

MÓDULO DE LIDERAZGO Y EMPODERAMIENTO



01/06/2016

YO, MUJER LIDEREZA

El módulo de liderazgo y empoderamiento, parte de entender el empoderamiento como un proceso a través del cual las mujeres pueden ir incrementando su capacidad para ejercer el poder. Para esto se centra en tres tipos de poder que consideramos deseables para la transformación social: El poder interno, el poder con y el poder para.

Esta primera guía se centra en el poder interno.

Para esto propone un acercamiento desde la autoestima feminista de la forma en que las mujeres desde niñas somos socializadas como tal, y como esto influye en nuestra capacidad de asumirnos como mujeres y como lideresas en nuestras luchas diarias.

MÓDULO DE LIDERAZGO Y EMPODERAMIENTO

PRESENTACIÓN

El módulo de Liderazgo y empoderamiento desde nuevos enfoques es una iniciativa de la fundación ESQUEL en el marco del proyecto Ciudades Libres de Violencia de Género para mujeres y niñas, que se desarrolla en Santo Domingo y Portoviejo. Dentro de este marco se busca contar con un material pedagógico que permita el fortalecimiento de las actorías territoriales y que sirva al fortalecimiento de procesos de mujeres tanto de manera individual como colectiva.

En este sentido el módulo cuenta con 4 guías metodológicas que proporcionan una serie de herramientas conceptuales y prácticas, para facilitar un “viaje” por el empoderamiento de las mujeres. Estas 4 guías son:

- Guía 1- Yo mujer lidereza que se centra en el *poder interno o poder desde adentro*, partiendo de un proceso de reconocimiento de las propias habilidades y un trabajo sobre la autoestima desde una perspectiva feminista.
- Guía 2 – La otra compañera de camino, que aborda el *poder con*, presentando herramientas críticas para identificar las formas en que nos relacionamos con las otras mujeres y la relación que tenemos frente a los liderazgos de mujeres.
- Guía 3 – Liderazgo en clave de género, que partiendo de una noción feminista del liderazgo se acerca al *poder para*, buscando identificar como deben ser los liderazgos desde las mujeres con vistas a una transformación social.
- Guía 0 – Guía de la facilitadora, la cual proporciona herramientas básicas de facilitación en caso de que se desea realizar un ejercicio de réplica de los contenidos propuestos en el módulo en diferentes espacios.

Esperamos que este módulo sea una valiosa herramienta para el fortalecimiento de las organizaciones sociales, no sólo de las de mujeres, pues por un lado pensar en clave de género las diferentes relaciones y problemáticas sociales es necesario, pero por otro lado, los temas que este módulo invita a pensar si bien están abordados desde las particularidad del género, son de interés para todas las personas que desde la base realizamos acciones

en pos de una transformación social que nos permita crear una sociedad más justa e incluyente.

INDICE

INTRODUCCIÓN

| | |
|--|---|
| ¿Qué es el módulo de liderazgo y empoderamiento? | 4 |
| Propuesta Metodológica..... | 5 |
| ¿Cuáles son los objetivos del módulo?..... | 6 |
| ¿Qué encuentro en la guía yo, mujer lidereza?..... | 6 |
| ¿Quiénes pueden utilizar la guía?..... | 6 |
| ¿Cómo puedo utilizar la guía?..... | 7 |

DEFINICIÓN DE CONCEPTOS

| | |
|---|----|
| ¿Qué es el empoderamiento?..... | 8 |
| ¿Qué es el poder?..... | 8 |
| ¿Qué es la agencia?..... | 11 |
| ¿Qué es el poder interno?..... | 12 |
| ¿Qué es la autoestima?..... | 12 |
| ¿Por qué hablar de autoestima feminista?..... | 13 |

ACTIVIDADES PRÁCTICAS

| | |
|---------------------------------------|----|
| Mis aprendizajes individuales..... | 16 |
| Nuestros aprendizajes colectivos..... | 26 |
| Mi/Nuestra Agencia..... | 31 |
| Diferentes rutas metodológicas..... | 35 |

MATERIAL DE REFERENCIA

| | |
|--|----|
| Referencia a otras experiencias..... | 70 |
| Materiales de Referencia para ampliar conceptos..... | 71 |
| Mis aprendizajes individuales..... | 16 |
| Glosario..... | 87 |

¿QUÉ ES EL MÓDULO DE LIDERAZGO Y EMPODERAMIENTO?

El módulo de liderazgo y empoderamiento desde nuevos enfoques, es un módulo pensado por la Fundación ESQUEL como una herramienta que pueda ser usada por las mujeres, ya sea de manera individual o colectiva, para redescubrir su poder interno como lideresas e iniciar un viaje de empoderamiento que les permita posicionarse en sus luchas cotidianas y en el trabajo que realicen en sus comunidades.

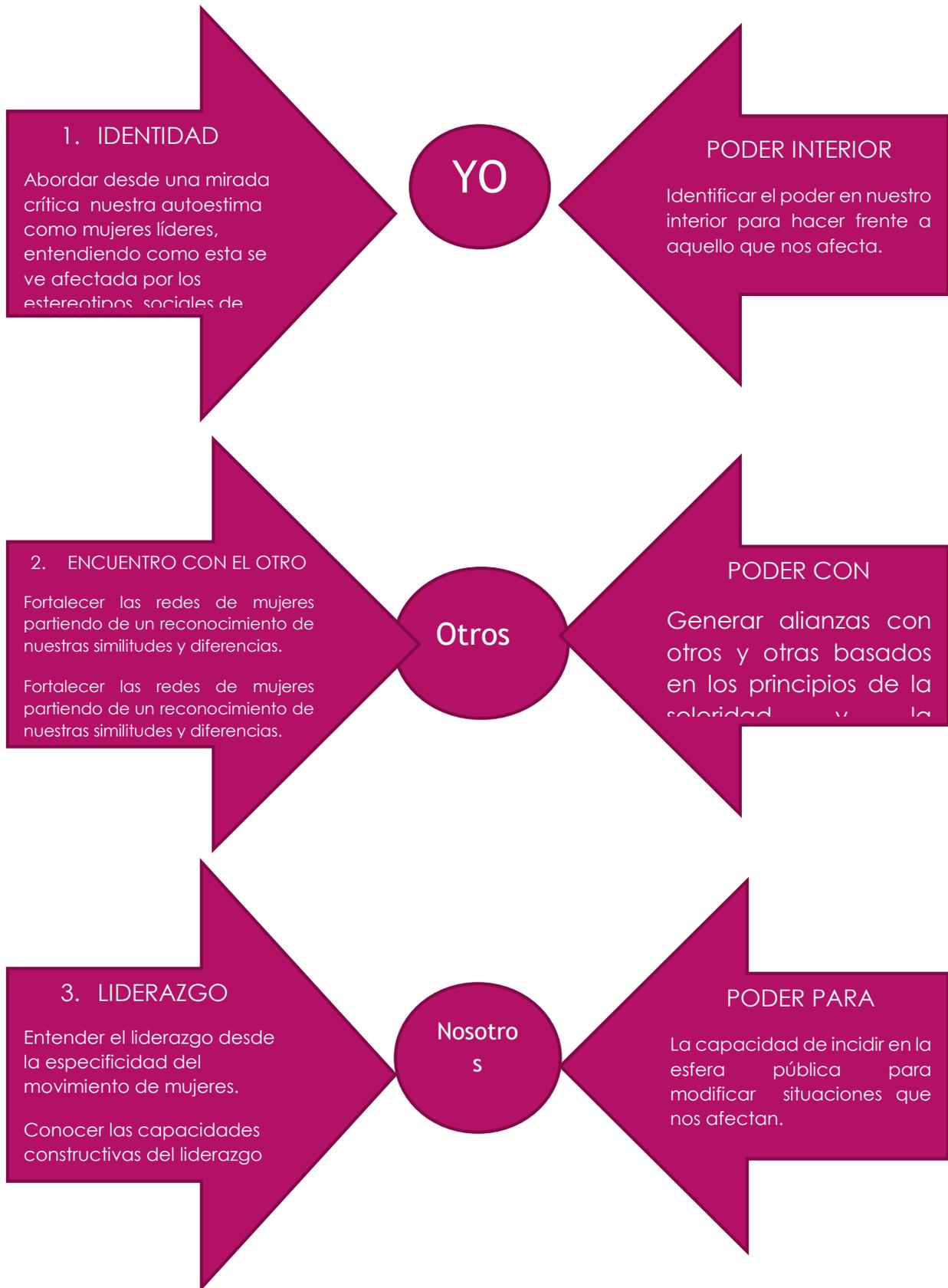
Entendemos el empoderamiento y el liderazgo como un ejercicio del día a día, de las acciones cotidianas, que nos confronta y nos permite contribuir a construir un mundo más amable con las mujeres. Si bien este ejercicio de empoderamiento cotidiano parte de un proceso individual, debe llegar a lo colectivo, al grupo de mujeres, a la organización barrial, pues solo en el trabajo con la otra / el otro podemos hacer demandas estructurales que mejoren nuestras condiciones de vida.

Es así como el módulo conceptualiza el “viaje por el empoderamiento” como una travesía con varias paradas que nos facilitaran reencuentros (con nosotras mismas, con las otras mujeres, con nuestras comunidades, con nuestras agendas políticas). A cada una de estas paradas, y con el fin de facilitar el trabajo, les hemos diseñado una guía metodológica, que permita a las mujeres acercarse a los principales conceptos, pero sobre todo contar con una serie de herramientas que les permita, por ellas mismas, redescubrir estos conceptos en sus propias vidas, partiendo de sus conocimientos y prácticas para finalmente identificar los retos diarios.

Hemos pues diseñado tres guías metodológicas, que se corresponden a tres tipos de poder (estos conceptos serán ampliados más adelante en esta guía). Trabajar en estos tipos de poder significa empoderarnos y por lo tanto, ser capaces de utilizar nuestro liderazgo para la transformación positiva de nuestro entorno.

Además de estas tres guías, el módulo propone la guía 0 o *GUÍA DE LA FACILITADORA*, la cual busca brindar las pautas para el uso de las otras tres guías metodológicas en talleres a colectivos de mujeres.

PROPUESTA METODOLÓGICA:



¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS DEL MÓDULO?

- Proporcionar herramientas conceptuales y metodológicas que permitan a las mujeres de manera individual y colectiva fortalecer sus procesos de empoderamiento y liderazgo
- Propiciar desde las vivencias de las mujeres un acercamiento crítico a su autoestima y la forma en que esta se ve afectada por los estereotipos de género, buscando a su vez identificar patrones individuales y colectivos en que estos estereotipos las empoderan o desempoderan.

¿QUÉ ENCUETRO EN LA GUÍA YO, MUJER LIDEREZA?

La primera guía metodológica del módulo se centra en el reencuentro con el poder interno y con la identidad de la mujer lideresa. Para esto proporciona una serie de herramientas conceptuales y metodológicas que permite a las mujeres (de manera individual y colectiva) cuestionar críticamente la manera en que las mujeres somos socializadas a lo largo de nuestras vidas y cómo influye positivamente en algunos casos, pero negativamente en la mayoría, en la forma en que desarrollamos nuestra autoestima y nuestras capacidades de liderazgo.

Para esto debemos partir de entender que las relaciones de género no son igualitarias, y que desde muy temprana edad la forma en que se nos habla a las mujeres respecto a nuestras capacidades y posibilidades es muy distinta a la que se usa con los hombres, predisponiéndonos así al espacio privado –el del hogar- y a las actividades de cuidado – atención de enfermos y niños, tareas de la casa, preparación de alimentos, etc.- lo que dificulta el desarrollo de nuestro liderazgo público y político.

Para esto la guía proporciona:

- La presentación de conceptos claves: empoderamiento, liderazgo, poder interno y autoestima feminista.
- Una serie de actividades que pueden ser realizadas de manera individual y colectiva para identificar de manera práctica las características que nos hacen mujeres lideresas.
- Material de referencia para quienes quieran profundizar conceptos o contactar con otras experiencias.

¿QUIÉNES PUEDEN UTILIZAR LA GUÍA?

- Mujeres lideresas en organizaciones de base.
- Personas interesadas con contribuir en el fortalecimiento de organizaciones sociales de base.

- Mujeres que de manera individual quieran realizar un trabajo crítico para mejorar su autoestima.

¿CÓMO PUEDO UTILIZAR LA GUÍA?

El módulo está diseñado básicamente para ser usado en tres formas:

- De manera individual, para todas aquellas mujeres que quieran realizar un trabajo en su poder personal y su capacidad de liderazgo. Para esto se recomienda utilizar principalmente los ejercicios de la unidad mis aprendizajes individuales, pues son los únicos que se pueden realizar sin la participación en grupo. Para facilitar este proceso se adjunta una guía a manera de diario de trabajo para consignar los hallazgos y aprendizajes a lo largo del proceso (Ruta metodológica 1).
- De manera colectiva, por un grupo de mujeres que tengan un objetivo en común (organización de mujeres barriales etc.), de manera que a través de la aplicación de los ejercicios individuales y colectivos puedan fortalecer sus liderazgos personales, y profundizar la relación entre ellas a través de la identificación de lo que las une, fortaleciendo así la organización (Ruta metodológica 2).
- Para talleristas que quieran trabajar con colectivos de mujeres, explorando diferentes herramientas que le permitan contribuir a fortalecer los liderazgos y relaciones al interior del grupo (Ruta metodológica 3 y 4).

¿QUÉ ES EL EMPODERAMIENTO?

La palabra empoderamiento seguramente ya la has escuchado o leído en otros espacios de capacitación, o en proyectos de otras organizaciones. Pero, ¿sabemos realmente que significa? El concepto de empoderamiento ha sido utilizado en relación a los movimientos de mujeres en América Latina, aproximadamente desde los 80's, limitado inicialmente al empoderamiento económico dentro de los proyectos de desarrollo. Su significado suele considerarse como sobreentendido "dar poder a alguien", en este caso a las mujeres.

La relación entre empoderamiento y la capacidad de ejercer poder, es evidente, pero no es una definición suficiente, es necesario que nos hagamos varias preguntas para entender mejor esta idea, ¿qué tipo de poder es deseable?, ¿el empoderamiento tienen un carácter individual o colectivo?, ¿están las mujeres realmente privadas de cualquier tipo de poder?, ¿es posible empoderar a otras personas?, ¿para qué queremos ese poder?

Con este tipo de preguntas en mente, tal vez sea el momento de detenernos a pensar un poco más en la palabra poder, y que tipo de poder es el que queremos como mujeres y aún más como movimiento de mujeres.

¿Qué es el Poder?

Rowlands identifica cuatro tipos de poder: **poder sobre**, **poder para**, **poder con** y **poder desde dentro** o como lo llamaremos en este módulo, **poder interno**. Al primero (**poder sobre**) se le considera de suma cero, es decir, si una persona adquiere la posibilidad de ejercer este tipo de poder, implica que otra lo ha perdido. Corresponde a esa forma de pensar que nos dice, si alguien gana es porque otro pierde. A este tipo de poder siempre se lo asocia con enfrentamientos, pues las personas y grupos sociales no quieren "ceder" su poder, y en algunos casos luchan por tomar el que otros/as tienen. No profundizaremos en el poder sobre, pues no se considera deseable en los procesos de empoderamiento, por estar asociado con las formas tradicionales de ejercer el poder, las cuales han mantenido a las mujeres en una posición de subordinación.

Los otros tres tipos de poder se consideran de suma positiva, es decir, que todas/os podemos incrementar nuestra capacidad para ejercerlo, sin afectar la otras/os. Por lo tanto, la competencia no es necesaria, pues si una persona incrementa este tipo de poder, lo incrementa todo el colectivo. Estos tipos de poderes son:

- El **poder interno**, se refiere a las capacidades propias de cada persona, las cuales nos permiten hacer frente cuando estamos en una situación de desventaja o cuando estamos siendo vulnerados en nuestros derechos. Constituye la base del empoderamiento y está asociado a nuestra autoestima y autoconcepto. Este será el poder en el que nos detendremos en la *guía metodológica 1*, por lo tanto más adelante hablaremos de él.
- El **poder con**, busca la sinergia, es decir, darnos cuenta que si trabajamos juntas/os logramos mejores resultados que si cada una/o actúa por su cuenta, como dice la frase “*juntas somos más*”. Significa colaboración entre diferentes personas para la búsqueda de soluciones compartidas. Este tipo de poder implica un encuentro y un diálogo honesto con la otra (el otro), que permita identificar similitudes y diferencias, pero sobre todo, crear una agenda y un trabajo conjunto. Este tipo de poder será explicado en la *guía metodológica 2*.
- El **poder para**, está vinculado a los procesos de liderazgo, ya sean grupales o individuales, que permiten incidir en alguna situación específica para hacerla más favorable. Se diferencia básicamente del poder sobre, porque esta forma de poder puede compartirse, y por lo tanto necesita la cooperación, no la competencia. Este tipo de poder será explicado en la *guía metodológica 3*.

Así pues, cuando hablemos de **empoderamiento**, hablaremos de los procesos que nos permite a las mujeres incrementar estos tres tipos de poderes, de manera individual y colectiva. Pero en este punto surge una nueva pregunta respecto al empoderamiento, ¿Cuál es el objetivo de que las mujeres nos empoderemos? Young, una autora feminista que ha estudiado ampliamente el empoderamiento, señala que empoderarse implica “*UNA ALTERACIÓN RADICAL DE LOS PROCESOS Y ESTRUCTURAS QUE REPRODUCEN LA POSICIÓN SUBORDINADA DE LAS MUJERES COMO GÉNERO*”¹. Desde el feminismo creemos que las mujeres queremos y necesitamos tener la capacidad de cambiar nuestra situación y nuestro estatus dentro de las comunidades en las que habitamos, para poder mejorar nuestras condiciones de vida.

Cuando hablamos de mejorar nuestra situación, hablamos de todos esos factores que tienen relación con nuestras condiciones de vida, tener acceso al trabajo, a la educación, a la salud, tener una vida libre de violencia, entre muchas otras cosas más. Y si bien debemos

¹ Kate Young citada por Magdalena León “El empoderamiento en la teoría y la práctica del feminismo” (pp 1-26) en Poder y empoderamiento de las mujeres, Tercer Mundo editores, Bogotá, 1997.

reconocer que en este sentido se ha avanzado bastante gracias a la lucha de otras mujeres como nosotras, aún nos quedan varias deudas pendientes, sobre todo en lo que tienen que ver con nuestro derecho a una vida libre de violencia.

Por otro lado, cuando hablamos de mejorar nuestra posición, hablamos de trabajar en cambiar todas esas creencias sociales que continúan ubicando a las mujeres y a lo femenino como menos importante y valioso. Por ejemplo, esas creencias que convierten a la mujer en propiedad de su pareja, dándole así el "permiso social" de controlarla, y en algunos casos violentarla.

Por lo tanto, las mujeres queremos tener más acceso al poder, no para ubicarnos por encima de los hombres, sino para ubicarnos como sus iguales, de manera que juntas/os podamos construir una sociedad más justa, que respete las diferencias. En este sentido, el **empoderamiento** es un camino que nos permite ser unas mejores personas que trabajan juntas por un mejor mundo. Esto exige que el empoderamiento sea colectivo, para poder producir cambios reales en la estructura, en palabras de Young *"EL EMPODERAMIENTO INCLUYE TANTO EL CAMBIO INDIVIDUAL COMO LA ACCIÓN COLECTIVA"*²².

Es así como empoderarnos implica un trabajo individual que nos permita ser "más poderosas", pero no en el sentido tradicional del término, dónde se imponen posiciones para un beneficio personal o de unos pocos, sino en un sentido renovado que nos permita de manera colectiva construir una sociedad más justa y equitativa para todos y todas. Es por esto que el trabajo individual no es suficiente para lograr la transformación social que buscamos, por lo que de manera incluyente debemos trabajar para "hacernos poderosas juntas".

Pero si bien, el empoderamiento es un camino, no es uno que podamos recorrer siempre hacia adelante, seguramente daremos vueltas en círculo, o algunos pasos atrás, algunos días solo amaneceremos muy cansadas y nos detendremos un poco, y otros, muchos tal vez, encontraremos un derrumbe que nos dificulte avanzar, lo importante es no desistir, no darnos por vencidas y seguir juntas, como mujeres, y con todos aquellos hombres que se quieran sumar caminando este camino del empoderamiento.

Ahora, con este nuevo panorama sobre el empoderamiento como camino de transformación, es momento de detenernos un poco en un nuevo concepto, **la agencia**.

²² Kate Young citada por Magdalena León "El empoderamiento en la teoría y la práctica del feminismo" (pp 1-26) en Poder y empoderamiento de las mujeres, Tercer Mundo editores, Bogotá, 1997.

¿Qué es la Agencia?

La podríamos definir como la capacidad de las personas para actuar pese a encontrarse en una posición de subordinación, es decir, está asociada con la capacidad de resistencia. Así pues, está relacionada con las acciones a nuestro alcance, con el poder que tenemos en este momento, de manera que modifiquemos nuestra realidad (así sea un poco) e incrementemos nuestra capacidad de ejercer poder. Podríamos pensar entonces que el ejercicio constante de la agencia es una forma de avanzar en nuestro empoderamiento.

Al igual que muchos otros conceptos, ha estado en revisión dentro de la teoría feminista en los últimos años, partiendo de los cuestionamientos realizados al feminismo liberal por las “otras mujeres” (negras, del tercer mundo, islámicas, entre otras). En este sentido, autoras como Sabah Mahmood han cuestionado lo que ella define como una idea liberal de la agencia que la establece solamente como una resistencia visible frente a las estructuras de poder, dando cabida a entender prácticas más sutiles y cotidianas de las mujeres que no siempre pueden ser entendidas como una oposición abierta y frontal frente a aquello que nos somete, pero que sin embargo, son orientadas a mejorar la situación y la posición de la mujer dentro en su entorno.

Este punto de vista no busca restar importancia a la agencia entendida como movilización política en resistencia y oposición, sino rescatar otra dimensión de la misma, relacionada directamente con nuestro cotidiano y que también es necesaria para superar las estructuras de dominación basadas en las relaciones de género. Este es pues un llamado a observar atentamente nuestras acciones cotidianas, e identificar aquellas que podemos realizar, pues por más pequeñas que sean, son necesarias.

La agencia, entendida en su dimensión cotidiana, está estrechamente relacionada con el empoderamiento, pues es su manifestación, es decir, la agencia surge desde una posición de empoderamiento de las mujeres, y es a través de ella que se van logrando paulatinamente las transformaciones que buscamos y por las que trabajamos. Ser conscientes de nuestra agencia diaria, es hacernos conscientes del avance que hemos hecho en nuestro empoderamiento.

¿Qué es el poder interno?

El poder interno lo podríamos definir como esa llama que reside dentro de nosotras, nos hace humanos y nos da la fuerza para vivir cada día. Todas las mujeres tenemos algún grado de

poder interno, no somos seres carentes y vacíos de recursos que estamos a merced de la vida, las circunstancias y las/os otras/os.

Tener la certeza de que por el solo hecho de ser humanas, y estar vivas ya tenemos cierta cantidad de poder a nuestra disposición es el primer paso. Por esto, es el primer poder que debemos trabajar en el camino del empoderamiento, reconocerlo y fortalecerlo es indispensable para mejorar nuestra agencia, logrando así que los logros que obtengamos en los otros tipos de poder sean sustentables.

Identificarlo y fortalecerlo requiere conocernos profundamente, empezando a dar valor a nuestras capacidades, logros y experiencias, un espacio a nuestros deseos y necesidades y una autoridad a nuestra propia voz. Pero todo esto se logra a través de un trabajo constante y consciente en nuestra autoestima.

¿Qué es la Autoestima?

La autoestima es ese sano sentimiento de amor que tenemos hacia nosotras mismas, tiene raíces en el autoconcepto, es decir, en las ideas que tenemos respecto a quienes somos, cuáles son nuestras habilidades y sobre todo cuál es nuestro valor o que es lo que merecemos. Así pues la autoestima la conforman todos esos pensamientos, ideas, sensaciones, intuiciones, temores, certezas, conocimientos, dudas, miedos, creencias y sentimientos que tenemos hacia nosotras mismas. Es partiendo de nuestra autoestima que interpretamos nuestra experiencia vital, nos creemos merecedoras o no de lo que nos pasa, responsables o culpables de lo que nos sucede y sucederá.

Mientras más fuerte es nuestra autoestima, nuestro poder interior es más fuerte, pues esta nos da la capacidad para no aceptar situaciones que son nocivas para nosotras, pero también porque sabemos cuáles son nuestras habilidades y cómo podemos usarlas para enfrentar las situaciones adversas.

La autoestima es una relación con nosotras mismas que cambia a lo largo del tiempo. Se puede ver afectada por la forma en que otras/os nos traten, por el éxito o fracaso en las metas que nos planteamos, por episodios traumáticos de nuestra vida, pero también por los gozosos. No obstante, quién más puede aumentar o disminuir nuestra autoestima somos nosotras mismas, a través del trabajo que hagamos para fortalecerla día a día.

Una forma de empezar a mejorarla es reconociendo el valor que tiene nuestro trabajo diario: con nuestras hijas/os, en nuestro hogar, en la organización barrial, en el movimiento de mujeres, en el trabajo que nos permite ganar dinero, etc. Otra forma, es reconociendo

el valor que tienen nuestros conocimientos y nuestras experiencias de vida, para así empezar a entender que lo que tenemos que decir es importante.

¿Cómo nos damos cuenta si nuestra autoestima está baja?

- Usamos palabras poco amables como tonta, ignorante, fea, gorda, torpe cuando nos referimos a nosotras mismas, o cuando tenemos esas conversaciones internas cada vez que cometemos un error o no nos atrevemos a hacer algo.
- Siempre nos quedamos calladas en reuniones, no porque no tenemos nada que decir, sino porque creemos que lo que queremos decir no es importante, no aporta nada a la reunión, o porque es mejor que hable alguien más "preparado" o más "inteligente".
- No cuidamos de nosotras mismas (alimentación, descanso, salud).
- Nos cuesta felicitarnos cuanto hacemos algo bien, pero es fácil criticarnos cuando cometemos un error.
- Si nos sucede algo malo (somos violentadas psicológica, física o sexualmente, acosadas en el espacio público, etc.), nos sentimos culpables, pues no somos lo suficientemente "buenas mujeres".

¿Por qué hablar de una autoestima feminista?

No obstante la importancia de reconocer la responsabilidad que tenemos en el fortalecimiento de nuestra autoestima, es necesario también darnos cuenta de cómo los estereotipos de género afectan la forma de relacionarnos con nosotras mismas y en este sentido en cómo desarrollamos nuestra autoestima.

Debemos empezar por entender que las relaciones de poder entre los géneros (femenino-masculino) no son igualitarias, y que las mujeres somos educadas de formas que pueden variar de acuerdo a nuestra edad, raza, nacionalidad, condición social, etc., pero que apuntan a hacernos tomar como propios mandatos de género que nos perpetúan como el "sexo débil". Algunos ejemplos de estas prácticas son:

- Enseñándonos a encontrar satisfacción y una idea del valor propio asociado con la satisfacción de las necesidades de "otros", aún expensas de las nuestras. Buscamos pues ser "una buena madre", "una buena esposa", "una buena mujer", y esta idea de "buena" suele estar relacionada con la idea de sacrificio que puede sernos perjudicial.

- Todas las veces que nos dicen para que somos malas, por la sola razón de ser mujeres, “la mujer al volante es un peligro”, “la mujer es mala con las matemáticas”, “la mujer es débil físicamente”, etc.
- Cuándo nos enseñan que ser mujer implica ser “bien portadita”, “que calladitas nos vemos más bonitas”, y una cantidad más de frases que desde niñas escuchamos y que nos enseñan a comportarnos con discreción, pues una mujer debe pasar desapercibida.
- Señalar el mundo de la política, las finanzas y los negocios como espacios masculinos por excelencia, pues las mujeres carecemos de la agresividad y las agallas que este necesita.
- La publicidad llena de cuerpos esculturales, que nos condicionan a no querer y aceptar plenamente nuestros cuerpos, con sus imperfecciones, cicatrices, celulitis, estrías. Sino partimos de aceptar nuestros cuerpos, estamos siempre en una relación de incomodidad e insatisfacción con nosotras mismas que termina afectando otras áreas de nuestras vidas.

Seguramente ustedes pueden identificar muchas prácticas más, estos son solo algunos ejemplos, tal vez te sientas identificada con una, varias o ninguna. Pero, seguramente si hablas con otras mujeres y tratan de analizar sus creencias sobre lo que significa ser mujer de manera crítica, van a encontrar que estas prácticas son más comunes de lo que a simple vista parece.

Por todo esto, para nosotras las mujeres trabajar la autoestima implica también hacernos conscientes de todos esos mandatos de género que hemos hecho propios, y que se han convertido en una especie de vos interior que nos juzga y limita el crecimiento y desarrollo pleno de nuestro potencial.

Sólo identificando esas prácticas en nuestra historia de vida, y haciendo consciente como nos afectaron y las hacemos propias, podemos avanzar realmente en el fortalecimiento de nuestra autoestima.

Lo fundamental desde la Perspectiva feminista es que fortalecer la autoestima consiste en lograr el empoderamiento personal y colectivo de las mujeres, y en potenciar nuestra capacidad democratizadora del mundo.

Pero este no es un trabajo que podamos hacer individualmente, necesitamos el encuentro con la otra y sus vivencias, lo que nos permitirá en primer lugar identificar a partir de lo que nos une esas prácticas culturales que nos afectan. En segundo lugar, reforzarnos mutuamente nuestra autoestima a través del reconocimiento de las fortalezas de cada una. En último lugar, buscar formas de romper con esas prácticas en la relación que tenemos entre nosotras, sobre todo con las más jóvenes.

En esta sección encontraras una serie de ejercicios y actividades que puedes realizar en el orden que desees o siguiendo algunas de las rutas propuestas en la primera sección de la guía. Con estas actividades se busca que tengas la oportunidad de reflexionar sobre los conceptos que te presentamos en la sección anterior, de manera que puedas identificarlos en tu vida y empezar el camino del empoderamiento fortaleciendo tu poder interior y tu autoestima.

MIS APRENDIZAJES INDIVIDUALES

1. Meditación guiada

Objetivo: Reconectar a las participantes con su cuerpo e inducirlas a un estado de introspección que les permita realizar las siguientes actividades.

Materiales:

- Música suave preferiblemente sin voces y que no sea la que escuchas a diario. Puedes probar con música clásica, mantras, campanas tibetanas, o listas de reproducción de youtube de musica para relajarse. A continuación de doy algunos links de este tipo de música para que escojas con la que te sientes más a gusto.
 - https://www.youtube.com/watch?v=_ZRSoqgE80o (campanas tibetanas)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=wZ02uJ2l84o> (música clásica)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=U7n5hPHhrOw> (mantras)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=lwG3YD9e4zg> (música de meditación)
- Es importante que dispongas de un espacio tranquilo, donde no vayas a ser interrumpida por nadie, y en la que te puedas poner cómoda y concentrarte.
- Vendas para los ojos.
- Incienso (opcional).
- Papel y lápiz.

Tiempo de Duración

De 12 a 20 minutos.

Paso a Paso

- Nos ubicamos en el espacio en la posición que nos sea más cómoda (acostada, en posición fetal, sentada contra la pared). Cerramos los ojos (en caso de que consideres necesario usa una venda en los ojos para que te sea más fácil mantener los ojos cerrados durante todo el ejercicio).
- Primero respiramos, centrando nuestra atención solo en la respiración, concentrémonos en sentir como el aire entra por nuestro cuerpo y llena los pulmones.
- Ahora tratamos de hacer consciencia de nuestro cuerpo. Empezamos por los pies, los dedos, las uñas. Luego vamos subiendo lentamente (las rodillas, las caderas, la vagina, el útero, el estómago, las manos, los senos, el cuello, la cabeza). Tomémonos el tiempo de realmente sentir cada parte, ¿estoy tensa?, ¿relajada?, ¿qué temperatura tiene?, ¿puedo sentir los músculos?, ¿los huesos? ¿Para qué nos sirven?, ¿qué hemos podido hacer con cada una de las partes de mi cuerpo?, ¿me gustan? ¿por qué? ¿las cuido? ¿cómo las cuido? La idea es ir haciéndonos conscientes poco a poco de la relación que tenemos con cada una de las partes del cuerpo y como interactuamos con el mundo a través de ellas.
- Ahora es el momento de centrarnos en el corazón. Tratemos de sentir su ritmo, ¿cómo son sus pulsaciones?, ¿están aceleradas?, ¿están tranquilas? En el corazón viven nuestras emociones, ¿Qué emociones estoy sintiendo ahora mismo?, ¿qué emoción reside allí ahora que me tomado un momento para sentir mi cuerpo?, ¿qué siento por mi cuerpo?, ¿qué siento por mí misma?
- Seguimos concentradas en nuestro corazón, en sus pulsaciones, en como bombea sangre a todo el cuerpo para que la vida continúe. Desde allí irradiamos a nuestro cuerpo vida, desde allí irradiamos al mundo lo que somos ¿qué relación tengo conmigo misma?, ¿me quiero?, ¿qué me hace sentir orgullosa de mí?, ¿qué quisiera mejorar? ¿qué quiero esconder de mí?
- Volvemos a nuestros latidos, y guardamos en nuestro corazón todo lo que hemos descubierto en este encuentro con nosotras mismas. Volvemos a concentrarnos en la respiración, y nos preparamos para volver a entrar en contacto con el mundo.
- Cuando estemos preparadas y a nuestro tiempo, tan lento como queramos y necesitemos, iremos abriendo los ojos, observando el lugar donde estamos, pero sin

desconectarse de todas esas sensaciones internas que tenemos en este preciso momento.

- En este momento es recomendable que tengas a mano donde escribir, y puedas escribir todo lo que sentiste durante la meditación y todo lo que estas sintiendo en este momento. Es importante que escribas, pues este tipo de sensaciones con las que conectamos pueden ser olvidadas cuanto volvemos a la urgencia de la vida cotidiana.

Reflexiones finales

Recuerda es muy importante que escribas todo lo que sentiste y experimentaste. Es muy probable que de hayas dado cuenta de algunas cosas respecto a ti misma, por ejemplo que recordaras cuales eran tus sueños cuando eras más joven y que ahora te gustaría trabajarlos así sea un poco, o que te hayas dado cuenta que necesitas tomarte un poco más de tiempo para descansar. Tal vez al centrarte en cada parte del cuerpo hallaste cosas, por ejemplo al centrarte en tus manos, tal vez recordaste que tan buena eres para el trabajo manual y que tanto te gusta. Todo eso escríbelo para que puedas recordarlo después.

Pero lo más importante es que registre que sentimiento o sensación tienes respecto a ti en todo el cuerpo, en especial en medio del pecho, esa sensación te habla de que estas sintiendo por ti misma.

Observaciones y Recomendaciones

- Este ejercicio lo puedes hacer cuantas veces quieres, de hecho si se hace costumbre hacerlo periódicamente (una mes a la semana o al mes) te ayudará muchísimo, pues es muy probable que cada vez descubras cosas nuevas de ti, y te conozcas mejor. Además te ayuda a calmarte y estar más tranquila. Pero recuerda, es muy importante que escribas todas las sensaciones, sentimientos, ideas, todo lo que te va pasando en este ejercicio para que no lo olvides y puedas usarlo para confiar más en ti.
- El tiempo que te doy en estas instrucciones es referencial, si tienes la oportunidad, puedes tomarte más tiempo y hacer el recorrido por tu cuerpo tan lento como quieras. Lo que no te recomiendo es que lo hagas en menos de 12 minutos, pues no es tiempo suficiente para hacer un recorrido por tu cuerpo.
- Si por tus responsabilidades, dispones de muy poco tiempo, tomate entonces al menos entre 7 y 12 minutos, pero no hagas un recorrido por tu cuerpo, sino que trata sólo de centrarte en tu respiración y los latidos de tu corazón, para que conectes con tus emociones y logres entrar en un estado de tranquilidad.

- Es un ejercicio que puedes hacer sola, pero si vas a realizar cualquier otro ejercicio de los que te explico en esta misma sesión, te recomiendo que hagas primero este, pues te facilitará la conexión contigo misma y te puede hacer el trabajo más fácil.

2. Reconociendo mi yo lidereza

Objetivo

Reconocer aquellas cosas que consideramos nuestras mayores fortalezas y debilidades, tratando de enfocarnos sobre todo en nuestras capacidades de liderazgo.

Materiales

- Un pedazo de tela de al menos unos 40 X 40 centímetros. Si quieres puedes usar un pañuelo o pañoleta, no la vas a estropear, puesto que no tendrás que realizar cortes (si la actividad se está haciendo en un taller, se necesita un pedazo de tela por participante).
- Papel y lápiz

Tiempo de duración

De 20 a 30 minutos

Paso a Paso

- Si esta actividad se está realizando dentro de un taller, es recomendable que se haga inmediatamente después del ejercicio de la meditación guiada, de manera que cuando las participantes se vayan incorporando de la meditación encuentren frente a sí los materiales para esta actividad. Acto seguido, la facilitadora o el facilitador darán las pautas que a continuación se señalan.
- Toma la tela en tus manos, reconócela, siente la textura, observa el color. Con esta tela vamos a construir una muñeca/títere. Ella de alguna forma representará la mujer lidereza que soy. Así que la voy a construir con mucho amor, voy a poner en ella lo mejor de mí.
- Ahora dóblala en la mitad. Toma un extremo y bájalo para que no quede exactamente en la mitad, sino un poco más largo en la parte de atrás.
- Dóblala nuevamente a la mitad, pero en el otro sentido. Justo donde está el doblez has un nudo, más o menos grande, pero que no utilice toda la tela.

- Ese nudo representa la cabeza de la muñeca/títere. Así que mientras haces el nudo piensa ¿cuáles son aquellas cosas que tú sabes?, ¿cuáles son tus conocimientos?, colócalos en su cabeza. ¿Qué otros conocimientos te gustaría colocar en su cabeza?
- Ahora desde el nudo de la cabeza al extremo derecho encuentra la mitad y haz un nudo un poco más pequeño que el primero. Repite la misma acción para el otro lado de la tela. Estos dos nudos representan las manos de la muñeca/títere.
- Mientras hacemos esos dos nudos, pensemos cuales son las cosas que mejor sabemos hacer, cuáles son nuestras mayores habilidades, y ponlos en la muñeca/títere.
- Ahora en ambos extremos de la tela haz también dos nudos, justo debajo de los nudos que representan las manos. Estos nuevos nudos representan los pies, por lo tanto nos hablarán de a dónde queremos llegar como líderes, ¿cuáles son esos caminos que queremos transitar como mujer líder?, ¿qué miedos queremos superar?
- Ya tenemos a nuestra muñeca/títere completa, pongámosla en contacto con el mundo. Obsévala, si quieres hazla caminar, haz que te mire, ¿le quieres decir algo al oído?, ¿ella te quiere decir algo?

Reflexiones finales

- Mira la muñeca, piensa que de alguna forma ella te representa, está hecha de tela, pero también está hecha con tus manos.
- Cuando te sientas lista, toma el papel y el lápiz, y escribe lo que quieras escribir, todo aquello que encontraste, todo lo que se mueve por dentro. ¿Qué conocimientos identificaste?, ¿qué habilidades identificaste?, ¿qué sueños recordaste?

Observaciones y recomendaciones

- Es importante que esta actividad se haga después de la meditación guiada, pues este ejercicio permite a las participantes entrar en un estado de introspección que las predispone para este ejercicio haciéndolo mucho más fácil, y facilitando hallazgos y reflexiones más profundas.
- Es importante que la facilitadora o el facilitador este pendiente del estado de ánimo de las participantes, pues por lo general se llega a un estado alto de emotividad. Sería recomendable realizar una sesión de abrazo-terapia al finalizar este ejercicio.

3. Mi autorretrato

Objetivo

Identificar la relación que tengo con mi cuerpo.

Materiales

- Papelote de papel periódico (si se está en un taller se necesita uno por participante)
- Marcadores de punta fina (varios colores)
- Lápices
- Hojas de papel bond
- Borrador
- Un espejo

Tiempo de duración

Aproximadamente 20 minutos.

Paso a Paso

- Primero tomate unos minutos para ver tu cuerpo un espejo. Busca identificar qué sensación te produce verlo, ¿te gusta tu cuerpo?
- Ahora piensa en cuáles son las partes de tu cuerpo que te gustan más y cuales te gustan menos. No utilices solo criterios estéticos para decidir, piensa también en las partes que te gustan porque te permiten hacer cosas que amas – por ejemplo, te gustan tus piernas porque te permiten correr y es algo que disfrutas muchísimo.-
- Divide el papelote en dos partes iguales.
- En la parte izquierda del papelote dibuja tu cuerpo señalando aquellas partes que te gustan y las que no te gustan.
- Señala en rojo las partes de tu cuerpo que no te gustan y en verde las que te gustan. Que predomina en tu autorretrato, ¿el rojo o el verde?
- Ahora, en una hoja de papel bond lista las partes de tu cuerpo que no te gustan, e identifica las razones por las que no te gustan. ¿Acaso no te gustan porque no se ajustan a lo que se considera hermoso?, ¿recuerdas algún momento de tu vida en que alguien te haya dicho que era feo, o se hubiera burlado de esa parte de tu cuerpo?
- Vuelve a mirar aquellas partes de tu cuerpo que no te gustan al espejo, y trata de buscar otra característica diferente que si te guste. Por ejemplo, no me gusta mi pelo porque es negro, me gustaría que fuera rubio, sin embargo, también puedo ver que es

largo y brillante. O no me gustan mis ojos porque son muy pequeños, pero sin embargo, me gustan mis pestañas que son largas, y su color negro intenso.

- En la otra parte del papelote vuelve a dibujar el autorretrato de tu cuerpo, pero ahora dibuja aquellas partes que no te gustaban resaltando las cosas que redescubriste.

Reflexiones finales

- La relación que tenemos con nuestro cuerpo refleja realmente la relación que en general tenemos con nosotras mismas. La dureza con que juzguemos nuestro cuerpo o lo descuidadas que seamos con su cuidado (tiempo de descanso, alimentación, chequeos médicos, etc.), no es más que un indicador de que tan alta es nuestra autoestima. Por eso es importante hacernos conscientes de la relación que tenemos con él, y trabajar en mejorarla a través de una aceptación del mismo.
- La presión social que vivimos las mujeres respecto a estereotipos de belleza (peso ideal, la juventud, la moda, etc.) pueden llevarnos a no apreciar algunas partes de nuestro cuerpo. Por eso es importante relacionarnos con él más allá de los estereotipos e identificar la belleza que cada parte, ya sea por su estética, o por las cosas que nos permite hacer en el mundo. ¿Descubriste algo nuevo de tu cuerpo?, ¿lo aceptas un poco más ahora?, ¿qué tanto te dejas presionar por los estereotipos de belleza?

Observaciones y recomendaciones

- Este ejercicio puede realizarse tanto en un proceso individual como en un taller de manera colectiva.
- Si se hace en el marco de un taller, es recomendable cerrar el ejercicio con un espacio que permita a las mujeres socializar lo que hallaron con el ejercicio en pequeños grupos (no mayores de 5, para hacer más ágil la actividad), de manera que puedan identificar los elementos comunes en relación a los cuerpos y de esta manera reforzar la idea de cómo los estereotipos de belleza son generales, afectando en mayor o menor medida a todas las mujeres y por tanto nuestra autoestima.

4. Escuchando mi voz interna

Objetivo

Dar pautas a las mujeres que les permita identificar la manera en que se hablan así mismas.

Materiales

Un cuaderno o libreta y un lapicero para que puedas anotar lo que vas encontrando.

Tiempo de duración

- 15 minutos.
- Se recomienda que el ejercicio se realice varias veces durante un periodo de tiempo establecido. Por ejemplo, todos los días durante una semana, o una vez a la semana durante un mes.

Paso a Paso

- Tomate un momento a lo largo del día (aproximadamente 15 minutos), ya sea mientras haces fila en el banco, o antes de dormir y ve contestando estas preguntas de la manera más honesta posible. Recuerda, este es tu diario, nadie tiene porque leer lo que respondes, es sólo para ti, así que no te engañes a ti misma.
- Respira profunda y lentamente contando hasta 4 y luego suelta el aire igual lentamente mientras cuentas hasta cuatro.
- Presta atención a las ideas que están rondando por tu cabeza. No las juzgues, sólo escúchalas e intenta repetir las en voz alta, como si hablaras con alguien más. Ahora responde estas preguntas.
- Cómo es la voz que escuchas en tu cabeza, ¿la voz es débil o fuerte?, ¿es segura o insegura?, ¿es grosera o es amable?, ¿te motiva o te desalienta?
- ¿Qué tipo de vocabulario estas usando para hablarte?, ¿eres grosera contigo misma?, ¿utilizas palabras que has escuchado de otros para referirte a ti misma?, ¿hay alguna palabra que se repite, como "tonta" o "ánimo"?
- ¿Cómo te hace sentir lo que te estás diciendo en tu cabeza?, ¿te genera angustia o te genera paz?, ¿te estas juzgando?, ¿te hace sentir más fuerte o más debilitada?
- Ahora imagina que le dices esas mismas palabras a otra persona que quieres mucho y que no quisieras hacer sentir mal (como una hija, una amiga, o una hermana), ¿usarías el mismo lenguaje y tono de cómo te estás hablando a ti misma?, ¿cómo crees que reaccionaría esa persona si le hablaras tal como te estás hablando a ti misma?, ¿cómo crees que sería la forma más acertada de hablarle a la otra persona para no lastimarla?, ¿te estás hablando a ti misma de esa forma?, ¿por qué?
- Haz el ejercicio ahora de hablarte a ti de la forma amable en que le hablarías con esa otra persona que quieres mucho y que no quieres lastimar. ¿Te es fácil hacerlo?, ¿por qué?, ¿cómo te hace sentir esta forma de hablarte?

- Escribe todo esto en un tu cuaderno (o en cuaderno de trabajo que se adjuntan al final de la guía). Trata de llevar un registro de cómo va cambiando la forma en que te hablas a ti misma, y que sensaciones y sentimientos te produce.

Reflexiones finales

- Durante todo el tiempo tenemos una voz en nuestra cabeza que nos habla, ya sea cuestionándonos, estimulándonos o juzgándonos. No obstante, casi siempre funciona en piloto automático, es decir, no nos damos cuenta de cómo nos estamos hablando a nosotras mismas. Esta voz interna dice mucho de cómo está nuestra autoestima, y tiene un gran poder, tiene el poder de frenarnos o estimularnos, por eso es importante hacernos conscientes de ella y de lo que nos hace sentir.
- Este ejercicio, sólo busca que nos tomemos un tiempo para escucharnos, para identificar la forma en que nos hablamos. Pero para que sea realmente efectivo el ejercicio, es importante que lo realices varias veces en un periodo de tiempo, y vayas identificando si esa forma en que te hablas va cambiando, si tu trabajo de autoestima ayuda a que te hables de una forma más amable que no te haga sentir mal, y te estimule a mejorar.

Observaciones y recomendaciones

- Este ejercicio está diseñado para hacerse de manera individual por cada mujer y no en el marco de las actividades de un taller.
- No obstante, si se está en un grupo que está desarrollando las guías, se pueden compartir las conclusiones a las que cada mujer ha llegado al realizar el ejercicio por su cuenta, buscando reflexionar colectivamente sobre qué tan fácil o que tan difícil es hablarse desde un lugar de amor a sí mismas, y que pueden hacer para avanzar en este sentido.

5. Mi historia de vida

Objetivo

Dibujar un storyboard (o cómic) de mi vida en lo que identifique un hito de mi vida a través del cual esas creencias (positivas y negativas) se fueron fijando en mí.

Materiales

- Papelotes (si se está en un taller, al menos un papelote por participante)
- Marcadores de colores punta fina o lápices de colores
- Lápiz - borrador
- Hojas

- Un reproductor de música y música instrumental que permita estar relajada.

Tiempo de duración

30 minutos

Paso a Paso

- Se recomienda hacer este ejercicio después de la meditación guiada, de manera que se facilite el trabajo de introspección.
- Tomate un tiempo para pensar en las diferentes etapas de tu vida y trata de identificar aquellas situaciones o experiencias que han provocado cambios significativos, y a raíz de los cuales puedes marcar un antes o un después en tu vida – primer amor, el grado del colegio, el ingreso a la universidad, el primer trabajo, tu primer hijo, cuando te fuiste a vivir sola, cuando perdiste un ser querido- a todos estos momentos de transformación los vamos a llamar hitos. Haz una lista con ellos en una hoja de papel.
- Ahora de todos esos hitos que has identificado, escoge entre 3 y 5, tomando en cuenta los que han sido más importantes, es decir, los que significaron más transformación en tu vida.
- Concéntrate en cada uno de esos hitos principales y piensa, ¿cómo te sentías en ese momento?, ¿sentías que tenías algún tipo de poder para afrontar la situación?, ¿qué aprendiste de ti misma y tus capacidades en esos momentos?, ¿eres consciente en este momento de ese poder o esa capacidad que utilizaste en ese momento de tu vida?, ¿lo puedes utilizar ahora en tu labor como lideresa?
- Escribe todos los hallazgos que hallas hecho de esos hitos, y escoge el que te hizo sentir más fuerte y segura de ti misma, o en el que sientes que aprendiste más.
- Dibuja en el papelote la historia de ese momento como si se tratara de una tira cómica, resaltando todas las cosas positivas que reconociste, el poder o capacidad que pudiste usar y todo lo que aprendiste durante ese momento. Piensa en ti como una poderosa súper heroína que en ese momento adquirió un poder o una capacidad y que ahora lo cuenta a través de esa tira cómica.

Reflexiones finales

- Ningún ser humano está totalmente carente de poder o de capacidades para afrontar los retos que el día a día trae. Sin embargo, solemos ser muy duras al evaluar nuestras propias capacidades. Cuando recordamos momentos de nuestra vida, tratando de evaluarlos no como un mero recuerdo feliz que nos sucedió por suerte, o un momento triste en el que fuimos víctimas, sino como una situación que asumimos y de la que

aprendimos o en la que hicimos uso de nuestro poder personal y nuestras capacidades, nos permite reconocernos como seres humanos con la capacidad de afrontar retos.

- ¿Qué capacidades re-conociste en este ejercicio?, ¿habías olvidado que tenías esas capacidades?, ¿crees que esa capacidad que re-conociste la puedes usar en los retos que tienes ahora como lideresa?, ¿este ejercicio te ha ayudado a valorar aún más tu poder personal?

Observaciones y recomendaciones

- Realizar esta actividad después de la meditación guiada ayuda a alcanzar mejores resultados, pues facilita el proceso de introspección para la identificación de los hitos. Esto es válido tanto si se está haciendo el ejercicio de manera individual o en un taller grupal.
- En caso de estarse realizando en un taller, es recomendable orientar la socialización del ejercicio primero en pequeños grupos (no mayores de 7 integrantes), dónde se identificaran conclusiones generales que luego serán compartidas en la plenaria más grande. Esto permitirá que la plenaria sea más corta.
- Para evitar la necesidad de compartir la experiencia en si misma – es posible que las mujeres no deseen hablar sobre sus experiencias de vida porque son muy privadas, y la actividad debe orientarse de manera que sea opcional -, se recomienda dar la pauta a las mujeres antes de pasar a la socialización en grupos, de definirse como una súper heroína, dándose un nombre y unas características especiales a partir de lo que identificaron que aprendieron en esos hitos de su vida. La presentación de esta súper heroína es lo que tendrán que realizar en los grupos pequeños.
- Las pautas para la socialización y la plenaria se orientaran a identificar qué tan conscientes son o no de su poder personal, y que tanto valoran y usan las capacidades que re-conocieron en su vida diaria.

MOMENTO 2 NUESTROS APRENDIZAJES COLECTIVOS

1. Nuestra Súper-Lideresa

Objetivo

Identificar de manera colectiva las características generales de las mujeres lideresas en la comunidad, retomando los elementos comunes hallados a partir del trabajo individual.

Materiales

- Un pedazo de tela de al menos unos 60 X 60 centímetros por subgrupo que se forme (lo recomendable es que no sean más de 7 personas en un mismo subgrupo).

- Materiales para decoración como silicona líquida, escarcha, otras telas de colores, fomix, etc. (estos materiales son opcionales).
- Marcadores de punta fina
- Papelotes de papel periódico
- Papel bond

Tiempo de duración

60 minutos

Paso a Paso

- Se forman subgrupos con más o menos la misma cantidad de integrantes, ninguno de los cuales debe sobrepasar las 7 integrantes.
- Esta actividad se recomienda realizar en un taller cuando ya se ha hecho de manera individual la actividad de *Reconociendo mi yo lidereza*.
- A cada subgrupo se le entregará la tela para realizar una muñeca/títere como la realizada en la actividad *Reconociendo mi yo lidereza*, pero un poco más grande. Igualmente se les entregara papel y lápiz para que escriban las conclusiones a las que lleguen.
- Se les indicará que esta mujer representará las características de una mujer lidereza en su comunidad o colectivo (tanto en positivo, como en negativo), para esto deberán pensar en los liderazgos que ya existen, identificando cuales son las características de estas mujeres. Pero también es necesario pensar en los retos específicos que enfrentan y que habilidades o conocimientos es deseable que alcancen para realizar un mejor trabajo.
- Una forma de empezar la identificación de las habilidades y características es socializando lo que cada una ya identificó en la actividad *Reconociendo mi yo lidereza*, pues ellas ya son lideresas. Es importante que esta socialización se oriente sobre todo a encontrar las similitudes entre las experiencias individuales. Esto además ayudará a generar empatía entre las participantes.
- Después de identificar las características y habilidades, se les pedirá que piensen en la forma en que las lideresas son percibidas en la comunidad, y que tipo de reacciones tienen otros grupos sociales. Por ejemplo, son percibidas como personas que ayudan a mejorar la comunidad, o como mujeres mandonas que quieren imponer. No se trata orientar el debate a juzgar si hay razones que justifiquen estas percepciones, o si son

comentarios mal intencionados, se trata de identificar la forma en que en términos generales la comunidad percibe y se relaciona con los liderazgos de las mujeres.

- Una vez el grupo haya construido está súper lideresa, e identificado todas las características y habilidades, así como las percepciones de la comunidad, el grupo deberá preparar la presentación al grupo para la socialización. Para eso, se pensará en la realización de un comercial, donde el grupo expondrá a la muñeca/títere como la súper lideresa que toda organización social o comunidad requiere. En este comercial se hablará de todo lo bueno que puede hacer, pero también de las cosas no tan positivas, como cuando en un comercial de cigarrillos o medicamentos nos hablan de los riesgos y contraindicaciones.
- Si se puede contar con los materiales opcionales para decoración indicados en la lista de materiales, se les pedirá que hagan uso de ellos para hacer más atractiva su súper lideresa. En general se les pedirá que hagan uso de su creatividad para la presentación, realizando un cartel, una coreografía, un eslogan, una canción o cualquier material que haga interesante la presentación de su súper lideresa.
- Cada uno de los grupos pasará al frente a mostrar el comercial que han preparado. Una vez terminadas las presentaciones se pedirá a todas las mujeres hacer un círculo y realizar la plenaria para compartir los resultados del proceso y llegar a conclusiones grupales.
- La plenaria se orientarán alrededor de preguntas como: ¿qué tan fácil fue identificar los elementos comunes en nuestros liderazgos?, ¿por qué?, ¿qué fue más fácil identificar, las cosas positivas como las habilidades, o las cosas tal vez no tan positivas que debemos mejorar?, ¿tendemos a romantizar la idea que tenemos de los liderazgos de mujeres en nuestra comunidad y ver solo lo bueno?, ¿qué tan fácil es identificar lideresas en nuestra comunidad? ¿qué percepción suelen tener de estas lideresas la comunidad? ¿las percepciones de la comunidad sobre las lideresas favorecen o entorpecen su trabajo? ¿estas lideresas realmente representan intereses de las mujeres? ¿cuáles intereses representan?, ¿cómo los representa?, ¿creemos que los liderazgos de estas mujeres son diferentes de los liderazgos masculinos? ¿en qué se diferencian? ¿Qué tipo de poder interno tiene estas lideresas?

Variación del ejercicio

- Si esta actividad se va a realizar en un taller donde no se haya realizado la actividad *Reconociendo mi yo lidereza*, se puede dar como pauta a los grupos identificar entre 2 y 5 lideresas en su comunidad, y a partir de sus características, habilidades, logros y relaciones con diferentes sectores sociales realizar el ejercicio.

Reflexiones finales

- A veces se hace difícil identificar los liderazgos femeninos más allá de los movimientos de mujeres. Un paso para reconectar con nuestro poder personal como mujeres es reconocer el poder que reside ya en otras mujeres y como este ha ayudado al desarrollo de nuestra comunidad. Reconocer estos liderazgos, ya sea en otras o en nosotras mismas, es de alguna forma sanar una herida que nos puede llevar a pensar que las mujeres tenemos menos poder personal o que nuestros liderazgos son menos relevantes.
- Podríamos pensar en este tipo de ejercicios que nos lleva a reconocer el liderazgo femenino que ya existe en nuestras comunidades como una forma de trabajar la autoestima colectiva, identificando en nuestro entorno modelos dignos de seguir, e incluso identificando en nosotras mismas características y habilidades dignas de ser seguidas.
- Es importante no romantizar la idea de los liderazgos femeninos, es necesario ser sanamente críticos con ellos, e identificar qué es lo que debemos aprender para mejorar en nuestros liderazgos. Pero ser críticos con ellos, también significa evaluar constantemente si estos realmente nos representan, si representan los intereses de las mujeres.

Observaciones y recomendaciones

- La actividad se puede realizar en un taller tanto si se ha hecho previamente *Reconociendo mi yo lidereza*, como si no. Para esto ver la opción que se presenta en variaciones del ejercicio.
- Este es uno de los ejercicios más largos de la guía por los tiempos que se tienen para la plenaria. Tenga esto en cuenta en la programación de sus talleres, pues el éxito de esta actividad depende en gran medida de las conclusiones a las que se llegue.
- En caso de que el grupo no cuente con las telas para la realización del ejercicio, pueden utilizar cualquier otra técnica, incluso el dibujo.

2. Un mundo soñado

Objetivo

Reflexiona sobre las prácticas cotidianas de nuestra comunidad que afectan positiva o negativamente a la autoestima de las mujeres.

Materiales

- Cartulinas, preferiblemente blancas (una por cada subgrupo que se cree).
- Marcadores de colores de punta fina.
- Temperas de diferentes colores y pinceles
- Hojas de papel bond

Tiempo de duración

45 minutos incluyendo la plenaria

Paso a Paso

- Se formaran subgrupos de no más de 7 integrantes cada uno.
- Se les pedirá que en 5 minutos hagan una lluvia de ideas sobre todas las prácticas que existen en su comunidad que afecta positiva o negativamente la autoestima de las mujeres de diferentes edades. Cada grupo podrá escoger la dinámica que mejor se adapte para la lluvia de ideas.
- Después de eso se les pedirá que partiendo de las características que identificaron, creen por contraste “*un mundo soñado*”, donde todo este pensado para que los seres humanos en general y las mujeres en particular puedan desarrollar su autoestima de una manera sana.
- Posteriormente se les pedirá que dividan la cartulina en dos partes iguales. En una parte dibujaran su comunidad tal como es ahora, indicando situaciones cotidianas que muestren las prácticas que han identificado.
- En la otra parte de la cartulina deben dibujar el mundo soñado.
- Todas las carteleras se pegaran en el salón. Para la socialización se les propone a las participantes imaginar que están en un museo donde se está presentando la evolución de diferentes culturas alrededor del mundo.
- Para esto cada grupo deberá preparar la exposición de su cartel presentando brevemente la cultura que estudiaron (podrán inventar si lo desean una ubicación geográfica imaginaria y tradiciones culturales representativas). Luego expondrán lo avanzada que esta la sociedad en estos momentos presentado en primer lugar el “*mundo soñado*”, en contraste con lo que solía ser hace muchos siglos atrás (su comunidad en este momento).
- Se buscará hacer la reflexión de cierre alrededor de la pregunta ¿qué podemos hacer en este momento para contribuir a que mi comunidad llegue al estado ideal que hemos imaginado?
-

Reflexiones finales

- Las formas en que las mujeres somos socializadas en nuestras comunidades afectan directamente el desarrollo de nuestra autoestima y la concepción que tenemos de nuestras capacidades de liderazgo. No obstante, la mayoría de estas prácticas son consideradas “inocentes”, y no son evaluadas en los efectos que a largo plazo tiene en la vida de las mujeres, sobre todo de las más pequeñas. ¿Qué prácticas hemos identificado en nuestras comunidades que podamos modificar?

Observaciones y recomendaciones

- Esta es una buena actividad para enlazar con el sí mágico en la sesión del Mi/Nuestra agencia, pues facilita la identificación de retos frente a la realidad inmediata de las participantes en el taller.

MOMENTO 3 MI/NUESTRA AGENCIA

1. Antes / Después

Objetivo

Establecer pautas de compromisos que podamos realizar con nosotras mismas para hacernos más conscientes de nuestro poder personal y aumentar nuestra autoestima.

Materiales

- Medio pliego de cartulina preferiblemente blanca
- Marcadores de colores punta fina
- Temperas y pinceles (opcional)

Tiempo de duración

20 minutos

Paso a Paso

- En la cartulina dibujamos la silueta de nuestras dos manos, una junto a la otra, sin tocarse.
- Sobre la silueta de la mano izquierda escribirás antes, y sobre la silueta de la mano derecha colocarás después.
- Ahora céntrate en tu mano izquierda y dibuja dentro de ella cosas que consideres representan o describen la forma en que percibías tu poder interno y tu autoestima

antes de realizar todas las actividades que has hecho hasta ahora. Escribe alrededor de esta mano todas esas prácticas que has podido reconocer con los ejercicios y que afectaban tu autoestima (tanto en positivo como en negativo).

- Después céntrate en tu mano derecha y dibuja dentro de ella todo lo que consideres representa o describe la forma en que vez ahora tu poder personal y tu autoestima, todas las capacidades y habilidades que reconociste en ti con todas las actividades que has realizado hasta ahora. Escribe alrededor de ella todos los compromisos que puedes hacer contigo misma para continuar cultivando tu autoestima.
- Eres libre de dibujar o pintar como quieras las siluetas de tus manos, busca que los colores y las formas representen para ti como te sentías antes y después de los ejercicios con respecto a tu autoestima.
- Conserva este dibujo, y revísalo eventualmente, preguntándote en ese momento si tu relación contigo misma está más cerca de la mano izquierda o de la mano derecha, has continuado en las antiguas prácticas que debilitaban tu autoestima, o te estas cumpliendo a ti misma y estás haciendo cosas que la fortalecen.

Reflexiones finales

- Cultivar la autoestima es un trabajo del día a día, y si no estamos alertas podemos caer en antiguas formas de comportarnos que la debilitan. Es por eso que debemos poner por escrito lo que hemos encontrado en los ejercicios individuales y de vez en cuando volver a esa información y darnos cuenta si estamos avanzando o volviendo a prácticas que nos debilitan y desempoderan.

Observaciones y recomendaciones

- Este ejercicio es para hacerse de manera individual, por lo que no se recomienda realizar en un taller, pues la información allí consignada es muy personal para ser socializada en grupo. En el trabajo de la autoestima hay algunas cosas que deben quedar sólo para nosotras.

2. El sí mágico

Objetivo

Encontrar diferentes acciones cotidianas que de manera individual o colectiva nos permitan modificar las influencias negativas para el desarrollo del liderazgo en las mujeres en nuestra comunidad.

Materiales

- Post it de colores con la frase y *si...* para ser completada

- Lapiceros
- Una cartelera donde se puedan pegar los post-it y conservarlos como recordatorio de los acuerdos a los que ha llegado el grupo, o los retos que se han planteado.
- Cinta masking por si es necesario reforzar algún post-it.

Tiempo de duración

La duración varía de acuerdo a la cantidad de participantes en el taller, pero en términos generales se estima que no dura más de 20 minutos.

Paso a Paso

- El sí mágico es un ejercicio teatral que nos permite crear situaciones imaginarias o ideales, partiendo de una propuesta inicial simple, a la que luego podemos ir agregando más cosas. Por ejemplo: *y si estamos en la playa, y si todos estamos comiendo ostras y tomando agua de coco, y si luego nos vamos a surfear, y si surfeando encontramos a una sirena...*
- Para este taller partimos con una consigna no de una situación imaginaria, sino de una situación ideal: y si todas las mujeres fuéramos más conscientes de nuestro poder interno (Esta consigna puede ser modificado por la facilitadora o el facilitador)
- Cada mujer tendrá papeles (post-it) con la frase “Y si...” Para ser completada. Se les pedirá que piensen en pequeñas acciones que estén a su alcance y que les permita hacerse conscientes de su poder interno y aumentar su autoestima, o ideas que puedan desarrollar en grupo para lograr esos objetivos.
- Cada mujer escribirá sus ideas y podrá pasar diciéndola en voz alta y ubicarla en la cartelera que se tenga para este fin
- Como consigna, se le pedirá que las ideas sean cosas que puedan hacer de manera individual o colectiva, pero no dependiendo de la acción de otras personas u organizaciones, no se trata, por ejemplo de decir, “Y si en los gobiernos municipales hubieran más mujeres”, porque eso no es algo que podamos hacer nosotras en nuestro cotidiano, en cambio “Y si priorizamos un voto informado por mujeres” es algo que puede ayudar a lograr ese ideal, pero que está al alcance de nuestra acción.
- Cuando se hayan terminado de escribir todas las acciones identificadas, se revisarán y se evaluarán, no buscando establecer un juicio de valor sobre si son buenas o malas ideas, sino revisando que estén expresadas realmente en términos de acciones que podamos llevar a la práctica. De ser necesario se reescribirá alguna de estas acciones para ajustarlas a nuestras posibilidades de acción cotidiana.

Reflexiones finales

- Nos hemos centrado en pequeñas acciones cotidianas que podamos llevar a cabo de manera individual o colectiva, porque parte de trabajar en nuestro poder personal consiste en identificar todas aquellas cosas que están a nuestro alcance para poder lograr nuestra meta de transformación para una mejor calidad de vida.

Observaciones y recomendaciones

- Este ejercicio funciona muy bien como un cierre en un taller la, o a nivel personal como una forma de ir generando compromisos con nosotras mismas para mejorar nuestra autoestima.

DIFERENTES RUTAS METODOLÓGICAS

Las rutas metodológicas son propuestas que te presentamos para usar los materiales de la guía de diferentes maneras, de acuerdo a si estas realizando un trabajo individual, con un grupo de amigas, con el colectivo de mujeres al que perteneces, o si deseas realizar un taller.

Los usos de esta guía no se agotan en las opciones metodológicas que acá te presentamos, tú eres libre de usarlo como mejor se adapte a tus necesidades y posibilidades. En este sentido te presentamos cuatro rutas para usar la guía.

- Si estás trabajando de manera individual, te sugerimos un diario de trabajo en el que puedas ir consignando todos los hallazgos que realices con los ejercicios de *mis aprendizajes individuales* y *mi agencia*.
- Si perteneces a un grupo de mujeres, ya sea un colectivo o un grupo de amigas que les interesa trabajar de manera conjunta la autoestima y compartir las experiencias, te presentamos una propuesta en que se combinan varias sesiones de trabajo individual, con momentos de encuentros grupales no mayores a 2 horas para ir compartiendo los hallazgos y realizando algunas actividades grupales de las presentadas en la sección *Nuestros Aprendizajes*.
- Finalmente si te interesa dar un taller replicando con otro grupo de mujeres el material de la guía, te presentamos dos propuestas de planeación de talleres haciendo uso de diferentes actividades. Las actividades de apertura y cierre por no ser específicas del tema no se encuentran en esta guía. Esas actividades te las presentamos en la Guía 0, o *Guía de la facilitadora*, que además te brindará pautas para la realización de un taller y para afrontar tu rol como facilitadora en caso de que estés empezando en este tipo de roles.

Ruta Metodológica 1: El Diario Personal

El diario personal es una ruta metodológica para un proceso individual. Así pues te presentamos un cuaderno de trabajo, con preguntas guías para que puedas hacer un seguimiento a los hallazgos que realizas.

El cuaderno ofrece una planificación de trabajo a un mes, combinando varios ejercicios de la sesión *Mis aprendizajes y Mi/nuestra Agencia*, de manera que algunas actividades las puedas hacer varias veces, y avanzar de manera más significativa en el redescubrimiento de tu poder personal.

CUADERNO DE TRABAJO

Te proponemos una planificación de actividades a un mes, en la cuál durante tres días semanales te tomarás un tiempo que variará entre los 12 y los 30 minutos para aplicar las actividades de la sesión *Mis aprendizajes individuales*.

En este cuaderno de trabajo encontrarás la planificación de actividades que te proponemos pautas para que anotes todo lo que vas hallando y de esta manera puedas hacer un seguimiento en tu proceso personal.

| Semana | Día 1 | Día 2 | Día 3 |
|-----------------|---|---|---|
| Semana 1 | Meditación guiada (al menos 12 minutos) | Reconociendo mi yo lideresa (al menos 30 minutos) | Escuchando mi voz interna (al menos 15 minutos) |
| Semana 2 | Meditación guiada (al menos 14 minutos) | Autorretrato (al menos 20 minutos) | Escuchando mi voz interna (al menos 15 minutos) |
| Semana 3 | Meditación guiada (al menos 16 minutos) | Mi historia de vida (al menos 30 minutos) | Escuchando mi voz interna (al menos 15 minutos) |
| Semana 4 | Meditación guiada (al menos 18 minutos) | Escuchando mi voz interna (al menos 15 minutos) | Antes y Después (al menos (al menos 20 minutos) |

Meditación Guiada

Ve al ejercicio de la página 16 y lee atentamente las pautas. Luego busca un lugar cómodo, pon música suave, preferiblemente sólo instrumental que te relaje. Si no conoces una música así, usa las sugerencias que te damos en el ejercicio.

Fecha _____

Una vez terminado el ejercicio responde:

- ¿Qué sentimiento o sensación tienes en este momento?

- ¿Qué imágenes o recuerdos vinieron a ti cuando estabas en la meditación?

- ¿Cómo te sientes respecto a ellos?

- ¿Sentiste molestia en alguna parte del cuerpo?

- ¿Qué tan fácil te fue concentrarte y sentir tu cuerpo?

- ¿Puedes recordar que te decías a ti misma mientras hacías la meditación?

- ¿Tienes más o menos confianza en ti misma después de la meditación?

Reconociendo mi Yo Lideraza

Ve a la página 19 de esta guía y sigue las pautas que se te han entregado allí. Es importante que este ejercicio lo hagas siempre después de una meditación guiada, si no tienes mucho tiempo hazla corta, al menos de unos 10 minutos.

Para este ejercicio, incluyendo el tiempo de la meditación vas a necesitar entre 30 y 40 minutos, lo ideal es que durante todo este tiempo no tengas interrupciones.

Fecha _____

- ¿Qué conocimientos identificaste que ya tenías?

- ¿Qué conocimientos te gustaría adquirir?

- ¿Qué podrías hacer para adquirir esos conocimientos?

- ¿Cuáles son tus mayores habilidades, qué es lo que mejor sabes hacer?

- ¿Qué habilidades te gustaría adquirir?

- ¿Qué puedes hacer para adquirir esas habilidades?

- ¿Qué sueños o metas recordaste que tenías y que habías olvidado?

- ¿Aún quieres cumplir esos sueños o esas metas?

- ¿Qué podrías hacer para empezar a cumplirlos?

- ¿Valores y reconoces en tu día a día todos los conocimientos y habilidades que reconociste en ti?

- ¿Qué puedes hacer para hacerte más consciente y valorar más todos tus conocimientos y habilidades?

Escuchando mi voz interna

Ve al ejercicio de la página 23 y sigue las pautas que te hemos dejado allí.

- Describe la voz que escuchaste

- ¿Qué tipo de palabras usaba la voz?

- ¿hay alguna palabra o expresión que repite la voz en tu cabeza?

- ¿Cómo te hace sentir esa voz y lo que te dice?

- ¿Qué pasaría si le hablaras así a una persona que tú quieres mucho, cómo crees que la harías sentir?

- ¿De qué otra forma podrías decirlo para que sea más amable?

- ¿Esa voz en tu cabeza se parece a la de alguien más?

Meditación Guiada

Ve al ejercicio de la página 16 y lee atentamente las pautas. Luego busca un lugar cómodo, pon música suave, preferiblemente sólo instrumental que te relaje. Si no conoces una música así, usa las sugerencias que te damos en el ejercicio.

Fecha _____

Una vez terminado el ejercicio responde:

- ¿Qué sentimiento o sensación tienes en este momento?

- ¿Qué imágenes o recuerdos vinieron a ti cuando estabas en la meditación?

- ¿Cómo te sientes respecto a ellos?

- ¿Sentiste molestia en alguna parte del cuerpo?

- ¿Qué tan fácil te fue concentrarte y sentir tu cuerpo?

- ¿Puedes recordar que te decías a ti misma mientras hacías la meditación?

- ¿Tienes más o menos confianza en ti misma después de la meditación?

- ¿Fue más fácil para ti concentrar con tu cuerpo esta vez?

- ¿Qué sientes que le ha aportado esta actividad a tu vida diaria?

- ¿Hay algo más que quieras escribir respecto a lo que sentiste y a lo que la actividad te produjo?

Autorretrato

Ve a la página 21 y sigue las pautas que se te entregan allí. Para esta actividad vas a necesitar al menos unos 20 minutos.

MI AUTO RETRATO

(Espacio para que dibujes tu autorretrato)

- Lista las partes de tu cuerpo que no te gustan y al frente el por qué

- Lista nuevamente las partes de tu cuerpo que no te gustan e identifica otra cosa que si te guste de ellas, por ejemplo no me gusta mi pelo porque es negro, pero si te gusta que es largo y brillante.

- ¿Descubriste algo nuevo de tu cuerpo?

- ¿Lo aceptas un poco más ahora?

- ¿Qué tanto te dejas presionar por los estereotipos de belleza?

- ¿Qué puedes hacer para aceptar un poco más tu cuerpo?

Escuchando mi voz interna

Ve al ejercicio de la página 23 y sigue las pautas que te hemos dejado allí.

- Describe la voz que escuchaste

- ¿Qué tipo de palabras usaba la voz?

- ¿hay alguna palabra o expresión que repite la voz en tu cabeza?

- ¿Cómo te hace sentir esa voz y lo que te dice?

- ¿Qué pasaría si le hablaras así a una persona que tú quieres mucho, cómo crees que la harías sentir?

- ¿De qué otra forma podrías decirlo para que sea más amable?

- ¿Esa voz en tu cabeza se parece a la de alguien más?

- ¿Ha cambiado la forma en que te hablas a ti misma?

- ¿Qué es más frecuente que te des ánimo o que de desanimes a ti misma cuando te hablas?

- ¿Qué crees que puedes hacer para mejorar la forma en que te hablas?

Meditación Guiada

Ve al ejercicio de la página 16 y lee atentamente las pautas. Luego busca un lugar cómodo, pon música suave, preferiblemente sólo instrumental que te relaje. Si no conoces una música así, usa las sugerencias que te damos en el ejercicio.

Fecha _____

Una vez terminado el ejercicio responde:

- ¿Qué sentimiento o sensación tienes en este momento?

- ¿Qué imágenes o recuerdos vinieron a ti cuando estabas en la meditación?

- ¿Cómo te sientes respecto a ellos?

- ¿Sentiste molestia en alguna parte del cuerpo?

- ¿Qué tan fácil te fue concentrarte y sentir tu cuerpo?

- ¿Puedes recordar que te decías a ti misma mientras hacías la meditación?

- ¿Tienes más o menos confianza en ti misma después de la meditación?

- ¿Fue más fácil para ti concentrar con tu cuerpo esta vez?

- ¿Qué sientes que le ha aportado esta actividad a tu vida diaria?

- ¿Hay algo más que quieras escribir respecto a lo que sentiste y a lo que la actividad te produjo?

Mi Historia de vida

Ve a la página 24 y sigue las pautas que te damos allí. Es importante que antes de realizar este ejercicio hagas una meditación guiada de al menos 10 minutos. Llena esta tabla donde identifiques los hitos (o momentos de transformación en tu vida).

| HITO DE MI VIDA | ¿Sentías que tenías algún tipo de poder o habilidad para afrontar la situación? | ¿Qué aprendiste de ti en esos momentos? | ¿Eres consciente ahora del poder o habilidad que usaste en ese momento? | ¿Crees que lo puedes usar ahora en tu trabajo como lideresa? ¿Cómo? |
|-----------------|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

¿Qué crees que podrías hacer para hacer más uso de esos poderes y capacidades que utilizaste para superar tus hitos de vida?

Escuchando mi voz interna

Ve al ejercicio de la página 23 y sigue las pautas que te hemos dejado allí.

- Describe la voz que escuchaste

- ¿Qué tipo de palabras usaba la voz?

- ¿Hay alguna palabra o expresión que repite la voz en tu cabeza?

- ¿Cómo te hace sentir esa voz y lo que te dice?

- ¿Qué pasaría si le hablaras así a una persona que tú quieres mucho, cómo crees que la harías sentir?

- ¿De qué otra forma podrías decirlo para que sea más amable?

- ¿Esa voz en tu cabeza se parece a la de alguien más?

- ¿Ha cambiado la forma en que te hablas a ti misma?

- ¿Qué es más frecuente que te des ánimo o que de desanimes a ti misma cuando te hablas?

- ¿Qué crees que puedes hacer para mejorar la forma en que te hablas?

Meditación Guiada

Ve al ejercicio de la página 16 y lee atentamente las pautas. Luego busca un lugar cómodo, pon música suave, preferiblemente sólo instrumental que te relaje. Si no conoces una música así, usa las sugerencias que te damos en el ejercicio.

Fecha _____

Una vez terminado el ejercicio responde:

- ¿Qué sentimiento o sensación tienes en este momento?

- ¿Qué imágenes o recuerdos vinieron a ti cuando estabas en la meditación?

- ¿Cómo te sientes respecto a ellos?

- ¿Sentiste molestia en alguna parte del cuerpo?

- ¿Qué tan fácil te fue concentrarte y sentir tu cuerpo?

- ¿Puedes recordar que te decías a ti misma mientras hacías la meditación?

- ¿Tienes más o menos confianza en ti misma después de la meditación?

- ¿Fue más fácil para ti concentrar con tu cuerpo esta vez?

- ¿Qué sientes que le ha aportado esta actividad a tu vida diaria?

- ¿Hay algo más que quieras escribir respecto a lo que sentiste y a lo que la actividad te produjo?

Escuchando mi voz interna

Ve al ejercicio de la página 23 y sigue las pautas que te hemos dejado allí.

- Describe la voz que escuchaste

- ¿Qué tipo de palabras usaba la voz?

- ¿hay alguna palabra o expresión que repite la voz en tu cabeza?

- ¿Cómo te hace sentir esa voz y lo que te dice?

- ¿Qué pasaría si le hablaras así a una persona que tú quieres mucho, cómo crees que la harías sentir?

- ¿De qué otra forma podrías decirlo para que sea más amable?

- ¿Esa voz en tu cabeza se parece a la de alguien más?

- ¿Ha cambiado la forma en que te hablas a ti misma?

- ¿Qué es más frecuente que te des ánimo o que de desanimes a ti misma cuando te hablas?

- ¿Qué crees que puedes hacer para mejorar la forma en que te hablas?

Antes/Después

Ve a la página 32 y sigue las pautas que se de tan allí. Este es el cierre, con el cual tu reconoces lo que has aprendido y lo que has decidido dejar atrás.

DIBUJA EL CONTORNO DE TU MANO IZQUIERDA /ANTES

DIBUJA EL CONTORNO DE TU MANO DERECHA/DESPUÉS

- ¿Qué re-conociste en ti durante este mes de trabajo?

- ¿Qué retos tienes ahora para continuar trabajando en tu autoestima?

Ruta Metodológica 2: El Grupo de trabajo

Durante finales de los años 60's y principios de los 70's surge en Estados Unidos lo que se conoce como el feminismo radical. El aporte más significativo de este movimiento fueron los grupos de autoconsciencia. Estos eran grupos donde las mujeres se juntaban buscando una reinterpretación de su propia vida y experiencias, haciéndose así conscientes de sus opresiones. De esta práctica surge la consigna "lo personal es político".

Esta ruta metodológica que te proponemos a manera de grupo de trabajo está inspirada en estos grupos de autoconsciencia feminista. Plantea un grupo de mujeres que se reúna semanalmente por no más de 2 horas para reflexionar conjuntamente sobre lo que esta guía te propone.

¿Por qué reflexionar conjuntamente?, muchas de las experiencias de las mujeres, como ya lo hemos señalado, se originan en las formas particulares en que somos educadas, pero solo nos damos cuenta de esto cuando intercambiamos nuestras experiencias como mujeres e identificamos lo que nos es común.

En este sentido te proponemos conformar un grupo de mujeres que se conozcan previamente y entre las cuales exista cierto nivel de confianza, y que no sea superior a 12 mujeres. El plan de trabajo propuesto está planificado en 6 sesiones, las cuales pueden ser semanales o quincenales. Para el desarrollo ideal de estas reuniones es deseable que todas las mujeres que conformen el grupo puedan tener acceso a la guía metodológica y realicen por su cuenta el diario de trabajo, pues algunas de las reflexiones que proponemos en esta ruta parten del trabajo previo individual de las mujeres.

| Sesión | Ejercicio Colectivo | Objetivo de la Sesión |
|----------|------------------------|---|
| Sesión 1 | Nuestra Súper Lideresa | Construir de manera colectiva una mujer lidereza, en la que se recojan los elementos en común identificados del trabajo individual. |
| Sesión 2 | Mi Autorretrato | Dar pautas a las mujeres que les permita identificar la manera en que se hablan así mismas. |
| Sesión 3 | Un mundo soñado | Reflexiona sobre las prácticas cotidianas de nuestra comunidad afecta positiva o negativamente en la autoestima de las mujeres. |

| | | |
|----------|---------------------------|--|
| Sesión 4 | Mi historia de vida | Identificar los elementos en común que tiene nuestras historias de vida, y sobre el tipo de opresiones que reflejan. |
| Sesión 5 | Escuchando mi voz interna | Dar pautas a las mujeres que les permita identificar la manera en que se hablan así mismas. |
| Sesión 6 | El sí mágico | Encontrar diferentes acciones cotidianas que de manera individual o colectiva nos permitan modificar las influencias negativas para el desarrollo del liderazgo en las mujeres en nuestra comunidad. |

Pautas para las plenarios

Sesión 1

Nuestra Súper Lideresa

Después de realizar colectivamente la actividad Nuestra Súper Lideresa que se encuentra en la página 27 de esta guía, conversen entre todas alrededor de estas preguntas generadoras:

- ¿Qué tan fácil fue identificar los elementos comunes en nuestros liderazgos?, ¿por qué?

- ¿Qué tan fácil es identificar lideresas en nuestra comunidad?

- ¿Qué percepción suelen tener de estas lideresas la comunidad? ¿las percepciones de la comunidad sobre las lideresas favorecen o entorpecen su trabajo?

- ¿Estas lideresas realmente representan intereses de las mujeres? ¿cuáles intereses representan?, ¿cómo los representa?

- ¿Creemos que los liderazgos de estas mujeres son diferentes de los liderazgos masculinos? ¿en qué se diferencian? ¿Qué tipo de poder interno tiene estas lideresas?

Ahora recogiendo todo lo que identificaron en este ejercicio y poniendo además en común lo que cada una encontró al realizar el ejercicio *Reconociendo mi Yo Lideranza*, reflexionen respecto a:

¿Qué tan fácil les es reconocer sus conocimientos y habilidades como mujeres y como lideresas?

¿En su comunidad esos conocimientos y habilidades son reconocidos y valorados? ¿Por qué?

Autorretrato

Cada una debe hacer la actividad Autorretrato que encuentran en la página 21 de esta guía. Una vez que lo han terminado y que cada una ha escrito sus conclusiones siguiendo los lineamientos dados en el cuaderno de trabajo, usen las siguientes preguntas guías para la reflexión conjunta.

- ¿Cómo es la relación de las mujeres del grupo respecto a su cuerpo? ¿está más cerca de la autoaceptación o del rechazo?

- ¿Cuáles son el tipo de cosas que son más fáciles de aceptar en nuestros cuerpos?

- ¿Qué es lo que tiende a generar más rechazo en nuestros cuerpos?

- ¿Qué prácticas de nuestra cultura identificamos que afectan negativamente la relación con nuestros cuerpos?

- ¿Qué podríamos hacer para que estas prácticas que afectan la relación con nuestros cuerpos, nos afecten menos como mujeres?

Un mundo soñado

Después de realizar colectivamente el ejercicio *Un mundo soñado* que está en la página 30 utiliza las siguientes preguntas generadoras para guiar la plenaria

¿Qué prácticas hemos identificado en nuestra comunidad que afectan positivamente la autoestima de las mujeres?

- ¿Qué podemos hacer para que esas prácticas sean más comunes?

- ¿Qué prácticas hemos identificado en nuestra comunidad que afectan negativamente la autoestima de las mujeres?

- ¿De las prácticas que hemos identificado que afectan negativamente la autoestima de las mujeres, cuáles podríamos contribuir a cambiar?

- ¿Cómo podríamos contribuir a modificarlas?

Escuchando mi voz interna

Se espera que para esta sesión ya todas las mujeres hayan realizado este ejercicio de manera individual, siguiendo las pautas en el cuaderno de trabajo al menos unas 3 veces, de manera que durante la sesión se reflexione conjuntamente sobre los hallazgos individuales. Para esto pueden hacer de las preguntas generadoras que proponemos:

- ¿Qué es más común respecto a nuestra voz interna? ¿animarnos o desanimarnos? ¿hablarnos amablemente o utilizar frases que nos bajen la autoestima?

- ¿Nuestra voz interna se nos parece a la de alguien más por el tono que usa o el tipo de cosas que nos decimos?, ¿a la de quién, nuestro padre/madre, nuestro esposo?

- ¿Ha cambiado la forma en que nos hablamos desde que empezamos a hacer el ejercicio? ¿cómo ha cambiado?

- ¿Qué hemos hecho para mejorar las formas en que nos hablamos?

- ¿En el grupo, en qué otras ideas encontramos para lograr que la forma en que nos hablamos sea más amable?

Mi historia de vida

Después de hacer el ejercicio que está en la página 24, tomen las siguientes preguntas generadoras para guiar una plenaria en la que compartan sus experiencias.

¿Qué elementos tenemos en común en nuestras historias de vida?

¿Por qué creemos que ese tipo de historias nos son comunes?

¿Qué hemos aprendido de esas experiencias?

¿Nos es fácil reconocer los aprendizajes de nuestras experiencias de vida?

¿Nos es fácil hacer uso de esos aprendizajes en nuestra experiencia actual? ¿Por qué?

El sí mágico

Después de realizar colectivamente el ejercicio El sí mágico que se encuentra en la página 33 de esta guía, traten conjuntamente de puntualizar aún más las ideas generadas, hasta plantear brevemente una acción conjunta que les permita trabajar en la reafirmación del poder interno de todas las mujeres del grupo, e incluso de la comunidad a la que pertenecen. Para eso sigan las siguientes pautas para ir filtrando las ideas hasta quedar con una que puedan implementar.

- Listen máximo 10 de las ideas que generaron con el ejercicio, priorizando las que puedan tener un impacto mayor en las mujeres del grupo o de la comunidad.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

- Ahora de esas 10 ideas seleccionen máximo 5, tomando en cuenta aquellas que pueden realizar ustedes solas sin necesitar del apoyo de otras organizaciones

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

- Ahora de esas ideas listen máximo 3, tomando en cuenta aquellas que pueden realizar en máximo 2 meses.

1. _____
2. _____
3. _____

- De esas 3 ideas, de manera consensuada elijan una idea para empezar a implementar.

Ahora respecto a esa idea identifiquen

- Qué actividades o pasos necesitan para poder hacer esa idea una realidad
- Qué recursos necesitan para hacer la idea realidad (tiempo, espacio, materiales)
- Cómo pueden conseguir esos recursos
- Quien será responsable de esas actividades
- En qué tiempo lo esperan realizar

Con toda esta información llena esta tabla, qué es como una pequeña planificación, y ADELANTE, una pequeña acción siempre es el inicio de una gran TRANSFORMACIÓN.

| ACTIVIDAD | RECURSOS | RESPONSABLE | FECHA |
|-----------|----------|-------------|-------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Ruta Metodológica 3: Taller de 3 horas

Esta planeación presenta las actividades para un taller de 3 horas. No te recomendamos realizar uno de menor duración pues no se lograra un trabajo a profundidad en ninguno de los temas. Esta versión corta de taller es recomendada para realizar en un grupo que ya se conozca y tengan cierto nivel de confianza pues es muy posible que durante las actividades surja la necesidad de compartir ciertas experiencias muy personales. En caso de que el grupo no se conozca, te recomendamos el taller de 4 horas que incluye actividades para generar un espacio de confianza.

La planificación que te presentamos no tiene el detalle de las actividades, todas están en esta guía, y en el caso de los juegos de distensión y las actividades de cierre las encontrarás en la guía 0, o *guía de la facilitadora*.

El taller está dividido en 5 fases:

- Introdutoria, que busca predisponer a los y las participantes para las actividades.

MÓDULO DE LIDERAZGO Y EMPODERAMIENTO

- *Mis aprendizajes individuales*, toma ejercicios de esa misma sección en esta guía, y son actividades para realizar individualmente.
- *Nuestros aprendizajes*, con actividades para realizar de manera grupal y llegar a conclusiones un poco más generales sobre nuestra comunidad.
- *Nuestra Agencia*, que es una actividad para invitarnos a pensar en las pequeñas acciones que podemos realizar para lograr una transformación que nos sea positiva.
- *Cierre*, con actividades que igualmente encontrarás en la *Guía 0* o *guía de la facilitadora*.

| FASE | OBJETIVO DE LA FASE | TEMA | ACTIVIDAD | OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD | TIEMPO EN MINUTOS |
|---------------|---|--------------------------------|-------------------------------|---|-------------------|
| Introductoria | Predisponer positivamente a las participantes del taller para las demás actividades. | Distención | Saludos con partes del cuerpo | Despertar el cuerpo para las demás actividades. Permitir a las participantes un primer acercamiento entre ellas. | 10 |
| | Propiciar un espacio que permita a las mujeres conocerse y empezar a establecer una relación de confianza. | Conocer el grupo | Rueda de presentación | Permitir a las asistentes al lugar conocerse entre ellas a partir de preguntas guías. | 20 |
| | Presentar brevemente el módulo y los conceptos claves que se trabajaran en este taller. | | Establecer acuerdos grupales | Establecer de manera colectiva los acuerdos que se deberán respetar durante todas las sesiones. | 10 |
| | | Presentar los temas del taller | Gincana de la autoestima | Presentar brevemente los principales conceptos que se van a trabajar en el taller. | 20 |
| Mi autoestima | Identificar los atributos que considero me definen como lidereza y como mujer, tratando de establecer en que momento de mi historia de vida los asumí como parte de mi verdadero ser. | Preparación | Meditación guiada | Reconectar a las participantes con su cuerpo e inducirlas a un estado de introspección que les permita realizar las siguientes actividades. | 20 |
| | | | mi historia de vida | Dibujar un storyboard (o cómic) de mi vida en lo que identifique un hito | 30 |

| | | | | | |
|---------------------------|--|-------------------|-----------------------|--|----|
| | | | | de mi vida a través del cual esas creencias (positivas y negativas) se fueron fijando en mí. | |
| Nuestra autoestima | Reflexionar sobre aquellas cosas en común de nuestras experiencias como mujeres lideresas, relacionándolas con los estereotipos de género más comunes. | puesta en común | Un mundo soñado | Reflexiona sobre las prácticas cotidianas de nuestra comunidad afecta positiva o negativamente en la autoestima de las mujeres. | 45 |
| Mi/Nuestra agencia | Identificar pequeñas acciones cotidianas que como individuos y como colectivo podemos llevar a cabo para transformar aquellos patrones que nos limitan como lideresas. | Trabajo colectivo | El sí mágico | Encontrar diferentes acciones cotidianas que de manera individual o colectiva nos permitan modificar las influencias negativas para el desarrollo del liderazgo en las mujeres en nuestra comunidad. | 20 |
| Cierre | | Evaluación | Me gustó, no me gustó | Hablar rápidamente sobre los principales aciertos y desaciertos en la jornada de trabajo | 15 |

Ruta Metodológica 4: Taller de 4 horas

Esta planeación presenta las actividades para un taller de 4 horas. Este es el tiempo mínimo recomendado cuando se trata de un grupo que no se ha conocido previamente y es necesario generar primero que todo un ambiente de confianza.

El taller está dividido en 5 fases: Introdutoria, Mis aprendizajes individuales, Nuestros aprendizajes, Nuestra agencia y cierre.

| FASE | OBJETIVO DE LA FASE | TEMA | ACTIVIDAD | OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD | TIEMPO EN MINUTOS |
|---------------|--|--|-------------------------------|---|-------------------|
| Introductoría | <p>Predisponer positivamente a las participantes del taller para las demás actividades.</p> <p>Propiciar un espacio que permita a las mujeres conocerse y empezar a establecer una relación de confianza.</p> <p>Presentar brevemente el módulo y los conceptos claves que se trabajaran en este taller.</p> | Distención | Saludos con partes del cuerpo | Despertar el cuerpo para las demás actividades. Permitir a las participantes un primer acercamiento entre ellas. | 10 |
| | | Conocer el grupo | Rueda de presentación | Permitir a las asistentes al lugar conocerse entre ellas a partir de preguntas guías. | 20 |
| | | | Caminata a ciegas | Favorecer un espacio de confianza y seguridad entre las participantes en el taller | 30 |
| | | | Establecer acuerdos grupales | Establecer de manera colectiva los acuerdos que se deberán respetar durante todas las sesiones. | 10 |
| | | Presentar los temas del taller | Gincana de la autoestima | Presentar brevemente los principales conceptos que se van a trabajar en el taller. | 20 |
| Mi autoestima | <p>Identificar los atributos que considero me definen como lidereza y como mujer, tratando de establecer en que momento de mi historia de vida los asumí como parte de mi verdadero ser.</p> | Preparación | Meditación guiada | Reconectar a las participantes con su cuerpo e inducir las a un estado de introspección que les permita realizar las siguientes actividades. | 20 |
| | | Reencontrando y redefiniéndome como mujer lidereza | Reconociendo mi yo lidereza | Identificar de manera individual todas esas características que nos potencian o nos frenan en nuestro rol de liderezas. Construir una muñeca/títere que me represente como líder, y a la que pueda anclar/asociar | 30 |

| | | | | | |
|---------------------------|--|-------------------|------------------------|--|----|
| | | | | esas características que identifique. | |
| Nuestra autoestima | Reflexionar sobre aquellas cosas en común de nuestras experiencias como mujeres lideresas, relacionándolas con los estereotipos de género más comunes. | puesta en común | Nuestra Súper-Lideresa | Construir de manera colectiva una mujer lideresa, en la que se recojan los elementos en común identificados del trabajo individual | 60 |
| Mi/Nuestra agencia | Identificar pequeñas acciones cotidianas que como individuos y como colectivo podemos llevar a cabo para transformar aquellos patrones que nos limitan como lideresas. | Trabajo colectivo | El sí mágico | Encontrar diferentes acciones cotidianas que de manera individual o colectiva nos permitan modificar las influencias negativas para el desarrollo del liderazgo en las mujeres en nuestra comunidad. | 20 |
| Cierre | | Evaluación | Me gustó, no me gustó | Hablar rápidamente sobre los principales aciertos y desaciertos en la jornada de trabajo | 15 |

REFERENCIAS A OTRAS EXPERIENCIAS

- Escuela mujeres de Frente – Quito
 - Es una escuela de alfabetización y popular que surge en Quito en el 2011.
 - Facebook <https://www.facebook.com/escuelamujeresdefrentequito/?fref=ts>
 - Blog: <https://escuelamujeresdefrente.wordpress.com/about/>
- Pañuelos de Rebeldía - Argentina
 - Se definen a sí mismos como un equipo de educación popular, cuyo principal objetivo es aportar a la formación política de los movimientos sociales en América Latina. En su página web podrás encontrar diferentes materiales para abortar temas de género, formación de formadores entre otros.
 - Página web: <http://www.panuelosenrebeldia.com.ar/content/view/590/216/>
- Mujeres Creando - Bolivia
 - Es un colectivo feminista de Bolivia, quienes han elaborado el feminismo comunitario, el cuál definen como un instrumento político para destruir el patriarcado y construir el Vivir Bien para los pueblos de Bolivia.
 - Blog: <http://mujerescreandocomunidad.blogspot.com>
- Ruta Pacífica por la paz – Colombia
 - La Ruta Pacífica de las Mujeres es un movimiento feminista que trabaja por la tramitación negociada del conflicto armado en Colombia, por la visibilización de los efectos de la guerra en la vida de las mujeres y por la exigibilidad de los derechos a la Verdad, la Justicia, la Reparación y la reconstrucción de la memoria histórica individual y colectiva para la No Repetición³.
 - Página web: <http://www.rutapacifica.org.co>

³ <http://www.rutapacifica.org.co/ruta-pacifica>

MATERIALES DE REFERENCIA PARA AMPLIAR CONCEPTOS

Conferencia en video de Marcela Lagarde y de los ríos sobre el empoderamiento

<https://www.youtube.com/watch?v=0NWWjKegbpA>

AUTOESTIMA Y GÉNERO

(POR MARCELA LAGARDE Y DE LOS RÍOS)

modemmujer - 04:48pm Oct 16, 2001

Autoestima y Género (Por © 2000, Marcela Lagarde y de los Ríos)

Fuente: Cuadernos Inacabados 39, Claves feministas para la autoestima de las mujeres.

"Pues este recinto cerrado que parece constituir la persona lo podemos pensar como lo más viviente; allá en el fondo último de nuestra soledad reside como un punto, algo simple, pero solidario de todo el resto, y desde ese mismo lugar nunca nos sentimos enteramente solas. Sabemos que existen otras 'alguien' como nosotras, otra 'una' como nosotras".
María Zambrano. 1

Un nuevo paradigma

Este libro corresponde con el nuevo paradigma, gestado y amasado en la cultura feminista a través de la historia de más de tres siglos de feminismo, y conforma una tradición profunda. Al final del siglo XX el referente político, un ubis del feminismo, se ubica, simbólica y políticamente, en la Conferencia Mundial sobre las Mujeres realizada en Pekín a convocatoria de la ONU, y en el Foro de Mujeres que se realizó de manera paralela. En ambos eventos participaron más de 40.000 mujeres que representaban a decenas de miles de mujeres con autoridad y conciencia de género, y tomaron la palabra en nombre de las mujeres del mundo.

Ellas llevaron su propia voz que recogía las voces, las propuestas, los logros y las acciones de la tradición feminista de tres siglos, y las actualizaron. Las debatieron frente a visiones tradicionales y fundamentalistas en una dura confrontación política cuyo objetivo era legitimar acciones de intervención en la vida de las mujeres de todo el mundo. De un lado, los gobiernos, las instituciones, los organismos civiles e internacionales y las iglesias; del otro, las mujeres civiles que hicieron, con algunos aliados de las instancias mencionadas, una defensa de los derechos humanos de las mujeres. El resultado no fue establecido sólo por las mujeres de avanzada, sino por todos esos actores en negociaciones complejas.

Con todo, los diagnósticos realizados por mujeres, gobiernos e instituciones, antes de la Conferencia, la Plataforma de Acción emanada de ella, y el hecho de que los gobiernos y las instituciones pactaran con las mujeres, constituyen un hito en la historia social de nuestro tiempo. En Pekín las feministas reiteraron que los derechos de las humanas deben ser universales y que su real existencia sólo se confirma en la vida personal de cada mujer.

En mi libro *Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia*' expuse el paradigma feminista del umbral del siglo y del milenio con una perspectiva macrosocial. El presente libro trata de lo mismo. Sólo que ahora mi perspectiva es personal, de acuerdo con la tesis feminista lo *personal* es político. La dimensión no es el mundo sino la vida de cada mujer ubicada en el mundo. El análisis teórico es la perspectiva sintetizadora de género como base del análisis de la vida personal y, ubicada así, de la autoestima.

Desde el paradigma feminista, lo primordial es el desarrollo de cada mujer concebido como la construcción de los derechos humanos de las mujeres en la vida propia. Implica continuarla más radical de las revoluciones históricas: la transformación compleja de la sociedad y la cultura para construir la convivencia de mujeres y hombres sin supremacía y sin opresión. Se trata de una revolución radical, porque su perspectiva es la de trastocar el orden del mundo patriarcal, derribar sus estructuras, dismantelar sus relaciones jerárquicas y construir un nicho social que acoja a todos los sujetos en condiciones de equiparación. Por eso esta construcción ha llevado varios siglos y llevará más tiempo aún.

Una parte fundamental de esta revolución ocurre a las personas mismas que la promueven y a quienes son tocadas por su incidencia histórica'. Es posible, sin embargo, que algunos avances y logros que provienen de ese semillero no alcancen para que las mujeres se constituyan en sujetas del mundo. Hoy es una prioridad feminista que los cambios radicales involucren la subjetividad tanto como la vida cotidiana, la conciencia y la cultura personales.

Tendencias políticas y autoestima

En la actualidad hay dos grandes vertientes de la autoestima. La más difundida por la mercadotecnia y las tecnologías educativas conservadoras es idealista, conservadora y fundamentalmente patriarcal. Forma parte de los estímulos ideológicos al individualismo y al voluntarismo psicologista. Elude el análisis de las causas concretas de los problemas de autoestima. Y pretende crear métodos terapéuticos o de autoconsumo para mejorar la autoestima sin cambiar el mundo. Su objetivo es sólo cambiar hábitos, imágenes, formas de hacer algunas cosas, actitudes y comportamientos para adaptar a las mujeres al sentido conservador de la modernidad: ocuparse de sí mismas, para tener éxito de acuerdo con los valores hegemónicos y para sentirse dichosas con ese sentido de realización personal.

Desde esta visión light es posible incluso afirmar la autoestima en la servidumbre familiar, laboral, conyugal. Se concibe la autoestima como una experiencia intrínseca e ideológica basada en la voluntad. Se considera a la autoestima como universal y por ello se trata de manera indistinta a mujeres y a hombres. No se reconoce la importancia de la diferencia sexual y tampoco de las configuraciones de género no sólo en la conformación de la autoestima sino de la vida misma. Está ausente en esta concepción la perspectiva sociopolítica que relaciona la autoestima con el género y la clase, la etnicidad, la condición cultural. Se trata, en cambio, de una visión esencialista y ahistórica, y conduce a visiones reduccionistas en cuanto a la atención de la problemática vital. Contribuye, asimismo, a despolitizar la existencia y así fomenta el conformismo y una experiencia omnipotente.

Desde luego, desde esta tendencia se enfocan y atienden problemas de relación, se analizan, por ejemplo, algunos problemas de relaciones hostiles o nocivas como enfermedades o adicciones, se atribuye un origen natural a problemas de seguridad y confianza, las dificultades para alcanzar metas y objetivos son definidas como fracasos, y se le apuesta al autocontrol como recurso disciplinario que conducirá a la asertividad y a la valoración. A esta visión la conocemos como Enciende tu vida, o Cree en ti, o cosas similares. Desde su propio mercadeo, ofrece el control total de tu vida, la elevación de tus cualidades espirituales y el logro de tu felicidad.

La influencia de esta tendencia se da a través de terapias, cursos, seminarios, revistas para mujeres, de modas y del hogar; también a través de programas de radio y televisión. Incide sobre todo en personas ricas o que aspiran a ascender. Y, a pesar de que no están dirigidos específicamente a mujeres, acuden a su llamado sobre todo mujeres que sufren y encuentran en esta tecnología alivio a muchos problemas que las agobian. La atención de la autoestima les conduce a ocuparse de sí, a reflexionar y mejorar, a cambiar algunas de sus conductas. Este tipo de terapia condiciona, de hecho, formas de adaptación funcional al mundo, e impide el desarrollo de una conciencia de sí, de una conciencia crítica de género.

La autoestima ubicada en la perspectiva feminista tiene otros contenidos. La reflexión sobre esta problemática proviene de la crítica deconstructiva de concepciones que colocan las transformaciones externas a la persona y las metas sociales y políticas colectivas por encima de las necesidades y la realización personal. Algunas ideologías de la vieja izquierda han sobrevalorado a los sujetos colectivos y sus causas en detrimento de los sujetos individuales, y han promovido una moral sacrificial: no importa el estado de las personas, sino el logro de transformaciones colectivas. Más aún, hicieron depender de los grandes cambios sociales y culturales la mejora de las condiciones individuales. Desde esa ideología han promovido una mentalidad idealista al omitir a la persona en el análisis político o reducirla a receptáculo de las condiciones sociales. La tesis es muy simple: al mejorar las condiciones, mejora automáticamente cada quien y además lo hace en cumplimiento de la doctrina y de realizar una utopía.

La omisión de la persona tiene su fundamento en la crítica al individualismo excluyente e inequitativo asociado a intereses de clase egoístas, y a la derecha. Desde esa izquierda, reivindicar a la persona es un atentado a la cohesión grupal o comunitaria y se considera muestra de insolidaridad. En tal esquema, la individualidad y la persona se oponen al colectivo y a la solidaridad, como valor antagónico e incompatible con la colectividad. La anulación de la persona corresponde con una visión profundamente autoritaria del poder en la que no hay personas, sino grupos y corporaciones que viven en pos de ideales y, por ende, de los fines colectivos. Desde cualquier autoritarismo, de izquierda o de derecha, es posible anteponer intereses generales, colectivos o públicos, a los intereses particulares, individuales, personales y privados.

Mujeres de diversas épocas han participado en movimientos sociales y políticos que han buscado transformar el mundo en beneficio de las mayorías. Anhelantes de transformar sus Propias vidas, de eliminar las injusticias en carne propia, han encontrado en esos movimientos el discurso de la equidad, la configuración de la libertad, la convergencia con otros seres sedientos de alcanzar los mismos fines. A pesar de haber concretado algunas de sus aspiraciones sociales y políticas, la mayoría de las mujeres comprometidas no logró transformar positivamente sus existencias de manera integral. En ese camino muchas murieron, otras expusieron sus vidas o perdieron su libertad, otras más asumieron formas de vida precarias y peligrosas. Según las épocas y los procesos, algunas consiguieron cambiar condiciones sociales, ideologías, hasta regímenes políticos, y mejoraron sus condiciones sociales. Sin embargo, algo ha faltado. Hay una carencia: ¿De esto se trataba? ¿Para lograr esta estrechez vital hemos vivido tanto pesar?

La reflexión sobre lo personal proviene de la crítica a esa forma de participar con la creencia de que automáticamente al ganar un partido, al desmontar un régimen político o un sistema económico, o cualquier cambio social promovido por un movimiento puntual, todo mejoraría y, al sobrevenir, la misma vida cambiaría en aquellos aspectos íntimos, profundos, personales, que han impulsado a muchas mujeres a apoyar pequeñas y enormes causas y a realizar grandes acciones. Por el contrario, para participar así, muchas mujeres han debido truncar su propio desarrollo y traicionar sus deseos por sí mismas, a favor de la causa y vivir ignominias en pos de ideales, incluso por parte de sus compañeras y compañeros o de las organizaciones que han contribuido a formar. Tras un tiempo resurge en algunas de ellas el anhelo de sentirse bien internamente y la necesidad de que ese anhelo sea legítimo.

El feminismo de los años 60 y principio de los 70 recogió en muchos países el deseo de las mujeres que padecen el malestar sin nombre'. En aquel entonces, se refería a mujeres norteamericanas, clase medieras educadas, que cumplían con todos los anhelos matrimoniales, familiares, incluso de buen nivel de vida y, no obstante, vivían depresión y malestares sin fin. Se sentían atrapadas y paralizadas. Vivían como viven millones de mujeres en el mundo, para apoyar el desarrollo y la realización de sus seres queridos, eso las deprimía. Eran tratadas por la psicología y no bastaba. Ellas fueron, en parte, quienes se rebelaron y participaron en movimientos sociales, sexuales, pacifistas y feministas; al emanciparse, proclamaron que lo *personal es político*.

Un aporte radical de los feminismos de las últimas décadas del siglo XX y principios del XXI, consiste en que la participación de estas mujeres no ha tenido que ver con causas generales y difusas: al dirigir la política a las mujeres mismas, como categoría social y como individuos, se conectan desde ahí con otros procesos sociales y políticos. Han hecho de la causa de las mujeres su prioridad. Han colocado el tiempo y el espacio como parámetros de realización utópica y han dicho: *aquí), ahora*. Han ubicado su ámbito y lo limitan entre la vida cotidiana, las redes de relaciones sociales y el Estado. La causa avanza y se extiende a mujeres de todos los confines, muchas de ellas provenientes de tradiciones históricas y procesos políticos muy diversos.

La dimensión personal de la realización trascendente define la innovación del feminismo del siglo XX, y complejiza la profunda tradición social de compromiso ético con las mayorías y por eliminar formas de dominación como la explotación y la opresión, prevalecientes en períodos anteriores. "Ha llegado la hora de invertir el lema feminista y proclamar que lo *político es personal*". No se cambia una prioridad por otra, sino que el feminismo se enriquece y abarca todas las dimensiones: desde lo individual hasta lo colectivo, lo privado y lo público, y va de la sociedad al Estado, de la cultura a las prácticas sociales. Unas feministas ponen el acento en unos ámbitos y otras en Otros. Todas han acertado.

Otra vertiente más reciente en la reflexión sobre la autoestima surge de la participación social de mujeres en procesos de desarrollo y de intervención política. Mujeres que luchan (así se conciben) por distintas causas, incluso por la causa de las mujeres que tras unos años de grandes esfuerzos continúan viviendo los mismos problemas y afrentas personales, mujeres que tras liderar procesos, en momentos cruciales, dimiten; mujeres que con toda la convicción no han tenido la fuerza para participar o que han sido muy lastimadas con el asedio, la competencia y un sinfín de obstáculos.

Se ha desvanecido la ilusión de que la fuerza de las convicciones es suficiente para tener fortaleza personal, o de que el éxito y los avances políticos de género se traducen en mejoras personales de quienes los impulsan. Se reconoce que aun mujeres que están en posiciones de avanzada viven formas de opresión y violencia que las dañan, y no tienen recursos para evitarlo ni para superarlo. La participación política a secas ha dejado de ser la piedra filosofal. Hoy hacemos una crítica a la participación política en condiciones de desigualdad y minoría en espacios políticos y con las maneras y estilos, los usos y las costumbres patriarcales, idealizada con el velo de la igualdad.

La autoestima en la mira feminista

Como corolario de las experiencias referidas, feministas de todo el mundo descubren que vivir en condiciones patriarcales daña a las mujeres y que eso requiere atención. Y también que, aunque sean indispensables, no bastan las acciones educativas, laborales y políticas para transformar positivamente la autoestima de las mujeres: es preciso intervenir específicamente. Lo que no significa prescindir de esas acciones ni salir de esos espacios. Sino que urge modificar los espacios y lo que ahí sucede. Por eso, desde hace dos décadas, uno de los ejes del trabajo feminista consiste en realizar acciones a favor de la autoestima de las mujeres, en primer término al promover una nueva conciencia del mundo desde la autoconciencia feminista de la propia individualidad.

Un segundo eje, un aporte práctico al mejoramiento de la autoestima y de la vida de las mujeres, es la práctica ética que define al feminismo actual: la acción política para eliminar las causas de la opresión de las mujeres, articulada con la acción reparadora de los daños en cada mujer.

Gran parte de las energías de las mujeres de organizaciones, movimientos e instituciones se destinan, al inicio del siglo XXI, a crear instituciones, establecer normas, valores y leyes para ilegitimar y desautorizar la desigualdad, la inequidad y la violencia contra las mujeres, y, al mismo tiempo, a crear

nuevas pautas de convivencia social para permear la cultura en todas sus manifestaciones con esta ética. Es notable ver, de manera paralela, la acción reparadora de unas mujeres con otras, cuando legitiman, apoyan y tratan de manera solidaria, terapéutica y ciudadana, a otras mujeres, víctimas de la violencia sexual, la guerra, la explotación, el maltrato conyugal y familiar, la discriminación política, la pobreza y la precariedad. Hoy dedicamos gran parte de nuestras energías vitales a nuestro fortalecimiento personal, porque todas estamos dañadas por vivir en un mundo que coloca a las mujeres bajo dominio. Hoy sabemos que estamos en riesgo y por eso también nos preparamos para evitarlo y eliminarlo.

Por esa voluntad, decenas de miles de mujeres en todo el mundo, en particular mujeres carenciadas, pobres, desplazadas, refugiadas o marginadas que impulsan procesos de desarrollo, han participado en reuniones de conciencia y reflexión, en seminarios, talleres y actividades ligadas a la autoestima. Forman parte de esta acción política, mujeres que ejercen liderazgos y, como parte de su formación política, participan en Procesos de autoconciencia y de fortalecimiento de la autoestima. Esta nueva dimensión de la política feminista se da en concordancia con la línea ética política del feminismo contemporáneo que promueve la participación de las mujeres en Mejores condiciones. Estas acciones buscan eliminar la tendencia sacrificial de las mujeres en la política y en otras esferas vitales.

El interés por la autoestima parte, asimismo, de la conciencia de que cada mujer tiene recursos propios, ha desarrollado habilidades y capacidades subjetivas y prácticas para vivirlas, que son parte de ella misma, la constituyen. La conciencia de la autoestima conduce a que cada mujer visualice y aprecie sus cualidades y habilidades vitales, las potencie y las comparta en procesos pedagógicos con otras mujeres. Destacamos la importancia de una pedagogía entre mujeres en la que cada una puede ser maestra de otras y a la vez ser discípula de otras maestras. Esta visión en que se reconoce la posibilidad de aprender algo de las otras, tiene por lo menos dos bases: una consiste en reconocer los saberes de las mujeres y los saberes concretos de cada una'; la otra consiste en conceder rango de autoridad a las mujeres por su sabiduría intelectual, sus conocimientos, sus habilidades subjetivas para vivir, sus hallazgos y sus descubrimientos. Implica también la visibilización de los aportes de cada mujer a su propia vida y a su mundo. Como el esfuerzo es grupal y colectivo, al valorar y reconocer a cada mujer y sus aportes, contribuimos a crear la autoridad de las mujeres': dimensión simbólica legítima de identidad, cimiento de autoestima personal y colectiva.

Todo ello contribuye a favorecer un clima de aceptación y reconocimiento de las mujeres. Así, contribuimos a poblar la cultura, la conciencia colectiva, las representaciones sociales, los análisis, la historia y la memoria, con los hechos de las mujeres, con las innovaciones, con los descubrimientos y con todo aquello que las mujeres hemos conservado para beneficio personal y social. De la autoestima de género personal a la estima del género como categoría social no hay ni un paso. De manera dialéctica, al ir de la autoestima personal a la estima de género, contribuimos a la estima social de las mujeres como legítimas habitantes de esta tierra que valoramos las muy diversas maneras de vivir y ser mujeres.

Hoy los procesos pedagógicos de autoestima impulsados desde una perspectiva de género buscan la reeducación feminista de las mujeres en correspondencia con los modos de vida que anhelamos; busca también crear nuevas formas de liderazgo que expresen, aquí y ahora, una politicidad de género, una especificidad feminista. Cada liderazgo es ejemplar, y sintetiza y promueve nuevas maneras de vivir, de enfrentar los problemas del desarrollo y la democracia en la esfera privada y en lo público, de convivencia en la vida cotidiana y de convergencia al imaginar grandes alternativas sociales, nuevas actitudes y, sobre todo, nuevas formas de relación democrática de las mujeres con las demás mujeres y con los hombres'. Pero, sobre todo, se trata de que las acciones vitales redunden siempre en el desarrollo personal y el fortalecimiento de cada mujer.

El empoderamiento

La diferencia entre las visiones tradicionalistas y la visión feminista de la autoestima, además de ser filosófica, es política y ética.

El objetivo de la política feminista a favor de la autoestima de las mujeres es lograr que los cambios que propugnamos en el mundo correspondan con cambios internos en la subjetividad y esto potencie la incidencia de las mujeres en su propia vida. Se trata de ir siendo, aquí y ahora, las mujeres que queremos ser.

Al relacionar la autoestima con las condiciones objetivas y subjetivas de existencia, y con los modos de vida, se cimenta una base tangible de la autoestima. Lo fundamental desde la Perspectiva feminista es que fortalecer la autoestima consiste en lograr el *empoderamiento* personal y colectivo de las mujeres, y en potenciar nuestra capacidad democratizadora en el mundo.

Un Objetivo de las agendas políticas de mujeres de todo el mundo que actúan a favor de diversas causas, es lograr el empoderamiento de las mujeres al modificar las pautas políticas que coartan la vida personal y colectiva al crear condiciones para eliminar los poderes personales y sociales que oprimen a las mujeres. El empoderamiento se concreta, al mismo tiempo, al lograr que cada mujer consolide los poderes personales que ya tiene, y cada día se haga de más poderes vitales y los conecte de manera integral.

Empoderada, cada mujer es la primera satisfactora de sus necesidades y defensora de sus intereses, y la principal promotora de su sentido de la vida, de su desarrollo y enriquecimiento vital, de sus libertades y de su placer.

En la perspectiva feminista, la relación entre cada mujer y las mujeres es fundamental: la mejoría de las condiciones de vida sólo puede lograrse socialmente, y los derechos de las mujeres sólo son derechos si son reconocidos como tales. Por eso tener derechos individuales como mujeres depende de los derechos de género y pasa por la autoestima de género y la identificación con las otras mujeres en dos sentidos: la aceptación de pertenecer al mismo género, de compartir la especificidad o diferencia -sexual y la aceptación y el reconocimiento de las otras mujeres como merecedoras de los mismos derechos y las mismas libertades a las que aspiramos. Ambos sentidos son esenciales en la

sororidad como conciencia de género y experiencia política, para ir en el camino del género, con las otras mujeres, las más semejantes entre todos los seres vivientes y con quienes es factible coincidir en el sentido de alternativas nodales.

Al quedar colocadas en el mismo compartimento, las mujeres compartimos con las otras mujeres un sendero por asignación política patriarcal. Sin embargo, la *sororidad* implica una decisión y una elección. Hemos decidido que para salir de ese compartimento vamos juntas y nos elegimos como legítimas equivalentes.

La autoestima

La autoestima⁹ es el conjunto de experiencias subjetivas y de prácticas de vida que cada persona experimenta y realiza sobre sí misma. En la dimensión subjetiva intelectual, la autoestima está conformada por los Pensamientos, los conocimientos, las intuiciones, las dudas, las elucubraciones y las creencias acerca de una misma, pero también por las interpretaciones que elaboramos sobre lo que nos sucede, lo que nos pasa y lo que hacemos que suceda. Es una conciencia del Yo en el mundo y, por ende, es también una visión del mundo y de la vida. Y en la dimensión subjetiva afectiva, la autoestima contiene las emociones, los afectos y los deseos fundamentales sentidos sobre una misma sobre la propia historia, los acontecimientos que nos marcan, las experiencias vividas y también las fantaseadas, imaginadas y soñadas.

Como la subjetividad es un todo complejo articulado, lo que en realidad constituye la autoestima son percepciones, pensamientos y creencias ligados a deseos, emociones y afectos. ¿Qué nos enoja o entristece de nosotras mismas? ¿Qué nos entenece y conmueve, y qué nos moviliza para damos apoyo? ¿Qué tanto conocemos nuestras necesidades más urgentes, y cómo reaccionamos ante ellas? ¿Por qué posponemos lo que más necesitamos o qué nos hace anticipar a la necesidad misma? ¿Dónde radica el goce de ser? ¿Qué nos hace sentir vulnerables? ¿En qué reducto anidan el desánimo, el abandono y el desaliento? ¿En qué signos depositamos nuestra confianza? ¿Qué valoramos de nuestra persona?

Como experiencia subjetiva, la autoestima puede ser consciente, pero es, sobre todo, inconsciente. El deseo está allí y empuja la experiencia como lo más entrañable e imprescindible, sin importar nuestras propias objeciones, o bien las objeciones triunfan y eluden el deseo.

Nuestra creatividad, lo que hacemos y creamos con nuestro cuerpo, con nuestras ideas y pasiones, y lo que inventamos al vivir, son autoestima en acto y de facto.

La autoestima es memoria y olvido de lo que hemos sido y de quién hemos sido. Somos devenir y, salvo el instante del presente, todo en nosotras está en el pasado y en el porvenir. La identidad con una misma es el hilo finísimo que le da sentido a nuestra vida como existencia continua en el tiempo. El Yo ha sido y antes fue; al principio de nuestras vidas inició su transcurrir. Todo lo que hemos sido está en nuestro cuerpo, en nuestra subjetividad; algo de cada una está en el mundo, está en los *otros*. La autoestima es síntesis del tiempo y conexión con *otras* y *otros*. Saber que provenimos de madre y padre, de qué madre y de qué padre, es un hecho de conciencia y de ubicación en la historia. Pero saber que somos nacidas de mujer, de una mujer, de ella, es el hecho nodal de la filiación y la

identidad, ambas fundidas en una sola dimensión de la autoestima: nuestro lugar en la genealogía materna.

Como práctica de vida, la autoestima es la manera en que vivimos y convivimos, y también en la que experimentamos nuestra existencia, nuestra corporalidad, nuestras formas de reaccionar y de relacionamos; están ahí la conmoción de los *otros* en nuestra intimidad, nuestra proyección y la incidencia de nuestros haceres en el mundo. La autoestima es nuestro,-,. lenguajes inscritos en nuestro cuerpo y en los espacios que, amueblamos de recuerdos o de signos y enseres, de anhelos y deseos.

Los silencios vitales que se producen cuando no hacemos, y también con nuestros haceres y quehaceres, concretan nuestra autoestima. Nuestros modos de vida y nuestras maneras y estilos de vivir son la materialización concreta de nuestra autoestima, aunque, en síntesis, la autoestima sea significativamente elocuente en nuestra *manera de ser*.

De manera más puntual, la autoestima significa *la estima del Yo*. ¿En qué grado y de qué manera se experimenta esta estima? ¿Prevalecen en nosotras afanes de autocuidado, ganas de hacer cosas para nosotras mismas, pensamientos apegados a una visión profunda y concienzuda sobre nuestra vida, actitudes y comportamientos afines? ¿Son nuestras las explicaciones complejas y basadas en nuestro saber y en nuestra autoridad? ¿Qué entramado afectivo constituye o da una entre amores, odios, envidias y gratitudes hacia sí misma?¹¹ ¿Qué esperamos cada una de sí misma y qué de *las otras y los otros* en cuanto a nuestra propia realización? ¿Del lado de quién estamos en las tensiones por la vida que nos incumben? ¿Somos justas con nosotras mismas?

La autoestima, como amor a sí misma y como amor propio,¹² es el respeto a una misma, la capacidad de recabar para sí misma todo lo bueno, y de cuidar vitalmente el propio Yo en su integralidad corpóreo- subjetiva, como ser-en-el -mundo, como *-mujer-en-el-mundo* con su territorialidad, su incidencia y su horizonte. Es decir, la autoestima tiene como definición una conciencia, una identidad de género y un sentido propio de la vida.

La autoestima es, de hecho, una experiencia subjetiva y práctica filosófica asentada en una ética. ¿Sentimos empatía hacia nosotras y somos capaces de valorarnos aunque no encajemos con el simbólico prevaleciente en el mundo? ¿Somos capaces de hurgar donde sea para encontrar con quienes sí encajamos y vinculamos para sentirlo? ¿Tenemos juicios propios y valores surgidos de nuestra experiencia o nos regimos por los valores vigentes y los juicios de *las otras y los otros*? ¿Decidimos los hitos sustantivos de nuestra vida cotidiana y de nuestra existencia? ¿Velamos por nuestras libertades y por nuestro bienestar?

Como no es posible responder siempre de manera afirmativa a la apuesta por el Yo implícita en la ética de la autoestima, Y como lo que vivimos no impacta de manera homogénea la mentalidad y la experiencia vivida, la pregunta se refiere a las claves nodales de la autoestima y al estado de la autoestima. Asumimos que la autoestima es contradictoria y diversa, cambiante Y dinámica, y que en

la vida hay peores momentos y épocas refulgentes. Pero decidimos que es posible para las mujeres lograr una cohesión importante y una correspondencia entre la filosofía del Yo y la práctica de vida. Esta concordancia se manifiesta como fortaleza, solidez y firmeza de la autoestima y se da cuando integramos, en acto, desde una visión propia, la subjetividad y la corporalidad, la afectividad, el eros, la razón y el saber. Al hacerlo afirmamos nuestra existencia.

La autoestima es, consecuentemente, una experiencia ética de fidelidad a una misma: una experiencia que fluye y se transforma en permanencia. Simboliza la máxima transgresión del orden hegemónico que prohíbe tal autoestima a las mujeres en rango de tabú. Construir la autoestima es vivir, de hecho, bajo las pautas éticas del paradigma feminista, es ser libre. La política feminista plantea como aspiración a que, además de ser libres, las mujeres vivamos en libertad.

Marcas de autoestima

La autoestima es una dimensión de la autoidentidad marcada por todas las condiciones sociales que configuran a cada mujer y, de manera fundamental, por la condición de género. Conformadas como seres-para-otros, las mujeres depositamos la autoestima en los otros y, en menor medida, en nuestras capacidades. La cultura y las cotas sociales del mundo patriarcal hacen mella en nosotras al colocamos en posición de seres inferiorizadas y secundarias, bajo el dominio de hombres e instituciones, y al definimos como incompletas.

Así pues, nuestra autoestima se ve afectada por la opresión de género y es experimentada en la cotidianidad como la discriminación, la subordinación, la descalificación, el rechazo, la violencia y el daño, que cada mujer experimenta en grados diversos durante su vida. Es evidente el cúmulo de desventajas que derivan de la real supremacía de los hombres y de la posición subordinada de las mujeres en la sociedad. El enorme poder de los hombres y de las instituciones sobre todas las mujeres -poderosas o pobres, educadas o analfabetas-, daña la autoestima de las mujeres. Este daño se convierte en marca de identidad femenina sobre todo cuando se cree en la natural precariedad de género o, por el contrario, cuando se cree que la igualdad entre mujeres y hombres es real.

Por caminos diferentes, las dos creencias conducen a las mujeres a su propia desvalorización y a la experiencia constante de estar expuestas a la injusticia sólo por ser mujeres.

La autoestima se integra también con la valoración, la exaltación y la aprobación adjudicadas a las mujeres cuando cumplimos con los estereotipos patriarcales de ser mujer vigentes en nuestro entorno y además aceptamos el segundo plano, la subordinación y el control de nuestras vidas ejercido por los otros. Corresponder con los estereotipos y ser valoradas como bien portadas, muy trabajadoras, jóvenes eternas, bellas escultóricas, silenciosas admiradoras de los hombres, obedientes e inocentes criaturas en las parejas, las familias, las comunidades y el Estado, produce en la mayoría de las mujeres estados subjetivos de goce y autovaloración por el cumplimiento del deber y por la aceptación personal y social. El prestigio de género, sintetizado como ser una buena mujer o estar muy buena, es una fuente muy importante de la autoestima femenina.

Sin embargo, como seres sincréticas, todas las contemporáneas somos definidas, además, por la modernidad de género. El estereotipo social y los modos de vida sociales construidos a lo largo del

siglo XX nos asignan un conjunto de valores identitarios que definen una nueva dimensión del deber ser simultáneo al enunciado más arriba: el de ser afirmadas e independientes, educadas, trabajadoras, económicamente independientes y comprometidas en la participación social. Nuestro deber es hoy desarrollamos y avanzar en nuestras vidas a estadios económicos, sociales, culturales y políticos superiores y ascendentes.

Las mujeres modernas somos convocadas a ser ciudadanas con derechos (limitados), y con altas responsabilidades personales sociales y políticas, así como a contentarnos con pocos y menores poderes en las relaciones personales, en nuestro desempeño y en las instancias políticas de la sociedad. Más aún: a las contemporáneas progresistas nos constituye la relación entre una ética del bien y una política de libertades acotadas. Y esta doble configuración impacta la autoestima como experiencia constante de discernimiento en la toma de decisiones y la experiencia de falta de libertades.

La construcción moderna de género da las bases para que cada mujer se individualice, pero no del todo; para que se afirme sin autonomía en una sociedad donde prevalecen la desigualdad y las inequidades de género articuladas con otras, surgidas de las condiciones nacional, de edad, de clase, de etnia, de salud, de casta y de raza. La articulación de estas condiciones históricas se conjuga en las mujeres particulares, con características simultáneas de avance pero también de inequidad derivadas de las condiciones lingüística, religiosa, ideológica o política. A ellas se suman las pautas que marcan los modos de vida definidos por la ruralidad, la vida urbana, la fronteriza, la capitalina, la provinciana, la pueblerina, la aldeana, la desértica o la selvática, la costera, la montañosa o la lacustre. El inventario no se agota aquí: incluye, desde luego, las pautas derivadas del estado de salud, de la precariedad y las debidas a la enfermedad, en las variadas necesidades especiales, y a la posesión o la carencia de los recursos sociales y culturales de la modernidad. Las inequidades contenidas en la pobreza, la violencia cotidiana o la guerra, se funden con las implícitas en el estado de pertenencia y el tipo de vida cotidiana de las migrantes, las desplazadas, las vecindadas, las encarceladas, las hospitalizadas, las mujeres en servidumbre, las mujeres sin hogar, las mujeres en prostitución, las ilegales.

Como es evidente, todas las inequidades son de claro signo patriarcal. En cambio, los avances se desprenden de la eliminación de condiciones patriarcales de vida.

El mundo en el que vivimos es sincrético y complejo, y no ofrece a las mujeres suficientes oportunidades para el propio desarrollo. En comparación con los hombres, es evidente la profunda discriminación de las mujeres en cuanto al desarrollo personal. Más aún, el tipo de relaciones con los hombres, los lugares y las funciones de las mujeres en las familias y en la sociedad obstaculizan e impiden el pleno desarrollo de las mujeres. Las condiciones hegemónicas imponen, aún a las mujeres que tienen mejores condiciones de vida, una instrumentalización y un horizonte limitado y en sujeción.

Esta condición política de género de las mujeres incide radicalmente en la falta de libertad de las mujeres y en la definición identitaria de las mujeres como *seres-no-libres*.

Anhelos y autoestima

En consecuencia, las contemporáneas anhelamos en la propia vida experiencias que emanan de la utopía moderna y de la construcción real de la modernidad: desarrollo personal como avance y complejidad, mejoría, bienestar y calidad de vida. En la conciencia de la mayoría de las contemporáneas están presentes la convicción y el anhelo del *progreso de género* entendido como el fin de las arbitrariedades e injusticias de género en la propia vida. El bienestar es imaginado por las mujeres como la superación de los obstáculos vitales y el logro de metas personales concordantes con la época en que vivimos. Eliminar la injusticia y los conflictos desgastantes, gozar y disfrutar de la vida, vivir en libertad, son los más caros anhelos de autoestima de más y más mujeres cada día. Por ello, las marcas de la desigualdad, la inequidad y la falta de libertades impactan profundamente el desempeño de mujeres que en su modernidad aspiran a la realización personal ubicadas en un conjunto de experiencias, prácticas y relaciones ambivalentes, que en parte siguen siendo conservadoras y opresivas.

El sincretismo de género nos obliga a movemos entre lo público y lo privado, entre la tradición y la modernidad, con algunos poderes y derechos limitados y, al mismo tiempo, con déficit y brechas sociales.

De acuerdo con la moral tradicional actualizada, todo esto debe ser vivido por las contemporáneas de manera simultánea y sin inmutamos. Las ideologías del siglo XX convierten en un valor y un deber ser la capacidad de las mujeres de compatibilizar estos antagonismos en nuestras vidas, y así ser felices y exitosas".

Sincretismo y escisión

Las mujeres nos movemos entre exigencias, alabanzas y reprobaciones que son función de contenidos existenciales modernos y tradicionales. La autoestima femenina derivada de este *sincretismo genérico* es muy compleja. Se caracteriza en parte por la desvalorización, la inseguridad y el temor, la desconfianza en una misma, la timidez, el autoboicot y la dependencia vital respecto de los *otros*. Y también por la sobreexaltación y la sobrevaloración en el cumplimiento de la cosificación enajenante, de la competencia rival o de la adaptación maleable.

Paradójicamente, al mismo tiempo, la autoestima de las contemporáneas se caracteriza también por la seguridad, la auto valoración, la confianza en las capacidades y habilidades propias, en los saberes y en las cualidades. Destacan en esta vertiente la independencia y la autonomía en varios planos. No corresponder con los valores hegemónicos se concibe como un valor positivo.

No obstante, vivir así conduce a las mujeres a experimentar sensaciones, afectos y pensamientos de *escisión*, al menos en hitos claves de la vida. La composición contradictoria de la identidad de las contemporáneas hace de la autoestima un conjunto de experiencias antagónicas que producen inestabilidad emocional y valorativa, y refuerza formas de dependencia vital aun cuando los afanes personales sean por la autoafirmación. Mientras más binarias sean la composición de género y la

vida cotidiana, las mujeres experimentan más la sensación de estar partidas y contrariadas por necesidades e intereses opuestos pero imprescindibles. La disyuntiva es entre Yo y los *otros*, o entre unas necesidades y otras, unas actividades, unos espacios, un uso del tiempo y de los recursos, y otras actividades, otros espacios y otro uso del tiempo y de los recursos.

La experiencia de *escisión vital* integra el núcleo del conflicto interior que sintetiza las contradicciones externas producidas en las relaciones, en los ámbitos y las esferas de vida, en las ideologías y en la política. Cada mujer debe enfrentar en el mundo las contradicciones entre modernidad y tradición y, al mismo tiempo, sus propias contradicciones internas producto de esta *escisión* entre valores, estilos y decisiones personales basadas en la dimensión subjetiva, tradicional o moderna, y en el modo de vivir, que reproducen o replican las contradicciones externas. No es extraño, pues, que la mayoría de las mujeres afirme tener la sensación de inestabilidad y experimente a menudo cambios notables de estado de ánimo y de autopercepción.

El sincretismo y la escisión de género en los procesos de vida hacen que el estado y la calidad de la autoestima sean relativos a períodos, etapas de la vida y situaciones que a cada paso redefinen el estado vital de cada mujer, según las condiciones predominantes en su experiencia.

Es evidente que las crisis y los conflictos derivados del *sincretismo* en la autoestima implican un doble esfuerzo vital. Muchas mujeres no logran salir de esta problemática a lo largo de su vida porque no tienen recursos para hacerlo., lo que las mantiene en condiciones graves de sujeción, mala vida y daño. Muchas sucumben. Otras logran destrabar este conflicto por breve tiempo, pero el conflicto reaparece y se actualiza en cada crisis vital. La pérdida constante de energías vitales hace que no fluya la experiencia, y que los avances no fortalezcan de manera permanente la autoestima femenina. Esta manera de vivir no es adecuada para las necesidades de las mujeres que se esfuerzan en preservar su integridad, en estimular el amor a sí mismas y la seguridad personal; por más esfuerzos que hagan, no obtienen las respuestas anheladas. Por el contrario, sus condiciones de vida o sus relaciones no mejoran, se dificulta el desarrollo de su asertividad y se lesiona la conformación de una autoidentidad positiva y de una autoestima sólida.

No obstante, es sorprendente que a la par del déficit de autoidentidad y de autoestima de muchas mujeres, la fortaleza define cada vez la identidad de más contemporáneas. No es que ellas no hayan vivido este conflicto; tampoco se trata sólo de mujeres ricas, con recursos o de posición acomodada. Son mujeres de diversas condiciones sociales, incluso precarias, con distintos grados de educación, que realizan diferentes actividades, trabajos y oficios. Son mujeres de edades y estados sexuales diversos y que pertenecen a una amplia gama cultural, nacional y étnica. La *marca de identidad genérica* que las distingue es que han enfrentado los conflictos del *sincretismo* y la *escisión vital* y se han movilizado para enfrentar las crisis y solucionar su problemática vital. Han convertido cada contradicción en recurso vital dinamizador, y han potenciado sus alcances. Han suturado y cicatrizado la *escisión* al integrar todas sus dimensiones y moverse sin antagonismos internos y sin sentirse

partidas. Ha prevalecido en ellas el Yo, y desde él se relacionan con *los otros*. Y algo muy importante: se valoran, reconocen su propia autoridad y no se colocan en posición de subordinación. Redefinen, a pulso, cuerpo a cuerpo, subjetividad a subjetividad, su lugar en las relaciones y en el mundo, desde la centralidad en su propia vida. Son mujeres libres aunque la sociedad no legitime sus libertades.

De mujeres así se nutre la teoría feminista de la autoestima. De ellas aprendemos maneras de enfrentar experiencias adversas o complejas, en las que despliegan la creatividad e inventan alternativas prácticas que devienen en solidez personal.

Asintonía y sintonía

Vivir en un mundo androcéntrico y patriarcal daña la autoestima de las mujeres y produce, en muchas mujeres que están en desacuerdo con esas condiciones, una profunda experiencia identitaria: la de ser *asintónicas* al no corresponder con valores, mandatos, tradiciones, condiciones y modos de vida, y al disentir de creencias colectivas y verdades naturales. No es casual que muchas mujeres que han enfrentado la vida a favor de ellas mismas sean *asintónicas* y, en vez de sentirse abrumadas por no corresponder con el mundo, asuman su *diferencia filosófica* como un nuevo *ubis* de autoidentidad. La *asintonía de género* abre a muchas mujeres el camino para el fortalecimiento de la voluntad propia y la redefinición de las bases de su autoestima.

Transformar la asintonía de malestar en bienestar requiere un lenguaje, un discurso, ciertos valores y una ética. Precisa de una visión del mundo alternativa que corresponda con un nuevo paradigma, Al asumirlo se experimentan goces filosóficos: la concordancia interna con una manera propia de ver la vida, y la externa, con referentes históricos: otras personas sienten y piensan y anhelan cosas semejantes, están en la misma onda. No compaginar con lo hegemónico enajenante y descubrir que otras personas han sido disidentes en sus ideas, sus propuestas, sus experiencias y sus maneras de vivir permite sentir las afinidades y reconciliarse con una parte del mundo, así como autorizar por coincidencia, nuestra propia visión de las cosas.

La identificación positiva con quienes han objetado maneras de vivir y han innovado la sociedad y la cultura produce la experiencia subjetiva de estar en *sintonía*. Ampliar los conocimientos sobre tales disidencias permite pertenecer a tendencias históricas, a comunidades imaginarias de *coincidentes*. Con ello se transforma la identidad referencial y es posible decantar la autoestima: el estigma desaparece, se convierte en un valor y en afectos positivos de pertenencia.

NOTAS

1 En realidad, María Zambrano escribió "...enteramente solos. Sabemos que existen otros 'alguien' como nosotros, otro 'uno' como nosotros". No redactó en femenino como lo hice al transcribir su escrito. Éste es un ejercicio de género para recuperar el femenino del castellano. Sin embargo, ella misma en su existencia de mujer, desde su diferencia, se colocó en el masculino para universalizar su concepción sobre la persona impensable fuera de su condición de mujer. Véase el texto original en su libro *Persona y democracia* (1988:17).

2 Lagarde, 1996 y 1997.

3 Un texto clásico en el feminismo sobre autoestima es el de Gloria Steinem, *La revolución desde dentro. Un libro sobre la autoestima (1995)*. En esta vertiente, ella coloca el proceso de transformación de la autoestima en la dimensión de una revolución y, por analogía, la valora como equivalente y tan necesaria como *la revolución*.

4 Betty Friedan lo llamó *el problema que no tiene nombre*, "Existía una extraña discrepancia entre la realidad de nuestras vidas como mujeres y la imagen que sé de otras en lo que se ha llegado a llamar 'la mística de la feminidad' (29) Y más adelante agrega "...Súbitamente se dieron cuenta de que todas tenían el mismo problema, *el problema que no tenía nombre*" M 1974, *La mística de la feminidad*. Jucar, Madrid.

5 Gloria Steinem (1995:27).

6 Ana María Piussi identifica esta práctica con el término---...educación... privilegiando decididamente la acepción referible a '*educere*', el significado de 'hacer emerger', 'sacar a la luz' y alimentar aquello que de forma esencial ya existe"; Piussi, A.M. y L. Bianqui (eds.), 1996, *Saber que se sabe. 18*, Icaria , Barcelona.

7 "Y la forma de la relación que da fuerza política y, por tanto, es necesaria para estar en el mundo sin homologarse al mismo, es la autoridad femenina que se expresa en la relación entre mujeres, al referirse visiblemente a otra que reconocemos capaz de poner en movimiento nuestro deseo y nuestra riqueza simbólica, de darnos medida, de ayudarnos a tener fundamento en un horizonte autónomo de sentido".

(Piussi, 1996:20).

8 Lagarde, 2000. *Claves feministas para liderazgos entrañables*.

Puntos de Encuentro, Managua.

9 La voz autoestima no está aún recogida en algunos diccionarios y enciclopedias, porque ha sido acuñada recientemente. Su lugar está en textos teóricos especializados. Sin embargo, es posible deducir su significado literal a partir de sus componentes autoestima: de] griego *autos*, uno mismo, propio, por uno mismo y estima: consideración o aprecio que se hace de una persona o cosa (Alonso, Martín, 1982). La autoestima es, pues, la propia consideración y estima o la estima por una misma

10 Adrienne Rich ha consagrado la conciencia particular que significa reconocer que nacemos de mujer. Con ella y otras autoras como Luisa Muraro y Luce Irigaray, relevamos además la conciencia como mujeres de haber nacido de otra mujer, como nosotras. Para una mujer re-conocerse, nacida de mujer: Véase: Rich, Adrienne, 1986, *Nacemos de mujer*, Feminismos, Cátedra, Madrid, y, de Luisa Muraro, 1994, *El orden simbólico de la madre*. Cuadernos inacabados, lloras y HORAS, Madrid.

11 Melanie Klein reconoce este cuadro básico afectivo formado a partir de la experiencia sobre un entramado emocional Véase Klein, Melanie (1980): "La afectividad de cada quien es el resultado de las tensiones y predominancias de dimensiones de esos afectos fundamentales. De esta manera la autoestima ¡lo significa que el amor totalice la experiencia afectiva sino cómo se organizan los

impactos subjetivos del amor, el odio, la envidia y la gratitud hacia el propio Yo, sobre el Yo, en el Yo".

12 De acuerdo con Ferrater Mora,---Estas dos expresiones (el amor a sí mismo el amor propio) se usan a veces como sinónimas: el amor propio es el que uno tiene por sí mismo. Puede, sin embargo distinguirse entre ellas como entre otros pares similares de expresiones en otros idiomas-, *Selbstliebe* y *Eigenliebe*; *amour de soi* o *amour de sois même* y *amour propre*. En ciertos casos o en otras lenguas ¡ha habido una sola expresión -como en griego $\phi\iota\lambda\alpha\nu\tau\iota\alpha$ en latín *amor sui*; en inglés *self-love*-, pero entonces o se ¡ha distinguido entre dos sentidos de la expresión o se le ha buscado alguna otra (como el inglés *benevolence*). La $\phi\iota\lambda\alpha\nu\tau\iota\alpha$ es, literalmente el amor de o a sí mismo. En principio parece ser reprobable, porque el $\phi\iota\lambda\alpha\nu\tau\omicron\zeta$ esto es, el que se ama sí mismo actúa como si hiciera lo que hace por amor de sí mismo para servir sus propios intereses, lo cual es egoísmo. Sin embargo $\phi\iota\lambda\alpha\nu\tau\omicron\zeta$ puede recabar para sí todo lo bueno, cosa que no es reprobable, sino más bien recomendable sobre todo si pone esta bondad al servicio de otro... En la época moderna no siempre se distinguió claramente entre amor a sí mismo y amor propio -o, en francés, *amour de soi* o *amour de sois-même* y *amour propre*-; cada uno de ellos parecía dar lugar a las dos interpretaciones distintas y opuestas mencionadas al principio. Sin embargo hubo la tendencia a considerar que el amor a sí mismo es un amor natural y equivale al respeto que uno tiene por sí mismo lo cual es fuente de bienes para uno mismo y para los otros. En cambio, el amor propio fue considerado a menudo como equivalente al egoísmo..." (1995, *Diccionario de Filosofía 1*: 140-141, Ariel, Barcelona).

GLOSARIO

Autoestima: La Autoestima es la valoración que hacemos sobre nosotras mismas, sobre nuestras habilidades y capacidades. La baja autoestima tiene efectos negativos en nuestra salud, nuestras relaciones personales y nuestra productividad, pues sin la autoestima es prácticamente imposible desarrollar autoprotección.

Autoestima feminista: Es una aproximación a la autoestima de las mujeres que busca ser crítica frente a las prácticas sociales "machistas" que afectan el desarrollo de nuestra autoestima, las cuales tienen a ser percibidas como normales y por lo tanto son poco cuestionadas.

Empoderamiento: En su definición más básica, es el proceso por el cual las personas fortaleces sus habilidades, capacidades, su confianza y protagonismos para lograr una transformación positiva en su entorno de manera que sus condiciones de vida mejoren.

Estereotipos: Según el diccionario de la Real Academia de la Lengua, un estereotipo es una "Imagen o idea aceptada comúnmente por un grupo o sociedad con carácter inmutable". Las dos características más importantes en esta definición es que dicha idea o imagen es fija, es decir, no cambia significativamente en el tiempo, y la otra, es que no necesariamente corresponde con la realidad. Algunos ejemplos de estereotipos son: los hombres no cuidan a los niños pequeños, ningún europeo sabe bailar, los negros son vagos y no les gusta trabajar.

Estereotipos de género: Son todas las imágenes fijas establecidas por la condición de género, es decir, por ser hombre o mujer. Ejemplo de estereotipos de género para las mujeres: son chismosas, las mujeres tienen un instinto materno y todas quieren ser madres, a las niñas se les debe vestir de azul y no juegan con carros. Estereotipos de género para hombres: son fuertes, no lloran, son quienes deben proveer al hogar.

Poder: Este es un término difícil de definir, sobre todo en el contexto de las relaciones sociales. En términos generales el poder implica que alguien (individuo o grupo social) tiene "la capacidad, la autorización, de llevar a cabo alguna acción determinada".

BIBLIOGRAFIA

Lagarde y de los Ríos, Marcela. 2000. "Autoestima y Género" en "Cuadernos inacabados 39, claves feministas para la autoestima de las mujeres. Tomado de http://xenero.webs.uvigo.es/profesorado/marcela_lagarde/autoestima.pdf

León, Magdalena. 1997. "El empoderamiento en la teoría y práctica del feminismo." En M. León, comp., *Poder y empoderamiento de las mujeres*. Bogotá: TM eds. y U.N. Facultad de Ciencias Humanas, pp. 1-26.

Mahmood, Sabah, (2009) "Teoría Feminista y el Agente Social Dócil: Algunas Reflexiones sobre el Renacimiento Islámico en Egipto, en Suárez, L., y Hernández, R. A, *Descolonizando el feminismo. Teorías y prácticas desde los márgenes*, Madrid, Cátedra, pp. 162-214