



Autoestima

con enfoque de género

Material
de formación

N° 1



La presente publicación es resultado del trabajo de compilación de **Diana Rodríguez** a solicitud de **Estación A - Núcleo Cultural**, en el marco del Proyecto “Promoción de Oportunidades en Equidad de Género y Desarrollo Sostenible”. Dicho proyecto busca el desarrollo sostenible de mujeres artesanas de la ciudad de Limpio, ejecutado en conjunto con las organizaciones Fundación Esplai de España, Fundación CIRD (Centro de Información y Recursos para el Desarrollo) y Fundación Jogueraha, ambas de Paraguay, con el apoyo financiero de la Agencia Española de Cooperación Internacional (AECI).



Estación A - Núcleo Cultural es una organización sin fines de lucro que promueve el desarrollo sociocultural, económico y ambiental en Paraguay, desde su sede en la ciudad de Areguá. A través del Centro Artesanal de la Cuenca, impulsa la promoción y comercialización de artesanía, el diseño y elaboración de nuevos productos, y la capacitación de artesanos y artesanas de la región y de todo el país, aplicando los criterios de comercio justo internacional. Cuenta con un local de exposición y venta en la antigua estación del ferrocarril de la ciudad de Areguá.

Material elaborado por Diana Rodríguez
Dibujos de Adrián Pereira
Coordinación General: Gabriela Frers
Diseño: Etcétera
Año 2006

Contactos:
Dirección: Ricardo Pérez 917 casi Gral. Díaz, Areguá – Paraguay
Teléfonos: (595 291) 32 696; 32 258
E-mail: estacion@pla.net.py
www.estacion-a.org.py

Índice

- 5 • Autoestima con enfoque de género.
- 6 • Conductas que ayudan a elevar la autoestima.
- 8 • La Autoestima en niños y niñas es importante.
- 9 • Sentimiento y autoestima.
- 11 • Género y autoestima.
- 13 • Qué relación existe en género y autoestima
- 14 • ¿Cuáles son las consecuencias de una baja Autoestima en la mujer?
• ¿Qué podemos hacer para mejorar esta situación?
- 15 • Bibliografía.

Agradecimiento

A la Agencia Española de Cooperación (AECI), que con su apoyo ha contribuido a hacer realidad un sueño de más de 50 mujeres artesanas; a la fundación Esplai, de España, que, con su confianza y apoyo, ha orientado y dado seguimiento a nuestras acciones; a las organizaciones locales impulsoras de este proyecto y a sus técnicos y técnicas que no escatimaron tiempo, esfuerzo y dedicación para obtener los mejores resultados; a la Municipalidad de Limpio y a la Gobernación del Departamento Central, que apoyaron y acompañaron la iniciativa desde sus inicios, y, muy especialmente, a las artesanas de Limpio que aportaron su experiencia, calidez y compromiso para lograr los objetivos propuestos.

Introducción

Este material, de manera sencilla pero precisa, busca contribuir a la profundización e internalización de conceptos y actitudes que enriquezcan el desarrollo integral de un grupo de mujeres, beneficiarias del proyecto “ARTEQUIDES” (Promoción de Oportunidades en Equidad de Género y Desarrollo Sostenible).

La mejora de las condiciones de vida de las personas no proviene de acciones aisladas o disociadas de su integridad como seres humanos, por eso, la búsqueda de generación de mayores ingresos, será más efectiva y rápida si las personas involucradas se sienten merecedoras de mejores condiciones de vida, para ellas, sus familias y sus comunidades. Estas mejores condiciones se reflejan, necesariamente, en una comunicación más efectiva, que genera relaciones interpersonales satisfactorias y optimiza los procesos de aprendizajes y cambios.

El gran paso en toda intervención en grupos se da cuando todos/as o la mayoría comprenden y sienten que el trabajo colectivo genera un tipo de riqueza que trasciende la financiera: la riqueza social.

Este Proyecto apoya, en especial, a mujeres porque son las que, en lo cotidiano, conciben alternativas económicas en busca del bienestar de sus familias, educan a sus hijos e hijas transmitiendo valores culturales y saberes, y, solidariamente, replican sus aprendizajes significativos con otros/as miembros/as de la comunidad, siendo, por todo esto, potenciales agentes de cambio.

A veces, el trabajo de la mujer, silencioso y espontáneo, no es, por eso mismo, visibilizado ni dimensionado suficientemente, o puede ser subestimado o ignorado. Por estas razones, Estación A, desde el Proyecto “ARTEQUIDES”, se propone dejar un instrumento que ayude a mantener vivos en la memoria de nuestras amigas artesanas de Limpio, los contenidos desarrollados y las experiencias compartidas en los talleres de “Autoestima desde una Perspectiva de Género” y “Comunicación y Relaciones Interpersonales Efectivas” y, tal vez, apoyar desde la distancia, a otras mujeres a cuyas manos llegue este material.

Gabriela Frers
Directora Ejecutiva
Estación A, Núcleo Cultural
Proyecto ARTEQUIDES

Cómo crecer?

de Jorge Bucay

Un rey fue hasta su jardín y descubrió que sus árboles, arbustos y flores se estaban muriendo.

El Roble le dijo que se moría porque no podía ser tan alto como el Pino.

Volviéndose al Pino, lo halló caído porque no podía dar uvas como la Vid. Y la Vid se moría porque no podía florecer como la Rosa.

La Rosa lloraba porque no podía ser alta y sólida como el Roble. Entonces encontró una planta, una fresa, floreciendo y más fresca que nunca.

El rey preguntó:

¿Cómo es que creces saludable en medio de este jardín mustio y sombrío?

No lo sé. Quizás sea porque siempre supuse que cuando me plantaste, querías fresas. Si hubieras querido un Roble o una Rosa, los habrías plantado. En aquel momento me dije: "Intentaré ser Fresa de la mejor manera que pueda".

Ahora es tu turno. Estás aquí para contribuir con tu fragancia. Simplemente mírate a ti mismo.

No hay posibilidad de que seas otra persona.

Puedes disfrutarlo y florecer regado con tu propio amor por ti, o puedes marchitarte en tu propia condena...

Autoestima

con enfoque de género

La autoestima es lo que sentimos acerca de nosotros/as mismos/as. Es la sensación interna de satisfacción o insatisfacción consigo mismo/a.

La autoestima tiene relación con casi todo lo que hacemos. Es como la ventana por donde miramos la vida, si el vidrio de la ventana está limpio, todo lo vemos claro, si no, todo lo vemos borroso; así también, cuando tenemos alta autoestima, vemos el mundo en forma positiva, de lo contrario vemos todo en forma negativa.



La construcción de la autoestima es un proceso que se inicia en los primeros años de vida. La autoestima en los niños y niñas se basa principalmente en lo que él o ella creen que las personas importantes de su vida –padres, hermanos, profesores- piensan de él o de ella.

La opinión sobre su persona se desarrolla a partir de lo que las personas allegadas le dicen que es, cómo lo describen, lo califican, lo elogian o aman.



Conductas

que ayudan a elevar la autoestima

Lo que pueden hacer los/as adultos/as para que los niños y las niñas sean personas seguras, confiadas, creativas, contentas, con una imagen personal positiva, y una sensación de valor personal:

- Expresarles cariño, física y verbalmente.
- Cuando se les critica, hacerlo constructivamente, sin ridiculizar ni descalificar.
- Valorarlos. Reconocer lo que hacen y lo que son. Decirles abiertamente lo que nos gusta de ellos/as, darle más importancia a lo positivo que a lo negativo. Demostrarles y decirles que son valiosos/as e importantes.

- Escucharlos cuando hablan, darles la posibilidad de explicarse. Mostrar interés en lo que el/a niño/a dice y siempre mirarlo/a cuando habla.



- Respetarles. Tomar en cuenta y respetar sus opiniones y gustos. Guardar sus secretos.
- Hacerlos sentir seguros/as. Darles apoyo incondicional.
- Ser consistentes en las normas y límites; esto quiere decir que cuando se establece una norma hay que hacerla cumplir.



Favorecer el desarrollo de una alta **autoestima** en niños y niñas es importante porque:

- Es el centro de la personalidad: la autoestima determina en gran medida el desarrollo de una personalidad armoniosa.
- Determina la autonomía personal: una autoestima elevada ayudará a que cada persona madure y se independice gradualmente.
- Condiciona el aprendizaje: una persona con autoestima alta se sentirá segura de sus posibilidades para el aprendizaje, no importa la edad que tenga.



- Contribuye a superar las dificultades personales: las personas con autoestima adecuada pueden desarrollar autoconfianza que contribuirá a enfrentar los problemas con éxito, aprendiendo lecciones de las dificultades que se presentan en la vida.
- Es soporte de la creatividad: una buena autoestima favorecerá el pensamiento creador, permitirá desarrollar el potencial de creatividad que cada persona tiene.

- Favorece los procesos de comunicación: la autoestima influye en la capacidad de las personas para expresar con facilidad y seguridad lo que piensan y opinan



Sentimiento & Autoestima

Todas las personas tenemos una gran variedad de sentimientos y es importante conocerlos y estar en contacto con cada uno de ellos. No existen sentimientos buenos o malos, positivos o negativos. Todos los sentimientos son normales; lo que varía es cómo actuamos cuando tenemos estos sentimientos, es decir la forma en que los expresamos.



Cada sentimiento expresa una necesidad de la persona; por esto, todos los sentimientos son válidos.

Todas las personas tenemos sentimientos parecidos pero la forma de expresarlos puede ser diferente. Además, tenemos sentimientos diferentes ante una misma situación.

Los sentimientos y emociones evolucionan, no sentimos lo mismo que cuando éramos niños/as o adolescentes, ante las mismas cosas.

Tenemos que aprender a identificar y reconocer nuestros sentimientos. Es importante que pueda darle a conocer al otro/a mis sentimientos con el objeto de buscar su comprensión. Para ello es importante:

- Identificar mis sentimientos tratando de reconocer lo que siento y darme cuenta que tienen que ver con mis necesidades.
- Ser sincero/a al dar a conocer mis sentimientos sin exagerarlos o subestimarlos.
- Expresar mis sentimientos en forma directa, sin rodeos.
- Que coincida lo que digo en palabras con lo que estoy expresando con mi cuerpo, gestos, tono de voz, etc.
- Ser breve, sin justificarme.



Los sentimientos y emociones, y especialmente, la forma en que los expresamos tienen que ver con la autoestima. Por ejemplo, si tengo una autoestima alta no voy a tener miedo de decir lo que me molesta; sin embargo, si mi autoestima es baja, probablemente, voy a soportar situaciones que no me gustan en silencio.

Género & Autoestima

Diferencias entre sexo y género

Sexo: hace referencia a las diferencias biológicas entre el hombre y la mujer.

Género: identifica las características que se construyen socialmente y que definen y relacionan conductas y roles tanto de hombres como de mujeres en un lugar y tiempo determinado. Tiene que ver con la cultura, con las instituciones y sobre todo con las relaciones de poder que se dan entre hombres y mujeres. Estas características pueden ser: el color de la ropa que se elige para niñas y niños, el hecho que existan más maestras mujeres y más choferes varones, la situación de injusticia con respecto a la política de sueldos, donde ante el mismo trabajo, generalmente el varón gana más, entre otras.



Características del concepto de Género

Es relacional porque no se refiere a mujeres o a hombres aisladamente, sino a las relaciones que se construyen socialmente entre unas y otros.

Es jerárquico porque las diferencias que se dan entre mujeres y hombres, tienden a atribuir mayor importancia y valor a características y actividades asociadas con lo masculino y a producir relaciones desiguales de poder.



Es contextualmente específico, esto quiere decir, que las relaciones de género varían de acuerdo a etnia, clase, cultura, país, etc.

Es institucionalmente estructurado porque se refiere no sólo a las relaciones entre mujeres y hombres a nivel personal y privado, sino a un sistema social que se apoya en valores, legislación, religión, etc.

Es cambiante porque los roles y las relaciones se modifican a lo largo del tiempo y, por eso, pueden cambiar con el esfuerzo de todos y todas.



Qué relación existe entre

Género & Autoestima

En nuestra cultura, se le da mayor importancia a los roles que cumplen los varones. Esto hace que, ya en la familia, se fomente esta diferencia, disminuyendo la autoestima de las mujeres y favoreciendo las diferencias entre los sexos, en perjuicio de la mujer. Ejemplo: Si hay pocos recursos en la familia, se envía al varón a estudiar porque él más tarde tendrá a su cargo a su familia, y la mujer queda a ayudar en las tareas domésticas.

¿Cuáles son las consecuencias de una baja **Autoestima** en la mujer?

- Es más frecuente que mujeres con poca preparación y autoestima tengan numerosos/as hijos/as, a quienes muchas veces tienen que criar solas; sus hijos e hijas tendrán entonces, pocas posibilidades de desarrollarse adecuadamente.
- Una mujer con poca autoestima y pocos recursos, generalmente es dependiente, no puede tomar decisiones adecuadas sobre su salud, su educación, ni disponer de recursos, lo que la expone a numerosos riesgos.
- Mujeres con escasa autoestima son a menudo, maltratadas y no tienen condiciones para protegerse y defender sus derechos.
- Es muy difícil que mujeres con baja autoestima favorezca, especialmente en sus hijas, el desarrollo de una elevada autoestima; esto llevará a que la situación negativa para las mujeres, se repita.

¿Qué podemos hacer para **mejorar** esta situación?

- Trabajar en el fortalecimiento de la autoestima especialmente de las niñas, desde los primeros años.
- Reflexionar en los grupos comunitarios sobre las diferencias relacionadas al género que perjudican especialmente a las mujeres.

- Tener en cuenta y difundir, que en cualquier momento de la vida se puede mejorar la autoestima. Para ello es importante reflexionar sobre el gran valor que tenemos todas, como madres, como hijas, como esposas, como artesanas, como amas de casa, entre otros.
- Crear espacios comunitarios en defensa de la mujer; para cada una encuentre un lugar confiable y accesible donde pueda protegerse de injusticias y abusos.



Bibliografía:

CON LOS JÓVENES

Aguirre, C.; Minoletti, A. – Año 1996 – Santiago

YO SOY VALIOSO

Longdon, C.; Venegas, L. – Año 1993 – Santiago

GÉNERO, SALUD Y DESARROLLO

OPS/OMS – Año 1997 - Washington

RETIRACION DE TAPA

obs: Se podría utilizar para
hacer publicidad de
Estación A o Artequides, o
lo que más te parezco.

