

“Heridas  
patriarcales”



# Autoestima

Las construcciones sociales, políticas y colectivas no pueden estar por encima de la realización personal, que reconoce el impacto del sistema patriarcal en las percepciones que tenemos de nosotrxs mismxs y la relación que establecemos con nuestro cuerpo, el territorio y los seres que nos rodean. 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, pero también que tome decisiones y construya rutas para su sanación.



# Patriarcado y salud emocional

El patriarcado ha impuesto mandatos, estereotipos y maneras de existir en el mundo, especialmente a las mujeres. Y que al cruzarse con los diversos sistemas y de opresión y discriminación generan heridas que se instauran en el cuerpo y la vida de las personas



# ¿Por qué heridas patriarcales?

El patriarcado como sistema macro,  
junto al capitalismo y el colonialismo  
violentan, controlan y oprimen la vida  
de las mujeres, generando dolor y  
sufrimiento que se refleja en:

Empobrecimiento  
Inequidad  
Culpa  
Inseguridad  
Exclusión

Violación de derechos  
Miedo



# Monoculturas e invisibilizaciones

Boaventura de Sousa Santos

Surgen como crítica al sistema capitalista y al colonialismo, respondiendo a las imposiciones de la ciencia y la productividad

- monocultura del saber
- monocultura del progreso, del tiempo lineal
- monocultura de la naturalización de las jerarquías
- monocultura de lo universal como único válido
- monocultura de la productividad

# Cuales heridas permanecen?

No soy lo suficiente: heridas en el cuerpo y la identidad.  
Sentirse poca persona, sin importancia y sin voz

No tengo lo suficiente: sentimiento de carencia, dependencia económica, el empobrecimiento real causa impotencia, heridas de fracaso y de frustración.

No sé lo suficiente: sentimientos de ignorancia, de incomprensión o dificultad de aprendizaje. Sentir que siempre estas atrás que algo falta en ti

No debo: heridas en la sexualidad, vergüenza por el deseo, inhibición y sometimiento, actitud reprimida, silenciamiento

No puedo: sentimiento de inutilidad, de indefensión o inferioridad frente a la vida y los retos, estancamiento, dificultad para terminar lo emprendido, autoexigencia, culpa



# Las máscaras

A veces nos ponemos mascararas de autosuficiencia, o de enfermedades contínuas, otras veces de ser infalibles, o de soportar todo.. las máscaras no nos dejan ver bien, nos ocultan y no nos dejan crecer y sanar