

**Día INTERNACIONAL
de acción
POR La SALUD
de LAS MUJERES**

MAYO

28

2007

**QUERERSE
MEJORA LA SALUD**



JUNTA DE ANDALUCÍA

Instituto Andaluz de la Mujer

CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL

QUERERSE

MEJORA LA SALUD

900

200

999



**un
teléfono
que
ayuda
a las
mujeres**

**gratuito
24 horas**

Edición

Instituto Andaluz de la Mujer
Consejería para la Igualdad y Bienestar Social
JUNTA DE ANDALUCÍA

Diseño

Maraña Estudio

Impresión

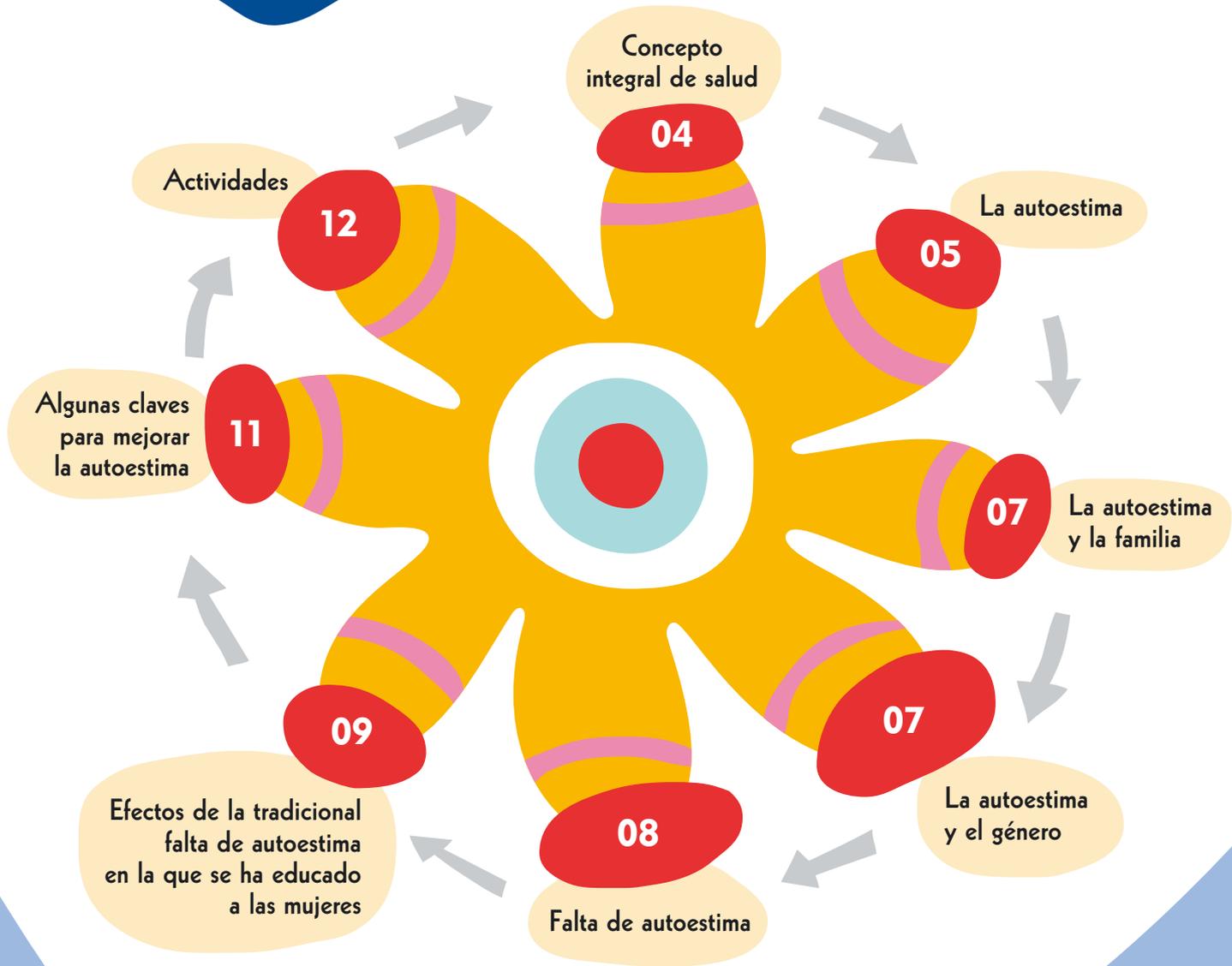
Egea Impresores S. L.

Depósito Legal

SE-XXXX-07

www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer

Índice





CONCEPTO INTEGRAL DE SALUD

En la salud de las personas influyen no sólo aquellos agentes que pueden producir enfermedad, sino todo aquello que nos rodea, tanto el medio ambiente, en su más amplio sentido, como las personas y las actitudes y sentimientos que de nuestra relación con ellas se deriven. Es decir, en el concepto de salud debemos incluir además, las dimensiones cultural, económica, política, espiritual, relacional y emocional.

Por tanto hablar de la salud de los y las jóvenes, en su más auténtica dimensión, depende de la interacción de tres grandes bloques: la biología,

el medio ambiente y los estilos de vida. El primero de ellos es más difícil de modificar, sin embargo sí podemos actuar sobre los otros dos.

Alcanzar una vida plena y saludable implica cambiar algunos factores que perjudican seriamente nuestra salud como, son: una alimentación poco equilibrada, consumo de tabaco, alcohol, drogas, actividad sexual precoz y sin protección, la falta de higiene, los accidentes, la inactividad, la falta de ocio, la incomunicación, la baja autoestima, la violencia, los conflictos familiares, la falta de respeto y las relaciones desiguales.

Aunque los patrones, en cuanto a conductas saludables y conductas de riesgo, son similares para chicas y chicos, según el informe del estudio Health Behaviour in School Aged Children «Los adolescentes españoles y su salud», no existen grandes diferencias ligadas al sexo de los y las adolescentes en muchos de los aspectos evaluados, pero sí las hay en cuanto a la percepción que las chicas tienen de sí mismas. Las chicas se perciben a sí mismas de forma más negativa en más aspectos que los chicos y se resalta también que esta peor percepción se potencia con la edad. De ello podemos deducir la necesidad aun de trabajar con las chicas aspectos tan importantes como la autopercepción y la autoestima que de ella se deriva, aspecto básico para gozar plenamente de la salud. ●●

La aUTOESTIMA

La autoestima es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotras mismas hemos ido recogiendo durante nuestra vida; creemos que somos listas o tontas; nos sentimos antipáticas o graciosas; nos gustamos o no. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidas se unen en un sentimiento positivo o negativo hacia nosotras mismas.

Tú tienes la capacidad de definir quién eres y luego decidir si te gusta o no tu identidad. El problema de la autoestima está en la capacidad humana de juicio. El juzgarse y rechazarse a sí misma produce un enorme dolor, dañando considerablemente las estructuras psicológicas que literalmente te mantienen viva.

Por ello la autoestima es esencial para la supervivencia psicológica y en consecuencia para nuestra salud.

• La autoestima en las jóvenes

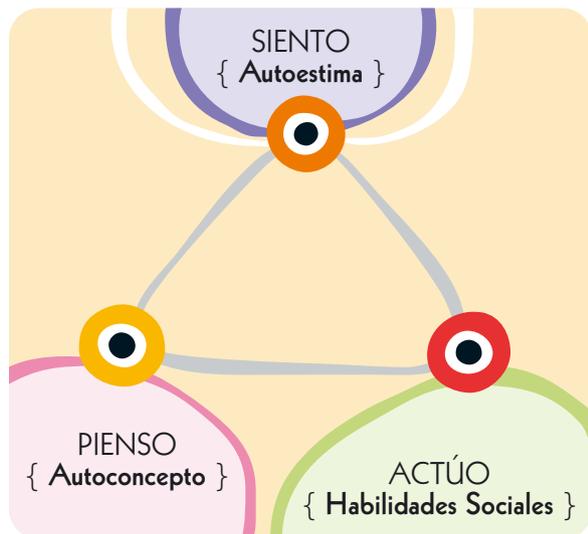
Una buena dosis de autoestima es uno de los recursos más valiosos de que puede disponer una chica. Con una buena autoestima se aprende más eficazmente, se desarrollan relaciones mucho más gratas, estamos más capacitadas para aprovechar las oportunidades que se presenten, para trabajar productivamente y ser autosuficiente...

• Una chica con autoestima...

- ... actuará independientemente,
- ... asumirá sus responsabilidades,
- ... afrontará nuevos retos con entusiasmo,
- ... estará orgullosa de sus logros,
- ... demostrará amplitud de emociones y sentimientos,
- ... tolerará bien la frustración,
- ... se sentirá capaz de influir en otros,
- ... pensará de manera positiva.

La adolescencia es uno de los periodos más críticos para el desarrollo de la autoestima; es la etapa en la que necesitamos hacernos con una firme **identidad**, es decir, sabernos distintas a los demás, conocer nuestras posibilidades, y sentirnos valiosas como personas. Son los años en que se pasa de la dependencia a la independencia y a la confianza en las propias fuerzas.

La autoestima se relaciona con otros dos conceptos, influyéndose mutuamente:



● Autoconcepto

Cómo nos percibimos, es decir, la imagen que tenemos de nosotras mismas. Lo que vemos cuando nos miramos a nosotras mismas.

● Autoestima

Evaluación o juicio que hacemos de esa percepción. Opinión favorable o desfavorable de los diversos aspectos de esa imagen.

● Habilidades Sociales

Capacidad de defender nuestros intereses y derechos de forma objetiva, racional y respetuosa.

Mejorar la autoestima supone actuar sobre los tres elementos:

- **Componente cognitivo**, supone actuar sobre «lo que pienso» para modificar nuestros pensamientos negativos e irracionales y sustituirlos por pensamientos positivos y racionales.
- **Componente afectivo**, implica actuar sobre «lo que siento», sobre las emociones y sentimientos que tenemos acerca de nosotras mismas.
- **Componente conductual**, supone actuar sobre «lo que hago», esto es, sobre el comportamiento, para modificar nuestros actos.

Los tres componentes están muy relacionados entre sí, de manera que actuando sobre uno de ellos, obtenemos efectos sobre los otros dos.



La autoestima Y La familia

El proceso de formación de la autoestima se inicia desde nuestras edades más tempranas y continúa a lo largo de la edad adulta. En la formación de la autoestima influye nuestra familia, la escuela, las amistades y el contexto cultural en el que nos desarrollamos, pero es la familia el factor más importante en el desarrollo de una autoestima positiva.

La manera como las personas aprenden a mirarse y a evaluarse es una repetición de cómo fueron miradas y evaluadas en su infancia. La familia tiene un valor determinante en la construcción de un modelo positivo o negativo de nuestra autoestima.

Desde que nacemos, el ser humano comienza a aprender pautas de conducta y comportamiento a través del medio ambiente y de la relación con los demás. En los primeros años de vida, el cerebro tiene una mayor plasticidad y elasticidad siendo mucho más fácil el aprendizaje. En esta etapa, nuestra principal fuente de relaciones y modelos es nuestra familia.

Según vamos creciendo, esta plasticidad y elasticidad se va perdiendo, por lo que el aprendizaje nos cuesta más según avanzamos en edad. Cuando crecemos, vamos adquiriendo muchos aprendizajes que son difíciles de extinguir y que, muchas veces, son contraproducentes con otros aprendizajes posteriores, es decir, que dificultan su adquisición.

Por esto es muy importante el papel que juega nuestra familia, porque va a «poner los cimientos» sobre los que después continuaremos construyendo nuestra autoestima y autoconcepto. Un entorno familiar que valore de forma racional y positiva, que potencie el aprendizaje y la superación, que no humille ni desvalore cuando nos equivocamos en aquello que intentamos es fundamental para nuestro equilibrio psicológico. ●●

La autoestima Y el género

En esa formación de la autoestima no sólo es importante cómo se juzgan nuestros comportamientos sino también lo que se espera de nosotras por el hecho de ser mujeres.

Desde pequeñas, por el hecho de ser niñas, interiorizamos una serie de creencias acerca de lo que se espera de nosotras que vamos asumiendo y, al llegar a la edad adulta, tendemos a reafirmar, por el hecho de ser mujer, lo que se ha asumido como modelo cultural.

En la sociedad machista y patriarcal en la que tradicionalmente hemos vivido no ha estado bien visto que las mujeres tuvieran una buena autoestima. Tradicionalmente se nos ha educado para que nos parezcamos al modelo de hombre o de mujer que esa sociedad considera aceptable y ese modelo educativo no ha enseñado a las mujeres a valorarse positivamente. Sino al contrario, a las mujeres que tenían un buen autoconcepto, una buena autoestima o eran capaces de defender sus intereses u opiniones se las ha llamado egoístas, «malas», duras, poco femeninas, etc.

Esto es falso ya que **una mujer con una buena autoestima es:**

- Ambiciosa sin ser codiciosa.
- Poderosa sin ser opresora.
- Autoafirmativa sin ser agresiva.
- Inteligente sin ser pedante.
- Segura sin ser engréida.
- Comprensiva sin ser simple. ●●

FALTA DE AUTOESTIMA

Cuando nuestra autoestima no se ha desarrollado adecuadamente, van a aparecer problemas en muchas áreas de nuestra vida, porque nos falta confianza en nosotras mismas para abordar los sucesivos retos que nos presenta la vida desde una perspectiva positiva y esto hace que nuestra calidad de vida no sea todo lo buena que pudiera serlo.

- Al faltarnos confianza personal, disminuye nuestra capacidad para enfrentarnos a los múltiples problemas y conflictos que se nos presentan en la vida.
- La falta de confianza hace que evitemos los compromisos y, por lo tanto, no abordemos nuevas responsabilidades, privándonos así de una mayor riqueza en nuestras experiencias vitales, o bien cuando afrontamos nuevos compromisos nos abruma las responsabilidades.

- No contribuye a fomentar nuestra creatividad, puesto que no confiamos en nuestras capacidades personales.

- Al faltarnos autoconfianza, difícilmente nos fijamos metas y aspiraciones propias por lo que actuamos de acuerdo con lo que se espera de nosotras y no de acuerdo a nuestras propias decisiones.

- ¿Qué precio pagamos por la falta de autoestima?

Nos sentimos:

- Aisladas y solas.
- Confundidas.
- Asustadas y débiles.
- Tensas.
- Temerosas ante las personas seguras.
- Insignificantes.
- Pesimistas, creemos que nada vale la pena.
- Depresivas y apáticas.
- Incomprendidas.
- Decaídas.



EFECTOS

DE LA TRADICIONAL FALTA DE AUTOESTIMA EN LA QUE SE HA EDUCADO A LAS MUJERES

- Sobre la salud

- Desórdenes alimenticios (obesidad, anorexia, etc.).
- Trastornos físicos (problemas de salud crónicos, impotencia, frigidez).
- Abuso de drogas y alcohol.
- Adicción al trabajo y actividad frenética.
- Tabaquismo.
- Necesidad de gastar dinero (compras o azar impulsivos).
- Dependencia de otras personas (pueden ser familiares, pareja).

• A la hora de tener pareja

Cuando nuestra autoestima no es buena, no nos creemos «merecedoras de ser queridas». Entonces nos dedicamos a «mendigar el cariño que no nos merecemos» a base de «cuidar» y «mimar» a nuestra pareja de forma no sana; nos sentimos «agradecidas» porque nos dan cariño y terminamos por poner el valor «pareja» por encima de nosotras mismas.

Las relaciones que establecemos no son de igualdad, ya que nuestra falta de confianza nos impide abordar los conflictos personales desde una perspectiva igualitaria, adoptando muchas veces actitudes sumisas.

El problema es que la **desigualdad** en la relación de pareja puede llevar muy fácilmente a **relaciones de dominio** y ese dominio puede conducirte a **relaciones de abuso o violencia**.



Señales de que puedes estar en una relación abusiva:

1 Pasas todo el tiempo con tu novio y sólo sales con los amigos de él.

2 Te llama constantemente para controlarte. Es celoso y posesivo.

3 Él parece tomar todas las decisiones. Te da órdenes.

4 Has empezado a descuidar tus deberes educativos para estar más tiempo con él.

5 Hay una diferencia de edad y él es bastante mayor que tú.

6 Te está presionando hacia una sexualidad para la que no estás preparada, o no deseas.

7 Tu novio te critica o ridiculiza frente a otras personas.

8 Tu autoestima y confianza en ti misma está afectada desde que sales con él.

9 Quieres dejar la relación, pero temes la reacción de él. ●●

ALGUNAS CLAVES PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

L La autoestima puede ser mejorada, cuando tomamos conciencia de nosotras mismas y decidimos cambiar el modelo de pensamiento, sentimiento y conducta aprendidos. Cambiar este modelo supone:

- **Aceptarte tal y como eres**, para ello hay que tomar conciencia de nosotras mismas cuestionándonos acerca de nuestra autovaloración y reflexionando sobre los modelos familiares y culturales que están influyendo en la opinión que tenemos de nosotras mismas.
- **Intentar cambiar los modelos negativos** por otros positivos que nos hagan sentirnos bien.
- **Controlar la crítica destructiva** porque lo que pensamos tiende a cumplirse, sea positivo o negativo, y por ello si nos mandamos permanentemente mensajes negativos, al interiorizarlos y creérnoslos, acabamos actuando de tal forma que facilitamos su cumplimiento.

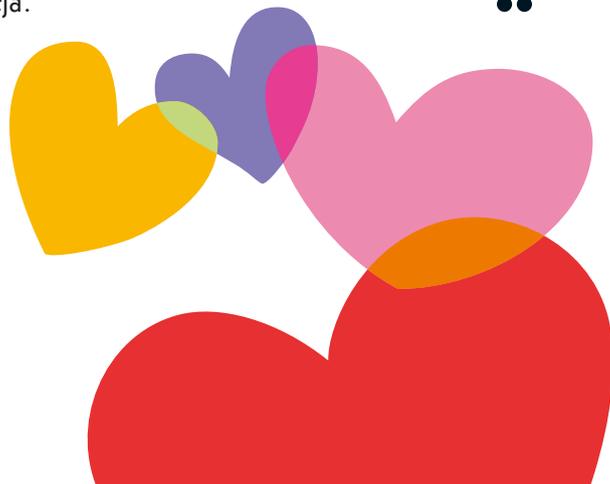
- **Evitar compararte con otras personas**, puesto que cada persona somos única y singular no tiene ningún sentido hacerlo y, además, al compararnos siempre encontramos a alguien que a nuestros ojos es mejor o más feliz.

- **Creerte que tú eres el ser más importante del mundo para ti misma**: Conocerte, quererte, cuidarte y salvarte por ti misma, dialogar en tu interior y no engañarte. Vivir tu vida desde tus propios proyectos.

- **Rodearte de buena gente**, de confianza plena, que pueda y quiera apoyarte.

- **Enrollarte con cosas que te gusten**: aficiones, actividades o entretenimientos que te hacen sentirte bien.

- **Buscar diversiones, cultura, formación o juego en lugares nuevos**. El mundo es amplio y tú puedes explorar otros espacios pues a veces nos reducimos demasiado cuando andamos en pareja. ●●



actividades

{ PARA CONOCERNOS MEJOR }

¿Y tú, cómo vas de autoestima?

De las frases que van a continuación, algunas describen probablemente situaciones o estados que te ocurren con frecuencia; otras, por el contrario, situaciones que nada tienen que ver contigo. Señala a continuación cuáles de ellas «te describen» con una cierta aproximación, y cuáles «no tienen nada que ver contigo». Contesta a **todas las preguntas**, y, por favor, hazlo con cierta rapidez.

	Me describe aproximadamente	Nada tiene que ver conmigo o muy poco
1 Más de una vez he deseado ser otra persona.		
2 Me cuesta mucho hablar ante un grupo.		
3 Hay muchas cosas en mí misma que cambiaría si pudiera.		
4 Tomar decisiones no es algo que me cueste.		
5 Conmigo se divierte uno mucho.		
6 En casa me enfado a menudo.		
7 Me cuesta mucho acostumbrarme a algo nuevo.		
8 Soy una persona popular entre la gente de mi edad.		

- | | | |
|---|--|--|
| ▶ 9 Mi familia espera demasiado de mí. | | |
| 10 En casa se respetan bastante mis sentimientos. | | |
| 11 Suelo ceder con bastante facilidad. | | |
| 12 No es nada fácil ser yo. | | |
| 13 En mi vida todo está muy embarullado. | | |
| 14 La gente suele secundar mis ideas. | | |
| 15 No tengo muy buena opinión de mi misma. | | |
| 16 Hay muchas ocasiones en las que me gustaría dejar mi casa. | | |
| 17 A menudo me siento harta del trabajo que realizo. | | |
| 18 Soy más fea que el común de los mortales. | | |
| 19 Si tengo algo que decir, normalmente lo digo. | | |
| 20 Mi familia me comprende. | | |
| 21 Casi todo el mundo que conozco cae mejor que yo a las demás personas. | | |
| 22 Me siento presionada por mi familia. | | |
| 23 Cuando hago algo, frecuentemente me desanimo. | | |
| 24 Las cosas no suelen preocuparme mucho. | | |
| 25 No soy una persona muy de fiar. | | |

Clave de corrección de la Escala de Autoestima de Coersmith

La máxima puntuación que una persona podría alcanzar sería de 25 puntos y la mínima de 0 puntos.

Puntúan con 1 punto las siguientes respuestas:

Item n°	Puntúa si has respondido:
1	No me describe
2	No me describe
3	No me describe
4	Me describe
5	Me describe
6	No me describe
7	No me describe
8	Me describe
9	No me describe
10	Me describe
11	No me describe
12	No me describe
13	No me describe

Item n°	Puntúa si has respondido:
14	Me describe
15	No me describe
16	No me describe
17	No me describe
18	No me describe
19	Me describe
20	Me describe
21	No me describe
22	No me describe
23	No me describe
24	Me describe
25	No me describe

{ PARA TRABAJAR EN EL AULA }

1 **PROPONER** al alumnado la realización de una redacción sobre sí mismos y su entorno basándose principalmente en las cualidades, defectos, características físicas, etc. con el fin de potenciar el autoconocimiento y autoaceptación. Luego, en grupos de 4, cada alumna/o irá leyendo la redacción y el grupo comentará si está de acuerdo o no. Posteriormente, la profesora o el profesor analizará con ellos y ellas si estas percepciones son positivas y realistas y fomentará el debate y la reflexión sobre la percepción que tiene cada persona sobre sí misma.

2 **ANALIZAR** la relación entre belleza y autoestima, así como reflexionar sobre los modelos de belleza. Los modelos

que ofrece la publicidad hace que muchas chicas y chicos sientan que sus cuerpos no son bellos y acaben acomplejándose. Anotad lo que dicen algunas compañeras cuando no se sienten guapas y también los complejos de los chicos. Analizar las repuestas: ¿por qué te sientes así?, ¿qué le dirías tú a una amiga o a un amigo que se siente acomplejado por su cuerpo?

3 **OBSERVAR** qué es lo que hacen diariamente, cómo se alimentan, qué deportes realizan, qué leen, qué relaciones mantienen, etc., y abrir un debate donde se exprese lo que creen que es perjudicial para su salud y lo que creen les proporciona salud.



QueRerse
MEJORA LA SALUD

FIN





QueReRse
Mejora La Salud



JUNTA DE ANDALUCÍA