

¿Por qué nos sentimos mal las mujeres?:

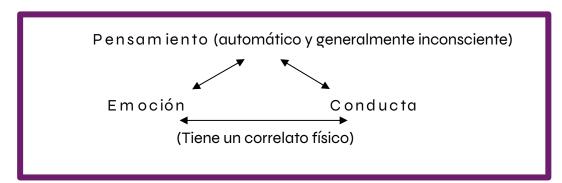
Socialización: es el proceso a través del cual aprendemos los valores, normas y formas de comportarnos que predominan en la sociedad en la que vivimos. Este aprendizaje ocurre durante toda la vida y moldea lo que los demás esperan de nosotras y lo que nosotras esperamos de nosotras mismas.

Experiencia previa y los acontecimientos presentes: comprender nuestro pasado nos ayuda a entender nuestro presente sin culpas.

Interpretación de las situaciones que nos rodean:

No interpretamos la realidad tal cual es, sino a través del filtro de nuestras experiencias, creencias y de lo que se nos ha enseñado que "debería ser". Las mujeres solemos interpretar muchas situaciones desde la culpa, la autoexigencia o el miedo a decepcionar, porque hemos aprendido a valorarnos a través de la mirada ajena.







¿Por qué nos sentimos mal las mujeres?

CAUSAS:

Hechos concretos que ocurren en nuestras vidas y que van cargados de un significado social negativo, como:	Situaciones difíciles por el rol de ser mujer (Expectativas en socialización):	La educación femenina tradicional hace que se interioricen pensamientos del tipo:
 Separación / Divorcio Aborto Abuso sexual / incesto Violencia en la familia Problemas laborales / paro Problemas de pareja Problemas familiares Violencia de la pareja 	 Asunción del trabajo doméstico Cuidado y responsabilidad excesiva de: hij@s, pareja, personas ancianas Cuidado de enferm@s de la familia Desigualdad en: oportunidades laborales, poder, dinero, trato social y profesional Presión para tener pareja y ser madre 	 Tengo la culpa No valgo para nada Soy la única responsable de los problemas Tengo que contentar a tod@s Me voy a volver loca El placer es malo o pecado para mí No acepto mi cuerpo Lo importante es ser delgada, joven, guapa





EFECTOS:

Tensión muscular:	Cambios en el	Cambios en el	Bajada de Defensas	Desarrollo de:
	Sistem a Endocrino:	Sistema hormonal:	en el Sistem a Inm unológico:	Ansiedad
Dolores: cabeza, espalda	HipertensiónProblemas de	Trastornos menstrualesOsteoporosis	InfeccionesCatarros	Depresión de género Fobias
Cansancio (tomo café, fumo) Uinargatividad	estómago • Sudoración	Fibroma, MiomaHemorragias	AlergiasCáncer	Aumento de la respiración/mareos Trastornos del sueño
Hiperactividad	Problemas circulatorios			Pérdida de memoria



Checklist: "¿Con qué partes de este malestar me identifico?"

Marca las frases que sientas que resuenan contigo, sin juzgarte. No se trata de encontrar "respuestas correctas".

Sobre cómo aprendí a ser mujer:	Sobre cómo interpreto lo que me	Sobre cómo lo siento en el cuerpo
☐ Siento que debo estar disponible para	pasa:	y en la mente:
los demás, incluso cuando estoy cansada.	□ Suelo pensar que si algo sale mal, es	□ Siento cansancio, tensión o molestias
☐ Me cuesta decir "no" sin sentir culpa.	culpa mía.	sin una causa médica clara.
□ Tengo miedo de que me juzguen si me	☐ Me cuesta reconocer mis logros o	□ Tengo la sensación de que no descanso
muestro enfadada o triste.	alegrarme de ellos.	nunca del todo.
□ Siento que debo cuidar más de lo que	☐ Me siento responsable de que las	☐ Me cuesta desconectar de las
me cuidan.	personas a mi alrededor estén bien.	preocupaciones.
☐ Me preocupa decepcionar o que	☐ A veces me callo para evitar conflictos	□ Siento ansiedad o tristeza sin entender
piensen mal de mí.	o no molestar.	muy bien por qué.
☐ A veces no sé muy bien quién soy más	☐ Me cuesta poner límites o mantenerlos.	□ Me resulta difícil pedir ayuda o
allá de lo que esperan de mí.		mostrarme vulnerable.

Al finalizar, reflexiona:

Después de leer tus respuestas, tómate un momento para respirar y mirar lo que has marcado sin juicio. Cada frase que resuena contigo habla de una historia, de aprendizajes que te ayudaron a sobrevivir, pero que quizá hoy ya no te sirven del mismo modo.

Pregúntate con calma

¿Qué cosas me gustaría dejar de cargar sola? ¿Qué partes de mí necesitan más cuidado, ternura o descanso? ¿Qué puedo empezar a soltar, aunque sea un poco, para sentirme más ligera?