

## Autoretrato (YO SOY)

1. Pon tu nombre completo, de dónde eres, quién te puso ese nombre y su significado. También, puedes poner sobrenombres, apodos, alias.

Mi nombre es \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

El nombre es parte de la identidad. Es relevante porque nos fue dado por otros, cargado de significados. Analizarlo permite mirar estructuras de linaje, claves de poder entre padre y madre, modas, épocas y definiciones culturales. Sucede así, cada vez que nos nombran en los grupos a los que pertenecemos, quienes generalmente lo acompañan de calificativos y nos definen. Y cada uno, niega, acepta, y se autonombra de varias maneras que impactan sobre la identidad y la autoestima.

2. Describe **a qué dedicas tu vida** en un sentido concreto y filosófico. Y enumera **tres cosas inconclusas** que tengas contigo misma/o. Y escribe algún **anhelo** a lo que te gustaría dedicarte.

Me dedico en la vida a \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Hay personas cuyas vidas estan dedicadas a los otros / sus familias / sus organizaciones / a los movimientos: son **seres para otros** en lugar **de ser seres para sí**. Ello implica que la identidad está colonizada y que la autoestima depende de la aceptación de los otros y más aún, la autorrealización depende de los logros, los avances y la valía de los otros. Los intereses entrañables van quedando postergados o negados debido a la prioridad de los otros en el entramado social. En anhelo de dedicación expresa un **deseo entrañable**, hay que enunciarlo para recordarlo y colocarlo para hacer algo que nos satisfaga.

3. Describe tu **rincón favorito**, qué hay ahí, cómo es, qué hacen en él, cuál es su atmósfera, cómo se sienten en ese lugar.

Mi rincón favorito es \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

El rincón favorito implica una experiencia subjetiva en la vida, es la capacidad de goce personal, de autoestima en el sentido de fortaleza, de **un lugar propio**. Quien tiene un rincón favorito, es que ahí cada uno encuentra el gusto consigo misma/o.

4. Haz un autorretrato por escrito. Descríbete de tal forma que alguien que lo leyera tendría suficientes elementos de identidad como para saber quien eres, NO es una biografía, sino un retrato de ti misma/o en la actualidad.

Yo soy \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

El lenguaje es una expresión de la autoidentidad y la autoestima. Es importante identificar expresiones desvalorizantes que es necesario modificar. Esas expresiones pueden ser también autoboicot. Modificar el lenguaje autodegradante implica un cambio de conciencia que transforma la autoestima.

**Fuente de Consulta:**

Lagarde y de los Ríos, M. (2020). Claves feministas para la autoestima de las mujeres. Primera edición. México: Siglo XXI editores.