

MUJERes



Fuerza colectiva expresada en letras

Publicación del Instituto de la Mujer. Mayo 2003 Año 3. Número 7. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

Participación Política de las Mujeres



En el mundo, indudablemente, es necesaria la presencia de las mujeres en el gobierno de la sociedad, para que todas aportemos experiencias, saberes y conocimientos, y juntas avanzar en nuestro quehacer cotidiano, aún más en el mundo político, en una frase: conquistar una existencia social libre.

Los pasos de las mujeres se dirigen a una lucha que habla nuestro lenguaje, el de la alegría por empezar a escalar puestos públicos, donde nuestra voz sabe a propuesta, a solución, a toma de decisión, a reconstrucción de identidades.

Por eso, a una sola voz, impulsemos nuestra presencia en el poder político, para que nuestra problemática sea discutida y abordada a través de acciones afirmativas, leyes y planes de gobierno.

La igualdad es un principio jurídico: el denominador común presente en cada ser humano a quien se otorga justicia. La diferencia es un principio existencial que concierne a los modos del ser humano, a la peculiaridad de sus experiencias, de sus finalidades, de sus aperturas, de su sentido de la existencia en una situación dada y en la situación que quiere darse.

Carla Lonzi

CONSTRUYENDO LA EQUIDAD	3
Hacia una mayor Equidad en la Representación: las Cuotas de Género Jacqueline Peschard	
EQUIDAD Y EMPODERAMIENTO	4
Mujer y Política Dalia Barrera Bassols	
ENTRE ESPEJOS DE OPINIÓN	5
A 78 años del Reconocimiento de los Derechos Políticos de las Mujeres en Chiapas, una reflexión Candelaria Rodríguez	
TEJEDORAS DE DECISIONES	7
“Es un privilegio poder contribuir de una manera propositiva”: Rigoberta Menchú Tum Greysi León	
HISTORIA DE MUJER	8
Queremos y Necesitamos la Igualdad de Derechos América Torres González	
NUESTROS DERECHOS	9
CON CAPACIDADES DIFERENTES	10
Las mejores cosas de la Vida... Lucía Iturbe Ruiz	
VOCES COMUNITARIAS	12
Una Mujer Líder Verónica Gladys García González	
¿QUÉ ES?	13
Acciones Afirmativas Para las Mujeres	
MUJER Y SALUD	14
Autoestima... ¿la tienes alta o baja? Lorena Melgar y Angélica Evangelista	
LA CASA DE TODAS	15
¡ENLÁZATE!	16
POÉTICAMENTE NOSOTRAS	



Autoestima... ¿la tienes alta o baja?

Lorena Melgar* y Angélica Evangelista**


ES COMÚN OÍR FRASES tales como “tiene baja autoestima”, “tiene la autoestima por los suelos” e incluso “no tiene autoestima”, pero en realidad ¿quiénes sabemos qué es exactamente la autoestima, cómo y qué la constituye? pero sobre todo ¿cómo saber si se tiene alta o baja?

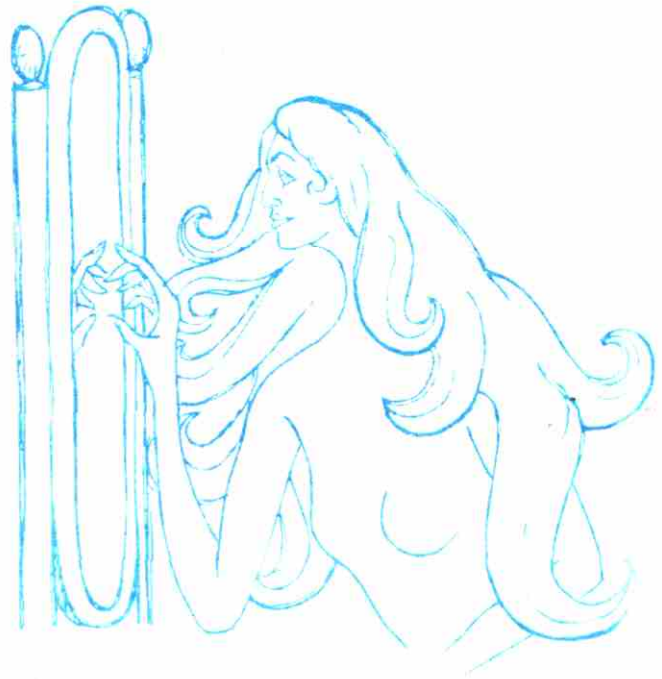
De manera general y sencilla definimos a la autoestima como todas aquellas ideas, percepciones, sentimientos e imágenes que una persona tiene de sí misma en términos valorativos. Así pues, las mujeres damos cuenta de nuestra autoestima a través de cómo nos presentamos, cómo hablamos de nosotras mismas y en qué hacemos énfasis, cuánto nos ocupamos de nuestra persona, con qué grado de afecto nos tratamos, así como con la forma en que ponemos límites ante los demás y establecemos un espacio propio.

Tener autoestima, es decir, sentirse digna de ser querida y saberse capaz de enfrentar los desafíos básicos de la vida es resultado de dos procesos fundamentales. A nivel individual, de la calidad de las interacciones que hemos tenido, desde el momento de nacer y a lo largo de la vida, con personas significativas como nuestra madre, padre, hijos(as), pareja, hermanos(as), maestros(as), etc. Sin embargo, nuestra autoestima también se constituye a partir del valor que la cultura le asigna al género femenino. En este sentido, nuestra desestima, o baja autoestima, como mujeres se ha ido conformado de múltiples calificativos que hemos introyectado y que consideramos parte de nuestro ser mujer: débiles, sumisas, dependientes, subordinadas, no participativas, etc.




Por tratarse de un proceso cultural, es difícil pensar que el cambio de la *desestima* a la *estima* puede hacerse sólo de forma individual. Sin embargo, ayuda mucho que cada una de nosotras tome conciencia de cómo la sociedad y la cultura moldean nuestras vivencias, porque lo que hagamos cada una para incrementar nuestra autoestima contribuirá a nuestra transformación pero también a la de otras mujeres.

Sin autoestima limitamos nuestro desarrollo personal y social, incluso afectamos nuestra salud. Es necesario dedicarnos a mantener la estima alta por el simple y sencillo hecho de que merecemos ser respetadas, valoradas, felices, lograr nuestros sueños y tener una vida digna y placentera. Recordemos que la autoestima no se nutre de la admiración de los demás, de estar casadas o ser madres; por tener posesiones materiales, conquistas sexuales, cuerpo esbelto o andar a la moda; ni por la cirugía estética.

Proyectemos entonces, lo que somos, aun cuando contradiga los estereotipos femeninos. Tengamos la audacia de sentirnos bellas, participar, opinar, denunciar, cuestionar, trabajar, estudiar, exigir nuestros derechos y alcanzar metas. Nutrir nuestra autoestima es una tarea de toda la vida y sólo se termina con la propia muerte. ¿Cómo está tu autoestima? 



Recomendaciones bibliográficas

-  Basaglia, Franca. *Mujer, locura y sociedad*. México: Universidad Autónoma de Puebla. 1985.
-  Branden, N. “La autoestima de la mujer” en *Desafíos y logros en la búsqueda de una identidad propia*. Paidós. 1999.
-  Daskal, A. “Permiso para quererme” en *Reflexiones sobre la autoestima femenina*. Paidós 1994.

* Psicóloga. Labora en el Centro de Atención Múltiple de Comitán.
 ** Maestra en Ciencias. Coordinadora del proyecto de Derechos Sexuales y Reproductivos de las y los jóvenes en la Región Frontera de Chiapas, en el Centro de Investigaciones en Salud de Comitán, A. C.