

El Cuidado Psicoemocional de Niñas y Mujeres

... y el día Internacional de la Mujer

Beatriz Anaya Berríos
Ma. del Carmen Alva López
Ma. Esther Cardoso Escamilla
8 de marzo de 2021

a) Día Internacional de la Mujer, Derechos Humanos y Dignidad

Este 8 de marzo se conmemora en México el Día de la Mujer. Sabemos que este día nace como una demanda social, un gran reclamo que se agravó por las condiciones laborales de las mujeres a partir de la 2ª Guerra Mundial. Ésta es entonces la conmemoración de la lucha incansable de las mujeres por sus derechos laborales y sociales, en favor de una sociedad igualitaria y justa.

Sabemos que las naciones reconocen en sus Cartas Magnas los principales derechos humanos. Concediendo a todos los seres humanos el derecho inalienable e irrenunciable, a gozar de un trato igualitario desde el enfoque básico de la dignidad de toda persona humana.

El mundo ha sido testigo de que, llevar a la práctica muchos de los ideales más sublimes de la humanidad, **de reconocer como derecho lo que se nos ha dado como un don a todos los seres humanos**, suele ser un trabajo difícil y que lleva muchos años.

Basta revisar cómo algunos de los derechos humanos se siguen vulnerando en pleno siglo XXI:

- El derecho a la libertad y a no ser esclavos... y sabemos que siguen existiendo grupos poderosos de trata de personas.
- El derecho a la seguridad social... y seguimos con hospitales insuficientes y una salud precaria en muchas partes de nuestro país y del mundo.
- El derecho a la alimentación y al trabajo... y sabemos que muchas personas no tienen acceso a alimentación ni a un trabajo digno.
- El derecho a la educación ... y sabemos que muchas comunidades no pueden acceder a una instrucción básica, mucho menos a una educación en valores, en inteligencia emocional y cuidados psicoemocionales.
- El derecho a la igualdad ... y vemos que algunos grupos sociales gozan de privilegios, mejores salarios para ciertos sectores sociales a pesar de que se realizan los mismos trabajos.

Esto nos deja a todas las personas, en lo individual y en lo colectivo, con un gran trabajo al que nos enfrentamos todos los días, especialmente en estos momentos de pandemia y de inquietud social.

Si bien es importante **alzar la voz y hacer públicos nuestros reclamos**, como lo hemos hecho especialmente cuando hablamos de feminicidios, de la lucha por la paz y la no violencia. Hay muchas acciones que también podemos hacer desde lo más **íntimo** de nosotras mismas, es este trabajo que podemos hacer desde la introspección, el **reconocimiento de nuestra humanidad y de mi propio concepto de mujer**.

Quiero poner énfasis en la **dignidad del ser humano**, un concepto en el que la mayoría de las corrientes de pensamiento filosófico coincide, se trata de reconocer que la ***Dignidad Humana es un valor intrínseco¹ y es el derecho que tiene cada ser humano, a ser respetado y valorado como ser social e individual, con sus características y condiciones particulares por el sólo hecho de ser persona, y el reconocimiento del derecho que tenemos a determinar nuestro destino moral.***

En otras palabras, la **dignidad humana es el sustento de los derechos humanos** y lo que constituye al ser humano como el ser libre y responsable creado a imagen y semejanza de Dios, como lo establece la doctrina católica y muchas otras doctrinas del mundo.

“Prohibido pisar el césped ... ¿y la dignidad no?”

Mafalda

De nosotras mismas depende la forma de ejercer ese derecho a la dignidad, a la libertad y la igualdad. *¿Cómo me concibo yo como persona humana y como mujer? ¿Qué puedo hacer yo para reconocer mi propia dignidad y pedir ese reconocimiento desde mi círculo más íntimo, mi pareja, mi familia, mis relaciones de trabajo y de escuela?* Pues, el respeto comienza con uno mismo y también conviene hacernos conscientes de que si lo queremos recibir lo tenemos que dar.

La dignidad, el respeto y la libertad son tan sustanciales e inalienables que nadie puede ser esclavo, ni siquiera por voluntad propia o por contrato, y así como tenemos el derecho al reconocimiento de estos derechos, tenemos la responsabilidad de reconocer a todos los seres humanos, la misma dignidad, respeto y libertad de los que nosotros somos merecedores.

Respecto a la libertad, el filósofo existencial Jean Paul Sartre asegura: ***Estamos condenados a ser libres***. Incluso cuando no tomamos una decisión frente a alguna situación que la vida nos presenta, estamos decidiendo.

De nosotros depende ejercer esta libertad con responsabilidad, haciéndonos conscientes de las consecuencias de nuestros actos. Libertad y responsabilidad, un binomio inseparable de acuerdo con los escritos de V. Frankl y de muchos grandes filósofos. La libertad sin responsabilidad tiende a degenerar en arbitrariedad

“Usted es libre para hacer sus elecciones, pero es prisionero de las consecuencias”.

Pablo Neruda

Hoy hago un llamado a mi conciencia de mujer y a la conciencia de muchas mujeres y madres a ejercer nuestra libertad y responsabilidad y a que hagamos lo que nos corresponde en lo individual, ejerciendo el derecho que tenemos para mejorar nuestra vida, buscando mejorar nuestra propia salud y educación en favor de nosotros mismas y de nuestras hijas, hijos y familias; a trabajar desde la dignidad, con el objeto de hacer de este mundo un mundo mejor para todos

Las decisiones que en lo personal tomamos libre y responsablemente respecto a nuestra propia salud y nuestra educación son el reflejo de nuestro reconocimiento de ser personas dignas y será lo que nos lleve a darle un sentido a cada uno de los actos de nuestra vida.

¹ <https://dle.rae.es/intrínseco>: íntimo, esencial

Tenemos derecho a nuestro cuidado psicoemocional como parte de nuestra salud integral, y depende de cada una de nosotras dar los pasos necesarios para lograr una salud plena, de la mano de otras personas en las que podamos apoyarnos o nosotras mismas acompañarlas.

b) Cuidado Psicoemocional de las Mujeres y las Niñas

El **cuidado psicoemocional** es un gran camino por recorrer, en el que podemos ir profundizando a lo largo de la vida. Afortunadamente muchas facetas de este cuidado no implican un gran costo económico, pero sí un costo emocional y del ejercicio de nuestra habilidad de ser honestas con nosotras mismas.

Podemos decir que tenemos que avanzar dando pasos firmes y que habremos de recorrer varias veces el camino a lo largo de la vida. Empezando por lo que hagamos en forma personal y que es muy importante hacerlo extensivo a nuestras hijas, a niñas y jóvenes, creando una consciencia y una cultura que nos permita formar personas libres, emocionalmente sanas. Sin olvidar también el importante papel que tenemos en la educación de nuestros hijos, niños y hombres que serán compañeros de vida de estas mujeres que merecen respeto y serán capaces de respetar a todos los seres humanos

El cuidado psicoemocional pasa necesariamente por:

- **Ser conscientes de nuestras emociones y reacciones.** Esto implica un gran trabajo de introspección, lo que nos llevará a avanzar en el camino del autoconocimiento.

Cuestionarnos y revisar la emoción que experimentamos, desde las emociones que más comúnmente reconocemos como alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa, frustración ... y nuestra habilidad para poder diferenciar unas de otras. Por ejemplo, es frecuente confundir el miedo y el enojo, quizá lo primero que vemos sea el enojo, porque sentimos que algo sale de nuestro control, pero en realidad tengo miedo.

Después de reconocer la emoción podemos darnos cuenta de la manera como actuamos o muchas veces más bien de cómo reaccionamos, Solemos no tener clara esa relación y para poder hacernos cargo de nosotros mismos, conviene hacernos conscientes de todo el conjunto completo.

Es importante darnos cuenta de las razones que nos llevan a tomar decisiones, y reconocer si las tomamos conscientemente o, por lo contrario, si más bien tomamos decisiones desde el impulso; dicho de otra manera, podemos distinguir si actuamos o reaccionamos.

No podemos perder de vista que somos seres psico-físico-espirituales, lo que nos ocurre, nos impacta en las tres dimensiones de nuestro ser. Dicho a manera de ejemplo, lo que yo veo y escucho - *en la dimensión física, por ejemplo: un grito, quizá me impacta- en la dimensión psíquica, detonando pensamientos y emociones; probablemente imagine que la persona que grita me puede agredir y sienta temor, y esto me lleva a decidir quizá instintivamente, a esconderme o quizá haciendo uso de mi libertad elija otra actitud frente a la misma situación. Puedo decidir escuchar con más cuidado y quizá puedo intuir desde mi dimensión espiritual que esa persona necesita ayuda y generar alternativas diferentes a las reactivas o instintivas.*

Conviene preguntarme a cada momento, ¿Qué hago cuando en mi corazón está presente esta emoción o sentimiento? ¿Qué ideas o pensamientos tengo ante determinadas situaciones? ¿Qué hago en dichas circunstancias? Mientras no sea capaz de reconocer lo que me pasa y cómo lo vivo,

no seré capaz de modificar la manera de afrontar las situaciones. También vale la pena identificar los detonadores que nos llevan a la emoción y a la reacción.

Esta parte del proceso suele ser larga y muchas veces necesitamos acompañamiento para lograr identificar lo que nos pasa. **Busquemos ayuda.** En ciertos momentos nos cuesta llegar a entender y ponerle nombre a la emoción “Estoy enojada” y aún más “Estoy enojada porque este trato es irrespetuoso” y “Cuando me he sentido no respetada...grito, o me aparto y no digo nada ...o...¿qué hago? Esta evaluación nos llevará en un futuro a tomar mejores decisiones.

Elisabeth Lucas nos dice que gracias a este proceso de reflexión y a nuestra capacidad de decidir libre y creativamente, llegamos a una transformación y así podemos evitar caer en la repetición de roles. Evitando el determinismo que nos llevan a asegurar una persona “*no puede amar porque no ha sido amado anteriormente*”.

Cuestionar nuestras creencias o los roles que se nos han sido asignados es un trabajo que implica el ejercicio de nuestra libertad. Por ejemplo, hemos escuchado “Calladita te ves más bonita”, “Los hombres no lloran” Muchos de éstos nos llevan a conceptualizar erróneamente a la persona humana y han impedido el cuidado psicoemocional de muchas generaciones. Llorar es sano para hombres y mujeres, hablar y expresar nuestras emociones, es importantísimo para nosotros y para todos los que nos rodean.

Y desde luego, “*Piense antes de actuar*”, elegir no desde nuestros impulsos, sino desde nuestra conciencia, poniendo en juego nuestras facultades humanas de libertad y responsabilidad, tratando de elegir lo bueno y lo valioso y lo que dará sentido a cada momento de acuerdo con lo que establece V. Frankl será también lo que los dará la felicidad.

- **Expresar nuestras emociones de manera adecuada.** A esta parte del cuidado psicoemocional se le suele asignar la técnica de comunicación asertiva. Es importante expresar nuestra manera de pensar, nuestras emociones y sentimientos, para dar un paso más en el camino de nuestro cuidado psicoemocional

Para fortalecer la comunicación asertiva, conviene:

- **Describir los hechos concretos:** sucede esto.
 - **Manifestar nuestros pensamientos y sentimientos:** yo pienso y yo siento, hablando en primera persona nos responsabilizamos de ello.
 - **Hacer peticiones concretas:** acciones que se puedan ver objetivamente.
 - **Especificar las consecuencias:** puede suceder que ...
-
- **Identificar nuestras necesidades y aprender a poner límites.** Para muchas mujeres es muy difícil saber decir NO, en parte por la vieja creencia de la “mujer abnegada”, pero es indispensable que se nos respeten nuestras necesidades físicas emocionales y espirituales. Nunca debemos perder de vista que también es nuestra responsabilidad educarnos y educar a nuestras hijas hacer respetar nuestra libertad. Estos límites son indispensables en nuestra relación de pareja, en nuestro entorno familiar, laboral y educativo.

Esta es la manera de hacer respetar nuestro ser psico-físico-espiritual, el ejercicio pleno de nuestra libertad, la mejor forma de evitar abusos sexuales de niñas y mujeres. Educar a nuestras hijas y niñas a saber decir NO, ASÍ NO, es indispensable para sentar las bases de la defensa de nuestra libertad.

- **Encontrar el propósito y significado de la propia vida.** Cuando tenemos un “para qué” encontraremos un “como”. El tener una vida feliz depende en gran medida de los proyectos y del sentido de la propia vida. Permitiendo que nuestros valores sean nuestra guía, es decir reconocer lo que para cada uno de nosotros es valioso en cada momento de la propia vida y hacer lo que sea necesario para lograrlo, nos permitirá vivir una plena y llena de sentido.
- **Cuidar nuestra salud física y sexual.** Hacer ejercicio, procurar una alimentación sana y balanceada, trabajar más en la prevención y buscar información con validez científica, en todos los ámbitos de la salud, nos permite estar bien para nosotros y para nuestras personas cercanas. En cuanto a la salud sexual y reproductiva, evitar caer en tabús y prejuicios y educar a nuestros hijos; tanto niños y como niñas; en una sexualidad integral y comprometida en la que se respeta nuestra dignidad de seres humanos es importante en todos los ámbitos de la persona humana.
- **Fomentar nuestra vida espiritual** de acuerdo con nuestra convicción religiosa. Todos los seres humanos tenemos la consciencia del llamado a la trascendencia. V. Frankl asegura, tanto si somos religioso como si no lo somos, vivimos conscientes de algo o alguien que nos trasciende, algo o alguien ante quienes somos responsables, de donde proviene lo más grande de la naturaleza humana, donde radica el amor y la generosidad y los valores más “valiosos”, que nos llevan a lo más sublime de la nuestra naturaleza humana.

c) Fortaleza y Empoderamiento de la Mujer

La idea de mujer fuerte y de empoderamiento de la mujer puede tener varias interpretaciones. Desde el ámbito personal es indispensable ser conscientes de nuestras fortalezas y debilidades. Por lo que es preciso conocernos, aceptar nuestro carácter, nuestra historia de vida, con el propósito de moldear nuestra propia personalidad, así como de aceptar a las otras personas con las que nos relacionamos, a quienes no podremos cambiar, ni será mi tarea modificar.

Para la palabra “poder” tenemos dos acepciones. La primera se refiere a la capacidad de: autodominio, hacer, influir y servir. Así podremos decirnos a nosotras mismas: “si puedes”, “si eres capaz”. La segunda acepción se refiere a: fuerza, energía, dominio y ésta nos hace más bien referencia al poder que se ejerce “sobre el otro”. En donde es posible decir, que uno gana y otro pierde.

En **IRMA** hemos podido constatar el **verdadero poder femenino** y somos capaces de atestiguar sobre él. Gracias a distintos perfiles de mujeres, con dolores únicos, que nos han permitido acompañarlas desde el año 2000, a lo largo de los cuales nos han dado su valioso testimonio asegurando en sus propias palabras que: **“mi fortaleza radica en el reconocimiento mi propia debilidad”**. A través de su proceso de acompañamiento terapéutico, en el que han sido capaces: **“de salir del silencio, aunque duela”**, de **reconocer las propias dificultades, luchas, errores y malas decisiones**.

Hemos sido testigos de la fortaleza de las mujeres que han sido **capaces de resignificar el dolor por la muerte de un hijito que no nació**, que quizá fue muy pequeño para que otros lo reconocieran y de haber pasado por circunstancias difíciles de ser aceptadas y abrazadas. La pérdida de ese bebé que no nació, que no se conoció y a quien hubieran querido y apapachado.

Es decir, **han sido capaces de hacer visible un duelo invisible**, revisando y aceptando sus propias historias de vida en las que se han percibido vulneradas, con penas que desgarran el alma.

Muchas de estas historias se han visto agravadas en estos tiempos de pandemia, por el aislamiento social, dificultades económicas, políticas, exceso de trabajo (sin horarios), con una sobre carga de trabajo doméstico, de cuidado a otros. Trayendo como consecuencia una sobrecarga emocional por el estrés, la incertidumbre, pérdidas de salud y fallecimientos de personas significativas y en muchos casos el aumento de violencia intrafamiliar.

Todo lo anterior nos lleva también a preguntarnos **el ¿para qué? de este poder femenino**. Sabemos que nos actualmente las mujeres nos movemos en muchos otros ámbitos, además del ámbito personal, familiar y de pareja. **Cada mujer es capaz de decidir el alcance y ámbito en el cual se quiere desarrollar**, la ciencia, los negocios, la salud, la política, en los cuales queremos ser reconocidas de acuerdo con la calidad de trabajo desarrollado y nuestras capacidades. Esto está relacionado con nuestras aspiraciones de equidad laboral, que son completamente genuinas y por las que debemos luchar. Sin olvidar que quizá *“no puedes hacerlo todo al mismo tiempo”, “ni podemos esperar todo al mismo tiempo”*, balancear la carrera profesional y familia, en un gran reto, por lo que conviene plantearnos la conveniencia de quitarnos de encima esa presión de esperar que todo ocurra al mismo tiempo.

Hacernos conscientes también de los proyectos, las metas en común que tenemos con nuestra pareja, nuestra familia, así como los recursos y las aportaciones que podemos dar y recibir de nuestro entorno cercano para tener una vida feliz y balanceada.

Recordando que el poder femenino *“NO es la mujer que: hace todo”, “ni la que hace lo de todos”, “ni la que no necesita a nadie”,* sino más bien es: **ser capaz de descubrir mis talentos, los ajenos y potenciarlos**. *“Trabajar en aceptar lo que no puedo cambiar, y luchar por lo que sí puedo cambiar o modificar”*. Y sobre todo fomentar los vínculos amorosos que nos permitan una sana convivencia armoniosa y feliz. *“Amar es Desear que el otro exista”* Reconocerlo valioso. *“¡es otro!”*

“Es el feminismo sinérgico que, pivotando sobre las diferencias, tiene un efecto multiplicador... No se trata de luchar uno contra otro, ... construir conjuntamente un mundo mejor: una familia más fuerte, una empresa más sólida y una sociedad más sostenible”. Nuria Chinchilla

d) Prevención de la Violencia ... y Favorecer el Bienestar Social

La violencia es el uso intencional de la fuerza física, del poder real o como amenaza, contra uno mismo, una persona, grupo o comunidad, que tiene como resultado la probabilidad de daño, físico, psicológico, lesiones, la muerte, privación o mal desarrollo; para conseguir un fin, especialmente para dominar a alguien o imponer algo.

Hemos visto manifestaciones violentas en las que claramente percibimos un gran dolor, sentimiento de injusticia y un **genuino enojo por haberse visto rebasados en sus derechos y no haber sido respetada la integridad propia o la de nuestros seres queridos**.

De acuerdo con lo que ya hemos comentado, es muy importante **reconocer nuestras emociones y ponerles nombre**. Es parte de nuestra salud psicoemocional hacer una introspección para saber lo que nos pasa, cómo lo vivimos y como reaccionamos o decidimos, sin satanizar ninguna de las emociones, puesto **que todas son lícitas y nos son útiles e indispensables para enfrentar la vida**.

El enojo no es la excepción, el enojo e indignación por la injusticia, no sólo es lícito, es necesario para movernos, para propiciar un cambio, incluso para poner límites y exigir respeto. **El enojo es el**

mensajero que nos permite identificar lo que nos duele, nos molesta y nos hace daño y es necesario encauzarlo con acciones que nos lleven a solucionar la situación. Por el otro lado, cuando sentimos un enojo que no logramos identificar claramente lo que nos lo provoca o hacia quien dirigir la acción correctiva, es decir es, un enojo no identificado, no gestionado o no canalizado, se convierte en un **“enojo inútil” que puede llevar a la violencia**. Nos enfermamos o desquitamos con quién se deje.

Este es el caso de muchos padres y madres frustrados con su pareja, su trabajo, sus jefes o su situación económica, que descargan su enojo ejerciendo violencia con sus hijos. Haciendo lo que dicta el dicho popular **“no busco a quien me la debe, sino a quién me la pague”**. Llegando, la persona que ejerce dicha violencia a cometer una injusticia, que es precisamente lo que provocó su enojo.

*“No es lo que nosotros hacemos, ni lo que nos pasa, lo que más nos lastima; es nuestra respuesta”
Stephen Covey*

Conclusión:

Queremos **favorecer el bienestar social y familiar, se trata de prevenir la violencia** y de ser capaces de crecer juntos, de apoyarnos y generar confianza, para lo cual es importante empezar desde mi persona y mi dignidad, para generar ciclos positivos en mis relaciones interpersonales, en todas las circunstancias de la vida, especialmente en estos momentos de inquietud social y de pandemia, en los que sabemos que ha habido un incremento en la violencia intrafamiliar. Se trata de **un trabajo diario desde nuestro ámbito personal, familiar y social**, que consiste en:

- **Darme el cuidado personal digno que merezco, por ser una persona valiosa, por ser quien soy**, puedo reconocer mis aciertos y desaciertos, sin que esto cambie mi dignidad.
- **Hacerme responsable de mis emociones** y de mis pensamientos, usando un lenguaje asertivo, como: “Cuando pasa ... yo me siento ...”, o “yo pienso”. El culpar a otros puede bloquear el diálogo evitar que las otras personas asuman la responsabilidad de sus emociones.
- **Fomentar la escucha mutua** y los principios de trato digno y respetuoso para conocer cómo se sienten las otras personas es de gran valor. No podemos avanzar en sociedad si no sabemos escucharnos.
- **Buscar acuerdos**. Imponer sólo un criterio genera malestar. Muchas veces tenemos que compartir espacios reducidos en donde todos tenemos que acordar las normas de convivencia. Esta actitud de apertura no solo previene la violencia, favorece el bienestar y un trato respetuoso.
- Respetar y **hacer respetar mi privacidad**, como un derecho importante, el respeto a la **intimidad**, al cuerpo, las ideas y las posesiones de cada persona.
- Poner los **límites** adecuados tanto de mi espacio como el de mi propio cuerpo, expresando y atendiendo a lo que no me gusta o me puede poner en riesgo, favoreciendo las expresiones de cariño con las que me sienta cómoda y feliz, siendo coherente con las manifestaciones físicas de afecto dependiendo de la relación de parentesco o relación afectiva de que se trate.
- Fortalecer el **trabajo en equipo**, empezando con nuestra familia, dando y recibiendo los cuidados y el cariño necesarios y buscando los proyectos que nos lleven a vivir mejor.
- **Prevenir situaciones de riesgo**, detenerme a ver un poco más adelante, buscando **“pre - ver”** ¿Que de bueno me puede aportar determinada situación que estoy viviendo o a que riesgos físicos o psicológicos me puedo exponer?
- **Prevenir la violencia desde el violentado comienza con la actitud de moverse del sitio donde se recibe la agresión. Una persona que es maltratada o golpeada tiene que hacer un esfuerzo por romper la parálisis. “Es necesario tomar conciencia de la posición donde te encuentras en tu relación, darte cuenta y actuar para cambiar”**.

Recuerda que pedir ayuda no es señal de debilidad.