

SORORIDAD: La palabra **sororidad** se deriva de la hermandad entre mujeres, el percibirse como iguales que pueden aliarse, compartir y, sobre todo, cambiar su realidad debido a que todas, de diversas maneras, hemos experimentado la opresión.

De acuerdo con Marcela Lagarde, en un texto sobre cultura feminista, las francesas, como Gisele Halimi, llaman a esta nueva relación entre las mujeres *sororité*, del latín *sor*, cuyo significado es hermana. Las italianas dicen *sororità*, y las feministas de habla inglesa la llaman *sisterhood*.

Sin embargo, la acepción para esos vocablos es la misma: "amistad entre mujeres diferentes y pares, cómplices que se proponen trabajar, crear y convencer, que se encuentran y reconocen en el feminismo, para vivir la vida con un sentido profundamente libertario", según palabras de Lagarde.

Asimismo, explica que la sororidad comprende la amistad entre quienes han sido creadas en el mundo patriarcal como enemigas, es decir las mujeres, y entendiendo como mundo patriarcal el dominio de lo masculino, de los hombres y de las instituciones que reproducen dicho orden.

Agrega que la sororidad está basada en una **relación de amistad**, pues en las amigas las mujeres encontramos a una mujer de la cual aprendemos y a la que también podemos enseñar, es decir, a una persona a quien se acompaña y con quien se construye

El autoconocimiento, como tal, tiene varias fases:

- **AUTOPERCEPCIÓN:** es la capacidad de percibirnos a nosotros mismos como individuos con un conjunto de cualidades y características diferenciadoras.
- **AUTOOBSERVACIÓN:** implica el reconocimiento de nosotros mismos; de nuestras conductas, nuestras actitudes y las circunstancias que nos rodean.
- **MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA:** es la construcción de nuestra propia historia personal.
- **AUTOESTIMA:** se refiere a la valoración que cada quien siente hacia sí mismo.
- **AUTOACEPTACIÓN:** supone la capacidad del propio individuo de aceptarse tal cual es o transformarse a sí mismo(a) y su biografía para lograr aceptarse. El autoconocimiento es la base de nuestra autoestima, que a su vez es fundamental en nuestra relación con nosotros mismos y con las demás personas.

Proyecto: Construcción de Paz con Enfoque de Género: por una Cultura de Paz y respeto a los Derechos Humanos de todos y todas



**ESCUELA POLITICA “TRAVESÍA
POR LA PAZ Y LA EQUIDAD DE
GÉNERO”**

AUTORECONOCIMIENTO Y ESPIRALES DE VIDA



CON EL
APOYO
DE:



PIEL ADENTRO: LA INTERSECCIÓN DEL TRISKEL O LA POTENCIA DE LA FUERZA INTERIOR

Uno de los asuntos claves, dentro del proceso de la Escuela, lo constituye la salud emocional y la salud psíquica de las mujeres y en general de las personas que han vivido y experimentado lo que este sistema patriarcal, capitalista, racista y clasista genera.

En ese sentido, la perspectiva feminista le da forma y sentido político a cuestiones como la autoestima, el desarrollo personal, la autonomía, el cuidado de sí mismas y la autodeterminación de las mujeres, invitándonos a desplegar estrategias para asumir nuestra realidad en este sistema, haciéndonos conscientes de nuestras necesidades y de la necesidad en sí hacernos cargo de ellas, sin postergarlas. Lo anterior nos lleva a desarrollar autoconfianza y a construir un proyecto de vida personal asentado sobre bases de solidaridad mutua y conductas activas de autocuidado.

Por otro lado, es importante reconocer que la salud mental ha sido entendida como un “estado” al que las personas llegamos en la búsqueda de cierto equilibrio entre dimensiones que aparecen separadas como lo corporal y lo mental (el cuerpo y la mente) y lo contextual (el contexto) donde tiene lugar la vida de las personas. Esta manera de ver la salud mental, nos atrapa en el falso paradigma que hace que consideremos la salud mental como una especie de fragmento de sí, y una suerte que se consigue a punta de voluntad y no deja que pueda profundizarse en la tramada compleja red de relaciones que se establecen en la construcción de subjetividades, especialmente cuando se trata de las mujeres en este contexto patriarcal y capitalista.

Volver a la frase del feminismo “lo personal es político”. Todo es personal, todo es político: las relaciones, la participación, la representación del propio cuerpo, la sexualidad, la actitud frente al trabajo, etc...

Por esta razón, **hablar de la salud emocional de las mujeres, desde una perspectiva feminista, implica hablar de un proceso que viene desde la fuerza interior; en la búsqueda de la transformación social y política que le devuelve a las mujeres en la construcción de su subjetividad lo político**, más allá de pensar que se trata del simple resultado de condiciones, mejor que se juegue en la construcción propia de características sociales, culturales, étnico raciales, de clase y género. **con equidad y justicia social.**

compartimos con las otras mujeres un sendero por asignación política patriarcal Sin embargo, la sororidad implica una decisión y una elección. Hemos decidido que para salir de ese compartimento vamos juntas y nos elegimos como legítimas equivalentes.

AFFIDAMIENTO : CUIDADO MUTUO ENTRE MUJERES. Reconocer en otra mujer, características propias y respetar las diferencias, hace nacer entre iguales un acto de confianza y voluntad en que una podrá tomar decisiones propias con el apoyo de otra. A esta relación se le conoce con el nombre de affidamento, su concepto como tal se debe a la escuela de Milán que tiene su producción teórica-conceptual en los años 1966 y 1986.

El concepto de affidamento nace para nombrar la tutela que entre iguales se da, es compartir los sueños y proyectos propios con las otras, para hacer una causa común frente al poder patriarcal, la cual ha negado la unidad y el compartir entre mujeres con una educación misógina, en donde en lugar de crear alianzas, las mujeres se disputan las migajas del poder que los hombres y mujeres que controlan, les arrojan. El affidarse una mujer a su igual tiene un contenido de lucha política, sirve para darse seguridad y para hacer de su propia idea de la realidad que les rodea. El pacto sorico que se establece entre las mujeres reconoce de una a otra las capacidades y limitaciones que hacen de cada una un ser único. Las mujeres tienen que reconocerse como personas distintas a otras/os, no como extensiones de la casa, familia, pareja o prole para reconocerse de un ser en sí, en un ser para sí. De esa manera, serán capaces de mirar al rededor y confiar en su iguales frente a las/os distintas/os y practicar la confianza Con el término affidamento, puesto que no hay una traducción literal, se combinan los conceptos de confiar, apoyarse, dejarse aconsejar, dejarse dirigir. Designa entre otras cosas, la búsqueda de referencias simbólicas entre mujeres.

MENTORAZGO: Tutoría, acompañamiento, mecanismo de filiación política entre mujeres; que cada mujer que ha recorrido un camino, tuviera junto a ella durante un tiempo a otra que está aprendiendo, ingresando al espacio y al grupo, y que necesita reconocimiento, legitimidad, y además, aprender de la lideresa. Consideramos que es una práctica interesante tanto para mujeres como para hombres en cualquier espacio militante o de trabajo

Esta visión en que se reconoce la posibilidad de aprender algo de las otras, tiene por lo menos dos bases:

1. Una consiste en reconocer los saberes de las mujeres y los saberes concretos de cada una'; 2. la otra consiste en conceder rango de autoridad a las mujeres por su sabiduría intelectual, sus conocimientos, sus habilidades subjetivas para vivir, sus hallazgos y sus descubrimientos.

Implican también la visibilización de los aportes de cada mujer a su propia vida y a su mundo. Como el esfuerzo es grupal y colectivo, al valorar y reconocer a cada mujer y sus aportes, contribuimos a crear la autoridad de las mujeres': dimensión simbólica legítima de identidad, cimiento de autoestima personal y colectiva.

AUTODETERMINACIÓN: Es la capacidad de cada persona de decidir sobre el rumbo de su proyecto vital, de acuerdo con su identidad, sus deseos, sus anhelos, sus propósitos. Es la capacidad de un colectivo o comunidad, de decidir sobre los asuntos que los afectan o les conciernen. La autodeterminación INDIVIDUAL implica no solo un sentido de la libertad propia, sino de la responsabilidad ante las decisiones que toma y que le ayudan a crecer como persona sin afectar negativamente a otras o al entorno.

EMPODERAMIENTO: Empoderada, cada mujer es la primera satisfactora de sus necesidades y defensora de sus intereses, y la principal promotora de su sentido de la vida, de su desarrollo y enriquecimiento vital, de sus libertades y de su placer. En la perspectiva feminista, la relación entre cada mujer y las mujeres es fundamental: la mejoría de las condiciones de vida sólo puede lograrse socialmente, y los derechos de las mujeres sólo son derechos si son reconocidos como tales.

Por eso tener derechos individuales como mujeres depende de los derechos de género y pasa por la autoestima de género y la identificación con las otras mujeres en dos sentidos: la aceptación de pertenecer al mismo género, de compartir la especificidad o diferencia - sexual y la aceptación y el reconocimiento de las otras mujeres como merecedoras de los mismos derechos y las mismas libertades a las que aspiramos. Ambos sentidos son esenciales en la sororidad como conciencia de género y experiencia política, para ir en el camino del género, con las otras mujeres, las más semejantes entre todos los seres vivientes y con quienes es factible coincidir en el sentido de alternativas nodales. Al quedar colocadas en el mismo compartimento, las mujeres

Por otro lado, el feminismo, como teoría y práctica política, permite repensar esta categoría de la salud, en la consideración de ésta como un proceso de profunda transformación social y política. Creemos que le devuelve al concepto de salud mental la posibilidad de la **vitalidad, la fuerza emocional** como un continuo dinamismo o vigor de las mujeres que se manifiesta en su **inmensa capacidad de creación, recuperación y transformación.**

El feminismo inventa y acuña desde su hacer ver, nuevas categorías interpretativas para dar nombre a todo lo que el sistema ha invisibilizado, para revisar el conocimiento generado históricamente, entender la situación de opresión de las mujeres, de un sistema patriarcal que sin ver a las mujeres, norma y condiciona su ser y estar en el mundo, de las desigualdades, los emergentes de la discriminación y sobre todo del porqué de la opresión y como esto se cruza con razones no solo de género sino de clase, raza, orientación sexual, etc.

La visión feminista, comprende una forma de entender y vivir la vida cotidiana, que en la práctica cuestiona y transforma tanto la vida pública, como las experiencias en la esfera de lo privado. Implica un proceso de cambio personal, de revisión de la propia vida, la forma de verla, entenderla y vivirla, como una decisión consciente, una posición política y filosófica ante la vida. Por esta razón, bajo este paradigma o marco interpretativo, se logra visibilizar hechos y situaciones que no han sido de interés para el sistema dominante, se logra reconocer al sistema patriarcal imperante y sus efectos en las vidas de las mujeres. Por ejemplo los efectos sobre su salud y bienestar.

Una mujer "sana" emocionalmente es capaz de reconocerse como una sujeta política de derechos, con un lugar propio que le permite reconocer la diferencia y la alteridad de los y las otras, así como participar activamente en la transformación de sí misma y de la sociedad.

Es, además, capaz de darse cuenta de sus dificultades, de juntarse con otras personas y llevar a cabo acciones políticas, consciente de su poder, capaz de reconocer y responder ante la inequidad y la injusticia, construye relaciones con equidad e igualdad en todos sus entornos, construye un lugar no estereotipado para sí misma, imagina otro mundo posible y lo construye en su cotidianidad. Es dueña de su cuerpo y conoce su territorio y lo defiende y es capaz de construir relaciones sororas

"Este es un lugar cerrado que parece constituir una persona lo que tenemos que vivir más allá de nuestra soledad residir como un punto, algo simple, pero solidario de todo el resto, y desde ese mismo lugar nunca nos sentimos enteramente Solas. Sabemos que existen otras 'alguien' como nosotras, otra 'una' como nosotras". María Zambrano

FRAGMENTOS DE LA CONFERENCIA: AUTOESTIMA Y GÉNERO.

Marcela Lagarde. Fuente: Cuadernos Inacabados 39, Claves Feministas para la autoestima de las mujeres.

La autoestima es el conjunto de experiencias subjetivas y de prácticas de vida que cada persona experimenta y realiza sobre sí misma.

En la dimensión subjetiva intelectual, la autoestima está conformada por los Pensamientos, los conocimientos, las intuiciones, las dudas, las elucubraciones y las creencias acerca de una misma, pero también por las interpretaciones que elaboramos sobre lo que nos sucede, lo que nos pasa y lo que hacemos que suceda. Es una conciencia del Yo en el mundo y, por ende, es también una visión del mundo y de la vida.

Y en la dimensión subjetiva afectiva, la autoestima contiene las emociones, los afectos y los deseos fundamentales sentidos sobre una misma, sobre la propia historia, los acontecimientos que nos marcan, las experiencias vividas y también las fantaseadas, imaginadas y soñadas.

Como la subjetividad es un todo complejo articulado, lo que en realidad constituye la autoestima son percepciones, pensamientos y creencias ligados a deseos, emociones y afectos. ¿Qué nos enoja o entristece de nosotras mismas? ¿Qué nos entenece y conmueve, y qué nos moviliza para damos apoyo? ¿Qué tanto conocemos nuestras necesidades más urgentes, y cómo reaccionamos ante ellas? ¿Por qué posponemos lo que más necesitamos o qué nos hace anticipar a la necesidad misma? ¿Dónde radica el goce de ser? ¿Qué nos hace sentir vulnerables? ¿En qué reducto anidan el desánimo, el abandono y el desaliento? ¿En qué signos depositamos nuestra confianza? ¿Qué valoramos de nuestra persona?

... Todo lo que hemos sido está en nuestro cuerpo, en nuestra subjetividad; algo de cada una está en el mundo, está en los otros. La autoestima es síntesis del tiempo y conexión con otras y otros. Saber que provenimos de madre y padre, de qué madre y de qué padre, es un hecho de conciencia y de ubicación en la historia. Pero saber que somos nacidas de mujer, de una mujer, de ella, es el hecho nodal de la filiación y la identidad, ambas fundidas en una sola dimensión de la autoestima: nuestro lugar en la genealogía materna.

Como práctica de vida, la autoestima es la manera en que vivimos y convivimos, y también en la que experimentamos nuestra existencia, nuestra corporalidad, nuestras formas de reaccionar y de relacionamos; están ahí la conmoción de los otros en nuestra intimidad, nuestra proyección y la incidencia de nuestros haceres en el mundo. La autoestima es nuestro lenguaje inscrito en nuestro cuerpo y en los espacios que, amueblamos de recuerdos o de signos y enseres, de anhelos y deseos. ...¿Somos justas con nosotras mismas? La autoestima, como amor a sí misma y como amor propio, es el respeto a una misma, la capacidad de recabar para sí misma todo lo bueno, y de cuidar vitalmente el propio Yo en su integralidad corpóreo- subjetiva, como ser-en-el -mundo, como -mujer- en-el mundo con su territorialidad, su incidencia y su horizonte. Es decir, la autoestima tiene como definición una conciencia, una identidad de género y un sentido propio de la vida...

... Asumimos que la autoestima es contradictoria y diversa, cambiante y dinámica, y que en la vida hay peores momentos y épocas refulgentes. **Pero decidimos que es posible para las mujeres lograr una cohesión importante y una correspondencia entre la filosofía del Yo y la práctica de vida.** Esta concordancia se manifiesta como fortaleza, solidez y firmeza de la autoestima y se da cuando integramos en acto, desde una visión propia, la subjetividad y la corporalidad, la afectividad, el eros, la razón y el saber. Al hacerlo afirmamos nuestra existencia.

La autoestima es, consecuentemente, una experiencia ética de fidelidad a una misma: una experiencia que fluye y se transforma en permanencia. Simboliza la máxima transgresión del orden hegemónico que prohíbe tal autoestima a las mujeres en rango de tabú. **Construir la autoestima es vivir, de hecho, bajo las pautas éticas del paradigma feminista, es ser libre.**

La política feminista plantea como aspiración a que, además de ser libres, las mujeres vivamos en libertad. El interés por la autoestima parte, asimismo, de la conciencia de que cada mujer tiene recursos propios, ha desarrollado habilidades y capacidades subjetivas y prácticas para vivirlas, que son parte de ella misma, la constituyen. La conciencia de la autoestima conduce a que cada mujer visualice y aprecie sus cualidades y habilidades vitales, las potencie y las comparta en procesos pedagógicos con otras mujeres. Destacamos la importancia de una pedagogía entre mujeres en la que cada una puede ser maestra de otras y a la vez ser discípula de otras maestras.