



## Nuestra Autoestima

### ¿Cómo nos cuidamos? ¿Cómo nos valoramos?

**Objetivo:** Promover un espacio de diálogo y reflexión sobre la construcción del autoestima.

#### **Perspectiva:**

La perspectiva de la Educación Popular Feminista apunta al análisis sobre la opresión, la subordinación, la exclusión que viven; las múltiples discriminaciones de que son objeto, de manera especial las mujeres de sectores populares; y a las que se enfrentan por razones de clase y de género, nacionalidad, lugar de residencia, entre otras; como parte de la construcción de una manera propia de ver la educación como práctica de libertad. (Sáenz, Rapacci, REPEM, Colombia)

Uno de los aspectos centrales es la lectura de la realidad. Se busca “ejercitar un saber, para lograr un hacer” desde metodologías tanto tangibles como simbólicas que permiten intervenir el espacio y producir modificaciones en el mismo, desde sus propias micro acciones. En este punto se toman saberes de otros campos de conocimiento y la creatividad: el teatro, el baile, la literatura, la música, las artes visuales, etc.

La Educación Popular Feminista es siempre situada. Comprende al cuerpo como primer territorio de aprendizaje. Nuestros cuerpos son interseccionados, permiten entender las desigualdades, lugar donde habitan todas las experiencias vitales. De allí que la propuesta es creada tomando como eje el sentir/pensar de las mujeres desde sus memorias y saberes ancestrales, la experiencia del tiempo como pasado, presente y futuro. Busca un diálogo entre las experiencias de las mujeres negras, originarias, campesinas. Los cuerpos de las mujeres son lugares donde se construye la subjetividad como vínculo personal con el mundo.

Además, busca dar valor epistémico a la experiencia, las emociones y la palabra. De allí que nos posicionamos desde las epistemologías del punto de vista feminista caminadas por Alejandra Ciriza.

#### **Esquema del encuentro**

##### **Primer momento:**

Bienvenida, socialización del objetivo del encuentro y sus momentos.

Encuadre de la tarea como espacio cuidado y del espacio físico. Acordar mantener una escucha activa - el diálogo y la circularidad de la palabra- Respeto y confidencialidad y cuidado entre participantes.

Presentación de participantes. ¿QUIÉN SOY? ¿ME LLAMO? ¿De dónde vengo?

##### **Segundo momento:**

Técnica de centramiento. Se les invita a centrarse en el aquí y ahora en sus cuerpos - territorios.

Visualización guiada: con los ojos cerrados y en ronda se les invita a recuperar en su memoria las virtudes/habilidades de las mujeres de nuestra historia: de nuestras madres, hijas, hermanas, abuelas, compañeras, parejas, vecinas, primas, etc. Luego de ese pequeño recorrido se realiza una ronda de palabra de resonancia: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué memorias trajeron al presente?



### Tercer momento:

Se entregan flores hechas de papel para que en parejas compartan las virtudes encontradas en las mujeres de nuestra historia y luego poder reconocer con cuáles de esas se encuentran identificadas y las sienten como propias. Luego en ronda vamos leyendo en voz alta nuestras fortalezas y vamos compartiendo los sentires pensares.

### Cuarto momento:

Armamos conjuntamente una lista de recomendaciones sobre qué necesita nuestra autoestima para que se potencie y con qué herramientas contamos para nutrirla.

### Quinto momento:

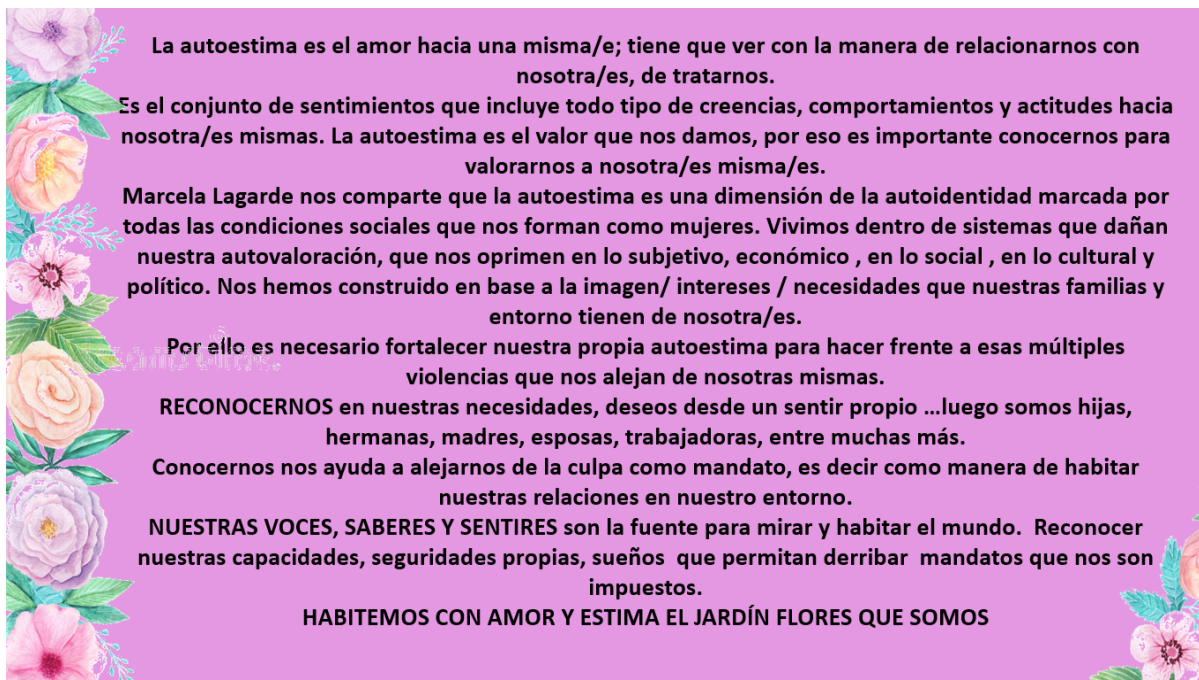
Se invita a bailar libremente y dejando el cuerpo en ronda la canción

[https://www.youtube.com/watch?v=Qllt27\\_Golg](https://www.youtube.com/watch?v=Qllt27_Golg)

### Sexto momento:

Evaluación y cierre: En ronda, compartimos una palabra que sintetice lo que se llevan del encuentro. Entrega de material de lectura sobre Autoestima.

Agradecimiento por el espacio compartido.



La autoestima es el amor hacia una misma/e; tiene que ver con la manera de relacionarnos con nosotra/es, de tratarnos.

Es el conjunto de sentimientos que incluye todo tipo de creencias, comportamientos y actitudes hacia nosotra/es mismas. La autoestima es el valor que nos damos, por eso es importante conocernos para valorarnos a nosotra/es misma/es.

Marcela Lagarde nos comparte que la autoestima es una dimensión de la autoidentidad marcada por todas las condiciones sociales que nos forman como mujeres. Vivimos dentro de sistemas que dañan nuestra autovaloración, que nos oprimen en lo subjetivo, económico, en lo social, en lo cultural y político. Nos hemos construido en base a la imagen/ intereses / necesidades que nuestras familias y entorno tienen de nosotra/es.

Por ello es necesario fortalecer nuestra propia autoestima para hacer frente a esas múltiples violencias que nos alejan de nosotras mismas.

RECONOCERNOS en nuestras necesidades, deseos desde un sentir propio ...luego somos hijas, hermanas, madres, esposas, trabajadoras, entre muchas más.

Conocernos nos ayuda a alejarnos de la culpa como mandato, es decir como manera de habitar nuestras relaciones en nuestro entorno.

NUESTRAS VOCES, SABERES Y SENTIRES son la fuente para mirar y habitar el mundo. Reconocer nuestras capacidades, seguridades propias, sueños que permitan derribar mandatos que nos son impuestos.

**HABITEMOS CON AMOR Y ESTIMA EL JARDÍN FLORES QUE SOMOS**