



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Psicología



Aportes de la epistemología feminista a la psicología

Grupo: 8002

González Román Cristina

Proyecto final

Escrito

**“La importancia de la visibilización de la construcción de un autoconcepto
positivo desde la adolescencia con ideas feministas”**

Cuando tenía diez años no podía dejar de compararme con las niñas que se encontraban a mi alrededor, si eran más delgadas, si tenían los ojos más bonitos o la nariz más respingada. A partir de ello, decidía directamente si una chica me caía bien o mal y en realidad no me importaba mucho conocerlas. Cuando tenía trece años, tomaba ese tipo de decisiones dependiendo si la chica andaba o le gustaba el mismo chico que a mí.

Desearía haber sabido lo que se ahora...

Desde que somos pequeñas, nos han señalado como debemos ser, que debemos hacer, como comportarnos y que definitivamente nuestra peor enemiga siempre iba a ser otra mujer. En algún punto, necesitaban con tanta fuerza que nos odiáramos entre nosotras, ponernos la una contra la otra siempre fue la opción a recurrir porque sabían que si nos uníamos no iban a poder callarnos. No van a poder callarnos ahora.

Como desearía haber sabido lo que se ahora...

A partir de ello, la idea de este escrito es poder visibilizar la necesidad de formar un autoconcepto a partir de ideas feministas desde la niñez. El objetivo es aprender a reconocerse dentro de espacios que nos hagan sentir seguras, tanto que sean físicos como emocionales que nos permitan poder crecer rodeadas de amor propio. Se busca también la reconstrucción de la idea infundida de la enemistad entre mujeres para fomentar una red de apoyo de mujeres llena de sororidad.

Autoconcepto.

El autoconcepto se trata del resultado conjunto de las percepciones que tenemos de nosotras mismas, estas percepciones se basan en experiencias personales, en las interacciones sociales que sostenemos y en nuestra forma de relacionarnos con el mundo.

Algunos autores definen el autoconcepto como “el concepto que tenemos de nosotros mismos, que abarca desde la imagen corporal, hasta los pensamientos, sentimientos, actitudes, valores y aspiraciones de la persona” (García, M., 2008). A partir de estas ideas podríamos reconocer que es importante la construcción de un autoconcepto positivo porque permite un buen desarrollo personal y genera una conciencia de amor propio.

Desafortunadamente, se debe reconocer que existen desde siempre criterios contruidos por el patriarcado para designar lo correcto o incorrecto en una mujer. Esta situación social afecta al autoconcepto desde la adolescencia e incluso la niñez de muchas mujeres, la necesidad de llenar estos criterios establecidos da paso a percepciones propias que pueden llegar hasta el odio hacia una misma.

Creer dentro de un mundo patriarcal no es fácil, la mayoría de nosotras no sabíamos que estábamos en uno hasta que comenzamos a ser mayores; para ese entonces las ideas viejas se habían metido por nuestra piel y se clavaron en nuestra cabeza. Gracias a ello muchas crecimos con inmensas ganas de haber nacido en otros cuerpos y de ocultar nuestras emociones más intensas para no ser tachadas de locas o histéricas. Son todas estas ideas las que no nos permitieron crecer con una buena percepción de nosotras mismas y que han dado paso a un autoconcepto negativo.

Autoconcepto en la adolescencia.

La adolescencia es una etapa donde se viven muchos cambios, tanto físicos como psicológicos. “Durante este proceso suele haber una gran confusión de ideas, emociones metas y sobre todo es frecuente un autoconcepto deficiente” (García, M., 2008). La adolescencia se presenta como un momento en el que comienza la definición de si mismo por lo que hay muchos factores que influyen dentro del pensamiento.

La formación de un autoconcepto negativo durante la adolescencia puede ser frecuente por los cambios emocionales en los que viven, por lo que puede traer consecuencias como inseguridades, falta de confianza en uno mismo, temor al rechazo social o el no tener la capacidad para realizarse a si misma una critica constructiva y positiva.

Existen muchos factores arraigados desde hace décadas que fomentan la formación de un autoconcepto negativo durante esta etapa tan importante de construcción de la identidad. El que se haya hablado de un cuerpo ideal, promovido exclusivamente para el consumo masculino, el que existan emociones fuertes que se guardan y se reprimen por el temor de ser clasificadas dentro de criterios como “loca”, “histérica” o que se invalide lo que sentimos minimizando con palabras como “cálmate” son una parte de las razones por las que se debe llevar a cabo una construcción del autoconcepto desde concepciones que no opriman a las adolescentes.

La percepción de nuestro cuerpo en espacios seguros.

Como mujeres en un país tan feminicida y machista como México es difícil sentirse identificada dentro de espacios seguros, pero hay que recordar que esta es una lucha constante de todas para todas, por lo que la formación de espacios exclusivos de mujeres desde situaciones cotidianas. como en espacios como la escuela o el hogar, es importante porque van a permitir que muchas niñas crezcan y se sientan acompañadas en los que puedan expresar sus sentires.

El hablar de espacios seguros dentro de lo físico debería de tratarse de cualquier espacio en el que las mujeres estemos paradas, pero para empezar dentro de este escrito, se habla sobre identificar los escenarios que me generan seguridad emocional como mujer. Por ejemplo, el conectar la tranquilidad con escenarios naturales como los árboles, las estrellas o el sol y a la vez identificar dentro de estos espacios las emociones que generan dentro de mí un autoconcepto positivo.

Por lo que cuando el escenario físico que promueve seguridad es un jardín, al estar dentro de este espacio puedo identificarme dentro de él y a través de ello tomar en cuenta el como encajo al pasar junto a una rama y que me acaricie la piel o que el viento sople sobre mi cara. Encajar dentro de un espacio precioso, como forma de construir un autoconcepto positivo.

Ahora bien, poder establecernos en un espacio seguro nos muestra una percepción propia en la que podemos desenvolvemos de la forma que más nos guste. Es un espacio en el que se podrán expresar emociones sin temor a ser reprimidas y con la seguridad de ser

escuchadas. Es un espacio en el que se sientan seguras de que sus cuerpos les pertenecen y no serán juzgados.

La formación de nuestro autoconcepto a partir de ideas feministas.

Desde que somos pequeñas se nos ha enseñado un patrón de características que se deben seguir para ser considerada dentro de los estándares bellos. Ser delgada, tener el pelo corto, el pelo largo, bien lacio o bien rizado, piel sin texturas. Todos esos criterios en los que la mayoría de las mujeres no encajamos nos rompen la cabeza y la construcción de algunas de nuestras inseguridades más fuertes vienen de estas ideas a las que nos ha sometido la sociedad para el exclusivo consumo masculino.

¿Por qué la construcción desde la adolescencia? Es conocido que esta es una etapa de mucho aprendizaje y de identificación, se trata de una etapa crítica de la vida que va definiendo parte de los caminos que se toman. Es por ello que es sencillo el que aquellxs que pasan por esta etapa se dejen llevar con mayor facilidad por los estereotipos marcados, reconocer desde edades tempranas que existen mucha variedad de cuerpos y que cada persona expresa de manera diferente aquello que siente promueve un desarrollo más cómodo y saludable.

Se debe formar nuestra propia concepción de lo que somos desde un punto de libertad, en el que sepamos que ser diferente al estereotipo es normal y esta bien. Debe existir de manera inmediata una formación en la que podamos sentirnos seguras con nosotras mismas alrededor de otras mujeres y tengamos la capacidad de reconocer que la otra no es mi enemiga.

Ahora bien, también es importante hablar sobre la competencia entre mujeres que llevamos fomentando desde hace mucho tiempo, aunque esta también es una idea impuesta por el patriarcado cuando hablan de que “las mujeres compiten naturalmente por la atención de los hombres” y la típica frase que nos ha puesto las unas contra las otras “no hay duda de que el peor enemigo de una mujer es otra mujer”. Nada de eso es verdad, quisieron ponernos una contra otra porque sabían que si nos juntábamos no iban a poder callarnos otra vez. Reconocer esta idea desde la adolescencia nos ayuda a saber que no estamos en una competencia y que definitivamente no necesitamos comparar nuestros cuerpos, nuestras formas de ser, esta claro que todas somos diferentes y es eso lo que nos hace bonitas.

Una parte del feminismo nos ayuda a comprender estos puntos, como el establecer relaciones basadas en la sororidad con otras mujeres que comparten experiencias y se escuchan. El reconocer las ideas patriarcales dentro de los estándares de la sociedad para ser una mujer “ideal” y poder imponerse ante este pensamiento a través de acciones que reconocen a mi cuerpo dentro de lo precioso.

Conclusiones y propuestas de intervención.

Es importante la construcción de un autoconcepto positivo desde etapas tempranas porque puede ayudar a un desarrollo sano, a una adultez en la que haya pocas o no existan discordias con el cuerpo propio. Es por ello que agrego dos propuestas de intervención que, aunque son pequeñas me parecen relevantes para comenzar a visibilizar esta construcción.

En la primera propuesta la idea es comenzar con el reconocimiento de nuestros cuerpos como propios y también comenzar a aceptarnos a través de una actividad llamada

“te reconozco como parte de mí y te acepto”, en ella nos deshacemos poco a poco de los estereotipos impuestos de manera que comenzamos reconociendo esa parte de nosotras que nos ha costado mucho trabajo asimilar como parte de una, esa que no encaja con el estereotipo y me hizo sentir incomoda durante mucho rato, que me hizo querer desear que no me perteneciera y que fuera diferente. Puede no ser solamente algo físico sino también alguna emoción.

Cuando se encuentre esto que es parte de nosotras con lo que no estamos tan conectadas, también se puede realizar una reflexión a través de preguntas como: ¿A dónde me ha llevado esa parte de mi cuerpo?, ¿Qué paisajes ha visto, sentido, olido?, ¿Cuántas flores, caricias, abrazos, ráfagas de viento han pasado por ella?

A partir de esa identificación, la idea es poder escribirla en papel a través de un dibujo, unas palabras, o también se puede quedar la hoja en blanco. Y poder pegarla en un espacio físico (una cartulina más grande) y poder decir *“te reconozco como parte de mí y te acepto”*.

Otra propuesta que también podría ser incluida es la creación de redes de apoyo de mujeres, espacios como ya se mencionaba en los que las mujeres tengan libertad de expresar sus sentires sin temor, a través del arte que crean con sus cuerpos, ya sea el baile, la escritura, el dibujo, la pintura, o todas aquellas actividades que les permitan a las mujeres apropiarse de si mismas.

Con estas propuestas pude haber un inicio en la construcción de un autoconcepto positivo en las adolescentes que les ayudé a formar un futuro en el que temas del cuerpo perfecto no dañen su salud mental. Porque no quisiera que las niñas de ahora, a sus veinte

años tengan sus bajones emocionales porque desearían con mucha fuerza que una parte de su cuerpo no les perteneciera.

Ahora bien, para concluir, quiero dividir esta última sección de este escrito para:

Un pedacito de este escrito para los entrometidos que creen poder meterse con nuestro cuerpo: no necesito que me digas que lloro mucho o que mi risa es demasiado fuerte, puedo llorar y gritar al mismo tiempo si se me pega la gana cuando siento impotencia. No te atrevas a venir a decirme que necesito calmarme o a preguntarme si es que estoy en mis días mientras expreso mi sentir.

Un pedacito de este escrito para las mujeres a las que hicieron sentir menos por expresarse: hermana, tu sentir es importante y válido. Por favor, no guardes tu risa escandalosa, ni tu enojo burbujeante, ni tu poderosa rabia. No eres intensa, ni loca, eres humana y no necesitas disculparte por ello.

Un pedacito de este escrito para las mujeres a las que hicieron sentir menos por la forma de su cuerpo: hermana, tu cuerpo es precioso tal cual. Comprendo lo mucho que cuesta aceptar esa pequeña parte de ti que te han hecho despreciar, pero es eso lo que te hace ser tu y es lo más bonito.

Un pedacito de este escrito para las adolescentes y niñas: que tengas un maravilloso desarrollo de tu autoconcepto, que aceptes cada pedacito de ti y lleves un proceso de aprendizaje satisfactorio.

Finalmente, un pedacito de este escrito para mi yo chiquita: te abrazo mucho Cristy de diez años que no entendía porque las demás parecían más delgadas o bonitas que tú. Ojalá entendieras lo que entiendo ahora.

Referencias.

Cazalla, L. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. Revista Electrónica de Investigación y Docencia.

Elizalde, M. (2008). La formación del autoconcepto en la adolescencia y las repercusiones en su desempeño académico. Tesis de licenciatura. Universidad Pedagógica Nacional. Recuperado de: <http://200.23.113.51/pdf/24979.pdf>

Goñi, E. (2009). El autoconcepto personal: estructura interna, medida y variabilidad. Tesis de doctorado. Universidad del País Vasco. Recuperado de: <https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/12241/go%F1i%20palacios.pdf?sequence=1>