

## ¿Qué es la autoestima?

Es cómo te sientes contigo misma, el valor que le das a la imagen que tienes de tí misma. Se compone de las opiniones y los sentimientos que tienes sobre tu persona. Es el retrato que haces de tí, compuesto por rasgos físicos y no físicos. Es la suma de todas las características que consideras que te describen y cómo te sientes en relación a ellas. Es la medida de cuánto nos gusta y aprobamos nuestro concepto sobre nosotras(os) mismas(os), es la estimación que tenemos por nosotras(os).

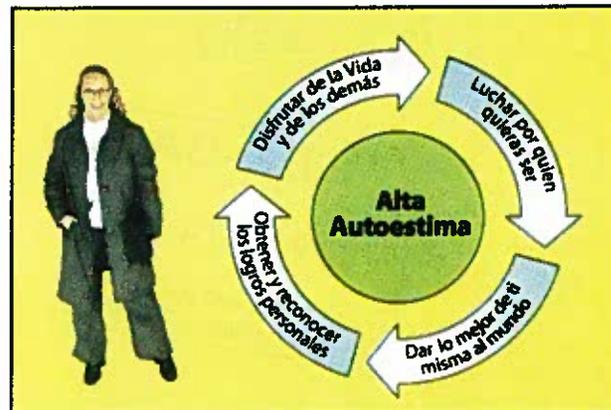
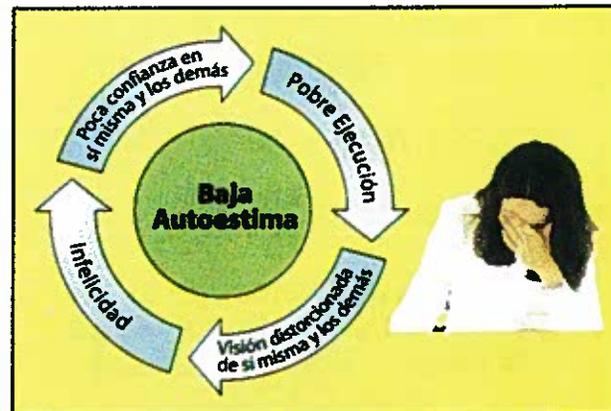
## ¿Qué factores afectan la autoestima?

Nuestro nivel de autoestima se fundamenta en las experiencias y relaciones interpersonales únicas que cada una(o) de nosotras(os) ha tenido durante toda a vida. Es afectada por los mensajes que recibimos desde que nacemos:

- ✓ Las opiniones de nuestros padres, abuelas(os), hijas(os), esposo(a), hermanas(os) y demás familiares afectan la opinión que tenemos de nosotras(os) mismas(os).
- ✓ En la escuela la relación con nuestras(os) compañeras(os), maestras(os), consejeras(os) y demás personal escolar también cuenta.
- ✓ En el ambiente de trabajo, la relación con las(os) supervisoras(es), las(os) compañeras(os) y las(os) empleadas(os), al igual que las condiciones de trabajo y los reconocimientos obtenidos ayudan a formar parte de nuestra autoestima.
- ✓ Las relaciones de pareja, al igual que las(os) amigas(os) y vecinas(os) son muy importantes.
- ✓ Las experiencias en organizaciones sociales, clubes, grupos de apoyo y equipos deportivos afectan nuestra autoestima.
- ✓ Los estereotipos por género, raza, edad, orientación sexual, cultura, religión e ideas políticas que prevalecen en nuestra sociedad también afectan la opinión que tenemos de nosotras(os) mismas(os).

## Una persona con autoestima alta se siente:

Amada  
Capaz  
Segura  
Dispuesta a intentar cosas nuevas  
Confiada de sí misma  
Perseverante  
Positiva  
Flexible  
Receptiva ante el cambio  
Feliz



## Problemas más comunes que le dificultan a las mujeres mantener una autoestima alta

### No conocerse a sí mismas

Muchas mujeres no pueden describirse a sí mismas ni no es en función de otras personas: la mamá de Ana o la esposa de Pedro. Consideran que no tienen un ser propio, único e independiente que valorar y apreciar. Tratan de complacer siempre a otras personas y de ser como ellas esperan que sean.

### Definirse de acuerdo a los estereotipos por género tradicionales:

Con frecuencia las mujeres se esfuerzan por cumplir con los roles por género tradicionales, los cuales no siempre son valorados justamente en la sociedad patriarcal. Ser madre, esposa, dulce y comprensiva muchas veces no satisface la necesidad de logro, autosuficiencia y afirmación de las mujeres.

### Tener expectativas de sí mismas no razonables

Hay mujeres que se consideran un fracaso en todo lo que hacen. Se definen a base de lo que no son o no han logrado. Se consideran poco atractivas, aburridas o incapaces de trabajar. Se plantean estándares tan altos que no pueden reconocer sus logros y se frustran al no alcanzar la perfección en todos sus roles.

### No valorar sus cualidades positivas y talentos

Un autoconcepto no balanceado y fuera de perspectiva le impide a algunas mujeres reconocer sus habilidades, destrezas y cualidades positivas. Muchas veces no se plantean que una mujer que cose excelentemente para su familia podría proponerse establecer un pequeño negocio de costura para lograr su autosuficiencia.

### La dislocación del autoconcepto

En ocasiones un evento o situación fuerza a las mujeres a cambiar su forma de verse a sí mismas y debilita su autoestima. Experiencias como un divorcio, un accidente, una enfermedad prolongada, una muerte cercana o un nuevo empleo requieren de un tiempo para ser aceptadas e integradas en nuestras vidas.

### La transición

Muchas mujeres se cuestionan sus roles tradicionales en la sociedad y se encuentran en el proceso de plantearse nuevos ideales y metas diferentes. Esta evaluación de lo que se ha hecho hasta el momento y la reflexión sobre lo que se desea hacer las llevará, más adelante, a la afirmación de sí mismas y al fortalecimiento de su autoestima.

## Sugerencias para mejorar tu autoestima

- ✓ Ámate a tí misma: tu cuerpo, tu personalidad y tu espiritualidad.
- ✓ Sé amorosa y paciente contigo misma.
- ✓ Sé tú misma y defiende tus derechos.
- ✓ Aliméntate y ejercítate adecuadamente.
- ✓ Cuida tu salud.
- ✓ Conoce tus fortalezas y tus debilidades.
- ✓ Separa un tiempo para hacer cosas que te den placer y te diviertan.
- ✓ Busca momentos para estar sola contigo misma y disfrútaos.
- ✓ Ten claras tus metas y evalúalas periódicamente.
- ✓ Celebra tus logros y siéntete orgullosa de ellos.
- ✓ Pon empeño en superar los momentos difíciles.
- ✓ En vez de mirar lo negativo en tí y en los demás, busca lo positivo.
- ✓ Ten cosas bellas a tu alrededor y crea un lugar de paz para reflexionar.
- ✓ Conoce, y practica diversas formas para combatir el estrés como la meditación, la yoga, la reflexología, la musicoterapia y los masajes.
- ✓ Desarrolla tu sentido del humor.
- ✓ Vive el presente y disfrútalo.
- ✓ Asiste a clases, talleres o grupos de ayuda de tu interés.
- ✓ Lee libros que te ayuden a ampliar tus horizontes.
- ✓ Respeta a los demás y exige respeto de ellos.
- ✓ No permitas que te hagan daño, ni física ni emocionalmente.
- ✓ Trabaja para lograr tu autosuficiencia económica.
- ✓ Acepta que tú puedes transformar las cosas.
- ✓ Lucha por la PAZ.

*Acepta tus fracasos y éxitos,  
quienes te aman lo hacen.*



## OFICINA DE LA PROCURADORA DE LAS MUJERES

*Dirección Postal:*

Apartado 11382,  
Estación Fernández Juncos  
San Juan, PR 00910-1382

*Teléfonos:*

(787) 721-7676 • (787) 697-7676

Fax: (787) 723-3611

*Línea de orientación a  
víctimas de violencia doméstica  
24 horas, 7 días a la semana*

(787) 722-2977

(787) 697-2977

(877) 722-2977



# La autoestima de las mujeres

*Yo misma fui mi ruta*

*Yo quise ser como los hombres  
quisieron que yo fuese:  
un intento de vida:  
un juego al escondite con mi ser.  
Pero yo estaba hecha de presentes,  
y mis pies planos sobre la tierra promisoro  
no resistían caminar hacia atrás,  
y seguían adelante, adelante  
burlando las cenizas para alcanzar el beso de los  
senderos nuevos.*

*Julia de Burgos (fragmento)*