

CÍRCULO DE MUJERES INFINITAS

Taller de Empoderamiento



AUTOESTIMA

"El conjunto de actitudes hacia el sí mismo" Burns

"La evaluación que la persona hace y generalmente mantiene con respecto a sí misma; ésta expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica la medida en que se cree capaz, importante, con éxito y valiosa". Coopersmith:

"La autoestima es una actitud positiva o negativa hacia un objeto particular: el sí mismo". Rosenberg

Se entiende por "actitud" una pauta más o menos estable y coherente de percepción, pensamiento, evaluación, sentimiento y acción, dirigida hacia un objeto, una persona, un ideal...

La autoestima es lo que la persona piensa (autoconcepto), siente (autoaceptación), y cómo actúa (autocomportamiento/autoafirmación) con respecto a sí misma en todas las esferas de la vida (laboral, personal, social, etc.).

A partir del supuesto de que la autoestima es la actitud hacia el sí mismo (el Yo), se pueden distinguir tres componentes:

La autoestima es lo que la persona piensa (autoconcepto), siente (autoaceptación), y cómo actúa (autocomportamiento/autoafirmación) con respecto a sí misma en todas las esferas de la vida (laboral, personal, social, etc.).

1) Autoconcepto

Es el concepto, percepción, conocimiento o representación mental que poseemos sobre nuestra persona. Responde al "cómo soy yo" y "quién soy yo". La persona que posee un elevado conocimiento sobre sí misma conoce tanto sus cualidades como sus limitaciones, así como sus objetivos, metas e intereses vitales y profesionales.

2) Autoaceptación

La autoaceptación hace referencia a cómo se acepta la persona a sí misma, a la respuesta afectiva y emocional que nos provoca nuestro autoconcepto. Expresa la actitud de aprobación o desaprobación con respecto a una misma, e indica en qué medida la persona cree que es capaz, importante y valiosa. Implica que la persona sabe cómo es, conoce sus virtudes y elementos a mejorar y acepta lo que ve sin lamentarse. Responde al "cómo me siento".

Una alta autoaceptación expresa que la persona se estima y respeta, sin considerarse mejor o peor que las otras personas, sabiendo que todos y todas somos perfectas y bellas, que poseemos un potencial infinito de creación y que se desea madurar y mejorar. Una baja autoaceptación implica la insatisfacción, el rechazo y la desaprobación del Yo.

3) Autoafirmación/Autocomportamiento

El autocomportamiento indica cómo actúa una persona consigo misma y con respecto a las demás. Nuestro autoconcepto y autoaceptación imprimirán predisposición, intención o dirección al comportamiento. Describe el comportamiento consecuente al autoconcepto "cómo soy Yo" y a la autoaceptación "cómo me siento". Responde a "qué hago conmigo misma".

Un nivel de autocomportamiento adecuado indica que la persona actúa de manera consecuente con la idea que tiene de sí misma, mostrando con su comportamiento que se respeta, se hace respetar y respeta a las demás personas

NIVEL ALTO DE AUTOESTIMA (Hamachek, 1971) Creen en valores y los defienden. Los modifican si es necesario Sabien actuar en lo que piensan que es mejor. Confían en sus juicios. No se culpabilizan por lo pasado. No se preocupan por el futuro. Creen en su capacidad para resolver problemas. No se amedrentan por los errores. No se sobrevaloran ni infravaloran. Reconocen la diversidad. No se dejan manipular. Colaboran si consideran que deben hacerlo. Capacidad de disfrute elevado. Alta sensibilidad. Respetan las normas. Admiten la variedad de sus sentimientos y saben expresarlos.	BAJA AUTOESTIMA (Beck y cols, 1983) Autocrítica exagerada. Hipersensibilidad extrema. Perfeccionismo. Agresividad. Indecisión. Deseo excesivo de complacer. Culpabilidad. Tendencia depresiva. Dependencia. <hr/> YO.....
--	--

A las mujeres y las niñas nos cuesta valorarnos porque:

- Pertenece y estamos insertas en una cultura en lo que lo valorado y el prototipo y el modelo a seguir es el masculino.
- Porque las diferencias con dicho modelo tienden a interpretarse como fallos y carencias de las mujeres.
- Porque en nuestro proceso de socialización se nos prohíben, sutil y sistemáticamente, experiencias que implican autorreconocimiento, experimentación y enfrentar dificultades.
- Porque gran parte de nuestras actividades están vistas como naturales y no como un trabajo o aporte especial.
- Porque desde que nacemos se nos exige que demos que valemos.
- Porque dentro de las prescripciones más significativas de ser mujer figura ser discreto, posar inadvertida y no hacer sombra.
- Porque el modelo de identificación es otra mujer, la madre, quien también tuvo o tiene importantes déficits de autovaloración.
- Porque en función del entrenamiento que tenemos en el cuidado y atención a otros el autoconocimiento y autocuidado nos resulta difícil.
- Porque nuestro valor es en función de que otros nos valoren y admiren
- OTROS

.....
.....
.....
.....
.....

DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA = EMPODERAMIENTO PERSONAL

AUTOCONOCIMIENTO: YO SOY

AUTOVALORACIÓN: YO ME AMO

AUTOAFIRMACIÓN: YO QUIERO/ELIJO/ACTÚO/CREO=YO SOY

PENSAMIENTO+ / EMOCIÓN+ / COMPORTAMIENTO+
(CUERPO)= REALIDAD+

CREAS LO QUE CREES _____ LA PALABRA ES TU PODER