

INTRODUCCIÓN AL CAVA

Desde que nacemos vamos recibiendo mensajes sobre lo que se espera de nosotras, lo que significa "ser mujer". Se transmiten, en forma de expectativas, modelos, y conforman nuestra identidad como mujer: buena esposa o madre, guapa, buena amante, mantenerse siempre joven, etc...

Estos mensajes de género, en la medida que los cumplimos, las demás personas nos valoran y nosotras nos autoestimamos. Sin embargo, a la larga, el cumplir con estos mandatos nos puede provocar malestar, pues algunas de nosotras no concordamos con esta imagen que socialmente se espera de nosotras.

Por ello, estos mensajes influyen en nuestra **autoestima** o con el modo en que nos sentimos con respecto a nosotras mismas; afectando de manera decisiva nuestra vida, nuestras relaciones de pareja, familiares o de amistad, y las posibilidades que tenemos de conseguir lo que deseamos.

Por tanto, es preciso **conocer, aceptar, valorar** y **amar** lo que somos y lo que tenemos de específico y distinto, libre de los prejuicios que la sociedad otorga a "lo femenino" y al mismo tiempo a mí misma. Es muy importante revisar y cuestionar las creencias y los modelos que nos han transmitido sobre lo que supone ser mujer, ya que muchas de nosotras hemos aprendido a limitar nuestras capacidades al sentirnos subestimadas e inferiores.

PRINCIPIOS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

C. A. V. A

CONOCERME. **A**CEPTARME.

VALORARME. **A**MARME

C. A. V. A.	
<u>CONOCERME</u> IMAGEN QUE TENGO DE MÍ	<u>ACEPTARME</u> MOSTRARME CONFORME CONMIGO
<u>VALORARME Y AMARME</u> RECONOCER, ESTIMAR O APRECIAR MIS CUALIDADES	

La autoestima se puede cambiar, modificar
y mejorar a lo largo de mi vida

1. Para ello, en primer lugar, debo CONOCERME
-tomar conciencia de mi misma-
¿Qué imagen tengo de mí? Tener conciencia de qué es lo que yo pienso acerca de mí y qué muestro a las demás personas, cómo hablo acerca de mí, qué destaco y qué oculto (pensamientos, creencias, valores o principios, necesidades y deseos, comportamientos, afectos, sentimientos, emociones y miedos, cualidades, habilidades y recursos personales).
2. ACEPTARME como soy (**mostrarme conforme conmigo**), admitir lo que soy, no negar lo que siento y asumir que lo que pienso, siento y hago son partes o aspectos de mi misma que me gustan o agradan. De este modo, veo como influye en el **CONOCIMIENTO** de la **imagen que tengo de mí** (lo que pienso de mí, lo que creo que piensan de mí, lo que digo de mí y lo que dicen de mí).

ACTIVIDAD PARA CONOCERME

CUESTIONARIO DE FRASES INCOMPLETAS

- X** Me gusta.....
- X** Algunas veces deseo.....
- X** Cuando algo me sale mal.....
- X** No puedo soportar.....
- X** La mayoría de las personas que conozco.....
- X** Necesito saber.....
- X** Lamento.....
- X** Mi objetivo de vida es.....
- X** Lo que más detesto.....
- X** Lo que más me gusta de mi misma.....
- X** Lo que menos me gusta de mi.....
- X** Tengo miedo de.....
- X** Estoy orgullosa de.....
- X** Una cosa buena que me haya ocurrido hace poco.....
- X**
- X**

LECTURA PARA ACEPTARME

“Razones para la alegría” J.L. Martín Descalzo

Los animales del bosque se dieron cuenta un día de que ninguno de ellos era el animal perfecto: Los pájaros volaban muy bien, pero no nadaban ni escarbaban; la liebre era una estupenda corredora, pero no volaba ni sabía nadar... Y así todos los demás. ¿No habría manera de establecer una academia para mejorar la raza animal? Dicho y hecho. En la primera clase de carrera, el conejo fue una maravilla, y todos le dieron un sobresaliente; pero en la clase de vuelo subieron al conejo a la rama de un árbol y le dijeron: ¡Vuela, conejo! El animal saltó y se estrelló contra el suelo, con tan mala suerte que se rompió dos patas y fracasó también en el examen final de carrera. El pájaro fue fantástico volando, pero le pidieron que excavara como el topo. Al hacerlo se lastimó las alas y el pico y, en adelante, tampoco pudo volar; con lo que ni aprobó la prueba de excavación ni llegó al aprobadillo en la de vuelo.

Convenzámonos: Un pez debe ser pez, un estupendo pez, un magnífico pez, pero no tiene por qué ser un pájaro. Un hombre inteligente debe sacarle la punta a su inteligencia y no empeñarse en triunfar en deportes, en mecánica y en arte a la vez. Una muchacha fea difícilmente llegará a ser bonita, pero puede ser simpática, buena y una mujer maravillosa... porque sólo cuando aprendamos a amar en serio lo que somos, seremos capaces de convertir lo que somos en una maravilla”.

