

¿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.

Pensamiento (automático y generalmente inconsciente)

Emoción

Conducta

(Tiene un correlato físico)

¿Por qué nos sentimos mal las mujeres?

CAUSAS:

<i>Hechos concretos que ocurren en nuestras vidas y que van cargados de un significado social negativo, como:</i>	<i>Situaciones difíciles por el rol de ser mujer (Expectativas en socialización):</i>	<i>La educación femenina tradicional hace que se interioricen pensamientos del tipo:</i>
• 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:

<i>Tensión muscular:</i>	<i>Cambios en el Sistema Endocrino:</i>	<i>Cambios en el Sistema hormonal:</i>	<i>Bajada de Defensas en el Sistema Inmunológico:</i>	Desarrollo de:
• Dolores: cabeza, espalda... • Cansancio (tomo café, fumo...) • Hiperactividad	• Hipertensión • Problemas de estómago • Sudoración • Problemas circulatorios	• Trastornos menstruales • Osteoporosis • Fibroma, Mioma • Hemorragias	• Infecciones • Catarros • Alergias • Cáncer	Ansiedad Depresión de género Fobias Aumento de la respiración/ mareos Trastornos del sueño 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: ☐ Siento que debo estar disponible para los demás, incluso cuando estoy cansada. ☐ Me cuesta decir “no” sin sentir culpa. ☐ Tengo miedo de que me juzguen si me muestro enfadada o triste. ☐ Siento que debo cuidar más de lo que me cuidan. ☐ Me preocupa decepcionar o que piensen mal de mí. ☐ A veces no sé muy bien quién soy más allá de lo que esperan de mí.	Sobre cómo interpreto lo que me pasa: ☐ Suelo pensar que si algo sale mal, es culpa mía. ☐ Me cuesta reconocer mis logros o alegrarme de ellos. ☐ Me siento responsable de que las personas a mi alrededor estén bien. ☐ A veces me callo para evitar conflictos o no molestar. ☐ Me cuesta poner límites o mantenerlos.	Sobre cómo lo siento en el cuerpo y en la mente: ☐ Siento cansancio, tensión o molestias sin una causa médica clara. ☐ Tengo la sensación de que no descanso nunca del todo. ☐ Me cuesta desconectar de las preocupaciones. ☐ Siento ansiedad o tristeza sin entender muy bien por qué. ☐ Me resulta difícil pedir ayuda o 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?