

Autoestima Política. Una Resignificación Teórica Para La Resistencia

Political Self-Esteem: A Theoretical Resignification for Resistance



Resumen

Este artículo explora la construcción de la autoestima desde una perspectiva crítica, enfocándose en el impacto de la socialización y las determinaciones socioculturales. Desafía la noción individualista y neoliberal de la autoestima como un logro personal que no presta atención al contexto, argumentando, desde una mirada sociocultural e interseccional, que esta se ve influenciada diversos factores. Se destaca cómo hombres y mujeres desarrollan diferentes niveles de autoestima debido a la socialización de género. Se propone un nuevo concepto, la "autoestima política", que implica una conciencia de las estructuras de poder y la posibilidad de enfrentarlas mediante la "resistencia propositiva". El artículo utiliza una metodología de reflexión teórica, basada en la revisión de literatura y teorías feministas, para proponer un enfoque político en el estudio de la autoestima de las mujeres.

Palabras clave: autoestima, "autoestima política", "resistencia propositiva", socialización, género

Abstract

This article delves into the construction of self-esteem from a critical perspective, focusing on the impact of socialization and sociocultural determinants. It challenges the individualistic and neoliberal notion of self-esteem as a personal achievement that overlooks context, arguing from a sociocultural and intersectional viewpoint that it is influenced by various factors. It highlights how men and women develop different levels of self-esteem due to gender socialization. A new concept, "political self-esteem," is proposed, which entails an awareness of power structures and the possibility of confronting them through "propositive resistance".

¹ Psicóloga, Magíster en Psicología Clínica Adultos Universidad Nacional Andrés Bello, CIDEM. Email: nereadeugarte@gmail.com

² Cientista política, Máster en estudios latinoamericanos Leiden Universitet, CIDEM. Email: natassja.demattos@gmail.com

³ Socióloga Universidad Alberto Hurtado, CIDEM. Email: a.medinabelmar@gmail.com

The article employs a theoretical reflective methodology, based on a review of literature and feminist theories, to suggest a political approach in the study of women's self-esteem.

Key words: self-esteem, “political self-esteem”, “propositive resistance”, socialization, gender

Fecha de recepción: junio 2024

Fecha de aprobación: junio 2025

Introducción

Existe una imposición social normalizada que implica la responsabilidad personal y privada de la construcción del yo y la autoestima, como si fuese un asunto de autoproducción que viene desde el interior de las/os seres humanas/os. Lo anterior es una forma individualista, universalista y neoliberal de producción del yo, que supondría que las desigualdades entre sujetos estarían dadas por omisiones y decisiones individuales, ignorando la relevancia de un yo que se construye de diversas dimensiones y en lo social. Sin embargo, existe una segunda mirada que asume influencias externas y determinaciones contextuales, sociales y culturales en dicha construcción y comprensión.

La segunda perspectiva asume que hay influencia sociocultural determinada por variables y dimensiones como la raza, el género, el sexo, la etnia, la situación de discapacidad, de clase, entre muchas otras. Esto deriva de diversas líneas teóricas como la filosofía analítica de Charles Taylor, la teoría decolonial desde los aportes de Franz Fanon y la teoría del reconocimiento de Axel Honneth. Se trata, en suma, de una mirada interseccional que presta atención a un entendimiento diverso de las formas en que se construye la autoestima, siguiendo a María Lugones, Mara Viveros Vigoya, Ochy Curiel, entre otras. Específicamente, la socialización de género produce que hombres y mujeres desarrollen autoestimas diferentes, más alta en los primeros. Esto tiene efectos en el desarrollo de la vida y, en el caso de las mujeres, además, se produce un exceso de presión sociocultural que impone acciones, fórmulas, servicios y productos para aumentar la autoestima, ignorando todos los factores socioculturales, políticos y económicos que lo pueden impedir u obstaculizar.

Mediante una lectura interseccional que considera las consecuencias e influencias de la sociedad, la cultura, el sistema político y el modelo económico, y desde una perspectiva feminista, en el presente artículo nos preguntamos ¿Cómo influye la socialización de las/os seres humanas/os en la construcción del yo y de su autoestima? ¿Existen determinaciones de una autoestima alta o baja de acuerdo con categorías como la raza, el género, la clase, discapacidad, etnia, entre otras? ¿Cómo influyen el género y el sexo asignado al nacer⁴ de las/os sujetos en la construcción de la autoestima? En este trabajo argumentamos que se trata de una fuerte influencia sociocultural, cuestión que desarrollaremos más adelante. En este sentido, nos preguntamos también: en consideración del efecto de la socialización de género en la autoestima de las mujeres, ¿es adecuado el desarrollo conceptual teórico y disciplinar de la autoestima para la comprensión del fenómeno y su abordaje sociocultural y psicológico en el caso de las mujeres?

A lo largo de este trabajo, y de acuerdo con postulados teórico-prácticos de la psicóloga Nerea de Ugarte, el objetivo principal es proponer un nuevo concepto, autoestima política, basado en la idea de la conciencia del orden social que la determina y que supone una forma de subvertir mediante la producción de un llamado a la acción, tanto individual como colectivo, que se denomina resistencia propositiva. Como objetivos específicos se busca indagar en teorías clásicas sobre la comprensión y construcción de la autoestima, pasando por el yo como cuestión constitutiva de ésta; se busca también explicar el efecto de la socialización de género en la autoestima y señalar algo de teoría existente en torno a la autoestima de las mujeres y su comprensión desde una perspectiva feminista e interseccional; para finalmente proponer un abordaje político de la autoestima. De este modo, el presente se

⁴ En este estudio, siguiendo a María Emilia Tijoux y Juan Riveros (Le Breton, Rivero & Tijoux, 2022), se adopta una mirada que diferencia sexo biológico asignado al momento de nacer y género, desde el precepto de que el segundo es infinitamente variable, no binario y que no goza de estabilidad. Mientras que el sexo se entiende estable y natural en tanto concepto biológico que busca normalizar y determinar los cuerpos. Así, el sexo sería una asignación biológica rígida que disciplina los cuerpos (desde la mirada de la biopolítica de Michel Foucault) y los estandariza de manera binaria, entre lo femenino y lo masculino. De este modo, en este estudio se utilizan ambas categorías según corresponda, entendiendo sobre todo que al mencionar a las mujeres se consideran imposiciones, como roles y estereotipos de género, que derivan del sexo biológico asignado al nacer.

trata de un estudio de reflexión teórica, basado en la revisión de fuentes primarias y secundarias.

En la primera parte, de antecedentes y estado del arte, se aborda una revisión de teoría clásica en torno a la construcción del yo y la autoestima; en la segunda parte se trata el concepto de autoestima desde una perspectiva feminista en consideración de la socialización de género y se analizan diferencias entre hombres y mujeres, integrando una perspectiva interseccional; finalmente, previo a las conclusiones, se desarrolla la propuesta teórica de la autoestima política y la resistencia propositiva.

La Construcción Del Yo y La Autoestima

La autoestima es fundamental para la vida. Esta puede entenderse como la idea e imagen mental que construyen las/os sujetos sobre sí mismas/os, determinando cómo se sienten y se relacionan con otras/os. Esta determina la confianza que se tiene en las capacidades y recursos para desenvolverse e interrelacionarse, produciendo la percepción de limitaciones, virtudes y defectos, y, en suma, se trata del valor que se cree tener, entendido también como una valía global, es decir, de una estima del yo (Rosenberg, 1965; Harter, 1983; Palladino, 1998; Trzesniewski et al., 2013; Arendar, 2014; Perales et al., 2019).

Se vincula, a su vez, de forma intrínseca y bidireccional con las emociones. La autoestima condiciona cómo las personas experimentan, interpretan y gestionan sus emociones ante los estímulos del entorno. A su vez, las emociones influyen en cómo las personas se autoperciben, pero también en cómo estiman su propio valor. Esta interconexión posiciona a ambos fenómenos como factores clave en el bienestar de los seres humanos, puesto que una autoestima alta está vinculada a una mayor estabilidad emocional, mientras que una baja autoestima puede conducir a una mayor vulnerabilidad emocional, afectando la percepción y gestión de las emociones (Brown y Marshall, 2001).

La autoestima se trata, entonces, de un fenómeno complejo que se ha explicado, principalmente, desde dos perspectivas. Una de corte individualista, y otra contextualizada, situada en un entorno y modelo sociocultural, político y económico. En cualquiera de los dos casos, la autoestima se entiende supeditada a la concepción del yo, por lo que, a continuación, se revisa teoría clásica con la finalidad de comprender las dos corrientes de pensamiento enunciadas.

En el primer grupo, hay teorías que plantean que las construcciones del yo y la identidad son un proceso interno y una autoproducción más bien individual, en la que se sitúan las teorías existencialistas y, en cierta medida, las narrativas (Sartre, 1946; May, 1953; Rand, 1964; Ricoeur, 1992; McAdams, 1993; Ortega et al., 2009). En resumidas cuentas, el existencialismo propone que son las decisiones e intenciones individuales las que determinan quiénes y cómo somos (Sartre, 1946), y las teorías narrativas plantean que nuestra identidad está determinada por cómo narramos -valga la redundancia- nuestras vidas, a nosotras/os mismas/os y a las/os demás (McAdams, 1993). Ambas bajo las lógicas, recrudescidas en la actualidad, de la “privatización extrema de la existencia individual” (Garcés, 2013).

Bajo esa concepción, la autoestima se trataría, también, de un asunto interno que luego se refleja en lo social, lo que interpela a los sujetos como activos en su construcción (Branden, 1995; Ortega et al., 2009). Así, una autoestima alta determinaría las posibilidades de autorrealización y de ser la *mejor versión de sí misma/o* (Maslow, 1954; Branden, 1995), estableciéndose como “la clave del éxito o del fracaso” (Branden, 2010).

Estas teorías asumen que autoestima es igual a autoaceptación y amor propio (Branden, 1995; Branden, 2010), desde las que se teje amplia producción de contenidos, manuales y prácticas de psicología que imponen la voluntad de construir una autoestima alta para conseguir un yo exitoso y una identidad triunfante (representan esta línea autores como Eckhart Tolle, Louise L. Hay, Tony Robbins, Deepak Chopra, Wayne Dyer, entre tantas y tantos otros). Proponen que la autovaloración y una alta autoestima están a la base de alcanzar cualquier meta (Branden, 1995; Branden, 2010) y cumplir con los quehaceres de un

sistema enmarcado en la hegemonía del éxito cueste lo que cueste, la efectividad y la producción incansable (Han, 2022; Fisher, 2019; Fortanet Fernández, 2022).

Un ejemplo de lo anterior es la teoría de Branden, quien propone seis pilares para una autoestima alta: Vivir de manera consciente; Aceptación; Responsabilidad; Autoafirmación; Propósito; e Integridad. Fórmula similar a la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR), que propone preguntas como: ¿Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás?; ¿Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a?; entre otras (Rosenberg, 1965). Dicho instrumento ha servido de insumo para argumentos que categorizan la autoestima como alta o baja dependiendo del discurso elaborado (McAdams, 1993). Lo anterior, nutre una mirada de la construcción interna e individual de la autoestima y las fórmulas de la autoayuda contemporánea, caracterizada por la construcción de una subjetividad neoliberal. Es decir, una subjetividad individualista y competitiva que entiende al individuo como empresario de sí mismo (Amaya, 2024).

Un derivado de esta perspectiva es la dimensión relacional, que propone que la autoestima determina nuestras relaciones interpersonales y, en general, nuestros sistemas de relaciones. Supone que la evolución del *yo* es posible mediante el nivel de importancia y aceptación que se dan las personas entre ellas (Naranjo, 2007). En esa línea, desde 1902, Cooley, con su teoría del *Yo espejo*, argumentaba que la autovaloración de las personas crece a partir de las interrelaciones que mantiene o no con otros individuos, siendo así la autovaloración una función directa de lo que se cree que las demás personas piensan de sí. Es decir, la conducta que tienen o no los/as otros/as hacía sí mismo/a refleja la valía personal (Cooley, 1964; Lefrancois, 2005; Branden, 1995; Panesso y Arango, 2017). En este sentido, hay quienes proponen que la forma de interactuar con el mundo depende de la autoestima (Martínez, 2010; Panesso y Arango, 2017).

Por otro lado, críticas como la de Charles Taylor en su ética de la autenticidad sirven para comprender la segunda corriente. Este propone que la primera perspectiva descrita implica un individualismo radical, representando uno de los vicios de las sociedades modernas

que autoresponsabilizan a los individuos de la construcción de su yo (Taylor, 1989). Esto es que “nuestra existencia ha sido privatizada con una agresividad y una intensidad hasta hoy desconocidas” (Garcés, 2013). Algo similar crítica el filósofo Byung-Chul Han:

El imperativo de la autenticidad fuerza al yo a producirse a sí mismo. En último término, la autenticidad es la forma neoliberal de producción del yo. Convierte a cada uno en productor de sí mismo. El yo como empresario de sí mismo se produce, se representa y se ofrece como mercancía. La autenticidad es un argumento de venta (Han, 2016, p. 38).

Ese yo como mercancía, propone Han (2016) se contrapone a la idea de un “yo estable”, que se refiere al que existe y surge como parte de una relación y un estar en presencia de otro. Es decir, se separa de las ideas autorreferenciales, que tilda de narcisistas y productoras del sentir de vacío, para plantear la relevancia de un yo que se construye en lo social.

Desde esta perspectiva, hay teorías que afirman que la construcción del yo y la identidad se da en interacción con la/el otra/o, con el entorno social y cultural (Sartre, 1943; Mead, 1943; Gergen y McNamee, 1998; Taylor, 1989; Fanon, 1961; Honneth, 1997), y/o en el reconocimiento que las/os otras/os me otorgan (Honneth, 1997; Han, 2016). Axel Honneth, en una lectura de la Fenomenología del Espíritu de Hegel, planteó: “El desarrollo de la identidad personal de un sujeto está en principio ligada al presupuesto de determinados actos de reconocimiento por parte de otros sujetos” (Honneth, 1997, p. 52).

La diferencia entre las dos perspectivas descritas anteriormente es que la primera es individualista y autoresponsabiliza a los sujetos de la construcción de su yo, identidad y autoestima, mientras que la segunda asume, en ello, influencias externas y determinaciones contextuales, sociales, políticas, económicas y culturales. Esta, considera la influencia del territorio habitado, la clase social a la que se pertenece, la raza, el género, la etnia, entre otras categorías que, además, no son estables o estáticas ni universales en sí mismas. La primera perspectiva parece asumir que la construcción del yo y la autoestima en todos los individuos

sería un proceso más o menos uniforme que depende, en mayor o menor medida, de la voluntad individual, la intención o la disciplina personal. Así, las desigualdades entre sujetos estarían dadas por omisiones y decisiones individuales.

En este artículo, asumiendo el reduccionismo de dividir la teoría en torno a la autoestima en dos perspectivas, proponemos una crítica frente a la primera desde la interseccionalidad y la comprensión de que las/os seres humanas/os somos en relación con las/os otras/os. Las relaciones en las sociedades están mediadas por estructuras de poder que dependen de condiciones categoriales como las anteriormente mencionadas: clase, raza, género, etc (Vigoya, 2016). Todo esto lo comprende el habitus, es decir, el aprendizaje, la socialización e internalización de los sujetos de normas, instituciones y estructuras que emergen del entorno social y cultural en que estos se forman (Bourdieu, 1999).

Surgen, entonces, preguntas como las que ya hemos planteado en la introducción: ¿cómo influye la socialización de las/os seres humanas/os en la construcción del yo y de su autoestima? ¿Existen determinaciones de una autoestima alta o baja de acuerdo con categorías como la raza, el género, la clase, discapacidad, etnia, entre otras? Sostenemos que sí se producen determinaciones y/o influencias, lo que se condice con la segunda corriente teórica presentada en este apartado, a pesar de que no nos parece suficiente, a propósito de lo que desarrollaremos una profundización derivada de esta más adelante. En particular, nos proponemos enfocar la mirada en la influencia del sistema sexo-género en la construcción de la autoestima, es decir ¿Cómo influye el sexo asignado al nacer y el género de las/os sujetos en la construcción de la autoestima? y ¿es adecuado el desarrollo conceptual teórico y disciplinar de la autoestima -que hemos abordado hasta aquí- para la comprensión del fenómeno y su abordaje sociocultural y psicológico en el caso de las mujeres?

A raíz de preguntas como esta existe una vasta y diversa línea de estudios, como veremos en el próximo capítulo. Nos referimos a la que afirma que la autoestima no es igual en hombres y mujeres (De Beauvoir, 1949; Smith, 1987), mostrando los primeros una mucho más alta que la poseída por las mujeres (Hidalgo-Fuentes, 2021). Se explica con la existencia

de variados factores culturales, sociales, políticos y económicos que inciden en el desarrollo y sostén de la autoestima, por ejemplo, la fuerte influencia de la socialización de género (González et al., 2022).

La socialización de género trata de la promoción, instalación y enseñanza directa o indirecta de un orden, roles y estereotipos de género, de jerarquías en que lo masculino es más valioso que lo femenino, además de la asignación de tareas, habilidades, emociones y actitudes que son propias de las mujeres y otras propias de los hombres, perpetuando relaciones de poder (Menchaca y Vera, 2022). Se trata de un fenómeno estructural que se basa en una asimetría binaria que separa cuestiones de interés general de las de interés particular y en una masculinidad que se afirma en ello (Segato, 2016). Esto se desarrolla en mayor detalle en el siguiente capítulo sobre la autoestima mirada desde una perspectiva feminista.

La Autoestima Desde Una Perspectiva Feminista

En consideración de lo anterior, la primera perspectiva plantea que el yo y la autoestima son de origen interno, ignora las influencias sociales y culturales, del espacio relacional y el reconocimiento de las/os otras/os, y todo tipo de contexto o elementos externos. Como ya adelantamos, ello excluye los efectos de la socialización, especialmente de género, que distribuye estereotipos, roles y conductas de acuerdo con un orden social patriarcal, adicionalmente a uno neoliberal y colonial. En cambio, la segunda perspectiva, asume el efecto de las relaciones sociales y del entorno, así como las determinaciones socioculturales. Es decir, que el yo y la autoestima se moldean mediante las relaciones que se dan en torno al género, entre otras variables, como son raza, clase social, etnia, situación de discapacidad, entre otras, asumiendo, a su vez, que las identidades no son fijas, sino múltiples (Lugones, 1987; Vigoya, 2016).

De la misma manera, hay una perspectiva de corte feminista que sitúa a las emociones en un contexto marcado por relaciones sociales, culturales y políticas. Dicha línea plantea que las emociones no son solo respuestas fisiológicas individuales, sino fenómenos

profundamente influenciados por las normas y expectativas sociales, definiendo así lo que las personas deben valorar o temer (Hochschild, 1979; Ahmed, 2015; Ahmed, 2019; Hochschild, 2016; Macón, 2020).

Desde una mirada binaria y parcelada, funcional al presente análisis, la socialización de género produce que a hombres y mujeres se les asignen ciertas características, lo que decanta en el desarrollo de distintas capacidades y criterios de autovaloración, esto siempre y cuando estemos comparando a hombres y mujeres con mismas características en otras categorías, como clase social y raza. De acuerdo con ciertos estudios, a los hombres -en un entendimiento reduccionista occidental- se les asocian cualidades propias de una autoestima alta como la instrumentalidad, la independencia, el asertividad, el dominio y el logro, mientras que a las mujeres se les atribuyen características como la sensibilidad frente a las/os demás, la expresividad, la empatía y la apertura emocional (Aznar et al., 2003; Aspillaga et al., 2023).

Para considerar lo anterior es importante observar que muchos de los estudios que conocemos acerca de las diferencias entre hombres y mujeres asumen la categoría o la identidad mujer como una cuestión homogénea, cuando desde hace décadas se ha reivindicado una pluralidad de mujeres con diversas características, algunas a veces excluyentes entre sí (Curiel, 2002). En el párrafo anterior se plantean algunas características de mujeres que no necesariamente se asocian a mujeres lesbianas, negras e indígenas. Por ejemplo, las mujeres blancas han sido asociadas a la fragilidad, cuando las mujeres negras nunca han sido reconocidas como frágiles (Carneiro, 2001).

Esto es especialmente llamativo si se consideran perspectivas propias de movimientos feministas negros en que se intenta, en palabras de Olchy Curiel (2002):

Rescatar y reforzar la “identidad negra o afro” como un reconocimiento de las herencias de la cultura africana hasta ahora negada y por tanto invisibilizada, y desarrollar una subjetividad donde la autoestima de las mujeres negras no sea mutilada por los valores de una cultura blanca predominante en la estética, en las

expresiones culturales, en las representaciones y en las simbologías (Curiel, 2002, p. 105).

En línea con lo anterior, se identifica un sistema que en general no incorpora la idea de discriminaciones múltiples, interseccionalidad o perspectiva de género, lo que, en este último caso, se traduce en que no considera que hombres y mujeres se auto perciben de manera distinta debido a una estructura que se afirma en la idea de una supuesta supremacía masculina y de la inferiorización de lo femenino (Lagarde, 2000). Pero además, se asume que las categorías de mujeres y hombres son fijas y/o universales, cuando nuestras características no son intrínsecas de acuerdo con la asignación de sexo femenino o masculino al momento de nacer (De Beauvoir, 1949; Smith, 1987; Butler, 2007), ni entendidas de la misma manera de acuerdo con otras categorías como clase, raza y etnia o sistemas de opresión, como el colonial y/o neoliberal (Lugones, 1987).

La socialización de género produce, reproduce y refuerza estereotipos de género. Estos son como casillas en las que insertamos a las personas de acuerdo con su sexo registral (biológico y asignado al momento de nacer) hombres o mujeres, y funcionan como prejuicios que dividen de forma binaria a la sociedad. Por siglos se nos ha enseñado que estas diferencias son naturales, biológicas e intrínsecas (Menchaca y Vera, 2023). Esta socialización está a su vez teñida por características binarias, patriarcales y coloniales que asumen formas de discriminación y violencia como la deshumanización y animalización de las mujeres afrodescendientes e indígenas (Lugones, 2007).

El problema con los estereotipos no es que sean falsos, sino que son parciales o incompletos (Adichie, 2018), producen ideas simplificadas, universales, o derechamente erradas, sobre lo que son y cómo son hombres y mujeres, en este caso, y ello, a su vez, genera prejuicios e incluso violencia (Adichie, 2018; Jiménez et al., 2020). Lo anterior se comprende, sobre todo, dentro de una forma de violencia denominada simbólica, cuyo mecanismo es la producción y reproducción de una estructura en que hay una parte

dominadora y una parte dominada (Bourdieu, 1999). Afirman Javiera Menchaca y Javiera Vera (2023):

La violencia simbólica es todas las ideas que reproducen la creencia de que hay algunas personas que están por sobre otras, manteniendo desigualdades y comportamientos discriminatorios. Como es algo cotidiano, muchas veces las víctimas interiorizan estas ideas y las replican (Menchaca y Vera, 2023, p. 25).

La violencia simbólica por razones de género se expresa, por ejemplo, en una distribución de roles conocida como división sexual del trabajo⁵, así como en las diferencias de jornadas de trabajo que cargan hombres y mujeres, en directa relación con los cuidados (Federici, 2015; Federici, 2022; Deutscher, 2019). Opera de acuerdo con estereotipos asociados a estos roles, en tanto formas de ser, estar, comportarse y sentir.

Pero también, la violencia simbólica contra las mujeres se expresa fuertemente en relación al cuerpo. En general, la sociedad divide los cuerpos, estableciendo que solo algunos son capaces de ejercer ciudadanía y gozar de derechos, es decir, de existir en el espacio público y la sociedad (Quirós Sánchez, 2019; Butler, 2008; Agamben, 1998; Federici, 2022). Las disciplinas biopolíticas y el ejercicio de biopoder (Foucault, 1984; Foucault, 2001), determinan las normas para todos los cuerpos, silenciando, invisibilizando o marginalizando algunos hasta volverlos invisibles, 'insignificantes', vidas nudas⁶, eliminables o invivibles (Agamben, 1998, Butler, 2006; Quirós Sánchez, 2019). Esther Pineda (2022) describe esto en su expresión de violencia estética y pone énfasis también en las diferencias raciales entre mujeres, similar a lo que plantea Lélia González (1984) cuando propone el concepto de "ameafricanidades" haciendo referencia a cómo las identidades son moldeadas por el colonialismo y la resistencia cultural que esta produce.

⁵ Concepto que, de manera simplificada, refiere a la distribución de tareas diferenciadas entre hombres y mujeres, donde a los primeros se les asocia y asigna el trabajo productivo y a las mujeres el trabajo reproductivo (labores de cuidado y domésticas, por ejemplo).

⁶ Este concepto del filósofo italiano Giorgio Agamben, hace referencia a la vida desprotegida, abandonada y desprovista de derechos básicos. Se presenta en su libro *Homo sacer. El poder soberano y la vida desnuda* (2021).

En la experiencia de las mujeres destaca el cuerpo como un elemento constitutivo de la autoestima (De Mattos y González, 2023), no solo en su amplia materialidad, sino también asociado a los estereotipos de belleza. La sociedad produce y reproduce corporalidades hegemónicas, eurocéntricas y estereotipadas en los medios, las redes sociales e imágenes en general, silenciando las expresiones de otros cuerpos que no son necesariamente valorados o legitimados. Como dice Naomi Wolf: *“la belleza es una idea neoliberal que establece diferencias de valor entre sujetos”* (2002, p. 17), lo que se profundiza en presencia de formas de discriminación racial y sistemas de opresión como el colonial, en que mujeres negras e indígenas son marginadas de dichos estándares (Lorde, 1984; González, 1984; Davis, 1999; Harris-Perry, 2011)

Siguiendo la línea teórica que nos convoca en torno a la construcción de la autoestima, las personas dependen del reconocimiento de las/os otras/os al ser seres sociales. Dicho reconocimiento no es todo, pues una vez reconocidas viene la legitimación, validación y aceptación de las/os otras/os y eso está profundamente mediado por las imposiciones hegemónicas de los cuerpos que son más válidos y más “bellos” que otros (De Mattos y González, 2023).

La marginalización basada en el no cumplimiento de los estereotipos de belleza se puede observar en todas las dimensiones de la vida cotidiana, tales como el ámbito laboral, educativo, personal, sexoafectivo y médico, siendo así parte de un discurso de odio que responde a una violencia sistemática y estructural (Manchado, 2020).

Una baja autoestima en mujeres, en parte como consecuencia de los estereotipos de género universalistas, coloniales y eurocéntricos, opera también como un dispositivo de control, rentabilidad, opresión y subordinación (Wolf, 2002; De Ugarte, 2022). El cumplimiento o no de las exigencias hacia los cuerpos tiene consecuencias en la autopercepción de las mujeres y en el desarrollo de su autoestima (De Ugarte, 2022; Garrido y Medina, 2023).

Marcela Lagarde es de las primeras autoras en mirar la autoestima en claves feministas, resaltando la estructura social patriarcal en que se encuentran insertas las mujeres. La define como:

(...) una dimensión de la autoidentidad marcada por todas las condiciones sociales que configuran a cada mujer y, de manera fundamental, por la condición de género. Conformadas como seres-para-otros, las mujeres depositamos la autoestima en los otros y, en menor medida, en nuestras capacidades. La cultura y las cotas sociales del mundo patriarcal hacen mella en nosotras al colocarnos en posición de seres inferiorizadas y secundarias, bajo el dominio de hombres e instituciones, y al definirnos como incompletas (Lagarde, 2000, p.32).

La cultura de la cual habla Lagarde (2000) crea una serie de mandatos relativos a lo que significa, socialmente, ser mujeres, los cuales se traducen, principalmente, en roles de género y estereotipos de belleza. Estos dictan cómo debe comportarse, ser y lucir una mujer, así como cuales deben ser sus aspiraciones a lo largo de la vida. Lo anterior se traduce en la limitación de posibilidades de autodefinición y genera presión para cumplir con ideales de feminidad establecidos, lo que puede generar sentimientos de inadecuación y baja autoestima si las mujeres no se ajustan a esos estándares (Lagarde, 2000).

El estudio de la autoestima desde una perspectiva feminista es fundamental para resistir frente al efecto adverso del sistema patriarcal sobre la vida de las mujeres (Lagarde, 2000; De Ugarte, 2022; Medina, 2018). Sin embargo, como ya hemos visto, existe un abordaje de la autoestima de las mujeres que es individualista y patriarcal, que no considera los sistemas de dominación imperantes (Lagarde, 2000; De Ugarte, 2022). Supone la creación de métodos y fórmulas de autoconsumo para mejorar la autoestima de manera individual, lo que configura una especie de doctrina universalista que Nerea de Ugarte (2022) denomina “la dictadura del amor propio”.

Se trata de una imposición de desarrollo personal mediante el cambio voluntario de hábitos (Lagarde, 2000; Herrera, 2018): “Desde su propio mercadeo ofrece el control total de

tu vida, la elevación de tus cualidades espirituales y el logro de tu felicidad” (Lagarde, 2000, p. 20). Al mismo tiempo, se genera una determinación de nuestros gustos y deseos, contribuyendo a producir una constante insatisfacción para luego vendernos la posibilidad de la satisfacción (Wolf, 2002; Pineda, 2020).

Así, el orden patriarcal produce inseguridad y miedos que mantienen la autoestima de las mujeres más baja que la de los hombres (Herrera, 2018). Esto puede producir malestar en su vivencia, llegando a afectar su salud mental mediante impostorismos, depresiones e incluso trastornos de la alimentación (Lagarde, 2000; Pineda, 2020; De Ugarte, 2022; De Mattos y González, 2023). Es decir, una baja autoestima puede vincularse con mayores posibilidades de sufrir síndrome del impostor -fenómeno psicológico caracterizado por la percepción de no ser inteligente o capaz-, lo que a su vez puede producir ansiedad y depresión (Lezama, 2023). Del mismo modo, hay estudios que indican que la mayoría de las personas que sufren trastornos de la conducta alimentaria son mujeres, y especialmente mujeres adolescentes, lo que se nutre de la violencia simbólica y los estereotipos de género (De Mattos y González, 2023).

La falta de diversidad en el imaginario social en torno al género, así como a otras categorías étnicas, raciales y culturales, puede acentuar este tipo de problemáticas en tanto elementos de exclusión o degradación (Vigoya, 2016; Arleo et al, 2021; Lezama, 2023). Es así que se ha dado cuenta de evidencias sobre los mayores niveles en que las mujeres sufren de ansiedad, baja autoestima e insatisfacción personal (López et al, 2006).

Estas afirmaciones, sobre las que se construye la crítica y propuesta de este artículo, exige la consideración de una perspectiva interseccional además de aquella ya explicitada, la de género. Esto contribuye con la mirada que distingue entre hombres y mujeres, mientras que la interseccional agrega capas de distinción entre las categorías e identidades de hombres y mujeres. Dicho concepto, originalmente define formas de subordinación de ciertos grupos, como las mujeres, en consideración de múltiples formas de desigualdad o desventajas que, combinadas, perjudican sus vidas (Crenshaw, 1991). Como plantea Patricia Hill Collins, hay

matrices de dominación que interconectan las opresiones de raza, género y clase en una estructura social en la que las relaciones de poder refuerzan la subordinación de ciertos grupos (Hill Collins, 2000).

A esto se agregan líneas de pensamiento decolonial y teorías críticas que, de acuerdo con lo que buscamos afirmar en este artículo, el ser es entendido como relacional, múltiple y situado en contextos históricos y de opresión, no como una individualidad autónoma (Lugones, 2007). Tomando como base el concepto de colonialidad del poder de Aníbal Quijano (2000), hay una tradición decolonial e interseccional en el feminismo que lo amplía a la colonialidad del género para reconceptualizar el ser y la identidad, justamente distanciándose de aquella primera mirada que hemos presentado. Siendo la identidad algo no único ni coherente, sino múltiple y fragmentado, se incorpora la idea de “viajar entre mundos” para representar cómo las mujeres transitan mundos sociales, lingüísticos y culturales, siendo sometidas a diferentes formas opresivas en estos (Lugones, 1987).

En suma, analizar la autoestima sin la influencia de mundos sociales, culturales y lingüísticos se traduce en una individualización del fenómeno, lo que significa, a su vez, despolitizarlo. Esto es, particularizar la experiencia y abstraerla del contexto que produce y reproduce mandatos sociales como son los estereotipos de género hegemónicos, coloniales y eurocéntricos, la mayoría de las veces centrados en la blanquitud (Quijano, 2000). Lo anterior va en línea con lo propuesto por Byung-Chul Han (2016), cuando plantea que actualmente una estrategia de dominio consiste en privatizar el sufrimiento y el miedo, así como lo propuesto por De Ugarte (2022) sobre que el sistema sociocultural y las lógicas de poder son el marco para la construcción de la conciencia y la subjetividad.

La pregunta planteada en el inicio de este estudio apunta a la influencia de la socialización de género en la construcción de la autoestima y, por ende, al cuestionamiento crítico de los abordajes conceptuales que existen para comprender el fenómeno. La literatura revisada muestra que las mujeres en sus múltiples identidades sufren de una autoestima más baja que los hombres y que entre sus causas estarían la socialización de género, la violencia

simbólica por razones de género, la existencia de estereotipos de género, entre otras cosas propias de un orden patriarcal de dominación, el colonialismo y la construcción de subjetividades neoliberales. En este estudio se adscribe a la posibilidad de concienciar el lugar de opresión que ocupan las mujeres en la sociedad, lo que podría permitir un abordaje que haga frente a evidencias de que las mujeres tienen una autoestima más baja en contraste con los hombres (Aránguez, 2019).

El proceso de concienciación de cómo una construcción social patriarcal, colonial y neoliberal influye en la autoestima de las mujeres y la afectación sistémica que esto conlleva (Mackinnon, 1995; Aránguez, 2019), permite una comprensión que des-individualiza y contextualiza los procesos de autopercepción, lo que posibilita un acceso de comprensión colectiva y una vía de emancipación a las expectativas de género instaladas (Aránguez, 2019). Lo anterior implica la posibilidad de suprimir la idea de una responsabilidad individual en la autopercepción, lo que abre campo para nuevas ideas en torno a la comprensión de la autoestima.

Es sobre lo anterior que se propone a continuación un abordaje diferente, que profundiza en las influencias y efectos del contexto, el orden sociopolítico y sociocultural sobre la construcción y percepción del yo y la autoestima: el de la autoestima política.

Autoestima Política: Conciencia Para La Resistencia

Desde la perspectiva feminista presentada se desprende la relevancia de observar la autoestima no solo como una cuestión puramente individual, determinada por la voluntad y determinación de cada persona, sino que se propone mirarla considerando la influencia del contexto social, económico, político y cultural que permea las subjetividades y múltiples identidades.

El primer abordaje presentado en este estudio se ve desafiado cuando se les sitúa en un contexto y territorio específicos, que complejizan cualquier indicio de acuerdo universalizable (Laclau y Mouffe, 2006; Bedin, 2017; Borges, 2020). El conflicto en relación a

una propuesta teórica globalizadora en el ámbito de la salud mental, como aquellas primeras propuestas conceptuales de carácter universalista, demuestran su ineficacia al no considerar la diversidad existente en la sociedad. Esta incapacidad se atribuye al hecho de asumir un modelo para todos/as por igual, sin tener en cuenta los elementos fundamentales que caracterizan dicha pluralidad (De Ugarte, 2022; Borges, 2020).

Como ya hemos establecido, estas concepciones universalistas, al prescindir entonces de los elementos contextuales, ignoran que la diversidad de los seres humanos no puede comprenderse a cabalidad sin considerar el entorno, las circunstancias y los factores específicos que la rodean, reconociendo las formas de dominio interconectadas que incluyen en la construcción de un ser e identidad cambiante y múltiples (Lugones, 1987). En otras palabras, la diversidad no constituye meramente una característica esencial de los individuos, sino que está intrínsecamente vinculada a su contexto social, económico, cultural y político, incluyendo la idea de “viajar entre mundos” (Lugones, 2007). Estos factores desempeñan un papel crucial en la determinación de la autoestima (De Ugarte, 2022) al estar inserta en un orden patriarcal, neoliberal y colonial, encuadrando lo individual y colectivo mediante la imposición de roles y estereotipos que perpetúan posiciones de subordinación, en este caso de las mujeres, en su diversidad, respecto de los hombres (De Beauvoir, 1949; Butler, 1990; Bourdieu, 1998).

Reconocer la importancia del contexto y las estructuras de poder imperantes implica entender que lo individual no puede separarse de las condiciones y entornos en las que se desarrolla, actúa y manifiesta (Crenshaw, 1991; hooks, 2017). De lo contrario, si se omiten, se limita la comprensión de la autoestima a la individualización y privatización de las experiencias, y a creencias construidas a partir de aprendizajes abducidos del contexto sociopolítico, la cultura, el modelo económico y, por lo tanto, desprovisto de una perspectiva interseccional.

Se autoresponsabiliza, así, a los individuos de la construcción del yo y la autoestima, desvinculados de las conexiones sociales y culturales más amplias. El individualismo radical

concibe al yo aislado y separado de influencias sociales y culturales, ignorando que es parte de una red interconectada de relaciones y contextos (Taylor, 1989).

Tomar conciencia de las críticas al universalismo e individualismo con que algunos teóricos han abordado la comprensión de la autoestima, en consonancia con las ideas de la autoestima feminista presentada en el apartado anterior, al mismo tiempo de concientizar el lugar de opresión que ocupan las mujeres en la sociedad, podría permitir un abordaje para la autoestima que desafíe a un sistema y orden que sostiene que las mujeres tengan una autoestima más baja que los hombres (Aránguez, 2019).

La toma de conciencia es un proceso en el que, las mujeres toman conciencia de su condición de oprimidas como algo transversal y estructurante en tanto mujeres (MacKinnon, 1995), comprendiendo que, como suelen decir las feministas, “lo personal es político”, esto es, que aquellas problemáticas que se creían individuales, como la autoestima, en realidad responden a problemas colectivos (MacKinnon, 1995; De Ugarte, 2022). Pero esta conciencia no deviene de forma automática, sino que comienza como un *insight* (Etchegoyen, 1988), es decir, como una toma de conciencia individual en el que la persona llega a una solución o comprensión de un determinado conflicto (Reid y Finesinger, 1952; Etchegoyen, 1988; Valdivieso y Ramírez, 2002; Palma y Cosmelli, 2008).

Dicho ejercicio de concienciación permite entender la autoestima como una estrategia para generar inseguridades e insatisfacción, con el propósito de dirigir la atención, el tiempo y energía de las mujeres hacia la búsqueda inalcanzable del cumplimiento de determinados estereotipos, puesto que la gestión de la autoestima puede influir en el comportamiento de las personas y mantener así determinadas estructuras de poder en la sociedad (Baudrillard, 1974; Wolf, 2002; Debord, 2008; De Ugarte, 2022).

Esta mirada aborda el fenómeno desde una perspectiva biopolítica, en el sentido de que, según los planteamientos de Michel Foucault, las instituciones y prácticas sociales modernas regulan y controlan los cuerpos individuales mediante técnicas disciplinarias que actúan sobre los cuerpos buscando normalizar y regular su comportamiento (Foucault, 2001;

López, 2014). Del mismo modo, Byung-Chul Han plantea, desde su visión crítica de la biopolítica, que las presiones contemporáneas para la auto optimización y el rendimiento afectan la subjetividad y la experiencia corporal (Han, 2005; Han, 2014; Han, 2022). Así, los intentos de disciplinamiento de los cuerpos, mediante lógicas de sexo-género, tiene profundas consecuencias en las subjetividades de las personas, particularmente de las mujeres: *“Esta biología tiene por función corregir y “normalizar” cualquier “anomalía” que presente el cuerpo, del mismo modo como se presentan los mecanismos de disciplinamiento del cuerpo en Michel Foucault”* (Tijoux y Riveros, 2021, p. 13).

Sumando a lo anterior, existe un modelo de mercado global que produce ganancias económicas con la promesa de ofrecer soluciones que aseguran mitigar las inseguridades e insatisfacciones que este crea (Wolf, 2002; Quirós, 2019; De Ugarte, 2022). Es decir, hay diversas estrategias en la publicidad y los medios de comunicación masiva para determinar deseos y necesidades de productos y/o servicios para mejorar la autoestima y satisfacción de las mujeres (Wolf, 2002; De Ugarte, 2022; Pineda, 2022).

La toma de conciencia de los sujetos depende, en cierta medida, de entender que se ha asociado la satisfacción vital con cumplir con determinados estereotipos, estándares y patrones impuestos por marcos socioculturales, políticos y económicos propios de sistemas opresivos patriarcales, coloniales y neoliberales. En el caso de las mujeres, incluso muchas veces se les atribuye carácter de objeto de consumo para el género masculino, requiriéndole así satisfacer una serie de requisitos que le posibilitan complacer los deseos de otros (Baudrillard, 1974; Bourdieu, 1998; Wolf, 2002; Butler, 2002). Así, según diversas autoras, existen mandatos relacionados a la feminidad que tienen relación con el cumplimiento del rol de <<mujer perfecta>> (Wolf, De Ugarte, Menchaca y Vera, Lagarde, entre tantas otras).

Politizar la comprensión de la autoestima, es considerar en ella las problemáticas asociadas al género y a la clase social, entre otras categorías, que se desprenden a partir de una perspectiva interseccional (Viveros, 2016; hooks, 2017; De Ugarte, 2022). Se entiende, por tanto, que la autoestima, especialmente la de las mujeres, está influenciada por las

desigualdades estructurales y los estereotipos de género impuestos por la sociedad (Bañuelos, 1994; Lagarde, 2000; García et al., 2010; De Ugarte, 2022; Garrido y Medina, 2023). Entender, entonces, el proceso de construcción de la autoestima como un fenómeno político, apunta al modelo de institución y organización de la sociedad y la distribución del poder en la misma, sostenida desde una estructura desigual y opresiva en tanto género, clase, etnia, raza, ubicación geográfica, orientación sexual, identidad de género, edad, entre otras (Vigoya, 2016; De Ugarte, 2022).

En este estudio proponemos el concepto de autoestima política como una herramienta teórica, práctica y crítica que responde al estudio y abordaje individualista de la autoestima, y como una derivada y profundización de aquellas teorías sobre la misma que sí consideran las condiciones socioculturales en que se desarrolla. Esta sigue la línea teórica de aquellos estudios que consideran diferencias en la autoestima de acuerdo con relaciones de poder.

La autoestima política, entonces, se refiere a la toma de conciencia de que los procesos de autopercepción, autovaloración y autoconcepto están alienados por un contexto social, político y económico y las relaciones de poder que de ello se desprende, sosteniendo una estructura de opresores y oprimidos, así como las exclusiones y formas de producir o no comunidad. En este estudio nos enfocamos en la expresión de la autoestima política en torno al orden de género, que implica la toma de conciencia de un orden patriarcal de dominación que sostiene la subyugación de las mujeres y que se beneficia sistemáticamente de la baja autoestima de éstas. Esto se corresponde con, desde una perspectiva feminista, lo desarrollado por autoras como Naomi Wolf, Marcela Lagarde, Nerea de Ugarte, Esther Pineda, entre otras⁷.

Esta conceptualización de la autoestima como un elemento político permite comprender que la baja autoestima de las mujeres ha sido utilizada históricamente como un dispositivo de control, opresión y, al mismo tiempo, de rentabilidad (Wolf, 2002; De Ugarte, 2022). Por ello, el proceso de construcción de una autoestima sólida, crítica y estable apunta

⁷ Ver capítulo anterior: “La autoestima desde una perspectiva feminista” pp. 7-12

a concientizarla y resignificarla como un derecho humano, entendiendo así la autoestima como una manifestación de la dignidad humana en tanto autovaloración, al mismo tiempo que se podría comprender como un principio fundamental de las ideas de igualdad y bienestar que envuelven los derechos humanos (Naciones Unidas, 1948; Wolf, 2002; Naciones Unidas, 2010; De Ugarte, 2022).

En suma, la autoestima política se erige como una respuesta y reacción frente a una construcción del yo y la autoestima de “talla única” (Crenshaw, 1991), en omisión de una visión interseccional y situada en un orden social de dominaciones. De este modo, configura un cierto modo de resistencia y/o rebeldía, como una reapropiación de la capacidad de acción y cambiar la realidad (Garcés, 2013).

Michel Foucault plantea que toda lógica de poder implica una posible resistencia (Foucault, 1979; Foucault, 1984; Foucault, 1988; Foucault, 2012), puesto que los sistemas y estructuras son modificables en determinadas condiciones y según estrategias contestatarias (Foucault, 1979; Foucault, 1984), y es en consideración de ello que se plantea la existencia de la resistencia como un proceso activo de creación y transformación en respuesta a cualquier ejercicio de poder sobre los sujetos, que tiene como principal herramienta las prácticas que permiten desprenderse de uno/a mismo/a y liberarse de la subjetividad actual para así construir una nueva y diferente. Se entiende entonces la resistencia como una auténtica práctica de protesta mediante la cual se busca la emancipación de la lógica de poder en que se encuentre (Foucault, 1979; Foucault, 1984; Foucault, 1988; Foucault, 2012).

Una forma de resistencia desde los feminismos y la teoría interseccional tiene que ver con visibilizar las experiencias de las formas de vida y las opresiones vividas, dando cuenta de las exclusiones y formas de marginalización en contextos dados (Crenshaw, 1991). Asimismo, Marcela Lagarde (2006) plantea que la resistencia es tomar conciencia de los roles de género establecidos y criticarlos, del modo que lo propone también MacKinnon (1995). Esto derivaría en una transformación que es al mismo tiempo social y personal, colectiva e

individual (Goldman, 1910; Goldman, 1940; Lagarde, 2006; Garcés, 2013; Segato, 2016). La resistencia también se entiende como la posibilidad de crear alianzas interseccionales bajo la comprensión de que la identidad y el ser no son cuestiones fijas sino que cambian bajo la lógica de “viajar entre mundos”, habitando diversas estructuras y formas opresivas (Lugones, 1987; Lugones, 2007).

Se propone aquí el concepto y práctica de la resistencia propositiva, que tiene relación con hacer todo aquello que se ha dejado de hacer para cumplir con los estereotipos y roles asignados de acuerdo con diversas formas de dominación. Es decir, la resistencia propositiva consiste en una serie de desafíos conductuales que, debido a la forma en que se ha sido socializada/o, se han dejado de practicar, produciendo malestar y contradicción (De Ugarte, 2022). En el desarrollo de este trabajo, centrado en la experiencia de las mujeres y las discriminaciones por razones de género, trataría de una resistencia en que las mujeres desafían los roles de género establecidos. Otra de las características de esta forma de resistencia, y lo que la hace propositiva, es que dichas acciones podrían desencadenar un efecto “en cadena”, es decir multiplicador, al constituirse como un modelo a seguir para otras mujeres, contribuyendo a la construcción colectiva y de relaciones de solidaridad entre mujeres y sororidad (Viveros, 2023; Lagarde, 2006).

Siguiendo a Emma Goldman, la resistencia propositiva sería una herramienta para la búsqueda de emancipación, entendida como la completa liberación de las restricciones impuestas por las estructuras sociales, culturales, políticas y económicas en todos los aspectos de la vida (Goldman, 1910; Goldman, 1940). Comprender, entonces, la autoestima desde un lugar político permite posicionarse desde la resistencia propositiva, desde la búsqueda de emancipación, rebeldía y protesta a través de conductas cotidianas, frente a las imposiciones sociales de roles y estereotipos de género (De Ugarte, 2022).

Conclusiones

Recapitulando, se propone el concepto de autoestima política como una herramienta teórica, práctica y crítica, como respuesta al estudio y abordaje individualista y despolitizado que existe de la autoestima, y como una profundización de aquellas teorías sobre el fenómeno que sí consideran las condiciones socioculturales en que se desarrolla. Se refiere a la toma de conciencia sobre los procesos de autopercepción, autovaloración y autoconcepto que están alienados respecto de un contexto social, político, cultural y económico y de las relaciones de poder que genera, y que se benefician sistemáticamente de la baja autoestima de las mujeres en sus múltiples identidades.

Para enfrentar lo anterior y hacer carne la adopción de la autoestima política se sugiere la acción de la resistencia propositiva como un proceso activo de creación y transformación en respuesta a cualquier ejercicio de poder sobre los/as sujetos. Este concepto hace referencia a acciones individuales y/o colectivas, en torno a la conciencia de opresión, que son, a su vez, desafíos conductuales, puesto que tiene relación con aquellas acciones que se han dejado de realizar debido a la forma en que se ha sido socializado/a. Entendemos, entonces, la resistencia propositiva como una práctica mediante la que se busca la emancipación de las relaciones de poder y estructuras de dominación, según corresponda. Supone incidir en las conductas de otras/os sujetos para transformar su estructuración subjetiva y, por lo tanto, el orden social.

Para proponer un abordaje político de la autoestima, la discusión es guiada por algunas preguntas: ¿cómo influye la socialización de los/as seres humanos/as en la construcción del yo y su autoestima?, ¿existen determinaciones de una autoestima alta o baja de acuerdo con categorías como la raza, el género, la clase, discapacidad, etnia, entre otras?, ¿cómo influyen el género y el sexo asignado al nacer de los/as sujetos en la construcción de la autoestima?, para finalmente preguntarnos si es adecuado el desarrollo conceptual teórico y disciplinar que hasta ahora conocemos de la autoestima para la comprensión del fenómeno y su abordaje sociocultural y psicológico, en el caso de las mujeres.

Sostenemos que se producen determinaciones en la construcción de la autoestima, dependiendo de contextos, condiciones y categorías tales como género, sexo, clase, discapacidad, etnia, raza, entre otras variables. Y, particularmente, en el caso del género y sexo asignado al nacer, se argumenta que el orden social patriarcal produce inseguridades y miedos que mantienen la autoestima de las mujeres más bajas que la de los hombres, como un mecanismo de control, rentabilidad, opresión y subordinación de las mujeres en nuestra cultura (De Ugarte, 2022).

Asimismo, se afirma que no es suficiente el desarrollo conceptual teórico y disciplinar de la autoestima que hasta ahora conocemos, puesto que analizar la autoestima sin la influencia del entorno social se traduce en una individualización de la misma, lo que significa, a su vez, despolitizarlo. Es decir, se despolitiza cuando se lleva a la arista personal un fenómeno que es también colectivo y estructural. Así, reconocer la importancia del contexto implica entender que lo individual no puede separarse de las condiciones y entornos en las que se desarrolla, actúa y manifiesta.

Entender, entonces, el proceso de construcción de la autoestima como un fenómeno político, apunta a los modelos estructurales de la sociedad y las distribuciones del poder en estas.

La conceptualización aquí propuesta no solo crítica el entendimiento teórico y disciplinar de aquellas teorías individualizantes y universalistas, sino que, a su vez, enuncia la resistencia propositiva como una herramienta para su abordaje, la cual contiene las perspectivas que históricamente han sido omitidas en la definición y enfoque de la autoestima, como la de género y la interseccional. A su vez, y como se mencionó a lo largo de este artículo, la autoestima política no solo es una propuesta teórica y crítica, sino también práctica.

Referencias Bibliográficas

Adichie, C. N. (2018). *El peligro de la historia única*. Random House.

- Agamben, G. (1998). *Homo sacer. El poder soberano y la nuda vida*. (A. Gimeno Cuspinera, Trad.). Pre-Textos.
- Ahmed, S. (2015). La política cultural de las emociones. Programa Universitario de Estudios de Género, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Ahmed, S. (2019). La promesa de la felicidad. Una crítica cultural al imperativo de la alegría. Caja Negra Editora. Buenos Aires (Argentina).
- Amaya, J. (2024). *¿Tienes que ser feliz?! Aproximación crítica a la literatura de autoayuda y su relación con la construcción de la subjetividad neoliberal*. Universidad de los Andes. Disponible en: <https://hdl.handle.net/1992/73840>
- Arleo, E., Wagner-Schulman, M., McGinty, G., Salazar, G., & Mayr, N. (2021). Tackling impostor syndrome: A multidisciplinary approach. *Clinical Imaging*, 74, 170-172. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0899707120305519>
- Aránguez, T. (2021). *La introducción de los conceptos interseccionalidad y discriminación múltiple en el sistema jurídico*. Fricciones con los derechos de las mujeres.
- Arendar, R. (2014). La autoestima y sus vicisitudes. *Clínica e Investigación Relacional*, 8(3), 394-402.
- Aspillaga, C., Bilbao-Nieva, M. I., De Mattos-Rojas, N., & Menchaca-Pardow, J. (2023). Learning Affects, Gender Roles, and the Case of Care Work. In *Affectivity and Learning: Bridging the Gap Between Neurosciences, Cultural and Cognitive Psychology* (pp. 723-739). Cham: Springer Nature Switzerland.
- Aznar, M., Fernández, I. I., Quevedo, R. J. M., y Abella, M. C. (2003). Diferencias en autoestima en función del género. *Análisis y modificación de conducta*.
- Bañuelos, C. (1994). Los patrones estéticos en los albores del siglo XXI: hacia una revisión de los estudios en torno a este tema. *Reis*, 119-140.
- Baudrillard, J. (1974). *La sociedad de consumo*. Siglo XXI.
- Bedin, P. (2017). La crisis del universalismo: redefiniciones, propuestas y debates. *Revista Andamios*. 14(33) 273-301.
- Borges, D. (2020). Psicopatología e absolutismos: universalismo, objetivismo e fundacionalismo na saúde mental. *Psicologia em Estudo*. 25.
- Bourdieu, P. (1998). La dominación masculina. Anagrama.
- Bourdieu, P. (1999). *Meditaciones pascalianas*. Anagrama.
- Butler, J. (2002). *Cuerpos que importan. Sobre los límites materiales y discursivos del "sexo"*. Paidós.
- Butler, J. (2006). *Deshacer el género*. Paidós.
- Butler, J. (2007). *El género en disputa: el feminismo y la subversión de la identidad*. Paidós.
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Paidós.

- Branden, N. (2010). *Cómo mejorar su autoestima*. Paidós.
- Brown, J. y Marshall, (2001). Self-Esteem and Emotion: Some Thoughts about Feelings. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 27(5), 575-584.
- Carneiro, S. (2001). *Ennegrecer al feminismo; Brasil*. Ponencia Seminario La situación de la Mujer negra en América Latina, desde una perspectiva de género. Cooley, C. H. (1964). *Human nature and the social order*. 1902. Schocken.
- Curiel, O. (2002). *Identidades esencialistas o construcción de identidades políticas: El dilema de las feministas negras*. *Otras miradas*, 2(2), 96-113.
- Crenshaw, K. (1991). Mapping the Margins: Intersectionality, Identity Politics and Violence against Women of Color. *Stanford Law Review*. 43(6), 1241-1299.
- Davis, A. Y. (1999). *Blues Legacies and Black Feminism: Gertrude "Ma" Rainey, Bessie Smith, and Billie Holiday*. Vintage.
- De Beauvoir, S. (1949). *El segundo sexo*.
- Debord, G. (2003). *La sociedad del espectáculo*. 1967. Pre-textos.
- De Mattos, N. y González, N. (2023). Pensar el cuerpo ¿una cuestión de género? En *La Rebelión del Cuerpo (2023)*. *Contra los estereotipos*. Montena, Penguin Random House.
- De Ugarte López, N. (2022). *La dictadura del amor propio*. Penguin Random House.
- Deutscher, P. (2019). *Crítica de la razón reproductiva: los futuros de Foucault*. CANOPUS EDITORIAL DIGITAL SA.
- Etchegoyen, H. (1988). *Los fundamentos de la técnica psicoanalítica*. Amorrortu Ediciones.
- Fanon, F. (1961). *Los condenados de la tierra*. Siglo XXI Editores.
- Federici, S. (2015). *Calibán y la bruja. Mujeres, cuerpo y acumulación originaria*. Tinta Limón Ediciones
- Federici, S. (2022). *Ir más allá de la piel repensar, rehacer y reivindicar el cuerpo en el capitalismo contemporáneo*. Tinta Limón Ediciones
- Fisher, M. (2019). *Realismo capitalista*. Caja negra.
- Fortanet Fernández, J. (2022). *Posverdad y malestar* (No. ART-2022-132047).
- Foucault, M. (1979). *Microfísica del Poder*. La Piqueta.
- Foucault, M. (1984). *Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión*. Siglo XXI.
- Foucault, M. (1988). El sujeto y el poder. *Revista Mexicana de Sociología*. 3-20.
- Foucault, M (2001). *Defender la sociedad*. Fondo de Cultura Económica. Foucault, M. (2012). *El poder, una bestia magnífica*. Siglo XXI.
- Garcés, M. (2013). Un mundo común. *Un mundo común*, 1-154.

- García, M., Martínez, J.P. y Guzmán, R. (2010). De la imagen corporal a la discriminación: consecuencias de la obesidad sobre la sexualidad en hombres y mujeres. En J.A. Morales, *Obesidad. Un enfoque multidisciplinario*.
- Garrido, C. y Medina, A. (2023). El derecho al placer: la autoestima y su relación con la sexualidad. En *La Rebelión del Cuerpo (2023). Contra los estereotipos*. Montena, Penguin Random House.
- Gergen, K. J., y McNamee, S. (Eds.). (1998). *Realidades y relaciones: Aproximaciones a la construcción social*. Paidós.
- González, L. (1984). *Racismo e sexismo na cultura brasileira*. Revista Ciências Sociais Hoje. Anpocs. 223-244.
- González, Z. O., Llamozas, B. M., y Gascón, E. L. (2022). Del reconocimiento y la autoestima en los relatos de mujeres. *Orbis: revista de Ciencias Humanas*, 17(51), 18-33.
- Goldman, E. (1910). *Anarquismo y otros ensayos*.
- Goldman, E. (1940). *Individuo, sociedad y Estado*.
- Han, B.C. (2005). *Was ist macht?*. Stuttgart: Reclam.
- Han, B.C. (2014). *Psicopolítica*. Herder Editorial.
- Han, B. C. (2016). *La expulsión de lo distinto*. Herder Editorial.
- Han, B. C. (2022). *La sociedad del cansancio*. Herder Editorial.
- Harter, S. (1983). Developmental perspectives on the self-system. In E. M. Hetherington (Ed.), *Handbook of Child Psychology, Vol. 4, Socialization, personality, and social development*. Wiley, pp. 275–386.
- Harris-Perry, M. V. (2011). *Sister citizen: Shame, stereotypes, and Black women in America*. Yale University Press.
- Hidalgo-Fuentes, S. (2021). El papel de la autoestima y la soledad en el uso problemático del smartphone: diferencias de género. *Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad.*, 21(2), 50-60.
- Hill Collins, P. (2000). *Black feminist thought: Knowledge, consciousness, and the politics of empowerment*.
- Hochschild, A. (1979). Emotion Work, Feeling Rules, and Social Structure. *American Journal of Sociology*. 83(3). 551-575.
- Hochschild, A. (2016). *Strangers in Their Own Land: Anger and Mourning on the American Right*. The New Press.
- Honneth, A. (1997). *La lucha por el reconocimiento*. Crítica.
- hooks, b. (2017). *El feminismo es para todo el mundo*. Traficantes de sueños.
- Jiménez-Moya, G., Carvacho, H., y Álvarez, B. (2020). *Azul y rosado: la (aún presente) trampa de los estereotipos de género*. *Midevidencias*, 23, 1-9.

- Quijano, A. (2000). *Colonialidad del poder, eurocentrismo y América Latina* (Vol. 13). Buenos Aires: clacso.
- Laclau, E. y Mouffe, C. (2006). *Hegemonía y estrategia socialista, hacia una radicalización de la democracia*.
- Lagarde, M. (2006). *El derecho humano de las mujeres a una vida libre de violencia*. In Mujeres, globalización y derechos humanos (pp. 477-534). Cátedra.
- Lagarde y de los Ríos, M. (2000). *Claves feministas para la autoestima de las mujeres*.: Horas y horas.
- Le Breton, D., Rivero, J., & Tijou, M. E. (2022). *Cuerpos enigmáticos: variaciones*. Lom Ediciones.
- Lefrancois, G. (2005). Autoestima. En G. R. Lefrancois, *El ciclo de la vida* (págs. 282- 283, 340-342). Thomson.
- Lezama, C. R. Q. (2023). El síndrome del impostor en relación con la enseñanza: limitantes, factores y consecuencias para alcanzar un aprendizaje integral. *Disciplinares*, 2(3), 25-48.
- López, C. (2014). La biopolítica según la óptica de Michel Foucault: alcances, potencialidades y limitaciones de una perspectiva de análisis. El banquete de los dioses. *Revista de filosofía y teoría política contemporáneas* 1(1), 111-137.
- López, M. P. S., García, M. E. A., y Dresch, V. (2006). Ansiedad, autoestima y satisfacción autopercibida como predictores de la salud: diferencias entre hombres y mujeres. *Psicothema*, 18(3), 584-590.
- Lorde, A. (1984). *Sister Outsider: Essays and Speeches*. New York: The Crossing Press.
- Lugones, M. (1987). *Playfulness, "world"-travelling, and loving perception*. *Hypatia*, 2(2), 3-19.
- Lugones, M. (2007). *Heterosexualism and the colonial/modern gender system*. *Hypatia*, 22(1), 186-219.
- MacKinnon, C. (1995). *Hacia una teoría feminista del Estado*. Cátedra.
- Macón, C. (2020). Rebeliones feministas contra la configuración afectiva patriarcal. Un relato posible para la agencia. *Revista Heterotopías*. 3(5).
- Manchado, R. (2020). Prólogo. En Wolf, N., *El mito de la belleza* (Vol.2). Continta me tienes
- Martínez, O. (2010). *La Autoestima*. <https://escuelatranspersonal.com/wp-content/uploads/2013/11/la-autoestima.pdf>
- Maslow, A. (1954). *Motivation and Personality*. Harper & Row, Publishers Inc.
- May, R. (1953). *El hombre en busca de sí mismo*. Editorial Taurus.
- McAdams, D. P. (1993). *The Stories We Live By: Personal Myths and the Making of the Self*. Guilford Press.
- Mead, G. H. (1934). *Mente, yo y sociedad*. Editorial Paidós.

- Medina Sarmiento, C. (2018). La autoestima de las mujeres en un mundo patriarcal y mecanismos de fortalecimiento: estado de la cuestión. RAUDEM. *Revista de Estudios de las Mujeres*.
- Menchaca, J. y Vera, J. (2022). Introducción: socialización de los roles y estereotipos de género. En *La Rebelión del Cuerpo (2022). Contra los estereotipos*. Montena.
- Naciones Unidas. (1948). *Declaración Universal de Derechos Humanos*. Asamblea General.
- Naciones Unidas. (2010). *Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales*. Oficina del Alto Comisionado para los Derechos Humanos.
- Naranjo Pereira, M. L. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Actualidades investigativas en educación*, 7(3), 1-27.
- Ortega, P., Mínguez, R., y Rodes, M. L. (2009). Autoestima: Un nuevo concepto y su medida. *Teoría De La Educación. Revista interuniversitaria*, 12.
- Palladino, C. D. (1998). *Cómo desarrollar la autoestima: guía para lograr el éxito personal*. Iberoamérica.
- Palma, B. y Cosmelli, D. (2008). Aportes de la Psicología y las Neurociencias al concepto del "Insight": la necesidad de un marco integrativo de estudio y desarrollo. *Revista Chilena de Neuropsicología*, (3), 14-27.
- Panesso Giraldo, K., y Arango Holguín, M. J. (2017). LA AUTOESTIMA, PROCESO HUMANO. *Revista Electrónica Psyconex*, 9(14), 1-9. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328507>
- Perales, R. G., González, I. C., y Martínez, A. C. (2019). Alta capacidad y género: la autoestima como factor influyente en las diferencias entre sexos. *Contextos Educativos. Revista de Educación*, (24), 77-93.
- Pineda, E. (2022). *Bellas para morir. Estereotipos de género y violencia estética contra la mujer*. Prometeo libros.
- Quirós Sánchez, G. (2019). *Gordofobia: efectos psicosociales de la violencia simbólica y de género sobre los cuerpos. Una visión crítica en la Universidad Nacional, Heredia*. Tesis, Universidad Nacional, Facultad de filosofía y letras, Heredia.
- Rand, A. (1964). *La virtud del egoísmo*. Editorial Grito Sagrado.
- Reid, J. R. & Finesinger, J.E. (1952). The role of insight in psychotherapy. *The American Journal of Psychiatry*. 108. 726-734.
- Ricoeur, P. (1992). *Sí mismo como otro*. Siglo XXI Editores.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Sartre, J.-P. (1946). *El existencialismo es un humanismo*.
- Segato, R. L. (2016). *La guerra contra las mujeres*. Traficantes de sueños.

- Smith, D. E. (1987). *The everyday world as problematic: A feminist sociology*. University of Toronto Press.
- Taylor, C. (1989). *Fuentes del Yo: La construcción de la identidad moderna*. Editorial Paidós.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., & Robins, R. W. (2013). Development of self-esteem. In V. Zeigler-Hill (Ed.), *Self-esteem* (pp. 60–79). Psychology Press.
- Valdivieso, S. y Ramírez, C. (2002). El insight en psicoanálisis y sus dimensiones. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*. (40), 371-380.
- Vigoya, M. V. (2016). La interseccionalidad: una aproximación situada a la dominación. *Debate feminista*. (52), 1-17.
- Vivas, E. (2019). *Mamá desobediente*. Capitán Swing Libros.
- Wolf, N. (2002). *El mito de la belleza* (Vol. 2). Continta me tienes.