

Por ejemplo, en distintas comunidades existen redes, organizaciones y colectivos de mujeres que desarrollan procesos, entre ellos grupos de autoayuda para fortalecer la autoestima y la sanación de las mujeres; buscan el empoderamiento colectivo, romper el silencio, visibilizar sus necesidades y exigir sus derechos. Muchos de estos grupos son atendidos por mujeres defensoras de derechos humanos, que pertenecen a las redes contra la violencia de cada municipio.

### ¿Qué logramos al asistir a un grupo de autoayuda o a otro espacio que busque fortalecer nuestra autoestima?

- ▶ Enfrentar la violencia.
- ▶ Enfrentar los miedos.
- ▶ Aprender a ser fuerte y tomar decisiones.
- ▶ Mejorar la autoimagen y el amor propio.
- ▶ Ser mejor persona.
- ▶ Tener mayor autonomía y autodeterminación frente a la vida.
- ▶ Tomar y recuperar la vida con nuestras propias manos.
- ▶ Reconocerse en las otras mujeres y fortalecer lazos de amistad y sororidad entre distintas mujeres con las que se comparten o no, problemas similares.

#### Recuerde:

No está sola. A través de la organización y la reflexión colectiva, las mujeres podemos apoyarnos unas a otras y fortalecer nuestra autoestima, la de nuestras amigas, familiares y compañeras de trabajo.

### Para buscar información o asesoría legal

Llame al  
**911**

También puede tener más información a través de nuestro código QR:

- 1 Descargue una aplicación para escanear códigos QR en iTunes o Playstore.
- 2 Escanee nuestro código QR, así no tendrá que teclear nuestro link.



#### Centro de Derechos de Mujeres (CDM)

##### Oficina central

Colonia Lara Norte, calle Lara,  
avenida Manuel José Arce,  
No. 834, Apdo. postal 4562,  
Tegucigalpa, Honduras  
Tel. 2221-0459 / 2221-0657 / 2221-4368  
cdm@derechosdelamujer.org

##### Zona norte

Barrio El Centro, Edificio Gámez,  
local 5 y 6, de la primera planta,  
5 calle, 5 y 6 avenida, S.O.  
San Pedro Sula, Honduras  
Tel. 9369-1494  
sps@derechosdelamujer.org

@cdmhonduras



www.derechosdelamujer.org



SERIE:  
CONOCIENDO NUESTROS DERECHOS

# ¿Qué hacer?

# La autoestima y las mujeres

Diseño e impresión: www.comunicahn.media

Vigésima primera edición 2021

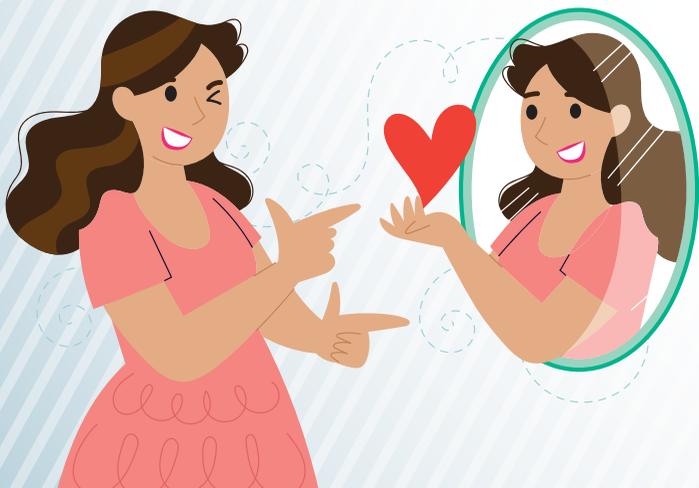
## ¿Qué es la autoestima?

La **autoestima** es la capacidad que tenemos los seres humanos, tanto mujeres como hombres, de apreciarnos, valorarnos, respetarnos, protegernos y defender nuestros derechos.

La autoestima es el aprecio del yo, en qué grado y de qué manera experimentamos nuestra estima. Es el amor propio y el respeto hacia una misma, la capacidad de recabar para sí misma lo bueno y de cuidarse integralmente reconociendo su cuerpo, su mente y sus emociones, su forma de ser y estar en el mundo, su espacio vital y su territorialidad, sus sueños y proyectos personales.

Una persona con una autoestima alta conoce muchos aspectos de sí misma. Sabe apreciar sus cualidades, se siente orgullosa de lo que es y está segura de que tiene un potencial de desarrollo que le permitirá ser mucho mejor, al tiempo que reconoce sus defectos y limitaciones.

En cambio, una persona con autoestima baja se considera menos. Cree que no vale nada y que todas las demás personas son mejores que ella; nunca piensa bien de sí misma, no se cuida y no se considera atractiva ni inteligente; se siente víctima de la vida y dependiente de los demás. Exige demasiado de sí misma y tiene miedo de actuar, de opinar o simplemente de hablar, porque piensa que lo que tiene que decir no es importante y que puede hacer el ridículo ante los demás.



Una persona con autoestima baja puede pensar muy poco en sus propias necesidades, dándole más importancia a las necesidades de otras personas. O puede comportarse de manera muy egoísta con las y los demás como resultado de sus propias inseguridades.

## ¿Cómo construimos la autoestima?

La autoestima es un proceso de construcción de toda la vida, comienza en el momento en que se nace y termina con la muerte, por eso es importante aprender a desarrollarla.

Los factores que intervienen en esa construcción son:

- ▶ **Las condiciones materiales** de exclusión, empobrecimiento y discriminación influyen en la forma en que nos percibimos en el mundo.
- ▶ **El trato y los mensajes recibidos en la familia**, especialmente durante la niñez y adolescencia.
- ▶ **El trato que se recibe por parte de personas significativas**, como por ejemplo la pareja, una autoridad, como el jefe o la jefa.
- ▶ **El valor que la cultura le asigna a las mujeres.** Recordemos que en nuestra sociedad se valora más a los hombres y esta valoración se transmite por mensajes recibidos en la familia, en la escuela, en el colegio, en las iglesias, en los medios de comunicación y en toda la sociedad.

**Si se recibe un trato discriminatorio, violencia física, emocional, sexual y/o económica, será difícil construir una autoestima positiva y alta.**

En nuestro medio, desde que nacemos, la mayoría de las mujeres recibimos mensajes de desvalorización. Se nos hace creer que no somos nadie, que siempre es más importante lo que dice y los intereses de la otra persona. El resultado es que muchas mujeres tienen una autoestima bastante débil. Por eso, necesitamos construir condiciones de vida más justas y dignas y una nueva conciencia en cada mujer para que visualice y

aprecie sus habilidades y cualidades, y las incremente de tal manera que pueda aumentar el poder sobre su propia vida.

## ¿Qué se puede hacer para mejorar la autoestima?

Es una lucha constante de todos los días, contra todo lo que alrededor desvaloriza a las mujeres; es un reto que debe enfrentarse toda la vida.

No existe una receta única para mejorar la autoestima, pero hay algunos pasos que se pueden seguir y que ayudarán a construir una autoestima sólida y fuerte.

### Pasos para construir una buena autoestima

- ▶ **Conocerse**, reconociendo sentimientos, pensamientos, creencias acerca de una misma pero también necesidades, capacidades y potencialidades.
- ▶ **Valorarse**, aceptarse como seres valiosas y únicas.
- ▶ **Atender su vida**, cuidando de sí misma como la persona más importante.
- ▶ **Aprender a premiarse** cuando alcanza una meta o cuando logra algo.
- ▶ **Cuidar de su salud** de manera integral, haciendo cosas para prevenir o aliviar la tensión y darse el tiempo que se merece.
- ▶ **Actuar con autonomía**, eso le ayudará a adquirir confianza en sus propias habilidades.
- ▶ **Fijarse metas realistas**, que se pueden alcanzar a corto, mediano y largo plazo.
- ▶ **Tener la certeza de que se es capaz** de conseguir el éxito en las distintas actividades que se realicen.
- ▶ **Hacer valer sus derechos**, respetando los derechos de los demás y motivando a otras a defenderlos.
- ▶ **Romper el aislamiento** y reunirse con otras mujeres que también enfrentan problemas de violencia de género.