

El Arte de EMPODER-ARTE

MANUAL DE AUTOAYUDA
PARA SUPERVIVIENTES DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Concejalía de Feminismos del Ayuntamiento de Getafe



Sara Añino Villalva
Vivero de BuenTrato



CONCEJALÍA
FEMINISMOS
Y AGENDA 2030



Bienvenida



Este manual está elaborado con la intención de **facilitar un amor más profundo hacia ti misma**, de forma que puedas **disfrutar más de tus relaciones y de lo que te hace feliz**. En él, encontrarás pistas para contactar contigo, saber mejor qué necesitas y comunicarlo de forma asertiva, estableciendo **relaciones sanas y libres de violencia**. Cada capítulo incluye reflexiones, algunos ejercicios y propuestas para hacer en casa, así como enlaces y sugerencias de lecturas, vídeos y canciones que te ayuden a empoderarte y a aprender más sobre cada tema que abordamos (autoamor, resiliencia, buentrato y maltrato, emociones...).

Esperamos que lo disfrutes y que te resulte verdaderamente útil. A algunas mujeres les ha ayudado mucho, sobre todo cuando además de leer las reflexiones han mirado los enlaces y han ido haciendo las actividades que se proponen, respetando cada una su propio ritmo.

Forma parte de los talleres desarrollados por el Vivero de BuenTrato y la asociación IKAL para la **Concejalía de Feminismos del Ayuntamiento de Getafe**. En este proyecto, hemos creado un **espacio de bienestar y empoderamiento** donde podrás aprender muchas cosas útiles para tus relaciones y para salir fortalecida de las experiencias que has vivido, darte cuenta de los tesoros que tienes dentro y compartirlos con tus compañeras, creando redes de apoyo mutuo. Porque las mujeres juntas y unidas, somos más fuertes y libres.

En este proceso, **tu opinión y lo que quieras aportar son muy importantes**, así que nos encantará que te sientas libre para expresarte con confianza. Utilizaremos **musicoterapia, relajación y mindfulness** (meditaciones y visualizaciones guiadas) para potenciar tu bienestar y tu capacidad para sentir, comunicarte, tomar conciencia y transformar. Será un **espacio seguro donde nadie va a juzgar a nadie**. Abriremos nuestras mentes y corazones para comprendernos, dándonos cuenta de cómo lo que cada mujer vive tiene que ver con la sociedad y la cultura en la que se nos ha educado y cómo podemos cambiarlo.

¡ Comenzamos este viaje !



Textos: Sara Añino Villalva / Vivero de BuenTrato

<https://cuandoelamorfluye.com> / Facebook: @sara.musicoterapia / Instagram: @viverodebuentrato

Ilustraciones: Begoña Fumero

@befumeroillustrations / befumero.ilustracion@gmail.com

Diseño gráfico: Marcela De Gregorio

www.ac-estudio.es / marcela@ac-estudio.es

Textos e ilustraciones están protegidos por derechos de autoría, por lo que si en algún momento utilizas algún fragmento, es necesario que cites quién lo ha escrito, así como el nombre del libro.

En el caso de las ilustraciones, si quieres difundirlas tendrías que pedir permiso a su autora en befumero.ilustracion@gmail.com

Índice

1	Amándome.....	3
2	Fortaleciendo mi resiliencia.....	9
3	Abrazando mis emociones	15
4	Protegiéndome	21
5	Sanando las heridas.....	27
6	Buentrato y maltrato	33
7	Comunicándome.....	39
8	Abordando el conflicto	45
9	Disfrutando con mi cuerpo.....	51
10	El amor en pareja.....	57
11	Amistad y sororidad	65
12	Brillando	71

1

Amándome

A LO LARGO DE LA VIDA, HAY UNA PERSONA QUE SIEMPRE, SIEMPRE, VA A ESTAR CONTIGO: ¡TÚ MISMA! NADIE TE PUEDE QUERER, ENTENDER NI CUIDAR TANTO COMO TÚ.

Aprender a amarse en cuerpo y alma es todo un arte. Si lo cultivas, podrás saborear sus frutos. **El autoamor es el amor incondicional a nosotras mismas tal y como somos, más allá de lo que hagamos y de lo que otras personas piensen de nosotras.** Implica conocerse, aceptarse y cuidarse a una misma. Tiene que ver con el hecho de conectar con lo que necesitamos y merecemos, hacernos cargo de nuestro propio bienestar, ser comprensivas con nuestras propias limitaciones y reconocer nuestras cualidades y logros.

A pesar de la gran capacidad de amar que tenemos las mujeres, nos encontramos con obstáculos para poder amarnos a nosotras mismas. ¿Cuántas mujeres se valoran tal y como son, sin querer cambiar nada de su cuerpo y reconociendo sus logros y virtudes? ¿Atiendes a los deseos y necesidades de otras personas antes que a los tuyos y, si no, te sientes egoísta o culpable? ¿Te exiges mucho a ti misma y parece que nunca es suficiente? Todo esto tiene que ver con la sociedad en la que vivimos y con nuestras experiencias a lo largo de la vida. Es muy difícil querernos si recibimos mensajes que nos infravaloran o nos objetualizan, si las personas que nos rodean no tienen en cuenta nuestro bienestar o si no nos aceptan tal

y como somos. **La autoestima comienza a formarse desde la infancia, a partir del afecto** que recibimos o que no recibimos, así como de **los mensajes y acciones que otras personas realizan sobre nuestro cuerpo y nuestra forma de ser.** Además de esto, nuestra propia interpretación de lo que nos sucede es clave. De este modo, podemos creer todo lo que nos dicen o, por el contrario, cuestionar lo que no va con nosotras. Podemos sentirnos culpables por no dar lo que nos pide a alguien que nos daña o, de otra manera, sentirnos con derecho a dar prioridad a nuestras necesidades y cuidarnos... Así, vamos desarrollando **sentimientos, opiniones, sensaciones y actitudes hacia nosotras mismas que van cambiando a lo largo de la vida, aunque hay tendencias que se repiten.**



A veces nos toca hacer un proceso de crecimiento personal para aprender a querernos más, sobre todo cuando hemos vivido cualquier

tipo de violencia que nos ha llevado a vernos poco válidas, poco dignas, feas, desagradables o poco merecedoras de amor y bienestar... Habitualmente, hay partes de nuestro cuerpo o de nuestra forma de ser o actuar que no nos gustan o que nos gustan menos que otras. Pero en realidad todas tienen su porqué y necesitan ser amadas, independientemente de que gusten más o menos a nosotras o a otras personas.



¿SABÍAS QUE?...

Al llegar a la adolescencia sólo el 57% de las chicas, frente al 72% de los chicos, reconoce que tiene una actitud positiva hacia sí mismas¹ en España? Según datos de "La Rebelión del Cuerpo" (Chile), un 92% de las mujeres se ha sentido incómoda con su cuerpo, un 86% reconoció haber dejado de hacer algo durante su vida por cómo se sentía respecto éste y, entre los 14 y los 45 años, el 72% manifestó sentir vergüenza hacia su cuerpo.²

SEGÚN FINA SANZ

En la relación con nosotras mismas, "el buentrato es la práctica consciente de hacernos cargo de nuestro propio bienestar a través de cosas pequeñas, que dependen de nosotras/os, y agradecerlas y agradecernos el propio cuidado"

("El buentrato como proyecto de vida", Editorial Kairós).

1. La evolución de la adolescencia española sobre la igualdad y la prevención de la violencia de género (2013)

2. <https://www.eldinamo.cl/actualidad/2019/03/29/estudio-un-92-de-las-mujeres-se-ha-sentido-incomoda-con-su-cuerpo/>

Siempre **estamos a tiempo de conocernos y aprender a amarnos más y mejor**. Cuando somos adultas, tenemos más capacidad para decidir con quiénes nos queremos relacionar y de quiénes nos alejamos para protegernos. Alejarse de quien nos daña es un acto de autoamor, pues nos permite recuperarnos y ponernos la vida más fácil. Podemos **dejar de creer todas las ideas negativas que hemos interiorizado sobre nosotras y aprender a valorarnos, cuidarnos y querernos mucho más, confiando en nuestro propio criterio**.

Te propongo que dirijas tu enorme capacidad de amar a ti misma. Recuerda que no hay nadie en el mundo como tú, que **mereces amor y respeto por el mero hecho de existir**, sin que tengas que hacer nada ni ser nada que no eres. Eres perfecta dentro de tu imperfección y siempre haces lo que puedes según las circunstancias que se presentan en cada momento. Si alguna vez te descubres juzgándote, criticándote o tratándote tan mal como alguien te ha tratado en tu vida, puedes verlo como una oportunidad para aprender a ser más **comprensiva y amable contigo misma**, para tratarte con cariño siempre, y muy especialmente cuando más lo necesitas.

Otras personas pueden compartir el tiempo que sea contigo. Pero quien siempre va a estar ahí eres tú. Por eso, **nadie como tú para saber lo que necesitas y dártelo, teniendo en cuenta lo que de verdad es importante para ti, tus propias opiniones y sentimientos**.

Ocuparte de tu bienestar no significa que vayas a dejar de cuidar las relaciones que te importan, o que vayas a pasar por encima de otras personas. Hacerte caso y priorizarte significa que vas a cuidar de ti, que puedes contar contigo y que no estás dispuesta a abandonarte

Cuando montas en avión, te piden que si en algún momento tienes que utilizar la mascarilla de oxígeno, te pongas tú a salvo antes de poder ayudar a ninguna otra persona. Aplicando esta idea a las relaciones, si tú te pones a salvo, será más fácil que puedas relacionarte desde tu centro y establecer relaciones sanas. Además, le estarás lanzando al mundo el mensaje de que mereces seguridad, cariño y respeto. **Si cuidas de ti, las personas que te rodean también aprenderán a cuidarte y respetarte más**, siempre que tengan la intención de hacerlo.

Por eso, te invito a **mirarte con el corazón abierto**. Tal vez te ayude recordar alguna vez que has amado a otra persona, aunque fuera cuando eras pequeña (tu madre, tu abuelo, una tía, un profesor...) o en algún otro momento de tu vida (tu hijo, una pareja, una amiga...) ¿Recuerdas cómo te sentías, cómo valorabas, comprendías y compartías con esa persona, perdonando sus dificultades, deseando su felicidad y haciéndote cargo de su bienestar? Cada vez que te sientas mal contigo misma o que necesites tu apoyo, trata de conectar con ese amor y aplicártelo a ti misma. No te preocupes si te cuesta hacerlo. Esa mirada amorosa hacia una misma se aprende. Si no has podido desarrollarla antes ¡ahora es el momento!

En ese camino hacia al autoamor, **reconocer a otras mujeres, aceptarlas, aprender de lo que nos gusta de ellas** puede hacernos mucho bien. Si tienes buenas amigas, sabes bien de lo que estamos hablando. Si aún no has encontrado esas mujeres que abren su corazón y comparten su inteligencia contigo, ¡siempre estás a tiempo! Valorar a otras mujeres, apoyarnos entre nosotras y comprender lo que tenemos en común y cómo podemos ayudarnos más, es otro de los pilares de la autoestima femenina.

VAMOS A CUIDAR Y CULTIVAR EL AMOR PROPIO Y EL AUTOCIDADO.
COMPARTIMOS CONTIGO

10 PISTAS EN EL CAMINO HACIA EL AUTOAMOR

¿Se te ocurren algunas más?...

1

SÉ COMPRENSIVA Y AMABLE CONTIGO MISMA

Háblate con el cariño y respeto que mereces, especialmente cuando más lo necesites o cuando te descubras juzgando esa parte de ti que no te gusta. Pase lo que pase, necesitas comprenderte, tratarte bien, valorar tu esfuerzo, tus intenciones y ser paciente con tus propias dificultades.

2

DESACTIVA EL JUEZ INTERIOR

Fíjate en esa vocecilla que, desde dentro, te dice que no puedes, no vales, no eres suficientemente guapa, lista o válida, que tu cuerpo no es hermoso como es o que te sobra o te falta algo. No creas lo que te dice. Aprende a creer en ti y a darte valor tal y como eres. Te harás más libre y fuerte.

3

PRIORIZA TUS NECESIDADES Y OPINIONES

Párate a sentir y escuchar lo que hay dentro de ti. Nadie puede saber mejor que tú lo que sientes, deseas y piensas. Valóralo y date prioridad en vez de atender antes a las necesidades y deseos de otras personas. Priorizarte no es egoísmo, es autoamor. En tu vida, la protagonista eres tú.

4

ATRÉVETE A BRILLAR CON TU PROPIA LUZ

No eres lo que otras personas esperan. Eres tú, con tus luces y tus sombras, en constante evolución. Permítete ser quien eres en tu perfecta imperfección. Dale alas a tu voz más auténtica y darás a las demás personas la oportunidad de conocerte mejor, sin máscaras ni artificios.

5

CELEBRA TUS LOGROS Y CUALIDADES

Atrévete a reconocer todo lo que puedes hacer, todo lo que has hecho o has intentado en tu vida, todo lo que has conseguido y también esos "errores" que te han llevado a aprender algo nuevo. Tanto caer como levantarse son parte de la vida, y así es como aprendemos a caminar...

6

¡SUELTA LA CULPA!

Tus "errores" son parte de tu evolución, míralos con ternura y perdónate si te fallas. No has venido a este mundo para ser perfecta ni para satisfacer a nadie. Eres responsable de tu bienestar y de la parte que te toca en tus relaciones. La culpa corroe, la responsabilidad ayuda a tomar las riendas y avanzar ¡hazte caso!

7

CONFÍA EN TU BRÚJULA INTERIOR

Dentro de ti hay una parte más sabia que te orienta en la vida: la intuición, la voz del corazón. Cultiva un espacio de paz dentro de ti y podrás escuchar mejor los mensajes que te da tu cuerpo sobre lo que te hace bien y lo que te daña. Cuando te sientas perdida, recuerda que la salida es hacia dentro.

8

DISFRUTA DE QUIEN ERES

Recuerda que no hay nadie igual que tú en el mundo. No merece la pena compararse con nadie, porque nadie es inferior ni superior. Tienes un valor único que no tiene precio. Agradece todo lo que eres, todo lo que puedes hacer y disfrutar, todo lo aprendido y también lo que puedes llegar a ser.

9

CULTIVA LAS RELACIONES QUE NUTREN

Y aléjate de las que dañan. ¿Con qué personas te puedes abrir y llenar de energía y quiénes te la quitan? Tienes derecho a elegir y a disfrutar del equilibrio en el dar y el recibir. El cuerpo te dará las claves abriéndose ante lo que le hace bien y cerrándose cuando algo no te dé confianza.

10

CUÍDATE EN CUERPO Y ALMA

Organiza tu tiempo de forma que haya espacio para actividades y personas que te dan salud y bienestar, te hacen sentir viva y sacan lo mejor de ti. El arte, la música, la actividad física y una alimentación rica y sana son parte del autocuidado. Al quererte dándote lo que necesitas, te sientes mejor.



EL ÁRBOL DE LOS TESOROS

EN UNA LIBRETA O UN FOLIO, haz una lista con todas las cualidades y valores que ves en ti o que otras personas ven en ti (p.e., bondad, inteligencia, paciencia, creatividad, capacidad de escucha, agilidad...).

Tómate todo el tiempo que necesites para hacer esta lista. Incluso puedes empezarla un día y terminarla al día después o al cabo de dos semanas. Una vez acabada esa lista de cualidades, elabora otra con los logros que hayas conseguido en la vida, las cosas de las que podrías estar orgullosa y las que se te dan bien (p.e., cocinar rico, haberte sacado el carnet de conducir, haber estudiado, haber sobrevivido a situaciones muy difíciles y seguir aquí, haber subido una montaña, cantar en un grupo...).

Cuando ya tengas las dos listas, **dibuja un árbol con sus raíces, ramas y frutos. En cada una de las raíces irás colocando las cualidades y valores que forman parte de ti.** En los frutos, escribirás los logros que has conseguido en tu vida o las cosas que se te dan bien o de las que puedes estar orgullosa. Si dibujas frutos de distintos tamaños, representarás los logros más importantes en los frutos grandes y los menos relevantes en los pequeños. Después de dibujarlo, míralo y **date cuenta de todas las cualidades y valores que tienes porque eres un tesoro!** Tienes muchas razones para agradecer(te) lo que eres y lo que haces, aunque a veces las olvidamos... ¡qué importante es reconocerlas!!

★ HABLÁNDOME CON CARIÑO ★

Lo que hemos vivido y escuchado sobre nosotras mismas nos afecta bastante. Si hemos aprendido a hablarnos de forma dura, podemos aprender a desactivar las críticas y formas que nos dañan, desaprendiendo lo que nos hace sentir mal para aprender a tratarnos mejor. Por ejemplo, si hemos vivido una crítica constante a lo que hacemos, a nuestro aspecto físico, capacidades, etc., es muy probable que hayamos

aprendido a ser demasiado autoexigentes, a sentir que nunca está suficientemente bien lo que somos o hacemos o tendemos a enjuiciarnos o a enjuiciar a otras personas. Si hemos crecido en un medio hostil, puede que nos hayamos vuelto miedosas, desconfiadas o peleonas. Si nos han dado muestras de lástima hacia nosotras, aprendemos a tener lástima de nosotras mismas, en lugar de confianza...

Fijate en la manera como te diriges a ti misma: ¿eres comprensiva contigo misma cuando no haces las cosas como quieres o esperas? ¿qué cosas te dices de tu aspecto físico, tu forma de ser o tu comportamiento? ¿Qué harías si un amigo o una amiga te hablara de esta manera? A partir de lo que has aprendido al hacer esta reflexión, escribe en el espacio de abajo, cómo quieres que te hablen y que te traten y cómo puedes hacer tú para hablarte como a ti te gusta.



Ideas de Autocuidado

Si fueras tu mejor amiga, ¿qué buenos consejos te darías para quererte y cuidarte?
Marca las casillas que quieras y añade nuevas ideas:

¿QUÉ PUEDO HACER PARA CUIDARME MÁS?

<input type="checkbox"/>	Dedicar un tiempo a estar conmigo misma, darme placeres o descansar.
<input type="checkbox"/>	Ser más comprensiva conmigo misma, no ser tan exigente y tratarme tan bien como me gustaría que me trataran.
<input type="checkbox"/>	Escuchar, cantar o bailar una música que me sube los ánimos.
<input type="checkbox"/>	Recordar que, cuando me ocupo de mi bienestar, no estoy siendo egoísta, sino que estoy siendo responsable y amorosa conmigo misma.
<input type="checkbox"/>	Quedar con alguna amiga, amigo o familiar que me hace sentir bien, en quien puedo confiar, con quien puedo ser yo misma.
<input type="checkbox"/>	Ir a pasear por la Naturaleza sola o en compañía.
<input type="checkbox"/>	Comer cosas ricas y que sean a la vez saludables, que me sienten bien (sin preocuparme de si engordan o no).
<input type="checkbox"/>	Hacer alguna actividad que me gusta y me hace vibrar como...
<input type="checkbox"/>	Fijarme más en mis virtudes, las cosas que se me dan bien y en mis fortalezas.
<input type="checkbox"/>	Confiar más en lo que necesito, opino y expresarlo. Decir que no cuando necesito decir no y sí cuando necesito decir sí.
<input type="checkbox"/>	Estar más pendiente de lo que yo necesito y tenerme más en cuenta, en lugar de atender a las necesidades de las otras personas por encima de las mías.
<input type="checkbox"/>	



Y AÚN HAY MÁS...

Date un ratito al día para escuchar y conectar con tu cuerpo

En esta primera semana te invitamos a realizar la sencilla **MEDITACIÓN “Escáner corporal”**, recuerda que hará más efecto cuantos más días la pongas en práctica, ya que el cuerpo comenzará a darse cuenta de lo bien que le sienta y comenzará a pedírtelo. Prueba a reservar un tiempo para hacerla cada día o, al menos, varios días a la semana (por ejemplo, nada más levantarte, antes de irte a dormir, después de comer...).

LA ENCONTRARÁS EN ESTE LINK:

<https://soundcloud.com/user-390160>

Una guía imprescindible, divertida, sencilla de leer y motivadora.

Echa un vistazo a la **Guía de autocuidado: El cuidado empieza en ti**.
Con pautas e ideas sobre un montón de temas de autocuidado.

PUEDES DESCARGARLA AQUÍ:

<https://www.lasrozas.es/sanidad-y-servicios-sociales/mujer/autocuidado>

Un mantra y una canción

Diana Navarro:

“Me amo y me acepto completamente”

<https://www.youtube.com/watch?v=by6tEEBN69k>

Un libro maravilloso

Te recomendamos el libro **Autoamor, de Laura Chica**.
Te aportará muchas pistas para amarte más y mejor.



ESTAMOS AQUÍ

COMO SIEMPRE PUEDES CONTACTAR CON EL EQUIPO DEL
CENTRO MUNICIPAL MUJER E IGUALDAD, AYUNTAMIENTO DE GETAFE
C/ San Eugenio, 8 - Tel: 91 2080459

SI TIENES ALGUNA DUDA O NECESITAS PONERTE EN CONTACTO CON SARA,
PUEDES HACERLO A LO LARGO DE LA SEMANA A TRAVÉS DEL EMAIL:

info@cuandoelamorfluye.com

2

Fortaleciendo mi Resiliencia

LA RESILIENCIA ES LA CAPACIDAD QUE TENEMOS LAS PERSONAS Y LAS COMUNIDADES PARA SOBREPONERNOS A LA ADVERSIDAD, TRANSFORMAR EL DOLOR EN UNA FUERZA MOTORA PARA CRECER Y CONSTRUIR ALGO POSITIVO A PARTIR DE LO QUE HEMOS VIVIDO.

Esperamos que todo lo que hemos visto hasta ahora te esté sirviendo para reconocer la belleza, la fuerza, el amor y la increíble luz que tienes dentro. En este capítulo, vamos a ver además de qué manera podemos superar y salir reforzadas de las situaciones más difíciles de la vida. Para ello, daremos a conocer varias **historias inspiradoras**, así como **pistas para cultivar la resiliencia**.

En la vida a veces atravesamos situaciones que nos producen mucho dolor, un fuerte golpe o incluso momentos en los que podemos llegar a pensar que nunca vamos a salir de ahí ¿Qué es lo que nos permite **sostener esas situaciones y, una vez que han pasado, crecer y sacar lo mejor de nosotras mismas y de la vida?** Vamos a ver algunos ejemplos de mujeres resilientes:

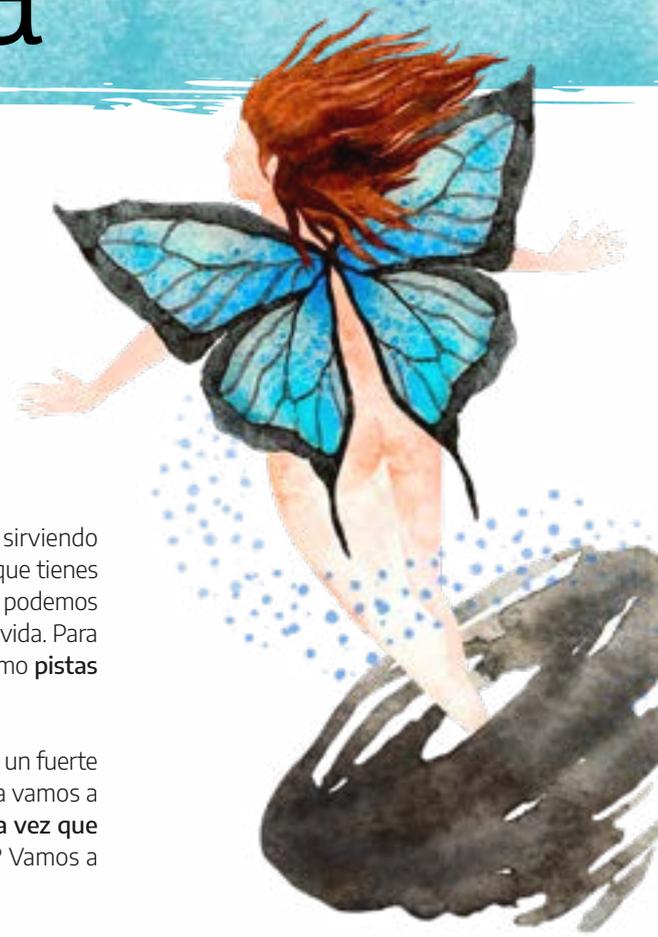
LOUISE HAY, escritora, conferenciante y sanadora (1926-2017).

En su niñez y su juventud, atravesó situaciones de violencia emocional, física y sexual a cargo de su padrastro y de otros hombres. Esto le llevó a buscar la manera de sanar las heridas que estas experiencias le habían dejado. Como su autoestima estaba profundamente dañada, indagó en lo que le impedía amarse y tratarse bien. De esta manera, fue descubriendo cómo superar las secuelas de la violencia y desarrolló un método con **afirmaciones positivas**. Su **voluntad y esfuerzos para sanarse a sí misma y, al mismo tiempo, ayudar a otras personas**, le llevaron a escribir varios libros y convertirse en un referente mundial. En todo este proceso, **descubrió una enorme fuerza interior** más allá del dolor y las dificultades y divulgó algunas claves sobre el poder que tenemos las personas y cómo **la manera como nos hablamos puede transformar nuestras vidas**.

Esta autora propone dejar de interpretar el mundo desde la culpa y asumir nuestra responsabilidad para que todo mejore. Según ella, podemos «servirnos de nuestros problemas y enfermedades como oportunidades para pensar cómo podemos cambiar nuestra vida». **Aunque hay cosas que no dependen de nosotras, tenemos un poder en el que apoyarnos**. Y es en este poder personal en el que se centra Louise Hay¹:



«No mires hacia atrás con vergüenza. Mira el pasado como parte de la riqueza y plenitud de tu vida. Sin esa riqueza y esa plenitud no estarías aquí hoy. No hay ningún motivo para castigarte por no haberlo hecho mejor. Lo hiciste todo tan bien como pudiste». (Louise Hay)





Louise Hay



Edith Eger

«Muchas y muchos de nosotros comenzamos a comprender ahora que provenimos de hogares problemáticos. Cargamos con muchísimos sentimientos negativos sobre nosotros mismos y nuestra relación con la vida. Mi infancia estuvo plagada de violencia, incluidos los abusos sexuales. Estaba hambrienta de amor y afecto y no tenía la más mínima autoestima. (...). De modo que a edad muy temprana yo aprendí lo que eran el temor y los malos tratos, y cuando crecí continué recreando estas experiencias. Ciertamente no sabía que tenía el poder de cambiarlas. Era despiadadamente cruel conmigo misma porque creía que la falta de amor y de afecto que sufría significaba que yo era una mala persona».

◀ *Libera el pasado con amor y agrádecele que te haya conducido a este nuevo conocimiento. Lo que hacemos en este mismo instante es colocar los cimientos para el mañana* ▶▶

¿SABÍAS QUE?...

Artistas de la talla de **Tina Turner**, **Billie Eilish** o **Zahara**, escritoras como **J. K. Rowling** (autora de *Harry Potter*), actrices del movimiento **#MeToo³** y muchas mujeres que no se han hecho famosas son también heroínas, supervivientes de violencias machistas, que han conseguido rehacer sus vidas y aportar a la vida de otras personas.



Rigoberta Menchú

EDITH EGER, bailarina y superviviente de un campo de concentración (1927).

Cuando era adolescente, su pueblo fue invadido por el ejército nazi y enviaron a toda la familia a distintos campos de concentración. Su madre y su padre fueron asesinados en la cámara de gas, pero ella y su hermana pudieron sobrevivir. **En algunos de los peores momentos, dio o recibió ayuda**, lo que la llevó a valorar lo mejor del ser humano. Finalmente, pudo huir y construir una vida nueva con su familia. Durante un tiempo, guardó como un secreto todo lo que le había ocurrido, pero después descubrió la **importancia de contarlo y sacar el dolor de dentro**. Se doctoró en Psicología y estudió a fondo las secuelas de la violencia y cómo se sobrevive a ella. **De la resiliencia y la solidaridad que vivió en las peores experiencias, desarrolló una gran sabiduría que le sirvió para acompañar a supervivientes de situaciones traumáticas.** Esto le llevó también a escribir varios libros.

En una entrevista, comenta:

«Nunca lo superas, solamente llegas a aceptarlo. Una parte de mí se quedó en Auschwitz [el campo de concentración], pero no la mayor parte ni la mejor. Y creo que **en los lugares más oscuros se pueden hallar nuestros recursos internos, no puedes esperar a que nadie te haga feliz.** (...) Tendrás que amarte a ti mismo, porque **el amor propio es sinónimo de autocuidado**».

RIGOBERTA MENCHÚ Tum² (1959), líder indígena guatemalteca, defensora de los derechos humanos, Premio Nobel de la Paz (1992), Premio Príncipe de Asturias de Cooperación Internacional (1998) y embajadora de buena voluntad de la UNESCO.

Desde pequeña conoció las injusticias, el racismo y la explotación que mantienen a miles de indígenas en la pobreza extrema. A los 5 años comenzó a trabajar en una plantación donde, por las terribles condiciones laborales, murieron parte de sus seres queridos. Varios militares y «escuadrones de la muerte» (policía paralela) torturaron y asesinaron a su madre y a otros miembros de su familia que habían participado en distintas reivindicaciones.

De todo el sufrimiento, esta activista sacó fuerzas para defender los derechos humanos y, de forma muy especial, los de las mujeres indígenas. Aunque fue perseguida y detenida, logró salir adelante y ser escuchada en todo el mundo. Junto con otras personas, dio a conocer lo que estaba ocurriendo en su país, y esto cambió algunas cosas. Escribió también varios libros, entre ellos, su autobiografía *Me llamo Rigoberta Menchú y así me nació la conciencia*.

1. "El poder está dentro de ti" <https://www.cuantona.com/libro/El%20poder%20esta%20dentro%20de%20ti.pdf>

2. <https://mujeresenlasombra.wordpress.com/2013/09/23/rigoberta-menchu-tum/>

3. <https://elfeminismo.com/metoo-movimiento/>

QUÉ NOS HACE SER MÁS RESILIENTES

1

COMPARTE CON SERES QUERIDOS

Disfruta de relaciones que sean positivas para ambas partes, basadas en la confianza, respeto y valoración mutuas. Puedes ampliar tu red de apoyo con el movimiento de mujeres, la ayuda profesional o actividades que te motiven. Si tu corazón te lo pide, ábrete a nuevas personas y experiencias nutritivas.

2

COMUNÍCATE Y ABRE TU MIRADA

Somos más fuertes cuando expresamos nuestro afecto hacia otras personas, hablamos sobre lo que nos pasa y pedimos ayuda cuando lo necesitamos. Comparte lo que llevas dentro, tus verdaderos sentimientos y experiencias y busca nuevas oportunidades para disfrutar, aprender, expresar y avanzar.

3

EL CAMBIO FORMA PARTE DE LA VIDA

Ante las situaciones más desagradables, recuerda que el dolor forma parte de la vida y que pasará. Todo está en continuo cambio. Aceptar lo que hemos vivido y ser flexibles nos ayuda a salir adelante. Descubre qué necesitas cambiar para salir fortalecida de todas tus experiencias.

4

CONÓCETE A TI MISMA

Presta atención a tus propios valores, intuiciones y opiniones, más allá de lo que otras personas digan. Aprende a escucharte mejor y a validar lo que sientes y piensas. Descubre qué te hace feliz y qué te conviene hacer para llegar a donde quieres. El cuerpo te dará pistas sobre qué te sienta bien, qué te daña y qué necesitas.

5

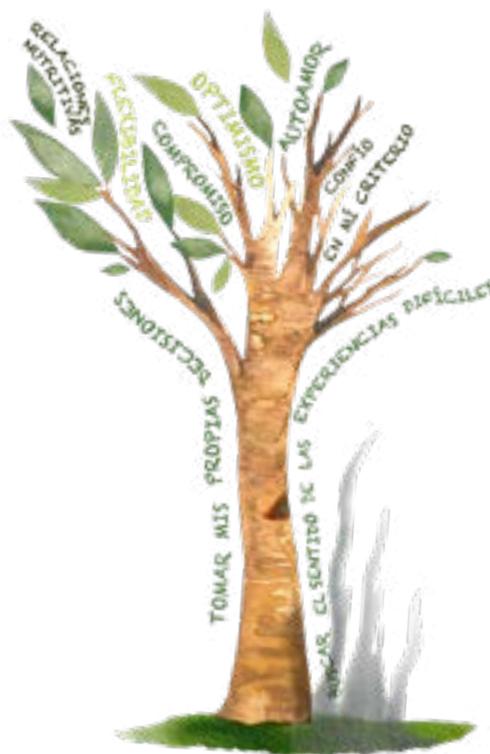
MUÉVETE HACIA TUS METAS

Toma conciencia de lo que quieres en distintas áreas de tu vida (trabajo, relaciones, salud...) ¿Qué te puede llevar a alcanzarlo? Busca apoyos dentro y fuera de ti para lograrlo. Hay situaciones que requieren mucha paciencia y esfuerzo y otras en las que todo fluye con facilidad ¡No te rindas y sigue adelante!

6

TOMA TUS PROPIAS DECISIONES

Proponer, abrirse a cosas nuevas y tomar decisiones con criterio propio, nos da fuerza. Los dilemas y problemas no desaparecen sólo por desear que se vayan o por ignorarlos. Si tienes que hacer elecciones en tu vida decisivas para tu propio bienestar, recuerda que cuidarte no te hace ser egoísta, sino responsable.



7

CONFÍA EN TI

Valora tu propio criterio. Puedes aprender de lo que otras personas dicen o hacen. Pero nadie mejor que tú sabe cuál es tu verdad, aunque esa verdad a veces cambie. Aprende a conectar con tu intuición, apóyate en tu poder y busca nuevas posibilidades cuando no sepas qué hacer. Dentro de ti encontrarás muchas respuestas.

8

RECUERDA LO MUCHO QUE VALES

Celebra tus cualidades y virtudes. Desarrolla tu capacidad para hablarte con amor y delicadeza, darte fuerza, reconocer tus necesidades y cuidar de ti misma. Comparte tu vida sólo con quienes te valoran de verdad. Simplemente por el hecho de estar viva, mereces amor, respeto y valoración. ¡Vales muchísimo y no tienes precio!

9

DALE UN SENTIDO A TUS EXPERIENCIAS

Ver qué hemos aprendido de las experiencias más duras y darles un sentido en nuestra vida, nos ayuda a avanzar. Lo que has vivido no se tiene por qué repetir y tal vez te haya llevado a darte cuenta de muchas cosas. No puedes cambiar el pasado, pero sí aprender de él y encaminarte a donde quieres llegar.

10

CULTIVA EL OPTIMISMO Y LA ALEGRÍA

Descubre lo que te produce risa o alegría y dedícale un tiempo siempre que puedas. Trata de ver el lado positivo de todo y concéntrate en lo que te hace sentir bien. El optimismo, la esperanza y el sentido del humor contribuyen a afrontar mejor la adversidad y a alcanzar nuestras metas.



MI RESILENCIA

HEMOS VISTO ALGUNOS EJEMPLOS Y PISTAS QUE OTRAS PERSONAS NOS HAN DADO SOBRE LA RESILENCIA. AHORA TE PROPONGO QUE DESCUBRAS ESA SABIDURÍA DENTRO DE TI MISMA, CONTESTANDO A ESTAS DOS PREGUNTAS SOBRE LO QUE TE HA AYUDADO A SALIR DE LAS SITUACIONES MÁS DIFÍCILES:

1

FORTALEZAS INTERNAS

Por ejemplo: mi valor me ayuda a decir lo que pienso, mi optimismo me ha hecho salir adelante cuando murió mi madre...



¿Qué capacidades resilientes tienes dentro y de qué manera te han ayudado?

2

APOYOS EXTERNOS

Por ejemplo: mi amigo Pedro siempre me ha escuchado sin enjuiciarme y me tranquiliza saber que puedo contar con él; las actividades del Centro Municipal de la Mujer me ayudan a creer más en mí misma y saber mejor lo que necesito; la psicóloga y la abogada están siendo un apoyo muy importante para quitarme el sentimiento de culpa y protegerme...



¿Qué personas, grupos y actividades te han ayudado a salir adelante en otros momentos de tu vida y cuáles te están ayudando ahora?



Mis referentes



PIENSA EN MUJERES RESILIENTES QUE CONOCES DIRECTAMENTE (por ejemplo, una vecina, una amiga, una escritora, pintora o defensora de los derechos humanos...)
¿QUÉ ES LO QUE TE INSPIRAN, TE AYUDAN A TENER ESPERANZAS?



Cuento sobre el helecho y el bambú

Igual que el cielo a veces se llena de nubarrones que no nos dejan ver la luz, la mente a veces se llena de pensamientos que no dejan tener claridad ni valorarte como de verdad mereces. Nunca pierdas la esperanza, y cuando flaqueen tus fuerzas, recuerda el siguiente cuento...

Aquella mujer lo había perdido todo y se sentía verdaderamente desesperada, al límite, como si hubiera tocado fondo y no hubiera salida ninguna. Tenía un nudo en la garganta que le apretaba fuerte y su mente comenzó a cerrarse. Lo único que se le ocurrió un día fue ir a dar un paseo por un bosque cercano, para despejarse un poco y respirar mejor. Después de haber caminado un buen rato, se encontró con una anciana amable que le invitó a tomar un té a su casa. La anciana, al ver su preocupación en la cara, le preguntó qué era lo que le abrumaba. Ella se abrió, se desahogó y pudo contarle lo que le había pasado.

Quando terminaron de tomar el té, la anciana le pidió que le acompañara a un pequeño jardín que había en la parte trasera de la casa. Allí comenzó a contarle la historia del helecho y el bambú:

—Hace ocho años tomé unas semillas y planté el helecho y el bambú al mismo tiempo. Quería que ambas plantas crecieran en mi jardín, porque las dos me resultan muy reconfortantes. Puse todo mi empeño en cuidarlas a ambas como si fueran un tesoro.

Quando sembré las semillas del helecho y el bambú, las cuidé muy bien. El helecho rápidamente creció. Su verde brillante cubría el suelo. El bambú, en cambio, seguía debajo de la tierra, sin dar muestras de vida.

Pasó todo un año y el helecho seguía creciendo, pero el bambú no. Sin embargo, no me di por vencida. Seguí cuidándolo con esmero. Aun así, pasó otro año y mi trabajo no daba frutos... Tampoco me di por vencida después del cuarto año.

Quando pasaron cinco años, por fin vi que un día salía de la tierra una tímida ramita. Al día siguiente estaba mucho más grande. En pocos meses creció sin parar y se convirtió en un portentoso bambú de más de 10 metros ¿Sabes por qué tardó tanto tiempo en salir a la luz?

Tardó cinco años porque durante todo ese tiempo la planta trabajaba en echar raíces. Sabía que tenía que crecer muy alto y por eso no podía salir a la luz hasta tanto no tuviera una base firme que le permitiera elevarse satisfactoriamente ¿Comprendes?

El bambú tiene un propósito diferente al del helecho, sin embargo, ambos son necesarios y hacen del bosque un lugar hermoso. Nunca te arrepientas de un día en tu vida: los buenos días te dan felicidad. Los malos días te dan experiencia. Ambos son esenciales para la vida — le dijo la anciana, y continuó:

«La felicidad te mantiene dulce. Los intentos te mantienen fuerte. Las penas te mantienen humana. Las caídas te enseñan nuevas formas de levantarte. Los logros te dan esperanza... Cuando creas que no hay salida, no desesperes... Tal vez la luz salga por donde no esperabas. Puede que tengas que cambiar tu forma de mirar y entonces podrás ver con más claridad. Y, cuando encuentres dificultades, seguramente estás echando raíces para poder crecer más alto...»



Y AÚN HAY MÁS...

Te animamos a que continúes meditando cada día

Practica esta semana la **MEDITACIÓN** sobre “El Refugio Interior” para entrenar tu capacidad de recuperar la calma cada vez que lo necesites y cultivar tu resiliencia.

LA ENCONTRARÁS EN ESTE LINK:

<https://soundcloud.com/user-390160>

Historias empoderadoras:

Si en algún momento tus fuerzas flaquean, puedes recordar todo lo que has caminado hasta ahora y leer historias que te sirvan para inspirarte, como: Cuatro historias de resiliencia que te llenarán de inspiración.

PUEDES VERLAS AQUÍ:

<https://www.tekcrispy.com/2018/12/01/cuatro-historias-de-resiliencia/>

Y, PARA QUE CANTES, BAILES O SIMPLEMENTE ESCUCHES, ALGUNAS CANCIONES SOBRE LA RESILIENCIA:

**“TE PROMETO”,
de La Otra:**

<https://www.youtube.com/watch?v=xx75p0Myz-0>

**“LODO”,
de Xoel López:**

<https://www.youtube.com/watch?v=7Uu9aFU6ZKc>

**“RESISTIRÉ”,
de El Dúo Dinámico:**

<https://www.youtube.com/watch?v=K1rKj6XMt4Q>

**“JODIDA, PERO CONTENTA”,
de Concha Buika**

<https://www.youtube.com/watch?v=aGgKLxOETdQ>

“YO VIVIRÉ”, de Celia Cruz

<https://www.youtube.com/watch?v=cajYlwHfhiw>

Esta canción es la versión de “I Will survive”, de Gloria Gaynor

3

Abrazando mis Emociones

RECUERDA QUE TENERTE A TI MISMA ES EL MEJOR REGALO QUE PUEDES HACERTE. TUS EMOCIONES Y SENSACIONES TE DARÁN PISTAS PARA SABER LO QUE NECESITAS. SI CUIDAS DE ELLAS, TE SENTIRÁS MÁS A SALVO.

En este capítulo vamos a ver qué papel tienen las emociones en nuestras vidas y cómo podemos hacer para sacarles partido. Esperamos que te sirva para relajarte, conocerte mejor y darte lo que necesitas en cada momento.

¿Cómo saber lo que necesitamos? El cuerpo, a través de las sensaciones y emociones, nos avisa de cómo nos sientan las cosas, qué necesitamos y cuáles son nuestros deseos. Si prestas atención a sus señales, te resultará más fácil descubrir lo que te conviene: cuándo seguir por un camino o cambiar de rumbo, cuándo pedir ayuda, estar solas, decir algo a alguien, acercarte o alejarte...

Si te fijas en tu experiencia, hay personas con quienes te sientes en paz, con energía, con ganas de compartir... También hay lugares, actividades y situaciones en las que tu cuerpo te está invitando a quedarte porque estás a gusto y sabes que te van a hacer bien. Por ejemplo, cuando compartes con una persona a la que quieres y que te respeta y valora, sientes alegría y calma. Tal vez tu pecho se abra, indicándote que puedes abrir el corazón porque confías en ella.

En los momentos en los que sientes malestar, normalmente el cuerpo te está avisando de algo que necesitas atender. Puede ser algo que te conviene cambiar o cuidar o algo que te daña.



Ante las sensaciones molestas o dolorosas, si hacemos como si no pasara nada, no podremos atender a las señales de nuestro cuerpo. En cambio, cuando nos permitimos sentir lo que sentimos, sin enjuiciarnos, y tratamos de ver qué es lo que necesitamos, estaremos más en contacto con nosotras mismas. Entonces podremos cuidarnos y tomar mejores decisiones.

Las tensiones, el dolor, el miedo o la rabia, nos ayudan a cuidarnos y protegernos si prestamos atención.

También hay momentos en los que sentimos un placer físico, pero no va acompañado de un bienestar emocional. Por ejemplo, cuando comes algo que no puedes digerir bien, aunque te encante esa comida y disfrutes mientras la saboreas; o si compartes tu sexualidad con alguien que te da placer, pero no te cuida ni valora. En estos casos, tal vez sientas satisfacción mientras se cumple ese deseo, pero si esa comida o esa persona no te sientan bien, el malestar te lo hará saber.



Convierte las emociones en tus aliadas



Las emociones son como mensajeras que nos informan acerca de qué nos pasa y qué necesitamos. Saber reconocerlas, acogerlas y gestionarlas sin que nos dominen es todo un arte que vamos aprendiendo a lo largo de la vida.

Normalmente, nos gusta tener emociones y sensaciones agradables. Pero como todo está en continuo cambio y la vida nos trae todo tipo de experiencias, no podemos quedarnos siempre donde nos apetece. Cuando sentimos emociones desagradables, es corriente intentar huir de ellas (por ejemplo, ignorándolas, comiendo compulsivamente, evadiéndonos con programas de televisión que no nos aportan nada, tratando de no sentir las recurriendo al alcohol u otras drogas...). Otras veces, “subimos el volumen” de la emoción o “echamos más leña al fuego” con pensamientos repetitivos que nos generan más malestar.

Cada emoción tiene su función, y cuando aprendemos a escuchar lo que nos quiere decir, somos más capaces de tomar mejores decisiones en nuestras vidas. El gran truco es aprender a calmarnos, expresarnos y volver a nuestro centro.

Para poder llevarnos mejor con nuestras emociones, nos conviene tomar conciencia y tratar de aceptar lo que está pasando, permitiéndonos sentir la emoción sin dejarnos llevar completamente por ella. No podemos controlar nuestras emociones, pero sí gestionarlas de forma que nos ayuden a saber mejor lo que necesitamos y deseamos.

La Tristeza

Nos lleva hacia dentro. Permite refugiarnos dentro de nosotras y saber qué es lo que más nos importa. El llanto, la música y el arte nos ayudan a liberarla. También disminuye el dolor cuando recibimos o damos cariño y apoyo. La tristeza es útil para poder despedirnos, valorar y reajustarnos a situaciones nuevas, mientras que la depresión es perjudicial. Por eso es importante pedir ayuda cuando una emoción nos desborda y nos estanca.

La Repulsa

Nos aleja de lo que nos puede dañar. También motiva a mostrar las cosas que no queremos en nuestras vidas, con las que no estamos de acuerdo o que nos han herido.

La Vergüenza

Nos recuerda nuestras vulnerabilidades. Contribuye a reservarnos y proteger o reforzar algunos aspectos para relacionarnos desde un lugar seguro.

La Rabia

Muestra nuestros límites y aflora ante la injusticia. Avisa de lo que nos resulta amenazante o de lo que queremos cambiar. Nos da fuerza para expresarnos de forma asertiva.

La Sorpresa

Permite adaptarnos a los imprevistos. Es la emoción que menos dura de todas y, generalmente, da lugar a otro tipo de emociones, en función de lo agradable o desagradable que nos haya resultado esa situación.

El Miedo

Nos protege. A veces nos lanza señales de posibles peligros o amenazas. Otras veces, nos recuerda inseguridades y experiencias pasadas que aún no hemos superado.

La Alegría

Nos abre a la vida, a otras personas y potencia la motivación. ¡Te invitamos a cultivarla fijándote en qué te hace sentir bien a ti y a otras personas!

COMPARTIMOS CONTIGO ALGUNAS PISTAS PARA CONVERTIR LAS EMOCIONES EN TUS ALIADAS
¡ESPERAMOS QUE TE SEAN ÚTILES!

10 PISTAS PARA GESTIONAR MEJOR LAS EMOCIONES

1

CONECTA CON LA EMOCIÓN

Y también con las sensaciones de tu cuerpo. Tanto si son agradables como si no lo son, permítete sentir lo que te sucede y respira hondo si es necesario.

2

RECONÓCELA, SIN JUZGARTE

Afróntala con cariño. No sirve de nada tratar de huir de las emociones. Pero tampoco es conveniente dejarte abrumar o dominar por ellas.

3

LIBERA TENSIONES

Sal a correr, a dar un paseo o trata de distraerte si la emoción es intensa. La calma ayuda a ver las cosas con más claridad.

4

EXPRÉSATE

Cantar, bailar, pintar, decir lo que te pasa o hablar con alguna persona de tu confianza te ayudará a tranquilizarte y mejorar tu estado de ánimo.

5

DESCUBRE QUÉ NECESITAS

No hay emociones buenas ni malas. Te ayudan a conectar con tus necesidades y deseos, para saber mejor qué quieres y qué puedes hacer.

6

OBSERVA TUS PENSAMIENTOS

sin identificarte con ellos cuando notes que te están quitando claridad, calma o esperanza. Recuerda que los pensamientos vienen y van.

7

CUESTIONA LOS PENSAMIENTOS ABRUMADORES

Pregúntate si estás completamente segura de si eso que estás pensando es cierto.

8

BUSCA SOLUCIONES

Ante las situaciones que te generan malestar, escribe posibles estrategias para afrontarlas. No dudes en pedir ayuda si lo necesitas.

9

CULTIVA LA ALEGRÍA Y LA TRANQUILIDAD

Dedica tiempo a lo que te produce alegría, paz y tranquilidad en tu vida: relaciones, actividades, hábitos, formas de comunicarte...

10

ELEVA TU ESTADO DE ÁNIMO

disfrutando de las pequeñas cosas, dándote placeres, practicando deporte, siguiendo tus metas o ayudando a otras personas.





¿QUÉ MÚSICA-CANCIONES ME HACEN SENTIR BIEN...?

LA MÚSICA NOS AYUDA MUCHO A ESTAR CON LA EMOCIÓN QUE TENEMOS, VIVIRLA, ATRAVESARLA Y TAMBIÉN SOLTARLA Y PASAR A OTRA COSA. ANOTA AQUÍ QUÉ MÚSICA O QUÉ CANCIONES TE AYUDAN:

 *Quando estoy triste:*

Quando necesito soltar la rabia: 

 *Quando me quiero animar:*

Quando necesito relajarme: 

Y AÚN HAY MÁS...

Una relajación guiada: relajar el cuerpo para calmar la mente

Relajación Muscular Progresiva de Jacobson, de David Sánchez Psicología.

Sesión Guiada con Instrucciones. ¡Anímate a practicarla esta semana y verás sus resultados!

https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv_fCM

Un clásico para comprender mejor las emociones

La inteligencia emocional, de Daniel Goleman.

<https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>

Un video para profundizar y aprender técnicas de gestión emocional

Gestión emocional, técnicas de relajación y efectos de la música en el estado de ánimo.
Sara Añino Villalva desde el Vivero de BuenTrato en las Jornadas Cuidar a quien cuida-educar, organizadas por la Concejalía de Feminismos del Ayuntamiento de Getafe (2021)

<https://cuandoelamorfluye.com/index.php/videos/>

Una película inspiradora

Del revés (Inside Out).

Película de animación para todos los públicos que muestra la importancia de cada emoción a través de la vida de una niña.

<https://drive.google.com/file/d/1xhHVzy5hzBTnJ14g8q21rbcdOQY-uKL/view>

CANCIONES QUE NOS RECUERDAN QUE LAS EMOCIONES DIFÍCILES SE IRÁN:

**“CALMA”,
de Magara Music:**

<https://www.youtube.com/watch?v=cROdpZolGb4>

**“LA EDAD DEL CIELO”,
de Jorge Drexler:**

<https://www.youtube.com/watch?v=xtN8t-FhY9A>

MÚSICA RELAJANTE PARA VOLVER A LA CALMA:

Por si quieres dedicarte momentos para descansar y estar tranquila escuchando música:

<https://www.youtube.com/watch?v=710Dg1jiTuY>

4

Protegiéndome

ESTAR EN CONTACTO CON EMOCIONES COMO LA RABIA Y EL MIEDO NOS PERMITE PROTEGERNOS. SI ENTRENAMOS LA MENTE PARA CONECTAR CON NUESTRA PARTE MÁS SERENA Y CONSCIENTE, PODREMOS GESTIONARLAS MEJOR

La rabia y el miedo nos suelen advertir de un posible peligro o injusticia. Aunque nos resultan desagradables y por momentos nos gustaría huir de ellas, son necesarias para nuestra supervivencia. Cuando hemos vivido violencia, es posible que nos sintamos en un estado de alerta incluso cuando ya no existe una agresión o una amenaza externa. Por tanto, desarrollar nuestra conciencia y descubrir lo que nos quieren decir estas emociones en cada momento, nos ayudará a avanzar y desenvolvernos mejor. Esperamos que en este capítulo encuentres algunas herramientas útiles para tu vida.

LA RABIA: ¿Cuándo nos ayuda y cuándo no?

Todas las personas sentimos rabia y, en muchos casos, esta emoción básica **nos sirve para defendernos o protegernos de alguna injusticia. Otras veces nos avisa de un límite que alguien ha transgredido o de un comportamiento que nos puede dañar.** En las relaciones donde hay violencia, no es lo mismo la rabia que siente el agresor cuando la víctima no le obedece que la rabia que siente la víctima cuando éste quiere someterla. En ambos casos, hay rabia, pero esa rabia se debe a causas diferentes:

- La **rabia protectora** es la que **nos ayuda a defendernos o protegernos de lo que nos daña** (por ejemplo, de la dominación, la injusticia, la violencia...).
- La **rabia destructiva** parte de un **deseo de someter, de la intransigencia, los prejuicios o el miedo a lo diferente.** Se convierte en violencia cuando se utiliza para agredir, manipular, anular o mantener el control a costa de otra persona. No protege ni ayuda, sino que genera sufrimiento y es altamente tóxica. Aunque quien la recibe puede llegar a sentirse culpable, la responsabilidad es del agresor, no de la víctima. Para pasar de víctima a superviviente, lo primero que se necesita hacer es romper con el silencio y pedir ayuda o protegerse de la mejor forma que sea posible.



La rabia nos ayuda cuando aprovechamos su fuerza para decir ¡basta!, retirarnos, protegernos o descubrir lo que necesitamos. Por el contrario, nos daña si la convertimos en violencia hacia dentro (cuando nos descuidamos o hacemos cosas que nos hieren) o hacia fuera. La clave está en saber qué hacer con ella.

A veces sentimos una rabia que no es protectora ni destructiva. Por ejemplo, podemos **sentirnos irritables cuando tenemos mucho estrés** o si hemos vivido violencia. En otras ocasiones, la rabia es desproporcionada en relación a lo que sucede porque nos recuerda a un suceso traumático.

Algunas emociones quedan “atrapadas” en el cuerpo cuando no podemos expresarlas en su momento o no hemos podido asimilar determinadas vivencias. La terapia puede ser una gran ayuda en este sentido.

Conviene identificar y reconocer cada emoción y hacernos conscientes de nuestras sensaciones, pensamientos y posibilidades para actuar. El cuidado de una relación implica no dejarse llevar por la rabia y buscar la manera de decir y hacer las cosas sin dañar ni dañarse.

LA AUTODEFENSA FEMINISTA

Muchas mujeres y algunos hombres se unen para superar la enfermedad social de la violencia machista. La autodefensa para mujeres es una de las herramientas orientadas a:

- Identificar situaciones de peligro, amenaza o falta de respeto.
- Reconocer, confiar y desarrollar el propio valor, así como las capacidades y habilidades físicas, verbales y psicológicas para actuar ante estas situaciones.
- Facilitar estrategias para aprender a decir no, centrarse en las propias necesidades y lo que nos conviene, protegerse, empoderarse, solidarizarse y cuidarse entre mujeres.

¿CÓMO HACER PARA CONVERTIR LA RABIA EN UNA FUERZA PROTECTORA?

1. **Sentirla en el cuerpo.** Si te descubres rechazando esta emoción, recuerda que tiene su función. Para saberlo, necesitas prestar atención a las señales de tu cuerpo y **abrirte lo que te quieren decir**. Tal vez sientas calor y tensión en brazos y mandíbulas o tu respiración se ha vuelto más corta, rápida y superficial. Esto indica que algo te molesta o te puede dañar, que se ha transgredido algún límite personal o que algo por algún motivo te resulta amenazante.
2. **Tratar de recuperar la serenidad.** Una cosa es lo que sentimos y otra lo que hacemos con ello. En este sentido, hay varias **opciones**:
 - **Concentrarse en la respiración.** Llevar la atención a cómo el aire entra y sale por la nariz y pulmones o fijarse en cómo nuestros costados, abdomen y lumbares se expanden y se contraen.
 - **Liberar la tensión** a través de la voz o practicando una actividad física vigorosa, como correr, bailar, saltar, sacudir un cojín o dejar que el cuerpo tiemble. **La música y otras artes** ofrecen un fantástico apoyo: cantar, golpear un tambor, escuchar una canción para sacar de dentro esa emoción, amasar arcilla, pintar...
 - **Tomarte tu tiempo o decir que necesitas salir a dar un paseo** si en ese momento estás con una persona y no quieres dañar la relación.
3. **Ver cuál es la mejor estrategia** ¿Necesitas defenderte, pedir ayuda, calmarte y buscar la manera de comunicar algo? ¿Qué te está haciendo sentir amenazada o enfadada? ¿Con qué fortalezas y apoyos cuentas?
4. **No echar más leña al fuego** con pensamientos que aumentan el sufrimiento. Descubre qué te puede hacer sentir más segura. Es muy probable que surja dentro un deseo de agredir. La venganza suele generar más sufrimiento, por lo que puedes aceptar que como ser humano te nacen esas ganas, pero sufrirás menos si evitas cualquier castigo hacia fuera o hacia dentro.
5. **Tratar de comprender** lo que está ocurriendo o por qué la otra persona hace lo que hace, valorando su responsabilidad. Comprender no significa justificar ni pasar por alto tus propias necesidades. Si necesitas preguntar algo, no dudes en hacerlo.
6. **Fijarte en lo que necesitas** y ver la manera de llegar a donde quieres.
7. **Comunicar lo que necesitas/ quieres** sin enjuiciar.
8. **Pedir ayuda o unirse a otras personas** cuando sea necesario.

EL MIEDO:

¿Cuándo nos protege y cuándo no?

Ante el miedo, las **respuestas básicas** para afrontarlo son **huir, paralizarse o defenderse**. Cuando no podemos utilizar ninguna de estas estrategias ante una amenaza, nuestra mente genera otros mecanismos, como negar lo que está ocurriendo, evadirnos o quedarnos "congeladas". Si bien **hay miedos que nos protegen, otros nos paralizar ante un problema que sí podemos solucionar**. A veces sentimos miedo ante situaciones que no son una amenaza, pero despiertan recuerdos de sucesos traumáticos o surgen en entornos que nos sobre-estimulan y nos llevan a estar alerta (por ejemplo, un lugar abarrotado de gente cuando necesitamos silencio y tranquilidad; un ruido o un olor determinado; un comportamiento que nos recuerda a una vivencia desagradable...).

CONVERTIR EL MIEDO EN UN PLAN DE ACCIÓN

Descubrir qué hay detrás de la emoción y cuál es nuestro margen de acción es la **clave**. Para ello, primero necesitamos saber a qué responde. Si nos está avisando de un peligro, desconectarse del miedo protector puede aumentar el riesgo. **Recuerda que dentro de ti hay una parte más sabia y consciente que te puede ayudar a identificar lo que sientes y lo que necesitas**. Si el miedo te está avisando de un **peligro real, no dudes en buscar la manera de protegerte y defenderte**. Si el miedo no se corresponde con un peligro real, sino con una experiencia pasada que se ha reactivado, entonces tal vez te invita a **darle mucho cariño**, tener paciencia, seguir sanando las heridas y ver la manera de **reforzar tu valor**.

Puedes hacerte un **plan de acción** para protegerte en el caso de que el miedo responda a una amenaza potencial o real. En él, tendrías en cuenta los **posibles riesgos y cómo puedes actuar para cada uno de ellos**, teniendo en cuenta las **fortalezas y apoyos** con los que cuentas.

Aprender a contactar con las sensaciones del cuerpo y entrenar la mente a mantener o recuperar la calma y la claridad son claves para prevenir y actuar de manera más consciente ante situaciones de riesgo. Diferenciar cuándo el miedo nos protege y cuándo necesitamos superarlo nos permite protegernos y avanzar.

Ante el miedo que no te está protegiendo de una amenaza real y que te limita en algo importante para tu vida, tal vez te ayude preguntar a esa parte de ti más vulnerable qué necesita. Le puedes decir que vas a ser paciente y cuidadosa, pero que te ayude a conseguir tus metas. Si te peleas con tu parte vulnerable o la ignoras, lo más probable es que sientas más dificultad. Si tratas de comprenderla y dialogar cariñosamente con ella, es más probable que se calme. En todo caso, puedes **plantearle qué probabilidad existe de que ocurra lo que temes**.

TENER CLARO MI MARGEN DE ACTUACIÓN

Es interesante diferenciar

3 tipos de **situaciones**:

- **Sobre las que tienes control**, actividades o acciones cuyo resultado depende sólo de ti.
- **Sobre las que puedes influir**. No dependen sólo de ti, pero puedes hacer la parte que te toca.
- **En las que no tienes ninguna posibilidad de influir**, pero te preocupan.

Cuanto más te ocupes de los asuntos que están en tu área de control o de influencia y dediques menos espacio en tu mente a los que están fuera de tu influencia, podrás utilizar mejor tus energías.





¿POR QUÉ NO HEMOS SABIDO PROTEGERNOS EN ALGUNOS MOMENTOS?

Muchas mujeres que han vivido violencia en sus parejas se preguntan por qué no han sabido protegerse antes. Si éste es tu caso, tal vez encuentres algunas respuestas a continuación:

DESDE NIÑAS, se nos enseña a atender a las necesidades ajenas, cuidando de todo el mundo menos de nosotras mismas.

SE VALORAN MÁS las necesidades de los hombres que las de las mujeres. Por esta razón, a veces las mujeres dejan de verse a sí mismas y lo dan todo, pues es lo que se espera de ellas.

ESTÁ MAL VISTO que una mujer exprese su rabia y, con frecuencia, se la desautoriza cuando intenta defenderse (por ejemplo, diciéndole que es una histérica, que está loca, que se lo está inventando, que está creando un conflicto —cuando no es ella quien ha creado el conflicto—...).

SE CULPA A LAS MUJERES de la violencia de los agresores. Con frecuencia no se reconoce la responsabilidad de los hombres que ejercen violencia (“estaba borracho”, “lo hizo sin querer”...) y se echa la culpa a las víctimas (“es que mira cómo iba vestida”, “¡algo habrá hecho ella!”, “le ha provocado”...). Este hecho puede paralizar o dejar a las mujeres desprotegidas, sobre todo cuando no tienen muy claros sus derechos y necesidades o cuando tienen la autoestima baja.

MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO como los que hacen creer que, con nuestro amor, cambiará, y que podemos salvar a esa persona (en el capítulo dedicado a la pareja veremos mejor este aspecto). O aferrarse a la esperanza de que vuelva a ser la persona encantadora de la que nos enamoramos.

DISOCIACIÓN La parte de una misma que está más apegada a la pareja o ex-pareja se desconecta completamente del miedo o de la rabia que genera su violencia. Cuando el agresor alterna comportamientos amorosos con otros violentos, es muy difícil asimilar lo que está ocurriendo. Puede que surjan dentro de una misma diferentes partes que no se ponen de acuerdo o no se tienen en cuenta mutuamente a la hora de actuar.

EL ENGANCHE basado en un vínculo traumático. En una relación de maltrato, la necesidad de amor y reparación de la víctima aumentan. Esto le puede llevar a sentirse más necesitada y volverse más dependiente, especialmente si el maltratador la ha aislado. El agresor se siente poderoso y se escuda en su sensación de poder para no reconocer sus propias carencias y su dependencia.

LA INDEFENSIÓN APRENDIDA Se pone mucho peso en las mujeres para que eviten una violencia ejercida por determinados hombres, en vez de educar a todos los hombres en responsabilizarse de sus actos y valorar, respetar y amar a las mujeres, sin verlas como objetos al servicio de sus deseos. Al mismo tiempo, se ofrecen pocas herramientas a las mujeres para defenderse o protegerse, más allá de evitar determinados lugares o situaciones. Esto hace que muchas se sientan indefensas.



Si te sientes identificada con cualquiera de estas situaciones, espero que te sirvan para comprenderte y tener más claro que tú no tienes la culpa de la violencia que has vivido, pero si puedes hacerte cargo de las heridas para sanarlas, aprender de la experiencia y quererte más y mejor.





UN CORTOMETRAJE AMABLE E INSPIRADOR

VISUALIZA EL CORTOMETRAJE DE ANIMACIÓN "FEARS".

Lo puedes encontrar en: <https://youtu.be/w1sHAGAUceE>



➔ *¿Qué nos quiere decir sobre el miedo?*

➔ *Si el miedo no existiera en nuestras vidas ¿qué pasaría?*

➔ *Describe cuáles son los miedos y las emociones de rabia que más te rondan últimamente, cómo sueles reaccionar ante ellas y cómo podrías hacer para que te ayuden a protegerte.*



Y AÚN HAY MÁS...

Un post con algunas ideas para descargar o autorregularse cuando tengas rabia:

<https://www.georginaburgos.com/single-post/reduce-tu-ira>

Un artículo y un cortometraje sobre la importancia de algunos miedos para protegernos:

“Fears: un corto de animación inteligente”, en Psicología y Mente:

<https://psicologiaymente.com/cultura/fears-corto-animacion-inteligente>

Un testimonio

Leslie Morgan sobre cómo pasó de víctima a superviviente

y qué es necesario saber para reconstruir tu vida

<https://youtu.be/7QjVBRJawZY>

Una canción sobre esos miedos que no nos protegen

“MIEDO”, de Pedro Guerra y Lenine

<https://www.youtube.com/watch?v=EDy6njOt9GU>

CANCIONES PARA RECUPERAR LA FUERZA Y LA ESPERANZA Y UNIRNOS ANTE LA INJUSTICIA:

**“NO ES NO”,
de Magara Music:**

<https://www.youtube.com/watch?v=eUC9Y4hWGSQ>

**“CANCIÓN SIN MIEDO”,
de Vivir Quintana**

<https://www.youtube.com/watch?v=VLLyzqkH6cs>

“VIVIR CON VALOR”, de Adán Jodorowsky con Natalia Lafourcade

<https://www.youtube.com/watch?v=hUrIHesmFMA>

5

Sanando las heridas

LA HERIDA ES AQUEL LUGAR POR DONDE LA LUZ ENTRA EN TI», DECÍA EL POETA RUMÍ EN EL SIGLO XIII. PONER CONCIENCIA A LO QUE NOS AYUDA A AVANZAR, FORMA PARTE DE LA RECUPERACIÓN. LA MUSICOTERAPIA Y MINDFULNESS CON PERSPECTIVA DE GÉNERO SON DOS POTENTES HERRAMIENTAS PARA IMPULSAR ESTE PROCESO

Cuando hemos vivido violencia, podemos ir sanando heridas, aprender de lo vivido y detectar qué nos conecta con la alegría, el placer y el bienestar. Todo esto formará parte de nuestra sabiduría personal y nos servirá para avanzar en nuestro camino y acompañar mejor a otras personas.

La música ofrece un mundo maravilloso de posibilidades, ya que facilita el contacto con lo que sentimos y con quienes somos, permite reflejar y transformar nuestras emociones y alcanzar estados de bienestar, motivación y relajación. Los ritmos musicales influyen en los ritmos biológicos (cardíaco, respiratorio, motriz...) y los efectos de la música actúan incluso sobre las ondas cerebrales y los sistemas nervioso, inmune y endocrino. Las músicas que te hacen disfrutar contribuyen a que tu cuerpo genere esas sustancias que tienen que ver con el bienestar y la motivación (endorfinas, serotonina, oxitocina, dopamina). Al mismo tiempo, reducen la producción de cortisol: la hormona relacionada con el estrés.

La compañía de la música permite atravesar los peores momentos de manera más ligera. Da fuerza y ánimos, ayuda a expresar cualquier emoción y nos conecta de manera muy especial con nosotras mismas y con otras personas.



La música «ofrece compañía cuando no la hay, comprensión cuando reina el desconcierto, consuelo cuando se siente angustia, y una energía pura

y sin contaminar cuando lo que queda es una cáscara vacía de destrucción y agotamiento»

James Rhodes (1975), pianista y escritor de origen británico nacionalizado en España, superviviente de violencia sexual en la infancia

Seguro que ya has tenido experiencias en las que te ha servido para divertirte, relajarte, activarte, calmarte, comunicarte o hacer más amena alguna tarea. Si en algún momento un pensamiento o recuerdo doloroso atrapa tu atención, puedes liberar esa energía o distraerte cantando, improvisando, bailando o escuchando la música que más te gusta. Sobre todo si compartes este hacer musical con otras personas a través de un proceso facilitado por un/a musicoterapeuta, podrás ir soltando peso, integrando las vivencias más difíciles y mejorando tu estado de ánimo, tu sueño y tu salud.

En musicoterapia, la improvisación musical, el canto conjunto, la creación de canciones y la estimulación de imágenes y sensaciones a través del sonido o el uso de música editada están al servicio de la recuperación, el desarrollo personal y la mejora de la salud y la calidad de vida de las personas¹.



UNA VOZ PROPIA

En el cuento de *La Sirenita*, la protagonista renuncia a su propia voz y a su propia esencia para emparejarse con un hombre al que supuestamente ama (¡aunque le acaba de conocer!). En el arte de Empoder-Arte, **contactamos con nuestra propia voz, con nuestra esencia, para desplegar sus alas y disfrutar de ella.** Partimos de que **nuestra voz es irrenunciable, al igual que no podemos renunciar a nosotras mismas por nada ni nadie.** Nos sentimos con **derecho a ser quienes somos, a expresarnos y compartir con quienes queramos, así como a reservarnos.**

Nuestra voz es el sonido del alma, al igual que se dice que los ojos son su espejo. Por eso tiene tanto que ver con nuestra identidad, con quienes somos y con lo que sentimos. Tienes derecho a expresar tu voz, a comunicarte con libertad y a cantar. Cuanto más te muestres como eres, más fácil se lo pondrás a las personas que te quieren para amarte a ti, sin máscaras ni artificios.

¿SABÍAS QUE?...

Al cantar, te estás dando una especie de masaje que relaja tus músculos a través de la vibración del sonido. Al mismo tiempo, mejora tu respiración, al tener que regular el aire para que una nota o una frase musical dure un tiempo. Todo esto hace que disminuya el estrés y la ansiedad.

Si hay atascos en tu voz, no te reconoces en ella o rechazas una parte de ti, si te cuesta expresarte o mostrarte como eres, con toda tu fuerza y tu vulnerabilidad, recuerda que el proceso de liberación, recuperación y empoderamiento tiene sus propios ritmos y tiempos. Poco a poco **irás confiando más en tu propia voz y tu propio criterio, sobre todo cuando consigues alejarte de quienes obstaculizan este proceso.**

Pasar de víctima a superviviente es un proceso que requiere alejarnos de lo que nos daña y asumir un rol activo, haciéndonos cargo de nuestro propio bienestar. No hay ninguna fórmula que diga cuánto tiempo vas a necesitar para sanar las heridas. Lo que sí sabemos es que **el dolor se va suavizando con el tiempo y que sirve para recordar qué es lo que nos daña y qué nos conviene, para poder así cambiar de rumbo.** También sabemos que quien canta su mal espanta y que buscar esos espacios donde puedes disfrutar y expresarte con libertad va a ayudarte a crecer y recuperarte.

Si alguien acalla tu voz, no la escucha, la enjuicia, la ridiculiza o la infravalora, se puede convertir en un obstáculo para tu felicidad, sobre todo si te afecta su actitud. Tienes derecho a cuidar de ti, alejarte y recuperarte. Te invitamos a rodearte de personas con las que te sientes valorada y respetada o, si no las encuentras de momento, reservarte para ti misma. Esto potenciará tu proceso de empoderamiento y autoamor.

Además de la música y la voz, el silencio también tiene un poder curativo. A través del sonido, puedes escuchar mejor tus propias verdades (que aunque no sean la verdad absoluta, son tus verdades). Y ese silencio lo puedes alcanzar tanto cuando te concentras en la música durante un rato largo (sobre todo si cantas, cantas o tocas un instrumento) como cuando practicas a menudo la meditación sentada, caminando o en la forma en que a ti te ayude.

1. "Musicoterapia, amor y reparación de las heridas que deja la violencia», Revista THAM, 2020, pp. 24 -25, en <https://cuandoelamorfluye.com/index.php/publicaciones/>

CONECTANDO CON EL MOMENTO PRESENTE a través de Mindfulness–Meditación

Parte de nuestro malestar tiene que ver con vernos atrapadas por pensamientos relacionados con el pasado y con el miedo a pasarlo mal en el futuro.

Practicar mindfulness implica poner la conciencia plenamente en el momento presente, regando las semillas de la felicidad² y reduciendo las causas del sufrimiento.

Para conseguirlo, podemos entrenar la mente a partir de diferentes prácticas. Vamos a ver algunas de ellas, para que puedas ir probando y ver cuáles te funcionan más en cada momento.

Si quieres profundizar, puedes hacerlo a partir de los Recursos que incluimos al final del capítulo:

1

INVITA A TU MENTE A CONCENTRARSE

en la respiración o en las sensaciones de tu cuerpo. Puedes llevar la atención a la punta de la nariz, fijándote en el aire al entrar y salir y las sensaciones que produce (cambio en la temperatura, etc.). Otra opción es sentir cómo el abdomen se expande y se contrae, o seguir el recorrido de la respiración desde que inhalas hasta que se convierte en exhalación, y viceversa.

2

EN POSICIÓN SENTADA

puedes adoptar la postura de flor de loto, o bien apoyar la planta de los pies en el suelo. Siente cómo tu cuello se estira, como si quisieras tocar el cielo con la coronilla, mientras relajas los hombros. Puedes poner una mano sobre la otra en tu regazo, juntando las yemas de los pulgares, o colocarlas sobre tus muslos, uniendo la yema del dedo pulgar con el dedo índice o corazón. Si tienes mucha agitación, tal vez te tranquilice más juntar tus manos a la altura del pecho, con los pulgares tocando el esternón. Lleva tu atención a la respiración, a los sonidos del exterior o a los elementos que te rodean. Ante cualquier distracción, invita de nuevo a tu mente a concentrarse.

3

ESCÁNER CORPORAL

Sentada o tumbada boca arriba, con los ojos cerrados o mirando "al infinito", siente cada parte de tu cuerpo: desde tu pie izquierdo, con sus dedos, planta y empeine, pasando por la pierna, pie y pierna derechas, siguiendo por la pelvis, después el vientre, la espalda, el pecho, los hombros, los brazos y manos, hasta llegar a la cara, la boca, nariz, ojos, orejas y la cabeza. Finalmente, siente tu cuerpo al completo y el espacio que ocupa. Puedes aprovechar la inhalación para relajar cada parte y la exhalación para liberar sus tensiones.

4

MEDITACIÓN CAMINANDO

Elige un breve recorrido y lleva tu atención a cada pisada, como si besaras la tierra, sintiendo el movimiento de tu cuerpo, los pies y tu respiración. Puedes hacer esta misma práctica en un recorrido largo, preferentemente en la Naturaleza o en un parque. Notarás cómo te vas calmando poco a poco.

5

DANZA O CANTO MEDITATIVO

Con una música que te lleve a un estado meditativo, deja que tu cuerpo se mueva como necesita, disfrutando del movimiento. Si cantas, puedes utilizar un mantra o improvisar sobre una base musical muy estable para calmar tu mente. Déjate llevar por el movimiento y siente la música, el cuerpo y la respiración.



2. La frase "regar las semillas de la felicidad" la utiliza el maestro budista Thich Nhat Hanh en varias de sus obras



La asamblea interna



TODAS LAS PERSONAS tenemos diferentes partes de nuestra propia personalidad que a veces entran en conflicto entre sí. Cuando hemos vivido traumas, podemos ser menos conscientes de esas partes, que pueden entrar en luchas o no reconocerse mutuamente.

A veces incluso una parte “toma el poder” y deja de ver a las demás (por ejemplo, cuando hacemos o decimos algo que no reconocemos, que no sentimos como propio...).

Puede ocurrir que una parte se sienta culpable de la violencia vivida, mientras que otra puede ser muy dura y le recrimina a esa parte más vulnerable que sienta vergüenza, se bloquee o haya hecho algo de una determinada manera. Al mismo tiempo, otra parte se da cuenta de que no tenemos la culpa de la violencia que hemos vivido...



SI EN ALGÚN MOMENTO DESCUBRES DENTRO DE TI varias partes y cada una va por su lado, puedes dibujar a continuación cada una de ellas, escribiendo en un “bocadillo” (como si fuera un cómic) lo que dirían si se pusieran a dialogar entre sí.

Trata de comprender los motivos de cada una de ellas y pregúntales cómo te pueden ayudar a ser más feliz y a lograr mejor lo que quieres en tu vida.

Si necesitas más papel, no dudes en coger folios, colores, etc. Puedes incluso hacer un cómic para reflejar cómo evolucionan estas diferentes partes de ti después de hablar entre sí, tratando de llegar a algún acuerdo.

Al terminar, escribe qué has aprendido de esta experiencia que te pueda servir para tu proceso de recuperación y desarrollo personal.

Y AÚN HAY MÁS...

Un artículo sobre los beneficios del canto:

“Cantar es bueno: estos son sus beneficios psicológicos, emocionales y físicos”, en El Diario

https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/cantar-beneficios-psicologicos-emocionales-fisicos_1_1082949.html

Un libro sobre mindfulness/meditación:

Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas, ahí estás, de Jon Kabat-Zinn

https://www.budismolibre.org/docs/libros_budistas/Jon_Kabat_Zinn_Mindfulness_en_la_vida_cotidiana.pdf

El video inspirador sobre el autoamor:

“Quererse bien a una misma. Autoestima y autoamor”, de Coral Herrera

<https://youtu.be/ViYVUDZLTpQ>

Un libro para comprender y transformar las secuelas de los traumas

Vivir con disociación traumática: Entrenamiento de habilidades para pacientes y terapeutas, de Onno Van Der Hart

MÁS CANCIONES SANADORAS O EMPODERADORAS

**“SACAR LA VOZ”,
de Ana Tijoux con Jorge Drexler:**

<https://youtu.be/VAayt5BsEWg>

**“SANAR”,
de Jorge Drexler:**

<https://www.youtube.com/watch?v=yB96HjyxLns>

**“COMO LA CIGARRA”,
de Mercedes Sosa con letra de María Elena Walsh**

https://youtu.be/wv_-kUkP998

**“AHORA”,
de Bomba Estéreo**

<https://youtu.be/60ypljq4Jbw>

6

Buentrato y Maltrato

EL BUENTRATO SE PUEDE APRENDER Y CULTIVAR. PARA QUE ESTÉ EN EL CENTRO DE NUESTRAS VIDAS, NOS VIENE BIEN SABER IDENTIFICAR LA VIOLENCIA, NO PASARLA POR ALTO Y TRATARNOS CADA VEZ MEJOR A NOSOTRAS MISMAS.

i Cómo detectar cuando nuestras relaciones son sanas y qué no indica que estamos viviendo maltrato? En primer lugar, recuerda que **tu cuerpo te da pistas sobre lo que te hace bien y lo que te daña**. Cuando estás a gusto con una persona y la relación es nutritiva, sientes **confianza y seguridad**, tu cuerpo se abre, puedes expresarte sin miedo y te sientes libre, acogida y respetada.

El buentrato abre la puerta para que el amor fluya en todas sus manifestaciones. Sus ingredientes son facilitadores de las relaciones, tanto si se trata de una amistad, como en la pareja, la familia o cualquier otro ámbito. No significa que nunca haya conflictos ni diferencias, sino que cuando surgen, se abordan con respeto, sin violentar ni violentarse.

Ante el maltrato, el cuerpo se cierra. Suele crear **confusión, bloqueo, dolor, culpa, inseguridad** o incluso una especie de enganche que, en el fondo, sabemos que es tóxico. Nos puede llevar a dudar de nosotras mismas y a no poder creer lo que está pasando. A veces se sobreprotege a quien nos daña porque las necesidades y deseos de los hombres están más reconocidos que los de las mujeres, y a nosotras mismas nos puede costar priorizarnos. Puede que sintamos pena de él o neguemos lo que ocurre porque es muy difícil de asimilar. En todo caso, quien no te trata bien no sabe quererte. No puedes salvarle, pero sí retirarte y cuidar de ti misma.

Quando te empoderas, tomas las riendas de tu vida y aprendes a diferenciar qué es violencia y qué no lo es, puedes protegerte mejor. Dejas de cargar con la responsabilidad de lo que no te corresponde y te haces cargo de tu vida. Al conocer a una persona nueva, ir despacito te permite prestar atención a las sensaciones de tu cuerpo. Puedes



Si te fijas en películas, refranes y canciones, ¿cuántas de ellas muestran el buentrato en la pareja como algo interesante? Desgraciadamente, el buentrato está poco reconocido, visibilizado y erotizado. Por el contrario, con frecuencia se muestran ciertos comportamientos violentos como si fueran románticos y atractivos. Darnos cuenta y aprender a construir las relaciones desde un lugar más sano e igualitario es un reto maravilloso que da sus frutos (muy ricos, por cierto)

ir viendo poco a poco si esa persona merece tu confianza. Si te dedicas espacios de reflexión y de contacto contigo misma, es más fácil que descubras lo que sientes, lo que necesitas y cómo puedes expresarlo. También te da pistas escuchar lo que dice la otra persona y sentir si te da confianza o no, preguntar lo que quieras saber e irte mostrando tal y como eres.

¡Atrévete a ser quien eres y a mostrarte con toda tu luz, tu fuerza y tu vulnerabilidad! Quien te quiere de verdad, sabe apreciarlo. Tu cuerpo te hará reconocer el buentrato a través de ese bienestar que da el amor que fluye por su cauce. Pero si sientes miedo, no puedes ser tú misma o ves que vuestros caminos van por lados que son incompatibles, lo más seguro es que esa relación no te convenga. Tu tiempo es limitado y tú decides con quiénes quieres compartirlo. Tienes derecho a utilizar tu poder creativo para ocupar el espacio que quieres en tu vida.

SEGÚN FINA SANZ

«Aprender a bientratarnos requiere un trabajo personal y colectivo, y no es fácil porque, por una parte, solemos reproducir el automatismo del maltrato aprendido, que funciona como guión de vida. Y, por otra parte, porque hemos de comprender una serie de conocimientos básicos del desarrollo humano, de los procesos emocionales, psíquicos y relacionales, que generalmente desconocemos y por lo tanto no practicamos, y que deberían enseñarse en las escuelas -y en las familias como un aprendizaje para la vida, para un crecimiento humano más pleno»

(“El buentrato como proyecto de vida”, Editorial Kairós).

INDICADORES DE BUENTRATO

Pistas para saber que nuestra relación va bien

Por un momento, cierra los ojos y recuerda situaciones en las que te has sentido querida por alguna persona, ya sea amistad, familiar, pareja... O situaciones en las que notas que hay amor del bueno ¿Qué te hace saber que eso es amor? Anota en un papel todo lo que te venga. Seguramente todo lo que has apuntado tiene que ver con el buentrato, con lo que te hace sentir bien.

Cuando el amor fluye, buentrato lleva. Y estos son algunos de sus ingredientes:

- **BIENESTAR.** En tu relación predomina el bienestar y tanto tú como la otra persona hacéis por sentirlos bien, teniéndolos en cuenta mutuamente.
- **CONFIANZA.** Sabes que puedes confiar en esa persona y esa persona confía en ti. Te sientes a salvo y segura.
- **RESPECTO.** Cada cual puede pensar, sentir, expresar, vestir y comportarse tal y como es y como quiere, con empatía y sin presión ni chantajes.
- **LIBERTAD.** Te sientes libre y la otra persona también. Hay momentos compartidos y otros en los que cada cual está en soledad o con otras amistades o familiares.
- **IGUALDAD.** Hacéis buen equipo, tus opiniones y necesidades son tan importantes como las de la otra persona y se tienen en cuenta. Hay un equilibrio en el dar y recibir.
- **COMUNICACIÓN.** Os escucháis mutuamente y podéis expresaros con confianza y claridad, teniendo en cuenta los sentimientos.
- **BÚSQUEDA DE ENTENDIMIENTO MUTUO.** Aunque haya momentos de encuentro y otros en los que no lográis entenderos, tratáis de comprenderos sin enjuiciarnos.
- **DIÁLOGO.** Si hay algún conflicto, buscáis la manera de poneros de acuerdo, tratando de llegar a un consenso o a algún acuerdo que no dañe a nadie.
- **APOYO MUTUO.** Os ayudáis mutuamente, sin invadir el espacio de nadie ni perderse en las necesidades de la otra persona.
- **AUTENTICIDAD.** Puedes brillar con tu propia luz. Tu pareja no trata de ocultarla ni la apaga, sino que te ayuda a brillar o disfruta de ese brillo.
- **CUIDADOS.** Hay un cuidado de la relación, os tenéis en cuenta mutuamente y también cada cual hace por que la relación vaya bien.
- **RESPONSABILIDAD.** Cada cual hace por estar bien, nutrirse y nutrir la relación. Si hay alguna dificultad, cada persona se ocupa de su parte.

INDICADORES DE MALTRATO: ¿Cómo saber si me están maltratando?

Mientras la violencia física se ve, distintas formas de maltrato psicológico y emocional son más difíciles de detectar, sobre todo cuando son más sutiles. Las sensaciones, intuiciones y emociones te dan pistas a través del malestar provocado por comportamientos y actitudes que pueden minar tu seguridad, tu autoestima o que atentan contra tu integridad psicológica, emocional, física o sexual. **Si tomas conciencia de lo que te daña, será más fácil que detectes la violencia.** Éstos son algunos indicadores :

- **CONTROL.** La otra persona te pide las claves de tu móvil o de las redes sociales; vigila tus movimientos o llamadas; espía tus comunicaciones, tu agenda o tu bolso; se presenta en tu trabajo o en otro espacio donde no habéis quedado sin avisar; te contacta insistentemente para saber qué haces y con quién estás; controla tu dinero.
- **AISLAMIENTO.** Critica a tus amistades, familiares u otras personas que te hacen bien; sólo quiere que estés con él; va utilizando artimañas o prohibiciones para que dejes de quedar con otras personas.
- **IMPOSICIÓN.** No tiene en cuenta tus opiniones o necesidades y espera o te ordena que hagas lo que él quiere y desea; decide por ti o decide sobre las cuestiones comunes sin consultarte.
- **DESVALORIZACIÓN.** Te hace sentir inferior, tonta o inútil, no valora tu trabajo, tus capacidades, tus esfuerzos, tu tiempo, tus decisiones, opiniones o tu forma de sentir o de expresarte. Te ridiculiza, te critica o se mofa de tus creencias, sentimientos u opiniones.
- **MANIPULACIÓN.** Te hace creer que estás equivocada o loca; te convence para que hagas y pienses lo que él quiere en contra de tus necesidades o tu bienestar.
- **CASTIGOS.** Te ignora, se muestra indiferente o te castiga con el silencio, con gritos, insultos o con represalias.
- **HUMILLACIÓN O DESAUTORIZACIÓN.** Te humilla y te desautoriza en solitario o delante de otras personas.
- **CULPABILIZACIÓN DE TODO.** Te hace sentir culpable de todo y no se responsabiliza de su propio comportamiento.
- **AMENAZAS.** Te amenaza a ti o a tus seres queridos de manera directa o con miradas o gestos que te atemorizan.
- **ABUSO.** Abusa de tu confianza, de tu vulnerabilidad, de tu trabajo..., para que se haga lo él que quiere. No te tiene en cuenta.
- **VIOLENCIA FÍSICA.** Te agarra del brazo o del pelo, te sujeta con fuerza, te golpea a ti o a tus seres queridos o destruye objetos que son importantes para ti.
- **VIOLENCIA SEXUAL.** Te fuerza, presiona o te convence para mantener relaciones sexuales o a realizar determinadas prácticas que tú no deseas hacer; se quita el preservativo sin consultarte; comparte fotografías íntimas tuyas con otras personas sin tu permiso o te amenaza con ello.



¿SABÍAS QUE?...

Ya en el siglo XIV, la primera escritora profesional de la historia: Cristina de Pizan, denunciaba la violencia contra las mujeres en su obra *La ciudad de las damas*.

<https://asambleadigital.es/christine-de-pizan-impulsora-de-querrela-de-las-mujeres/>

Actualmente, el movimiento feminista, así como el de los hombres pro-feministas e igualitarios, tratan de transformar este grave problema social - ver p.e., la web de la Delegación del Gobierno contra la violencia de género y la de la AHIGE.

<https://violenciagenero.igualdad.gob.es/home.htm>

<https://ahige.org/2020/10/19/la-violencia-machista-tambien-es-una-pandemia/>

« Con las mujeres feministas he aprendido que tengo derecho a una vida libre de violencia y opresión (...). Gracias a ellas he aprendido a expresar lo que quiero, lo que necesito, lo que deseo, sin miedo. Sin miedo a que me dejen de querer o me abandonen, sin miedo al conflicto. »

Coral Herrera Gómez: "Lo que he aprendido de las feministas sobre el amor", en <https://www.pikaramagazine.com/2019/09/amor-feminismo/>



APRENDIENDO DE LO QUE HEMOS VIVIDO

PON EN RELACIÓN TU PROPIA EXPERIENCIA CON LAS REFLEXIONES ANTERIORES Y CONTACTA CON TU SABIDURÍA INTERIOR PARA CONTESTAR A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

 *¿Qué has aprendido que sirva para tu vida o que te pueda servir para tus relaciones?*

¿Qué no estás dispuesta a aguantar nunca más? 

 *¿Cómo te puedes proteger a partir de ahora si te vuelves a ver en una situación parecida?*

¿Qué ingredientes quieres que haya en tus relaciones y qué puedes hacer para que estén en ellas? 

Y AÚN HAY MÁS...

Detecta dónde hay amor y dónde hay maltrato

Portal interactivo Rebeldes de género

Aquí podrás curiosear y aprender con guías rebeldes y disfrutonas, hacer preguntas, resolver dudas y jugar, escuchar testimonios de getafenses y encontrar imágenes chulas para publicar

<https://mujer-igualdad.getafe.es/rebeldes/>

App para detectar el buentrato y el maltrato

<http://loves.mancomunidad-tham.es/ficheros/MANUAL-LO-VES-AF.pdf>

Dos juegos para identificar o contestar bulos y creencias machistas

<https://mujer-igualdad.getafe.es/rebeldes/detecta-el-bulo.php>

<https://mujer-igualdad.getafe.es/rebeldes/machistometro.php>

Quererse bien es posible: artículos y videos

Aquí puedes acceder a artículos y vídeos e incluso a una comunidad de mujeres que ponen conciencia en torno al tipo de amor que queremos y a cómo salir de los mecanismos de dominación que se cuelan bajo promesas de amor:

<http://otrasformasdequererse.com/articulos/>

¡No te pierdas los videos de Psicowoman!

Compartimos uno para detectar el maltrato

<https://www.youtube.com/watch?v=PDNOGFVtlwI>

UNA CANCIÓN MARAVILLOSA: "TE QUIERO LIBRE"

Hay personas que nos quieren libres. Éste es un poema de Agustín García Calvo cantado y musicado por Amancio Prada:

bit.ly/3qSz60Y

7

Comunicándome

LA COMUNICACIÓN CONSCIENTE ES UN ARTE QUE SE PUEDE APRENDER Y DESARROLLAR ¿QUÉ ES LO QUE PERMITE QUE NOS ENTENDAMOS? SI TE FIJAS EN TU EXPERIENCIA, HAY GESTOS, PALABRAS Y TONOS DE VOZ QUE FACILITAN QUE TE ABRAS Y OTROS TE LLEVAN A CERRARTE.

Para abrirnos, necesitamos sentirnos escuchados, saber que podemos confiar en la otra persona, que tiene la intención de comprendernos, que no nos está juzgando y que le importamos. Si no se dan estas condiciones, lo más probable es que la comunicación se complique. **Expresarse con autenticidad requiere sentirse libre y a salvo.** Si la otra persona se pone por encima, te castiga o te amenaza por lo que haces o dices o utiliza cualquier otra forma de violencia, es muy difícil que te abras. A continuación, vamos a ver diferentes estilos de comunicación:

- **COMUNICACIÓN AGRESIVA.** Gritar, culpar, imponer, juzgar, criticar, usar sarcasmo o hablar sin empatía hace que las personas se cierren y se sientan atacadas, ofendidas, dolidas y poco valoradas. Detrás de esta forma de comunicarse puede haber inseguridad, rigidez, falta de autoestima o de empatía o deseo de dominar. En todo caso, crea miedo, desconfianza, distancia y rechazo y puede dar

lugar a que las otras personas se sometan, se enfrenten o se resistan ante las imposiciones.

- **COMUNICACIÓN PASIVA.** Decir “sí” cuando queremos decir “no”, no expresarse con claridad o no tener en cuenta el propio punto de vista tampoco facilita que nos entendamos. Cuando no valoramos lo que queremos, sentimos o pensamos y nos callamos algo que es importante para nosotras, es difícil que las otras personas lo tomen en consideración. Esto nos puede generar resentimiento, rabia, frustración o aumentar la inseguridad que hay detrás de esta forma de comunicarse.

- **COMUNICACIÓN PASIVO-AGRESIVA.** Consiste en lanzar indirectas, bloquear la comunicación o evadir responsabilidades en lugar de expresar lo que necesitamos o pensamos. Suele dar lugar a que el mensaje no se entienda y que las otras personas se alejen o se molesten, pues se percibe una agresividad contenida y no hay propuestas claras. Además, es muy probable que nos sintamos frustradas o resentidas por no haber dicho lo que necesitábamos.



Los juicios, las exigencias, la falta de escucha, las comparaciones, los castigos o querer llevar la razón a toda costa, dificultan o impiden que se den las condiciones para que nos podamos entender. Para una buena comunicación, necesitamos escucha y apertura mutua, una actitud comprensiva, flexible y empática hacia una misma y hacia la otra persona y tener ganas de comprenderse.



¿SABÍAS QUÉ...?

El buentrato es el mejor camino para la asertividad. Cuando la otra persona te lo pone difícil, puedes volver a ti concentrándote en tu respiración, sintiendo tus emociones, recuperando tu confianza y tu propio punto de vista. Si no consigues o no puedes expresar lo que necesitas, puedes buscar apoyo y cariño dentro o fuera de ti. Aunque no todo dependa de ti, mira a ver qué está en tu mano para sentirte mejor.

- **COMUNICACIÓN ASERTIVA.** Expresar lo que pensamos, sentimos o necesitamos con franqueza y sinceridad, cuidando los sentimientos de la otra persona y los propios. Suele generar confianza y entendimiento mutuo. Implica escucharse y escuchar, estar en conexión con nosotras mismas y exponer, pedir o proponer con claridad y respeto. Va de la mano de una coherencia entre nuestras palabras, gestos y tono de voz. Para ponerla en práctica, necesitamos conocernos, querernos y llevarnos bien con nuestras emociones.

ALGUNAS DIFICULTADES QUE ENCONTRAMOS LAS MUJERES PARA SER ASERTIVAS

A continuación, compartimos algunas de las dificultades que encontramos las mujeres en sociedades donde aún queda machismo, así como posibles alternativas para superarlas:

1. **Crear que somos egoístas cuando atendemos a nuestras necesidades de manera prioritaria.** Frente a esta creencia, verás que cuando das prioridad a tus propias necesidades, no estás siendo egoísta, sino responsable y bondadosa contigo misma y clara con las otras personas. Esto te ayuda a establecer relaciones saludables y no tolerar ningún tipo de abuso. Para poder entendernos y convivir, es preciso que cada persona reconozca y exprese sus verdaderas necesidades, deseos y perspectivas, teniendo en cuenta también las del resto. Si otra persona no te tiene en cuenta, tal vez tengas que utilizar más energía para que te entienda; y, si no es capaz, tienes derecho a protegerte y seguir orientándote hacia tus metas, independientemente de lo que piensen las y los demás.

Cuando no comunicas lo que quieres y necesitas, puede ocurrir que no estés dando importancia a tus necesidades y deseos, o que no los expreses por miedo al rechazo o a un posible castigo. En ese caso, no se lo estás poniendo fácil a la otra persona para que te ayude a ser más feliz.

2. **Tener baja autoestima y autoconfianza.** Cuando te callas o cedes en cuestiones que te importan, probablemente te sientes menos valiosa al ver cómo pisotean tus derechos, lo que te puede llevar a ser aún menos asertiva en el futuro. El machismo infravalora y cosifica a las mujeres, y esto afecta a nuestra autoestima. Recuerda que cuando no expresas tus emociones y necesidades, es más fácil que otras personas no las tengan en cuenta. Por el contrario, cuando te expresas de manera respetuosa, estás facilitando que la otra persona te entienda. Si alguien se enfada cuando te expresas con asertividad, no tienes por qué hacerte cargo de su emoción. En toda relación sana hay momentos en los que alguien dice que no a alguien y eso conlleva manejar un cierto grado de frustración para poder respetar el espacio de cada cual.

Cuando expresas con claridad tus puntos de vista, estás dando la oportunidad a las otras personas de que los conozcan y los tengan en cuenta. La comunicación asertiva facilita que alcancemos nuestros objetivos sin dañar a nadie, que nos entiendan mejor y que actuemos de acuerdo con nuestros propios valores.

3. **Estar estresada o nerviosa.** Cuando estás estresada puedes actuar sin pensar y terminar expresando las emociones de forma agresiva o pasiva. Este comportamiento suele alimentar la sensación de ansiedad y probablemente provoque rechazo o malestar. Para superarlo, recuerda todas las técnicas de relajación que estamos practicando el El Arte de Empoder-Arte.

8 PISTAS PARA COMUNICARTE DE FORMA ASERTIVA

La comunicación asertiva, empática y no violenta requiere tomarse el tiempo para observar, sentir y, si nuestro estado de ánimo está alterado, serenarse antes de hablar.

Te ofrecemos algunas ideas para poder comunicarte con asertividad:

1

OBSERVA LO QUE ESTÁ OCURRIENDO

Trata de diferenciar los hechos externos de lo que éstos te hacen sentir. A partir de aquí, construye una afirmación de lo que sucede o ha sucedido, de la forma más ecuánime y descriptiva posible, sin juicios ni acusaciones.

Llevamos una semana sin limpiar la casa a fondo.../ F. sale esta tarde del colegio y justo a esa hora yo tengo una reunión.../ Me estás levantando la voz...

Me parece importante/ Esto me ha hecho sentir.../ Siento que.../ Me preocupa que.../Me molesta...(ver <https://amayaco.com/comunicacion-asertiva/hazte-responsable-por-tus-sentimientos>)

2

HAZTE CARGO DE TUS EMOCIONES, NECESIDADES Y DESEOS

Contacta con lo que sientes, piensas y necesitas y dale la importancia que merece. Habla sobre el impacto de los hechos que has comentado, expresando cómo te ha hecho sentir, tu punto de vista, etc.

3

EMPATIZA, ESCUCHA Y TRATA DE COMPRENDER

Puedes preguntar antes de presuponer o sacar conclusiones erróneas. Normalmente, vemos sólo una parte de la realidad. Al comunicarnos, podemos conocer el punto de vista de la otra persona y ampliar nuestra información y comprensión.

¿Te encuentras bien?/ ¿Qué sucedió?/ ¿Podrías...?/ ¿Querías...?/ Me gustaría saber si.../ ¿Piensas que...?/ ¿Tal vez tú...?

4

VUELVE A TU PUNTO DE VISTA

tras escuchar a la otra persona. Siente qué te pasa por dentro, si ha cambiado en algo tu opinión y, en ese caso, si este cambio se debe a que el diálogo te ha aportado algo nuevo. Mira a ver lo que piensas realmente y trata de conectar con esa parte más serena y consciente de ti misma.

Entiendo que tú... Además, yo... Me da la impresión de que... Desde mi punto de vista Mi experiencia... Te propongo... Necesito... Quiero.../ Me gustaría... ¿Qué tal si...?

5

PIDE O PROPÓN ALGO DE MANERA CLARA Y CONCRETA

Al hacerlo, puedes tener en cuenta las circunstancias de la otra persona, además de partir de lo que tú quieres y necesitas. Hablar en primera persona suele ayudar, expresando un deseo, propuesta o forma de ver las cosas en vez de una verdad absoluta.

6

OFRECE LAS CONSECUENCIAS POSITIVAS DE TU PROPUESTA

para ti, la otra persona y la convivencia, expresando cómo te sentirías tras el cambio. Además, puedes explicar las consecuencias negativas de que las cosas sigan de la misma manera y cómo te sentirás tú ante esa situación, siempre que no lo formules como una amenaza.

¿Tendría un momento para hablar? / ¿Te parece si hacemos un hueco...?/ Me gustaría comentarte una cosa, ¿cuándo te vendría bien hablar?

7

PREPARA LAS COMUNICACIONES IMPORTANTES

Antes de abordar una cuestión importante o delicada, puedes escribir qué ocurre, cómo te sientes ante esto, cuáles son tus necesidades y deseos, qué quieres decir y cómo hacerlo para entenderos mejor... Puedes revisar lo que has escrito y, si te viene bien, practicar delante de un espejo o con alguien de confianza.

8

BUSCA EL MOMENTO ADECUADO

para dialogar sobre algo importante. Se trataría de encontrar un espacio y un tiempo en el que tanto tú como la otra persona podáis estar disponibles para dialogar tranquilamente.



APRENDIENDO DE LO QUE HEMOS VIVIDO

PON EN RELACIÓN TODO LO QUE HEMOS VISTO EN ESTE CAPÍTULO
CON TU PROPIA EXPERIENCIA:

 *¿Qué mensajes has oído en torno a dar tu propia opinión, pedir algo, decir que no a lo que te piden o expresar tus propias necesidades y deseos?*

Intenta recordar momentos de tu infancia, adolescencia y etapa adulta

¿Qué mensajes hemos recibido como mujeres en torno a lo que podemos decir y lo que no y a cómo decirlo...?

(Por ejemplo, frases como “calladita estás más guapa”)



 *¿Qué ocurre si expresas de manera directa lo que deseas y necesitas?*

Y AÚN HAY MÁS...

*Web con artículos, test y recursos
para mejorar tu asertividad*

Por Melanie Amaya (Amayaco)

<https://amayaco.com/comunicacion-asertiva>

*Un video con
11 técnicas de comunicación asertiva
(con ejemplos)*

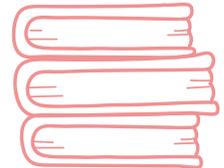
Por Melanie Amaya (Amayaco)

<https://www.youtube.com/watch?v=g2mABsl-MZQ>

*Videos con ideas y ejemplos
para llevar a la práctica
la comunicación no violenta*

Instituto de Comunicación No Violenta

<https://www.comunicacionnoviolenta.com/videos/>



LIBROS QUE AYUDAN A UNA MEJOR COMUNICACIÓN

*Un libro con reflexiones y herramientas prácticas
para mujeres:*

Voy a ser asertiva. Utiliza tu inteligencia emocional para autoafirmarte,
de Olga Castanyer y Olga Cañizares

Un clásico sobre comunicación no violenta:

Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida, de Rosenberg

<https://c15208330.ssl.cf2.rackcdn.com/uploads/public/3f3a23b05a0dcb7e26f24fb69a9d899b.pdf>



8

Abordando el Conflicto

A VECES, SURGEN NUDOS O CONFLICTOS EN NUESTRAS RELACIONES, INCLUYENDO LA QUE TENEMOS CON NOSOTRAS MISMAS. PARA AFRONTARLOS SIN DAÑARNOS, EL BUENTRATO ES LA CLAVE.

Los conflictos surgen cuando nos cuesta aceptar o comprender distintas formas de ser, actuar o ver las cosas, o bien cuando esas diferencias parecen incompatibles entre sí. Ante éstos, algunas actitudes permiten que las relaciones fluyan e incluso pueden llevarnos a conocernos y a acercarnos más. Por el contrario, otras actitudes dan lugar a sufrimiento y nos impiden entendernos. En este capítulo vamos a analizarlas para poder poner el foco en aquello que podemos desarrollar y que nos hace más felices.

Algunas personas confunden “conflicto” con “violencia”, cuando en realidad son cosas diferentes. La **violencia es una manera de actuar ante los conflictos** imponiendo, manipulando, infravalorando, invadiendo, cosificando, golpeando física o emocionalmente o tratando de anular. **Para afrontar el conflicto sin violentar ni violentarnos, necesitamos respeto, apertura, diálogo y aceptación**, y esto a veces conlleva un esfuerzo para poner en marcha o generar recursos que antes no habíamos tenido en cuenta.

Según Graciela Hernández Morales y Susa Cerviño Saavedra: *“Hay conflicto cuando sentimos que nuestros pensamientos, sensibilidades, deseos, códigos o necesidades, además de no ser coincidentes, son difícilmente compatibles con los de otra persona. A menudo, lo que es incompatible, no es tanto lo que pensamos o necesitamos, sino lo que nos lleva a hacer cada pensamiento o cómo damos solución a cada necesidad. De tal modo que, con frecuencia, no se trata tanto de cambiar de pensamiento o necesidad, sino de transformar las actuaciones o soluciones para que podamos convivir”. Los conflictos son inherentes a las relaciones humanas y “a veces, una mirada o una palabra bastan para acoger la discrepancia, colocarla en su sitio y recomponer la relación. Otras veces, en cambio, el atasco es mayor y se necesitan más palabras, más*



Los conflictos no son buenos ni malos. Simplemente, forman parte de la vida. Es la forma de abordarlos la que genera tranquilidad y alegría o, por el contrario, la que da lugar a sufrimiento. Algunos conflictos pueden ser oportunidades para crecer y evolucionar

gestos, más paciencia, más juego de mediación para abrirlo y sacarlo a la luz sin dañar la relación, es más, para darle un sentido dentro de la relación”.

(Módulo 3 del curso “Coeducación: dos sexos en un solo mundo”, Instituto de la Mujer).

¿Te ha pasado alguna vez que una parte de ti quiera hacer algo y otra parte quiera hacer lo contrario? Los conflictos a veces tienen lugar entre personas (interpersonales) o grupos (sociales o políticos). En ocasiones, suceden dentro de nosotras mismas (intrapersonales o internos). Esto ocurre, por ejemplo, cuando estamos en una relación que no nos hace bien y una parte de nosotras se aferra a todos esos momentos buenos,

SABIDURÍA

«Abrir conflictos significa dar la oportunidad para que podamos hablar de ellos (en vez de hacer como si no pasara nada) y hacerlos circular (en vez de dejarlos estancados). Esto significa dar la oportunidad de que una relación permanezca viva, o sea, de que el intercambio entre dos seres humanos no se detenga y pueda incluso ser más profundo».

Graciela Hernández Morales, 1963

«No les deseo (a las mujeres) que tengan poder sobre los hombres, sino sobre sí mismas»

Mary Wollstonecraft, 1759-1797

«No son nuestras diferencias las que nos dividen. Es la incapacidad para reconocer, aceptar y celebrar esas diferencias»

Audre Lorde, 1934-1992

bonitos y placenteros que hemos vivido con esa persona; mientras, otra parte nos avisa de nuestra necesidad de protegernos (por ejemplo, si hay algún tipo de violencia, desigualdad, incompatibilidad o falta de correspondencia). Sea cual sea el tipo de conflicto, para resolverlo necesitamos escuchar a las diferentes partes y comprender sus motivaciones y necesidades. Y para esto es necesario el diálogo.

*A la hora de decidir, recuerda que decir
SÍ a algo puede implicar renunciar a otra cosa.
A veces, un "No" a algunas cosas implica decir
SÍ a una misma y a la propia felicidad.*

ACTITUDES ANTE LOS CONFLICTOS

Para comprender mejor los conflictos y entendernos mejor, nos puede ayudar tomar conciencia de las diferentes actitudes que podemos tomar ante ellos y las consecuencias que éstas tienen en nuestras relaciones:

CEDER

Cuando cedemos, renunciamos a algo. Para que una relación fluya, a veces necesitamos renunciar a algunas cosas, como deseos o hábitos. Ceder suele generar frustración, pero si es en favor de algo más importante que lo que cedemos, es más probable que esa frustración pase. Sin embargo, cuando renuncias a algo que es importante o fundamental para ti o siempre eres tú la que cedes, el cuerpo te avisa con un malestar que se repite, que no se va, ya que hay cosas a las que no podemos renunciar ¿Te has parado a pensar en qué cosas son irrenunciables para ti? (por ejemplo, tu dignidad, libertad, valores, derechos, integridad física o moral, necesidades). **Una relación sana puede implicar ceder en algo que no es fundamental, pero si renuncias a lo que te importa de verdad, lo más probable es que te sientas dolida y que esto afecte negativamente a la relación.**

EVITAR O EVADIRSE

A veces evitamos o nos evadimos de un conflicto porque en ese momento no encontramos los recursos, la energía, o las ganas de afrontarlo, o bien porque no nos damos cuenta de su importancia. **Si lo que está en juego no es muy relevante** para ninguna de las partes, evitar o evadir el conflicto **puede ayudarnos a convivir** con él o, incluso, puede que con el tiempo se recoloque de algún modo. **Pero si se trata de algo importante**, esta actitud no sólo no va a hacer que se solucione, sino que **puede dar lugar a que empeore**. En este caso, tal vez nos convenga buscar las fuerzas, claridad y apoyos necesarios para poder afrontarlo.

IMPONERSE O MANIPULAR

Querer llevar la razón a toda costa, infravalorar a la otra persona o creer que la propia forma de ser, de pensar o de actuar es la única y la mejor para todo el mundo, son obstáculos para entendernos y convivir. **Quien trata de imponer su punto de vista o manipular** para que otras personas hagan lo que quiere sin tenerlas en cuenta, **genera miedo, rechazo o malestar**. Puede dar lugar a que la otra parte: a) ceda por miedo, cansancio, confusión, presión o engaño y se sienta dolida, engañada o enfadada; b) se rebele; c) compita, imponiéndose también y dando lugar a una lucha de poder; d) evite o se evada (por ejemplo, para frenar la violencia, por miedo o bien por falta de interés).

Normalmente, la manipulación implica aprovecharse de una vulnerabilidad y, al igual que la imposición, **es una forma de violencia**, puesto que supone no tener en cuenta a la otra persona. Por tanto, este tipo de estrategia no ayuda a resolver conflictos. **La violencia puede acallar un conflicto, pero no por estar en silencio va a dejar de existir.**

DIALOGAR, ABRIRSE Y CUIDAR LA RELACIÓN

¿Alguna vez has tenido un conflicto con alguien en quien confías y, después de hablar y cuidaros mutuamente, habéis aprendido algo que os ha hecho sentir más cerca? Seguramente te has encontrado en momentos en los que no veías la salida y, con el tiempo, has descubierto un camino que antes no habías tenido en cuenta. **Abrirnos a diferentes propuestas y formas de pensar o de vivir, nos puede llevar a comprender cosas que antes no veíamos y encontrar soluciones creativas que nos hagan evolucionar.**

Para afrontar los conflictos desde el cuidado, necesitamos que las diferentes partes estén dispuestas a dialogar, escucharse de forma empática y dejarse transformar sin perderse. Y esto requiere estar en contacto con una misma y hacerse cargo del propio bienestar y del de la relación.

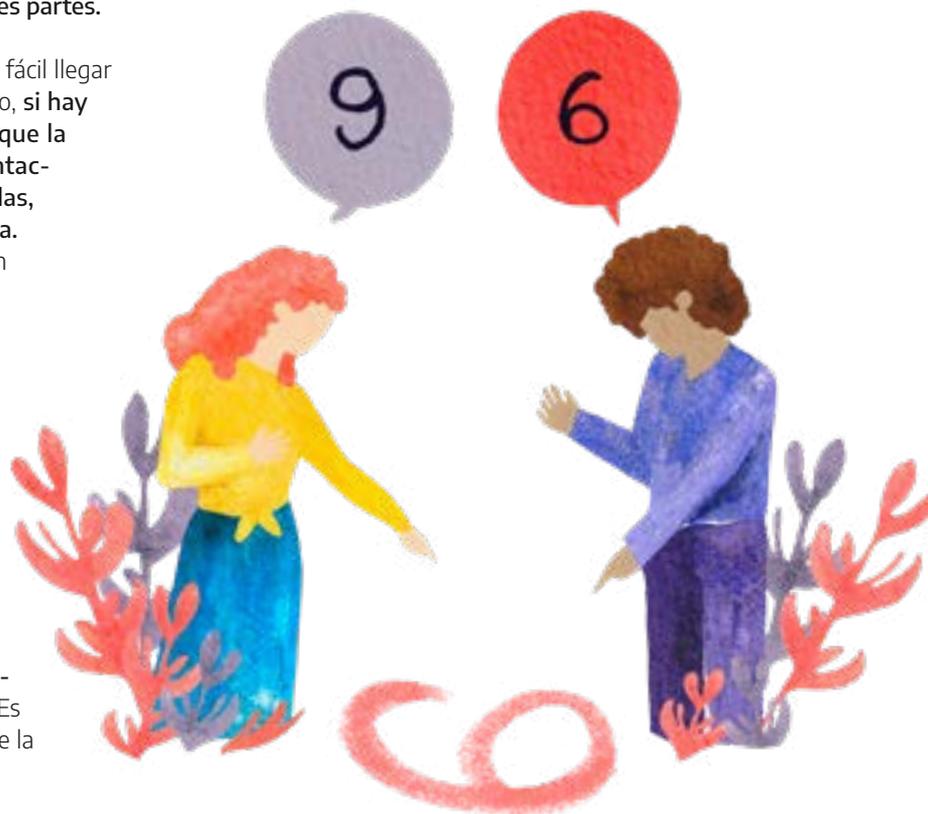
Cuando tienes que tomar una decisión junto a varias personas y todas os abris a la posibilidad de aprender de él, puede que lleguéis a un **CONSENSO**. El consenso se produce cuando, **al comprender algo, cambia nuestra forma de ver las cosas, y esto nos permite llegar a un punto común en el que todas las partes estamos de acuerdo**. Un consenso real **parte de la libertad y el respeto mutuo** y suele generar bienestar. Si no, sería un falso consenso, que tiene lugar cuando alguien dice sí a algo con lo que no está de acuerdo y cede por cansancio, miedo o presión.

Cuando **no estamos de acuerdo en todo pero tenemos algún objetivo común**, podemos llegar a un **ACUERDO**. En ocasiones, los acuerdos implican ceder o renunciar a algo para lograr una meta compartida. **Para resolver el conflicto sin violencia**, esta renuncia no debe dañar a nadie, y el **acuerdo tiene que ser justo para las diferentes partes**.

Si partimos de una igualdad de poder, es más fácil llegar a acuerdos o consensos reales. Por el contrario, **si hay desigualdades importantes, es más difícil que la persona que está en desventaja pueda contactar con sus propias necesidades y expresarlas, o que al comunicarlas sean tenidas en cuenta**. Por esta razón, en las sociedades donde aún queda machismo, necesitamos que se equilibre la balanza: que los hombres que han aprendido a comportarse según un rol dominante aprendan a empatizar, escuchar más y cooperar en lugar de competir o de imponerse. Al mismo tiempo, **las mujeres necesitamos aprender a conectar con nuestras necesidades y priorizarlas sin sentirnos egoístas o culpables**. Y, en este sentido, destacamos la labor del movimiento feminista impulsado por mujeres de todo el mundo, así como el de los hombres igualitarios o pro-feministas que lo apoyan. Se trata, por tanto, de **seguir cuidando las relaciones sin descuidarnos a nosotras mismas**. Es más, si nos descuidamos, es muy probable que la relación se desequilibre.

IGUALDAD, VALORANDO LAS DIFERENCIAS

Necesitamos convivir en paz. Y para ello es preciso lograr la igualdad, pues la paz implica no-violencia, y la no-violencia implica equidad e igual respeto y valoración a las distintas personas sea cual sea su sexo, aspecto físico, etnia, clase social y orientación sexual.





APRENDIENDO A AFRONTAR CONFLICTOS CON ASERTIVIDAD



APRENDIENDO DE UNA CANCIÓN



ESCUCHA LA CANCIÓN DE ROZALÉN “QUE NO, QUE NO” Y PRESTA ATENCIÓN A SU LETRA

<https://www.letras.com/maria-rozalen/que-no-que-no>

¿Qué te parecen las siguientes frases y de qué manera pueden inspirarte para tu vida?

«Y si no me sale del corazón / Voy a aprender a decir que no /
Quien bien me quiere lo va a comprender / Yo no nací solo pa' complacer»

*¿Crees que quien bien te quiere respeta tus límites y contribuye a tu bienestar?
¿Cuándo es placentero complacer y cuándo nos hace daño?*

«Si elijo ser mi prioridad no es cuestión de egoísmo,
el tiempo de calidad parte dedicado a uno mismo»

*¿Cómo puedes hacer para priorizar tus necesidades y cuidar al mismo tiempo
de una relación en la que alguien te está tratando bien?*

“Tengo la cabeza llena de mil razones / que me aseguran que el amor más verdadero
está más cerca de lo que creo”

*¿Cómo puedes actuar desde ese amor y respeto a ti misma cuando tengas un conflicto
con alguien o dentro de ti misma?*



Detectando nuestras propias habilidades

Recuerda conflictos que has tenido y que has sabido afrontar de una manera donde todas las partes han salido ganando. Poniendo esto en relación con lo que hemos visto:

¿QUÉ ACTITUDES Y HABILIDADES OS HAN PERMITIDO RESOLVER ESE CONFLICTO CON ÉXITO?

¿CÓMO TE HAS SENTIDO DESPUÉS?

¿QUÉ RESULTADOS HA TENIDO TODO ESTO EN LA RELACIÓN CON ESA O ESAS PERSONAS?

Así soy yo cuando soy asertiva



Te invitamos a dibujarte a ti misma con todo lo que necesitas para afrontar los conflictos con asertividad. Si quieres, puedes utilizar palabras además de dibujos.

También puedes pintar cómo te sientes cuando eres asertiva

Y AÚN HAY MÁS...

Infórmate de tus derechos asertivos

<https://www.recursoseautoayuda.com/derechos-asertivos/>

Prevenir la violencia desde la escuela

Módulo 3 del curso “Coeducación: dos sexos en un solo mundo”,
de Graciela Hernández Morales y Susa Cerviño Saavedra

<https://filosofia.educarex.es/es/la-igualdad-entre-hombres-y-mujeres/unidades/427-coeducacion-dos-sexos-en-un-solo-mundo>

Un artículo para profundizar

Sobre qué es el conflicto, cómo podemos abordarlo de forma no violenta y cómo educar en este sentido:

“Educar en y para el conflicto”, de Paco Cascón Soriano

<http://pacoc.pangea.org/documentos/educarenyparaelconflicto.pdf>

Un libro interesante

Argumentar en situaciones difíciles. Qué hacer ante un público hostil, las afirmaciones racistas, el acoso, la manipulación y las agresiones en todas sus formas, de Philippe Breton

Una canción empoderadora

“QUE NO, QUE NO”, de Rozalén:

<https://www.youtube.com/watch?v=CsnTVgXFOn8>



PELÍCULAS Y VÍDEOS PARA SUPERAR CONFLICTOS

Si quieres disfrutar de un películón, no te pierdas:

La boda de Rosa, dirigida por Icíar Bollaín

Ganadora de 2 Premios Goya 2021:

Mejor Actriz de Reparto (Nathalie Poza) y Mejor Canción Original (de Rozalén)

Comunicación no violenta y resolución de conflictos

Videos de Pilar de la Torre, del "Instituto de Comunicación No Violenta"

<https://www.comunicacionnoviolenta.com/videos/>

9

Disfrutando con mi cuerpo

TU CUERPO ES TU HOGAR: UNA MARAVILLOSA FUENTE DE PLACER Y BIENESTAR. CUANDO APRENDES A ESCUCHAR SUS SEÑALES, CUIDARLO Y AMARLO TAL Y COMO ES, TE HACES MUCHO MÁS FUERTE

Nuestro cuerpo somos nosotras mismas y, mientras estemos con vida, tenemos mucho que agradecerle. Todos tus órganos y vísceras llevan a cabo sus funciones sin que les pidas nada; con tu cuerpo puedes hacer muchísimas actividades que te producen bienestar o que necesitas para salir adelante, incluso cuando tienes limitaciones y dolencias. Si eres capaz de comunicarte, bailar, disfrutar y hacer tantas otras cosas es gracias a él.

Si te fijas, puedes disfrutar de muchísimas maneras a través de tu cuerpo: bailando, comiendo, caminando, haciendo deporte, dando o recibiendo... **Tu cuerpo se nutre no sólo de los alimentos** que mejor le sientan, **sino también de la luz del sol, del aire y de las experiencias agradables que te dan alegría, calma o vitalidad.** Tiene una enorme capacidad para regenerarse, repararse y sanarse. Y tú misma puedes reforzar esa capacidad, sea cual sea tu edad y lo que te haya pasado en la vida.

La doctora **Cristiane Northrup** habla de cómo **«nuestro organismo está diseñado para florecer y repararse a través del gozo terrenal de existir en un cuerpo»** (en *Las diosas nunca envejecen*). La risa, las experiencias placenteras, la meditación y el ejercicio desencadenan óxido nítrico, que es una molécula que **tiene que ver con la salud y la vitalidad.** Además, **la música, la danza y la compañía de seres queridos** contribuyen a que segregue esas sustancias que tienen que ver con el bienestar, como las endorfinas, la serotonina, la oxitocina y la dopamina.

Reconocer y dedicar espacio y tiempo a lo que te produce gozo y te hace bien es una forma de autoamor que crea círculos virtuosos: quererte a través de tus actos y palabras te lleva a valorarte y disfrutar de la vida. Y esta autovaloración hace que quieras seguir cuidándote y conectándote con el bienestar.

Si ves u oyes mensajes que te hacen sentir culpable o egoísta por hacer lo que quieres o necesitas con tu cuerpo, recuerda que **tienes derecho a cuidarte y disfrutar de la vida.** La publicidad y los estereotipos sexistas no se centran en lo ma-



Tu cuerpo te conecta con la vida y con el placer a través de la respiración, las caricias, los masajes, la comida, los abrazos y besos, el contacto con el agua y la Naturaleza, los sentidos... **¿Cuáles son los mejores placeres que puedes darle? Aquellos que te sientan bien antes, durante y después de disfrutarlos. Conocer tu cuerpo, escuchar sus señales y darle caricias y mimos te hace sentir bien contigo misma y al mismo tiempo te produce un bienestar psicológico.**



SABIDURÍA

« Debería maravillarnos lo bellamente diseñados que están nuestros cuerpos y sus sistemas, y disfrutar de ese don precioso que consiste en contar con una sanadora interior: la capacidad de estimular nuestras defensas, de eliminar toxinas y reparar nuestras células. Somos un reflejo de la capacidad de la Madre Tierra para reciclarse y regenerarse: reabsorbemos las hormonas que no necesitamos cuando han cumplido su función, desecharnos lo que ya no nos hace falta y creamos nuevas células y redes neuronales »

Christiane Northrup

raviloso que es nuestro cuerpo, sino que con frecuencia lo infravaloran o lo tratan como si fuera un objeto: que si es imperfecto por no ser la talla de las modelos, que si tienes mucho o poco pecho o caderas, que si algo tan natural como el vello o la menstruación es "sucio", que si "estamos malas" cuando tenemos la regla; que si cuando entramos en el climaterio perdemos nuestra belleza y sexualidad... Aún hay personas que nos enjuician por lo que hagamos o dejemos de hacer con nuestro cuerpo. Se nos presiona para que nos mostremos atractivas sexualmente y que, al mismo tiempo, seamos "castas". Sobre todo, se nos adoctrina para que nuestro cuerpo se mida en función de los deseos masculinos.

Todos esos **mensajes negativos son parte de una cultura dañina que podemos cuestionar y contestar**. Si nos los creemos, podemos llegar a sentir que estamos incompletas o que nos falta o nos sobra algo, que nuestros cuerpos y, por tanto, nosotras mismas, somos insuficientes, o que hay algo sucio o negativo en nosotras. También podemos llegar a estar más pendientes de gustar y complacer a otras personas que de atender a nuestras propias necesidades y propósitos. O buscar el reconocimiento social sacrificándonos y olvidándonos de nosotras mismas.

Frente a todo lo que te hace sentir mal hacia tu cuerpo, **tú puedes dar tu propia versión, fijándote en todo lo que es capaz de hacer, lo increíble que es tal y como es, con su belleza única, porque no hay otro cuerpo igual** que el tuyo... Cuanto más lo aceptes y te des cuenta de sus maravillas, más te querrás y menos te afectarán esos mensajes.

Una forma muy especial de disfrutar de tu cuerpo es acariciándolo, mimando cada una de sus partes, sus recovecos, su piel, fijándote en qué zonas sientes de forma más placentera cuando tú u otra persona te toca. Puedes recrearte tanto en las sensaciones de cada parte que tocas, acariciándolo de distintas formas, con más o menos presión... Además, puedes fijarte en el volumen, la textura, la suavidad, etc. de las distintas zonas de tu cuerpo ¿A que es maravilloso?!

« Cuando conocemos los rincones de nuestro cuerpo y despertamos cada milímetro de nuestra piel, le damos la oportunidad de sentir y de experimentar el placer. Le regalamos de manera consciente una caricia desde el amor, la aceptación y el respeto a nosotras mismas, algo fundamental antes de compartir tu erotismo con otra u otras personas »

Noemi Parra Abaúnza: *Deseo, placer y satisfacción*. Gobierno de Canarias, en https://www.gobiernodecanarias.org/igualdad/documentos/Ediciones/Guia_Sex_2_DPS.pdf

¿SABÍAS QUE?...

La risa contribuye a mejorar la memoria, la circulación y aumentar la oxigenación de la sangre, reducir la inflamación, bajar la presión sanguínea y fortalecer las defensas. También disminuye el dolor al incrementar los niveles de betaendorfinas.

Cada cuerpo es diferente, incluyendo sus partes más íntimas, como la vulva, el clítoris y los senos, que energéticamente son muy especiales y sensibles. **Si contemplas o exploras tu cuerpo con amor, como si fueras la persona a la que más amas en el mundo**, puedes asombrarte y disfrutar de sus formas particulares, su textura, sus posibilidades.

La sexualidad forma parte de ti desde que naces hasta que mueres, y va evolucionando a lo largo del tiempo. Te permite **encontrarte y disfrutar de manera íntima y poderosa con tu propio cuerpo y con el de otra persona**. Si en algún momento decides compartirla, los ingredientes del **buentrato son los que van a hacer esa experiencia más placentera y plena**: una comunicación empática, saber que puedes confiar y que la otra persona confía en ti, el deseo compartido de ser felices y contribuir al bienestar propio y ajeno, el respeto y el cuidado... **Tienes derecho a decidir sobre tu cuerpo**: cómo vestirse y cómo cuidarte, **cuándo, cómo y con quién lo compartes**, qué prácticas deseas hacer y cuáles no... Complacer es un placer cuando hay un equilibrio en el dar y el recibir. Y un buen compañero o compañera es aquella persona que está dispuesta a compartir contigo un viaje en el que tu bienestar es tan importante como el suyo.

A CONTINUACIÓN, TE DEJAMOS

10 PISTAS PARA PODER DISFRUTAR MÁS CON TU CUERPO

1

CONTEMPLA Y EXPLORA CON AMOR

tu propio cuerpo. Conocerlo mejor te hará saber qué te hace sentir bienestar, qué te gusta y qué te desagrada, qué te apetece o qué te daña.

2

DISFRUTA DE LO QUE TE HACE SENTIR BIEN

antes, durante y después de haberlo practicado: alimentación rica y nutritiva, actividad física, sexualidad (en soledad o compartida)...

3

RECUERDA QUE TU CUERPO ES TU HOGAR,

no un escaparate. No tienes por qué creer la opinión de nadie, y menos cuando intenta decidir sobre cómo debes ser o vestirte.

4

CONTRASTA Y CONTESTA

los mensajes negativos que te pueden llegar a hacer creer que tu cuerpo o cualquier parte de él es inadecuada, fea, sucia o insuficiente.

5

AGRADECE A TU CUERPO

todo lo que puedes hacer con él, así como todo lo que hace por ti (respirar, digerir, hacer y coordinar diferentes funciones, regenerarse...).

6

EXPRESA LO QUE TE GUSTA,

lo que te apetece y lo que no. Es muy difícil que otra persona lo adivine y, si de verdad le importas, querrá saberlo.

7

CUENTA CONTIGO

No te olvides de ti por complacer. Tienes derecho a expresarte con libertad y decidir sobre tu cuerpo y tu vida. Puedes relacionarte sólo con quien te tiene en cuenta.

8

PRESTA ATENCIÓN

a cómo te sientes y cómo se siente la otra persona cuando compartes tu sexualidad. El bienestar os dará pistas de por dónde ir...

9

PREGUNTA LO QUE NECESITES SABER.

Una buena comunicación es la clave.

10

¡FUERA EXPECTATIVAS!

Nadie ha venido a este mundo para ajustarse a los deseos de otra persona.





APRENDIENDO DE LO QUE HEMOS VIVIDO

PON EN RELACIÓN TU PROPIA EXPERIENCIA CON LAS REFLEXIONES ANTERIORES Y CONTACTA CON TU SABIDURÍA INTERIOR PARA CONTESTAR A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:



¿Qué has aprendido que sirva para tu vida o que te pueda servir para tus relaciones?

Lee el artículo (ver enlace al final)

¿Conoces tus derechos asertivos en la cama?

y comenta qué has aprendido de él para poder aplicarlo en tu vida.





¿Qué podrías potenciar en tu vida para sentirte mejor contigo misma y disfrutar más con tu cuerpo?

¿Qué ingredientes quieres que haya en tus relaciones y qué puedes hacer para que estén en ellas?





El placer en colores

Dibújate a ti misma y escribe o pinta las sensaciones que deseas dar a las diferentes partes de tu cuerpo, según te sientas inspirada (p.e., cosquillas en el cuello, abrazos, caricias en el pelo, calma en mi pecho, amor a todo mi cuerpo...)



Y AÚN HAY MÁS...

2 videos para disfrutar y quererte más

7 tips para unos encuentros sanos y placenteros, de Psicowoman

<https://bit.ly/3Fov7gH>

¿Qué cambiarías de tu cuerpo? Un vídeo sobre el autoamor

<https://youtu.be/2IKlpD37CPI>

Materiales sobre sexualidad, de calidad y gratuitos del Instituto Canario de Igualdad

<https://bit.ly/3kFUjYj>

Artículo sobre tus derechos asertivos en la cama

<https://bit.ly/3HxCDYq>

Algunos clásicos...

Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer, de Christiane Northrup

<https://bit.ly/3cjykBN>

La mujer multiorgásmica: cómo descubrir la plenitud de tu deseo, de tu placer y de tu vitalidad, de Mantak Chia Rachel Carlton Abrams.

Para disfrutar de tu sexualidad

Andrea Aguilar, blog Más allá del orgasmo

<https://masalladelorgasmo.com/blog/>



SI QUIERES MÁS INFORMACIÓN

TIENES ASESORÍAS EN:

Federación Estatal de Planificación Familiar

<https://fpfe.org/>

Asesorías de la Comunidad de Madrid

<https://bit.ly/3nnf8jB>

10

El amor en Pareja

EL AMOR ES UNA EXPERIENCIA VITAL, UNA ACCIÓN Y UNA ENERGÍA QUE MUEVE EL MUNDO. ABARCA MUCHOS ASPECTOS DE LA VIDA Y ADQUIERE FORMAS MUY DIFERENTES: LAS AMISTADES, LOS VÍNCULOS FAMILIARES, LA PAREJA, LA RELACIÓN CONTIGO MISMA, CON LA NATURALEZA, CON LA VIDA...



La pareja es una de las muchas formas que puede adoptar el amor. **Cuando se basa en el buentrato, el amor y el deseo compartidos**, puede convertirse en una hermosa experiencia de acompañamiento mutuo y crecimiento, sea cual sea el tiempo que dure. No es la única posibilidad para dar y recibir amor ni para compartir o convivir. Diversos estudios han demostrado que, mientras para algunas personas la pareja contribuye a su felicidad y salud, en otros casos se convierte en una fuente de sufrimiento, como ocurre cuando hay maltrato o desigualdad¹. Por esta razón, cada vez hay más mujeres que sólo se emparejan si encuentran a una persona con quien pueden compartir de una forma equilibrada y feliz². También han aumentado los hogares formados por una sola mujer (con o sin sus hijos/as), así como la convivencia entre amistades o con familiares más allá de la pareja.

En todo caso, tanto si tienes pareja como si no, un gran pilar para tu felicidad es estar a gusto contigo misma y hacerte cargo de tu propio bienestar. Y para eso es necesario conocerte y quererte bien, lo que te facilitará establecer relaciones saludables. En este sentido, **el feminismo ha aportado**



El amor se construye y se transforma. Tiene que ver con lo que hemos aprendido y también con la forma como vamos evolucionando. Abrirse a otra persona,

mostrarte tal y como eres, disfrutar del encuentro y del placer, compartir y reservarse, asumir ciertas frustraciones, atravesar crisis, duelos y momentos de bienestar y malestar, sentirte cerca y alejarte, vivir apasionadamente y estar en calma, son parte de la experiencia amorosa. No podemos forzar la duración del amor, pero sí nutrirlo y, si se acaba, despedirnos de la mejor manera posible.

grandes reflexiones y transformaciones en nuestra forma de experimentar el amor, vincularnos y organizar nuestras vidas, ampliando nuestra visión y posibilidades. Si encuentras con quien **disfrutar del amor y de la sexualidad** en pareja, verás que hay elementos que facilitan tus relaciones, mientras que otros las obstaculizan. En este capítulo, vamos a prestar atención a ambos.

1. bit.ly/3FXtU0d. 2. bit.ly/3rrm6zE



Hablar del amor exige hablar de la soledad. El amor, como vínculo, solo es posible entre seres que se asumen en soledad



No por ser libre el amor debe estar exento de compromisos. En el amor debe haber compromisos claros entre las personas.

Marcela Lagarde, *Claves feministas para la negociación en el amor*



Amar siendo libre: Yo no te necesito, te prefiero, te elijo.

Walter Riso

OBSTÁCULOS PARA LAS RELACIONES DE PAREJA SANAS

Vamos a ver a continuación qué típicas creencias y circunstancias dificultan establecer relaciones sanas y cuáles son sus “antídotos”:

1. MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO PATRIARCAL

A partir de canciones, refranes, cuentos, películas, etc., hemos ido construyendo una serie de mitos románticos que nos confunden y generan sufrimiento:

Mito 1 “Somos seres incompletos si no tenemos pareja o hijos/as”.

Esta idea te puede hacer sentir **miedo a la soledad** y dificultar tu capacidad para disfrutar de ti misma y de otros seres que amas más allá de la pareja. Incluso puede contribuir a que aguantes en una relación que no te hace bien. Por eso **cuestionar este mito** puede ayudarte a, si estás en pareja, **seguir sintiéndote completa en los momentos en los que no está a tu lado**. Y, cuando la mejor opción que te ofrece la vida es estar sin pareja, recuerda que **puedes disfrutar de tus amistades, familiares, actividades sociales o apoyando a personas que lo necesitan**. Amarte y valorar quién eres y lo que tienes te ayudará a apreciar la abundancia, la luz y el amor que hay dentro de ti en vez de enfocarte en las carencias.

Mito 2 “Tu felicidad depende totalmente de otra persona”.

Si buscas la felicidad fuera de ti, va a ser más difícil que la encuentres. Por el contrario, **puedes descubrir y cultivar por ti misma todo lo que te hace sentir paz y bienestar**. Te animamos a que des importancia a tus necesidades, criterios y anhelos y te dejes guiar por tu intuición e inteligencia.

Mito 3 “En algún lugar, hay una persona a tu medida que te está esperando: tu media naranja”.

Esta idea te puede llevar a poner demasiadas expectativas en la pareja, tratar de encajar en las de otra persona sin tenerte en cuenta a ti misma o evadirte ante las señales que te da tu cuerpo cuando alguien no te hace bien y tú te has empeñado en que sea tu “media naranja”. Un antídoto ante este mito es darse cuenta de que **en la vida hay muchísimas personas y que nadie ha venido a este mundo para adecuarse a las expectativas de otra**.

Mito 4 “El amor lo puede todo”.

Crear que querer a alguien es suficiente para que vaya bien la pareja te puede llevar a pensar que todo depende de lo que hagas o del amor que sientas. **Para que haya una buena relación, se necesitan dos personas dispuestas a cuidar de ésta**. Sin embargo, la actitud destructiva de una sola es bastante como para que la relación sea tóxica. Si hay maltrato, si los proyectos de vida son incompatibles, una de las dos partes no puede corresponder a la otra o si surgen otro tipos de desequilibrios sin solución, la mejor opción suele ser alejarse y soltar por el bien propio y por el de la otra persona. Porque la **esencia del amor tiene que ver con desear y facilitar la felicidad propia y ajena, así como con aliviar el sufrimiento**.

Mito 5 “El amor es sacrificio y entrega total”.

Si te fijas en películas, canciones o incluso algunos nombres femeninos (como Angustias), muchas veces **se espera que las mujeres hagamos sacrificios y nos entreguemos por completo a la otra persona, incluso a ciegas**, en nombre del amor. Por el contrario, está bien visto que un hombre vaya a lo suyo y se ocupe de satisfacer sus propias necesidades. Esta desigualdad nos puede hacer confundir el amor con la sumisión, y si nos sometemos, sufrimos. La entrega total y a ciegas contribuye a que te sientas abandonada, ya que suele llevarte a abandonarte a ti misma, con tus deseos, necesidades y anhelos. Además, dificulta que te ames y puedas amar con medida y de manera saludable. Ante esta creencia, un antídoto

consiste en darte cuenta de los límites del amor, de lo importante que es expresar lo que sientes y necesitas y tomar conciencia acerca de qué produce sufrimiento y qué contribuye a la felicidad.

Mito 6 “Dos que duermen en el mismo colchón, son de la misma opinión”.

Pensar que por estar en pareja hay que opinar igual, hacer todo conjuntamente y contarlo todo, sin guardar nada para una misma, implica ahogar la propia libertad y la capacidad para desarrollarse individualmente. Aunque no siempre sea fácil expresar lo que pensamos y acoger lo que es distinto a lo propio, **el amor sano requiere aceptar las diferencias y comunicarse con honestidad, respeto y empatía.**

Mito 7 “Los amores reñidos son los más queridos”.

Los amores imposibles y distintas escenas de violencia contra las mujeres aparecen en canciones, películas y dichos populares como si fueran románticos, pasionales y atractivos³. Por esta razón, si te descubres deseando a alguien que no te trata bien o que es un amor imposible, no seas dura contigo misma y recuerda que no puedes ser feliz junto a quien te daña. **Cuando el amor aprieta...¡No es tu talla!** Por el contrario, **cuando hay buentrato, te sientes tranquila y en paz.** Aunque te toque alejarte de los sentimientos que te mantienen cerca de quien te daña y renunciar al deseo hacia esa persona, un No a esa relación es un Sí a tu felicidad y a la posibilidad que entre otra persona en tu vida.

Mito 8 “Los celos y el control son signos de amor”.

Todas las personas podemos sentir celos en algún momento, pero eso no nos da ningún derecho a controlar a nadie. **Los celos son señales de miedo, inseguridad o posesividad.** Si se convierten en un problema en una relación, una posible solución consiste en buscar ayuda terapéutica. **Cuando se utilizan como excusa para controlar, manipular o dominar, no es amor, sino violencia.** Tanto en pareja como sin ella, tienes derecho a relacionarte con quien quieras y sentirte libre y tranquila.

Mito 9 “Los hombres tienen más deseo sexual que las mujeres y no lo pueden controlar. Por eso las mujeres deben satisfacer el deseo de los hombres”.

Este tipo de creencias se utilizan para mantener formas de dominación y tratar de justificar lo injustificable: la violencia sexual machista. Frente a ésta, sabemos que **tanto mujeres como hombres tenemos deseo sexual y éste no nos da ningún derecho sobre el cuerpo de otras personas.** Sólo cuando hay **deseo compartido** (jurídicamente se llama **“consentimiento”**), podemos hablar de relación sexual. Si te obligan, te manipulan o te engañan para que participes en cualquier actividad sexual que no quieres o hacen algo sin tu permiso que afecte a tu sexualidad (como quitarse el condón sin que te des cuenta), es violencia sexual⁴. En cambio, cuando hay deseo mutuo, es bonito y agradable disfrutar de lo que va apeteciendo a ambas partes en cada momento, respetando los ritmos y límites de cada cual.

Mito 10 “El amor es absolutamente incondicional”.

Crear que el amor no necesita ninguna condición para crecer implica no tener en cuenta los ingredientes que lo nutren. Ante esta idea, vemos que tenemos la **capacidad para amar incondicionalmente a una persona**, más allá de lo que haga. **Pero eso no significa que el amor florezca por sí solo, pues necesita unas condiciones para crecer y evolucionar.** Y esas condiciones consisten en dar y recibir buentrato.

Si quieres más información sobre “Los mitos del amor romántico y su relación con la violencia de género”, te recomendamos este artículo de Raquel Herrezuelo Sáez en: <https://bit.ly/3D94R8F>



Saber situar el amor en nuestra vida y saber situarnos en el amor requiere un trabajo de crecimiento personal para no confundir el amor con otras cosas: la posesión, la opresión, la anulación, etc. Desarrollar en el día a día el arte de amar es entender el amor como un arte: el arte de compartir, de la armonía, de la creación.

Fina Sanz, *Los vínculos amorosos*

3. Tienes un análisis de letras de canciones en “Bloque MP3 ¿Reproduces Sexismo? Mira, piensa y actúa” de la *Guía para Jóvenes sobre prevención de la violencia de género*, Instituto Canario de Igualdad, en <https://bit.ly/3ribcMI>

4. Ver “Despatriarcando Sexo”, en <https://bit.ly/3FXWYF2>



Los amores que unen son regalos del universo para acompañarnos desde la libertad en distintas etapas del camino de la vida (...), sea lo que sea lo que ocurra, míralo como una oportunidad para seguir creciendo como persona y ser cada día más feliz, tú decides un amor sano que une, o un amor tóxico que ata.

Madhu Roman,
Amores que unen, amores que atan. Una Guía para no sufrir en el amor

UN GRAN OBSTÁCULO PARA AMARNOS BIEN: EL MACHISMO Y SUS VIOLENCIAS

El machismo es un sistema social y de creencias que daña a mujeres y hombres de diferente manera, así como a toda la comunidad. La “punta del Iceberg” son las violencias que se ven (asesinatos, violaciones, golpes...), pero en la base de este problema social se encuentran todas las ideas, estructuras y prácticas que generan desigualdad social.

Las violencias machistas son aquellas ejercidas por hombres sobre mujeres debido a creencias y formas de actuar aprendidas, así como un deseo de mantener el control, dominar y poseer a la mujer como si fuera de su propiedad. Este tipo de actitudes se aprenden en familias, películas, cuentos, canciones, libros, vídeos, videojuegos, etc., donde se incentiva a los hombres a comportarse sin empatía y utilizar la violencia física, verbal, sexual, emocional y económica para alcanzar sus deseos sin tener en cuenta a otras personas.

La violencia de género no sólo tiene lugar en el ámbito de la pareja, sino en otros espacios como la calle, el ámbito laboral, el deporte u otros. Negar el machismo que hay, así como los daños que genera (incluyendo la violencia contra las mujeres), es otra forma de violencia que, por desgracia, ha aumentado en los últimos años. A pesar de esta tendencia, cada vez somos más las mujeres y los hombres que des-aprendemos lo que nos daña y aprendemos nuevas formas de encontrarnos y relacionarnos dejando fuera la violencia.



10 TIPS PARA DISFRUTAR MÁS DEL AMOR y las RELACIONES SANAS

EL AMOR ES POSIBLE Y CONTRIBUYE A LA FELICIDAD CUANDO NO SE CUELA LA VIOLENCIA. A CONTINUACIÓN, TE DEJAMOS ALGUNAS PISTAS PARA CONSTRUIR RELACIONES SANAS TANTO EN PAREJA COMO EN OTRAS FORMAS DE AMOR.

1

EL AMOR ES PARA DISFRUTAR, NO PARA SUFRIR.

Si el comportamiento de alguien te daña, tienes todo el derecho a decirlo, retirarte y protegerte ¡Tú decides con quién compartes tu tiempo!

2

EL AMOR ES MUCHO MÁS QUE LA PAREJA.

Todos los amores son importantes (familia, amistades, pareja; Naturaleza, a ti misma...). No necesitas una pareja para compartir y ser feliz.

3

CONÓCETE, EXPLORA Y MÍRATE CON AMOR.

Esto te ayudará a comprenderte con más profundidad a ti y a otras personas y te facilitará comunicar mejor lo que quieres y lo que no.

4

BUSCA EQUIDAD Y EQUILIBRIO EN EL DAR Y RECIBIR.

Escucha las señales de tu cuerpo para saber cómo te hace sentir cada persona y aléjate de machistas y vampiros emocionales.

5

CON EL BUENTRATO POR DELANTE.

Tú puedes cultivarlo en tus relaciones y juntarte sólo con personas que saben vincularse desde el respeto, el cariño, la valoración y el apoyo mutuos.

6

EXPRESATE TAL COMO ERES.

La autenticidad y sinceridad mezcladas con empatía te permiten mantener relaciones felices y estar en tu centro. Además, genera atracción.

7

"TE AMO" NO ES "TU AMO".

Nadie es propiedad de nadie. Si estás en pareja y entendéis la fidelidad como exclusividad sexual, la honestidad y la confianza mutuas son mucho más beneficiosas que el control de una persona sobre otra.

8

¡QUÉ A GUSTO ESTÁS EN SOLEDAD!

Conecta con todo lo que puedes darte y disfruta de ti misma. Eres un ser completo y digno de amor del bueno. Saber estar a gusto contigo te hace más fuerte y libre.

9

TÚ DECIDES CON QUIÉN CONVIVIR.

Si tienes pareja, puedes compartir tu hogar con ella, pero también puedes seguir viviendo sola o en compañía de otras personas. Todo depende de vuestros deseos compartidos y posibilidades.

10

CUESTIONA LAS IDEAS Y BULOS MACHISTAS

sobre las mujeres y la violencia que se ejerce contra nosotras. Aquí tienes información sobre mitos y realidades*.

*Ver pp. 24-27 en "Despatriarcando Parejas"

<https://bit.ly/3E77eKi>





DESMONTANDO MITOS

PON EN RELACIÓN TU PROPIA EXPERIENCIA CON LAS REFLEXIONES ANTERIORES Y CONTACTA CON TU SABIDURÍA INTERIOR PARA CONTESTAR A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

De todos los mitos del amor romántico que hemos visto



¿Cuáles crees que te han afectado más a la hora de aguantar una relación de maltrato o de no identificar la violencia?

Mira los vídeos siguientes de Psico Woman



¿Cómo aplicarías todo lo que dice y lo que hemos visto a la realidad que observas, otras escenas de películas, canciones, etc?

Amor del bueno, Disney y Maltrato
Dedicado al Sr. Grey, Edward y Hache (con cariño)



Imaginando

Dibújate junto a una pareja imaginaria (o actual, si disfrutas ahora de una relación sana) que te acompaña de la manera que tú quieres... ¿Qué cualidades tiene?...

Imagínate o representa con un dibujo o/y con palabras cómo te sientes con esa persona, qué cosas compartes y cuáles no, de qué forma os cuidáis mutuamente, cómo expresas lo que quieres y lo que no, de qué manera os comunicáis...

Si en algún momento quisieras volver a tener pareja
¿Qué pasos necesitas dar para construir una relación de pareja sana y basada en el buentrato?

Tanto si te emparejas como si no
¿Qué pasos necesitas dar para desarrollar el buentrato y el amor hacia ti misma?



Y AÚN HAY MÁS...

No te pierdas estos videos

Sin libertad no hay amor. Instituto Andaluz de la Mujer

<https://bit.ly/3oeppsl>

“Querernos bien”, en el blog de Erick Pescador Albiach

<http://www.masculinidades.com/blog/querernos-bien>

“Pepa y Pepe. La escalera cíclica de la violencia de género en la adolescencia”

de Carmen Ruiz Repullo

<https://www.youtube.com/watch?v=lpaabDdQNO8>

Cortometraje Sunshine: No confundir amor con abuso.

<https://www.youtube.com/watch?v=eis6QZNIW3E>

Guías y App

Canciones que reproducen el sexismo, los mitos del amor y las canciones que lo superan

Sin machismo SI. Gobierno de Canarias

<https://bit.ly/3o3Yy1L>

Libros recomendables sobre el amor y la pareja

Mujeres que ya no sufren por amor, de Coral Herrera.

Solas, de Carmen Alborch.

Los vínculos amorosos, de Fina Sanz.

Los límites del amor. Cómo amar sin renunciar a ti mismo, de Walter Riso.

<https://bit.ly/3pdYGem>

Revista Pikara Magazine

Artículos sobre el amor

<https://www.pikaramagazine.com/tag/amor/>

CANCIONES

“LA PUERTA VIOLETA”, de Rozalén

<https://bit.ly/3FZ23N7>

“ABRE TU MENTE”, de Merche

<https://bit.ly/3E98fSm>

“CONTIGO”, de La Otra

<https://bit.ly/3rmXBUF>

“DENTRO DE TI”, de Rayden

<https://bit.ly/3d0lqHZ>

“CANCIÓN SIN MIEDO”, de Vivir Quintana

<https://bit.ly/3rivNRb>

“ESA NO SOY YO”, de Mari Trini

<https://bit.ly/3rn3b9s>



Amistad y Sororidad

“QUIEN TIENE UNA AMIGA O UN AMIGO, TIENE UN TESORO”. LA AMISTAD ES UNA MARAVILLOSA MANERA DE COMPARTIR BUENOS MOMENTOS, ALEGRÍAS, PENAS, PREOCUPACIONES, APOYO, AFICIONES, CONVIVENCIA... LA SORORIDAD ES LA HERMANDAD ENTRE MUJERES, SEAN AMIGAS O NO, Y SURGE CUANDO TOMAMOS CONCIENCIA DE LAS INJUSTICIAS QUE NOS AFECTAN A TODAS Y UNIMOS NUESTRAS FUERZAS PARA SEGUIR AVANZANDO HACIA UN MUNDO MÁS JUSTO, PACÍFICO Y AMOROSO.

En este capítulo, hacemos un poco de memoria histórica para entender de dónde vienen muchos de los derechos de los que ahora disfrutamos. Además, vamos a ver los beneficios de la amistad en nuestras vidas, con especial atención a las relaciones entre mujeres.

¿Sabes desde cuándo y en qué países las mujeres podemos **decidir** sobre nuestro propio destino, **estudiar, votar, elegir cómo y con quién** relacionarnos y recibir **protección y reparación ante la violencia**?¹ El concepto de sororidad nace del **feminismo**, movimiento que ha conseguido muchos logros en el camino hacia la **igualdad de oportunidades y por un mundo más justo y amoroso**. Ya en el siglo XV, algunas mujeres comenzaron a denunciar la brutalidad con la que muchos hombres trataban a sus esposas y se defendieron en la **Querrela de las Mujeres** ante las ideas misóginas que se difundían a través de escritos filosóficos. En su libro *La Ciudad de las Damas* (1405), **Christine de Pizan** (1364-1430) describía cómo tomó conciencia de las injusticias que se ejercían sobre las mujeres y cómo decidió rebatirlas. Los pensadores y escritores más reconocidos, los cuentos, libros religiosos, dichos populares y sermones insistían en la inferioridad de las mujeres y en que estuvieran sometidas a los hombres. Ante esta situación, las primeras feministas (aunque aún no existía este término) escribieron sobre las virtudes no reconocidas de las mujeres,



El movimiento de mujeres se ha topado durante siglos con una fuerte oposición por parte de muchos hombres y también de mujeres, por lo que muchas de ellas han sido encarceladas y represaliadas. A pesar de esta violencia, han seguido defendiendo muchos de los derechos que hoy en muchos países vemos como normales.

su dignidad, la mejora de sus condiciones y su humanidad. Durante la **Edad Media**, las mujeres habían ocupado multitud de espacios y oficios, e incluso algunas de ellas se habían unido en órdenes religiosas formadas exclusivamente por monjas (como las **beguinas**) para poder acceder a los estudios y ciertas libertades de las que las mujeres casadas carecían. Entre ellas destacó la sabia, compositora, médica y poeta **Hildegarda de Bingen** (1098-1179). A partir del Renacimiento, la vida de muchas mujeres empeoró, especialmente a partir de la caza de brujas, que intentó suprimir cualquier atisbo de libertad femenina².

A pesar de la represión y la relegación de las mujeres al papel de madres, cuidadoras, esposas y criadas, algunas mujeres consiguieron saltarse las normas y acceder a posiciones que estaban vetadas para ellas. Varias participaron en la vida política y se organizaron en movimientos sociales.

¿SABÍAS QUÉ?

Christine de Pizan, filósofa, poeta y escritora humanista, fue la primera mujer de la historia occidental después de Cristo de la que se tiene constancia que se dedicó profesionalmente a escribir, lo que le permitió mantenerse a sí misma y a sus hijas e hijos en una época en la que las mujeres estaban excluidas de este ámbito.

Tienes más información en:
https://es.wikipedia.org/wiki/Christine_de_Pizan

En el **siglo XVIII**, la filósofa y escritora francesa **Olympe de Gouges** (1748-1793) participó junto con otras mujeres en la Revolución Francesa y redactó la **Declaración de derechos de la mujer y la ciudadana** (1791). En este escrito reclamaba los mismos derechos para las mujeres que sus compañeros revolucionarios habían asignado en exclusiva a los hombres en la famosa *Declaración de derechos del hombre y del ciudadano*. Debido al machismo de la época, fue guillotizada. Un siglo más tarde, **Mary Wollstonecraft** (1759-1797) publicó **Vindicación de los Derechos de la Mujer**, donde proponía un sistema de enseñanza primaria gratuita universal para ambos sexos, el acceso a la educación superior para todas las clases sociales y “una revolución en las costumbres femeninas” que liberara a las mujeres del sufrimiento que soportaban por su condición social y diera lugar a un mundo mejor.

Los movimientos de mujeres fueron ampliándose, concentrándose en la defensa de sus derechos y en el movimiento contra otros tipos de opresión, como la esclavitud y la explotación de la clase trabajadora. Varias de ellas vieron similitudes entre el trabajo esclavo y el de las mujeres en el hogar y, en el **siglo XIX**, conformaron el **movimiento sufragista**³, que centró sus esfuerzos en la consecución del derecho al verdadero sufragio universal. En Europa y Estados Unidos, el movimiento sufragista mantuvo la esperanza de que, en el momento en el que las mujeres pudieran votar, el mundo cambiaría, al poder éstas poner su sabiduría al servicio del bien común. Mientras, en Rusia, las feministas socialistas y anarquistas indagaron en las formas como podían lograr la superación de todo tipo de opresión y explotación de unos seres humanos sobre otros.

Los movimientos de las mujeres han contado a lo largo de la historia con el **apoyo creciente de algunos hombres**, como el fraile Benito de Feijoo (1676-1784), François Poulain de la Barre (1647 - 1723), John Stuart Mill (1806-1873), William Moulton Marston (1893-1947) o Francisco Ferrer i Guàrdia (1859-1909)⁴, entre otros. A finales del siglo XX surgió el movimiento de hombres igualitarios o **pro-feministas**, que no sólo apoya las reivindicaciones feministas, sino que además revisa la forma como el patriarcado afecta negativamente a los hombres.

En el siglo XX, el feminismo ha logrado nuestro acceso a la participación política, los estudios y la autonomía económica, la libertad para salir solas a la calle, decidir por nosotras mismas, elegir con quién relacionarnos y cómo, mejorar nuestra salud y establecer vínculos libres de violencia.

1. Si quieres saber más sobre lo que el feminismo ha hecho por ti y por qué sigue siendo fundamental, no te pierdas estos dos artículos:

<https://www.vocesvisibles.com/lo-que-hizo-por-ti-el-feminismo/>

<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/blog/historia/articulo/razones-por-las-que-el-mundo-necesita-el-feminismo/>

2. <http://www.ub.edu/duoda/diferencia/html/es/secundario7.html>

3. <http://www.mujaresenred.net/spip.php?article1397>

4. Puedes ver la aportación de hombres profeministas a la historia en: <http://www.stopmachismo.net/profem.php>

En muchos países, aún las mujeres encuentran enormes dificultades para ser libres, estudiar o tomar muchas decisiones importantes para su vida. Debido a todos los avances y lo que nos queda aún por superar, existe actualmente una enorme diversidad de perspectivas dentro del movimiento de mujeres, entre las que podemos encontrar el ecofeminismo, el feminismo interseccional, el de la igualdad y la diferencia, el liberal, anarquista, socialista... De hecho, **la gran diversidad de este movimiento hace que muchas personas hablen más de feminismos que de feminismo**. Frente a las ideas machistas que nos invitan a ver a otras mujeres como competidoras, a sentir celos o envidia de ellas o a pensar que “las peores suelen ser las mujeres”, **la sororidad teje puentes y lazos entre mujeres. Y se extiende más allá de las amigas. Cuando te das cuenta de todo lo que tenemos en común y de lo que vivimos por formar parte del género femenino**, puedes solidarizarte mucho más con lo que le ocurre a mujeres que no conoces, comprendiendo mejor su sufrimiento y valorando más sus aportaciones.

A pesar de todo este enorme recorrido del movimiento de mujeres y de los enormes cambios que ha protagonizado, en las escuelas no lo solemos estudiar como parte de la historia. De hecho, en la mayoría de los libros de texto, medios de comunicación, dentro del ámbito del hogar y en el terreno laboral, se siguen invisibilizando o

infravalorando las aportaciones de las mujeres. Así, cuando abrimos libros de Historia Universal, Arte, Ciencia, etc., apenas aparecen las artistas, filósofas, sanadoras, científicas o cualquier mujer que haya contribuido al avance de la humanidad. En el mercado laboral, ganamos peores salarios como media y en algunos casos, el hecho de ser mujer implica más riesgo de sufrir acoso sexual o moral.

En el hogar, no sólo no se reconoce el trabajo doméstico que casi siempre ha estado desempeñado por mujeres, sino que tampoco se reparte de manera justa. Si a esto le añadimos la violencia que vivimos o tenemos el riesgo de sufrir por el hecho de ser mujeres, **la necesidad de unirnos se hace aún más clara**. Mientras sigan existiendo estos problemas, los feminismos estarán buscando soluciones y orientándose en ese camino, conscientes también de todas las resistencias que parte de la sociedad presenta.

«*La sororidad emerge como alternativa a la política que impide a las mujeres la identificación positiva de género, el reconocimiento, la agregación en sintonía y la alianza.*» Marcela Lagarde

Otro de los logros del movimiento feminista es la libertad que tenemos en muchos países para relacionarnos con quienes queremos. Esto nos permite cultivar la amistad con personas de cualquier sexo, etnia o clase social. Y la amistad ofrece esos tesoros de los que tenemos la suerte de disfrutar cuando encontramos personas con quienes podemos entablarla. A continuación vamos a ver algunos de sus beneficios.

JUNTAS

“Qué habría sido de las mujeres en el patriarcado sin el entramado de mujeres alrededor, a un lado, atrás de una, adelante, guiando el camino, aguantando juntas. ¿Qué sería de nosotras sin nuestras amigas? ¿Qué sería de las mujeres sin el amor de las mujeres?”

Marcela Lagarde



Fuentes: <https://www.estudiosdegeneroal.com>; <https://commons.wikimedia.org>; <https://estaticos-cdn.elperiodico.com>; <https://cdn.esglobal.org> y Henarsilf (flickr).

7 BENEFICIOS DE LA AMISTAD

Cuando nos abrimos, confiamos y nos juntamos para divertirnos, compartir y disfrutar, cuando nos reconocemos y cultivamos todos los ingredientes del buen trato en nuestras vidas, el resultado es maravillo. **Numerosos estudios han demostrado los beneficios de tener amistades cercanas en nuestra salud a todos los niveles:**

1

MEJORA NUESTRA CALIDAD DE VIDA Y CONTRIBUYE A NUESTRA LONGEVIDAD

Las personas con amistades cercanas no sólo suelen ser más felices, sino que tienden a vivir más años.

2

MAYOR EQUILIBRIO EMOCIONAL

Contar con el apoyo y la compañía de buenas amistades hace que nuestra vida sea más rica y equilibrada.

3

NOS PROTEGE FRENTE AL ESTRÉS

Cuando las mujeres nos involucramos en el cuidado de nuestros seres queridos o en nuestras relaciones de amistad con otras mujeres, liberamos oxitocina. Así tenemos más capacidad adicional para la luchar contra el estrés y calmarnos.

4

NOS PERMITE VIVIR BUENOS MOMENTOS

y disfrutar de los beneficios de la risa. ¿Quién no ha disfrutado de situaciones o conversaciones divertidas que hacen la vida más fácil? Estar a gusto y pasárselo bien también es un beneficio para nuestra salud.

5

CONTRIBUYE A DISMINUIR EL DOLOR EMOCIONAL, Y TAMBIÉN EL FÍSICO

Como ha demostrado una investigación publicada en *Psychosomatic Medicine*, que muestra cómo la percepción del dolor físico se reduce cuando estamos con una persona cercana.

6

MEJORA EL FUNCIONAMIENTO CEREBRAL Y LA AGUDEZA MENTAL

El contacto con otras personas contribuye al funcionamiento cerebral, especialmente si se trata relaciones cercanas y de calidad .

7

MEJORA LA SALUD CARDIOVASCULAR

Un estudio de la Universidad de Duke (EEUU) analizó la salud de 1000 personas con enfermedades cardiovasculares. Los resultados muestran que, al cabo de cinco años, la mitad de estas personas que habían fallecido no contaban con ninguna amistad cercana. En cambio, el 85% de las y los supervivientes tenían una fuerte amistad con alguien.



Y AÚN HAY MÁS...

Mujeres que han hecho historia

<https://mujeresquehacenlahistoria.blogspot.com/>

<http://isonomia.uji.es/mujeres-que-han-hecho-historia-del-feminismo/>

<https://www.rtve.es/play/videos/mujeres-en-la-historia/>

Historia del Feminismo en España: <https://www.vocesvisibles.com/historia-del-feminismo-en-espana/>

Mujeres y hombres feministas en la España actual

Federación Estatal de Organizaciones Feministas: <https://www.feministas.org/>

<https://observatoriomasculinidad.edu.umh.es/movimiento-de-hombres-por-la-igualdad/>

Videos y películas

“Amistad entre mujeres”, de Pamela Palenciano

<https://www.youtube.com/watch?v=JPTbpc3uOml>

Un clásico del cine: “Tomates verdes fritos”

<https://www.youtube.com/watch?v=LT-BvSrRJFA>

Películas feministas

<https://www.peliculasfeministas.com/#>

Música inspiradora

“La otra mitad”, de Pilu Velvers: <https://www.youtube.com/watch?v=Mw2DyE8w374>

Playlist de Booooo con canciones feministas y vídeos relacionados con empoderamiento, igualdad, relaciones afectivas, violencia de género y más:

<https://www.youtube.com/user/BoooooSocial/playlists?app=desktop>

EXPOSICIONES

CON INFORMACIÓN SOBRE LAS APORTACIONES
DE LAS MUJERES A LA HISTORIA DE LA HUMANIDAD

**Museos de Mujeres. Patrimonio Femenino,
Ministerio de Cultura y Deporte**

bit.ly/3rH5xQD

ONU Mujeres: “La huella de las mujeres en la Historia”

bit.ly/3DtQFHR



Brillando

TU BRILLO TIENE QUE VER CON QUIEN ERES REALMENTE, MÁS ALLÁ DE LAS APARIENCIAS, DE LO QUE TE HAYA OCURRIDO... ALGUNAS VECES PODEMOS LLEGAR A PENSAR QUE LAS DIFICULTADES QUE HEMOS VIVIDO OSCURECEN NUESTRA LUZ, PERO SI MIRAMOS MÁS PROFUNDAMENTE, LO CIERTO ES QUE ESA LUZ, LA VIDA QUE SOMOS, SIGUE AHÍ. TENEMOS MUCHO QUE APORTAR AL MUNDO, ASÍ COMO LA CAPACIDAD PARA ALIVIAR EL SUFRIMIENTO Y DESARROLLAR LA FELICIDAD PROPIA Y AJENA.

No es obligatorio ser feliz, ni se puede forzar, pero sí es posible llegar a darse cuenta de qué contribuye a que nos sintamos mejor y regar las semillas de la felicidad¹. Aunque algunos frutos salgan antes y otros tarden más, tarde o temprano encontraremos vías para desarrollar esta capacidad si le prestamos atención.

En este último capítulo de El Arte de Empoder-Arte, compartimos los resultados numerosas investigaciones sobre la felicidad. Tanto la ciencia como corrientes espirituales diversas (fundamentalmente el budismo) indagan en profundidad en qué es lo que nos conduce a la felicidad y calma el sufrimiento.

LA CIENCIA DE LA FELICIDAD

Existe una "ciencia de la felicidad" vinculada a la psicología positiva, que se centra en nuestras fortalezas, recursos y capacidades para ser felices. Después de realizar multitud de investigaciones a lo largo de todo el mundo, ha llegado a la conclusión de que **la felicidad no viene dada por el hecho de tener o no tener pareja, hijos/as, dinero, fama o poder**. Tampoco que nuestro cuerpo encaje o no en los cánones de belleza, ni que nos den más o menos "me gusta" en las redes sociales. Las investigaciones concluyen que **la felicidad es un estado que podemos cultivar en nuestro día a día, ya que en torno a un 40% de la misma depende de lo que hagamos ¿Cómo?.**



Si pones conciencia en todo aquello que te hace sentir bienestar a todos los niveles y lo que te lleva a estar en paz contigo misma, será más fácil orientar tu vida hacia la felicidad. Puedes asumir el compromiso de aprovechar las oportunidades que se te presenten y estar dispuesta a vivir plenamente cada momento. La felicidad no es un destino, sino un camino.

1. Cultiva el agradecimiento.

Con frecuencia, nos acostumbramos a las cosas que nos producen bienestar o satisfacen nuestras necesidades y podemos llegar a dejar de valorarlas. Por ejemplo: tener agua corriente, comer varias veces al día, abrigarnos con ropa, poder dormir en una cama bajo un techo, contar con el cariño de alguien o vivir en un país relativamente democrático... **Si nos fijamos, podemos disfrutar de tantas cosas gracias al esfuerzo o dedicación de otras**

1. Tomo esta expresión del maestro budista Thich Nhat Hanh

SABIDURÍA

«La esperanza es importante porque puede hacer el momento presente menos difícil de soportar. Si pensamos que mañana será mejor, podemos soportar las dificultades de hoy»

«Tenemos más posibilidades disponibles en cada momento de lo que nos damos cuenta»

Thich Nhat Hanh (Vietnam, 1926-2022), maestro budista

«La felicidad es cuando lo que piensas, lo que dices y lo que haces están en armonía»

Mahatma Gandhi (1869-1948)

«Quien es feliz hará felices a las demás personas»

Ana Frank (1929-1945)

«Digan lo que digan, la infelicidad se cura con la felicidad»

Elisabeth McCracken (1966)

personas o a los elementos de la Naturaleza (como la lluvia que riega las verduras que comemos y proporciona agua para beber, el sol que nos calienta, el aire que respiramos...). **Sentir y expresar gratitud** ayuda a:

- **Estimar**, saborear y extraer más placer y satisfacción de las experiencias positivas de la vida.
- **Mejorar la autoestima** y el autoamor.
- **Afrontar el estrés**, los retos y las circunstancias traumáticas, reforzando la capacidad para salir adelante.
- **Facilitar** que otras personas se sientan valoradas y reconocidas, lo que contribuye a mejorar **las relaciones**.

Algunos ejercicios que te pueden ayudar en este sentido son **meditaciones guiadas como las que puedes encontrar en la web del Vivero de BuenTrato (cuandoelamorfluye.com)**, redactar un **diario de gratitud** o escribir **cartas de agradecimiento** a quienes desees expresar lo que han hecho por ti (en las actividades de este capítulo tienes más información).

2. Evita dar demasiadas vueltas a las cosas.

Cuando pensamos demasiado no conseguimos mayor claridad mental, sino que podemos agobiarnos imaginando cosas que pueden suceder, “subiendo el volumen” a alguna emoción con nuestros pensamientos e incluso llegando a veces a distorsionar la realidad. ¿Cuáles son los “**antídotos**” que nos ayudan a evitar o prevenir el ruido mental?

- **Concéntrate en la respiración y las sensaciones de tu cuerpo.** Cuando veas que la mente vuelve a pensar de una manera que te crea sufrimiento, lleva tu atención de nuevo al cuerpo.
- **Escribe los pensamientos que te generan malestar y cuestionalos** con una perspectiva proactiva, haciendo una lista con posibles alternativas o soluciones a cada uno de los problemas que te preocupan.
- **Visualiza una señal de Stop** cada vez que te pilles enfrascada en pensamientos que te producen malestar.
- Focaliza tu **atención en alguna experiencia agradable** del presente, pasado o futuro.
- **Libera tensión** a través del arte, la música, el llanto o practicando alguna actividad física.

3. Desarrolla el optimismo y comprométete con tus metas.

Fijarte en el **lado positivo de las cosas, incluso en las circunstancias más difíciles** (“no hay mal que por bien no venga”), te permite aprender de todo y orientar ese aprendizaje a la felicidad y la disminución del sufrimiento. Esto no significa evadirse todo el rato de los problemas, sino que predispone a comportarte de forma constructiva en situaciones concretas, partiendo de lo que hay. También implica **visualizar el mejor futuro posible en diferentes ámbitos de tu vida, haciendo frente a los problemas y planteándote pasos concretos para lograr tus metas.**

Si no tienes claras cuáles son tus metas, puedes tomarte un tiempo para contestar a preguntas como: ¿Qué es lo que me importa, lo que me hace vibrar, sentirme viva? ¿Qué es lo que otras personas esperan de mí y qué es lo que quiero yo realmente? Tienes derecho a **establecer tus prioridades a partir de tus propios valores y necesidades** más allá de lo que otras personas quieran o proyecten en ti.

Según “Las cinco claves de la felicidad sostenible”³, ser feliz requiere, para empezar, tomar la **decisión** de orientarte hacia esta meta. En segundo lugar, implicaría **aprender** lo que has de hacer para alcanzarla; en tercer lugar, mantener un **esfuerzo** semanal o incluso diario para conseguirlo y, finalmente, **comprometerte** por un período largo o de por vida. Recuerda que siempre hay algo nuevo que aprender y que el pasado no se tiene por qué repetir eternamente.

2 y 3. Sonja Lyubomirsky: *La ciencia de la felicidad*. Urano.

4. Ver “El poder invisible de la compasión”, de la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal, en: <https://escuelatranspersonal.com/el-poder-invisible-de-la-compasion/>

4. Dedicar tiempo a lo que de verdad te importa.

Una vez que has establecido tus prioridades, fíjate en **cómo está organizado tu tiempo**: ¿cuánto le dedicas cada semana a estar **un rato a solas contigo misma**? ¿Cuánto pasas **con tus seres queridos** o, si en este momento no encuentras con quién compartir lo que más te gusta, cuánto tiempo dedicas a buscar **actividades que te permitan conocer a gente afín**? ¿Qué espacio ocupa tu **trabajo** y qué **importancia** tiene **para ti**? ¿Hay alguna actividad que no te aporte nada y te esté robando el tiempo que le podrías dedicar a lo que te mejor te hace sentir?

Te propongo hacer un **cuadrante semanal** donde organices tus horarios teniendo en cuenta tus prioridades y que trates de cumplirlo con flexibilidad, siendo amable contigo misma. La Guía *Gestiona tu tiempo, vive mejor* (Concejalía de Mujer de Boadilla del Monte) te puede ayudar en este sentido.

Te la puedes descargar en: <https://bit.ly/3DZB9DF>

Cuidar tus relaciones, dedicarles espacio y tiempo, mostrar tu cariño y aprecio, expresar lo que necesitas y compartir tu vida interior y tus pensamientos, son una fuente de felicidad muy importante que te permiten dar y recibir.

5. Practica la amabilidad, cultiva el buentrato.

Numerosos estudios y corrientes han demostrado cómo el amor, que está vinculado al **buen trato hacia una misma y hacia otras personas**, es una de las claves más importantes de la felicidad. La amabilidad **facilita tus relaciones, contribuye a reducir el malestar propio y ajeno, atrae la ayuda de otros seres y te hace sentir una calidez y apertura en el pecho**. No significa que tengas que aguantar comportamientos que te crean malestar. Por el contrario, implica ser amable y bondadosa contigo misma, no sólo con otras personas.

6. Desarrolla la compasión.

La compasión es esa cualidad que nos mueve a **desear y actuar hacia la felicidad y el alivio del sufrimiento propio y ajeno**. Implica **comprender los motivos y circunstancias de otras personas sin dejar de atendernos a nosotras mismas**. Comienza por mirar hacia dentro con una mirada amplia y comprensiva y extender esa capacidad amorosa hacia otras personas⁴. Mientras que enjuiciar nos genera lucha interna, comprender nos ayuda a sufrir menos y a quedarnos en paz, incluso cuando hay dolor.

La compasión no significa permanecer al lado de alguien que nos maltrata. Implica aceptar la realidad y tratar de comprender lo que ocurre, actuando en consecuencia. **Comprender no significa justificar** un comportamiento dañino ni negar el daño. Implica más bien contemplar el daño desde cierta distancia y **abrirse a soltar el peso del resentimiento para poder seguir con tu vida con el menor sufrimiento posible**.

7. Vive el presente y saborea las alegrías de la vida.

Concentrarte en lo que estás haciendo o experimentando en cada momento te ayuda a **fluir con la vida**, de manera que puedas disfrutar y afrontar las cosas con creatividad e inspiración. Fíjate en lo que hace que tus actividades diarias sean más fáciles, amenas y agradables. Si llevas tu atención a cada actividad, cada relación y las sensaciones que te producen, podrás **estar más presente en tu día a día y darte esos pequeños placeres que tanto te gustan**.

Si en estos momentos estás haciendo frente a muchas dificultades, te invitamos a que trates de concentrarte en cada una de las experiencias agradables, por más pequeñas que sean. Tal vez te ayude tratar de revivir experiencias en las que has sentido bienestar en otros momentos de tu vida, o bien visualizarte experimentando paz y plenitud en un futuro. Te invitamos a que te abras a la belleza y celebres las buenas noticias.

¿SABÍAS QUE?...

Cuando emprendemos un camino, el esfuerzo suele ser mayor al principio, pero va disminuyendo con el tiempo, a medida que vamos convirtiendo en hábito los nuevos aprendizajes. Los hábitos se forman con la repetición y la práctica, de modo que vamos automatizando diferentes actos **beneficiosos hasta que se conviertan en parte de nuestras rutinas cotidianas que hacemos con poco esfuerzo**. Por favor, **no te desanimes si te resulta costoso o si no consigues alcanzar tus objetivos tras varios intentos**. Parte del aprendizaje y del éxito es caerse, fracasar en el intento y levantarse de nuevo para seguir caminando hacia donde queremos llegar.

TEN EN CUENTA

Detecta las creencias que te limitan y que no se corresponden con la realidad (ideas como “soy una inútil”, “no soy capaz”, “soy una mala madre” o “todo me sale mal”) e intenta sustituirlas por otras más realistas y amorosas (por ejemplo, “hago las cosas lo mejor que puedo”, “cada vez aprendo más”, “estoy viendo cómo puedo hacer para que la relación con mis hijos/as mejore y sentirme bien conmigo misma”, “he sufrido con algunas experiencias y voy a aprovechar lo que he aprendido para tratar ser más feliz”).

8. Refuerza tus estrategias para afrontar las dificultades.

En el Capítulo 2, vimos la enorme fortaleza que tenemos ante la adversidad. **A veces no somos conscientes de nuestras propias capacidades** o nos creemos que no podemos más. **Pero lo cierto es que vamos saliendo adelante.** Por esta razón, te invitamos a que confíes en tu resiliencia y te concentres en las estrategias que te ayudan a superar los retos que te presenta la vida.

Si te resulta útil, puedes escribir lo que te ocurre y cómo te sientes cada vez que necesites vaciarte. Cuando haya dolor, miedo o malestar, puedes expresarlo, **descargarte, liberar tensiones para poder ver las cosas con más calma y permitir que entre la alegría de nuevo en tu vida.** Algunos estudios recomiendan escribir los peores momentos de tu vida, expresando cómo te sentiste en aquel momento tan duro o traumático. Puedes después visualizarte a ti misma como adulta, abrazando a aquella niña o mujer que quedó dañada en aquel momento, dándole el cariño y reparación que necesita. O imaginar que pudiste protegerte y recibir el apoyo, amor o protección que te faltaron entonces. Este tipo de visualizaciones pueden ser muy reparadoras. Si aún queda dolor dentro, recuerda que vaciarse lleva su tiempo y trata de **compensar el dolor con experiencias agradables.**

9. Ámate en tu singularidad y atrévete a dejar huella propia.

Si te pillas comparándote con otras personas, date cuenta del sufrimiento que esto te genera y conecta con lo que necesitas realmente y con lo que puedes hacer para lograr tus objetivos. Recuerda eres única, que no hay ninguna persona como tú. A veces idealizamos y no somos conscientes de que cada cual tiene su camino, por lo que **no sirve de nada compararnos.**

Graciela Hernández Morales nos anima a “**atreverse a dejar huella propia**”⁵, mostrarnos con todo lo que somos, con afinidades y diferencias en relación a otras personas. Aunque nos invada a veces una especie de corriente que dificulta mostrarnos como somos en un entorno donde se nos va a interpretar como distintas, tenemos derecho y no podemos evitar ser las que somos. Y como **no hay nadie como tú, te invitamos a que te celebres tal y como eres, tan digna de amor como lo eres por el simple hecho de existir.**

« El milagro no es caminar sobre el agua. El milagro es caminar sobre la tierra verde en el presente, para apreciar la belleza y la paz de la que se dispone ahora. » Dalai Lama

10. Cuidate amorosamente.

Cuidarse a una misma implica dedicar tiempo a **practicar alguna actividad física, alimentarse de manera rica y saludable, descansar, dormir y nutrirse de las relaciones.** La **actividad física** reduce la ansiedad y el estrés, disminuye el riesgo de numerosas enfermedades (diabetes, cáncer, hipertensión, dolencias cardíacas, depresión...), fortalece, aumenta la calidad de vida, ayuda a dormir mejor y protege frente al deterioro cognitivo a medida que envejecemos⁶.

El autocuidado también implica buscar lo que te aporta calma, sentido y serenidad en tu vida, lo que nutre la **dimensión emocional y espiritual** de ti misma. Hay personas que se unen a otras en un **grupo terapéutico, movimientos sociales o asociaciones** para conseguir un mundo mejor, apoyarse mutuamente o ayudar a quienes más lo necesitan. De esta forma, llenan esa dimensión social y espiritual.

Otras encuentran el **refugio dentro de sí mismas** practicando mindfulness, meditación, una religión o una forma de espiritualidad no-religiosa que les aporta sentido y claridad mental. En este último caso, es importante que esa corriente espiritual sea profundamente respetuosa y coherente con la idea de libertad y amor y, por tanto, que no manipule a través del miedo, la culpa o los prejuicios machistas. Sean cuales sean tus creencias y valores, **te deseamos que encuentres tu propia forma de sentirte en paz y armonía y volver a ti cuando te sientas perdida.**

5. <http://didacticayorganizacion.blogspot.com/2007/10/atreverse-dejar-huella-propia-graciela.html>

6. Sonja Lyubomirsky: *La ciencia de la felicidad.* Urano.



ALGUNAS PRÁCTICAS PARA SER MÁS FELICES



Diario de Gratitud

- Elige un momento del día o de la semana en el que puedas disponer de tiempo para ti misma, por ejemplo, a primera hora de la mañana, a la hora de comer o antes de irte a dormir. Reflexiona sobre tres o cinco cosas por las que puedas estar agradecida en ese momento (por ejemplo, en la panadería siempre te regalan una sonrisa sincera que te anima, han florecido tus plantas, alguien te está ayudando a superar tus dificultades, tu hija/o te ha demostrado su cariño, has conseguido un pequeño o gran logro...).
- Puede tratarse de pequeñas o grandes cosas, e incluso de lo más cotidiano, como poder ver, tener salud, estar viva o disfrutar de un hogar. Fíjate también en las personas concretas que contribuyen a tu bienestar o tu felicidad, así como en los elementos de la Naturaleza, como el sol, la brisa o las flores.

Según los resultados de varias investigaciones, poner en práctica este ejercicio una vez a la semana mejora la felicidad de las personas. A continuación, te dejamos unas líneas para que anotes lo que puedes agradecer ahora mismo en tu vida:



Visualizando el mejor futuro posible

- Visualiza cómo te gustaría estar dentro de un tiempo en diferentes ámbitos de tu vida (profesional, familiar, amistoso, social...).
- Imagínate que te has esforzado y además has encontrado lo que necesitabas para poder superar las dificultades.
- Dibújate con todo lo que has conseguido en esta visualización, mostrando cómo te sientes. Cuando hayas terminado este dibujo, escribe de forma ordenada qué pasos has dado para llegar hasta donde has imaginado.
- Si al hacer este ejercicio, te encuentras con pensamientos descorazonadores o pesimistas, escríbelos en posibles alternativas y soluciones para cada uno de esos miedos o riesgos que imaginas.



Y AÚN HAY MÁS...

Meditaciones y videos

Disfruta de meditaciones, vídeos y publicaciones del Vivero de Buen Trato, donde me puedes encontrar:

<https://cuandoelamorfluye.com/>

Un vídeo sobre la felicidad de Sonja Lyubomirsky, doctora en Psicología y profesora:

La felicidad en tiempos de incertidumbre <https://youtu.be/noo2MB-vTBc>

Libros para regar las semillas de la felicidad

La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar, de Sonja Lyubomirsky

Aquí tienes un pequeño resumen: <https://bit.ly/3sd6non>

Cuando todo se derrumba, de Pema Chödrön

<https://bit.ly/3oZwf4Y>

La paz está en tu interior. Prácticas diarias de Mindfulness, de Thich Nhat Hanh

<https://bit.ly/3DXKg7C>

Canciones para brillar

“BAILA”,

de Pedro Pastor y Los Locos Descalzos

<https://bit.ly/3GIHV2j>

“SOY YO”, de Bomba Stereo

<https://bit.ly/3EYGeNR>

“SÓLO PARA TI”,

de La Otra con María Ruiz y Eva Sierra

<https://bit.ly/323p7fj>

“FREE”, de Brisa Fenoy

<https://bit.ly/3EXZBGH>

¡¡ MUCHAS GRACIAS !!

Con este capítulo, vamos cerrando este bonito proceso.
Deseamos de corazón que todo el libro contribuya a tu empoderamiento, bienestar
y que te haya facilitado caminos o herramientas para afrontar las dificultades y ser más feliz.

★ Nuestros mejores deseos ★

SARA AÑINO VILLALVA / Vivero de BuenTrato

<https://cuandoelamorfluye.com/> / Facebook: @sara.musicoterapia / Instagram: @viverodebuentrato

BEGOÑA FUMERO, ilustradora

[@befumeroillustrations](https://www.instagram.com/befumeroillustrations/) / befumero.ilustracion@gmail.com

MARCELA DE GREGORIO, diseñadora

www.ac-estudio.es / marcela@ac-estudio.es

PORTAL MUJER E IGUALDAD DEL AYUNTAMIENTO DE GETAFE

<https://mujer-igualdad.getafe.es>

ASOCIACIÓN IKAL

<https://www.asociacionikal.org/>

