



# Opinión

## Mujeres: convivir desde el respeto y la aceptación

Desde una lógica tradicional basada en estereotipos de género, las mujeres hemos intentado cumplir con lo que se espera de nosotras solo por el hecho de ser mujer. Dentro de estas expectativas sociales implícitas y colectivas, se nos insta a mantener un estándar de belleza que muchas veces genera grandes problemas a nivel de salud mental, sobre todo cuan-

do éste no se cumple.

Es en la búsqueda de la "belleza" que muchas mujeres se someten a tratamientos estéticos que pueden llegar a ser muy dolorosos e incluso perjudiciales para la salud física, al parecer sin importar con tal cumplir con los cánones establecidos socialmente.

Para poder cambiar esta realidad tan compleja, se debe tra-

bajar en el empoderamiento femenino, concepto que hace alusión a fortalecer las capacidades y posición social, económica y política de las mujeres y, además, busca que adquieran consciencia de sus capacidades, derechos y valor.

¿Cómo se trabaja en la búsqueda del empoderamiento y valía de las mujeres? Es una tarea nada fácil, pero se puede comen-

zar con pequeños y paulatinos cambios que van desde el lenguaje y la narrativa, hasta llegar a los pensamientos y emociones. Cuando decimos "del cuerpo del otro no se habla" estamos instalando un mensaje muy potente que necesita ser visibilizado y discutido cada vez que sea posible. De esta forma, iremos poco a poco derribando mitos y creencias añejas que encasillan a las muje-

res en prototipos de belleza irreal y dañinos.

También, es necesario que las mujeres comencemos a aceptar las diferencias físicas propias y de otras, sin criticar, juzgar, ni emitir opiniones. Teniendo conciencia que las palabras no se las lleva el viento, quedan como huellas en nuestra mente y pueden ser dolorosas, pudiendo dañar el autoconcepto y autoestima de

Ivonne Maldonado  
Directora Carrera  
de Psicología  
Universidad de  
Las Américas  
Sede Concepción



una persona. La meta es convivir desde el respeto y la aceptación, para ello se necesita voluntad, así se irán generando pequeños cambios que, sin duda, ayudarán a fortalecer la valía de las mujeres que están a tu alrededor.