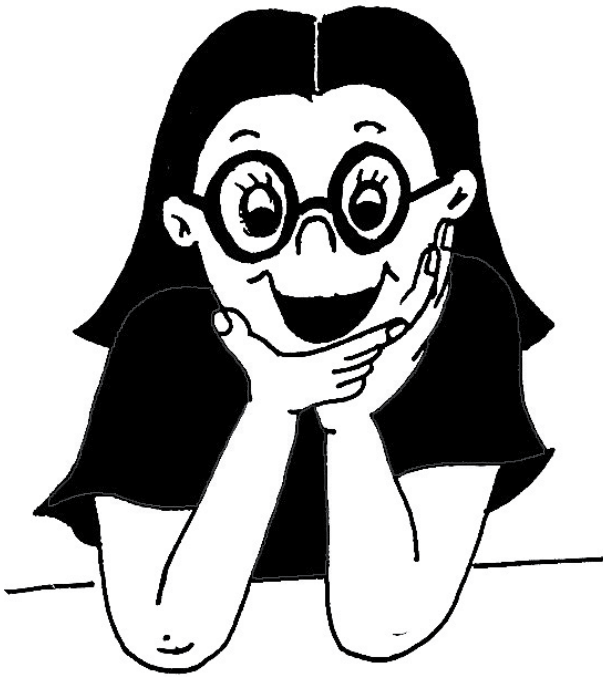


Autoestima



Historia

Soy Susy, ahora puedo contar mi vida, verme a mi misma, aceptarme y quererme. Pero no se crean que ha sido fácil. He tenido una vida difícil como muchas mujeres.

De niña me trataban, me pegaban, no podía hablar con tranquilidad con mi familia, no tenía confianza. Sólo con mi tía Juana me sentía a gusto, porque me recibía con cariño y me escuchaba. Me gustaba ir a la escuela, aprender, pero me molestaba cuando los chavalos me llamaban "cuatro ojos" y se burlaban de mí. Crecí muy tímida. De joven siempre tenía la sensación que era menos que las otras. "No era tan bonita, no bailaban tan bien...".

Mi tía me invitó a las reuniones con las mujeres en la comunidad y fue como si me sacaran una venda de los ojos. Había otras muchachas y mujeres que se sentían igual que yo. Hablando de nuestras vidas me di cuenta qué nos pasaba y qué es lo que nos hacía sentir mal. Aprendí a valorarme, a tomarme la palabra, a decir lo que siento, hasta que aprendí que eso de sentirse bien consigo misma se llama autoestima y por eso hoy estoy contándoles mi historia.

¿Conocés otras mujeres que han vivido como Susy?
¿Qué situaciones nos hacen sentir menos?
¿Qué situaciones, personas nos han hecho sentir bien en nuestra vida?

¿Qué es la autoestima?

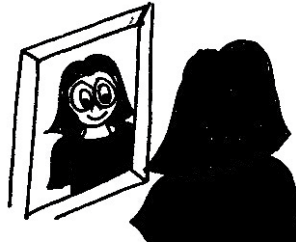
*"Es lo que pienso
y siento sobre mi persona"*



"Sentirme bien conmigo misma"

*"El afecto y cariño que tengo
para mi persona"*

"Como me veo"



*"El valor
que me doy
a mi misma"*



*¿ Qué pensás de vos misma/o
y cómo te sentís?*

Mi forma de ser, cosas conocidas y desconocidas.

En mi forma de ser hay cosas conocidas por mi misma/o y por las otras personas. Es la parte que se ve y se reconoce.

Ejemplo: "Soy alegre y la gente me reconoce como una persona alegre"



Lo que NO me reconozco, pero que lo puedo descubrir a través de otras personas. Si estoy abierta a lo que me dicen me permite conocerme mejor y mejorarme.

Ejemplo: No siento que contesto mal pero otras personas me dicen que parezco enojada.

Hay cosas que la gente no saben de mí por que yo las oculto.

Ejemplo: Tengo relaciones a escondidas y no lo digo y disimulo

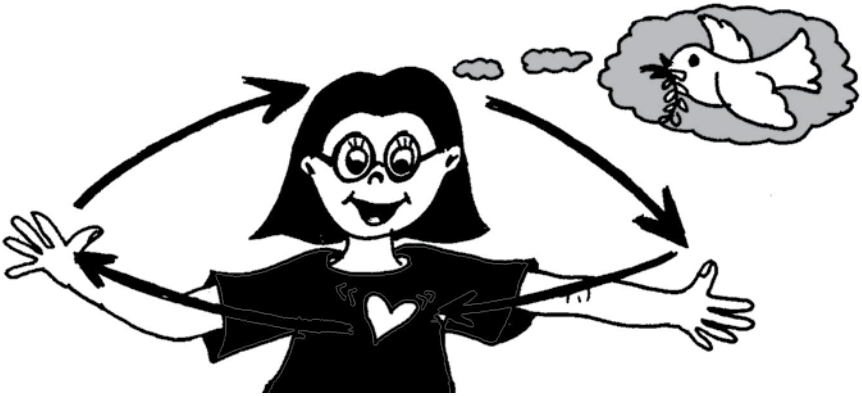


Y cosas que no son conocidas por mí ni por las otras y otros. *Ejemplo; Fui abusada de muy chiquita y nadie me lo ha dicho, ni yo lo recuerdo.*

¿Qué cosas te conocés y te reconocen?

Nosotras/os, nuestro físico, sentimientos, ideas, comportamiento.

En todas las cosas conocidas o desconocidas de nuestra forma de ser, hay aspectos **físicos** (como nuestro cuerpo, cosas que se ven, alto, bajo, moreno, etc.), **psíquicos** (que tiene que ver con nuestro carácter, como nos comportamos, como nos expresamos) y **espirituales** (que tiene que ver con valores que damos a la vida, solidaridad, fraternidad, tolerancia, respeto, diversidad).



En nuestra forma de vivir es necesario el equilibrio entre lo que siento, pienso, digo y hago, para estar satisfechas de nosotras/os.



¿En tu vida podés llegar a tener este equilibrio? ¿Cómo?

Soy única, no hay otra persona igual a mi.

Lo más grande de todo
es que soy un ser humano único
no existe otra persona igual a mi



Soy dueña
de mi existencia.

Si tenemos alta la autoestima, mejoramos la relaciones con las otras personas.

Doy un trato respetuoso y sincero
a las otras personas



Siento alegría de vivir
y la comparto cuando
soy sincera conmigo
misma y con los demás

Me alegro con las cosas positivas
que les ocurren a las otras personas..



El aprecio por nosotras/os
el sentido de cariño hacia nuestra persona se aprende a
lo largo de la vida de acuerdo al mundo en el que
crecemos y nos desarrollamos.



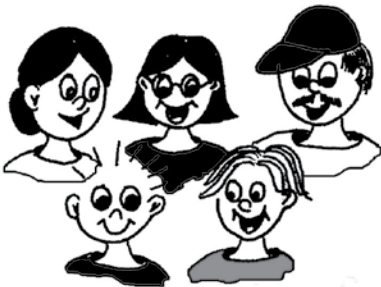
**¿Cómo nos relacionamos con las
otras/os en nuestra vida?**

La autoestima se va construyendo a lo largo de mi vida.

Un niño o niña cuando nace no tiene pasado ni experiencia, la construye comparándose con las otras/os para ir valorándose a sí misma/o.



Por lo tanto las relaciones en la familia...



En la calle, en los medios de comunicación...

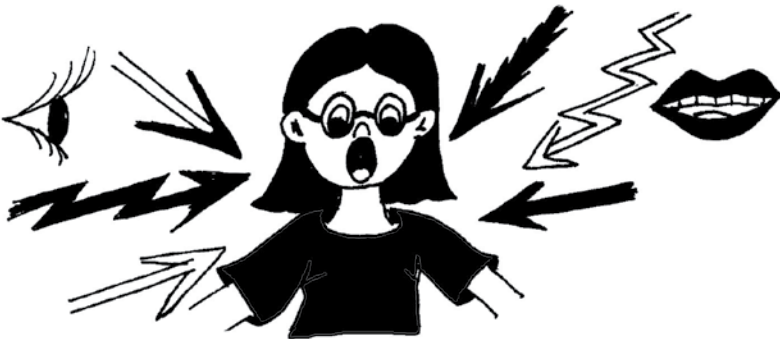


Con los amigos/as...



Son como espejos y señales que nos mandan y nos vamos construyendo una imagen de nosotras/os mismas/os.

Si crezco en un ambiente que me hace sentir querido/a, tendré más posibilidades de tener confianza en mi misma, seguridad, y saberme querer.



Cómo actúan, cómo nos hablan, como nos miran, los gestos o los silencios y omisiones, todo influye en mi autoestima.

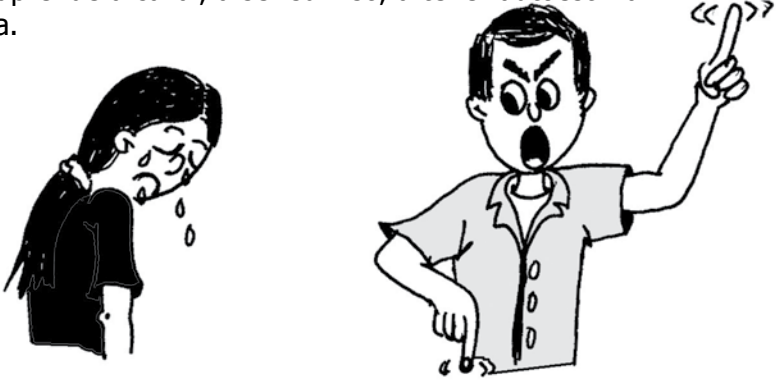


¿Cómo fue tu forma de aprender a conocerte a ti misma/o?
¿Cómo podemos superar malas experiencias?

Una forma de convivir autoritaria.

Si en la casa, escuela, en las iglesias, sindicatos, universidad, trabajo, o en la sociedad, la forma de convivir es autoritaria, jerárquica, donde uno manda y otro/a obedece, se establece una relación de Dominación-Sumisión.

Se aprende a callar, a ser sumiso, a tener autoestima baja.



Este modelo hace que al ser humano se le defina por su papel, no por sus cualidades (Valgo por ser jefe, profesor/a, profesional, millonario, padre, cura, etc....)



Este modelo se establece como el correcto y se reproduce en todas las etapas de la vida.



No hay espacio para hablar o para ser escuchada/o, no hay lugar para expresar los sentimientos.

En la persona que siempre tiene que obedecer se crea un resentimiento, desvalorización, negatividad.



Pero puedes salir de esta situación que no te hace sentir bien.



¿Fue así tu forma de crecer y convivir?

Una forma de convivir con respeto e igualdad.

Las relaciones se basan en el respeto a las diferencias y el diálogo como forma de comunicación.

Hay diferentes funciones en el grupo pero todas tienen el mismo valor.



No es rígida, hay interrelación, permite cambiar, hay diálogo, participación, compromiso



En este modelo nunca se pierde la dimensión de lo humano, las personas se toman en cuenta, tienen un valor y pueden expresar sus opiniones y sentimientos.



¿Tu crecimiento ha sido en este modelo en tu casa, en la escuela, en el trabajo...?

Tener una autoestima positiva me permite

- ♥ Comprenderme y comprender a los demás



- ♥ Sentirme importante por el solo hecho de ser yo misma/o.

- ♥ Creer en mis decisiones independientemente de las actitudes u opiniones ajenas.



- ♥ Confiar en que puedo hacer lo que me propongo.



- ♥ Buscar ayuda cuando la necesite.

♥ Saber que lo mejor que tengo está en mí.



♥ Ser capaz de transmitir y compartir confianza, ilusión y esperanza y saberes.

♥ Reconocer mis propias limitaciones.



♥ Esperar, confiar, crecer y mejorar.

♥ Considerarme valiosa/o y sentirme que valgo igual que las otras personas.



♥ Saber respetarme y respetar a las/os demás.



♥ La autoestima es saber y luchar por el derecho a ser feliz.



Escribe cosas y cualidades que te gustan de ti misma/o

Realizado por:
Colectivo de Mujeres de Matagalpa

Área de salud 2009
Del semáforo del Parque Morazán
2 c al sur, 2 ½ c. al este
Matagalpa-Nicaragua
Tel/fax: 7722458
salud@cmmmatagalpaorg.net
www.cmmmatagalpaorg.net
Financiado por: Farmamundi



Junta de Comunidades de
Castilla-La Mancha



**FARMA
MUNDI**
FARMACEUTICOS
MUNDI