



XXIV Encuentro Nacional de Mujeres

10,11 y 12
de octubre

Para la autora contemporánea Ingrid Bengis “Las palabras son como acciones capaces de influenciar cambios”. Tanto mujeres como hombres a lo largo de la historia se comprometieron hasta tal punto con sus palabras que la afirmación de Ingrid se vuelve casi un axioma, un camino obligatorio para transformar la realidad y los pensamientos que la rigen. Y si bien la humanidad trata de mejorarse a sí misma continuamente, una y otra vez se estanca en los viejos pensamientos que la dominan, silenciando las palabras que podrían hacerla cambiar, callando al que intente alzar su voz para mejorarse.

Durante siglos la mujer ocupó un lugar de silencio, de olvido. Relegada siempre a un segundo plano en el que sus palabras casi no contaban, o donde sus dichos pasaban desapercibidos, las necesidades de las mujeres se mantenían restringidas a la esfera privada y el mundo permanecía mudo ante tal injusticia.

Ante tamaña sordera y gracias al sacrificio de tantas mujeres y de algunos hombres, ese lugar solitario y muchas veces violento, dejó de ser un diálogo de sordos. Las palabras dejaron de volarse con el viento y comenzaron a flotar en el aire, gestando los cambios del axioma de Ingrid. Fue así que las mujeres pasaron del solitario ámbito privado en el que no podían contar sus historias de vida a un mundo público que comenzó a regañadientes a escucharlas.

Las palabras de Ingrid Bengis, solo por haber dicho lo que dijo, son transformadoras. Sirven como piedra angular de un pensamiento esperanzador y quedan, por lo tanto, escritas en piedra, grabadas en el grito de las que pudieron salir a la esfera pública y de las que todavía permanecen a oscuras juntando fuerzas para contrar sus historias.

Hoy Unifem, nos da la posibilidad de elevar nuestra voz y de vernos reflejadas en nuestras propias palabras. Gracias a este periódico que nos deja hablar y ser escuchadas, podemos decir que las palabras son como acciones capaces de influenciar cambios.

Nuestro propósito es fortalecer la autoestima, identidad y solidaridad entre mujeres. Por eso además de los grupos que mantenemos siempre abiertos en Lugar promovemos grupos en barrios e instituciones comunitarias, capacitamos a promotoras y coordinadoras de estos grupos, brindamos apoyo jurídico y psicológico a las mujeres en situación de violencia, llevamos adelante una tarea de sensibilización a través de charlas y talleres en todo tipo de instituciones gubernamentales o privadas, aportamos material de educación popular para la difusión del tema.

Todas estas actividades se articulan en el Programa de Prevención en Violencia Doméstica, cuyo objetivo general es promover cambios en las relaciones de poder entre los géneros, que tiendan a modificar el lugar de subordinación que la cultura asigna a las mujeres, a través del fortalecimiento de su autoestima.

Llevamos a cabo anualmente Un Curso de Capacitación en Violencia Doméstica dirigido a mujeres, líderes barriales, agentes comunitarios y en especial docentes, pues nuestra inquietud es incidir en las pautas violentas a través de la capacitación.

Estamos listas para compartir nuestra experiencia y aprender de las experiencias ajenas. Solo esperamos estar en contacto. Hasta muy pronto, con nuestro saludo solidario,

Marta Rackier – Presidenta de Lugar de Mujer

MUJER Y POBREZA

El contexto Latinoamericano

Marta Lucioni. Licenciada en Psicología. Especialista en violencia familiar UBA

✿ El problema de la pobreza y las desigualdades sociales es considerado un tema de alta gravedad que tiende, en este momento histórico, a ser frecuente y permanente en América Latina. Con la caída del Muro de Berlín y la desaparición del bloque comunista, se entra en una nueva etapa económica a escala mundial: la globalización. Muchas de sus características afectan el mundo del trabajo, con su consecuente ausencia de regulaciones laborales según los parámetros y derechos de la OIT. Aparece en la escena social el incremento del desempleo y subempleo; también se ve disminuida la calidad del empleo junto a la aparición de una creciente polarización del mercado laboral.

Kliksberg Bernardo (2008) indica que en Argentina durante el año 2003 el 54,7 % de la población era pobre. Además de señalar la discriminación existente entre hombres y mujeres en el mercado laboral, aclara que existe una baja escolaridad en la población: menos del 40 % termina el colegio secundario siendo las mujeres las primeras en abandonar los estudios. Coincidiendo con informes del BID destaca, que debido al estrés que ocasiona la situación de empobrecimiento la familia pasa a constituirse en un lugar de tensiones propicia para violencias de distinto tipo. Organismos Internacionales (BID, OPS) nos hacen saber que la vulnerabilidad de las mujeres ocasionada por la situación de pobreza promueve situaciones de violencia doméstica y ésta, a su vez, genera pobreza.

La pobreza, considerada como proceso, es un concepto complejo, relacional, que apunta a múltiples causas y no puede ser comprendida si no consideramos las particularidades de cada situación y su contexto social, económico e histórico. Es heterogénea: presenta diversas manifestaciones.

La división sexual del trabajo que funciona en nuestras sociedades coloca a mujeres y a varones en lugares diferentes. Los resultados de bienestar no reflejan un consenso democrático; esto se debe a que el trabajo doméstico realizado por las mujeres en sus hogares las sitúa en un lugar de inferioridad para desarrollar capacidades y conseguir ingresos fuera del hogar.

La CEPAL nos ofrece una mirada innovadora al incluir el enfoque de género en los análisis referidos a la pobreza y hace notar que las mujeres pobres, al no tener ingresos económicos, quedan en situación de una alta *vulnerabilidad* que incide en su autonomía. Estudios hechos por el BID en los últimos años señalan que hay evidencias de que las mujeres golpeadas son más pobres, justamente por su alto nivel de *vulnerabilidad* en la que se encuentran. Los datos más recientes de América Latina muestran que una manera de reducir la violencia doméstica es la mayor participación de la mujer en la fuerza laboral, fenómeno que al mismo tiempo estimula el desarrollo económico de un país. Este dato peca de cierto reduccionismo ya que hay experiencias (México) que nos hacen saber

que existen situaciones en las que la violencia hacia la mujer aumenta de modo correlativo a su mayor independencia económica; este tema merece un análisis desde un enfoque complejo.

La relación asimétrica de las mujeres en relación a los varones se ve reflejada en la seguridad alimentaria, en la salud y la seguridad personal. Esta situación de pobreza hace inviable la independencia femenina, colocándolas en situación de *vulnerabilidad* frente al acoso y la violencia. Existe una cultura cuya ideología coloca en situación de minusvalía tanto a mujeres como a niños. Hombres y mujeres presentan Derechos Humanos diferentes.

No cabe duda que en las últimas décadas el incremento de la participación laboral femenina ha sido un aporte importante en la reducción de la pobreza con un correlativo efecto favorable sobre la transmisión intergeneracional. Pero a pesar de dicho incremento, las mujeres provenientes de estratos pobres son las que se ven desfavorecidas con empleos de baja calidad y sin protección social.

Resulta interesante tener en cuenta que son varios los conceptos que se relacionan con la pobreza: marginalidad, vulnerabilidad, desigualdad, exclusión, discriminación, por nombrar sólo a algunos. El criterio de vulnerabilidad, situado a fines de la década de los 80, es un concepto cualitativo que es incorporado a los análisis complejos de la pobreza. El término alude “...a la inseguridad y a los riesgos a que están expuestas las personas frente a situaciones de crisis y a la incapacidad o dificultad para responder” (Aguirre, 2008).

El proceso de globalización ha puesto sobre el tapete aspectos de mayor *vulnerabilidad* para las personas. La *vulnerabilidad* no es equivalente a pobreza sino que se refiere a procesos que llevan a caer en la pobreza porque mantienen y aumentan la fragilidad; comprende tanto un aspecto externo que se relaciona con los riesgos a los que las personas están expuestas (inestabilidad y precariedad laboral, falta de contratos laborales y seguridad social) como

aspectos subjetivos que apuntan a la humillación, indefensión, daño psicológico o físico y que tanto afectan a las mujeres por las asimetrías de poder en las que se ven envueltas.

Tomando como premisa la falta de democracia que circula dentro de los hogares para satisfacer aspectos materiales y no materiales es probable que muchas mujeres queden en situación de *vulnerabilidad* favorecedora de situaciones de violencia doméstica. En este estado, es poco probable que las mujeres encuentren fisuras para usar o crear nuevas capacidades, se encuentran incapacitadas de dar respuestas acordes a la situación. Este escenario no anula la aparición de lo que se denomina “*vulnerabilidad* – *activos*” considerados como los medios de *resistencia* que los individuos, los hogares o comunidades pueden movilizar para hacer frente a las privaciones.

Es sabido que en Argentina, como en el resto de América Latina, las mujeres en el mundo laboral presentan serias dificultades para lograr un efectivo ejercicio de prácticas igualitarias, a pesar de algunos logros alcanzados (educación, trabajo, economía). Considero importante en este punto señalar la urgencia de Políticas Públicas de Cuidados a largo plazo, indispensables para que las mujeres no queden atrapadas en el mundo doméstico. Los acuerdos internacionales firmados hasta el momento reiteran el objetivo común de progresar hacia niveles crecientes de inclusión, justicia, protección y asistencia, y a fortalecer los sentimientos de solidaridad, de pertenencia e identidad social. De llevarse a cabo los acuerdos, disminuirían la pobreza. Merecen el compromiso político de los gobiernos junto a una mayor conciencia ciudadana.

Bibliografía.

- Kliksberg, Bernardo (2008): “La pobreza En América Latina. Revisando Mitos Sobre la Política Social”, paper especialmente preparado para el seminario “Pobreza, Globalización y Género”, PRIGEPP – FLACSO.
Aguirre, Rosario (2003): “Género ciudadanía social y trabajo”, Edición Doble Clic. Editoras, Montevideo, Uruguay, (Documentos PRIGEPP, 2008).

Estableciendo Contactos

Cedaw Argentina, IIDH	cedawargentina@iidh.ed.cr	Inst. Hannah Arendt	www.institutoarendt.com.ar
Asociación Clarooscuro	asociacionclarooscuro@yahoo.com.ar	Instituto de la Mujer	cdnvalenziano@upendigital.org
Inst. Lat. de Estudios Políticos y Sociales	foroparticipativo@yahoo.com.es	Asimra	asimra@redynet4.com.ar
Inst. Social y Político de la Mujer	ispm@ispm.org.ar	Fundación Tido	fund_tido@yahoo.com.ar
Ed. Feminista Argentina	feminaria@fibertel.com.ar	Ctera	genero@cta.org.ar
Amnistía Internacional	administración@amnesty.org.ar	Mujeres en Igualdad	mujeresenigualdad@infovia.com.ar mujeresenigualdad@tan.org.ar
Equipo Lat. de Justicia y Género	ela@ela.org.ar	FEIM	www.feim.org.ar
Red No a la Trata	catw-argentina@arnet.com.ar	Lugar de Mujer	ldemujer@yahoo.com.ar
Asoc. civ. La Casa del Encuentro	lacasadelencuentro@yahoo.com.ar		
Red Latinoamericana	www.redargentinanoviencia.blogspot.com		

Estos son sólo algunos de los contactos que figuran en el Directorio de la Agenda de las Mujeres www.agendadelasmujeres.org

FEMINISMO

¿Oleada o movimiento ideológico?

Por **Monique Altschul**, Directora Ejecutiva de Fundación Mujeres en Igualdad

✿ Las mujeres canadienses plantean el debate: las mujeres jóvenes, ¿se sienten representadas en el feminismo de la diferencia? ¿Tienen derecho a una renovación que las incluya? Algo semejante ocurre en muchos países. Recordemos la pregunta que nos planteamos año tras año: ¿es el Encuentro Nacional de Mujeres feminista? ¿Y el “movimiento de mujeres” de Argentina, en toda su diversidad, responde a las teorías feministas? ¿Hay “temas del feminismo” y por lo tanto se excluyen temáticas nuevas?

Se está traduciendo al español *Dialogues sur la Troisième Vague Feministe* (Diálogos sobre la Tercera Ola Feminista), compilado por Marie Nengeh Mensah, Les éditions Remue-ménage, Canadá. Galerna lo publicará en 2010, como parte de la colección de libros canadienses dirigida por Fernando De Toro y María Fernanda Arentzen de Winnipeg, Canadá.

Marie Nengeh Mensah nos propone un criterio temporal: después de la primera ola de feminismo representado por las sufragistas, cuya principal reivindicación era el voto femenino que prometía la igualdad política de varones y mujeres, llega la segunda ola de los años 60/70, cuando las mujeres concluyen que es imposible instaurar la igualdad dentro de un sistema patriarcal. Estas feministas plantean las situaciones de opresión específicas de las mujeres y de las instituciones que las mantienen: la maternidad, el casamiento, la familia, la heterosexualidad. Según Naomi Wolf, el feminismo de la segunda ola es dogmático y esencializa a varones y mujeres, encerrándolos en categorías binarias que fijan los comportamientos sexuales: pasivas/activos, dulces/violentos, etc. La tercera ola propone la deconstrucción de la categoría “mujer”, que había sido la referente única y monolítica de una posición feminista supuestamente dominante, bajo la influencia de las teorías de la posmodernidad, como ser el posestructuralismo, el poscolonialismo o el queer.

La autora advierte que sus jóvenes alumnas encuentran todo tipo de contradicciones. Muchas señalan que, si bien son fervientes defensoras de la igualdad y la sororidad, los grupos feministas las hacen sentir excluidas, les echam en cara que no están a la altura. Al no querer identificarse con versiones anteriores del feminismo – y con feministas de más edad que ellas – comienzan a crear un feminismo que les pertenece y les es afín. Se deja de oír “No soy feminista pero...” y aparece el “soy feminista, pero no exactamente como vos”. La idea de una nueva ola les ofrece la oportunidad de endosar la identidad feminista y, a la vez, participar en un movimiento nuevo. Es con estas alumnas, docentes, militantes, que la autora intenta renovar el discurso feminista, a través de una serie de diálogos de expresiones muy diversas.



La revista *Recherches féministes* (Investigaciones feministas) publica una crítica al libro. El artículo se llama “Para no ahogarse en la (tercera) ola: reflexiones sobre la historia y la actualidad del feminismo radical”. Estas académicas descreen de la validez de pensar al feminismo en término de “olas”: no aceptan que el movimiento feminista pueda definirse en términos de tiempo o de generaciones, sino en cuanto a corrientes de ideas. El artículo reflota la antigua dicotomía de los dos feminismos: retoma el de la diferencia, o feminismo radical que determina que la sexualidad masculina es agresiva, orientada genitualmente y potencialmente letal; ser mujer implica poseer cualidades positivas, con una sexualidad orientada a las relaciones interpersonales y por lo tanto son mejores que los varones. La heterosexualidad no es natural sino socialmente construida. La convivencia armónica entre mujeres y varones, por ende, imposible. Es un planteo básicamente esencialista. En oposición a esta postura surge el libro de Nengeh.

Las voces que incluye Marie Nengeh Mensah son muy diversas, representan múltiples causas, en una estrategia que intenta recoger pequeñas victorias en vez de perseguir la “gran revolución”. Algunas autoras actúan desde dentro de instituciones feministas para reorientar estrategias de acción hacia una lucha radicalizada contra el triple sistema de opresión: patriarcado, capitalismo y racismo. Otras prefieren actuar desde afuera, pues no se sienten ni escuchadas ni respetadas: por ejemplo las Panteras Rosas. Con mucho humor cuentan cómo organizaron un operativo contra la comercialización de la Marcha del Orgullo Gay y sus lujosas carrozas. Se entrenan para detener a la primera carroza que aparezca, haciendo una cadena con sus muñecas unidas por esposas, inseparables. Esperan a un costado del camino, con disfraces rosas, maquillaje que se derrite bajo el sol de verano...pero la carroza nunca llega. El sentimiento de derrota fue ineludible, pero no las desalentó. Nos recuerdan el estilo de las Guerrilla Girls de los EEUU, las Mujeres públicas de Buenos Aires o las Fugitivas del desierto de Neuquén.

Estas jóvenes expresan -juegan- con gran libertad con sus conflictos internos, con sus identidades múltiples: mujeres/feministas, occidentales/orientales, hetero/lesbianas, madres/putas, opresoras/oprimidas, reconociendo que son un poco de cada cosa y que nada es totalmente blanco o negro.

Resumiendo, el libro incluye a olas y riberas, propone un feminismo “Posvictimario” y de identidades múltiples. Nengeh lo ve como el inicio de nuevos diálogos y pregunta: “el feminismo, para ser auténtico, ¿debe responder a una definición estricta o, más bien, medirse por su potencial subversivo de las realidades opresivas?”

¡El debate está abierto!



Orígenes y fundamentos

En el año 1983, durante los últimos meses del gobierno militar se hacía necesario en el país generar nuevas experiencias que permitieran la reconstitución del tejido social, la creación de nuevos espacios de reflexión y de debate en casi todos los ámbitos.

En lo que hace a la problemática de la mujer, fueron las “Jornadas de Mujer y Creación”-realizadas en Buenos Aires en marzo de 1983- el escenario en el que nuevamente, tras el silencio y la atomización producidas por la represión, las mujeres que asistieron al mismo se encontraron con la fuerza de estar juntas y el placer de expresarse, de oír a otras mujeres y ser escuchadas. El impacto exigía la repetición de esa experiencia, pero no ya como hecho aislado, sino como posibilidad de práctica permanente y cotidiana.

Lugar de Mujer abre entonces sus puertas en agosto de 1983. Participan del proyecto un grupo heterogéneo de mujeres, en cuanto a su pensamiento político, a sus actividades, a su condición social, aunque igualadas en una inquietud: la condición social de la mujer.

Colectivo de Lugar de Mujer

MARTA RACKIER
CRISTINA KERSHNER
SUSANA VASALLO
ISABEL MIGUEL
OLGA ABBATISTA
ESTER MARTÍNEZ
SILVIA CAO
MABEL RECCHIA

Comunicate

Av. Corrientes 2621 8º, of. 83
C1046AAE Buenos Aires, Argentina
(+54 11) 4961 8081 - ldemujer@yahoo.com.ar
www.lugardemujer.org.ar

IGUALDAD DE GÉNERO

Sueño y propósito de nuestro trabajo

Rebecca Reichmann Tavares. Representante de UNIFEM Brasil y Cono Sur

Conseguir la igualdad de género es uno de los principales desafíos mundiales tanto para los gobiernos como para las sociedades. En vísperas de los 30 años de la “Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer”, y a 15 años desde la creación de la Plataforma de Acción de Pekín, el contexto mundial nos muestra importantes logros. Las mujeres han conseguido mayor participación en el mercado laboral, están más escolarizadas y tienen mayor representación política. También se han creado instancias institucionales para defender los derechos de las mujeres, y leyes que les aseguran mayor representación política y que protegen a las mujeres contra la violencia.

Sin embargo, cuando analizamos los logros que las mujeres han alcanzado hasta ahora, no podemos dejar de remitirnos a una serie de barreras que todavía faltan superar; sobre todo cuando nos referimos a los derechos de las mujeres en su diversidad. Esta visión nos lleva a reflexionar sobre las diferentes historias de vida de las mujeres y los factores que condicionan esas historias. Son las particularidades, tales como el origen étnico o racial, la condición económica, vivir en el campo o en la ciudad, la franja etaria y la orientación sexual, lo que nos permite ver y entender que las mujeres vienen de orígenes diferentes. De esta forma, su alcance en la vida también será diferente justamente por causa de la influencia ejercida por cada uno de esos elementos que hace que cada grupo de mujeres sea particular.

Una vez que entendamos esas diferencias, tal vez podamos reflejar la complejidad de la lucha para alcanzar la igualdad de género, a lo que se le suma otras banderas para que podamos realmente lograr la utopía de la igualdad. No podremos alcanzar la igualdad de género en las sociedades con bases racistas, y de discriminación étnico-racial y lesbofóbica. Temas que no son exclusivos del ámbito político, sino que forman parte de nuestro día a día. Son temas que determinan el acceso a las riquezas, a la salud gratuita, la enseñanza de calidad, la circulación libre en las ciudades, el uso de nuevas tecnologías, la seguridad alimenticia, la distribución de las responsabilidades para el cuidado familiar, el respeto a los derechos sexuales y reproductivos, entre otros.

Las condiciones de vida y logros de las mujeres dependen fundamentalmente de las decisiones políticas y económicas, más que de meras elecciones y oportunidades individuales.

Una sociedad igualitaria requiere la responsabilidad los Estados y recursos materiales y humanos comprometidos con los cambios de las estructuras de poder. Esto implica aceptar un nuevo pacto social y el equilibrio de las relaciones económicas, sociales, familiares, políticas e interpersonales entre hombres y mujeres. En ese sentido, se considera decisiva la responsabilidad social de los sectores empresariales para aprovechar los talentos y la productividad de todos los ciudadanos y ciudadanas. El hecho de incluir fuerzas de trabajo antes desperdiciadas por causa de la discriminación de género, raza y etnia constituirá un punto a favor en el crecimiento económico de los países y beneficiará a toda la sociedad.

En Brasil y Cono Sur, hace 17 años que UNIFEM se dedica a cambiarle la vida a miles de argentinas, brasileñas, chilenas, paraguayas y uruguayas. Por medio de las inversiones en las articulaciones, redes y organizaciones feministas y de mujeres, UNIFEM promueve la incidencia política de las mujeres y su protagonismo en los procesos de construcción y negociación

EL SILENCIO ES TU PEOR ENEMIGO

- Grupos de autoayuda gratuitos.
- Red de grupos de ayuda y contención de las víctimas.
- Capacitación a personal judicial, sanitario y docentes.
- Campañas públicas de prevención
- Asesoramiento jurídico.
- Asesoramiento psicológico.
- Cursos y Talleres.
- Grupos Terapéuticos.

Si sos víctima de violencia o conocés a alguien que lo es, contactanos. Te podemos ayudar.

LUGAR DE MUJER
4961-8081

política. Hace tiempo que venimos apoyando las agendas políticas, movilizaciones y campañas a favor de los derechos de las mujeres, que se realizan en los cinco países de cobertura de la oficina subregional. UNIFEM también establece alianzas estratégicas con gobiernos nacionales y locales con el fin de ampliar las políticas públicas destinadas a la igualdad de género.

Principalmente en Argentina, tuvimos la satisfacción de colaborar y contribuir al fortalecimiento de los movimientos feministas y de mujeres, la formación de liderazgos y procesos políticos, tales como la consolidación de los organismos de mujeres, la creación de la Ley de Protección Integral para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres y la ratificación del Protocolo Facultativo de la CEDAW. También recibimos el importante legado del programa regional Ciudades Seguras: Violencia contra las Mujeres y Políticas Públicas, cuya metodología innovadora de involucrar a las comunidades, barrios, sociedad civil, gobiernos municipales y organismos internacionales para abordar la seguridad pública como una problemática de género fue consolidada como un referente internacional, y el programa en sí fue incorporado por UNIFEM como un programa mundial.

Nuestra compañera de siempre Ana Falú, representante de UNIFEM Brasil y Cono Sur, para el período de noviembre de 2004 a julio de 2009, puso en práctica su perspicacia en una gestión inteligente e innovadora que fortaleció el vínculo de UNIFEM con los movimientos feministas y de mujeres en Argentina, especialmente en áreas presupuestos, gobernabilidad y lucha contra la violencia. Fue justamente por causa de este vínculo, que UNIFEM estructuró un equipo y espacio nacional para desarrollar un trabajo más efectivo y más cercano con las mujeres argentinas.

Les deseamos un excelente encuentro a todas las aguerridas feministas y mujeres participantes del XXIV Encuentro Nacional de Mujeres y compartimos con todas ustedes nuestro sueño y empeño para un nuevo modelo de sociedad.



UNIFEM en Argentina. Alicia Moreau de Justo, 846-piso 1º- ofic. 16
1107 Buenos Aires, Argentina. 4331-5676 / 4342-5924
Consultas con Eleonora Roestel: eleonora.roestel@unifem.org

www.unifem.org.br – sitios en Español y Portugués
<http://twitter.com/unifemconesul> - noticias en Español y Portugués

Taller de Autoestima

Coordina. *Cristina Kerschner*

Las mujeres nos hemos acostumbrados a que nuestra estima desde niña dependa de situaciones externas, tales como tener un compañero o marido que nos valide, hijos sanos, hermosos e inteligentes, ser buenas madres, sacrificando todo lo nuestro, buenas amas de casa, ejercer bien nuestra profesión y ser “buenas” con todas las personas a nuestro alrededor. Sin embargo esta estima, dependiente de otros de situaciones externas, fácilmente se derrumba en esta sociedad patriarcal, porque somos consideradas ciudadanas de segunda categoría, contra lo que se ejerce violencia diariamente en la casa, calle, trabajo, etc. Es entonces cuando nos damos cuenta que nos han impedido desarrollar un valor propio, que emerja de nuestro interior y no de las cosas externas que tenemos; podemos hablar de autoestima al reconocer nuestra fuerza para enfrentar situaciones dolorosas, de agresión, miedo, etc., sin negarnos al derecho que tenemos que defender todo aquello que nos es importante para crear, no cediendo nuestra fuerza y valor a nadie, entender que merecemos ser felices, porque sabemos cual es nuestro espacio, cuanto podemos dar, tenemos derecho a detener las situaciones abusivas, o agresivas para nosotras, porque nadie debe abusarnos mental, ni física, ni sexualmente.

Nuestra autoestima debe ser mejorada día a día, primero reconociendo nuestras capacidades, sentimientos, aquello que nos duele y no queremos para nosotras, no dejando que nos llamen egoístas por defendernos, ni pensando que somos malas por querer cambiar las situaciones molestas, por poner límites a las mismas personas que nos abusan y por el deber que tenemos con nosotras mismas de “queremos mas que nadie”.