

# Autoestima para mujeres<sup>1</sup>

María Sandoval de Alvarez

El libro *Autoestima para mujeres* de la Dr<sup>a</sup> Bersing ha tenido una amplia aceptación en el lector venezolano.

Está estructurado en cinco capítulos. Los dos primeros sirven de introducción y sensibilización a la temática planteada; en el tercero y cuarto se exponen los factores mitológicos, históricos, sociológicos y psicológicos que han contribuido a generar el concepto de *Mujer*, y en el último se indican varios ejercicios de autoconocimiento.

El epílogo incluye los versos del poeta brasileiro Caetano Veloso cuyo mensaje se resume en "Usted es linda y sabe vivir..." (p.152).

El planteamiento hecho por la autora representa una *gestalt* de su autobiografía y el enfoque teórico frente a la "autoestima de la mujer" utiliza como metodología la confrontación de valores, estamentos y situaciones para llegar de esta forma al concepto y al propio sentimiento de lo que significa ser mujer.

Al realizar la lectura del capítulo sobre autoestima y responder los planteamientos e interrogantes hechos por la autora el lector se va autoexaminando, conociendo y valorando a si mismo.

Se realiza el análisis desde una perspectiva profesional, pero también desde un ángulo

personal, fundamentado en postulados, creencias, dudas existenciales y búsqueda de respuesta a todas y a cada una de ellas.

En la obra confluyen el valor científico y el literario, para argumentar y desarrollar la propuesta de la *autoestima como algo vital*, así como la necesidad de un *cambio* de actitudes, mediante el *autoconocimiento*.

Hace referencia al proceso de socialización a través de la historia de la humanidad, las presiones sociales y las relaciones familiares en la formación de expectativas y valores y, por ende, la conceptualización de lo que significa ser mujer.

Para dar mayor fuerza a su posición en relación con lo difícil que resulta para la mujer ser sí misma y desarrollar toda su potencialidad y distintas dimensiones, incluye composiciones poéticas y expresiones literarias, como cuando señala que es necesario seguir "el fluir de las aguas de nuestra existencia" (p.36) para encontrar la verdadera esencia de la mujer.

No lo considero un libro de fácil lectura, pero sí, de lectura motivante y enriquecedora. Favorece la reflexión y la toma de conciencia en cuanto al camino a seguir para lograr un cambio en relación al concepto de lo que significa ser mujer, y asumir los retos que esta nueva visión implica.

---

1. BERSING, Doris. (1995). *Autoestima para mujeres. Utopía o verdad en la nueva era.*

Caracas: Alfadil Ediciones, 153 p.

Endereço para correspondência: Salicanto, Calle Coromoto Res. El Trebol 4A, Maracay, Venezuela.