

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

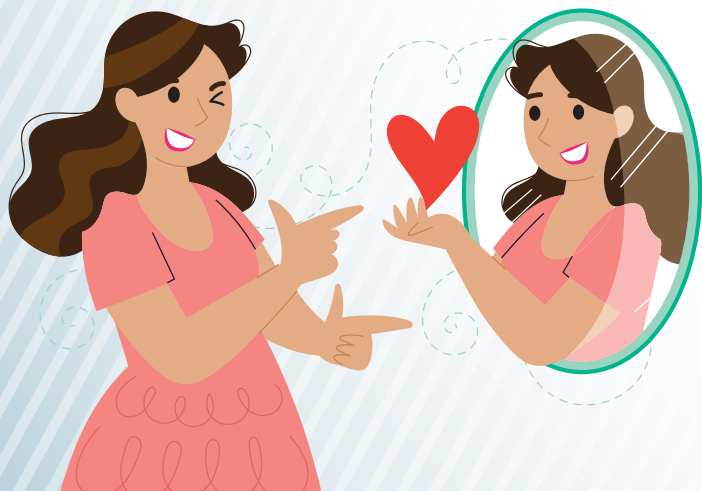
¿Qué es la autoestima?

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.