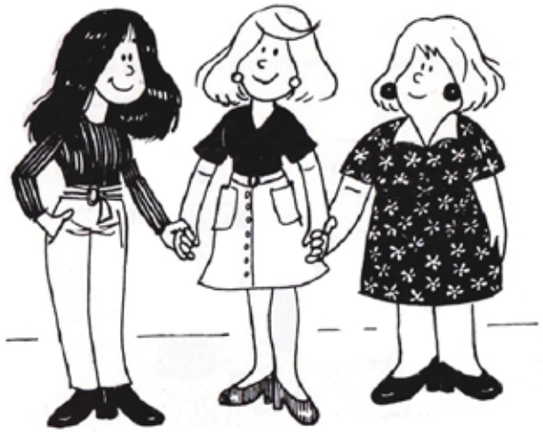
¿QUE AUMENTA NUESTRA AUTOESTIMA?

- Recibir mensajes positivos no desvalorizadores.
- Ser valoradas socialmente como seres humanos.
- Poder expresar lo que nos pasa.
- Reconocer nuestras propias necesidades y deseos y permitirnos cumplirlas.
- Ser respetadas cuando decimos NO.
- Ser escuchadas por la sociedad y las personas significativas para nosotras mismas.
- Reconocer nuestros logros y habilidades.
- Visualizar los aspectos positivos de nuestra personalidad.
- Poder construir nuestro proyecto de vida.
- Aceptar nuestras limitaciones y errores y darnos tiempo para cambiar.
- Revisar y cuestionar los mandatos recibidos.
- Romper con los estereotipos de géénero.
- Afianzar nuestra autonomía.
- Poder decidir sobre el uso de nuestro tiempo.
- Poder decidir sobre nuestra sexualidad y nuestro cuerpo.

Así como aprendimos a desvalorizarnos, podemos aprender a estimarnos, querernos y respetarnos.

LAS MUJERES NO ESTAMOS EN ESTE MUNDO SOLO



Mujeres al Oeste

Asociación civil sin fines de lucro que trabaja para afianzar y acrecentar los derechos de las mujeres, las/los adolescentes y jóvenes, y para que puedan ejercerlos plenamente.

(5411) 4489-3330

mao.aloeste@gmail.com

www.mujeresaloeste.org.ar

www.derechoalaborto.org.ar

- ARGENTINA -

Diseño gráfico: Sol Narvaez / **sol_narvaez_85@hotmail.com**

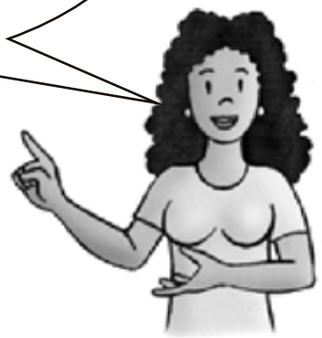
Fotos: argentinaphoto.com.ar

Este folleto se publicó con el apoyo del Comité Alemán del Día Mundial de la Oración

Este Es Un Fo lle to Para Nosotras

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La AUTOESTIMA es cómo y cuánto nos valoramos, conocemos y respetamos nuestros deseos y necesidades, cuánto nos queremos, y qué imagen tenemos de nosotras mismas.



¿CÓMO SE CONSTRUYE LA AUTOESTIMA?

La vamos construyendo a través de cómo nos vemos nosotras mismas, cómo percibimos que nos ven las/los demás y cómo dicen que nos ven los demás, en especial las personas que son significativas en nuestra vida.
Estas personas son las madres y padres, las/los hijos y hermanas/os, abuelas/os, esposos, maestras/os, jefas/es, compañeras/os de trabajo, amigas/os, terapeutas, entre otras/os.

¿QUÉ SON LOS MANDATOS

Recibimos mensajes que nos dicen cómo debemos comportarnos mujeres y varones, desde la sociedad y desde personas significativas para nosotras/os mismas/os.
Si los cumplimos sin revisarlos o cuestionarlos, estos mensajes se transforman en mandatos.
Así como recibimos también podemos enviar mensajes que se constituyen en mandatos.

MECANISMOS DE CONTROL

Cuando no cumplimos esos mandatos porque se oponen a nuestros deseos, necesidades o a nuestras creencias y manera de ver la vida, podemos sentir culpa.
Cuando los cumplimos acríticamente pueden contribuir a bajar nuestra autoestima.
La culpa es el mecanismo privilegiado para que cumplamos los mandatos recibidos.
La baja autoestima puede ser consecuencia de mandatos implícitos o explícitos que en realidad se oponen a nuestras necesidades y deseos aún inconcientemente.

¿CUAL ES LA SALIDA A ESTA ENCRUCIJADA?

- Desnaturalizar los estereotipos de género
- Construir otra forma de ser mujeres
- Valoramos y queremos

Reunirnos con otras mujeres para reconocernos entre pares y ver que muchas cosas que nos molestan no nos pasan solo a nosotras.

¿POR QUÉ LAS MUJERES FRECUENTEMENTE TENEMOS BAJA AUTOESTIMA?

En nuestra sociedad lo considerado propio de las mujeres es menos valorado que lo considerado propio de los varones...

Una sociedad que valora menos lo considerado femenino, valora menos a las mujeres.

¿POR QUÉ NUESTROS/AS ABUELOS/AS PREFERÍAN TENER UN PRIMER HIJO VARÓN?...

¿POR QUÉ SE DICE: "VARÓN, DIJO LA PARTERA!!!" Y "QUÉ LE VA´SER... NACIÓ OTRA CHANCLETA..."?

Desde niñas nos enseñan cómo comportarnos, qué pensar, qué desear... Qué está bien para una mujer....qué está bien para un varón...
Se pretende que cumplamos con un determinado modelo de mujer y de varón. A estos modelos se los denomina estereotipos de género.
Si las mujeres no entramos en ese modelo somos criticadas y desvalorizadas. Si entramos en el modelo, también somos poco valoradas socialmente.
Ambas situaciones influyen en cómo nos vemos a nosotras mismas y cuánto nos valoramos.

En nuestra sociedad la identidad femenina se construye principalmente alrededor del ser madre...

¿QUÉ LES PASA A LAS MUJERES QUE NO PUEDEN TENER HIJOS? ¿QUÉ LES PASA A LAS MUJERES CUANDO NO QUIEREN TENER HIJOS?
La violencia contra las mujeres, especialmente la verbal y emocional, dentro y fuera de la familia, es un factor primordial para bajar nuestra autoestima.