

[Noticias anteriores](#)

[Sugerimos...](#)

[Con la FMC](#)

[Protagonista](#)

[Quehaceres](#)

[Criterios](#)

[Reflexiones](#)

[Hablemos francamente](#)

[En familia](#)

[Salud](#)

[Cultura](#)

[Deportes](#)

[Globalicemos la
solidaridad](#)

[La mujer en el mundo](#)

[Mujeres con historia](#)

[Famosas en La Habana](#)

[Eventos](#)

[Mil ideas](#)

[Comer y beber a la
cubana](#)

[La página verde](#)

Hablemos Francamente

Darse a valer

Por [Aloyma Ravelo](#)

Siempre he intuido –y hoy estoy convencida de ello– que la autoestima o la falta de ella, ejerce un poder modelador prácticamente definitivo en la conducta de las personas. Educa tu autoestima y te harás el mejor regalo.

Durante años, he estudiado y analizado con profundidad la correspondencia que recibo. Es un privilegio esta posibilidad de extraer valoraciones sobre la vida de tanta gente, conocimientos esenciales de las personas que me escriben, en muchos casos mujeres con grandes conflictos de estimación.

Quedan claras algunas consideraciones, y una de ellas es la importancia, más bien la trascendencia de quererse y valorarse a sí misma desde pequeña o adolescente.

Aunque la autoestima es una cualidad que se puede adquirir en cualquier momento de la vida, en la adultez hay que esforzarse para lograr este propósito. Veo en las cartas, leo entre líneas, que a pesar de ello, muchas mujeres intentan quererse, apreciarse para sentirse mejor con ellas mismas, ya que este valor no se lo inculcaron en la niñez.

No culpemos injustamente a los mayores. Muchas de estas mujeres que hoy son adultas, vivieron en una etapa signada por los estereotipos genéricos que marcó una época en que la palabra autoestima era casi desconocida para el común de la gente.

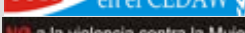
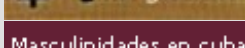
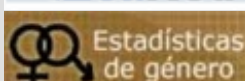
Muchas de nosotras tuvimos que bregar largo, estudiar interiorizar desigualdades para aprender que amarse a sí misma, es importante para poder amar a los demás. Que confiar de manera plena en las propias potencialidades, crea temor a veces, y que la decisión absoluta y meditada de ser independiente, asumir la soltería sin prejuicios o de ser lesbiana, todavía está por entender.

Si uniéramos el sufrimiento de todas esas generaciones de niñas del pasado, tenderíamos un puente fabuloso para una nueva manera de educar.

Quiérete mucho

Para fortalecer la autoestima no hace falta nivel universitario ni siquiera gran instrucción, solamente es necesario recordar que

Otros vínculos



[Directorio
Prensa](#)

pocas veces reconocían en casa nuestra sagacidad o ingenio; que el hermano varón era superior a ti, por el simple hecho de ser varón y que cuando te daba por jugar también al fútbol u otro deporte calificado de masculino, enseguida había quien cuestionaba tu feminidad.

Afirman los expertos que la forma en que se trata a las niñas, tiene una importancia capital pues, se sabe, existe una marcada relación entre independencia y capacidad intelectual, sobre todo, en el espacio del pensamiento analítico. Me refiero particularmente, a la capacidad de considerar los problemas en términos globales, aplicar los principios generales a los casos concretos y valerse del razonamiento y el análisis para resolverlos.

Actualmente resulta esencial –vital, para ser más exacta– que las madres y los padres fomenten la independencia en la hija y abriguen expectativas favorables en torno a ella. !Es tan importante la aprobación de los demás en la niñez! Tan necesario resulta el ánimo, el embullo para que vaya creyendo en ella misma que, en mi criterio, alcanza la condición básica de comer y dormir.

El conformismo, la pasividad, la dependencia generan mujeres incompletas, quejasas, que se deprimen fácilmente. Promueven, sin dudas, disfunción espiritual. Es asunto del siglo 19, ni siquiera del 20, que la mayor aspiración de la mujer es ser madre. Y su manera más “natural” de manifestarse, la indefensión. Hace mucho, y con buenas razones, la mujer, se debate en el mercado laboral y enfrenta las competencias, conocimientos y habilidades para alcanzar éxito y reconocimiento social.

Rivalizar con un hombre, a veces “macho, varón, masculino” sino se está cargada de toda una serie de atributos sustanciales que nacen o se promueven a partir de una buena estima, la lucha es tan desigual que aniquila o deja exhausto al cuerpo y la psique más resistente.

Por todas estas razones, el mayor y mejor favor que podemos hacerles a nuestras niñas es nutrirlas de la fuerza que da el sentirse amadas, estimuladas como un colibrí al viento. Los frenos, las amarras y represiones, laceran el espíritu y destruyen hasta la imaginación que tanto vigoriza de pequeñas.

Y nada que temer. No va a morir la feminidad por ello.

Fuente: <http://mujeresintimidades.bloguea.cu/>

Publicado: 21/8/2014

[Escribenos](#) | [Correspondencia](#) | [Galería de Fotos](#) | [Dossier Especial](#)