

Lección N^o 5

Organización de Roles Femeninos

En la lección anterior, llegamos a la conclusión de que **los roles no nos definen**, son simplemente etapas de la vida. Para ser más claras, son disfraces que nos ponemos de vez en cuando y que nos podemos quitar cuando queramos. Sin embargo, a veces nos quitan el disfraz a la fuerza y sin avisar. Entonces entramos en crisis, porque nos identificábamos enormemente con él. Eso nos sucede por ejemplo cuando nos divorciamos, enviudamos o pasamos de ser solteras a madres, por nombrar algunos ejemplos.

Es por eso que soy muy enfática en que **la mujer debe primero conocerse a si misma**, saber quien es y qué es lo que quiere. Pues una mujer que lo ha hecho, tiene mayor facilidad en cambiar de disfraces y disfrutárselos, a diferencia de aquella que se identifica con cada rol, y que cada vez que éstos cambian se pierde en el cambio.

Entonces, cuando tenemos este concepto bien claro, podemos hacer las siguientes listas:

- Lista #1: Prioridad de vida, misión, lo que me apasiona. (Lección N^o1)
- Lista #2: Roles o responsabilidades del momento.(Lección N^o2)
- Lista #3: Responsabilidad Personal (Física, Emocional, Mental y Espiritual)

La lista #1, tiene que ver con **aquello que me hace feliz**, mi granito de arena en el mundo, la forma en que yo me autorealizo como ser humano y mujer. Para ilustrar mejor este punto, aquí van algunos ejemplos:

- Maria: “Yo soy una mujer que vino a crear consciencia sobre la importancia del cuidado del medio ambiente”
- Violeta: “Yo apoyo a que otras personas encuentren armonía en sus hogares y espacios”
- Carolina: “Yo vine a servir con mis recursos a otros menos favorecidos, en especial a los niños”

Para Violeta su misión de vida tiene que ver con su profesión de arquitecta y decoradora, en cambio por ejemplo para Carolina no lo es, pues ella vive de la renta y es adinerada, por lo tanto, dona tiempo y dinero a fundaciones con causas relacionadas con niños. Lo importante de esta lista es lo que permanece en el tiempo, tu esencia y naturaleza. No importa si te casas, te divorcias, cambias de ciudad o asumes la maternidad, es algo que te apasiona, te llena y los vas a hacer siempre porque te da un sentido de vida.

En la lista #2, vas a poner **todo lo que es temporal y donde debes asumir alguna responsabilidad**. Otra cosa que te puede ayudar es pensar en todas las cosas que TIENES que hacer. Aquí van algunas; la soltería, el divorcio, ser novia, ser esposa, ser profesional, ser empresaria, el matrimonio, una enfermedad, ser turista, ser ciudadana y tener que pagar cuentas e impuestos, la maternidad y sus sub-roles (chofer, enfermera, recreacionista, limpia pañales, proveedora...)

Una vez hayas creado esta lista, vas a enumerarlas con un color, la más prioritaria y la menos prioritaria. Luego, en otro color, enumera de mayor a menor los roles que duran más o menos tiempo a lo largo de la vida. Esto te apoyará a comprender la impermanencia de los roles y la prioridad del momento.

En la lista #3, vas a poner **las responsabilidades que tienes contigo misma a nivel físico, emocional, mental y espiritual**. Aquí abajo van algunos ejemplos.

- Físico: Comer, dormir, hacer ejercicio, alimentación, belleza...
- Emocional: Ver a mis amigas, compartir con mi familia, estar con mi novio/esposo, hacer terapia de liberación emocional...
- Mental: Leer, escribir, viajar, hacer un arte, estudiar, tomar cursos...
- Espiritual: Ir a la iglesia, meditar, hacer clases de yoga, grupos de crecimiento personal...

Dependiendo de tu estilo de vida, y la lista #1, estas prioridades van a cambiar de mujer en mujer, pero hay unas responsabilidades en esta lista que son iguales para todas las mujeres, sobre todo a nivel físico.

Como pueden ver para hacer estas listas se requiere de un buen tiempo. Así que tómate ese tiempo para poder hacerlas y obtener una visión mucho más amplia de tu vida.

¡Agarra un cuaderno y empieza a escribir tus 3 listas!

(La lista #1 y la lista #2 la deberías tener ya escrita de las lecciones anteriores así que revísalas)

En este momento del curso ya deberías tener escrito e identificado de la siguiente manera, tus prioridades roles y metas:

Prioridad de Vida o Sueño

Prioridad del Momento

Metas y Objetivos

Metas genuinas

Metas impuestas por la sociedad

Roles Femeninos

Roles delegables

Roles indelegables

Roles negociables

Roles a suprimir

Responsabilidades

Físicas

Emocionales

Mentales

Espirituales
