NO LO LOGRAS, INTENTA DE OTRA MANERA”.

La persona exitosa de hoy tiene metas significativas y disfruta el proceso de lograrlas. Esta persona evalúa constantemente quién es, sin sentimientos de culpa, temor ni duda acerca de sí misma y puede desplazarse por la vida con la certeza de un propósito.

CAMBIAMOS  
“CUANDO DEJAMOS DE QUERER CAMBIAR A LAS/OS DEMAS Y EMPEZAMOS POR CAMBIARNOS A NOSOTRAS MISMAS; ENTONCES LAS CONDICIONES EXTERNAS CAMBIAN”.

La autoconciencia es el primer paso hacia cualquier cambio consciente. El segundo paso consiste en tomar una decisión de cambio. El paso final es actuar.





Tampoco la palabra "GÉNERO" es sinónimo de "mujeres".

Cuando hablamos de GÉNERO nos referimos a las relaciones socialmente construidas entre hombres y mujeres, estructuradas en sistemas de género.

El conjunto de características psicológicas, sociales y culturales, socialmente asignadas a las personas. Características históricas, que se van transformando con y en el tiempo y por tanto, son modificables.

Los SISTEMAS DE GÉNERO son conjuntos de prácticas, símbolos, representaciones, normas y valores sociales que las sociedades elaboran A PARTIR de la diferencia sexual anatómico-fisiológica.

### Diferencia entre...

El género es un elemento constitutivo de las relaciones sociales, es una construcción social que supone un conjunto de acuerdos tácitos o explícitos elaborados por una comunidad determinada en un momento histórico determinado y que incluye a los procesos de enseñanza-aprendizaje.

SEXO	GÉNERO
Se nace con un sexo biológico determinado.	Se adquiere una identidad de género en el proceso de socialización.
Existe un programa genético de diferenciación sexual.	La predisposición biológica no es suficiente para provocar un comportamiento o características exclusivas de un sexo.
	Ambos comparten rasgos y conductas HUMANAS.
El sexo es sexo en todas partes.	El género difiere según las sociedades, culturas, clases, épocas, edades, etc.





El género es una variable de base sobre la que actúan las otras dimensiones generadoras de diferencias (etnia, edad, nivel educativo, clase social, ingresos, condición rural o urbana, etc.) por lo que los frenos y transformaciones en el ámbito de género influyen en las otras y viceversa.

Como elemento constitutivo de las relaciones sociales, el género se expresa en:

1. **Símbolos culturales:** visualizan las representaciones sociales de ambos sexos.
2. **Conceptos normativos:** polarizan y reprimen comportamientos y tareas.
3. **Instituciones y políticas:** reproducen y valorizan la asignación de roles y capacidades.
4. **Identidad subjetiva:** posiciona y determina el proyecto de vida de unos y otras.



#### LA PERSPECTIVA DE GÉNERO ES:

- Una categoría de análisis que se puede aplicar para la construcción de conocimientos de diferente índole.
- Una forma de ver y analizar los problemas del desarrollo poniendo a las personas en el centro.
- Una propuesta de relacionar el desarrollo con el mejoramiento de la calidad de vida de toda la población.
- Una estrategia para evidenciar que hombres y mujeres tenemos necesidades, intereses y potencialidades de desarrollo diferentes.
- Una herramienta para garantizar que los efectos/beneficios del desarrollo lleguen equitativamente a las mujeres y a los hombres.
- Una variable crítica que cruza todas las esferas y sectores del desarrollo e influye en los resultados del proceso, en términos de eficiencia, eficacia y sostenibilidad

Lo femenino y lo masculino, son interpretaciones sociales de lo biológico, por eso se dice que el género es una construcción social.

No existen dos culturas que estén completamente de acuerdo sobre qué diferencia a un género de otro. Cada sociedad piensa que sus propias definiciones de género corresponden a la dualidad biológica de los sexos.

**Roles de género:** Los roles o papeles de género son comportamientos aprendidos en una sociedad, comunidad o grupo social determinado, que hacen que sus miembros perciban como femeninas o masculinas ciertas actividades, tareas y responsabilidades y las jerarquicen y valoricen de manera diferenciada.





▼ La constante asignación social de funciones y actividades a las mujeres y a los hombres naturaliza sus roles. Esta naturalización de los atributos de género es lo que lleva a sostener que existe una relación determinante entre el sexo de una persona y su capacidad para realizar una tarea.

▼ Considerar como “naturales” los roles y las capacidades es creer que son inmutables. Reconocer y descubrir que estas características, supuestamente fijas e inamovibles, son asignaciones culturales, es lo que permite transformarlas.

▼ Desnaturalizar la percepción que se tiene del ser varón o mujer y reconocer que sus roles y capacidades han sido socialmente adjudicados permite pensar de otro modo los lugares que ambos pueden ocupar en la sociedad.

► **Salud de la mujer: como parte importante dentro de nuestra autoestima.**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1986), la salud es un estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o debilidad.

La salud por lo tanto, debe ser integral, y comprende la salud física, mental, social y espiritual a lo largo

**Sexo:** es el conjunto de características físicas, biológicas y corporales con las que nacen los hombres y las mujeres, son naturales y esencialmente inmodificable.

**Género:** es el conjunto de características psicológicas, sociales y culturales, socialmente asignadas a las personas. Estas características son históricas, se van transformando con el tiempo y por tanto, son modificables.

#### **¿Género significa ser hombre o mujer?**

No. Comúnmente se confunde al sexo con el género. Sexo es ser hombre o ser mujer, son las características físicas que diferencian al uno de la otra. Género es ser femenino o masculino, son las características de comportamiento, pensamiento, actitud e identidad que se le asignan a los hombres y a las mujeres, según la sociedad donde vivan.



de todo el ciclo de vida de la mujer. Incluye la prevención, la detección, el diagnóstico y el tratamiento de las condiciones que son específicas de las mujeres, que son más comunes en las mujeres, que son más serias en las mujeres, y/o que tienen manifestaciones, riesgos o demandan intervenciones que son diferentes para las mujeres.

## La salud integral de la mujer:

Respetar los valores y el conocimiento que las mujeres tienen basados en su propia experiencia con la enfermedad y la salud.

Reconocer la importancia de la diferencia de género.

Reconocer la necesidad de un abordaje multidisciplinario.

Reconocer la diversidad de las necesidades de salud de las mujeres en función de la raza/etnia, la condición social, la cultura, la preferencia sexual y la educación.

Reconocer la importancia de empoderar a las mujeres para facilitar su autonomía en las decisiones relativas a su salud.

### ► Salud reproductiva

Salud reproductiva implica que las personas puedan tener una vida sexual satisfactoria y segura y que gocen de plena capacidad de reproducirse y de la libertad de decidir sí, ¿cuándo? y ¿cuán a menudo hacerlo?.

Implícitamente en esta última condición están los derechos del hombre y de la mujer a ser informados y a tener libre elección y acceso a métodos para regular la fecundidad que sean seguros, eficaces, de fácil alcance y aceptables, y el derecho de acceso a servicios y cuidados de salud apropiados que permitan a la mujer atravesar con seguridad el período del embarazo y del parto, ofreciendo a las parejas la más alta probabilidad de tener un hijo/a sano.





# ANEXOS

## ACTIVIDADES DE TRABAJO





# ACTIVIDAD 1

## YO ME NOMBRO, TE NOMBRO

**MATERIALES:** sillas

### DESARROLLO:

Cada una de nosotras tenemos un nombre que nos identifica, de la misma manera que un cuerpo único, pero normalmente son los/as otros/as quienes lo utilizan para nombrarnos y pocas veces no lo oímos desde nosotras. Vamos a ver que tal nos "suena" cuando nos llamamos a nosotras mismas.

- Nos sentamos en círculo, cerca unas de otras.
- Se crea un ambiente relajante, agradable. Cerramos los ojos, la respiración se hace consciente
- Se sugieren frases como:

*"Repite en silencio tu propio nombre, pausadamente, despacio"*

*"No sientas ningún tipo de presión, nada ni nadie te presiona"*

*"Sigue nombrándote, repite tu nombre, siente el sonido de tu nombre dentro de ti"*

*"Siéntete libre, eres tú"*

*"Siéntete a gusto contigo misma por llamarte como te llamas"*

En este ambiente se propone, que permaneciendo con los ojos cerrados, cojan de la mano a las compañeras que tienen al lado y se centren en una de ellas (y luego en la otra compañera), nombrándola en silencio, despacio, sin pensar quien es, sólo que sienta la mano de su compañera y el sonido de su nombre, que intenten sentir sensaciones de la otra, que la perciban.

Terminamos tranquilamente, realizando la puesta en común respecto a sensaciones, sentimientos que nos han invadido, etc.





# ACTIVIDAD 2

## EL TESORO

### ¿Qué queremos?

Darnos cuenta que el tesoro máspreciado de las personas, son sus cualidades, ya que es fuente del agrado que cada quien siente por sí... además grato es presentarse en grupo mostrando lo mejor de cada quien.

### ¿Cómo?

1. Motivaremos al grupo para una reflexión que dirá un poco más de ¿Quiénes somos.....? Pediremos al grupo que se quede un ratito en silencio y pensando sobre las tres cualidades más importantes que cada quien tiene.
2. Luego de pensar un poquito le pediremos a cada persona que pase a conservar con las personas ubicadas a los lados, para compartir las cualidades y para que se conozcan mejor.
3. Dejaremos que los pequeños grupos terminen de conversar para luego, en plenaria, pedirles a las personas que quieran, que se vuelvan a presentar y esta vez pueden hacerlo de la siguiente forma: "Yo soy fulana y agrega las tres cualidades y el sentimiento que eso nos produce".
4. Para finalizar quien quiera puede comentar cómo se ha sentido durante la actividad.





# ACTIVIDAD 3

## “SABEMOS QUE...”

### ¿QUÉ QUEREMOS?

Valorar que todas y todos conocemos algo del tema, así podremos aclarar que es autoestima y su significado en nuestras vidas.

### ¿CÓMO?

1. Pidamos a cada persona que participa en el grupo que se quede un ratito (2 minutos) en silencio para que piense acerca de ¿qué sabemos de autoestima y para que sirve en nuestras vidas?
2. Cuando sea oportuno, le pedirás a las participantes que comenten con la vecina del asiento cercano sus ideas.
3. Luego del cuchicheo pediremos al grupo que comente en voz alta todas las ideas que se les ocurrieron.
4. La facilitadora anotará en la pizarra todas las ideas, importantes o no. Así valoraremos el esfuerzo y construiremos una definición de autoestima, salida del grupo.
5. Compartiremos nuestra definición de autoestima, como persona que facilita la experiencia, buscando relacionarla con la que dio el grupo.
6. A continuación le preguntaremos al grupo ¿Cómo se forma la autoestima? Dejando un tiempo prudencial para que piensen la respuesta individualmente primero, luego se comentará en el grupo pequeño.
7. Luego en grupo grande compartiremos nuestras ideas acerca de, ¿Cómo se forma la Autoestima?

Finalmente podremos leer en conjunto parte del texto “Mi autoestima”.





# ACTIVIDAD 4

## ¿CÓMO DEFINIRÍA USTED LA AUTOESTIMA?

- Marque la oración que ayude a definir lo que significa para usted la autoestima.
- Creer en mi misma y mi propio valor.
- La capacidad de ver el lugar que tengo en el mundo en forma realista y optimista.
- Confianza en mi capacidad para hacer cambios.
- La capacidad de entender mis flaquezas y trabajar en el mejoramiento de mis puntos débiles.
- El conocimiento de mi misma y la aceptación de dicho conocimiento.
- La capacidad de reconocer que soy única y estar segura de las cosas que hacen que "yo" sea única.
- La convicción en mi propio valor y respeto saludable por mis aptitudes.
- Creer en lo que puedo hacer; confianza para intentar hacer algo nuevo.
- La capacidad de evaluar y aplicar mis aptitudes de manera positiva y optimista.
- Entender que valgo, ante mi misma y ante las/os demás, sin importar la Situación.
- Saber quien soy: lo que puedo hacer y cómo proyectar este conocimiento.
- Amarme a mi misma comprendiendo que me equivoco y puedo rectificar.
- Gustarme, respetarme y estar dispuesta a asumir riesgos y fracasar.
- Aceptar quien soy y tener el valor y la fuerza para diseñar mi vida como quiero que sea.





## ► ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La capacidad de tener confianza y respeto por una misma se llama **autoestima**.

La autoestima afecta todo lo que una hace. La refleja "a una" ante todas/os aquella/os con quienes tiene contacto. Cada una de nosotras nace con la capacidad de tener sentimientos positivos, pero es posible aprender a no gustarse así misma a través de la práctica y/o experiencias de la vida.

**La autoestima es confianza, valoración y respeto por una misma.** Autoestimarse incluye respetar a las y los demás, pero también armonía y paz propias.

La autoestima es un estado mental. Es la manera como se siente y lo que piensa respecto a una misma y las demás, y se puede medir por la manera como actúa. La autoestima también se puede definir como un sistema interno de creencias y la manera como experimenta externamente la vida.

La expresión "**AUTOESTIMA ELEVADA**" se relaciona con tener sentido positivo del propio valor inherente como persona. La autoestima esta constituida por sentimientos aprendidos y pensamientos que reflejan una actitud positiva de: "**PUEDO LOGRARLO**" en oposición de una actitud pesimista de: "**NO PUEDO HACERLO**".

La clave para alcanzar una autoestima elevada es la disposición para asumir la responsabilidad de los sentimientos, deseos, pensamientos, aptitudes e intereses propios, a aceptar los atributos personales; en general a actuar en consecuencia.

La autoestima no es un estado fijo o rígido. Cambia, en relación con las experiencias y sentimientos.

La pérdida de la autoestima esta ocasionada en gran parte por reacciones emocionales negativas. Hoy en día no resulta fácil llegar a la edad adulta con un alto sentido del propio valor, debido a los numerosos factores que entran en juego en este mundo tan complicado.

Experiencias infantiles desafortunadas; críticas de padres, maestros y compañeros, o de la sociedad en general: todos estos elementos pueden ocasionar sentimientos de inferioridad y pobre autoestima. Si estos sentimientos son reforzados por patrones negativos de creencias, pueden crear hábitos, y la auto desvalorización puede llegar a convertirse en la norma de vida de una persona.

Conforme nos vamos haciendo adultas, a veces dependemos de los demás para tener una referencia de nuestra propia importancia. Los sentimientos y patrones de pensamientos negativos pueden llegar a convertirse en poderosas ilusiones





de la verdad. Las consecuencias físicas, emocionales y psicológicas influirán en nuestro pensamiento y la mente formará juicios de valor.

La autoestima es consciente e inconsciente. Es una evaluación continua. Una convicción de lo que se puede y no se puede hacer. ¡LA AUTOESTIMA SE PUEDE APRENDER, SE PUEDE MEJORAR!. Pero esto no sucede de la noche a la mañana ni por azares del destino.

“La autoestima es un concepto, un pensamiento, una actitud, un sentimiento, una imagen y esta se manifiesta en la conducta.”

“La integridad, sinceridad, responsabilidad, compasión, amor y la eficiencia; todo ello surge en los que tienen una elevada autoestima, tenemos confianza en nuestro trabajo, podemos pedir ayuda a los demás, a la vez que conservamos la confianza de que podemos tomar nuestras propias decisiones y a la larga, contamos solo con nuestras capacidades. Podemos elegir, nuestra inteligencia dirige nuestros actos, sabemos que no tenemos que actuar basados en emociones destructivas y no negamos nuestros sentimientos.” (Virginia Satir/terapeuta familiar).

**AUTOESTIMA:** esta asociada al acto de conocernos, reconocernos y aceptarnos, valorar las características propias, valorar lo que existe en nosotras, lo que somos.

**IDENTIDAD:** está asociada a nuestra historia personal, experiencia de vida, sentimientos y pensamientos en torno a ello.





# ACTIVIDAD 5

## ¿Cómo es nuestro pensamiento?

1. Me explican un tema del que no sé nada y mi primer pensamiento es...
  - a. No lo aprenderé nunca.
  - b. Difícil, pero no imposible.
  - c. Es pan comido.
  
2. Si me sale una cosa mal, lo que pienso es.....
  - a. No sirvo para nada.
  - b. Lo intentare de nuevo.
  - c. A mí nunca me sale una cosa mal, simplemente no me sale.
  
3. Oyes una conversación de tus compañeras en el pasillo, quejándose de que se ha hecho mal el trabajo que habían hecho entre todas, entonces piensas...
  - a. Toda la culpa fue mía.
  - b. La culpa fue de todas.
  - c. No pasa nada, ya se volverá a hacer.
  
4. Tus compañeras están hablando de una persona en voz baja y no sabes de quién, pero tú empiezas a pensar....
  - a. Seguro que están hablando de mi.
  - b. Te preguntas ¿de quien estarán hablando?
  - c. Qué hablen lo que quieran.
  
5. Si me encargan que haga una cosa importante, entonces pienso...
  - a. Ya veras como no sabré hacerlo.
  - b. Ya veremos que pasa, voy a empezar.
  - c. Saldrá todo super perfecto, para eso estoy yo.



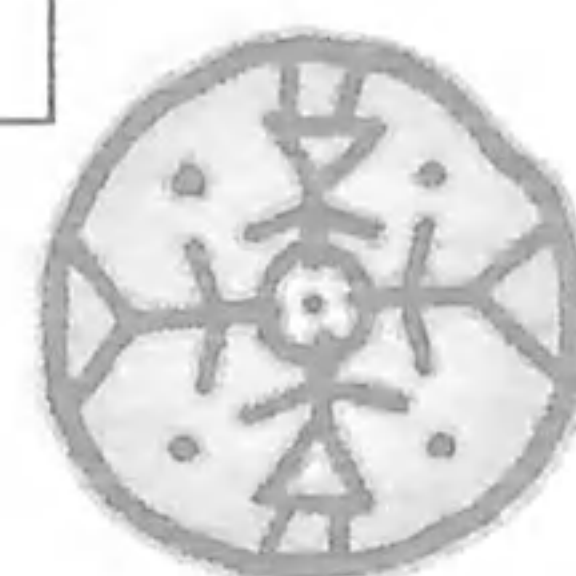


## Ordenando nuestra mente

Nuestros pensamientos, en ocasiones nos producen tristeza, desgano por hacer las cosas, mal humor, enfado, etc.

Vamos a intentar descubrir entre todas qué "manías" nos impiden sentirnos mejor con nuestros pensamientos.

VARIAS "MANIAS"	QUE NO NOS AYUDAN
<p>Todo – nada Siempre - nunca</p>	<p>Consiste en tener pensamientos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "nunca lo aprobaré"</li> <li>- "siempre me pasa a mi"</li> <li>- "nadie me quiere"</li> <li>- "Todos/as piensan que soy.."</li> <li>- "no se nada"</li> </ul>
<p>Autocastigo</p>	<p>Consiste en tener pensamientos que funcionan haciéndonos daño, castigándonos a nosotras mismas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "soy un desastre"</li> <li>- "no sirvo"</li> <li>- "Yo me lo merezco"</li> </ul>
<p>Atender sólo a lo negativo</p>	<p>Cuando en una conversación se buscan solamente las palabras negativas, que fastidian para aplicárnoslas a nosotras mismas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "lo de hipócrita seguro que lo decían por mi"</li> <li>- "veras como se ríen de mí"</li> </ul>
<p>Personalización</p>	<p>Es creer que todas las cosas, todas las conversaciones, temas, palabras... tienen algo que ver conmigo y siempre me están comparando con las demás.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "seguro que están hablando de mi"</li> </ul>
<p>Superresponsabilidad</p>	<p>Consiste en creer que una es responsable de todo lo que ocurre a su alrededor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "seguro que fue por mi culpa"</li> </ul>
<p>Anticipaciones erróneas</p>	<p>Cuando se piensa en el futuro, anticipándonos, de forma negativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "ya veras como....."</li> <li>- "Seguro que me vuelve a pasar".</li> </ul>









# ACTIVIDAD 7

## Recuerdos, emociones o pensamientos

En forma breve anote uno o dos de los recuerdos, emociones o pensamientos más significativos que se hayan presentado durante este tiempo y que influyeron en su autoestima positiva o negativamente.

**POSITIVA:**





NEGATIVA:





SI QUIERES ELIMINAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS  
QUE SE REPITEN UNA Y OTRA VEZ EN TU MENTE,  
PON EN PRÁCTICA LA TÉCNICA DE LA...

**Detención del pensamiento**

1. En el momento que aparezca un pensamiento negativo en tu mente utiliza una expresión fuerte: **¡Fuera YA!**

Ayúdate si es necesario de un pequeño gesto: una palmada.

2. Inmediatamente ocúpate de otra cosa que te distraiga: silbar, cantar, mirar a cualquier parte.
3. Repite el paso uno cada vez que el pensamiento negativo aparezca en tu mente. No consientas que te descontrolé.
4. Conforme vayas practicando las palabras ¡Fuera ya! Las deberás ir rechazando.





# ACTIVIDAD 8

ANOTACIONES MÁS RELEVANTES DE LO QUE  
COMPARTIO Y EXPERIMENTO  
EN LOS EJERCICIOS:

INFANCIA

ADOLESCENCIA

JUVENTUD





# ACTIVIDAD 9

## ¿QUIÉN SOY YO?

INSTRUCCIONES: Antes de que empiece a explorar su autoestima por favor PIENSE Y RESPONDA las siguientes preguntas: Escriba sus impresiones o pensamientos iniciales. Es importante que sea honesto al responder.

1. Escriba tres palabras positivas que la describan.

1) \_\_\_\_\_ 2) \_\_\_\_\_ 3) \_\_\_\_\_

2. ¿Qué factor es el que contribuye más a su autoestima?

---

---

---

3. ¿Cuál considera su mayor logro?

---

---

---

4. ¿Cuál diría su mejor amigo que es su atributo más positivo?

---

---

---

5. ¿Cuál fue el mensaje más positivo que le dieron sus padres?

---

---

---

6. ¿Qué sería aquello por lo que le gustaría ser recordado en su vida?

---

---

---





## SENTIMIENTOS

Los sentimientos no son equivocados o adecuados, malos o buenos. Los sentimientos simplemente son. El comprender esto permite aceptar y reconocer todos tus sentimientos.

**¿Qué tan buena soy para expresar mis sentimientos?**

---

---

---

**¿Me resulta fácil o difícil encontrar las palabras adecuadas para expresar como me siento?**

---

---

---

**¿Me doy cuenta que desde que despierto hasta que me acuesto, experimento diversos sentimientos?**

---

---

---

**¿Puedo reconocer el tono afectivo que tengo en cada momento?**

---

---

---





# ACTIVIDAD 11

## SENTIMIENTOS

1. Puedes reconocer con facilidad tus sentimientos. SI  NO
2. Encuentras las palabras adecuadas para nombrar tus sentimientos. SI  NO

3. Que sentimientos se permitían expresar en la familia, en casa de tus padres:

---

---

---

4. Enumera los sentimientos que con mayor frecuencia nombras y expresas.

POSITIVOS

NEGATIVOS

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

5. Reconoce, nombra y anota el tono afectivo (estado de ánimo) que generalmente te acompaña:

---

---

6. Te gusta cómo eres por tus sentimientos,  Si  No que quisieras cambiar:

---

---





Existen múltiples sentimientos y por regla general los conocemos en relación a su opuesto.

Interesada	Emocionada	Indiferente
Contenta	Alegre	Triste
Sorprendida	Asustada	Paralizada
Segura	Temerosa	Angustiada
Valiente	Insegura	Miedosa
Serena	Enojada	Colérica
Satisfecha	Avergonzada	Humillada

### Ejemplos:

**INTERESADA:** Cuando una tiene curiosidad de saber algo, esto lleva a prestar más atención a concentrarse. Ejemplo: un buen libro, realizar una tarea, aprender algo.

**Otros nombres:** curiosa, fascinada, intrigada.  
**Sus opuestos:** aburrida, desinteresada.

**ALEGRE:** Cuando sonríes, te sientes bien, **Ejemplos:** Cuando recibes un reconocimiento, cuándo te encuentras con alguien que quieres, cuando te reúnes armoniosamente con tu familia o con tus amigos.

**Otros nombres:** contenta, extasiada, feliz.  
**Sus opuestos:** Triste, melancólica.

**ASUSTADA:** Cuando algo nos sorprende y causa miedo porque no sabemos de qué se trata y cómo responder. **Ejemplo:** que inesperadamente un perro nos ladre, que te sorprendan de improviso.

**Otros nombres:** alarmada, sobresaltada.  
**Opuestos:** calmada, segura.

**TRISTE:** Cuando por algún motivo algo no sale bien, se pierde algo, nos falta algo. **Ejemplo:** nos separamos de alguien que amamos, enterarnos que alguien a quien queremos falleció.

**Otros nombres:** melancólica, desanimada, deprimida.  
**Opuestos:** alegre, feliz, contenta.





**ATERRORIZADA:** Cuando uno está asustada, se puede sentir paralizada por el miedo, cómo si no se pudiera uno mover, ni siquiera para ayudarse a sí misma.

**Ejemplo:** una pesadilla, un asalto, un desastre.

**Otros nombres:** pánico, petrificado.

**Opuestos:** relajada, serena, valerosa.

**ENOJADA:** El enojo puede ser repentino y fuerte, llega y se va en un segundo. O puede empezar lentamente y aumenta, y durar por mucho tiempo. Tú podrías sentirte enojada con una persona en particular y acerca de alguna cosa específica. O podrías estarlo contra todas y contra todo. Algunas personas confunden el enojo con un sentimiento de poder. Debido a que la ira es un sentimiento tan fuerte, piensan que esto los hace fuertes. Recuerda que el poder personal significa sentirse segura y confiada dentro de ti misma.

**Otros nombres:** amargada, irritada, indignada, resentida.

**Opuestos:** cariñosa, amistosa, pacífica, agradable.

**FURIOSA:** La furia es el enojo que se desborda y explota. O se mantiene escondido dentro de ti, esperando explotar como un volcán. El sentirse enfurecido es sentirse fuera de control. Ejemplos: las ocasiones en que podrías sentirte enfurecida son cuando alguien te avergüenza y te humilla insultándote, golpeándote o burlándose de ti. Alguien toma algo que te pertenece y no te lo quiere devolver. Alguien dice mentiras acerca de ti y todos los demás lo creen.

**Otros nombres:** enfurecida, rabiosa.

**Opuestos:** en calma, tranquila, serena.

**AVERGONZADA:** Cuando estas avergonzada te sientes expuesta. Quieres correr y esconderte o taparte completa. Se siente como si de pronto todo mundo "supiera" que no vales nada. **¡Algo está mal dentro de ti y todo mundo lo puede ver o se descubre algo que una ocultaba o se ocultaba!**

**Otros nombres:** expuesta, descubierta, incomoda, apenada, tímida, culpable, inconsciente de ti misma.

**Opuestos:** confiada, segura, tranquila.

**HUMILLADA:** Cuando estás humillada te avergüenzas profundamente en público. Te sientes completamente derrotada por alguien o por algo. **¡Te preguntas si alguna vez puedes dar la cara de nuevo!**

**Otros nombres:** mortificada, desdichada, derrotada.

**Opuestos:** segura, serena, capaz, comunicativa.





# ACTIVIDAD 12

Escriba al lado de cada sentimiento otro semejante y otro opuesto.

**Sentimiento**

**Semejante**

**Opuesto**

Alegre

Interesada

Sorprendida

Apenada

Temerosa

Enojada

Avergonzada

Desdeñosa

Triste

Deprimida

Tranquila

Frustrada

Asustada

Angustiada

Furiosa

Humillada

Activa

Gozosa

Satisfecha

Escriba otros que a usted se le ocurran:





# ACTIVIDAD 13

## ¿QUÉ HAN HECHO LAS DEMAS PARA MEJORAR SUS SENTIMIENTOS DE AUTOESTIMA?

Los participantes de los talleres de autoestima han hecho los siguientes comentarios respecto a cosas específicas que las han ayudado, marque las que tengan relación con sus actitudes y anote al final lo que usted ha hecho para el desarrollo de su autoestima.

Marque las que crea que guardan relación con su desarrollo y autoestima y anote al final lo que usted ha hecho individualmente para el desarrollo de su autoestima.

Mi autoestima mejoró ¿porqué?:

- ▶ Pedí realimentación a mis compañeras.
- ▶ Practiqué pensamientos positivos y visualicé el éxito.
- ▶ Busqué asesoría para ayudarme en los momentos difíciles.
- ▶ Busque apoyo para lograr cambios.
- ▶ Identifiqué mis valores y después los convertí en prioridades.
- ▶ Aumente mi capacidad para enfrentar nuevos retos y arriesgarme a cambiar.
- ▶ Aprendí a reconocer y aceptar mis debilidades.
- ▶ Leí mucha literatura positiva.
- ▶ Asistí con regularidad a grupos de apoyo.
- ▶ Aprendí a ser honesta y reconocer y rectificar mis errores y equivocaciones.
- ▶ Escribí diariamente mis logros.
- ▶ Encontré un trabajo nuevo donde experimente el éxito.
- ▶ Descubrí que mis padres y amigos creían en mí.
- ▶ Meforcé a hacer cosas sin esperar que otros me lo sugieran.
- ▶ Actué en conformidad con las ideas en que creía.





- ▶ Respondí un montón de pruebas para identificar mis atributos.
- ▶ Volví a la escuela.
- ▶ Practiqué la meditación e hice ejercicios físicos diariamente.

Marque las que crea que guardan relación con su desarrollo y autoestima y anote al final lo que usted ha hecho individualmente para el desarrollo de su autoestima.





# ACTIVIDAD 14

## ¿CUÁNDO CAMBIAMOS?

1. Cuando se sufre un dolor o pérdida tal, que no se ve ninguna otra salida.
2. Cuando los antiguos patrones y conductas ya no funcionan (autodestructivos).
3. Cuando nos sentimos apoyados y alentados por las demás.
4. Cuando una ve el éxito al lograr un objetivo (importancia de tener metas claras, específicas y alcanzables).
5. Cuando entendemos mejor cuáles son nuestros atributos y podemos apreciarlos y cuando entendemos nuestros defectos y los transformamos.

El cambio ocurre cuando asumimos la responsabilidad de nuestros propios pensamientos, decisiones y acciones, y para ello tenemos que:

- Estar abiertas al cambio.
- Estar dispuestas a realizar y terminar la tarea que significa el cambio.
- Estar preparada para experimentar las incomodidades que puedan surgir.

### QUE ME VA INDUCIENDO AL CAMBIO

Circunstancias externas: ¿Cuáles? Ponga ejemplos

---

---

---

Personas: quienes, mencione dos o tres.

---

---

---

Circunstancias internas: Mencione ¿cuál?

---

---

---





## ¿CÓMO SUPERAR EL MIEDO AL CAMBIO?

1. Identificar a qué se le teme.
  2. Escribir o compartir con alguien para evaluar.
- Todos aquellos elementos que se consideren negativos, si una quiere cambiar, jerarquizarlos y analizar cada uno y detectar si hay soluciones, que tan grave es o si es más un temor que realidad.

Escribir y/o compartir con alguien para evaluar:

- Todos aquellos aspectos positivos que pueden generar un cambio.
  - Jerarquizarlos y analizar cada uno de ellos.
3. Tomar una decisión razonada (compartida o no con los directamente involucrados) y desarrollar un plan.
    - Metas a corto, mediano y largo plazo.
  4. Actuar para el logro de una meta, de un propósito (cambio personal).
    - Evaluar primeras acciones y resultados.
    - Evaluar periódicamente la evolución de mi proyecto y de lo que ello me lleva a experimentar (emocionalmente, física e intelectualmente).
    - Evaluar resultados concretos: (verbalizar, visualizar, practicar, experimentar, continuar, rectificar, modificar, suspender).

**“Siempre puedes superar tu mejor actuación.  
Si al principio no lo logras intenta de otra manera.”**

**Una no puede comprenderse y defenderse si no sabe ¿quién es? y ¿cómo es?.**

**Una no puede valorarse positivamente si ni siquiera se gusta, se estima y valora.**





## DIALOGANDO CON UNA MISMA

Estos pasos que vienen a continuación le servirán para hablar consigo misma, para tratar de transformar las cosas que la molestan en su vida. Siga las indicaciones del ejemplo de la otra hoja guía.

1. **Agenda.**
2. **Recapitulación.**
3. **Recuento de lo positivo, por pequeño sea.**
4. **Dialogo conmigo misma, elaborar, entender mis sentimientos, pensamientos, acciones, necesidades, deseos.**
5. **Anotar pensamientos y sentimientos negativos para otros y para mi misma.**





Existen formas sencillas de dialogar con una misma,  
lo que requiere es constancia y honestidad.

**EJEMPLO:**

1. Formularse una pregunta.
2. No descalificar, rechazar, juzgar lo que aparezca, no culpabilizarse, entender

Ejemplos:

**¿Qué me hizo actuar así?**

**¿Porqué me altera tanto..... Tal cosa?**

**¿Por qué no puedo dejar de pensar en X...?**

3. Analizar la pregunta o preguntas.
4. Revisar mi actitud, conducta, pensamientos, sentimientos respecto a mi pregunta.
5. Recordar la actitud y revisar la conducta de otros en relación a mí y mi pregunta.
6. Detectar los elementos, factores, circunstancias, personas que están en juego.
7. Reflexionar y discernir lo que me corresponde y lo que compete a otro.
8. Descubrir mi participación en lo que pregunte y si está o no en mis manos algún tipo de solución.
9. Lo que se refiere a si yo debo cambiar y está en mis manos.
10. Lo que puedo modificar en el exterior.
11. Lo que no puedo modificar en el exterior.
12. Buscar soluciones, alternativas.
13. Actuar y verificar resultado para determinar si es asertiva mi actuación o debo rectificar.





# ACTIVIDAD 16

## ¿DÓNDE ESTAMOS? Y ¿A DÓNDE QUEREMOS IR?

### MATERIALES:

Revistas con ilustraciones de personas y objetos, papelógrafos, marcadores, pegamento, tijeras.

### DESARROLLO:

Se le plantea al grupo que vamos a expresar en un mural colectivo lo que representa para las participantes "ser mujer aquí y ahora". Para definir esta realidad, tomamos en cuenta tres aspectos:

LA REALIDAD ¿Dónde estamos?

LOS DESEOS ¿Dónde queremos estar?

EL PROCESO ¿Qué hacer para conseguir avanzar de la realidad al deseo?. En este apartado tendremos en cuenta tanto ¿LO QUE LE FAVORECE?, como ¿LO QUE DIFICULTA? (es decir haremos dos sub apartados).

La facilitadora divide el papelógrafo en tres apartados iguales sin recortarlo y escribe el título de cada apartado.

## ¿DÓNDE ESTAMOS? Y ¿HACIA DÓNDE QUEREMOS IR?

REALIDAD	PROCESO		DESEO
¿Lo que tengo?, ¿dónde estoy?, ¿lo que soy?, ¿cómo me veo?	¿Qué puedo, quiero?, ¿tengo que hacer para conseguirlo?		¿Lo que me gustaría ser, tener, hacer?
	¿Lo que difi- culto? (Con lo que tengo que luchar)	¿Lo que fa- vorece? (en lo que me puedo apoyar)	

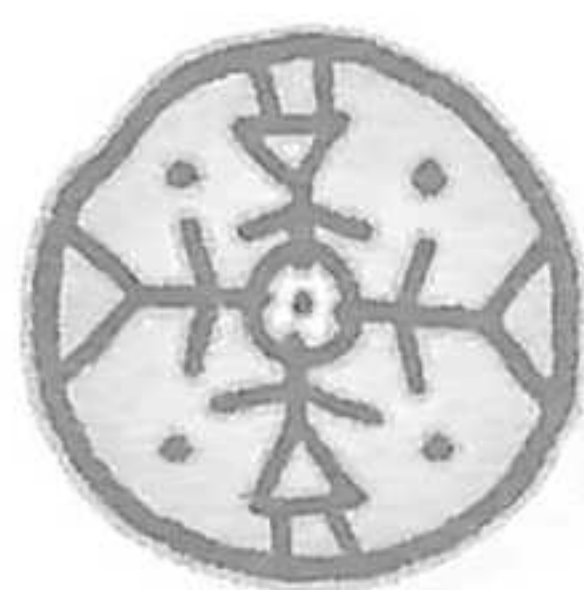




A continuación, pide a las participantes que recorten de las revistas las imágenes que les sugieren, lo que les gustaría poner en cada apartado. También pueden hacer sus propios dibujos o expresarlo con frases muy breves. Por último, se pegan todos los elementos en el mural.

Una vez se ha finalizado el trabajo del mural, es importante que la facilitadora se reserve algún tiempo para percibir y analizar, desde sí misma, qué es lo que el grupo pueda estar expresando. Para ello, es posible proponer una posible pausa de descanso o para que cada participante piense lo que quiere decir al grupo en la puesta en común.

A continuación, se inicia el diálogo grupal: se pide a las mujeres que, de una en una, se acerquen al mural y expresen a todo el grupo su modo de ver el hecho de ser mujer aquí y ahora, ¿dónde estamos? y ¿hacia dónde queremos ir?. Para ello, cada una comparte lo que ha hecho o bien, puede tomar los elementos del mural y, enseñándolos, explicar su vivencia.





# ACTIVIDAD 17

## ¿DÓNDE ESTAMOS Y A DÓNDE QUEREMOS IR?

Ver instrucciones al final de los cuadros.

Lo que tengo en la vida.....

Lo que deseo ser, hacer y tener .....





### DIFICULTADES

¿Qué dificultades me encuentro para conseguir lo que quiero?

### FACILIDADES

¿Qué facilidades encuentro?

### Instrucciones actividad 17 Y 18

Cuando todas las participantes han hecho su aportación, la facilitadora ha de intentar hacer una síntesis de la visión grupal. En esta síntesis, no debe obviarse ni excluirse ningún punto de vista, por muy pequeño que sea o disparatado que nos resulte.

La mayoría de veces las mujeres, exponen no su realidad sino su punto de vista de esa realidad. Este punto de vista puede ser ampliado y/o transformado.





Lo más frecuente es que en los apartados de REALIDAD Y QUE DIFICULTA son los que mas contestan las mujeres.

En los murales en estos apartados aparecen más elementos que el de LOS DESEOS o EL QUE FAVORECE. Se debe a que en el inicio del proceso grupal las mujeres suelen tomar una actitud negativa, de no aceptación de su realidad y además, de no sentirse responsables respecto a la misma.

En el apartado de QUE DIFICULTADES casi nunca figuran ellas mismas, o algunos aspectos de su personalidad. Las dificultades son vividas como algo externo (los maridos, los hijos, la falta de medios, "la sociedad"..)

### **CUANDO ASI SUCEDA ES IMPORTANTE "DEVOLVER" AL GRUPO:**

Que se sitúan todas las dificultades fuera.

Que se proponen pocas alternativas (apartado de DESEOS casi vacío).

Que se proponen pocas sugerencias para lograr lo que se desea (apartado de QUE FAVORECE casi vacío).

Según el tipo de grupo en el que se lleve a cabo la dinámica, la comprensión global de la misma puede resultar más o menos compleja, es conveniente a veces plantearla secuencialmente.

1. Lo que tengo en la vida y lo que deseo ser, hacer, tener.
2. Apoyos y dificultades para ello.









# ACTIVIDAD 19

¿Te animas a hacer un pequeño PLAN DE TRABAJO PERSONAL sobre algunas cosas que quieres conseguir de tu vida y cómo "IR por ellas"?

Ahora yo....	Por eso me planteo

...Y para eso necesito	Algunos medios que pueden ayudarme son..





## Nuestra naturaleza biológica

Este ejercicio permitirá que las participantes reflexionen sobre el tema de ser mujer, lo que es parte de nuestra naturaleza humana con lo que se nos ha enseñado y hemos aprendido.

### ¿QUÉ ES SER MUJER?

Lo escriben,

Luego intentan plasmar en un dibujo sus ideas.

Luego en plenaria comparte la reflexión escrita y el significado de su dibujo.





# ACTIVIDAD 21

## LO QUE SE DICE SOBRE EL HOMBRE Y LA MUJER

El ejercicio permitirá analizar la influencia de la creencia popular sobre la Mujer y el Hombre, comportándose de acuerdo a dichas creencias y comportamientos que son aprendidos, por lo que no son naturales.

### INSTRUCCIONES:

1. Dibuje dos siluetas, una de Hombre y otra de Mujer.
2. Solicite a las participantes que escriban lo que la agente piensa y dice tanto del hombre como de la mujer, en papeles separados.
3. Cada una leerá en voz alta lo que escribió y pasará a pegarlo a la silueta que corresponde, hombre o mujer.
4. Al final la facilitadora hace la reflexión y va retirándolas de las siluetas lo que considera que no es natural en la mujer y el hombre.
5. Concluyen en que todas esas ideas y creencias que no son naturales, son enseñadas desde que son niñas y por lo tanto se pueden transformar, mejorar y cambiar por valores y comportamientos nuevos que nos valoren como mujeres y como hombres.

Alcanzar la igualdad o equidad entre los géneros, como base esencial del desarrollo no es posible si no se valora y toma en cuenta, la contribución y los aportes del género femenino en todos los procesos de cambio y desarrollo de nuestro país.

Los estudios de género comprenden dos categorías como son SEXO y GÉNERO.

¿Qué es sexo?: como sabemos se refiere al conjunto de elementos biológicos naturales que nos diferencian física y anatómicamente según seamos "mujer" u "hombre". Estas diferencias básicas se establecen al momento de concebimos con la unión de los cromosomas, los cuales son la parte de la célula que transmite la herencia, unión que da origen a un nuevo ser.

### ESTIMAR:

Evaluar, valorar, juzgar, considerar.





# GLOSARIO

ESTIMA:	Aprecio, afecto, opinión favorable.
ESTIMACION:	Evaluación, valoración, aceptación.
ESTIMABLE:	Que se puede valorar.
AUTOCRITICA:	Critica a sí misma.
AUTODEFENSA:	Defensa hecha a sí misma.
AUTODESTRUCCIÓN:	Destruirse a sí misma.
AUTODETERMINACIÓN:	Determinación que toma por sí misma una persona.
AUTODETERMINAR:	Determinar por sí misma.
AUTODIAGNOSTICO:	Diagnostico hecho por una misma.
AUTODIDACTA:	Persona que se instruye a sí misma.
AUTO:	(Prefijo que significa): propio, por uno misma.

## GÉNERO





Es el conjunto de características sociales, culturales, políticas, psicológicas, jurídicas, económicas asignadas a las personas en forma diferenciada de acuerdo al sexo.

Refiere diferencias y desigualdades entre hombres y mujeres por razones sociales y culturales. Estas diferencias se manifiestan por los roles (reproductivo, productivo y de gestión comunitaria, que cada uno desempeña en la sociedad, las responsabilidades, conocimiento local, necesidades, prioridades relacionadas con el acceso, manejo, uso y control de los recursos).

Es importante distinguir que existen interacciones y traslapes entre los roles de mujeres y hombres. Los aspectos de género cambian y son diferentes de un lugar a otro, de un grupo étnico a otro y en el tiempo.

Las características de género son construcciones socioculturales que varían a través de la historia y se refieren a los rasgos psicológicos y culturales que la sociedad atribuye a cada uno de lo que considera "masculino" o "femenino".

## **SEXO**

Es la suma de características físicas, biológicas anatómicas y fisiológicas de los seres humanos, que los definen como "mujer" u "hombre". Se reconoce a partir de datos corporales genitales; el sexo es una construcción natural, con la que se nace.

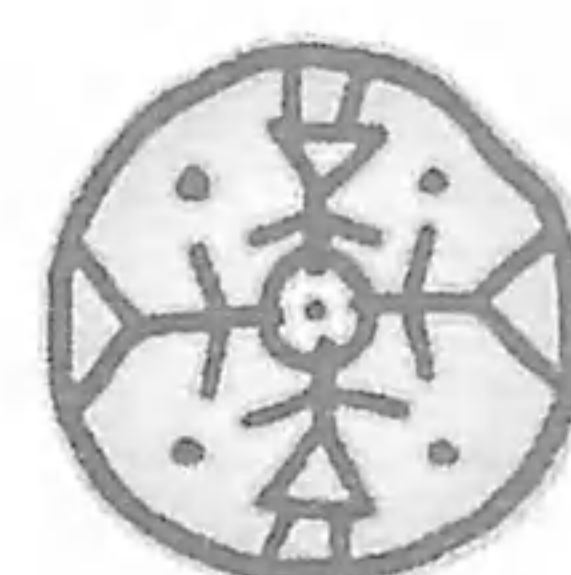
## **DIFERENCIA ENTRE GÉNERO Y SEXO**

El sexo alude a las diferencias entre hombres y mujeres; es una categoría física y biológica, con funciones específicas de reproducción de cada quién. Mientras, género ("masculino / femenino") es una categoría construida social y culturalmente; se aprende y por lo tanto, se puede cambiar.

## **ENFOQUE DE GÉNERO**

Es una alternativa que implica abordar primero el análisis de las relaciones de género para basar en el, la toma de decisiones y acciones para el desarrollo. Es una forma de observar la realidad en base a las variables sexo y género y sus manifestaciones en un contexto geográfico, cultural, étnico e histórico determinado.

Reconoce que el género es una construcción social y cultural que se produce históricamente y por lo tanto, es susceptible de ser transformada. Toma en cuenta además las diferencias por clase, etnia, edad y religión.





El enfoque de género permite visualizar y reconocer la existencia de relaciones de jerarquía y desigualdad entre hombres y mujeres, expresadas en opresión, injusticia, subordinación, discriminación hacia las mujeres en la organización genérica de las sociedades. Esto se concreta en condiciones de vida inferiores de las mujeres en relación con las de los hombres.

Hablar de género significa dejar de creer que los roles sociales y culturales asignados a hombres y mujeres son naturales.

El enfoque de género trata de humanizar la visión del desarrollo. El desarrollo humano debe basarse en la equidad de género.

## **ANÁLISIS DE GÉNERO**

Es un proceso teórico práctico que permite analizar diferencialmente, entre hombres y mujeres, los roles las responsabilidades, los conocimientos, el acceso, uso y control de los recursos, los problemas y las necesidades, prioridades y oportunidades con el propósito de planificar el desarrollo con eficiencia y equidad.

El análisis de género implica necesariamente estudiar formas de organización y funcionamiento de las sociedades y analizar las relaciones sociales. Estas últimas pueden darse de mujer a mujer, de varón a varón, de varón a mujer y viceversa; el análisis de género enfatiza en estas últimas.

Tal análisis debe describir las estructuras de subordinación existentes entre géneros. El análisis de género no debe limitarse al papel de la mujer, sino que debe cubrir y comparar el papel de la mujer respecto al hombre y viceversa. Las variables a considerar en este aspecto son: división sexual y genérica del trabajo, acceso y control de recursos y beneficios, participación en la toma de decisiones. El análisis de género debe identificar:

- La división laboral entre hombres y mujeres (trabajo productivo y trabajo reproductivo).
- El acceso y control sobre los beneficios y los recursos.
- Las necesidades específicas (prácticas y estratégicas de hombres y mujeres).
- Las limitaciones y oportunidades.
- La capacidad de organización de hombres y mujeres para promover la igualdad.

## **GÉNERO Y COMUNIDAD**

Comunidad comprende el conjunto heterogéneo de familias formadas por hombres y mujeres (ancianos/as, adultos/as, jóvenes y niños/as), donde se





establecen ciertas y determinadas relaciones sociales, productivas y culturales, basadas en una diferenciación genérica (femenino y masculino) determinada históricamente.

## **NECESIDADES ESTRATEGICAS DE GÉNERO**

Son de largo plazo y consisten básicamente en la posibilidad de igualar y hacer equitativa la posición de género de hombres y mujeres en la sociedad.

## **NECESIDADES ESTRATEGICAS DE MUJERES**

Las necesidades estratégicas de mujeres, son todas aquellas que tienden a lograr un cambio en la posición o estatus social, en la división genérica del trabajo y en las relaciones entre los géneros, así como a facilitar su acceso o las oportunidades de empleo, capacitación, tenencia de la tierra y toma de decisiones. Están relacionadas con su posición de desventaja en la sociedad, son de largo plazo y consisten en igualar con equidad la posición de hombres y mujeres en la sociedad.

## **CONDICIÓN DE GÉNERO**

### **Femenina**

Comprende características que social, cultural e históricamente, son impuestas por la sociedad en su conjunto y que son atribuidas a mujeres, las que están llamadas a cumplir con la reproducción biológica y los roles sociales determinados.

Es el conjunto de circunstancias, cualidades y características esenciales que definen a la mujer como ser social y cultural genérico. La mujer es educada para dar todo, para renunciar a lo que quiere en pro del otro.

La condición de género femenina es un conjunto de características históricas que definen en una sociedad determinada lo que es ser una mujer. Más allá de la voluntad de las personas, se trata socialmente, de una condición histórica.

### **Masculina**

Comprende características que social, cultural e históricamente, son impuestas por la sociedad en su conjunto y que son atribuidas a hombres, llamados a cumplir con un rol jerárquico y el dominio político y económico determinado. Ser hombre, significa ser para sí. La condición masculina reúne una gran cantidad de atributos y además, los más valorados de nuestro mundo.

La condición de género masculina es un conjunto de características que definen en una sociedad determinada lo que es ser un hombre. Más allá de la voluntad de las personas, se trata, socialmente de una condición histórica.





Por su especialización genérica, los hombres han sido los dueños de la palabra que nombra al mundo en la sociedad patriarcal. Desde ese monopolio del saber, han construido concepciones que legitiman y fundamentan los sistemas de valores, las normas, las condiciones de formación del universo y las explicaciones del orden patriarcal.

## **IDENTIDAD DE GÉNERO**

La identidad es una dimensión de las personas, de los grupos sociales, ¿Quién soy yo?. Cada uno de nosotros tienen identidad y es el contenido de nuestro ser; mi identidad es lo que yo soy.

El concepto de "identidad de género" alude al modo en que el ser hombre o mujer viene prescrito socialmente por la combinación de rol y estatus atribuidos a una persona en función de su sexo y que es internalizado por ella misma.

Las entidades y roles atribuidos a uno de los sexos son complementarios e interdependientes con las asignadas al otro sexo. Es así como por ejemplo, dependencia en las mujeres e independencia en los hombres.

Conjunto de mecanismos conscientes e inconscientes que cada persona internaliza; formas específicas de pensar, sentir y actuar que definen los roles que desempeñaran a lo largo de su vida.

La identidad se define a partir de elementos que singulariza a los individuos y los hacen específicos, distintos o por el contrario que los hacen semejantes a otros. En efecto, desde el género, la clase o la religión, hasta un simple elemento corporal como el color del pelo, la piel, un simple lunar o una condición de salud, como sería el caso de una malformación física, pueden ser elementos que organizan la identidad de las personas. Todo lo que caracteriza a los individuos constituye elementos de su identidad.

## **IGUALDAD**

Conformidad de una cosa con otra, en naturaleza, forma, calidad y cantidad.

La consecución del objetivo de la igualdad es algo más que la mera prohibición o eliminación de las discriminaciones. Para promover la igualdad es preciso hacer un esfuerzo constante y dinámico y aplicar medidas que vayan más allá de la simple prohibición de la discriminación.

## **EQUIDAD**

Virtud que nos hace dar a cada cual lo que le pertenece.





Respuesta consciente que se da a una necesidad o situación, de acuerdo a las características o circunstancias propias o específicas de la persona a quien va dirigida la acción, sin discriminación alguna.

Acto de justicia social y económica basado en una noción ética, política y práctica que supera a una acción ética, política y práctica que supera a una acción redistributiva. En este sentido, son inherentes a la equidad el aumento de las capacidades, las habilidades, la redefinición de los derechos de las personas y el respeto a las diferencias y a la cultura.

## **EQUIDAD DE BENEFICIOS**

Se refiere al impacto final que tienen los esfuerzos de desarrollo sobre ambos géneros, es decir, equidad de beneficios implica que los resultados estén accesibles y puedan ser aprovechados tanto por los hombres como por mujeres. Se ha visto que la igualdad de oportunidades no necesariamente implica que ambos géneros disfruten de los mismos resultados, por causa de factores estructurales en la sociedad que impiden a ciertos grupos, particularmente a las mujeres, aprovechar plenamente las diversas oportunidades que se les ofrecen.

## **DIFERENCIA ENTRE IGUALDAD Y EQUIDAD**

Igualdad da las mismas condiciones, trato y oportunidades a mujeres y hombres. La equidad es dar las mismas condiciones, trato y oportunidades a mujeres y hombres, pero ajustados a las especiales características o situaciones (sexo, género, clase, etnia, edad, religión) de los diferentes grupos, de tal manera que se pueda garantizar el acceso.

## **AUTOESTIMA**

La autoestima es un juicio personal de mérito que se expresa en actitudes positivas que el individuo mantiene acerca de si mismo. Es una experiencia subjetiva que el individuo comunica a los otros mediante reportes verbales y otras conductas expresivas abiertas.

## **CONCIENTIZACIÓN EN GÉNERO**

Proceso acompañado de la reflexión. Es un proceso de comunicación participativo, en el cual en base a la situación de los participantes o de la comunidad, con experiencias vivenciales y experiencia de campo y de las personas, se realimenta la información y se genera una doble vía de la misma. Implica la internalización de la información por las personas por medio de la reflexión.





# BIBLIOGRAFÍA

Torres Pérez, María José; Gómez Sevilla, Ana; Galletero Montero, Cristina  
"NOSOTRAS Y NUESTRAS COSAS"; Caritas España, Madrid, 2004

COOPERACION ESPAÑOLA

"Manual de Capacitación en Autoestima y Género" Madrid, 1998.

UNIFEM, UNICEF, OPS/OMS

Manual para grupos comunales, "Fomentando nuestra Autoestima"  
Tema 1 y 2.

ÁNGEL REAL, Francisco (1999).

Autoestima: La llave del éxito. Programación mental positiva. México.

BAROCIO, R. (2004).

Disciplina con amor, cómo poner límites sin ahogarse en la culpa. México.

BRANDEN, N. (1997).

Cómo mejorar su autoestima. México: Paidós.

BRANDEN, N. (1990).

El respeto hacia uno mismo. México: Paidós.

BRANDEN, N. (1993).

El poder de la autoestima. México: Paidós.

BRANDEN, N. (1999).

La autoestima de la mujer. México: Paidós.

PALLADINO, C. (1998).

Cómo desarrollar la autoestima. México: Iberoamérica.

RIVEIRO, L. (1997).

Aumente su autoestima. Barcelona: Urano, S. A.

**Módulo producto de la 6ª. Revisión realizada bajo la responsabilidad  
de Licda. María Ernestina Ardón Quezada.**





## MIRATE A TI MISMA DE OTRA MANERA <sup>1</sup>

Descúbrete a ti misma  
Como quién eres  
**UNA PERSONA, UNA MUJER**

En tu cabeza tienes ideas... **PONLAS A TRABAJAR**  
En tu corazón tienes sentimientos...**EXPRESALOS**  
Con tus manos puedes ser **CREATIVA Y TRABAJADORA**  
Haz por ti misma lo que **TÚ PUEDES HACER....** que nadie lo haga por ti...  
**ERES UNA MUJER**, no una niña.

Sácale jugo a las oportunidades que tengas en la vida,  
No mires atrás sino adelante,

¿Sabes que eres capaz de hacer cosas impensables?  
y sobre todo:  
no te quedes sola,  
busca un grupo,  
busca **AMIGAS**

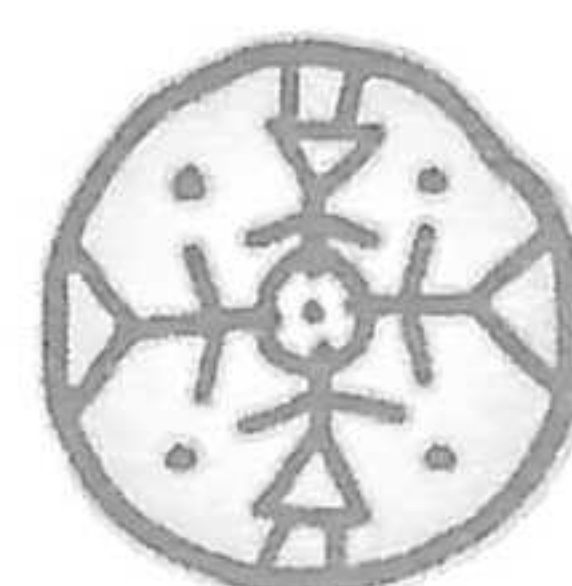
**LA VIDA ES MAS GRANDE QUE NUESTRAS DIFICULTADES**

Mírate al espejo cada mañana  
y descúbrete a ti misma en el espejo que son también otras mujeres.

Eres como un cofre que contiene un tesoro...  
Decídate a abrirlo y a empezar a sacar todas las riquezas,  
todos los valores, todas las cosas buenas y bonitas  
que hay dentro de ti misma:  
No lo olvides nunca:  
**MUJER TU VALES MUCHO.**

---

<sup>1</sup> Torres Pérez, María José; Gómez Sevilla, Ana;  
Galletero Montero, Cristina "NOSOTRAS Y  
NUESTRAS COSAS"; Caritas España, Madrid, 2004







12 Avenida 1-48 zona 3, Quetzaltenango  
Telefax: (502) 77630935/36/40; 77631030  
sedenacional@proyectotinamit.org.gt  
www.proyectotinamit.org.gt

**Biblioteca Central  
USAC**



*El presente folleto, ha sido elaborado gracias al apoyo del Proyecto TINAMIT, el cual es parte del convenio bilateral No. GTM/B-7 310/2001/0164, firmado entre la Unión Europea y el Estado de Guatemala a través de la Secretaría de Coordinación Ejecutiva de la Presidencia -SCEP-; su contenido es responsabilidad de sus autoras y no compromete a la Comisión Europea ni a la -SCEP-.*

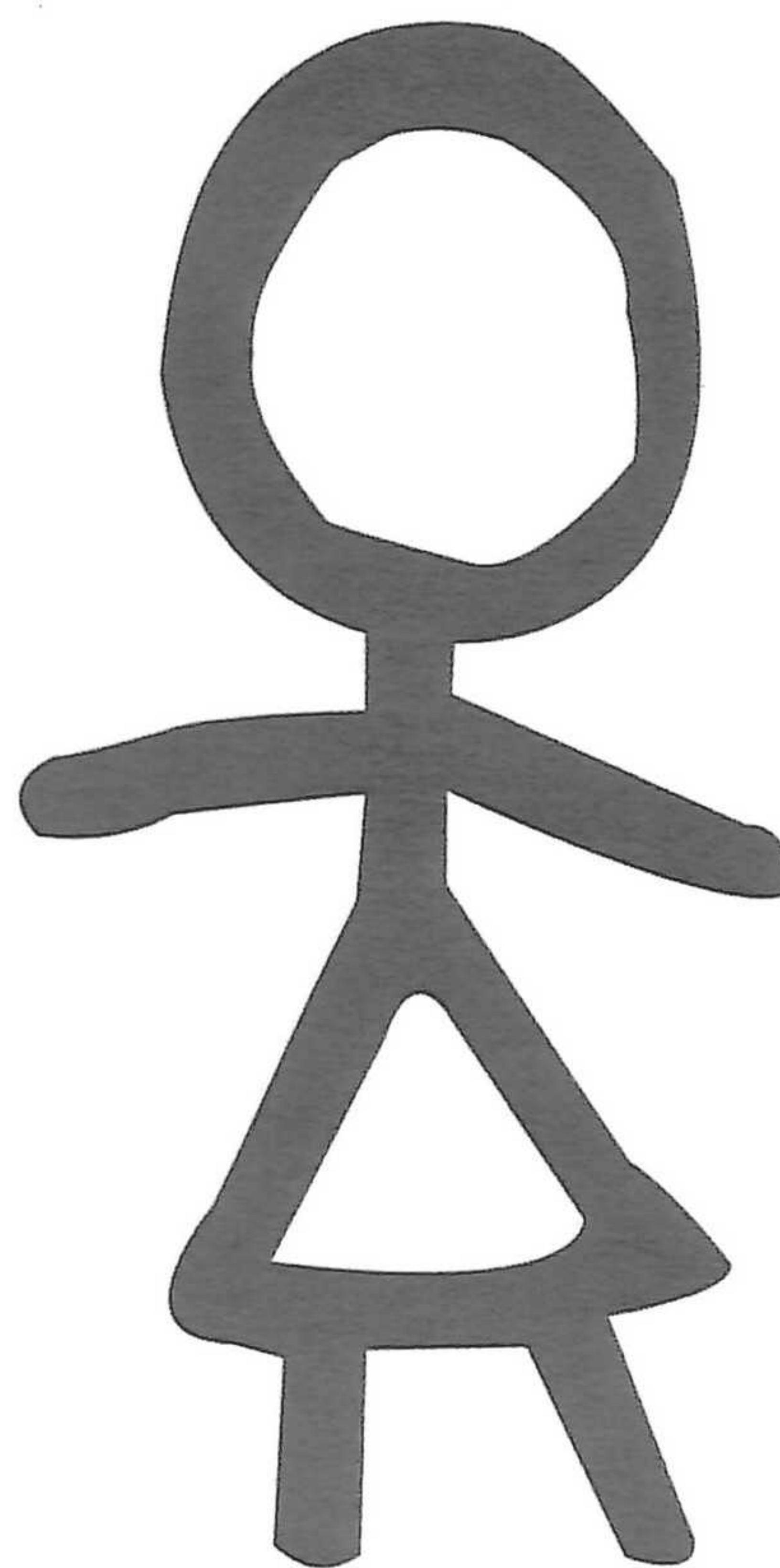




# módulo



**Tinamit**



# Autoestima

documento de apoyo

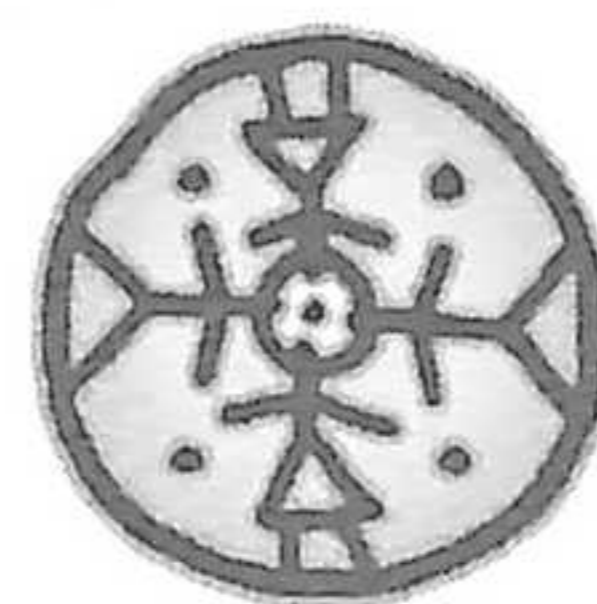
Contrato L-12-2006/JN

Asociación Mujer Vamos Adelante

GOPA Consultants



**SE PROHIBE**  
Subrayar y/o marginar este libro,  
en caso de devolverse subrayado  
**SE COBRARA SU VALOR**



**Tinamit**

12 Avenida 1-48 zona 3, Quetzaltenango  
Telefax: (502) 77630935/36/40; 77631030  
sedenacional@proyectotinamit.org.gt  
www.proyectotinamit.org.gt

## **PROYECTO TINAMIT**

*“Fortalecimiento de la Sociedad Civil en Guatemala”*

Director Nacional: Ing. Orlan Rodas

Jefe de Asistencia Técnica Internacional:

Lic. Graziano Tonello

Servicios de Asistencia Técnica para Fortalecimiento y  
Articulación del Movimiento de Mujeres y Apoyo al Proceso  
de Ejercicio de la Ciudadanía Plena.

**CONSORCIO: ASOCIACIÓN MUJER VAMOS  
ADELANTE-GOPA CONSULTANTS**

Coordinadora Consorcio:

Licda. Mercedes Asturias de Castañeda

## **Documento de Apoyo**

MÓDULO 1: Autoestima

Autoras: Ernestina Ardón Quezada

Vilma Consuelo González López

**Autoestima**  
documento de apoyo

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
**Biblioteca Central**



S.U.E (DU)

F(2): 2

U.1

**SE PROHIBE**  
Subrayar y/o marginar este libro,  
en caso de devolverse subrayado  
**SE COBRARA SU VALOR**

# ÍNDICE

Presentación	6
Introducción	7
Objetivos	9
Acuerdos	10
Programación	11
Seguimiento y Evaluación	15
Contenido del Módulo	16
Mi autoestima	16
Alta y Baja Autoestima	19
Ideas que ayudan a mejorar la autoestima	21
Escalones de la autoestima	22
• Autoconocimiento	22
• Autoconcepto	23
• Autoevaluación	23
• Autoaceptación	24
• Autorespeto	25
¿Cómo se forma la autoestima?	26
• Autoayuda	27
• Autoeficacia y autodignidad	28
• La docena mágica de la autoestima	28
Necesidades, sentimientos, pensamientos	29
• Darle nombre a mis necesidades	29
• La necesidad de relacionarse con otras/os	29
• La necesidad de acariciar y abrazar	30
• La necesidad de pertenencia	30
• La necesidad de hacer algo por otras y otros	31
• La necesidad de sentirse digna y valorada	31
• La necesidad del poder en nuestras vidas y relaciones	31
• Como reconocer y darle nombre a mis sentimientos	32
¿Cómo ir trabajando el cambio?	33
Barreras de la autoestima	34
Autoestima necesidad fundamental del ser humano	36
El poder de la autoestima en el lugar de trabajo	38
Confiar en una misma	39
Capacidad para tomar decisiones	41
El Impacto de la autoestima	42
Conclusiones	47
¿Qué es Género?	49
Salud Integral de la Mujer	52
Anexos	53
Actividades de trabajo	54
Glosario	88
Bibliografía	94
Cerrando: Mírate a ti misma	95

10.00

10.00





# PRESENTACIÓN

La Secretaría de Coordinación Ejecutiva de la Presidencia "SCEP" y la Unión Europea, a través de -TINAMIT- Proyecto Fortalecimiento de la Sociedad Civil en Guatemala y su Contrato L-12-2006/JN que tiene como objetivo dar "Servicio y asistencia técnica para el fortalecimiento y articulación del movimiento de mujeres y apoyo al ejercicio de la Ciudadanía Plena", creó La Escuela de Formación Cívico Político que funcionará en 5 subregiones del país.

La escuela cuenta con el respaldo de la Universidad de San Carlos de Guatemala USAC, a través del Instituto de Derechos Humanos quien dará el diploma a las participantes de haber, no solo participado sino, cumplido con los requisitos evaluativos para poder optar al diploma de acreditamiento.

Los módulos a cumplir por las participantes son:

1. Reconociendo nuestra Autoestima.
2. Ciudadanía con enfoque de Derechos.
3. Marco jurídico e institucional: Leyes a favor de las mujeres.
4. Participación política e incidencia política.
5. Liderazgo y Desarrollo de las mujeres.

***¡BIENVENIDAS AL PRIMER MÓDULO!***





# INTRODUCCIÓN

Las técnicas y recursos que se presentan en este módulo van dirigidos a reforzar los deseos, las energías, el autoconcepto, la autoestima y la valoración de las potencialidades de las mujeres que participan en el proceso socio-educativo. Requiere por parte de cada una de ustedes -participantes de la escuela- abordar el desafío del propio autoconocimiento como premisa de la autoestima, identificar lo positivo y negativo que hay en sus personas e historias de vida.

Todavía pesa demasiado en la vida de las mujeres los mensajes de sometimiento y subordinación, todavía las mujeres continuamos jugando un papel secundario en relación a los hombres y nuestra presencia sigue caracterizándose por la INVISIBILIDAD (aunque cada vez menos).

Como afirma Gloria Poal Marcet:

“Por el hecho de pertenecer al sexo considerado socialmente como el más fuerte e importante, a los individuos nacidos en éste, se les exige sobrevalorar, sobreexigir e infraproteger. Las mujeres a la inversa, al pertenecer al sexo socialmente considerado como secundario y menos fuerte se les atiende a infravalorar, infraestimular y sobreproteger.”

El mensaje de INADECUACIÓN que seguimos recibiendo las mujeres continúa marcando la experiencia colectiva mas o menos inconsciente de muchas mujeres de percibirse a sí mismas como el “sexo inadecuado e incorrecto” tiene como consecuencia la tendencia a la autonegación y a la baja autoestima que dificultan el desarrollo de la autonomía personal y propician la dependencia. Estos aspectos se ven reforzados por la doble exclusión que padecen: la de género, clase y etnia.

Esta baja autoestima, se refleja en actitudes y conductas poco asertivas que bloquean su crecimiento y desarrollo como personas:





- Infravalorarse: posponer siempre sus derechos, intereses y necesidades
- Valorar la opinión de otras personas antes que la suya propia. Negarse al antejuicio o sea a la reflexión y crítica de nosotras mismas.
- Delegar en otros/as las riendas de la propia vida.
- Autolimitación de sus opciones y potencialidades.
- Necesidad de aprobación.
- Culpabilización.
- Pensamientos distorsionados sobre su propio autoconcepto.

Son muchas cosas que tenemos que reflexionar y trabajar acerca de cada una de nosotras, pero hacerlo en grupo es mucho más enriquecedor y nos ayuda a aprender de otras y ver que no estamos solas y que podemos salir adelante.

**¡BUEN TRABAJO Y A “RECONOCERNOS”...!**

Nota:

Todo lo plasmado en este módulo es una recopilación de diferentes libros y documentos encontrados sobre el tema; algunos que cuentan con bibliografía y otros materiales sueltos que han tenido una utilidad muy importante en la formación de grupos, principalmente en mujeres.





# OBJETIVOS

## **Objetivo General:**

Fortalecer el liderazgo individual y colectivo de las mujeres de las diferentes subregiones del país "elevando su autoestima y propiciando su empoderamiento personal."

## **Objetivos específicos:**

- Crear un ambiente positivo, de confianza y respeto entre todas las participantes.
- Descubrir la importancia de la auto-aceptación y la autoestima en el desarrollo personal.
- Aprender técnicas de auto ayuda para propiciar la introspección, inculcar la auto-aceptación y aumentar la autoestima.
- Experimentar en un espacio seguro, una comunicación más abierta y analizar las propias creencias.
- Brindar herramientas para disfrutar más de la vida y de ser una misma.
- Que las mujeres inicien un proceso de cambio personal para que sean lideresas propositivas.





## ACUERDOS IMPORTANTES ENTRE EL GRUPO PARA TRABAJAR EL TEMA DE AUTOESTIMA.

- Crear un ambiente cálido, de intimidad, con respeto en el grupo de mujeres que propicie la confianza entre todas para la expresión de sus sentimientos y pensamientos.
- Llegar a acuerdos sobre las reglas de trabajo, respeto a la diferencia, confidencialidad de las cosas que surjan en el desarrollo de los temas.

Las siguientes son algunas de las reglas que se trabajan para darles el lugar y el respeto que se merecen y de presentarles una relación de equidad:

- ▶ **Confidencialidad:** todo lo que se diga dentro de las sesiones es confidencial, es decir, ninguna puede referirse o relatar lo que haya sucedido fuera del marco grupal; solo se pueden referir a su propia experiencia, pero no a la de las demás.
- ▶ **Respeto y no agresión:** dado que todas pensamos de diferente forma y existe entre nosotras diversidad de opiniones y de pensamientos, debemos siempre expresarnos sin el propósito de convencer a las demás ni de imponer nuestra opinión, tampoco de enjuiciar o criticar destructivamente. Se debe evitar cualquier forma de violencia, sea física, verbal o emocional. Otra forma de respeto es la de prestar atención y escuchar a quién esté hablando y no adueñarnos de la palabra.
- ▶ **Asistencia y puntualidad:** Es propicio inculcar que debido a que este es un Modulo de dos sesiones, de altos costos y que no todas las mujeres tienen la oportunidad de formarse y enriquecerse personalmente, cada una lo debe valorar y aprovechar, por lo cual es importante que asistan a todas las sesiones de manera puntual.
- ▶ **Participación voluntaria:** partimos de que todas nosotras estamos aquí por elección propia; es importante que participemos expresando lo que pensamos y lo que sentimos, pero ninguna esta obligada a hacerlo, sino que el mejor momento será cuando cada una sienta que ese es.





# PROGRAMACIÓN DE LA ACTIVIDAD

## PRIMER ENCUENTRO • PRIMER DÍA

No.	Hora	Tema	Material Auxiliar	Metodología	Responsable
1	8:00	Bienvenida		Diálogo	Facilitadora
2	8:15	El Programa Comentarios y Aclaración	Documento Programa	Lectura colectiva	Participantes
3	8:30	de dudas	Explicación y aclaración de dudas acerca del programa	Diálogo	Facilitadora
4	8:45	"Yo me nombro, te nombro"	Hojas de ejercicio Ver anexo: Actividad 1)		Facilitadora
5	9:15	"El tesoro"	Hoja de ejercicio (Ver anexo: Actividad 2)	Dinámica individual	Participantes, Facilitadora
6	10:00	Receso		Dinámica grupal	
7	10:15	¿Cómo definiría la autoestima? "Sabemos qué..." ¿Qué es la autoestima y para qué sirve?	Hojas de ejercicio (Ver anexo: Actividad 3) (Actividad 4) Material texto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizando su respuesta</li> <li>• Cuchucho con la vecina</li> <li>• Lluvia de ideas</li> <li>• Lectura del texto</li> <li>• conversatorio</li> </ul>	Participantes, Facilitadora
8	13:00	Almuerzo			
9	14:00	Necesidades, sentimientos y pensamientos: 1. Como es nuestro pensamiento 2. Ordenando nuestra mente 3. Recuerdos, emociones o pensamientos	(Actividad 5) (Actividad 6) (Actividad 7) Hojas de texto	Dinámica individual Dinámica grupal Diálogo	Participantes, Facilitadora
10	15:00	Que buena soy para expresar mis sentimientos	(Actividad 10) (Actividad 11) (Actividad 12) Papelógrafos	Dinámica grupal, realimentando. Analizando y escribiendo en Papelógrafos resultados del diálogo para compartir plenaria	Participantes, Facilitadora
11	17:00	Recapitulación de lo aprendido	Pizarra Papelógrafos	Lectura individual o grupal como quieran las participantes	Facilitadora
12	20:00	Autoestima	Material de texto, módulo I		Facilitadora







## PROGRAMACIÓN DE LA ACTIVIDAD

PRIMER ENCUENTRO • SEGUNDO DÍA

No.	Hora	Tema	Material Auxiliar	Metodología	Responsable
1	8:00	Bienvenida y recapitulación		Dinámica de motivación	Facilitadora
2	9:00	¿Cómo ir trabajando el cambio?	Hojas de texto (Actividad 14) (Actividad 15)	Dinámica grupal-Reflexión Resolviendo ejercicios individual Plenaria	Participantes Facilitadora
3	10:00	Receso			
4	10:15	El poder del autoestima en el lugar de trabajo	Hojas de texto	Lluvia de ideas, diálogo, conclusiones	Participantes Facilitadora
5	11:15	Tareas asignadas para su casa Análisis y reflexión de actividades realizadas desde la 1 a la 17	Anexo (Actividades para realizar 8, 9, 16 y 17)	Dinámica individual, escritura	Participante
6	11:45	Dinámica de cierre		Dinámica grupal, en círculo agarradas de la mano, motivarlas a continuar construyendo en una mejor autoestima	Facilitadora
7	12:30	Almuerzo			



# PROGRAMACIÓN DE LA ACTIVIDAD

## SEGUNDO ENCUENTRO • PRIMER DÍA

No.	Hora	Tema	Material Auxiliar	Metodología	Responsable
1	8:00	Bienvenida		Diálogo	Facilitadora
2	8:10	Resumen de lo visto en el primer módulo	Pizarra	Diálogo, lluvia de ideas	Facilitadora Participantes
3	8:40	Desamarrando dudas	Hojas de ejercicio resueltas	Dinámica grupal e individual Comentarios finales	Facilitadora Participantes
4	10:00	Receso			
5	10:15	Confiar en una misma	Hojas de texto (Actividad 16)	Dinámica grupal y Plenaria	Participantes
6	11:00	¿Dónde estamos? y ¿a dónde queremos ir?	Papelógrafos, marcadores, revistas, periódicos	Mural, dinámica grupal	Facilitadora Participantes
7	13:00	Almuerzo			
8	14:00	¿Dónde estamos? y ¿a dónde queremos ir?	(Actividad 17)	Dinámica individual	Facilitadora Participantes
9	14:30	¿Dónde estamos? y ¿a dónde queremos ir?	(Actividad 18) Papelógrafos y marcadores	Dinámica grupal y plenaria	Participantes
10	15:30	¿Dónde estamos? y ¿a dónde queremos ir?	(Actividad 19)	Dinámica individual Cerrando con diálogo	Facilitadora Participantes
11	16:30	Impacto de la autoestima en nuestras vidas	Hojas de texto	Diálogo Lluvia de ideas	Facilitadora
12	17:00	Cierre			Facilitadora Participantes







## PROGRAMACIÓN DE LA ACTIVIDAD

### SEGUNDO ENCUENTRO • SEGUNDO DÍA

No.	Hora	Tema	Material Auxiliar	Metodología	Responsable
1	8:00	Dinámica de motivación		Dinámica grupal	Facilitadora
2	8:30	¿Qué es Género?	Hoja de ejercicio ver (Actividad 21) material de texto	Dinámica grupal Plenaria	Participantes, Facilitadora
3	9:15	Lo que se dice sobre el hombre y la mujer	Hojas de ejercicio, ver (Actividad 22)	Dinámica grupal e individual	Facilitadora
4	10:15	Receso			
5	10:30	Las relaciones de Género	Material de texto	Diálogo Lluvia de ideas	Facilitadora
6	11:00	Lotería de la Autoestima	Lotería	Dinámica grupal e individual	Facilitadora
7	12:30	Dinámica de cierre		Dinámica grupal, en círculo, agarradas de la mano con los ojos cerrados. La Facilitadora hace un recuento de todo lo vivido al tratar el tema y se le pide sigan construyendo su autoestima cada día, ayudando a las mujeres, pero principalmente a nuestra familia	Facilitadora
8	13:00	Almuerzo			



## ► SEGUIMIENTO

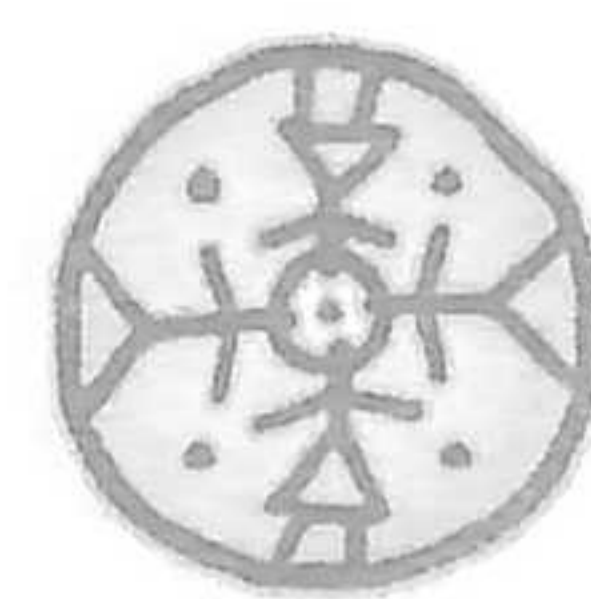
Es responsabilidad de la facilitadora dar seguimiento y apoyo a las tareas, así como también de evaluar el involucramiento e interés de las participantes en el tema.

Este documento contiene 22 ejercicios que servirán de apoyo para la reflexión y el análisis propio de nuestra autoestima, al mismo tiempo inducirá a la participante a seguir trabajando durante el tiempo que transcurra de una sesión a la otra.

## ► EVALUACIÓN

**La evaluación se calificará de acuerdo a:**

1. Su participación activa en cada encuentro, dentro de todas las actividades que se realicen para el aprendizaje y,
2. La realización de cada una de las tareas realizadas durante el encuentro, o tareas por realizar en casa.





# CONTENIDO DEL MÓDULO

## ▶ MI AUTOESTIMA

El modo como nos sentimos con respecto a nosotras mismas afecta en forma determinante todos los aspectos de nuestra experiencia, desde la manera en que funcionamos en el hogar, trabajo, el amor, el sexo, hasta nuestro proceder como padres y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida.

La autoestima es una necesidad psicológica básica. La autoestima es estar dispuestas a ser conscientes de que somos capaces de ser competentes para enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida y de que somos merecedoras de la felicidad.

Es tener dos ideas básicas:

- a) **Autoeficacia**, es decir confianza en nuestras capacidades de pensar, aprender, elegir y tomar las decisiones adecuadas, y
- b) **Auto respeto**, es decir, confianza en nuestro derecho a ser felices.

Los desafíos básicos de la vida incluyen aspectos tan fundamentales como ser capaz de ganarse la vida y cuidar de si misma; ser competente en las relaciones humanas, es decir, capaz de mantener relaciones satisfactorias para ambas partes; y tener resistencia que nos permita recuperarnos de la adversidad y perseverar en nuestras aspiraciones.

Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que una es competente para vivir y digna de ser feliz, y por lo tanto, equivale a

“La autoestima es la clave del éxito o del fracaso”.

“La Autoestima es la clave para comprendernos y comprender a los demás”.

El desafío es comprender y superar nuestros problemas y respetar y defender nuestros intereses y necesidades

Tener una alta autoestima es sentirse confiadamente apta para la vida, es decir, capaz y valiosa.

Tener una autoestima baja es sentirse inepta para la vida, desahogada como persona y manifestar estas incoherencias en la conducta – actuar a veces con sensatez, a veces tontamente-, reforzando, con ello, la inseguridad.





enfrentar la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, lo que nos ayuda a alcanzar nuestras metas y experimentar la plenitud.

La genuina autoestima no se expresa por la auto glorificación a expensas de las otras/os, o por el afán de ser superior (arrogancia, orgullo, prepotencia) a las otras o de rebajarlos para elevarse una misma.

Una de las características más significativas de la autoestima saludable es que es el estado de **una persona que no está en guerra ni consigo misma ni con los demás.**

La importancia de una autoestima saludable reside en que es la base de nuestra capacidad para responder de manera activa y positiva a las oportunidades que se nos presentan en el trabajo, en el amor y en la diversión. Es también la base de esa serenidad de espíritu que hace posible disfrutar de la vida.

## AUTOESTIMA

**“A la capacidad de tener confianza y respeto por una misma se le llama autoestima.”**

Es propiciada desde el nacimiento, o tal vez antes, ya que el hecho de que la niña o el niño se sientan deseados/as por sus padres les va a dar la posibilidad de sentirse esperado/a y queridos/as. De lo contrario, crecerá con un sentimiento de rechazo y baja estima.

Es en el núcleo familiar en donde la niña/o adquiere las bases que necesita para una autoestima adecuada, que le permita sentirse apta para la vida, o con una autoestima inadecuada que la haga percibirse como un ser incapaz para enfrentarse al futuro.

*La autoestima nos fortalece, nos da energía y nos motiva.*

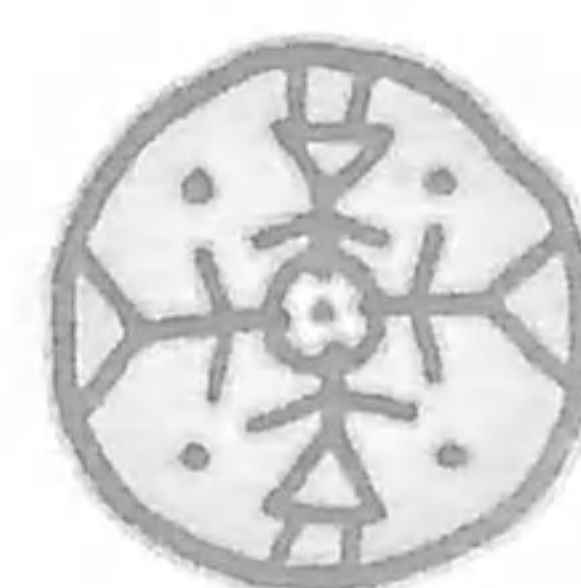
*Nos anima a tener éxito y nos permite disfrutar y estar orgullosas de nuestros logros.*

*La autoestima es una experiencia íntima: reside en el centro de nuestro ser.*

*Es lo que pienso y lo que siento sobre sí misma, no lo que piensa o siente alguna otra persona acerca de mí.*

*Mi familia, mi pareja y mis amigos pueden amarme, y aún así puede que yo no me ame.*

*“La autoestima es lo que te impulsa a lograr tus más altos objetivos y lo que te sostiene en los momentos difíciles”.*





La autoestima deberá ser sentida como la esencia interna de sí misma. No necesita reconocimientos externos; la verdadera autoestima posee el reconocimiento interno, es la fe y respeto por nosotras mismas y es captada a través del amor, el respeto y la fe con la que nos nutrieron desde niñas.

Una buena autoestima nos permite crecer, ser libres, creativos, alegres, amistosas, amorosas, sentirnos plenas y con capacidad de dar y recibir.

Autoestima es la "suma de la confianza y respeto por uno mismo". En ella hay un sentimiento:

- Me siento capaz de lograr cosas, de superar problemas, de salir adelante.
- Confío en mis capacidades para enfrentar la vida a pesar de mis límites.
- Me siento valiosa y con derecho a ser feliz, y por lo tanto estoy pendiente de mis emociones, deseos y necesidades.

Tanto la actitud de la madre como sus características personales son de suma importancia en el desarrollo de la confianza y el sentimiento de valía en los hijos; por lo tanto, es ella quien con su constancia, responsabilidad, interés, presencia y como satisfactora de necesidades, genera en las hijas/os el sentimiento interno de seguridad, de confianza en sí mismos/as y de sentirse dignos y dignas de la confianza de los demás.

Los padres tendrán que ser "espejos" que reflejen a la hija y al hijo sus cualidades y logros, ayudándole así a crear un sentido de autoconfianza dentro de su familia y dentro de la sociedad.

Esta confianza en sí misma y en los que le rodean, le ofrecerá una base firme para desarrollar su identidad con la certeza de ser aceptada, valiosa y capaz.

Asimismo, los padres deben creer en las hijas/os y producir en ellas la convicción de que lo que hacen tiene un significado.

Durante el crecimiento de la niña, y posteriormente en la adolescencia, será el medio ambiente familiar el que ayudará a reafirmar su autoestima. Si ésta no se desarrolló de manera favorable dentro del núcleo familiar, probablemente la persona tendrá sentimientos de soledad y rechazo, lo que se traducirá en minusvalía, lo cual le impedirá sentirse apta/o para alcanzar sus metas.

**La palabra autoestima nos habla de cuánto nos valoramos y queremos a nosotras mismas.**

No todas las personas nos sentimos satisfechas con nuestra apariencia física, con nuestro carácter, con la forma en que nos comportamos, con lo que hemos logrado en la escuela, con nuestros amigos/os o dentro de la familia. Estos factores determinan cómo





nos sentimos con nosotras mismas, qué tan contentas estamos con ser como somos, qué tanto nos aceptamos y que tanto nos queremos.

## ► ¿Qué es la autoestima?

“La autoestima es la capacidad de valorar el yo y tratarnos con dignidad, amor y realidad” (Virginia Satir).

La autoestima implica necesariamente que sintamos que somos valiosas, pero también que somos eficientes.

La autoestima es un concepto, una actitud, un sentimiento, una imagen, y está representada por la conducta.

“La autoestima es una parte fundamental para que la mujer alcance la plenitud y la autorrealización en la salud física y mental, productividad y creatividad, es decir, es la plena expresión de sí misma”.

La autoestima adecuada no es algo con lo que nacemos ni es posible comprarla en un puesto de revistas, ni en una tienda de videos; no se adquiere por ir a una conferencia, ni por asistir a un taller; es, sencillamente, el resultado del esfuerzo personal y cotidiano por alcanzarla, y una vez alcanzada por mantenerla, pues tampoco es un estado que se adquiera de una vez y para siempre: sube, baja, se cuestiona, peligra, se recobra.

ALTA AUTOESTIMA	BAJA AUTOESTIMA
<p>Tiene confianza en sus capacidades. Es honesta, expresa su amor y su libertad. Demuestra integridad entre sus valores y sus acciones, entre lo que siente y lo que dice, sabe que puede contar con ella misma para todo lo que sea necesario.</p> <p>Tiene confianza en su presente y esperanza en el futuro. Se acepta tal como es y, al mismo tiempo, desea mejorar.</p> <p>Disfruta cuando logra mejorar, pero entiende que no siempre es posible.</p>	<p>Cuando la autoestima es baja, estamos cansadas, nada nos entusiasma, nos sentimos inseguras de lo que somos capaces de hacer, sentimos que valemos poco.</p> <p>La baja autoestima busca la seguridad de lo conocido y lo fácil. Confinarse a lo conocido y lo fácil sirve para debilitar la autoestima.</p> <p>Cuanto más baja sea nuestra autoestima, más urgente será la necesidad de “probarnos” a nosotras mismas o de olvidarnos</p>





## ALTA AUTOESTIMA

Tenderá a ser anhelante, no necesariamente en nuestra carrera o profesión o en un sentido económico, sino en términos de lo que esperamos experimentar en la vida en el plano emocional, creativo, espiritual.

Nos inclinaremos a tratar a las/os demás con respeto, benevolencia y buena voluntad, ya que no los percibiremos como amenaza, no nos sentiremos "extraños y asustados en un mundo que nunca hicimos".

Experimentaremos alegría por el solo hecho de ser, de despertarnos a la mañana, de vivir dentro de nuestros cuerpos.

Cuando la autoestima es alta, nos sentimos llenas de energía y entusiasmo, nos sentimos capaces de todo, nos sentimos seguras de nuestro propio valor y nuestra importancia.

Entablaremos relaciones enriquecedoras y no destructivas, ya que lo semejante se atrae.

## BAJA AUTOESTIMA

de nuestras necesidades viviendo de manera mecánica e inconsciente.

La baja autoestima tiende a generar depresión y ansiedad. Una persona con autoestima baja piensa que es insignificante. Se pasa la vida esperando que le ocurran las peores catástrofes, hasta que le ocurren. Vive sus días aislada del mundo. La soledad parece perseguirla. Tiene enormes dificultades para comunicarse.

Cuanto más baja sea nuestra autoestima, nuestras comunicaciones tenderán a ser más turbias, evasivas e inadecuadas debido a la desconfianza en nuestros propios pensamientos y sentimientos, así como a la ansiedad ante la respuesta de nuestros interlocutores.





► *Desarrollar la autoestima es ampliar nuestra capacidad de ser felices. La autoestima, no es competitiva ni comparativa.*

**Los principales pasos para mejorar la autoestima son:**

1. Reconocer que nuestra autoestima es baja.
2. Convencerse de que la autoestima se puede cambiar.
3. Decidir cambiarla.

## **IDEAS QUE AYUDARAN A MEJORAR LA AUTOESTIMA:**

1. Reconocer que solamente nosotras mismas podemos hacer el cambio.
2. Hacer un balance de las virtudes y los defectos.
3. Debemos estar conscientes de que no todo lo que disgusta se podrá modificar. Pero siempre hay esperanza. (Ej. físicamente, pelo, ojos, estatura).
4. Para aprender una nueva actitud personal, comencemos con lo sencillo.
5. Cualquier cambio que planeemos hacer, hagámoslo para complacernos a nosotras mismas.

Tener una buena autoestima significa ver verdaderamente con orgullo quien soy, autónoma, capaz de poner límites, de ser quien soy y, por último, definitivamente abierta a recibir del universo lo que me he ganado. **VALORARME:** (esquema de la palabra valor, entonces será más fácil para mí darme cuenta de que soy valiosa).

---

La autoestima se aprende, y sí queremos podemos cambiarla y volverla más positiva.

---

"Siempre hay esperanza de que la vida cambie porque siempre se pueden aprender cosas nuevas."

---

"Solo podemos amar cuando nos hemos amado a nosotras mismas".

Si me respeto: Me quiero y valoro.

Exijo un trato adecuado. Respeto a las/os demás, mantengo una comunicación abierta y no me engaño a mí misma.

---



**VERDADERO** (autoaceptada verdaderamente).  
**AUTÓNOMO** (libre de fijar sus propias normas).  
**LIMITANTE** (capaz de poner límites).  
**ORGULLOSO** (contenta de ser quien es).  
**RECEPTIVO** (aceptadora del reconocimiento del medio).

**La autoestima según varios expertos en el tema se puede ir construyendo con los siguientes escalones:**

- Autoconocimiento
- Auto concepto
- Auto evaluación
- Auto aceptación
- Auto respeto
- Auto estima

*“Cuando aprendemos a conocernos en verdad vivimos”.*

## ► **AUTOCONOCIMIENTO.**

Es conocer las partes que componen al “yo”. Cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los ¿cuál es?; conocer ¿por qué?, ¿cómo actúa? y siente.

Es imposible amar algo que no conozco. No puedo amarme y respetarme si no conozco los aspectos que me integran.

Conocerme significa percibirme completo: mi cuerpo, mis pensamientos y sentimientos y mi capacidad de relacionarme con otros.

Conocerme es descubrirme con capacidades, habilidades y virtudes, pero también con límites, defectos, errores.

Conocerme es darme cuenta de que cambio, no siempre soy igual, soy alguien dinámica y cambiante como cambiante y dinámica es la vida.

Al conocer todos sus elementos, que desde luego no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse una a la otra/o, la persona logrará tener una personalidad fuerte y unificada; si una de estas partes funciona de manera deficiente, las otras se verán afectadas y su personalidad será débil y dividida, con sentimientos de ineficiencia y de valoración.





## **AUTOCONCEPTO**

***“Dale a una mujer una auto imagen pobre y acabará siendo una sierva”.***

El auto concepto es una serie de creencias acerca de una misma, que se manifiestan en la conducta. Si alguien se cree tonta, actuará como tonta; si se cree inteligente o capaz, actuará como tal.

Es la visión o la imagen que tengo de mí misma. Si digo: “Yo creo que soy...” todo lo que diga acerca de mí, es mi auto concepto. Todos tenemos una idea de lo que somos y de cómo somos. A veces, esa idea es real, pero a veces no lo es. Esa idea depende mucho de las etiquetas que las demás personas nos han puesto a lo largo de nuestra vida.

El auto concepto es el conjunto de creencias que una persona tiene acerca de lo que es ella misma. Cada persona se forma, a lo largo de su vida, una serie de ideas o imágenes que la llevan a creer que así es. Hay personas que creen firmemente en su capacidad para ganar dinero o para vencer en la vida, y también, por desgracia, existen las que se han formado un auto concepto negativo, de manera que están convencidas de su incapacidad para triunfar o para aprender y progresar. Si una persona cree que no es apta para las matemáticas, aunque tenga cualidades para ellas, será inútil. Ninguna persona ha nacido fracasado, ni pecador sin esperanzas.

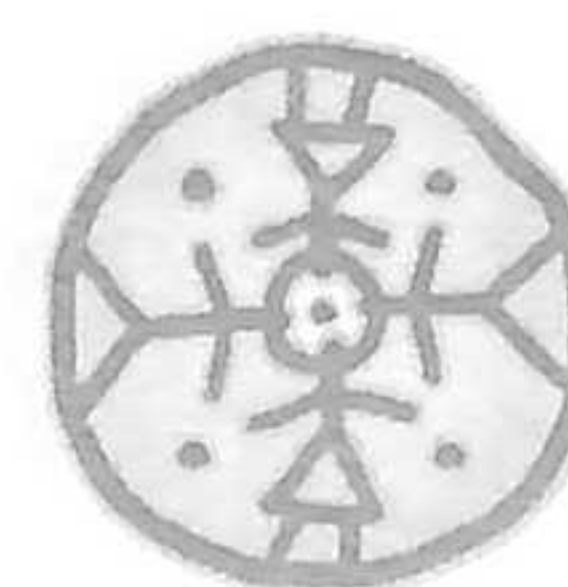
## **AUTOEVALUACIÓN**

***“El sentirse devaluada e indeseable es en la mayoría de los casos la base de los problemas humanos”.***

La auto evaluación refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son, si le satisfacen, son interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien y le permiten crecer y aprender; y considerarlas como malas, si para la persona lo son, no le satisfacen, carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer.

Es la capacidad de evaluar como positivo o negativo aquello que sea positivo o negativo para mí, reflexionando al mismo tiempo sobre normas y valores de la sociedad.

Poco a poco vamos a encontrar los puntos que van a guiar nuestra conducta, desarrollaremos nuestro propio juicio y aprenderemos a confiar en él, en lugar de basarnos solamente en lo que piensan las demás personas. Y es así, porque confío en mi propio juicio. La auto evaluación requiere estar consciente de sí misma.





Cada una tiene que encontrar e ir haciendo su camino, el que la lleve a ser una persona valiosa para sí misma y los demás. El "darse cuenta", prestar más atención a las propias vivencias para comprenderlas y así comprender la existencia; "darse cuenta" de lo que está pasando en ese momento a su alrededor, ¿cómo y qué se percibe?, ¿qué siente? y ¿cómo queda consigo misma con la decisión que está tomando?. Todo aquello que fue grabado es susceptible de transformarse y cambiar si hay voluntad: "Somos las arquitectas de nuestro propio destino", "las escultoras de nuestra más importante cultura".



## AUTOACEPTACIÓN

*"La actitud de la persona hacia sí misma y el aprecio por su propio valer juega un papel de primer orden en el proceso creador".*

La autoaceptación es admitir y reconocer todas las partes de sí misma como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello. Sin autoaceptación la autoestima es imposible.

Nos quedamos bloqueados en un hábito de conducta de autorrechazo, el crecimiento personal se ve reprimido y no podemos ser felices.

Aceptar, es experimentar la realidad de una manera completa, sin negarla ni evitarla. Es admitir y vivir como un hecho todas las partes que hay en mí.

Aceptarme es ser capaz de sentir y decir: soy todas estas características; mi cuerpo, emociones, deseos, ideas, son partes de mí, independientemente de que algunas me gustarán y otras no.

Ojo con esto: aceptarme no es necesariamente gustarme, sino reconocermelo que soy como soy. Para aceptarme no tengo que negar que soy, al contrario, se trata de aprender a amarme y respetarme con todas mis características: lo positivo y lo negativo, mis capacidades y mis limitaciones, mis aciertos y mis errores.

Es necesario rodearse de una atmósfera donde se promueva la confianza, el afecto, el respeto, y la aceptación, y no seguir en una, donde estos valores son ignorados o rechazados; tener actividades donde sea posible el éxito y no aquéllas en que se sabe de antemano que se va a fracasar.

Autoaceptarme no significa estar en guerra con nosotras mismas, no negar nuestra realidad actual, en este momento de nuestra existencia. La autoaceptación es negarse a tener una relación de enfrentamiento con una misma, lo cual es indispensable para construir una autoestima saludable.





## AUTORESPETO

*“La autoestima es un silencioso respeto por uno mismo”.*

Auto respetarse es atender, hacer caso a las propias necesidades para satisfacerlas, vivir según nuestros propios valores y expresar nuestros sentimientos y emociones, sin hacernos daño, ni culparnos. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a una sentirse orgullosa de sí misma.

Si me respeto, estoy al tanto de lo que deseo y necesito para estar bien, pero no solo me doy cuenta: actúo para lograrlo.

Si me respeto definiendo –aún ante mí misma- mi derecho a ser la persona que realmente soy. El auto respeto es entender las propias necesidades y valores para satisfacerlos; expresar y manejar en forma conveniente los sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse: buscar y valorar todo aquello que la lleve a sentirse una persona orgullosa de sí misma. Sólo en la medida de este auto respeto se atenderán las necesidades y valores de los demás; no se hará daño, juzgará, ni culpará. Se valorarán gracias a las propias necesidades y valores, se entenderá que así como una tiene los suyos y los necesita, así el otro tiene los suyos y los necesita.

### LA AUTOESTIMA

Quien se quiere a sí misma se conoce y se acepta tal como es, conoce sus cualidades y sus limitaciones. Todas las personas valemos por nosotras mismas. No es necesario ser el o la mejor. Lo importante es hacer nuestro mejor esfuerzo y sentirnos satisfechos con nuestros logros. La autoestima es la síntesis de todos los pasos anteriores.

La autoestima es el aprecio que tenemos por nosotras mismas, de nuestra forma de pensar, actuar y sentir. Ella nos permite reconocer nuestras capacidades y confiar en nosotras mismas. Nuestra persona con las propias virtudes, defectos, emociones, sentimientos, necesidades, etc., es el equipo que tenemos para vivir y así como somos debemos aceptarnos y querernos incondicionalmente, tomando en cuenta que hay cosas de nosotras que podemos modificar.





## ¿CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA?

El sentimiento de valor propio lo aprendemos desde pequeñas, desde esa edad interactuamos con otras personas: nos sentimos apoyadas en menor o mayor grado, recibimos palabras de aliento o desaliento, directa e indirectamente de los padres y de otras personas. De las experiencias y comunicaciones con otras personas comenzamos a formarnos una imagen de nosotras mismas, adquirimos una especie de balanza en la que comparamos nuestro propio valor, contra el que nos ha dado el mundo adulto.

A través de estas primeras comunicaciones recibimos: ideas de lo que otras/os sienten hacia nosotras, diversas opiniones sobre qué tan capaces somos para hacer o no las cosas qué tan agradables o desagradables somos, qué tanta confianza nos tienen, qué tan independientes o dependientes quieren que seamos. Al transcurrir el tiempo, vamos asimilando el concepto que las otras/os nos transmiten y le vamos asignando una calificación a este concepto.

Esta "calificación" es la autoestima.

Ésta representa qué tanto nos queremos a nosotras mismas.

1. Haz una revisión realista de ti misma.  
¿Cuáles son tus posibilidades y tus limitaciones?  
¿Qué sabes hacer bien y hasta dónde está tu alcance?

Para poner límites necesito:  
Comunicar claramente mis ideas.

*"El pasado no tiene poder sobre mí".*

*Razones para desarrollar una autoestima positiva:*

*a) En la medida en que nos conocemos y aceptamos, estaremos más contentas, satisfechas y tranquilas.*

*b) Si estamos contentas con nosotras mismas, interactuaremos más constructivamente con otras/os, y lograremos más y mejores metas.*

*c) Será más probable que otras/os nos vean, respeten y admiren, de una manera más positiva, si nos aceptamos como somos. Si tenemos autoestima será más fácil que otras/os también nos quieran.*

*d) La autoestima positiva es un motivador poderoso de nuestra conducta que trabaja para mantener la propia estabilidad y nos brinda una serie de expectativas (metas) de logro y éxito. una posición de sólidos valores.*





## ACTIVIDAD DE AUTOAYUDA

claves para construir una autoestima positiva	¿Cómo lo hago?	Escribo
<b>1. Hago una revisión realista de mi misma.</b>	<p>¿Cuáles son mis posibilidades y mis limitaciones?</p> <p>¿Qué se hacer bien y hasta dónde tengo alcance?</p> <p>¿Qué necesito para poner límite?</p>	
<b>2. Soy congruente con mis valores personales.</b>	<p>¿Identifico mis valores personales?</p> <p>¿Adapto a mi persona valores que no había identificado?</p>	
<b>3. Desarrollo y mantengo un sólido sistema de apoyo personal.</b>	<p>¿Identifico a las personas que me estiman?</p>	
<b>4. Me propongo metas realistas.</b>	<p>Pienso que quiero hacer con mi vida personal y profesional y escribo metas claras y específicas. Y siempre viendo si son medibles y reales.</p>	
<b>5. Soy firme.</b>	<p>Me aferro a lo que creo, y a lo que considero correcto.</p> <p>Acepto y tomo en cuenta las necesidades, sentimientos e ideas de los demás.</p> <p>Hago una evaluación realista.</p>	
<b>6. Me acepto tal como soy (aprendo a perdonarme).</b>	<p>Me reconozco y me acepto tal como soy.</p> <p>Acepto a los demás como son, con sus virtudes y sus defectos.</p>	
<b>7. Me estimulo y busco oportunidades de estímulo.</b>	<p>¿Hablo como lo hago?</p> <p>¿Reflexiono como lo puedo mejorar?</p> <p>¿Digo las cosas tal como son y escucho sin criticar, prejuizar enjuiciar?</p>	





## ▶ AUTOEFICACIA Y AUTODIGNIDAD

La autoestima tiene dos aspectos interrelacionados:

1. Un sentido de eficacia personal (auto eficacia).
2. Un sentido de mérito personal (auto dignidad).

▶ **Autoeficacia:** significa confianza en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad de pensar, en los procesos por los cuales juzgo, elijo, decido; confianza en mi capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en la esfera de mis intereses y necesidades; confianza cognoscitiva de mí mismo.

▶ **Autodignidad:** quiere decir seguridad de mi valor; una actitud afirmativa hacia mi derecho de vivir y de ser feliz; comodidad al expresar propiamente mis pensamientos, deseos y necesidades; sentir que la alegría es mi derecho natural.

### La docena mágica de la autoestima:

1. Saber y aceptar que todas tenemos cualidades y defectos.
2. Saber que todas tenemos algo bueno de lo cual podemos estar orgullosas.
3. Poder liberarnos de conceptos negativos sobre nosotras mismas.
4. Aceptar que todas somos importantes.
5. Vivir responsablemente de acuerdo con la realidad, reconociendo lo que nos gusta y lo que no nos gusta.
6. Aprender a aceptarnos a través de lo que sentimos y de lo que somos.
7. Liberarnos de la culpa al evaluar lo que queremos y pensamos.
8. Actuar de acuerdo con lo que deseamos, sentimos y pensamos, sin tener como base la aprobación o desaprobación de los demás.
9. Sentirnos responsables de nosotras mismas, ya que el hacernos responsables de la propia existencia genera confianza en nosotras mismas y en los demás.
10. Vivir auténticamente al aprender a ser congruentes entre la forma de sentir y de actuar.
11. Fomentar la autoestima en las otras/os, ya que la honestidad al fomentar la autoestima de las personas que nos rodean, refleja nuestra propia autoestima.
12. Hallar la valentía de amarnos como personas y comprender que ése es un derecho propio que todas tenemos.

La autoestima es una poderosa fuerza dentro de cada una de nosotras.

La autoestima es la experiencia de ser aptas para la vida y para las necesidades de la vida. Más específicamente, consiste en:





1. Confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida.
2. Confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.

## NECESIDADES, SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS

### ¿CÓMO LLEGAR A CONOCER?

1. Mis necesidades.
2. Mis sentimientos.
3. Mis pensamientos.

La toma de conciencia por sí misma no lleva al cambio. Actuar en consecuencia, darle sentido, dirección, generar objetivos que orienten el desarrollo; esta sería una estrategia de cambio.

Si nos esforzamos demasiado en complacer a otras personas es difícil que lleguemos a conocernos a nosotras mismas. Una buena manera de empezar es nombrar y reconocer todo lo mío, sin descalificación, censura o negación.

Las necesidades igual que los sentimientos no son ni adecuadas, ni equivocadas, buenas o malas. Simplemente son. Entre más sabe una acerca de ambas, mejor las entenderá, comprenderá, hablará de ellas con otras personas, mejor podrá hablar por una misma con otros y consigo.

► **DARLE NOMBRE A MIS NECESIDADES:** existen necesidades básicas en las relaciones humanas que todas/os compartimos:

1. De relacionarnos con otras personas.
2. De amar y ser amada (acariciar, abrazar).
3. De pertenencia (sentirse una con los otros u otras).
4. De ser diferente (reconocer la identidad propia).
5. De hacer algo por otros/as.
6. De ser digna, de ser valorada.
7. De seguridad.

### ► LA NECESIDAD DE RELACIONARSE CON OTRAS PERSONAS

El ser humano por su indefensión biológica, necesita desde siempre la presencia y el cuidado de otras y otros.

Ese cuidado y presencia nos puede dar o quitar seguridad. De igual forma el entorno de relaciones nos afirma o descalifican.





Vivimos en una sociedad que valora la independencia, que promueve que no es bueno necesitar o depender de otras personas, que es mejor ser autosuficiente. Nuestra sociedad nos dice que solamente los débiles necesitan de otras y otros.

En realidad se necesita mucha fortaleza para relacionarse con otras personas. Algunas veces es difícil ser hermana o hermano, ser madre e hija, ser amiga, ser novia, tener un compañero, estar casada, etc.

**Si una necesita de otra persona, si tiene relaciones, entonces una no es débil: es fuerte.**

El reconocer la necesidad es una fuente de fortaleza, satisfacerla es una acción que implica fortaleza.



### **LA NECESIDAD DE ACARICIAR Y ABRAZAR**

El contacto de caricia, abrazo y beso son maneras de demostrar sentimientos de una para otro. Son una manera de demostrar: alegría, AMOR (de decir; te quiero), de consolar, de apoyar.

Nuestra necesidad de ser acariciados (ser queridos) no termina cuando crecemos, es una necesidad que nos acompaña siempre.

Vivimos en una cultura que confunde, objetualiza y desplaza: Dar afecto es: dar de comer, regalar cosas, tener sexo, (reaccionar convencionalmente) culturalmente se nos limita.

Ser acariciado y abrazar, no son problemas, son necesidades: pero no debemos permitir que nadie nos acaricie de tal forma que nos sintamos mal.

Amar, ser amado, es asumir la necesidad de cercanía afectiva, de aceptación y valoración en forma responsable, implica respeto, comprensión, tolerancia, paciencia. "no hacer a otros lo que no quiero que me hagan, pero también no permitir que otros me hagan lo que yo no les hago".

Es comprender que somos interdependientes y que en la convivencia se da el desarrollo mutuo.



### **LA NECESIDAD DE PERTENENCIA**

Todas necesitamos sentirnos diferentes, reconocer que soy distinta de otra, aprender a definirme y descubrir quien soy, cómo soy realmente, a descubrir en verdad ¿qué creo?, ¿cómo actúo?, ¿siento? y ¿pienso?.

La necesidad de reconocer la mismidad (lo mío, lo interno) puede parecer lo opuesto a la necesidad de pertenecer y sentirse una con otras/os e integrados;





en parte lo es y una va entre estas dos necesidades a lo largo de su desarrollo y vida.

Una se integra con otras y otros en base a ideales, metas, afinidades, afectos, es decir un intercambio de atributos, cualidades, acciones, rectificaciones de equivocaciones y errores.

Una asume su diferencia en el intercambio, el desarrollo con las/os otras/os, en la interacción e interdependencia.

### ► **LA NECESIDAD DE HACER ALGO POR OTRAS/OS:**

- **Todas necesitamos cuidar y ser cuidadas.**
- **Todas necesitamos apoyo y apoyar.**
- **Todas necesitamos compartir e intercambiar.**

Cuidar, apoyar, compartir, escuchar, hace que las personas se sientan bien, también nos hace sentirnos bien.

### ► **LA NECESIDAD DE SENTIRSE DIGNA Y VALORADA**

Todas necesitamos ser reconocidas y valoradas abiertamente.

En la infancia son nuestros padres las personas que pueden darnos esa satisfacción, luego las/os maestros/as, las/os amigas,/os el jefe, las/os compañeras /os de trabajo y la pareja.

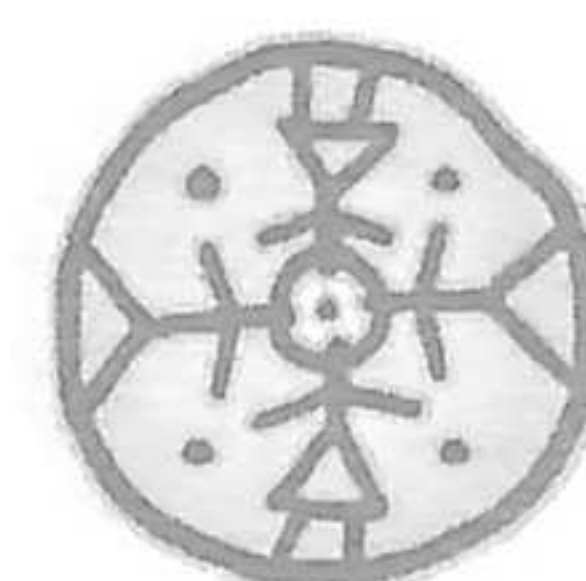
Con el tiempo aprendemos a valorarnos y sentirnos dignas y congratularnos solas.

Es nuestro talento, nuestras habilidades, aptitudes desarrolladas, conductas, actitudes y competencias las que al ser reconocidas nos dan seguridad, confianza y valor personal.

### ► **LA NECESIDAD DEL PODER EN NUESTRAS VIDAS Y RELACIONES**

Hasta ahora nos hemos referido acerca del poder personal, cómo sentirse segura, confiada dentro de ti; pero hay otra clase de poder que todas y todos requerimos.

Necesitamos sentir que tenemos confianza en nuestras relaciones y que las/os otras/os confían en nosotras. (Esto no es lo mismo que tener poder sobre los otros).





Necesitamos sentirnos seguras en las relaciones, establecer vínculos directos, honestos, amables y de ser posible recíprocos.

Necesitamos saber y sentir que tenemos control sobre nuestra vida, que podemos gobernar con libertad nuestras opiniones y acciones y que podemos elegir asumiendo el respeto y con respeto a la otra y a los otros.

También tenemos responsabilidad para discriminar, la multiplicidad de cosas, situaciones y circunstancias sobre las cuáles una no tiene poder; pero que hay cosas sobre las cuales si lo tiene.

## ► **COMO RECONOCER Y DARLE NOMBRE A MIS SENTIMIENTOS**

Al nacer estamos indefensas y necesitadas de ser cuidadas, alimentadas, vestidas, etc., las personas a nuestro alrededor nos enseñan paulatinamente en la medida de nuestro desarrollo y circunstancias a reconocer y nombrar sentimientos, tanto positivos como negativos.

También aprendemos a actuar para complacer a otros y esto hace que sea difícil llegar a conocerse y esto provoca que sea difícil hablar por una misma.

Pero una puede cambiar y una forma sencilla es intentar reconocer: ¿qué siento?, ¿cómo siento?, sin descalificar, juzgar o negar mis sentimientos. Se trata de observarlos, conocerlos y comprenderlos.

Los sentimientos tienen matices y nombres especiales. Entre más nombres conozcas, mejor puedes entender tus sentimientos y dialogar contigo y con otras personas de ellos y podrás hablar mejor por ti misma.

Los nombres son como asideras (agarraderas) para los sentimientos. El conocer el nombre adecuado para expresar un sentimiento nos permite aprehenderlo (agarrarlo) aprender sobre él y hacer selecciones y transformarlo.

Llamar a los sentimientos por su nombre correcto aumenta tu poder personal. El llamarlo con un nombre inadecuado disminuye tu poder personal y el control o manejo consciente y adecuado de tus sentimientos. Aprender a reconocerlos y a nombrarlos es un gran logro.

Aceptar el sentimiento sabiendo que es una señal de algo es un avance. Entender el sentimiento positivo o negativo es un triunfo.

Reconocer y nombrar un sentimiento es un acto de conciencia, de autoconciencia.





## ¿CÓMO IR TRABAJANDO EL CAMBIO?

*“Cambiar es fácil, ¡ lo difícil es que entiendas que es tan fácil !”*

Antes de ver nuestro pasado, tenemos que tener en nuestra mente el presente para aprender a desplazar esa negatividad que me hace llorar y no aprender.

Esto se logra con un simple pero constante entrenamiento mental, para adquirir como respuesta automática de nuestra mente una constante construcción de pensamientos, desplazando esa poderosísima negatividad que hace que justifiquemos el presente.

El cambio que busquemos tiene la posibilidad de levantar esa poderosa máscara que me he puesto ante mí misma y que impide ver la realidad en que vivo.

- Es el NO culpar a los demás de mis responsabilidades.
- Es un reencuentro con nuestras reales predisposiciones.
- Es el punto de partida para recuperar nuestra vocación y creatividad.
- Es la posibilidad de adaptarme al medio sin que el medio me desadapte.
- Es la búsqueda del equilibrio entre la razón y la intuición.
- Es la aceptación lógica de que todo efecto tiene una causa.
- Es la búsqueda de las causas, para no justificar los efectos.
- Es la posibilidad de entender que lo único sobrenatural es la estupidez humana, que no le permite a la mujer y al hombre entender, que puede entender, que hay algo más allá de lo que su mente limitada le permite entender.
- Es una opción de vida.

**Mi verdad es mi verdad, no “la verdad”. Si mi actitud no me permite transitar por esta vida con felicidad, el mundo no tiene que cambiar, la que tiene que cambiar soy yo.**

- Quien canaliza toda su energía y pensamientos para experimentar el miedo a que le roben, lo más probable es que le roben.
- Quien vive angustiado por la enfermedad, se enferma.
- Quien se obsesiona por la mala suerte, no hace sino generarla.
- Quien se afirma incapaz de resolver sus conflictos, no aprende a resolverlos.

**Para poder cambiar:**

**“No basta con querer. Es mentira que hay que tener fuerza de voluntad. No bastan los milagros. Hay que saber ¿cómo?”.**

- El cómo está solamente en ti; lo importante es que en el comienzo de tu búsqueda ante el cambio, tomes conciencia de que si tú dices que quieres pero no sabes qué quieres, el cambio no se concreta.
- Lo único importante es entender que si mi mente cambia una actitud,





- esa actitud me va a hacer cambiar toda mi asociación de pensamientos.
- Si una cambia, cambia el mundo para una.
- Nadie es capaz de amar a nadie, si cree que amar es lo que cree. Nadie es capaz de amar a nadie, si no sabe lo que es la autoestima.

**“La mente está en su propio lugar y puede hacer en sí misma;  
del cielo un infierno y del infierno un cielo”**

**Hay cosas que necesita una para ayudarse a sí misma.**

1. Conocerse, tener conciencia del estilo de actitudes, de reacciones y valores.
2. Reconocer el tipo de pensamiento que me caracteriza.
3. Aprender a distinguir, conocer y valorar mis emociones.

### **ESTO CONLLEVA A RECUPERAR:**

- ▶ La estimación, reconocimiento y aprecio por una misma. (autoestima).
- 2. El poder personal como la conciencia de lo que soy capaz, de mis defectos, de mis errores recurrentes y de mi anhelo y búsqueda de superación.

### **Esto nos lleva a:**

- ▶ Ser responsables.
- 2. Saber elegir.
- 3. Utilizar adecuadamente lo que somos, lo que hacemos, las oportunidades y relaciones que tenemos a nuestro alcance, para tener una calidad de vida mejor como ser humano.

**La autoconciencia, el reconocimiento o conocimiento de nosotras mismas** es el primer paso hacia la posibilidad de cambiar.

El segundo paso es estar **decidida a cambiar** .

El tercer paso es **ACTUAR** .

## **BARRERAS DE LA AUTOESTIMA**

A veces nos enganchamos a cargas emocionales que nos hacen daño, como la culpa, el rencor por lo que creemos que nos hicieron; miedo a ser nosotras mismas, a conseguir lo que nos proponemos, y a la dependencia emocional de personas, y a la dependencia de cosas con las que creemos sentirnos superiores o mejores; estados emocionales todos ellos, que bloquean nuestro potencial de autoestima, y nuestro desarrollo como seres humanos completos.





El miedo, la dependencia y la culpa, son las peores barreras con las que nos encontramos en nuestro camino de progreso y tenemos que deshacerlas, desmontarlas, derribarlas.

La responsabilidad es de cada una de nosotras, ya no podemos seguir culpando a nada ni a nadie de lo que nos ocurre. Cualquier cosa que nos sucede en la vida, somos nosotras las únicas responsables.

El miedo es un terrible enemigo que nos acecha, que nos impide actuar, que nos bloquea, ese enemigo que no es nada, tan solo miedo.

### **Pero, ¿miedo a qué?**

- Miedo al cambio, porque otro tipo de miedos reales o traumáticos tienen una solución mucho más concreta. El miedo al cambio, es mucho más traidor, dada su dificultad de identificarlo y derribarlo.
- Temor a perder el control de la situación, temor a no saber lo que va a ocurrir, temor a los retos, temor a no saber actuar correctamente, temor al fracaso, temor al éxito.
- El miedo al éxito nos hace pensar que si cambiamos nos vamos a tener que enfrentar a situaciones nuevas, o a responsabilidades, o a tener que ser nosotras mismas. Es miedo a la acción, a la independencia, al compromiso.

Para ir perdiendo ese miedo, ese temor trabajemos con afirmaciones para ir cambiando nuestro pensamiento, repítelas con emoción y siente lo que dices para ir cambiando en tu cerebro toda la negatividad que tienes.

Siempre debes hacer tus declaraciones en el Tiempo Presente, por ejemplo: "Soy" o "Tengo". Tú subconsciente es un servidor tan obediente, que si declaras en el tiempo futuro: "Quiero" o "Tendré", pues entonces allí se quedará siempre ***¡fuera de tu alcance en el futuro!***

- Me acepto como soy.
- Me gusta mi forma de ser.
- Me amo y soy amada.
- Estoy creciendo y mejorando.
- Soy libre.
- Puedo lograr y tener lo que yo quiera.
- Estoy contenta de ser yo misma.
- Puedo y quiero perdonar mis errores.





- Puedo y quiero perdonar a los demás.
- Mi vida marcha mejor cada día.
- Soy una buena persona.
- Soy honesta.
- Soy decente.
- Soy responsable.
- Practico lo que predico.
- Trabajo duro por lo que quiero.
- Confío en mi futuro.
- Soy entusiasta.
- Tengo confianza en mí.
- La vida es buena conmigo.
- Agradezco lo que recibo.
- Estoy saliendo adelante.
- Si me amo, puedo amar a mis semejantes.
- Soy amable.
- Soy positiva.
- Soy única y especial.
- Veo lo bueno en mí y en otra/os.
- Me respeto.
- Reconozco mi valía.
- Hoy elijo estar bien.
- El mundo es seguro y amable.
- Estoy segura.
- Estoy en paz con la vida.
- Me amo y me apruebo.
- Me veo y veo todo lo que hago con ojos de amor.
- Estoy segura.
- Con amor dejo el pasado. Ellos son libres y yo también. Ahora, todo está bien en mi corazón.

**“Merezco lo mejor y ahora acepto lo mejor”.**

## **AUTOESTIMA, “NECESIDAD FUNDAMENTAL DEL SER HUMANO”**

La mujer y el hombre es un conjunto de cuerpo, mente y espíritu y tiene necesidades en cada uno de estos niveles. Tiene necesidades físicas como el comer y el dormir; espirituales como el creer en algo trascendente y psicológicas como el sentirse aceptado por su grupo y en su ambiente.

La frustración en cualquiera de estos niveles puede producirle angustia y hacer que se sienta mal.





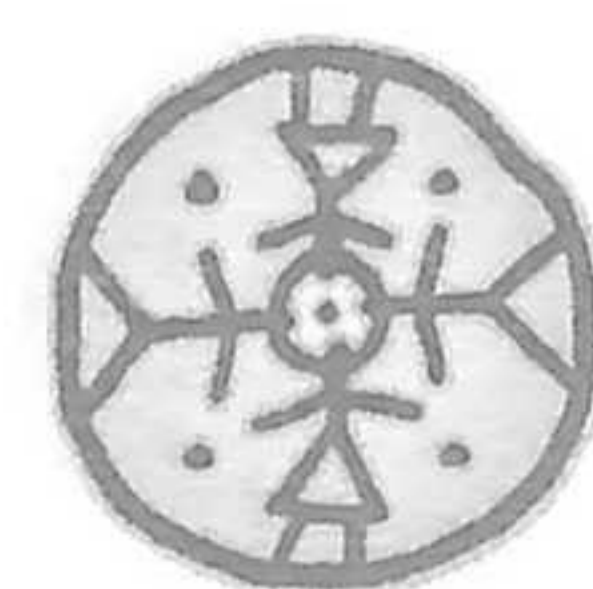
Sin embargo, hay una necesidad tan fundamental y tan esencial que si la llenamos de todo lo demás estará en armonía y nos sentiremos felices.

Esta necesidad es un profundo y sincero amor a nosotras mismas, una aceptación incondicional a nuestra persona, una genuina amistad conmigo misma. Pensar "Es muy bueno ser yo misma, me acepto en todos los aspectos, estoy contenta con ser quien soy. Soy amiga de mi cuerpo, me gusta como pienso, me quiero".

Al oírlo me puedo sentir un poco incómoda, no estamos acostumbradas a esto. Parece como si fuéramos alérgicas a cualquier cosa que hable de amor a una misma. Lo asociamos con egoísmo, vanidad, pero no es así, lo que nos hace que sea tan difícil pensar bien de nosotras mismas, es la reacción de los demás, pensamos que nos van a rechazar. Una mujer y un hombre no podrán estar en paz con las otras mujeres y otros hombres, hasta que hayan aprendido a estar en paz consigo misma/os.

Ámate y cree en ti misma y amarás y creerás en la otra/o.

Hay que pensar que tenemos la capacidad para elegir nuestra actitud en cada circunstancia y decidir de esta manera a nuestro propio camino. Lo que llegamos a ser es lo que tenemos que ser por nosotras mismas. Si nos queremos y nos estimamos y conocemos nuestras virtudes y defectos, saldremos adelante.





Soy dueña de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis triunfos, fracasos y errores, puesto que lo mío me pertenece puedo llegar a conocerme íntimamente, puedo llegar a quererme y sentir amistad hacia todas mis partes, puedo hacer por lo tanto, todo lo que me concierne y funcione para mis mejores intereses. Puedo oír, ver, sentir, pensar, decir, hacer. Tengo los medios para sobrevivir, para acercarme a los demás, para ser productiva y para lograr darle sentido y orden al mundo que me rodea, tanto de personas como de cosas. Me pertenezco y así puedo estructurarme.

Todas las personas podemos mejorar nuestra autoestima, no importa qué tan alta o baja sea. Para mejorarla podemos tomar en cuenta las siguientes sugerencias:

- Reconocer que queremos mejorar nuestra autoestima.
- Aceptar que sólo nosotras podemos hacer ese cambio. No podemos echarle la culpa a otras personas.
- Hacer un balance de las partes que nos gustan y que nos disgustan de nosotras mismas o nosotros mismos.
- Sacarle provecho a las partes que nos gustan y optimizar nuestras capacidades y habilidades.
- Identificar cuáles de las que nos disgustan podemos cambiar.
- Pensar cómo podemos cambiar, buscar sugerencias y apoyo para cambiar.
- Llevar a cabo las acciones que nos proponemos.
- Sentirnos orgullosas y orgullosos de nuestros logros.

**¡YO QUIERO, YO PUEDO, ¡LO VOY A LOGRAR!** Siempre que tengamos un problema sigamos estos tres pasos mentales. Cuando lo aceptamos, encontramos que la situación que se nos presenta no es un obstáculo sino un estímulo.

## EL PODER DE LA AUTOESTIMA EN EL LUGAR DE TRABAJO

**“Me siento profundamente realizada con todo lo que hago”.**

La autoestima puede ser el recurso más importante que tenemos para ayudarnos a afrontar los desafíos del futuro. Estos son especialmente evidentes en el lugar de trabajo, donde empieza a verse claramente que la autoestima no es un lujo emocional sino un requisito para la supervivencia.

El rol que juega la autoestima en nuestra capacidad para asumir riesgos, adquirir nuevas aptitudes, ser creativas, recibir realimentación, relacionarnos con las/





os demás con justicia y benevolencia, ser productivas y positivas. Necesitamos cultivar estos rasgos tan importantes para funcionar realmente bien en nuestras familias, organizaciones y comunidades. Hemos llegado a un momento de la historia en el que la autoestima, que siempre ha sido una necesidad para la supervivencia sumamente importante, también es una necesidad económica para esa supervivencia.

Los desarrollos en el lugar de trabajo en esta época de cambio acelerado, elecciones y desafíos exigen una mayor capacidad de innovación, autonomía, responsabilidad personal e independencia, todas ellas cualidades de la autoestima positiva.

Cada logro es un valor en sí mismo, pero cada nuevo paso también nos abre una visión de acción y logro de objetivos más amplio, creando la necesidad de su realización. La supervivencia exige crecimiento y creatividad constantes. No existe un límite final y definitivo.

Si te encuentras trabajando en un empleo que no te agrada, si quieres cambiar tu puesto, si tienes problemas en el trabajo y si no tienes empleo, la mejor manera de manejarlo es la siguiente: empieza por bendecir tu puesto actual con amor. Date cuenta de que sólo es un trampolín en el camino.

Te encuentras en donde estás, debido a tus propios patrones de pensamientos. Si "ellos" no te están tratando como te gustaría que te trataran, entonces hay un patrón en tu conciencia que está atrayendo este comportamiento. De modo que, en tu mente, examina tu empleo actual o el último empleo que tuviste y comienza a bendecir todo con amor –el edificio, los cuartos, los muebles y equipo, la gente para quien trabajas.

Empieza a afirmar: "Siempre trabajo para los/las jefes más maravillosos". "Mi jefe siempre me trata con respeto y cortesía", y "Mi jefe es generoso y es muy fácil trabajar con él".

## **CONFIAR EN UNA MISMA**

El significado más importante de la autoestima es la confianza en su propia mente, en sus propios procesos intelectuales. En consecuencia, la confianza en su capacidad de aprender, de juzgar, de decidir. Para los seres humanos, la mente o conciencia es el medio básico de supervivencia en el que confiamos para mantenernos en contacto con la realidad y orientar nuestro comportamiento de forma apropiada. Esta es la forma primaria como podemos considerar a la autoestima como una necesidad de supervivencia.

Considere a la autoestima positiva como el sistema inmunológico de la





conciencia, que proporciona resistencia, fuerza y capacidad de regeneración para enfrentar los desafíos de la vida.

Para alimentar nuestra autoestima necesitamos buscar formas de satisfacer nuestras necesidades físicas, emocionales, intelectuales y sociales. Alimentar nuestra autoestima es una manera de "consentirnos a nosotras mismas", a la vez que buscamos nuestro bienestar físico y mental.

Esto significa que las actividades que favorecen nuestra autoestima y desarrollo personal no perjudican nuestra salud, no ponen en riesgo nuestra seguridad y además de beneficiarnos a nosotras como personas beneficiarán nuestro medio social.

### **AFIRMACIONES:**

- Si me acepto como soy, acepto a otras/os.
- Todas hacemos lo mejor que podemos.
- La gente es buena.
- Puedo dar y recibir amor.
- Prefiero ver lo positivo.
- Veo lo bueno en mí y en otros.
- Tengo confianza en la humanidad.
- Hay en cada ser humano un ser digno de amor.
- Puedo entender, puedo perdonar.
- Hoy dejo ir el rencor y la culpa.
- Yo moldeo mis relaciones.
- Me gusta dar y recibir.
- Creo en la gente, creo en mí.
- Estamos progresando juntas.
- Dejo ir la envidia.
- Yo trabajo por lo que quiero.
- Me gusta la gente.
- La gente reconoce mi bondad.
- Soy cálida y amable.
- Prefiero ser compasiva.
- Siento compasión por las/os demás.
- Me gusta ayudar.
- Puedo pedir ayuda cuando lo necesito.
- Mis relaciones mejoran cada día.
- Lleno mi vida de amor.
- Antes de juzgar me pongo en el lugar de las/os demás.
- Prefiero ver lo bueno y lo positivo.
- Siento amor por mí y por los que me rodean.
- Dejo de exigir y de exigirme.
- La gente es hermosa.





- Prefiero ser comprensiva.
- Soy cariñosa.
- Elijo ser solidaria.
- Las/os demás cooperan conmigo.
- Mis faltas han sido perdonadas.
- Dejo ir la culpa.
- Nada tengo que demostrarle a nadie.
- Puedo ser feliz.
- Me gusta compartir.

## LA CAPACIDAD DE TOMAR DECISIONES

Estudios realizados entre ejecutivos sugieren que una de las principales causas del fracaso es la incapacidad para tomar decisiones. Esa incapacidad se debe a una autoestima con problemas, a la desconfianza en la propia mente y juicio.

En muchas situaciones, debe obtenerse y analizarse mucha información a fin de que se tomen decisiones acertadas. Se ha escrito mucho acerca del valor de tomar decisiones "equilibradas", pero eso debe significar algo más que reunir adhesiones.

## PAUTAS PARA TOMAR DECISIONES

A mi juicio, el tomar decisiones se refiere a observar el contexto más amplio posible en el momento de hacerlo. Se trata de preguntarse:

1. **¿Cuáles son todos los factores que, presumiblemente, pueden atañer a mi decisión?**
2. **¿Cuáles son todas las consecuencias predecibles de mi decisión?**
3. **¿Quién puede verse afectado y cómo?**

En otras palabras, una persona muy consciente busca la mayor cantidad de aportaciones relevantes que pueda encontrar para orientar el proceso de tomar decisiones. No se trata de mi decisión versus la de otra persona. Es una cuestión de respeto por los hechos, de respeto a la verdad. Uno de los distintivos de la autoestima positiva es una fuerte orientación hacia la realidad y luego la confianza en que su mente tomará la decisión correcta.

En algunos contextos la autoestima positiva incluye o, aun exige, las aportaciones de otras personas, aunque esto no implica necesariamente realizar encuestas de opinión.

La responsabilidad de nosotras mismas es claramente indispensable para la





autoestima positiva. Si eludimos ese compromiso nos transformamos en víctimas de nuestras propias vidas. Nos deja impotentes. Fortalece a una misma, el declarar (¡y proponérselo!):

- “Soy responsable del cumplimiento de mis deseos y metas.”
- “Soy responsable de mis elecciones y acciones.”
- “Soy responsable de cómo me relaciono con las personas.”
- “Soy responsable del nivel de conciencia y atención con que afronto mi trabajo.”
- “Soy responsable de las decisiones según las cuales vivo.”
- “Soy responsable de mi felicidad personal.”

## EL IMPACTO DE LA AUTOESTIMA

El siguiente ejercicio de completar oraciones la ayudará a ubicar bien, en qué lugar se halla, en este aspecto, en el presente. En verdad, este ejercicio le informará bastante bien en qué medida absorbió el curso hasta ahora, y quizá le señale los puntos que necesita elaborar más.

- Si considero los criterios con los que me juzgo a mí misma...
- Si nadie más que yo puedo proporcionarme una buena autoestima...
- Si quisiera comprender de qué depende la autoestima...
- Una de las cosas que puedo hacer para elevar mi autoestima es...

Ya que la autoestima positiva es el sentimiento, la experiencia y la convicción de ser apto para la vida y sus desafíos, y ya que nuestra mente es nuestra herramienta básica de supervivencia, el pilar central de una autoestima saludable es la política de vivir conscientemente (lo cual incluye racionalidad, honestidad e integridad). Vivir conscientemente es vivir responsablemente hacia la realidad, con respeto por los hechos, el conocimiento y la verdad, con la intención de generar un nivel de posicionamiento apropiado a nuestras acciones.

- Si me permito entender el significado de vivir conscientemente...
- Si todavía no estoy plenamente preparada para vivir conscientemente...
- Si estuviera dispuesta a entender lo que hago cuando actúo...
- Si estuviera dispuesta a ver lo que veo y saber lo que sé...

El nivel de nuestra autoestima no puede ser más alto que el nivel de nuestra autoaceptación.

- A medida que aprendo a aceptarme...





- Una de las cosas que necesito aprender a aceptar es...
- A medida que dejo de combatirme...
- A medida que aspiro mis sentimientos en lugar de resistirme a incorporarlos...
- A medida que aprendo a admitir mis acciones como propias...
- Comienzo a percatarme de...

Para proteger nuestra autoestima, es menester que sepamos evaluar nuestra conducta de la manera apropiada. Esto incluye, **primero**, tener la certeza de que los parámetros con los cuales juzgamos son verdaderamente nuestros, no meramente los valores de los demás, con los cuales nos sentimos obligadas a aparentar que estamos de acuerdo. **Segundo**, necesitamos efectuar nuestras evaluaciones con una actitud no sólo de honestidad sino de compasión –una voluntad de considerar el contexto y las circunstancias de nuestras acciones, así como las opciones o alternativas que percibimos como accesibles-. En aquellos asuntos en los que nos sentimos verdadera y justificadamente culpables, es preciso que tomemos las medidas específicas para resolver la culpa en lugar de limitarnos a sufrir pasivamente.

- Si vivir con culpa es una claudicación...
- Si estuviera dispuesta a perdonarme...
- A medida que trato de comprender ¿por qué actúo? ¿cómo actúo?...
- A medida que aprendo a vivir según mis propios parámetros...

Debemos aprender a no disculparnos nunca por nuestras virtudes, ni reprocharnos por ellas, ni tratar de desestimarlas. Debemos tener el coraje de reconocer nuestros puntos fuertes y nuestros aciertos. De otro modo, inevitablemente traicionamos a nuestra autoestima.

- Si me niego a disculparme por mis virtudes...
- Si soy honesta con respecto a mis aciertos...
- Si disfruto de mí misma...
- Si admito que me gusto a mí misma...

Es necesario que reconozcamos a nuestros sub-sí-mismas o sub-personalidades, que nos hagamos amigas de ellas, dialoguemos con ellas y en definitiva, que las admitamos, para poder sentirnos enteras, no divididas, sino integradas.

- A medida que aprendo a admitir a mi sí-misma niña.
- A medida que aprendo a admitir a mi sí-misma adolescente...
- Si desestimo a la persona que fui alguna vez...
- Si me hago amiga de todas las partes de mí misma...
- Estoy comenzando a ver que...

Necesitamos vivir activa y no pasivamente, asumir la responsabilidad de nues-





tras elecciones, sentimientos, acciones y bienestar –asumir la responsabilidad del cumplimiento de nuestros deseos- para así hacernos responsables de nuestra propia existencia. Como la independencia, la productividad es una virtud básica de la autoestima, y el trabajo es una de las formas prácticas de manifestar la auto responsabilidad.

- Si me hago plenamente responsable de mis acciones...
- Si acepto que sólo yo, puedo lograr mi felicidad...
- Si me hago plenamente responsable de las cosas que digo...
- Si insisto en culpar a los /las demás...
- Si insisto en verme como una víctima...

La auto confianza y el auto respeto se sostienen viviendo auténticamente. En esto consiste el coraje de ser quienes somos, preservando la coherencia entre nuestro sí-misma interior y sí-misma que presentamos al mundo. En sentido literal, significa vivir auto afirmativamente; que manifestemos al mundo aquello que pensamos, valoramos y sentimos. No nos entregamos al submundo de lo inexpresado y de lo no vivido.

- A medida que aprendo a ser más sincera acerca de lo que pienso y siento...
- A medida que aprendo a ser sincera acerca de mis deseos...
- Cuando pienso en algunas de las mentiras según las cuales he vivido...
- Cuando esté preparada para abandonar esas mentiras...
- Si necesito tiempo para aprender a vivir con integridad...
- Si estuviera dispuesta a darme el tiempo que necesito para aprender...
- Si estuviera dispuesta a comunicar a la gente lo que siento por dentro...
- Si estuviera dispuesta a mostrar a la gente quién soy...
- A medida que aprendo a ser sencillamente yo misma...

Al apoyar la autoestima de las otras/os, apoyamos la nuestra. Así, el vivir con benevolencia sirve a la autoestima.

- Si trato a las/os demás con respeto y benevolencia...
- Si ofrezco a las otras/os la buena voluntad que pretendo de ellas/os.
- Si me permito comprender lo que he estado leyendo...
- Si acepto que quizás aún no esté preparado para absorber todos estos conocimientos...
- Si me doy permiso para crecer a mi propio ritmo...
- Si éste es el comienzo de una gran aventura...

Necesitamos comprender que, como ideal ético, la autoestima implica y presupone el supremo valor de una vida individual. Descansa sobre una visión moral que ve en cada persona un fin en sí misma y –en oposición a la doctrina de la autorrenuncia y el auto sacrificio- defiende como principio rector el interés racional por una misma.





- Si no vivo para servir a los otros...
- Si los otros no viven para servirme...
- Si mi vida me pertenece a mí...
- Si realmente tengo derecho a existir...
- Si el auto sacrificio no me brindara la autoestima...
- Si hace falta coraje para ser honorablemente egoísta...
- Comienzo a percatarme de...

### ► **¿Cómo podemos elevar nuestra autoestima?**

Practicando estas conductas. Viviendo conscientemente, aceptándonos a nosotras mismas, con responsabilidad, autenticidad, benevolencia e integridad.

Además, a medida que usted crezca en autoestima:

- Su rostro, sus gestos y su manera de hablar y de moverse tenderán naturalmente a proyectar el placer que le causa estar viva.
- En algún momento notará que es más capaz de hablar de sus logros o de de sus imperfecciones de manera directa y honesta, puesto que mantendrá una buena relación con los hechos.
- Quizás descubra que se siente más cómoda al dar y recibir elogios, expresiones de afecto, aprecio, etc.
- Tenderá a estar abierta a la crítica y a sentirse bien al reconocer equivocaciones, pues su autoestima no está atada a una imagen de "perfección".
- Sus palabras y movimientos tenderán a ser desenvueltos y espontáneos, ya que usted no está en guerra con usted misma.
- Habrá cada vez más armonía entre lo que usted diga y haga y su aspecto, su modo de hablar y de moverse.
- Descubrirá que tiene una actitud cada vez más abierta y curiosa hacia las ideas y experiencias nuevas, las nuevas posibilidades que le ofrece la vida, puesto que para usted ésta se ha convertido en una aventura.
- Los sentimientos de angustia o inseguridad, si se presentan, tendrán menos posibilidades de intimidarla o abrumarla, ya que manejarlos y elevarse por encima de ellos le parecerá más fácil.
- Es muy probable que descubra que disfruta de los aspectos risueños de la vida, en usted y en los otros.
- Será más flexible al responder a situaciones y desafíos, movida por un espíritu de inventiva e incluso una capacidad lúdica, ya que confía en su mente y no ve la vida como una fatalidad o una derrota.
- Se sentirá más cómoda con una conducta enérgica (aunque no beligerante); será más rápida para defenderse y hablar por usted misma.
- Tenderá a preservar la armonía y la dignidad en situaciones de estrés, ya que cada vez le resultará más natural sentirse centrada.





¿Sufrirá cambios en su vinculación con la gente, el trabajo y las actividades recreativas? Será casi inevitable. ¿Conocerá momentos de conflicto, crisis, decisiones difíciles? Desde luego; son intrínsecos a la vida. ¿Se sentirá dueña de mayores recursos para responder a esos desafíos? Rotundamente sí.

Incluso en el nivel físico, pueden producirse cambios notables a medida que desarrolla su auto confianza y su auto respeto:

- Sus ojos se volverán más alertas, brillantes y vivaces.
- En algún momento su rostro se tomará más relajado y (salvo en caso de enfermedad) tenderá a mostrar un color natural, más en línea con su cuerpo.
- Su mandíbula tenderá a estar más relajada.
- Sus manos tenderán a estar más relajadas, elegantes y tranquilas.
- Sus brazos tenderán a pender de una forma natural y relajada.
- Su postura tenderá a ser relajada, erecta, bien equilibrada.
- Su modo de caminar será resuelto (sin ser agresiva ni arrogante).
- Su voz tenderá a adquirir modulaciones adecuadas a las diversas situaciones, y su pronunciación será clara.

#### **Hay que recapacitar en lo siguiente:**

- a) Tus pensamientos afectan tu estado de ánimo y hasta la forma en que reacciona tu cuerpo.
- b) Tus creencias, reales o imaginarias afectan tus pensamientos.
- c) Cualquier cosa que imaginas es real para ti y reaccionas como si fuera tal. No importa cual sea la realidad, tú actúas conforme a lo que pasa, sino a lo que tú crees que pasa.

El aumento de la autoestima torna las cosas diferentes. Cuando usted tenga claro en qué consiste esa diferencia, sabrá que obtenerla vale la pena. Y al comprometerse a realizar el viaje, descubrirá que el viaje ha comenzado.





## CONCLUSIONES

La autoestima es una evaluación de mi mente, mi conciencia y en un sentido profundo, de mi persona. No se trata de una evaluación de determinados éxitos o fracasos, tampoco de determinados conocimientos o habilidades. Es decir, puedo estar muy segura de mí misma en el nivel fundamental, y sin embargo, sentirme inseguro de mis capacidades en situaciones sociales específicas. De la misma manera, puedo desenvolverme bien en el trato social y aun así, ser insegura y dubitativa en mi interior.

La autoestima es contagiosa. Trata siempre de tener una persona de apoyo, alguien en quien confiar, con quien compartir tus logros.

Más aún, puedo ser amado por todo el mundo y no amarme a mí misma. Puedo ser mundialmente admirada y sin embargo, no admirarme. Puedo considerarme brillante, pero yo pensar que soy intelectualmente nula. La autoestima es amor. Cuando aprendemos a querernos a nosotras mismas, estamos listas para querer a los/as demás y a las/os que nos rodean.

Puedo ser una persona de grandes éxitos y aun así sentirme un fracaso, por no haber cumplido mis propias expectativas. La autoestima es auto descubrimiento. Cuando tenemos autoestima descubrimos nuestro interior, esto nos da la base para conocer quiénes somos y cuáles son nuestras capacidades; nuestro verdadero "yo" sale a flote.

Sentirse competente para vivir significa tener confianza en el funcionamiento de mi propia mente. Sentirse merecedora de la vida quiere decir tener una actitud afirmativa hacia el propio derecho de vivir y ser feliz.

La autoestima es cósmica. Sí, es cósmica porque todo el potencial del universo está dentro de nosotras mismas. Todo ser humano lleva dentro un universo, sólo es cuestión que busquemos en nosotras esa grandeza.

El primer paso que tiene que dar cualquier persona que pretenda superarse o desarrollar al máximo su potencial o mejorar cualquier aspecto de su vida, es el aceptarse tal y como es; darse cuenta que lo que es en este momento es el resultado de su historia, de una serie de circunstancias que rodearon su infancia y de las decisiones que ha tomado hasta ahora.

Ya es tiempo de ser tu amiga y no tu enemiga, deja atrás las exigencias, las comparaciones, la frustración, la tristeza, el rencor y todo lo que detiene tu desarrollo. Es tiempo de quererte mucho y de reconocer que tú tienes el poder de estar más feliz, más satisfecha, más en paz.





Llegó el momento de reconocer que nadie lo hará por ti, nadie te dará lo que quieres o lo que necesitas, todo depende de ti y de cuánto te quieras. Haz todo lo que puedas para que tu cambio transformacional sea una alegría y un placer.

### La autoestima es la clave para el éxito interno y externo

Los tiempos han cambiado y la autoestima de la persona “dirigida hacia adentro” ya no puede depender exclusivamente de la seguridad de conservar su empleo o de un ingreso elevado. Hoy en día, las mujeres y los hombres están buscando más bien tener vidas más enriquecedoras y plenas.

### ¿QUÉ ES GÉNERO?

“GÉNERO” no es un sinónimo de “sexo”.

“SIEMPRE PUEDES SUPERAR TU MEJOR ACTUACIÓN, SI AL PRINCIPIO NO LO LOGRAS, INTENTA DE OTRA MANERA”.

La persona exitosa de hoy tiene metas significativas y disfruta el proceso de lograrlas. Esta persona evalúa constantemente quién es, sin sentimientos de culpa, temor ni duda acerca de sí misma y puede desplazarse por la vida con la certeza de un propósito.

CAMBIAMOS  
“CUANDO DEJAMOS DE QUERER CAMBIAR A LAS/OS DEMAS Y EMPEZAMOS POR CAMBIARNOS A NOSOTRAS MISMAS; ENTONCES LAS CONDICIONES EXTERNAS CAMBIAN”.

La autoconciencia es el primer paso hacia cualquier cambio consciente. El segundo paso consiste en tomar una decisión de cambio. El paso final es actuar.





Tampoco la palabra "GÉNERO" es sinónimo de "mujeres".

Cuando hablamos de GÉNERO nos referimos a las relaciones socialmente construidas entre hombres y mujeres, estructuradas en sistemas de género.

El conjunto de características psicológicas, sociales y culturales, socialmente asignadas a las personas. Características históricas, que se van transformando con y en el tiempo y por tanto, son modificables.

Los SISTEMAS DE GÉNERO son conjuntos de prácticas, símbolos, representaciones, normas y valores sociales que las sociedades elaboran A PARTIR de la diferencia sexual anatómico-fisiológica.

### Diferencia entre...

El género es un elemento constitutivo de las relaciones sociales, es una construcción social que supone un conjunto de acuerdos tácitos o explícitos elaborados por una comunidad determinada en un momento histórico determinado y que incluye a los procesos de enseñanza-aprendizaje.

SEXO	GÉNERO
Se nace con un sexo biológico determinado.	Se adquiere una identidad de género en el proceso de socialización.
Existe un programa genético de diferenciación sexual.	La predisposición biológica no es suficiente para provocar un comportamiento o características exclusivas de un sexo.
	Ambos comparten rasgos y conductas HUMANAS.
El sexo es sexo en todas partes.	El género difiere según las sociedades, culturas, clases, épocas, edades, etc.





El género es una variable de base sobre la que actúan las otras dimensiones generadoras de diferencias (etnia, edad, nivel educativo, clase social, ingresos, condición rural o urbana, etc.) por lo que los frenos y transformaciones en el ámbito de género influyen en las otras y viceversa.

Como elemento constitutivo de las relaciones sociales, el género se expresa en:

1. **Símbolos culturales:** visualizan las representaciones sociales de ambos sexos.
2. **Conceptos normativos:** polarizan y reprimen comportamientos y tareas.
3. **Instituciones y políticas:** reproducen y valorizan la asignación de roles y capacidades.
4. **Identidad subjetiva:** posiciona y determina el proyecto de vida de unos y otras.



#### LA PERSPECTIVA DE GÉNERO ES:

- Una categoría de análisis que se puede aplicar para la construcción de conocimientos de diferente índole.
- Una forma de ver y analizar los problemas del desarrollo poniendo a las personas en el centro.
- Una propuesta de relacionar el desarrollo con el mejoramiento de la calidad de vida de toda la población.
- Una estrategia para evidenciar que hombres y mujeres tenemos necesidades, intereses y potencialidades de desarrollo diferentes.
- Una herramienta para garantizar que los efectos/beneficios del desarrollo lleguen equitativamente a las mujeres y a los hombres.
- Una variable crítica que cruza todas las esferas y sectores del desarrollo e influye en los resultados del proceso, en términos de eficiencia, eficacia y sostenibilidad

Lo femenino y lo masculino, son interpretaciones sociales de lo biológico, por eso se dice que el género es una construcción social.

No existen dos culturas que estén completamente de acuerdo sobre qué diferencia a un género de otro. Cada sociedad piensa que sus propias definiciones de género corresponden a la dualidad biológica de los sexos.

**Roles de género:** Los roles o papeles de género son comportamientos aprendidos en una sociedad, comunidad o grupo social determinado, que hacen que sus miembros perciban como femeninas o masculinas ciertas actividades, tareas y responsabilidades y las jerarquicen y valoricen de manera diferenciada.





▼ La constante asignación social de funciones y actividades a las mujeres y a los hombres naturaliza sus roles. Esta naturalización de los atributos de género es lo que lleva a sostener que existe una relación determinante entre el sexo de una persona y su capacidad para realizar una tarea.

▼ Considerar como “naturales” los roles y las capacidades es creer que son inmutables. Reconocer y descubrir que estas características, supuestamente fijas e inamovibles, son asignaciones culturales, es lo que permite transformarlas.

▼ Desnaturalizar la percepción que se tiene del ser varón o mujer y reconocer que sus roles y capacidades han sido socialmente adjudicados permite pensar de otro modo los lugares que ambos pueden ocupar en la sociedad.

► **Salud de la mujer: como parte importante dentro de nuestra autoestima.**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1986), la salud es un estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o debilidad.

La salud por lo tanto, debe ser integral, y comprende la salud física, mental, social y espiritual a lo largo

**Sexo:** es el conjunto de características físicas, biológicas y corporales con las que nacen los hombres y las mujeres, son naturales y esencialmente inmodificable.

**Género:** es el conjunto de características psicológicas, sociales y culturales, socialmente asignadas a las personas. Estas características son históricas, se van transformando con el tiempo y por tanto, son modificables.

#### **¿Género significa ser hombre o mujer?**

No. Comúnmente se confunde al sexo con el género. Sexo es ser hombre o ser mujer, son las características físicas que diferencian al uno de la otra. Género es ser femenino o masculino, son las características de comportamiento, pensamiento, actitud e identidad que se le asignan a los hombres y a las mujeres, según la sociedad donde vivan.



de todo el ciclo de vida de la mujer. Incluye la prevención, la detección, el diagnóstico y el tratamiento de las condiciones que son específicas de las mujeres, que son más comunes en las mujeres, que son más serias en las mujeres, y/o que tienen manifestaciones, riesgos o demandan intervenciones que son diferentes para las mujeres.

## La salud integral de la mujer:

Respetar los valores y el conocimiento que las mujeres tienen basados en su propia experiencia con la enfermedad y la salud.

Reconocer la importancia de la diferencia de género.

Reconocer la necesidad de un abordaje multidisciplinario.

Reconocer la diversidad de las necesidades de salud de las mujeres en función de la raza/etnia, la condición social, la cultura, la preferencia sexual y la educación.

Reconocer la importancia de empoderar a las mujeres para facilitar su autonomía en las decisiones relativas a su salud.

### ► Salud reproductiva

Salud reproductiva implica que las personas puedan tener una vida sexual satisfactoria y segura y que gocen de plena capacidad de reproducirse y de la libertad de decidir sí, ¿cuándo? y ¿cuán a menudo hacerlo?.

Implícitamente en esta última condición están los derechos del hombre y de la mujer a ser informados y a tener libre elección y acceso a métodos para regular la fecundidad que sean seguros, eficaces, de fácil alcance y aceptables, y el derecho de acceso a servicios y cuidados de salud apropiados que permitan a la mujer atravesar con seguridad el período del embarazo y del parto, ofreciendo a las parejas la más alta probabilidad de tener un hijo/a sano.





# ANEXOS

## ACTIVIDADES DE TRABAJO





# ACTIVIDAD 1

## YO ME NOMBRO, TE NOMBRO

**MATERIALES:** sillas

### DESARROLLO:

Cada una de nosotras tenemos un nombre que nos identifica, de la misma manera que un cuerpo único, pero normalmente son los/as otros/as quienes lo utilizan para nombrarnos y pocas veces no lo oímos desde nosotras. Vamos a ver que tal nos "suena" cuando nos llamamos a nosotras mismas.

- Nos sentamos en círculo, cerca unas de otras.
- Se crea un ambiente relajante, agradable. Cerramos los ojos, la respiración se hace consciente
- Se sugieren frases como:

*"Repite en silencio tu propio nombre, pausadamente, despacio"*

*"No sientas ningún tipo de presión, nada ni nadie te presiona"*

*"Sigue nombrándote, repite tu nombre, siente el sonido de tu nombre dentro de ti"*

*"Siéntete libre, eres tú"*

*"Siéntete a gusto contigo misma por llamarte como te llamas"*

En este ambiente se propone, que permaneciendo con los ojos cerrados, cojan de la mano a las compañeras que tienen al lado y se centren en una de ellas (y luego en la otra compañera), nombrándola en silencio, despacio, sin pensar quien es, sólo que sienta la mano de su compañera y el sonido de su nombre, que intenten sentir sensaciones de la otra, que la perciban.

Terminamos tranquilamente, realizando la puesta en común respecto a sensaciones, sentimientos que nos han invadido, etc.





# ACTIVIDAD 2

## EL TESORO

### ¿Qué queremos?

Darnos cuenta que el tesoro máspreciado de las personas, son sus cualidades, ya que es fuente del agrado que cada quien siente por sí... además grato es presentarse en grupo mostrando lo mejor de cada quien.

### ¿Cómo?

1. Motivaremos al grupo para una reflexión que dirá un poco más de ¿Quiénes somos.....? Pediremos al grupo que se quede un ratito en silencio y pensando sobre las tres cualidades más importantes que cada quien tiene.
2. Luego de pensar un poquito le pediremos a cada persona que pase a conservar con las personas ubicadas a los lados, para compartir las cualidades y para que se conozcan mejor.
3. Dejaremos que los pequeños grupos terminen de conversar para luego, en plenaria, pedirles a las personas que quieran, que se vuelvan a presentar y esta vez pueden hacerlo de la siguiente forma: "Yo soy fulana y agrega las tres cualidades y el sentimiento que eso nos produce".
4. Para finalizar quien quiera puede comentar cómo se ha sentido durante la actividad.





# ACTIVIDAD 3

## “SABEMOS QUE...”

### ¿QUÉ QUEREMOS?

Valorar que todas y todos conocemos algo del tema, así podremos aclarar que es autoestima y su significado en nuestras vidas.

### ¿CÓMO?

1. Pidamos a cada persona que participa en el grupo que se quede un ratito (2 minutos) en silencio para que piense acerca de ¿qué sabemos de autoestima y para que sirve en nuestras vidas?
2. Cuando sea oportuno, le pedirás a las participantes que comenten con la vecina del asiento cercano sus ideas.
3. Luego del cuchicheo pediremos al grupo que comente en voz alta todas las ideas que se les ocurrieron.
4. La facilitadora anotará en la pizarra todas las ideas, importantes o no. Así valoraremos el esfuerzo y construiremos una definición de autoestima, salida del grupo.
5. Compartiremos nuestra definición de autoestima, como persona que facilita la experiencia, buscando relacionarla con la que dio el grupo.
6. A continuación le preguntaremos al grupo ¿Cómo se forma la autoestima? Dejando un tiempo prudencial para que piensen la respuesta individualmente primero, luego se comentará en el grupo pequeño.
7. Luego en grupo grande compartiremos nuestras ideas acerca de, ¿Cómo se forma la Autoestima?

Finalmente podremos leer en conjunto parte del texto “Mi autoestima”.





# ACTIVIDAD 4

## ¿CÓMO DEFINIRÍA USTED LA AUTOESTIMA?

- Marque la oración que ayude a definir lo que significa para usted la autoestima.
- Creer en mi misma y mi propio valor.
- La capacidad de ver el lugar que tengo en el mundo en forma realista y optimista.
- Confianza en mi capacidad para hacer cambios.
- La capacidad de entender mis flaquezas y trabajar en el mejoramiento de mis puntos débiles.
- El conocimiento de mi misma y la aceptación de dicho conocimiento.
- La capacidad de reconocer que soy única y estar segura de las cosas que hacen que "yo" sea única.
- La convicción en mi propio valor y respeto saludable por mis aptitudes.
- Creer en lo que puedo hacer; confianza para intentar hacer algo nuevo.
- La capacidad de evaluar y aplicar mis aptitudes de manera positiva y optimista.
- Entender que valgo, ante mi misma y ante las/os demás, sin importar la Situación.
- Saber quien soy: lo que puedo hacer y cómo proyectar este conocimiento.
- Amarme a mi misma comprendiendo que me equivoco y puedo rectificar.
- Gustarme, respetarme y estar dispuesta a asumir riesgos y fracasar.
- Aceptar quien soy y tener el valor y la fuerza para diseñar mi vida como quiero que sea.





## ▶ ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La capacidad de tener confianza y respeto por una misma se llama **autoestima**.

La autoestima afecta todo lo que una hace. La refleja "a una" ante todas/os aquella/os con quienes tiene contacto. Cada una de nosotras nace con la capacidad de tener sentimientos positivos, pero es posible aprender a no gustarse así misma a través de la práctica y/o experiencias de la vida.

**La autoestima es confianza, valoración y respeto por una misma.** Autoestimarse incluye respetar a las y los demás, pero también armonía y paz propias.

La autoestima es un estado mental. Es la manera como se siente y lo que piensa respecto a una misma y las demás, y se puede medir por la manera como actúa. La autoestima también se puede definir como un sistema interno de creencias y la manera como experimenta externamente la vida.

La expresión "**AUTOESTIMA ELEVADA**" se relaciona con tener sentido positivo del propio valor inherente como persona. La autoestima esta constituida por sentimientos aprendidos y pensamientos que reflejan una actitud positiva de: "**PUEDO LOGRARLO**" en oposición de una actitud pesimista de: "**NO PUEDO HACERLO**".

La clave para alcanzar una autoestima elevada es la disposición para asumir la responsabilidad de los sentimientos, deseos, pensamientos, aptitudes e intereses propios, a aceptar los atributos personales; en general a actuar en consecuencia.

La autoestima no es un estado fijo o rígido. Cambia, en relación con las experiencias y sentimientos.

La pérdida de la autoestima esta ocasionada en gran parte por reacciones emocionales negativas. Hoy en día no resulta fácil llegar a la edad adulta con un alto sentido del propio valor, debido a los numerosos factores que entran en juego en este mundo tan complicado.

Experiencias infantiles desafortunadas; críticas de padres, maestros y compañeros, o de la sociedad en general: todos estos elementos pueden ocasionar sentimientos de inferioridad y pobre autoestima. Si estos sentimientos son reforzados por patrones negativos de creencias, pueden crear hábitos, y la auto desvalorización puede llegar a convertirse en la norma de vida de una persona.

Conforme nos vamos haciendo adultas, a veces dependemos de los demás para tener una referencia de nuestra propia importancia. Los sentimientos y patrones de pensamientos negativos pueden llegar a convertirse en poderosas ilusiones





de la verdad. Las consecuencias físicas, emocionales y psicológicas influirán en nuestro pensamiento y la mente formará juicios de valor.

La autoestima es consciente e inconsciente. Es una evaluación continua. Una convicción de lo que se puede y no se puede hacer. ¡LA AUTOESTIMA SE PUEDE APRENDER, SE PUEDE MEJORAR!. Pero esto no sucede de la noche a la mañana ni por azares del destino.

“La autoestima es un concepto, un pensamiento, una actitud, un sentimiento, una imagen y esta se manifiesta en la conducta.”

“La integridad, sinceridad, responsabilidad, compasión, amor y la eficiencia; todo ello surge en los que tienen una elevada autoestima, tenemos confianza en nuestro trabajo, podemos pedir ayuda a los demás, a la vez que conservamos la confianza de que podemos tomar nuestras propias decisiones y a la larga, contamos solo con nuestras capacidades. Podemos elegir, nuestra inteligencia dirige nuestros actos, sabemos que no tenemos que actuar basados en emociones destructivas y no negamos nuestros sentimientos.” (Virginia Satir/terapeuta familiar).

**AUTOESTIMA:** esta asociada al acto de conocernos, reconocernos y aceptarnos, valorar las características propias, valorar lo que existe en nosotras, lo que somos.

**IDENTIDAD:** está asociada a nuestra historia personal, experiencia de vida, sentimientos y pensamientos en torno a ello.





# ACTIVIDAD 5

## ¿Cómo es nuestro pensamiento?

1. Me explican un tema del que no sé nada y mi primer pensamiento es...
  - a. No lo aprenderé nunca.
  - b. Difícil, pero no imposible.
  - c. Es pan comido.
  
2. Si me sale una cosa mal, lo que pienso es.....
  - a. No sirvo para nada.
  - b. Lo intentare de nuevo.
  - c. A mí nunca me sale una cosa mal, simplemente no me sale.
  
3. Oyes una conversación de tus compañeras en el pasillo, quejándose de que se ha hecho mal el trabajo que habían hecho entre todas, entonces piensas...
  - a. Toda la culpa fue mía.
  - b. La culpa fue de todas.
  - c. No pasa nada, ya se volverá a hacer.
  
4. Tus compañeras están hablando de una persona en voz baja y no sabes de quién, pero tú empiezas a pensar....
  - a. Seguro que están hablando de mi.
  - b. Te preguntas ¿de quien estarán hablando?
  - c. Qué hablen lo que quieran.
  
5. Si me encargan que haga una cosa importante, entonces pienso...
  - a. Ya veras como no sabré hacerlo.
  - b. Ya veremos que pasa, voy a empezar.
  - c. Saldrá todo super perfecto, para eso estoy yo.



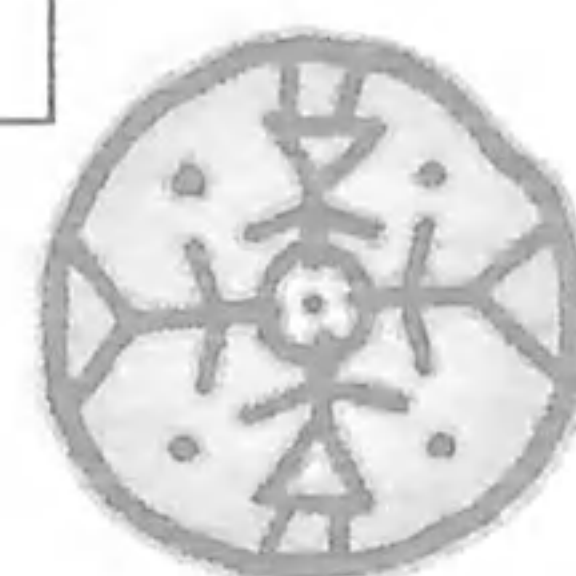


## Ordenando nuestra mente

Nuestros pensamientos, en ocasiones nos producen tristeza, desgano por hacer las cosas, mal humor, enfado, etc.

Vamos a intentar descubrir entre todas qué "manías" nos impiden sentirnos mejor con nuestros pensamientos.

VARIAS "MANIAS"	QUE NO NOS AYUDAN
<p>Todo – nada Siempre - nunca</p>	<p>Consiste en tener pensamientos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "nunca lo aprobaré"</li> <li>- "siempre me pasa a mi"</li> <li>- "nadie me quiere"</li> <li>- "Todos/as piensan que soy.."</li> <li>- "no se nada"</li> </ul>
<p>Autocastigo</p>	<p>Consiste en tener pensamientos que funcionan haciéndonos daño, castigándonos a nosotras mismas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "soy un desastre"</li> <li>- "no sirvo"</li> <li>- "Yo me lo merezco"</li> </ul>
<p>Atender sólo a lo negativo</p>	<p>Cuando en una conversación se buscan solamente las palabras negativas, que fastidian para aplicárnoslas a nosotras mismas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "lo de hipócrita seguro que lo decían por mi"</li> <li>- "veras como se ríen de mí"</li> </ul>
<p>Personalización</p>	<p>Es creer que todas las cosas, todas las conversaciones, temas, palabras... tienen algo que ver conmigo y siempre me están comparando con las demás.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "seguro que están hablando de mi"</li> </ul>
<p>Superresponsabilidad</p>	<p>Consiste en creer que una es responsable de todo lo que ocurre a su alrededor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "seguro que fue por mi culpa"</li> </ul>
<p>Anticipaciones erróneas</p>	<p>Cuando se piensa en el futuro, anticipándonos, de forma negativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "ya veras como....."</li> <li>- "Seguro que me vuelve a pasar".</li> </ul>









# ACTIVIDAD 7

## Recuerdos, emociones o pensamientos

En forma breve anote uno o dos de los recuerdos, emociones o pensamientos más significativos que se hayan presentado durante este tiempo y que influyeron en su autoestima positiva o negativamente.

**POSITIVA:**





NEGATIVA:





SI QUIERES ELIMINAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS  
QUE SE REPITEN UNA Y OTRA VEZ EN TU MENTE,  
PON EN PRÁCTICA LA TÉCNICA DE LA...

**Detención del pensamiento**

1. En el momento que aparezca un pensamiento negativo en tu mente utiliza una expresión fuerte: **¡Fuera YA!**

Ayúdate si es necesario de un pequeño gesto: una palmada.

2. Inmediatamente ocúpate de otra cosa que te distraiga: silbar, cantar, mirar a cualquier parte.
3. Repite el paso uno cada vez que el pensamiento negativo aparezca en tu mente. No consientas que te descontrolé.
4. Conforme vayas practicando las palabras ¡Fuera ya! Las deberás ir rechazando.





# ACTIVIDAD 8

ANOTACIONES MÁS RELEVANTES DE LO QUE  
COMPARTIO Y EXPERIMENTO  
EN LOS EJERCICIOS:

INFANCIA

ADOLESCENCIA

JUVENTUD





# ACTIVIDAD 9

## ¿QUIÉN SOY YO?

INSTRUCCIONES: Antes de que empiece a explorar su autoestima por favor PIENSE Y RESPONDA las siguientes preguntas: Escriba sus impresiones o pensamientos iniciales. Es importante que sea honesto al responder.

1. Escriba tres palabras positivas que la describan.

1) \_\_\_\_\_ 2) \_\_\_\_\_ 3) \_\_\_\_\_

2. ¿Qué factor es el que contribuye más a su autoestima?

---

---

---

3. ¿Cuál considera su mayor logro?

---

---

---

4. ¿Cuál diría su mejor amigo que es su atributo más positivo?

---

---

---

5. ¿Cuál fue el mensaje más positivo que le dieron sus padres?

---

---

---

6. ¿Qué sería aquello por lo que le gustaría ser recordado en su vida?

---

---

---





## SENTIMIENTOS

Los sentimientos no son equivocados o adecuados, malos o buenos. Los sentimientos simplemente son. El comprender esto permite aceptar y reconocer todos tus sentimientos.

**¿Qué tan buena soy para expresar mis sentimientos?**

---

---

---

**¿Me resulta fácil o difícil encontrar las palabras adecuadas para expresar como me siento?**

---

---

---

**¿Me doy cuenta que desde que despierto hasta que me acuesto, experimento diversos sentimientos?**

---

---

---

**¿Puedo reconocer el tono afectivo que tengo en cada momento?**

---

---

---





# ACTIVIDAD 11

## SENTIMIENTOS

1. Puedes reconocer con facilidad tus sentimientos. SI  NO
2. Encuentras las palabras adecuadas para nombrar tus sentimientos. SI  NO

3. Que sentimientos se permitían expresar en la familia, en casa de tus padres:

---

---

---

4. Enumera los sentimientos que con mayor frecuencia nombras y expresas.

POSITIVOS

NEGATIVOS

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

5. Reconoce, nombra y anota el tono afectivo (estado de ánimo) que generalmente te acompaña:

---

---

6. Te gusta cómo eres por tus sentimientos,  Si  No que quisieras cambiar:

---

---





Existen múltiples sentimientos y por regla general los conocemos en relación a su opuesto.

Interesada	Emocionada	Indiferente
Contenta	Alegre	Triste
Sorprendida	Asustada	Paralizada
Segura	Temerosa	Angustiada
Valiente	Insegura	Miedosa
Serena	Enojada	Colérica
Satisfecha	Avergonzada	Humillada

### Ejemplos:

**INTERESADA:** Cuando una tiene curiosidad de saber algo, esto lleva a prestar más atención a concentrarse. Ejemplo: un buen libro, realizar una tarea, aprender algo.

**Otros nombres:** curiosa, fascinada, intrigada.  
**Sus opuestos:** aburrida, desinteresada.

**ALEGRE:** Cuando sonríes, te sientes bien, **Ejemplos:** Cuando recibes un reconocimiento, cuándo te encuentras con alguien que quieres, cuando te reúnes armoniosamente con tu familia o con tus amigos.

**Otros nombres:** contenta, extasiada, feliz.  
**Sus opuestos:** Triste, melancólica.

**ASUSTADA:** Cuando algo nos sorprende y causa miedo porque no sabemos de qué se trata y cómo responder. **Ejemplo:** que inesperadamente un perro nos ladre, que te sorprendan de improvisto.

**Otros nombres:** alarmada, sobresaltada.  
**Opuestos:** calmada, segura.

**TRISTE:** Cuando por algún motivo algo no sale bien, se pierde algo, nos falta algo. **Ejemplo:** nos separamos de alguien que amamos, enterarnos que alguien a quien queremos falleció.

**Otros nombres:** melancólica, desanimada, deprimida.  
**Opuestos:** alegre, feliz, contenta.





**ATERRORIZADA:** Cuando uno está asustada, se puede sentir paralizada por el miedo, cómo si no se pudiera uno mover, ni siquiera para ayudarse a sí misma.

**Ejemplo:** una pesadilla, un asalto, un desastre.

**Otros nombres:** pánico, petrificado.

**Opuestos:** relajada, serena, valerosa.

**ENOJADA:** El enojo puede ser repentino y fuerte, llega y se va en un segundo. O puede empezar lentamente y aumenta, y durar por mucho tiempo. Tú podrías sentirte enojada con una persona en particular y acerca de alguna cosa específica. O podrías estarlo contra todas y contra todo. Algunas personas confunden el enojo con un sentimiento de poder. Debido a que la ira es un sentimiento tan fuerte, piensan que esto los hace fuertes. Recuerda que el poder personal significa sentirse segura y confiada dentro de ti misma.

**Otros nombres:** amargada, irritada, indignada, resentida.

**Opuestos:** cariñosa, amistosa, pacífica, agradable.

**FURIOSA:** La furia es el enojo que se desborda y explota. O se mantiene escondido dentro de ti, esperando explotar como un volcán. El sentirse enfurecido es sentirse fuera de control. Ejemplos: las ocasiones en que podrías sentirte enfurecida son cuando alguien te avergüenza y te humilla insultándote, golpeándote o burlándose de ti. Alguien toma algo que te pertenece y no te lo quiere devolver. Alguien dice mentiras acerca de ti y todos los demás lo creen.

**Otros nombres:** enfurecida, rabiosa.

**Opuestos:** en calma, tranquila, serena.

**AVERGONZADA:** Cuando estas avergonzada te sientes expuesta. Quieres correr y esconderte o taparte completa. Se siente como si de pronto todo mundo "supiera" que no vales nada. **¡Algo está mal dentro de ti y todo mundo lo puede ver o se descubre algo que una ocultaba o se ocultaba!**

**Otros nombres:** expuesta, descubierta, incomoda, apenada, tímida, culpable, inconsciente de ti misma.

**Opuestos:** confiada, segura, tranquila.

**HUMILLADA:** Cuando estás humillada te avergüenzas profundamente en público. Te sientes completamente derrotada por alguien o por algo. **¡Te preguntas si alguna vez puedes dar la cara de nuevo!**

**Otros nombres:** mortificada, desdichada, derrotada.

**Opuestos:** segura, serena, capaz, comunicativa.





# ACTIVIDAD 12

Escriba al lado de cada sentimiento otro semejante y otro opuesto.

**Sentimiento**

**Semejante**

**Opuesto**

Alegre

Interesada

Sorprendida

Apenada

Temerosa

Enojada

Avergonzada

Desdeñosa

Triste

Deprimida

Tranquila

Frustrada

Asustada

Angustiada

Furiosa

Humillada

Activa

Gozosa

Satisfecha

Escriba otros que a usted se le ocurran:





# ACTIVIDAD 13

## ¿QUÉ HAN HECHO LAS DEMAS PARA MEJORAR SUS SENTIMIENTOS DE AUTOESTIMA?

Los participantes de los talleres de autoestima han hecho los siguientes comentarios respecto a cosas específicas que las han ayudado, marque las que tengan relación con sus actitudes y anote al final lo que usted ha hecho para el desarrollo de su autoestima.

Marque las que crea que guardan relación con su desarrollo y autoestima y anote al final lo que usted ha hecho individualmente para el desarrollo de su autoestima.

Mi autoestima mejoró ¿porqué?:

- ▶ Pedí realimentación a mis compañeras.
- ▶ Practiqué pensamientos positivos y visualicé el éxito.
- ▶ Busqué asesoría para ayudarme en los momentos difíciles.
- ▶ Busque apoyo para lograr cambios.
- ▶ Identifiqué mis valores y después los convertí en prioridades.
- ▶ Aumente mi capacidad para enfrentar nuevos retos y arriesgarme a cambiar.
- ▶ Aprendí a reconocer y aceptar mis debilidades.
- ▶ Leí mucha literatura positiva.
- ▶ Asistí con regularidad a grupos de apoyo.
- ▶ Aprendí a ser honesta y reconocer y rectificar mis errores y equivocaciones.
- ▶ Escribí diariamente mis logros.
- ▶ Encontré un trabajo nuevo donde experimente el éxito.
- ▶ Descubrí que mis padres y amigos creían en mí.
- ▶ Meforcé a hacer cosas sin esperar que otros me lo sugieran.
- ▶ Actué en conformidad con las ideas en que creía.





- ▶ Respondí un montón de pruebas para identificar mis atributos.
- ▶ Volví a la escuela.
- ▶ Practiqué la meditación e hice ejercicios físicos diariamente.

Marque las que crea que guardan relación con su desarrollo y autoestima y anote al final lo que usted ha hecho individualmente para el desarrollo de su autoestima.





# ACTIVIDAD 14

## ¿CUÁNDO CAMBIAMOS?

1. Cuando se sufre un dolor o pérdida tal, que no se ve ninguna otra salida.
2. Cuando los antiguos patrones y conductas ya no funcionan (autodestructivos).
3. Cuando nos sentimos apoyados y alentados por las demás.
4. Cuando una ve el éxito al lograr un objetivo (importancia de tener metas claras, específicas y alcanzables).
5. Cuando entendemos mejor cuáles son nuestros atributos y podemos apreciarlos y cuando entendemos nuestros defectos y los transformamos.

El cambio ocurre cuando asumimos la responsabilidad de nuestros propios pensamientos, decisiones y acciones, y para ello tenemos que:

- Estar abiertas al cambio.
- Estar dispuestas a realizar y terminar la tarea que significa el cambio.
- Estar preparada para experimentar las incomodidades que puedan surgir.

### QUE ME VA INDUCIENDO AL CAMBIO

**Circunstancias externas: ¿Cuáles? Ponga ejemplos**

---

---

---

**Personas: quienes, mencione dos o tres.**

---

---

---

**Circunstancias internas: Mencione ¿cuál?**

---

---

---





## ¿CÓMO SUPERAR EL MIEDO AL CAMBIO?

1. Identificar a qué se le teme.
  2. Escribir o compartir con alguien para evaluar.
- Todos aquellos elementos que se consideren negativos, si una quiere cambiar, jerarquizarlos y analizar cada uno y detectar si hay soluciones, que tan grave es o si es más un temor que realidad.

Escribir y/o compartir con alguien para evaluar:

- Todos aquellos aspectos positivos que pueden generar un cambio.
  - Jerarquizarlos y analizar cada uno de ellos.
3. Tomar una decisión razonada (compartida o no con los directamente involucrados) y desarrollar un plan.
    - Metas a corto, mediano y largo plazo.
  4. Actuar para el logro de una meta, de un propósito (cambio personal).
    - Evaluar primeras acciones y resultados.
    - Evaluar periódicamente la evolución de mi proyecto y de lo que ello me lleva a experimentar (emocionalmente, física e intelectualmente).
    - Evaluar resultados concretos: (verbalizar, visualizar, practicar, experimentar, continuar, rectificar, modificar, suspender).

**“Siempre puedes superar tu mejor actuación.  
Si al principio no lo logras intenta de otra manera.”**

**Una no puede comprenderse y defenderse si no sabe ¿quién es? y ¿cómo es?.**

**Una no puede valorarse positivamente si ni siquiera se gusta, se estima y valora.**





## DIALOGANDO CON UNA MISMA

Estos pasos que vienen a continuación le servirán para hablar consigo misma, para tratar de transformar las cosas que la molestan en su vida. Siga las indicaciones del ejemplo de la otra hoja guía.

1. **Agenda.**
2. **Recapitulación.**
3. **Recuento de lo positivo, por pequeño sea.**
4. **Dialogo conmigo misma, elaborar, entender mis sentimientos, pensamientos, acciones, necesidades, deseos.**
5. **Anotar pensamientos y sentimientos negativos para otros y para mi misma.**





Existen formas sencillas de dialogar con una misma,  
lo que requiere es constancia y honestidad.

**EJEMPLO:**

1. Formularse una pregunta.
2. No descalificar, rechazar, juzgar lo que aparezca, no culpabilizarse, entender

Ejemplos:

**¿Qué me hizo actuar así?**

**¿Porqué me altera tanto..... Tal cosa?**

**¿Por qué no puedo dejar de pensar en X...?**

3. Analizar la pregunta o preguntas.
4. Revisar mi actitud, conducta, pensamientos, sentimientos respecto a mi pregunta.
5. Recordar la actitud y revisar la conducta de otros en relación a mí y mi pregunta.
6. Detectar los elementos, factores, circunstancias, personas que están en juego.
7. Reflexionar y discernir lo que me corresponde y lo que compete a otro.
8. Descubrir mi participación en lo que pregunte y si está o no en mis manos algún tipo de solución.
9. Lo que se refiere a si yo debo cambiar y está en mis manos.
10. Lo que puedo modificar en el exterior.
11. Lo que no puedo modificar en el exterior.
12. Buscar soluciones, alternativas.
13. Actuar y verificar resultado para determinar si es asertiva mi actuación o debo rectificar.





# ACTIVIDAD 16

## ¿DÓNDE ESTAMOS? Y ¿A DÓNDE QUEREMOS IR?

### MATERIALES:

Revistas con ilustraciones de personas y objetos, papelógrafos, marcadores, pegamento, tijeras.

### DESARROLLO:

Se le plantea al grupo que vamos a expresar en un mural colectivo lo que representa para las participantes "ser mujer aquí y ahora". Para definir esta realidad, tomamos en cuenta tres aspectos:

LA REALIDAD ¿Dónde estamos?

LOS DESEOS ¿Dónde queremos estar?

EL PROCESO ¿Qué hacer para conseguir avanzar de la realidad al deseo?. En este apartado tendremos en cuenta tanto ¿LO QUE LE FAVORECE?, como ¿LO QUE DIFICULTA? (es decir haremos dos sub apartados).

La facilitadora divide el papelógrafo en tres apartados iguales sin recortarlo y escribe el título de cada apartado.

## ¿DÓNDE ESTAMOS? Y ¿HACIA DÓNDE QUEREMOS IR?

REALIDAD	PROCESO		DESEO
¿Lo que tengo?, ¿dónde estoy?, ¿lo que soy?, ¿cómo me veo?	¿Qué puedo, quiero?, ¿tengo que hacer para conseguirlo?		¿Lo que me gustaría ser, tener, hacer?
	¿Lo que difi- culto? (Con lo que tengo que luchar)	¿Lo que fa- vorece? (en lo que me puedo apoyar)	

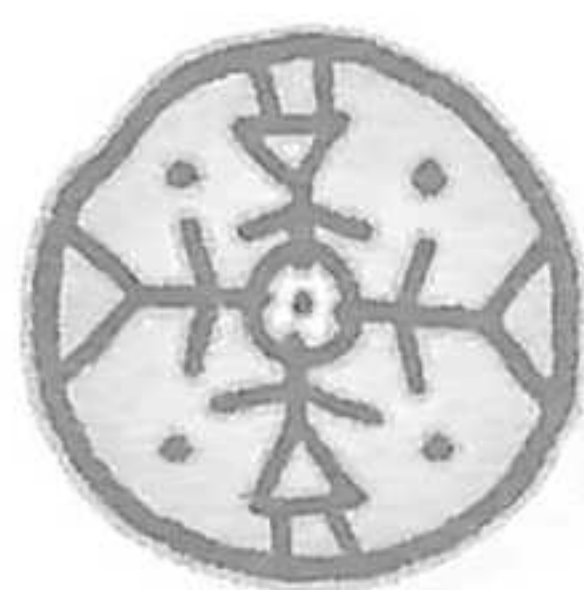




A continuación, pide a las participantes que recorten de las revistas las imágenes que les sugieren, lo que les gustaría poner en cada apartado. También pueden hacer sus propios dibujos o expresarlo con frases muy breves. Por último, se pegan todos los elementos en el mural.

Una vez se ha finalizado el trabajo del mural, es importante que la facilitadora se reserve algún tiempo para percibir y analizar, desde sí misma, qué es lo que el grupo pueda estar expresando. Para ello, es posible proponer una posible pausa de descanso o para que cada participante piense lo que quiere decir al grupo en la puesta en común.

A continuación, se inicia el diálogo grupal: se pide a las mujeres que, de una en una, se acerquen al mural y expresen a todo el grupo su modo de ver el hecho de ser mujer aquí y ahora, ¿dónde estamos? y ¿hacia dónde queremos ir?. Para ello, cada una comparte lo que ha hecho o bien, puede tomar los elementos del mural y, enseñándolos, explicar su vivencia.





# ACTIVIDAD 17

## ¿DÓNDE ESTAMOS Y A DÓNDE QUEREMOS IR?

Ver instrucciones al final de los cuadros.

Lo que tengo en la vida.....

Lo que deseo ser, hacer y tener .....





### DIFICULTADES

¿Qué dificultades me encuentro para conseguir lo que quiero?

### FACILIDADES

¿Qué facilidades encuentro?

### Instrucciones actividad 17 Y 18

Cuando todas las participantes han hecho su aportación, la facilitadora ha de intentar hacer una síntesis de la visión grupal. En esta síntesis, no debe obviarse ni excluirse ningún punto de vista, por muy pequeño que sea o disparatado que nos resulte.

La mayoría de veces las mujeres, exponen no su realidad sino su punto de vista de esa realidad. Este punto de vista puede ser ampliado y/o transformado.





Lo más frecuente es que en los apartados de REALIDAD Y QUE DIFICULTA son los que mas contestan las mujeres.

En los murales en estos apartados aparecen más elementos que el de LOS DESEOS o EL QUE FAVORECE. Se debe a que en el inicio del proceso grupal las mujeres suelen tomar una actitud negativa, de no aceptación de su realidad y además, de no sentirse responsables respecto a la misma.

En el apartado de QUE DIFICULTADES casi nunca figuran ellas mismas, o algunos aspectos de su personalidad. Las dificultades son vividas como algo externo (los maridos, los hijos, la falta de medios, "la sociedad"..)

### **CUANDO ASI SUCEDA ES IMPORTANTE "DEVOLVER" AL GRUPO:**

Que se sitúan todas las dificultades fuera.

Que se proponen pocas alternativas (apartado de DESEOS casi vacío).

Que se proponen pocas sugerencias para lograr lo que se desea (apartado de QUE FAVORECE casi vacío).

Según el tipo de grupo en el que se lleve a cabo la dinámica, la comprensión global de la misma puede resultar más o menos compleja, es conveniente a veces plantearla secuencialmente.

1. Lo que tengo en la vida y lo que deseo ser, hacer, tener.
2. Apoyos y dificultades para ello.









# ACTIVIDAD 19

¿Te animas a hacer un pequeño PLAN DE TRABAJO PERSONAL sobre algunas cosas que quieres conseguir de tu vida y cómo "IR por ellas"?

Ahora yo....	Por eso me planteo

...Y para eso necesito	Algunos medios que pueden ayudarme son..





## Nuestra naturaleza biológica

Este ejercicio permitirá que las participantes reflexionen sobre el tema de ser mujer, lo que es parte de nuestra naturaleza humana con lo que se nos ha enseñado y hemos aprendido.

### ¿QUÉ ES SER MUJER?

Lo escriben,

Luego intentan plasmar en un dibujo sus ideas.

Luego en plenaria comparte la reflexión escrita y el significado de su dibujo.





# ACTIVIDAD 21

## LO QUE SE DICE SOBRE EL HOMBRE Y LA MUJER

El ejercicio permitirá analizar la influencia de la creencia popular sobre la Mujer y el Hombre, comportándose de acuerdo a dichas creencias y comportamientos que son aprendidos, por lo que no son naturales.

### INSTRUCCIONES:

1. Dibuje dos siluetas, una de Hombre y otra de Mujer.
2. Solicite a las participantes que escriban lo que la agente piensa y dice tanto del hombre como de la mujer, en papeles separados.
3. Cada una leerá en voz alta lo que escribió y pasará a pegarlo a la silueta que corresponde, hombre o mujer.
4. Al final la facilitadora hace la reflexión y va retirándolas de las siluetas lo que considera que no es natural en la mujer y el hombre.
5. Concluyen en que todas esas ideas y creencias que no son naturales, son enseñadas desde que son niñas y por lo tanto se pueden transformar, mejorar y cambiar por valores y comportamientos nuevos que nos valoren como mujeres y como hombres.

Alcanzar la igualdad o equidad entre los géneros, como base esencial del desarrollo no es posible si no se valora y toma en cuenta, la contribución y los aportes del género femenino en todos los procesos de cambio y desarrollo de nuestro país.

Los estudios de género comprenden dos categorías como son SEXO y GÉNERO.

¿Qué es sexo?: como sabemos se refiere al conjunto de elementos biológicos naturales que nos diferencian física y anatómicamente según seamos "mujer" u "hombre". Estas diferencias básicas se establecen al momento de concebirnos con la unión de los cromosomas, los cuales son la parte de la célula que transmite la herencia, unión que da origen a un nuevo ser.

ESTIMAR: Evaluar, valorar, juzgar, considerar.





# GLOSARIO

ESTIMA:	Aprecio, afecto, opinión favorable.
ESTIMACION:	Evaluación, valoración, aceptación.
ESTIMABLE:	Que se puede valorar.
AUTOCRITICA:	Critica a sí misma.
AUTODEFENSA:	Defensa hecha a sí misma.
AUTODESTRUCCIÓN:	Destruirse a sí misma.
AUTODETERMINACIÓN:	Determinación que toma por sí misma una persona.
AUTODETERMINAR:	Determinar por sí misma.
AUTODIAGNOSTICO:	Diagnostico hecho por una misma.
AUTODIDACTA:	Persona que se instruye a sí misma.
AUTO:	(Prefijo que significa): propio, por uno misma.

## GÉNERO





Es el conjunto de características sociales, culturales, políticas, psicológicas, jurídicas, económicas asignadas a las personas en forma diferenciada de acuerdo al sexo.

Refiere diferencias y desigualdades entre hombres y mujeres por razones sociales y culturales. Estas diferencias se manifiestan por los roles (reproductivo, productivo y de gestión comunitaria, que cada uno desempeña en la sociedad, las responsabilidades, conocimiento local, necesidades, prioridades relacionadas con el acceso, manejo, uso y control de los recursos).

Es importante distinguir que existen interacciones y traslapes entre los roles de mujeres y hombres. Los aspectos de género cambian y son diferentes de un lugar a otro, de un grupo étnico a otro y en el tiempo.

Las características de género son construcciones socioculturales que varían a través de la historia y se refieren a los rasgos psicológicos y culturales que la sociedad atribuye a cada uno de lo que considera "masculino" o "femenino".

## **SEXO**

Es la suma de características físicas, biológicas anatómicas y fisiológicas de los seres humanos, que los definen como "mujer" u "hombre". Se reconoce a partir de datos corporales genitales; el sexo es una construcción natural, con la que se nace.

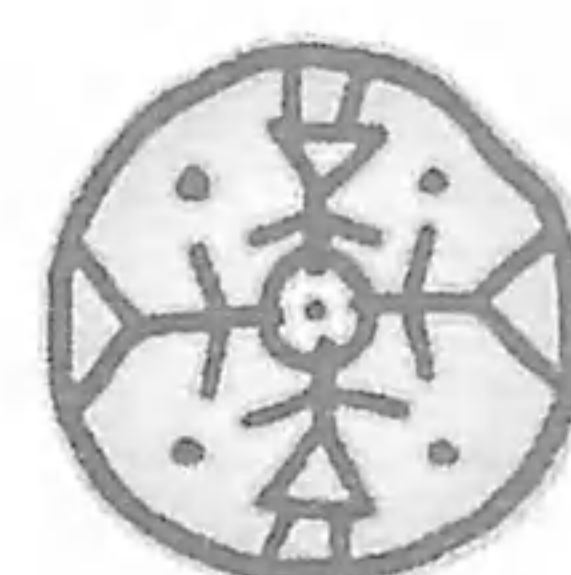
## **DIFERENCIA ENTRE GÉNERO Y SEXO**

El sexo alude a las diferencias entre hombres y mujeres; es una categoría física y biológica, con funciones específicas de reproducción de cada quién. Mientras, género ("masculino / femenino") es una categoría construida social y culturalmente; se aprende y por lo tanto, se puede cambiar.

## **ENFOQUE DE GÉNERO**

Es una alternativa que implica abordar primero el análisis de las relaciones de género para basar en el, la toma de decisiones y acciones para el desarrollo. Es una forma de observar la realidad en base a las variables sexo y género y sus manifestaciones en un contexto geográfico, cultural, étnico e histórico determinado.

Reconoce que el género es una construcción social y cultural que se produce históricamente y por lo tanto, es susceptible de ser transformada. Toma en cuenta además las diferencias por clase, etnia, edad y religión.





El enfoque de género permite visualizar y reconocer la existencia de relaciones de jerarquía y desigualdad entre hombres y mujeres, expresadas en opresión, injusticia, subordinación, discriminación hacia las mujeres en la organización genérica de las sociedades. Esto se concreta en condiciones de vida inferiores de las mujeres en relación con las de los hombres.

Hablar de género significa dejar de creer que los roles sociales y culturales asignados a hombres y mujeres son naturales.

El enfoque de género trata de humanizar la visión del desarrollo. El desarrollo humano debe basarse en la equidad de género.

## **ANÁLISIS DE GÉNERO**

Es un proceso teórico práctico que permite analizar diferencialmente, entre hombres y mujeres, los roles las responsabilidades, los conocimientos, el acceso, uso y control de los recursos, los problemas y las necesidades, prioridades y oportunidades con el propósito de planificar el desarrollo con eficiencia y equidad.

El análisis de género implica necesariamente estudiar formas de organización y funcionamiento de las sociedades y analizar las relaciones sociales. Estas últimas pueden darse de mujer a mujer, de varón a varón, de varón a mujer y viceversa; el análisis de género enfatiza en estas últimas.

Tal análisis debe describir las estructuras de subordinación existentes entre géneros. El análisis de género no debe limitarse al papel de la mujer, sino que debe cubrir y comparar el papel de la mujer respecto al hombre y viceversa. Las variables a considerar en este aspecto son: división sexual y genérica del trabajo, acceso y control de recursos y beneficios, participación en la toma de decisiones. El análisis de género debe identificar:

- La división laboral entre hombres y mujeres (trabajo productivo y trabajo reproductivo).
- El acceso y control sobre los beneficios y los recursos.
- Las necesidades específicas (prácticas y estratégicas de hombres y mujeres).
- Las limitaciones y oportunidades.
- La capacidad de organización de hombres y mujeres para promover la igualdad.

## **GÉNERO Y COMUNIDAD**

Comunidad comprende el conjunto heterogéneo de familias formadas por hombres y mujeres (ancianos/as, adultos/as, jóvenes y niños/as), donde se





establecen ciertas y determinadas relaciones sociales, productivas y culturales, basadas en una diferenciación genérica (femenino y masculino) determinada históricamente.

## **NECESIDADES ESTRATEGICAS DE GÉNERO**

Son de largo plazo y consisten básicamente en la posibilidad de igualar y hacer equitativa la posición de género de hombres y mujeres en la sociedad.

## **NECESIDADES ESTRATEGICAS DE MUJERES**

Las necesidades estratégicas de mujeres, son todas aquellas que tienden a lograr un cambio en la posición o estatus social, en la división genérica del trabajo y en las relaciones entre los géneros, así como a facilitar su acceso o las oportunidades de empleo, capacitación, tenencia de la tierra y toma de decisiones. Están relacionadas con su posición de desventaja en la sociedad, son de largo plazo y consisten en igualar con equidad la posición de hombres y mujeres en la sociedad.

## **CONDICIÓN DE GÉNERO**

### **Femenina**

Comprende características que social, cultural e históricamente, son impuestas por la sociedad en su conjunto y que son atribuidas a mujeres, las que están llamadas a cumplir con la reproducción biológica y los roles sociales determinados.

Es el conjunto de circunstancias, cualidades y características esenciales que definen a la mujer como ser social y cultural genérico. La mujer es educada para dar todo, para renunciar a lo que quiere en pro del otro.

La condición de género femenina es un conjunto de características históricas que definen en una sociedad determinada lo que es ser una mujer. Más allá de la voluntad de las personas, se trata socialmente, de una condición histórica.

### **Masculina**

Comprende características que social, cultural e históricamente, son impuestas por la sociedad en su conjunto y que son atribuidas a hombres, llamados a cumplir con un rol jerárquico y el dominio político y económico determinado. Ser hombre, significa ser para sí. La condición masculina reúne una gran cantidad de atributos y además, los más valorados de nuestro mundo.

La condición de género masculina es un conjunto de características que definen en una sociedad determinada lo que es ser un hombre. Más allá de la voluntad de las personas, se trata, socialmente de una condición histórica.





Por su especialización genérica, los hombres han sido los dueños de la palabra que nombra al mundo en la sociedad patriarcal. Desde ese monopolio del saber, han construido concepciones que legitiman y fundamentan los sistemas de valores, las normas, las condiciones de formación del universo y las explicaciones del orden patriarcal.

## **IDENTIDAD DE GÉNERO**

La identidad es una dimensión de las personas, de los grupos sociales, ¿Quién soy yo?. Cada uno de nosotros tienen identidad y es el contenido de nuestro ser; mi identidad es lo que yo soy.

El concepto de "identidad de género" alude al modo en que el ser hombre o mujer viene prescrito socialmente por la combinación de rol y estatus atribuidos a una persona en función de su sexo y que es internalizado por ella misma.

Las entidades y roles atribuidos a uno de los sexos son complementarios e interdependientes con las asignadas al otro sexo. Es así como por ejemplo, dependencia en las mujeres e independencia en los hombres.

Conjunto de mecanismos conscientes e inconscientes que cada persona internaliza; formas específicas de pensar, sentir y actuar que definen los roles que desempeñaran a lo largo de su vida.

La identidad se define a partir de elementos que singulariza a los individuos y los hacen específicos, distintos o por el contrario que los hacen semejantes a otros. En efecto, desde el género, la clase o la religión, hasta un simple elemento corporal como el color del pelo, la piel, un simple lunar o una condición de salud, como sería el caso de una malformación física, pueden ser elementos que organizan la identidad de las personas. Todo lo que caracteriza a los individuos constituye elementos de su identidad.

## **IGUALDAD**

Conformidad de una cosa con otra, en naturaleza, forma, calidad y cantidad.

La consecución del objetivo de la igualdad es algo más que la mera prohibición o eliminación de las discriminaciones. Para promover la igualdad es preciso hacer un esfuerzo constante y dinámico y aplicar medidas que vayan más allá de la simple prohibición de la discriminación.

## **EQUIDAD**

Virtud que nos hace dar a cada cual lo que le pertenece.





Respuesta consciente que se da a una necesidad o situación, de acuerdo a las características o circunstancias propias o específicas de la persona a quien va dirigida la acción, sin discriminación alguna.

Acto de justicia social y económica basado en una noción ética, política y práctica que supera a una acción ética, política y práctica que supera a una acción redistributiva. En este sentido, son inherentes a la equidad el aumento de las capacidades, las habilidades, la redefinición de los derechos de las personas y el respeto a las diferencias y a la cultura.

## **EQUIDAD DE BENEFICIOS**

Se refiere al impacto final que tienen los esfuerzos de desarrollo sobre ambos géneros, es decir, equidad de beneficios implica que los resultados estén accesibles y puedan ser aprovechados tanto por los hombres como por mujeres. Se ha visto que la igualdad de oportunidades no necesariamente implica que ambos géneros disfruten de los mismos resultados, por causa de factores estructurales en la sociedad que impiden a ciertos grupos, particularmente a las mujeres, aprovechar plenamente las diversas oportunidades que se les ofrecen.

## **DIFERENCIA ENTRE IGUALDAD Y EQUIDAD**

Igualdad da las mismas condiciones, trato y oportunidades a mujeres y hombres. La equidad es dar las mismas condiciones, trato y oportunidades a mujeres y hombres, pero ajustados a las especiales características o situaciones (sexo, género, clase, etnia, edad, religión) de los diferentes grupos, de tal manera que se pueda garantizar el acceso.

## **AUTOESTIMA**

La autoestima es un juicio personal de mérito que se expresa en actitudes positivas que el individuo mantiene acerca de si mismo. Es una experiencia subjetiva que el individuo comunica a los otros mediante reportes verbales y otras conductas expresivas abiertas.

## **CONCIENTIZACIÓN EN GÉNERO**

Proceso acompañado de la reflexión. Es un proceso de comunicación participativo, en el cual en base a la situación de los participantes o de la comunidad, con experiencias vivenciales y experiencia de campo y de las personas, se realimenta la información y se genera una doble vía de la misma. Implica la internalización de la información por las personas por medio de la reflexión.





# BIBLIOGRAFÍA

Torres Pérez, María José; Gómez Sevilla, Ana; Galletero Montero, Cristina  
"NOSOTRAS Y NUESTRAS COSAS"; Caritas España, Madrid, 2004

COOPERACION ESPAÑOLA

"Manual de Capacitación en Autoestima y Género" Madrid, 1998.

UNIFEM, UNICEF, OPS/OMS

Manual para grupos comunales, "Fomentando nuestra Autoestima"  
Tema 1 y 2.

ÁNGEL REAL, Francisco (1999).

Autoestima: La llave del éxito. Programación mental positiva. México.

BAROCIO, R. (2004).

Disciplina con amor, cómo poner límites sin ahogarse en la culpa. México.

BRANDEN, N. (1997).

Cómo mejorar su autoestima. México: Paidós.

BRANDEN, N. (1990).

El respeto hacia uno mismo. México: Paidós.

BRANDEN, N. (1993).

El poder de la autoestima. México: Paidós.

BRANDEN, N. (1999).

La autoestima de la mujer. México: Paidós.

PALLADINO, C. (1998).

Cómo desarrollar la autoestima. México: Iberoamérica.

RIVEIRO, L. (1997).

Aumente su autoestima. Barcelona: Urano, S. A.

**Módulo producto de la 6ª. Revisión realizada bajo la responsabilidad  
de Licda. María Ernestina Ardón Quezada.**





## MIRATE A TI MISMA DE OTRA MANERA <sup>1</sup>

Descúbrete a ti misma  
Como quién eres  
**UNA PERSONA, UNA MUJER**

En tu cabeza tienes ideas... **PONLAS A TRABAJAR**  
En tu corazón tienes sentimientos...**EXPRESALOS**  
Con tus manos puedes ser **CREATIVA Y TRABAJADORA**  
Haz por ti misma lo que **TÚ PUEDES HACER....** que nadie lo haga por ti...  
**ERES UNA MUJER**, no una niña.

Sácale jugo a las oportunidades que tengas en la vida,  
No mires atrás sino adelante,

¿Sabes que eres capaz de hacer cosas impensables?  
y sobre todo:  
no te quedes sola,  
busca un grupo,  
busca **AMIGAS**

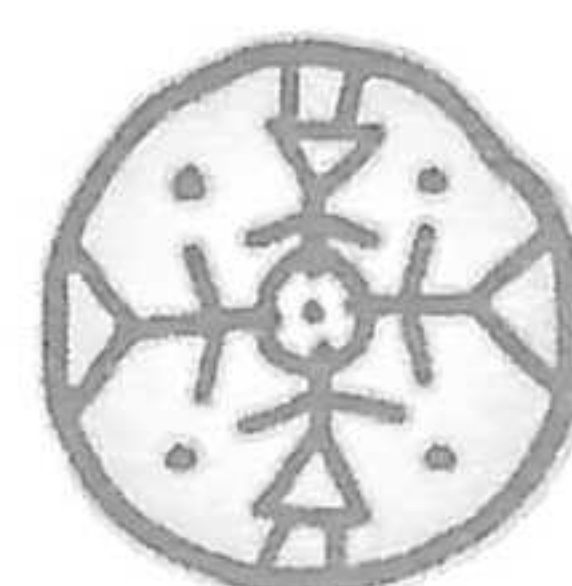
**LA VIDA ES MAS GRANDE QUE NUESTRAS DIFICULTADES**

Mírate al espejo cada mañana  
y descúbrete a ti misma en el espejo que son también otras mujeres.

Eres como un cofre que contiene un tesoro...  
Decídate a abrirlo y a empezar a sacar todas las riquezas,  
todos los valores, todas las cosas buenas y bonitas  
que hay dentro de ti misma:  
No lo olvides nunca:  
**MUJER TU VALES MUCHO.**

---

<sup>1</sup> Torres Pérez, María José; Gómez Sevilla, Ana;  
Galletero Montero, Cristina "NOSOTRAS Y  
NUESTRAS COSAS"; Caritas España, Madrid, 2004







12 Avenida 1-48 zona 3, Quetzaltenango  
Telefax: (502) 77630935/36/40; 77631030  
sedenacional@proyectotinamit.org.gt  
www.proyectotinamit.org.gt

**Biblioteca Central  
USAC**



*El presente folleto, ha sido elaborado gracias al apoyo del Proyecto TINAMIT, el cual es parte del convenio bilateral No. GTM/B-7 310/2001/0164, firmado entre la Unión Europea y el Estado de Guatemala a través de la Secretaría de Coordinación Ejecutiva de la Presidencia -SCEP-; su contenido es responsabilidad de sus autoras y no compromete a la Comisión Europea ni a la -SCEP-.*