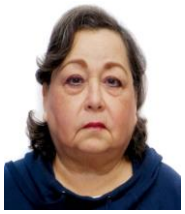
ORBIS
Revista Científica Electrónica de Ciencias Humanas / Scientific e-journal of Human Sciences /
Depósito Legal PPX200502ZU1935 / Depósito Legal Electrónico ZU2021000156/ ISSN 1856-1594 / e-ISSN 2790-6175/
By Fundación Unamuno/ Venezuela
Ortega, Zulay; Mijares, Brizeida; Luengo, Elvira. (2022)
DEL RECONOCIMIENTO Y LA AUTOESTIMA EN LOS RELATOS DE MUJERES
www.revistaorbis.org / núm. 51 (año 17). Abril 2022 18-33

ABOUT RECOGNITION AND SELF-ESTEEM IN WOMEN'S LIFE STORIES

DEL RECONOCIMIENTO Y LA AUTOESTIMA EN LOS RELATOS DE MUJERES


Ortega, Zulay


Mijares, Brizeida


Luengo, Elvira

RESUMEN
El objetivo de esta investigación fue analizar la autoestima en mujeres desde la interpretación de sus relatos de vida. Se empleó el método cualitativo, con un diseño de campo etnográfico, y tipo de investigación analítica. El instrumento fue la entrevista semiestructurada aplicado a una muestra no probabilística de doce mujeres. Los resultados obtenidos reflejaron una autoestima femenina no limitada a lo individual, incluyente de lo colectivo desde historias y procesos diversos. Se concluye que la carga social implícita en los estereotipos de género androcentristas incide en la construcción de la autoestima de estas mujeres.
Palabras clave: Autoestima; Género; Roles; Estereotipos; Relatos de vida.

ABSTRACT
The objective of this research was to analyze self-esteem in women from the interpretation of their life stories. The qualitative method was used, with an ethnographic field design and an analytical type of research. The instrument was a semi-structured interview applied to a non-probabilistic sample of twelve women. The results obtained reflected a feminine self-esteem not limited to the individual, inclusive of the collective from diverse histories and processes. It is concluded that the social burden implicit in androcentric gender stereotypes has impact on the construction of these women's self-esteem.
Keywords: Self-esteem; Gender; Roles; Stereotypes; Life Stories

Fecha de recepción: 06-07-21
Fecha de aprobación: 09-12-21
Fecha de publicación online: 09-12-21

DOI: http://doi.org/10.5281/zenodo.5771191

[1] Licenciada en Educación. Mención Ciencias Pedagógicas. Área: Orientación. Universidad del Zulia (LUZ) Máster Universitario en Aprendizaje a lo Largo de la Vida en Contextos Multiculturales. Universidad de Zaragoza. Doctorando, Programa de Doctorado en Educación. UNIZAR. Profesora Titular Ordinaria LUZ COL. Email: ortegazulay@gmail.com Orcid #0000-0002-7587-420X
[2] Licenciada en Educación, Mención Orientación Personal y Vocacional, Universidad de Carabobo; Master en Ciencias, Mención Orientación Sexual, Centro de Investigaciones Psicológicas de Venezuela; Doctora en Educación, Mississippi State University, USA; Profesora Emérita LUZ-COL. E-mail: mijaresbrizeida@gmail.com Orcid #0000-0003-4691-357X
[3] Profesora de Literatura en la Universidad de Zaragoza. Doctora en Teoría de la Literatura y Literatura Comparada. Filología hispánica, (Univ. de Zaragoza), Filología francesa, Literatura y Civilización hispanoamericana (Université Sorbonne.París), Psicología (UNED). Magisterio (Univ. de Zaragoza). Directora de la revista Ondina-Ondine. https://papiro.unizar.es/ojs/index.php/ond/issue/current. Email: eluengo1@unizar.es Orcid #0000-0003-3362-5368

INTRODUCCIÓN

Esta investigación se inicia con los relatos de vida de un grupo de doce (12) mujeres de Zaragoza en España, que narran sus experiencias en relación con su autoestima, dentro de una sociedad tradicional y a la vez moderna. La autoestima se contempla, en primer lugar, desde la valoración como seres humanos, así como su competencia en el quehacer interpersonal incluyendo conocimientos, emociones, y hechos, con lo cual se podría determinar la propia manera de ser, estar y hacer (Lagarde, 2020; Panesso y Arango, 2017). En segundo lugar, se exploró el entorno sociocultural, donde la autoestima se contrastó con las estructuras sociales existentes.

En este sentido a las mujeres frecuentemente se les asocia con una serie de características y tareas que marcan su ritmo de vida. El rol más señalado es el de ama de casa donde realizan las labores propias de este; sin embargo, muchas mujeres además de realizar este rol en lo privado lo ejecutan en la esfera pública como empleadas domésticas, donde solo perciben un sueldo sin cotizaciones a la seguridad social sin el reconocimiento social que promueve otro tipo de actividades remuneradas (Rodríguez, 2021).

Asimismo, al realizar las tareas domésticas de sus propios hogares las mujeres, para apoyar el desarrollo y la realización de sus seres queridos, cambian sus prioridades personales por las de los otros, no existiendo una conciliación en la distribución de dichas tareas y responsabilidades (Lagarde, 2020). Con ello tienden a construir su autoestima desde afuera y cuando quieren hacer cambios en esta, las terapias o talleres son generalistas, de acuerdo con Varela (2019) no consideran “la identidad, la imagen que se tiene de las mujeres y la base del sentido masculino de la autoestima” (p. 285). Para De Miguel (2019) muchas mujeres se ven atrapadas en una red muy sutil, la cual limita su autonomía personal y merma su autoestima.

A partir del planteamiento surgió la siguiente pregunta de investigación ¿cómo viven las mujeres la construcción de su autoestima desde sus experiencias cotidianas a lo largo de su ciclo vital? De esta manera, el objetivo planteado fue: analizar la autoestima de las mujeres desde la interpretación de sus relatos de vida.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

AUTOESTIMA

La autoestima para la Real Academia Española (RAE, 2014) es la valía personal desde una visión positiva. Asimismo, en el Diccionario de Psicología de Ander Egg (2015) se señala que la autoestima se construye en las personas desde lo cognitivo, lo emocional, las imágenes que se crean y desde de la interacción con otras personas significativas en su vida y en el contexto donde vivan.

Además, la autoestima no es innata; se desarrolla durante toda la trayectoria del ciclo vital (Díaz, Fuentes y Senra, 2018), traduciéndose en la evolución de la propia percepción de sí mismo, la cual puede estar condicionada por los estereotipos y los roles de géneros adjudicados por la cultura y la sociedad donde esté inmerso. Asimismo, desde la gestación se ordena a los hombres y a las mujeres, con lo cual Viqueira (2016) señala que estos no tienen la misma consideración dependiendo de su género.

A lo largo del tiempo se ha estudiado la autoestima de distintas maneras, organizándose en creencias y opiniones que pueden ser duraderas o cambiantes, en detrimento o a favor de esta (Ferradas y Freire, 2019). La autoestima se vincula igualmente con el éxito y la puesta en marcha de las competencias para alcanzar metas (Moreno y Marrero, 2015). También, se relaciona con los afectos, mediante la capacidad de valorar el yo dispuesto al cambio (Hernández, Belmonte y Martínez, 2018). Por otra parte, influye en la valoración recibida de las personas significativas del entorno socio-familiar (Marín-Ocmin, 2019; Lomelí-Parga, López-Padilla y Valenzuela-González, 2016). La actitud hacia la propia persona está basada en las relaciones de afecto.

De acuerdo con De Mezerville (2004), la autoestima está formada en términos que se desarrollan consecutivamente, agrupados en dos dimensiones complementarias, una actitudinal inferida e integrada por: la autoimagen, la autovaloración y la autoconfianza; y una dimensión conductual observable conformada por: el autocontrol, la autoafirmación y la autorrealización.

La autoestima favorece al aprendizaje, el optimismo, la empatía para comprender los sentimientos de los demás, el poseer más tolerancia a la frustración, la resolución de conflictos, la actividad creativa y la manifestación de sí mismo para experimentar su propia valía interna (Barroso, Arguedas, Sánchez y Martínez, 2020; Villamarín y García, 2019).

Según lo expuesto, la autoestima se afianza desde la propia valoración de sus capacidades (Panesso y Arango, 2017). Una mayor autoestima genera confianza en sí mismo para elegir y aceptar su vida, así como para prestar atención a las nuevas formas de qué hacer para mejorar aquellos aspectos que no ayudan al crecimiento personal. Igualmente, Da Silva y Duval (2019) señalan que la representación que se crea de su persona es fundamental para fomentar la autoestima, el cuidarse y gustarse a sí mismo es un proceso que debe iniciarse a temprana edad, para contrarrestar los patrones sociales que se pueden internalizar y provocar efectos negativos sobre la propia valía.

Hechas las consideraciones anteriores, la autoestima se construye a lo largo de la vida, desde las experiencias de la infancia partiendo de las personas que se convierten en sus modelos a seguir e inciden en su valoración de sí mismo. Cada persona tiene una fuerza interna de crecer y avanzar, con lo cual no se quiere

decir que no experimente variaciones en la autoestima. Una autoestima sana o alta tiene relación con la creatividad, la flexibilidad del pensamiento, la adaptación a los cambios, el propósito de reconocer que se puede mejorar. Una autoestima baja, por su parte, se asocia a las ideas irracionales, pensamiento rígido, miedos y estar a la defensiva ante los demás. Además, hay otros componentes que están en interacción dinámica con la autoestima, como son lo afectivo, conductual, cognitivo, los vínculos con otras personas y la confianza social.

LA AUTOESTIMA Y LAS MUJERES

Al respecto, De Beauvoir (1949/2018) afirma que, si desde una visión tradicional patriarcal “la humanidad es masculina y el hombre define a la mujer, no en sí, sino en relación con él; la mujer no tiene consideración de ser autónomo” (p. 48). Por tanto, la autoestima desde el binarismo sexo-género está sujeta a la medida de los otros; es decir, enunciada desde la visión de los hombres, en la necesidad de cubrir las expectativas de servidumbre y sujeción para conseguir ser estimada.

La educación y los roles asignados producen relaciones de poder que subyacen en la sociedad, generando, de manera simbólica, un estatus diferenciador entre hombres y mujeres (Steinem, 1995). Gómez y Angelcos (2018) afirman que “el orden de género se posiciona como un modelo de organización de expectativas, prácticas, referencias y acciones de cada sexo distribuido de manera jerárquica, constitutivo de la identidad subjetiva de varones y mujeres” (p. 55), lo cual trae como consecuencia que las mujeres les cueste ver su propia autoridad como personas únicas (Lagarde, 2020; Cely, 2019). Por lo tanto, se promueve una moral de sacrificio propio en beneficio de las otras personas.

A este respecto, la consecuencia es una autoestima enfocada en el beneficio de los otros, en el depender de quienes la rodean y cómo los demás la describen. A las mujeres se le adjudican una serie de roles, no con un fin hacia sí mismas, sino en un rol tradicional doméstico y de los cuidados especialmente en la esfera privada, lo cual define la noción de persona en un contexto social. Para Muñoz (2017) “se distinguen las actividades humanas en labores productivas y reproductivas, remuneradas y no remuneradas, asociadas a hombres o mujeres respectivamente, con su correlato en la esfera pública y la esfera privada” (p. 17-18).

Según este marco de referencia, Lagarde (2020) revela la necesidad de la autoconciencia de las mujeres para darse cuenta de que la sociedad tradicional consolida la autoestima femenina en la medida en que cuide y reproduzca la atención a los otros y qué dicen estos de su labor doméstica. Hooks (2017), por su parte, argumenta que las mujeres pueden liberarse desarrollando amor propio y autoestima, y su participación activa en su contexto.

La atención a su autoestima les conduce a verse como persona en el mundo, como protagonista que conoce y reflexiona desde una conciencia crítica de sí misma y de su género (Medina, 2017). Entre los obstáculos que las mujeres encuentran para generar un cambio ante las directrices de la sociedad están las costumbres y los hábitos que han aprendido, en donde se les enseña desde muy temprana edad qué es lo que se pretende de ellas y cómo se quiere que sean. De Miguel (2019) afirma que las mujeres deben de aprender a no depender de que nadie les va a resolver la vida, ya sea en lo económico u otros ámbitos, que vivir implica ir buscando soluciones ante las adversidades.

Para Lagarde (2020) "la autoestima es parte de la identidad personal y está profundamente marcada por la condición de género que determina en gran medida la vida individual y colectiva de las mujeres" (p. 65). La visión feminista de la autoestima es de interdependencia, en la interacción en las condiciones de vida y en la consciencia de cómo construye su propia autoestima. Sin embargo, de acuerdo con Medina (2017) es importante señalar que "esta dimensión relacional es vista meramente en términos interactivos, sin tener en cuenta cómo esas interacciones humanas están influidas por la estructura social" (p. 116).

Benedicto (2018), vuelca la mirada en el mundo oculto de las mujeres en los aspectos invisibles que ni siquiera ellas reconocen para nombrarlos debido a la falta de referentes y por carecer de palabras para identificar las situaciones que inciden en su autoestima, ya que al describir con palabras se hace que emerja a la vida pública y además cree alianzas para tratarla y generar un cambio.

El núcleo de interés en la presente investigación es la autoestima entendida cómo cada persona se valora y se percibe a sí misma, en términos de dos dimensiones interrelacionadas: la cognitiva y la afectiva. En particular, la autoestima de las mujeres desde el aprecio y la conciencia de sus propios recursos, habilidades y capacidades, aunado en reconocer el esfuerzo de otras mujeres que desde sus conocimientos visibilizarían de sus aportes.

MATERIALES Y MÉTODO

El estudio se desarrolló desde la metodología de investigación cualitativa. Para Arraiz, Sabirón y Ballesteros (2019) "según la naturaleza de los datos obtenidos, la metodología, es decir el tratamiento, es cuantitativo si se trata de cuánto (cantidad de algo), o cualitativo si se indaga sobre el qué (cualidades de algo)" (p. 245). Asimismo, Aguaded-Ramírez, Pistón-Rodríguez, Pagalajar-Moral y Olmedo-Moreno (2020) indican que está encauzado a la comprensión e interpretación del discurso hermenéutico. Se empleó el método etnográfico, a fin de acercarse a la construcción social de la realidad (Sabirón, Arraiz, Suárez y Gálves, 2016). El diseño de investigación empleado fue el de campo, el cual para Zapata (2017) permite hacer investigación social crítica que repercute de manera

positiva en las personas participantes en el estudio, además, de comprender el contexto donde transcurren sus vidas.

El tipo de investigación fue analítica, al respecto Carhuancho, Nolazco, Sicheri, Guerrero y Casana (2019), señalan "corresponde a las actividades reflexivas y analíticas por parte del investigador en concordancia con el planteamiento de investigación" (p. 22). Y para Hurtado de Barrera (2012) "la investigación analítica es aquella que trata de entender las situaciones en términos de las relaciones de sus componentes" (p. 111). Se aplicó el análisis crítico del discurso, acerca del cual Van Dijk (2016) afirma "los analistas críticos del discurso toman una posición explícita y, de esa manera, buscan entender, exponer y, fundamentalmente, desafiar el abuso de poder y la desigualdad social" (p. 204). En este sentido, para Urbano (2016), el análisis cualitativo implica descripción, interpretación y explicación. Por lo tanto, en este estudio se realizó un análisis crítico del discurso, se extrajo lo más significativo de cada entrevista realizada en relación a la autoestima. Los datos no están estructurados, son variados y en esencia de las narraciones, en la medida que fueron realizándose, se pudo ir tomando notas, haciendo observaciones de lo que estaba sucediendo en esas mujeres entrevistadas, lo cual ya es un análisis. El objetivo de la investigación fue: Analizar la autoestima de las mujeres desde la interpretación de sus relatos de vida.

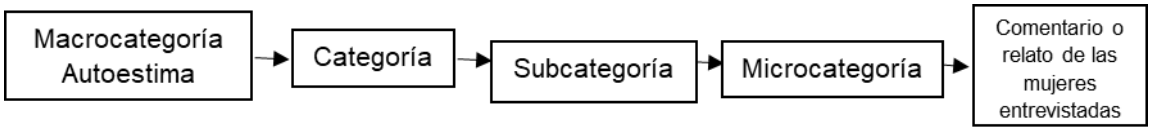
Se estudiaron los relatos de vida de doce (12) mujeres de diversas edades, profesiones u ocupaciones, estados civiles, que asistían a un gimnasio en la ciudad de Zaragoza, España; el criterio de selección de las informantes fue su disponibilidad para participar de forma activa a éste (Arraiz, Sabirón y Azpillaga, 2016). Las mujeres manifestaron sus testimonios, como señala Steinem (1995), "narrados por su propia voz interior" (p. 15). La técnica utilizada fue la entrevista semiestructurada definida por Lopezosa (2020) como aquella que "cuenta con preguntas fijas, pero en este caso los entrevistados pueden contestar libremente sin necesidad de elegir una respuesta específica como sucede en las entrevistas estructuradas. Incluso los investigadores pueden interactuar y adaptarse a los entrevistados y a sus respuestas" (p. 89); en definitiva, son entrevistas más dinámicas, flexibles y abiertas y cuyas preguntas estaban enfocadas en el núcleo de interés de este estudio, la autoestima, tal como señalan Arraiz, Sabirón y Azpillaga (2016) desde una "orientación biográfica" (p. 191). Al respecto, para Luengo (2016) "el biógrafo transcribe el documento como prueba relevante, crucial, para desenterrar, 'resucitar una vida'" (p.123).

El tratamiento de los datos cualitativos se realizó mediante el procesador de textos *Microsoft Office Word versión 2016*. Ello se realiza, como indican Polanco, Mármol, Perozo y Álvarez (2021), para "establecer las directrices y estándares de desarrollo" (p. 25) a partir del análisis de datos siguiendo una adaptación de la teoría de la deconstrucción de Derrida (1986), empleando como estrategia la interpretación y la comprensión de los significados, a fin de detectar los centros ocultos en los textos, en este caso de las entrevistas de las doce (12) informantes

y del análisis crítico basado en Van Dijk (2016); es decir, "una perspectiva crítica que puede ser encontrada en todas las áreas de los estudios del discurso, incluyendo…el análisis narrativo" (p. 204). Mediante estas estrategias metodológicas se analizó el contenido de todos los discursos de las entrevistas y se seleccionaron los fragmentos a partir del núcleo de interés.

Tal como lo señalan Aguaded-Ramírez, Pistón-Rodríguez, Pagalajar-Moral y Olmedo-Moreno (2020) tras el análisis de los relatos de vida se ha construido un sistema de categorías, con lo cual estos se organizaron para la consecución de la comprensión de nuestro objeto de estudio. Al respecto, Urbano (2016) afirma que el número de categorías y subcategorías que se obtengan "depende la complejidad del esquema analítico, para estas categorías es de suma importancia trabajar en un orden y clasificar las categorías de manera tal que se puedan identificar las relaciones entre sí" (p.30). A modo ilustración (ver Gráfico 1) se planteó la siguiente ruta para hilvanar el análisis de los relatos de vida.

Gráfico 1. Ruta de análisis



Fuente: Elaboración propia (2021)

RESULTADOS

A continuación, la tabla 1 refleja el resultado de la categoría autoestima femenina en sus subcategorías, microcategorías y definición tal y como surgieron a partir de los relatos de vida de las doce (12) mujeres del estudio.

Tabla 1. Criterios para la elaboración de categorías

Núcleo de interés o macrocategoría: **Autoestima**		
1.Categoría: **Autoestima femenina**		
2.Subcategorías	**3.Microcategorías**	**4.Definición**
Autoestima personal	Valorarse a sí misma	Valorar el propio mundo interior y en confiar en sus propios logros e intuiciones
	Desvaloración	
	Confianza en sí misma	
Valoración de sí misma en las experiencias significativas	Estima de sí misma en distintos momentos de su vida	Aceptar la influencia de la experiencia, ver los hallazgos y compartir los aprendizajes
	Tiempo para su atención personal	
Autoestima desde sus entornos	Valoración que recibe de los otros	Conciencia de la historia de sí misma y cómo están marcadas por mandatos tradicionales
Seguridad en sí misma y ver la vida de otra manera	Conciencia acerca de su propia estima	Confianza en la capacidad de pensar y afrontar las adversidades en las experiencias vividas

Fuente: Elaboración propia (2021)

DISCUSIÓN

Para el análisis de los hallazgos se realizó una triangulación mediante tres perspectivas. Primero, desde la revisión teórica conceptual sobre la autoestima en los textos, en especial desde la mirada de las mujeres; segundo en los hallazgos de cómo definieron las mujeres la autoestima en las entrevistas y tercero la perspectiva de las investigadoras.

- *Autoestima personal.* Vinculada a:

Valorarse a sí misma, cada una de las mujeres entrevistadas tienen una autoestima personal con sus propios recursos, ya sean capacidades o habilidades, lo cual Lagarde (2020) señala como la formas en que las mujeres valoran las distintas formas de vivir y ser mujer.

"… yo considero que tengo una buena autoestima, la verdad. Porque en este momento me conozco a mí misma, las cosas que conozco siento que no tengo todo organizado porque es imposible, en el sentido que todo lo que me conozco pues siento que tengo una buena evaluación. En este momento acepto mejor muchas cosas que antiguamente no aceptaba e intento ayudarme a crecer…" (Laia, 20 años, instructora fitness).

En cuanto a la *desvaloración* que las mujeres perciben en sí mismas, Benedicto (2018) refiere que la construcción cultural de género de la feminidad es direccionada hacia una normativa subjetividad en la parte personal en las áreas de los cánones de belleza, la obediencia, la fragilidad y todo lo relacionado a la reproducción de actividades destinadas al cuidado del hogar y de la familia. Ello implica que la autoestima esté centrada desde los mandatos externos, lo cual dificulta la propia autonomía y trae como consecuencia la dependencia. La feminidad está subordinada a la sujeción y por tanto asociada a la baja autoestima pues la mujer fija su mirada en modelos normativos que generan las culpas, precisamente por no seguir con perfección la asignación de los roles de género.

*"… yo he sentido que necesitaba el afecto de mis padres. Ya te digo yo era muy buena dibujante artística, yo dibujaba muy bien, sobresalía en los estudios, pero siempre se me reconocía por << ¡qué guapa estás!>>, no sé cómo decirte, esperaba un << ¡qué bien has hecho esto!>>, no es que lo reproche, pero al cabo del tiempo en mi cabeza me digo: << ¡valdré para algo más…yo la verdad la autoestima de nunca ya desde pequeñita. Autoestima alta poquitas veces lo que pasa que no lo demuestro…" (*Luna, 53 años, monitora de comedor).

Para De Beauvoir (1949/2018) la mujer está en conflicto entre una vida autónoma y ser una mujer para agradar, por lo tanto, renuncia a su propia autonomía. Por tanto, funciona desde la percepción de cómo las otras las personas la valoran, a partir de lo que espera de ella en las conductas aprendidas de ser para los otros.

El miedo evita los desafíos de hacer las cosas diferentes, ya que se niega los propios sentimientos o pensamientos.

"… *yo toda mi vida he tenido la autoestima alta y luego vino una época que fue mi juventud, lo típico… los típicos dieciséis-diecisiete años pues que vives un poco condicionada por la sociedad, por el ¿qué pensarán? por tus amigos, por los no amigos, sí que en esa época tuve la autoestima un poco más baja en el sentido pensando <<¿estaré dando la talla?>>…"* (Bea, 25 años, Magisterio).

"… la verdad es que me he valorado siempre muy poco, soy una persona muy insegura, aunque parezca mentira y con una autoestima muy baja, no sé si por la niñez, por la forma de ser de mis padres, no lo sé, la infancia, lo que sea. Pero no, no me valoro nunca y siempre me pregunto ¿por qué yo estoy aquí? es como si yo estuviera ocupando el sitio de otra persona que lo mereciera más…" (Alejandra, 53 años, ama de casa).

La *confianza en sí misma*, para Medina (2017), "la autoestima es elemento fundamental del empoderamiento…supone visibilizar que diferentes formas de ser mujer son posibles. Serían referentes para otras mujeres y para la sociedad en conjunto" (p.115). Cuando una mujer fortalece su autoestima toma consciencia de las opresiones sufridas y sus consecuencias evitarán ver las experiencias de las mujeres como iguales pues la consecuencia es la invisibilizacion de dichas opresiones. Steinem (1995), asegura que la confianza en sí mismas favorece a un trato equitativo a los demás.

"*… a veces la tenemos la autoestima relacionada a la idea de conseguir cosas, metas y objetivos, sin disfrutar y de vivir lo que ya somos. Entonces, estamos ahí en el llegar a ser eso, <<marcando objetivos>>. De hecho << ¿qué es ser el mejor?>>. El mejor en qué, la autoestima es un compendio de todo [silencio]… yo creo que va más por ahí por lo que he conseguido y por lo que quiero seguir trabajando…"* (María, 46 años, Licenciada en Ciencias Matemáticas).

La autoestima como una experiencia política emerge en los relatos en las que las mujeres revelan sus experiencias particulares subjetivas, cada una en su diversidad y se le concede autoridad en cada mujer (Cely, 2019; Lagarde, 2020) en la búsqueda de ponerle nombre o palabras a las situaciones vividas, aceptando las diferencias y reconociendo que hay otras mujeres que han estado en su historia de vida con sus mundos propios, espacios y recursos, que ha compartido con ellas sus conocimientos, arraigos y aprendizajes. La visibilización de valorar esas mujeres también le permite confiar en su propia estima.

- *Valoración de sí misma en las experiencias significativas*. Vinculada a:

Estima de sí misma en distintos momentos de su vida: En los diferentes estadios del ciclo vital acerca de la autoestima Erikson (1985) procede a relacionar las competencias con los correspondientes periodos del ciclo de la vida, dirigidas al

logro cuando se da cuenta del aprecio, la aceptación y también el reconocimiento social en el transcurso de su vida. La autoestima surge de la participación productiva hacia el futuro desde una formación de habilidades, demostrando competencias que auguren situaciones productivas. En cambio, la amenaza a estas ideas creadas desde la inferioridad en sí mismo lo que se gesta es una baja autoestima.

"… los recursos como personas, tengo algo de paciencia, tengo muchos aspectos personales en el que mejorar aún, me he quedado oxidada, para mí fue bastante decepcionante perder el trabajo de cuatro años laborando, para mí supuso una decepción, una por parte suya y otra personal. Igual no era tan buena como para haberme mantenido en el puesto. Entonces, me di cuenta de que carecía de ciertas cosas que debería de refrescar… hay otras cosas que voy muy sobrada… yo creo que la tenacidad mi mayor capacidad, la constancia, creo que he trabajado bien en la empresa, he ganado experiencia profesional…" (Carla, 34 años, Ingeniera Técnico Industrial).

"… la autoestima bastante bien… es que tengo días bajos como todo el mundo, a veces sí me gustaría ser más guapa, pero fíjate ¡eso me pasa un día al mes! Igual es cuando tengo la regla, no sé, yo sé que no soy la más guapa del lugar, pero bueno, acepto como soy. Procuro aceptar, por ejemplo, estoy en ese momento que tengo treinta y cinco, estoy aceptando el paso del tiempo, estoy aceptando mis canas, mis primeras arrugas, que me cuesta ¡sí, claro! pero que no hay más remedio… tengo muchas ganas de mejorar como soy, pero como también me acepto me da igual…" (Blanca, 35 años, bailarina de danza oriental).

Los relatos de las mujeres revelan, como lo menciona Steinem (1995), "un vaivén entre el mundo interior y el exterior, entre lo personal y lo político, el yo y su circunstancia" (p. 15). Genera un conjunto de prácticas que pueden estar configurando el ser y el hacer de las mujeres; es decir, tiene que ser doméstica, sumisa, dispuesta al otro, al cuidado de los enfermos, a preservar su cuerpo sexual, tener un conjunto de valores morales y valores políticos de lealtad. Se puede decir que esto configura una imagen que se sigue reproduciendo y legitimado a lo largo del ciclo vital, el poder de la mujer sumergido en el patriarcado, desde una visión interpretativa crítica del discurso de la propia vida de las mujeres.

Tiempo para su atención personal. El modelo social conservador asociado a las mujeres es el de los cuidados, el trabajo doméstico y la reproducción como prioridades en la vida, aunado al doble trabajo, tanto en la esfera privada como la esfera pública. Según Lagarde (2018) los cuerpos físicos de las mujeres están organizados en el mundo para dar respuesta a los otros en el desarrollo de habilidades, destrezas y transformación, aunque el medio sea adverso, con el fin de mantener los servicios vitales de la sociedad en general.

"… no soy constante en cosas muy tontas, por ejemplo, una crema, me digo: <<me voy a comprar esta crema que me la daré por la noche antes de irme a dormir>> llego por la noche, ahí ya con el pijama y todo ya me voy a la cama <<ya me la daré mañana>> no tengo ese hábito para nada, tampoco que sea muy importante… En eso no soy disciplinada en cosas para mí, en mi trabajo tengo que estar y estoy todo el día trabajando, o sea, en mi trabajo necesito ser disciplinada…" (Margarita, 58 años, administradora y cocinera en un bar).

El problema radica en que, en la condición de ser mujer, las actividades femeninas están dirigidas a dar respuesta a todas las exigencias sociales; por lo tanto, en ese vivir y transitar, las mujeres se encuentran con la dificultad de no contar con ese tiempo para sí mismas, pero necesitan desarrollarse como personas independientes para atender sus propias necesidades y darse su propia valía. Tal como lo explica De Beauvoir (1949/2018) "la mujer está abocada a mantener la especie y a ocuparse del hogar, es decir, a la inmanencia" (p. 501).

"… si tú no tienes tiempo para ti, si a ti no te importa estar totalmente pendiente de los demás y ¿tú dónde te quedas? tú atrás. Tu autoestima, no puede estar muy alta, eso no quiere decir que ponerme en primer lugar deje todo de lado, ¡no! pero sí que me doy prioridad, pero con mis hijos igual, eh, yo primero soy mujer y persona y luego soy madre, lo segundo es ser madre, lo primero yo…" (Eva, 47 años, gerente de un restaurant-bar).

- *Autoestima desde sus entornos*. Vinculada a:

Valoración que recibe de los otros. Es de hacer notar que, si las mujeres están para ayudar a los otros a su familia, los hijos, los ancianos de ese núcleo familiar, entonces, las mujeres entrevistadas están siempre desde una descripción grupal, lo cual traba una visión también personal porque siempre está subordinada y adscrita a un grupo.

*"…cuando mi padre ya fue más mayor, como quería que los cuidara sólo yo, a pesar de que tengo un hermano, como, a mi hermano, si alguna vez se tenía que quedar porque era el acuerdo que habíamos hecho entre nosotros, era él <<que se vaya, que no va a venir, pobrecito, lo vamos a molestar>>, y a mí era todo lo contrario <<que te vas, que por qué te vas>>, un intentar absorberme que estuviera ahí, o cuando me compré piso, <<¡pues, no!>>, que todos sus problemas de vejez eran porque yo me había ido de casa y me había comprado piso en vez de estar viviendo ahí con ellos…" (*María, 46 años, Licenciada en Ciencias Matemáticas*)*

"… los domingos ayudaba a mi madre en la limpieza y un día estoy recogiendo la habitación de mi hermano y le digo: -<<C. recógete los calcetines que los tienes en el suelo>>. Mi padre y mi hermano estaban sentados en el sofá viendo una carrera de motos, y mi padre me dijo: -<<recógelos tú, que para eso estás>>

y digo: -<< no estoy aquí para recoger, yo ayudo a mamá y encantada de la vida" (Margarita, 58 años, administradora y cocinera en un bar).

Es diferente si es una autoestima colectiva con autoridad (Cely, 2019), deslastrándose de la evaluación sobre sí mismas desde la percepción que realizan las demás personas por los roles asignados. Por lo tanto, no hay una autoestima cuando se está relacionada en estar y depender de los otros o como describen a las mujeres, entonces, surge una negación de su propia subjetividad cómo se siente cómo se observa. De Miguel (2019), "siempre tienden a desplazar e invisibilizar las <<cosas de mujeres>>: en una sociedad en que frecuentemente, los problemas que afectan a los varones son definidos como "*problemas sociales* y los problemas de las mujeres son exactamente eso, *problemas de mujeres"* (p. 226).

El conocimiento de sí misma va en aumento de la autoestima de cada mujer, pues se siente más segura e incluso puede recibir diferentes opiniones que diverjan de las suyas para expresar y tomar decisiones sin que resquebraje su autoestima porque no está pendiente de complacer a los demás.

"…las amigas de la universidad, que somos amigas de toda la vida, nos conocemos y tenemos más confianza de decirnos las cosas. Que me dicen, si tengo razón o no tengo razón, confían en mí cuando les digo ciertas cosas y ellas a mí. Dicen de mí que soy buena persona; cuando me equivoco, yo lo acepto. Soy cabezona, ojo, que cada una tiene su punto de vista y lo ves de una manera, mi punto de vista puede ser que no coincida con la suya, pero cada una tiene lo suyo…" (Ana, 47 años, Ingeniera en Textil).

La autoestima permite a las mujeres no sentirse atacadas y se autoafirma y se fortalece cada día. Estás habilidades no son innatas, por tanto, se tienen que aprender a lo largo de la vida y no dependen de la edad. Se entiende el reconocimiento a lo que han hecho otras mujeres a lo largo de su trayecto de vida, es aprender de la propia vivencia, no es empezar desde cero sino ver las historias de las mujeres en las distintas generaciones en un espacio de reflexión y diálogo en conjunto con el repensar en común.

"…en mi casa siempre he tenido que ser lo mejor de lo mejor y a mí lo mejor de lo mejor y lo más exquisito no es lo que me hace feliz, a mí el vestir de Gucci, llevar tacones y pelo rubio brillante no me hace feliz… he tenido que pelearme un poco conmigo misma, ser valiente para tirar hacia adelante y decidir lo que yo quiero hacer y ser… es romper con todo lo que me han inculcado …" (Jade, 25 años, Ilustradora).

- Seguridad en sí misma y ver la vida de otra manera. Vinculada a:

Conciencia acerca de su propia estima. Benedicto (2018), vuelca la mirada en el mundo interior de las mujeres en los aspectos invisibles que ni siquiera ellas reconocen para nombrarlas debido a la falta de referentes y carecer de palabras

para identificar las situaciones que inciden en su autoestima, al describir con palabras hace que emerja a la vida pública y además de crear alianzas para tratarlo y generar un cambio. Mientras las relaciones la vida privada se asocian a las mujeres y la vida pública con los hombres el estatus público de las mujeres se ve debilitado. Hooks (2017) destaca que el amor propio y la autoestima se relacionan con la liberación y la participación de las mujeres en la esfera pública.

"… en este momento estoy construyendo mi autoestima. Es que sin eso no voy a poder vivir, si yo no empiezo a construir y hacer que crezca mi autoestima, es que creo que no voy a poder, no vivo es que me muero, es que no sé decírtelo de otra manera, siento que a la edad que tengo, si yo no consigo eso, que sí lo voy a conseguir por su puesto..." (Selva, 49, maestra de Francés).

"…*siempre me han gustado las artes marciales, porque mira, de pequeña era muy fans de la película de Mulán porque también era una mujer guerrera que se salía de su ideal de casarse y de tener hijos para ir a la guerra. Me gusta mucho la idea de saber defenderme y de sentirme fuerte…" (Jade, 25 años, Ilustradora)***.**

Por lo tanto, la autoestima también es el reconocer y buscar la manera de potenciar las propias habilidades dejando a un lado las indicaciones de perfección que alude el sistema patriarcal hacia las mujeres.

CONCLUSIONES

Partiendo del objetivo central planteado de analizar la autoestima de las mujeres desde la interpretación de sus relatos de vida, se puede concluir que la autoestima de las doce (12) mujeres se ha ido construyendo no solamente desde sus recursos personales, sino también a partir de sus interacciones subjetivas, de los modos de llevar sus vidas influenciadas por la estructura social, los pensamientos y creencias, sujetas a un sistema elaborado de experiencias inestables. También se le agrega la construcción del género femenino basado en la atención de los otros. A todos estos elementos se le suma la doble jornada laboral, pues ellas trabajan dentro y fuera de casa.

Los relatos de las mujeres entrevistadas han reflejado la diversidad de sus propios objetivos y de las luchas vivenciadas por cada una de ellas; se manifiesta cierta orfandad, pues estas doce (12) mujeres anteriormente no habían sido escuchadas, y a pesar de haber nacido en el siglo XX y ahora estar transitando en el siglo XXI, arrastran creencias de la manera de proceder de sus madres, abuelas o de antiguas identidades que no les pertenecen, pero que las han asumido desde una perspectiva de repetir los roles de subordinación.

En este mismo orden de ideas se concluye que las mujeres entrevistadas revelaron estar sujetas a un sistema elaborado de experiencias en la formación de su autoestima; partiendo de la construcción del género femenino heterosexualizado han naturalizado el no observar de forma critica las pautas

que han aprendido e incluso las normalizan en las prácticas sociales de sus vidas cotidianas. Finalmente se desprende que la carga social implícita en los estereotipos de género androcentristas incide en la autoestima de las vidas de estas mujeres.

FINANCIAMIENTO

Este trabajo no presentó ningún tipo de financiamiento institucional.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaramos no tener conflictos de intereses financieros ni personales que puedan influir inapropiadamente en el desarrollo de este artículo.

REFERENCIAS

Aguaded-Ramírez, E., Pistón-Rodríguez, M., Pagalajar-Moral, M. y Olmedo-Moreno, E. (2020). El Sistema de Categorías como herramienta para comprender las Historias de Vida de los menores extranjeros no acompañados. *Revista espacios*, 41(41), 173-183. Recuperado de: https://www.revistaespacios.com/a20v41n41/a20v41n41p12.pdf

Ander Egg, E. (2015). *Diccionario de psicología* (2ª. ed.). Córdoba, Argentina: Editorial Brujas. Recuperado de https://elibro-net.cuarzo.unizar.es:9443/es/ereader/unizar/78173?page=1

Arraiz, A., Sabirón, F. y Azpillaga, L. (2016). El aprendizaje de la ciudadanía a lo largo de la vida: un estudio narrativo desde historias de vida. *SIPS - Pedagogía Social Revista interuniversitaria*, 28, 189-201. Recuperado de: https://www.redalyc.org/pdf/1350/135047100018.pdf

Arraiz, A., Sabirón, F., Ballesteros, B. (2019). Investigación a través de historias de vida. En B. Ballesteros (Coord.), *Investigación social desde la práctica educativa* (pp. 191-224). Madrid: UNED

Barroso, C., Arguedas, M., Sánchez, R. y Martínez, M. (2020). Fortaleza psicológica adolescente: relación con la inteligencia emocional y los valores. *Revista aula abierta*, 49(4), 386-394. DOI: https://doi.org/10.17811/rifie.49.4.2020.385-394

Benedicto, C. (2018). Malestares de género y socialización: el feminismo como grieta. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 38(134), 607-625. Doi: 10.4321/S0211-57352018000200014

Carhuancho, I., Nolazco, F., Sicheri, L., Guerrero, M. y Casana, K. (2019). *Metodología para la investigación holística*. Guayaquil: UIDE. Universidad Internacional del Ecuador. Recuperado de: https://bit.ly/3HHgDKX

Cely, F. (2019). Reconstrucción de autoridad epistémica de las mujeres a través de autoconocimiento y la transformación de hábitos corporizados. *Revista Humanitas Hodie*, 2 (I), 1-23. Recuperado de: https://bit.ly/302WP3P

Da Silva, B. y Duval, H. (2019). Empodramientos feminino: trabalhando a autoestima na escola. *RELACult-Revista Latino-Americana de Estudos em Cultura e Sociedade*, 05 (1348), 1-8. https://doi.org/10.23899/relacult.v5i4.1348

De Beauvoir, S. (1949/2018). *El segundo sexo*. (10ª. ed.). Madrid: Cátedra.

Derrida, J. (1986). *De la gramatología* (4ª. ed.). Madrid: Siglo Veintiuno editores, S.A.

Díaz, D., Fuentes, I., y Senra, N. (2018). Adolescencia y autoestima: su desarrollo desde las instituciones educativas. *Revista Conrado*, 14(64), 98-103. Recuperado de: https://bit.ly/3qiWswL

De Mezerville, G. (2004). *Ejes de salud mental. Los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés*. México: Trillas.

De Miguel, A. (2019). *Neoliberalismo sexual. El mito de la libre elección*. (12ª. ed.). Ediciones Cátedra. Madrid: Grupo ANAYA.

Erikson, E. (1985). *Identidad juventud y crisis*. Buenos Aires: Editorial PAIDOS.

Ferradas, M. y Freire, C. (2019). Estrategias autoprotectoras y autoestima en una muestra de estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología*, 1 (4), 335-344. Recuperado de: https://bit.ly/3mTpb9e

Gómez, P. y Angelcos, N. (2018). Equidad de género en la gran minería del cobre de Chile. Experiencias de inserción laboral femenina en espacios masculinizados. *Revista temas sociológicos*, 22, 55-86. Recuperado de: https://bit.ly/3qliw9U

Hernández, M., Belmonte, L. y Martínez, M. (2018). Autoestima y ansiedad en los adolescentes. *ReiDoCrea*, 7, 269-278. Recuperado de: https://www.ugr.es/~reidocrea/7-21.pdf

Hurtado de Barrera, J. (2012). El proyecto de investigación. Comprensión holística en la metodología y la investigación. (7ª. ed.). Caracas: Quirón Ediciones.

Hooks, B. (2017). *Feminismos para todo el mundo*. Madrid: Traficantes de sueños.

Lagarde, M. (2018). *Género y feminismo: desarrollo humano y democracia*. México, D.F.: Siglo XXI Editores.

Lagarde, M. (2020). *Claves feministas para la autoestima de las mujeres.* México, D.F.: Siglo XXI Editores.

Lomelí-Parga, A., López-Padilla, M. y Valenzuela-González, J. (2016). Autoestima, motivación e inteligencia emocional: tres factores que influyen en el diseño exitoso de un proyecto de vida de jóvenes estudiantes de secundaria. *Revista Electrónica Educare*, 20(2), 1-22. https://doi.org/10.15359/ree.20-2.4

Lopezosa, C. (2020). Entrevistas semiestructuradas con NVivo: pasos para un análisis cualitativo eficaz. En: C. Lopezosa, J. Díaz-Noci y L. Codina (Eds.), *Anuario de Métodos de Investigación en Comunicación Social*, 1 (p.88-97). Barcelona: DigiDoc-Universitat Pompeu Fabra. Recuperado de: https://bit.ly/3kOC4jc

Luengo, E. (2016). La biografía literaria. La inquisición: invención de identidades femeninas. *Opción*, 32(10), 111-134. Recuperado de: https://www.redalyc.org/pdf/310/31048901007.pdf

Marín-Ocmin, A. (2019). Dependencia emocional y autoestima: relación y características en una población de jóvenes limeños. *Revista de investigación y casos en salud CASUS*, 4(2). 85-91. DOI: 10.35626/casus.2.2019.176

Medina, C. (2017). La autoestima de las mujeres en un mundo patriarcal y mecanismos de fortalecimiento. *Raudem: Revista de estudios de las mujeres*, 5, 110-128. Doi: 10.25115/raudem.v5i0.1988

Moreno, Y. y Marrero, R. J. (2015). Optimismo y autoestima como predictores de bienestar personal.: Diferencias de género. *Revista Mexicana de Psicología*; 32 (1), 27-36. Recuperado de: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243045363004

Muñoz, C. (2017). El cuidado como objeto de políticas públicas inclusivas con enfoque de género y de derechos. *Estado, gobierno, gestión pública: Revista Chilena de Administración Pública*, 30, 15-43. Recuperado de: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6541051

Panesso, K. y Arango, M. (2017). La autoestima, proceso humano. *Revista Electrónica Psyconex*, 9(14), 1–9. Recuperado de: https://bit.ly/3wpzO6R

Polanco, N., Mármol, M., Perozo, Rojas, J. y Álvarez, A. (2021). Diseño instruccional para el entorno virtual y aprendizaje: postgrado Universidad del Zulia. *Revista ORBIS*, 49(17), 20-34. Recuperado de: http://www.revistaorbis.org/pdf/54/art2.pdf

Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española* (22ª. ed.). Recuperado de http://www.rae.es/recursos/diccionarios/drae

Rodríguez, M. (2021). Empleo digno y de calidad: ¿utopía en el trabajo doméstico? *Lex Social, Revista De Derechos Sociales*, 11(2), 594-627. https://doi.org/10.46661/lexsocial.5977

Sabirón, F., Arraiz, A., Suárez, M., y Gálvez, R. (2016). El cuestionamiento de la investigación etnográfica desde las historias de vida: ¿pueden los informantes cuestionar los referentes epistemológicos y metodológicos de la investigación etnográfica? In *Actas 5º Congreso Iberoamericano de Investigación Cualitativa, 3,* 807-811. Universidade do Porto, Portugal. Recuperado de: https://proceedings.ciaiq.org/index.php/ciaiq2016/article/view/1030/1004

Steinem, G. (1995). *Revolución desde dentro. Un libro sobre la autoestima*. Barcelona-España: Editorial Anagrama, S.A.

Urbano, P. (2016). Analisis de datos cualitativos. *Revista Fedumar Pedagogía y Educación*, 3(1), 113-126. Recuperado de: https://bit.ly/3Cvu4tN

Van Dijk, T. (2016). Análisis Crítico del Discurso. *Revista Austral de Ciencias Sociales*, 30, 203-222. Doi: 10.4206/rev.austral.cienc.soc.2016.n30-10

Varela, N. (2019). *Feminismo para principiantes*. Barcelona-España: B. de Bolsillo.

Villamarín, M. y García, M. (2019). Autoestima y violencia doméstica: intervención psicoterapéutica. *Retos de la Ciencia*, 3(7), pp. 48-55. https://doi.org/10.53877/rc.3.7.20190701.05

Viqueira, V. (2016). *Aplicación de conceptos básicos de la teoría de género y del lenguaje no sexista*. Madrid: Paraninfo.

Zapata, P. (2017). La autoetnografía interpretativa para humanizar la investigación social en contextos transfronterizos latinoamericanos. *Enfermería: Cuidados Humanizados*, 6, 49-58. https://doi.org/10.22235/ech.v6iespecial.1451