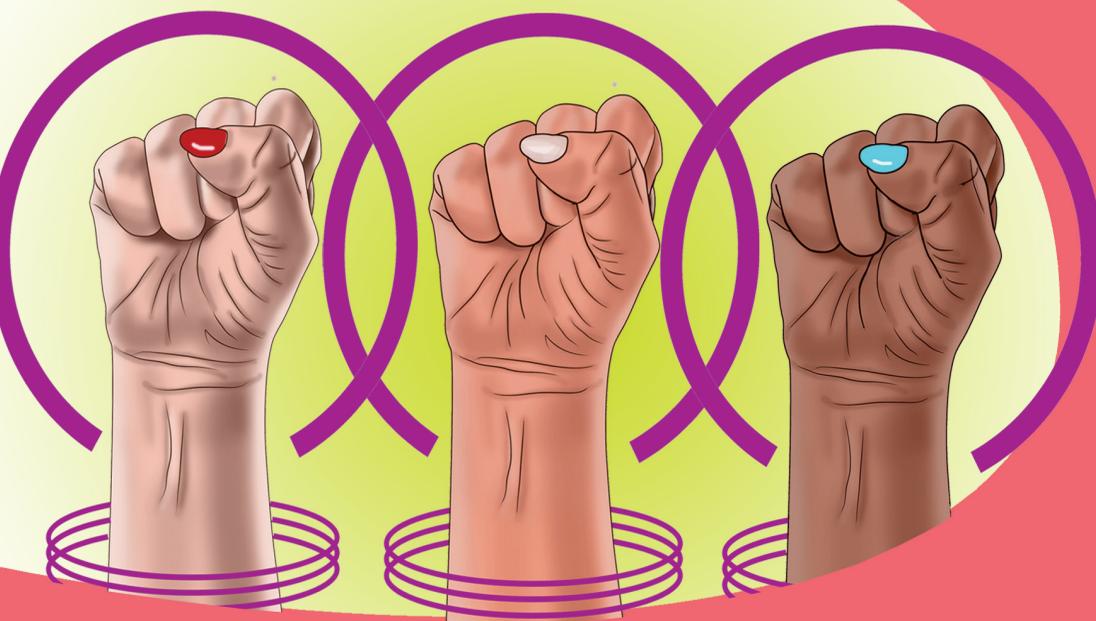


Empoderarnos para dirigir
nuestra vida



8



Créditos

Elaboración: **Luisa Pérez Herrán**

Edición: **Tania Montenegro**

Ilustraciones, diseño y diagramación: **Ediciones Gráficas Las Lilas**

Una publicación de  **GRUPO**
Venancia
Comunicación y Educación Popular Feminista

Con el apoyo de



Matagalpa, Nicaragua • Agosto de 2016

Introducción

Vivimos en un mundo lleno de desigualdades donde se promueve la superioridad y poder de los hombres sobre las mujeres. El dominio masculino descansa en un penetrante y tenaz sistema de poder donde su punto de vista es el único válido y medida de todas las cosas, asegura Catharine Mackinnon, abogada feminista estadounidense. “El feminismo reclama la voz del silencio de las mujeres, la presencia de nuestra ausencia”, asegura.

La posición que las mujeres ocupamos en el mundo está varios escalones abajo que los hombres, no está pensada para que seamos personas libres que exigen derechos. ¿Qué debe pasar para que podamos llegar a la igualdad?

En este proceso el mundo se ha de reacomodar. Hay que pasar de una sociedad en la que media humanidad tiene derechos y la otra mitad está en función de garantizarles a estos su bienestar, para llegar a una donde todas las personas nos sintamos como iguales con los mismos derechos. Para ello deben impulsarse cambios en nosotras, en los hombres y en la estructura social completa.

Supone que nosotras cambiemos nuestra forma de vernos, cuestionando los mandatos a partir del sexo con que nacemos, y que las esferas de poder cambien su visión y nos miren a todas las personas por igual. Esto también implica ser sujetas de políticas de bienestar y desarrollo de forma más equitativa.

Superarnos y salir adelante implica que debemos pensar e invertir en nosotras impulsando nuestros propios proyectos. Al desarrollarnos de forma integral nos empoderamos. Como dijo una campesina organizada esteliana “yo estoy apoderada”, por eso, *apoderémonos* de nosotras porque eso nos ayuda a empoderarnos. En este folleto compartiremos información para reflexionar sobre qué es el empoderamiento y cómo se da. También hay una propuesta metodológica para trabajar en grupo.

El camino para adueñarnos de nuestras vidas

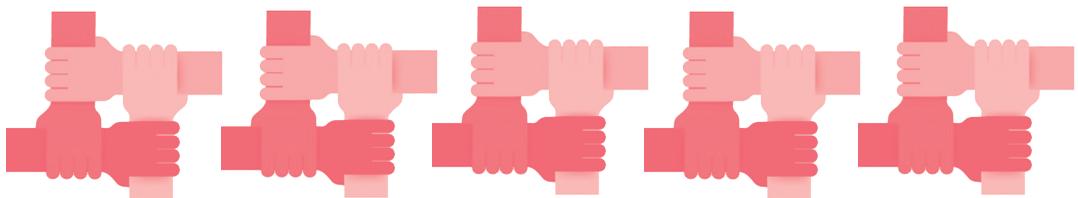
¿Cómo puede una persona pasar de la sumisión a la independencia?, ¿cómo pasar de pensar en el bienestar de otras personas a tomarnos en cuenta a nosotras mismas, nuestros derechos y deseos? ¿Cuántos lazos hemos de romper?, ¿cuántas lecciones debemos desaprender? ¿Cuál es la dosis de humildad y amor a los otros que la libertad y dignidad de la persona puede soportar? ¿Para quién son los derechos?

Si queremos ganar espacio para nuestra autonomía y libertad, las mujeres tenemos que hacernos estas y otras preguntas. También es importante reflexionar sobre qué significa empoderarnos y cómo hacerlo para poder ser autónomas, es decir, mandar sobre nuestra vida sin permitir que otras personas la dirijan.

Para ello es básico reconocer que la sociedad nos ha asignado el rol de garantizar el bienestar de las otras personas; por eso nos educan para “servir” sin tomar en cuenta nuestros derechos, sentimientos, deseos y proyectos.

Ser autónomas supone desaprender este mandato, colocarnos al centro de nuestra vida como la persona más importante y relacionarnos con las demás tomando en cuenta y defendiendo nuestros derechos. Es clave que aprendamos a opinar, negociar y decir NO sin culpa, así como a pedir apoyo cuando lo necesitamos sin que esto nos haga sentir inferiores o humilladas.

También hay que reconocer que cada persona, desde su independencia y autonomía, necesita relacionarse con las otras, porque cada una por su lado no puede satisfacer todas las necesidades de su vida. Nos necesitamos y por ello debemos establecer relaciones sanas donde haya respeto, reconocimiento e igualdad. Nuestro empoderamiento comienza cambiando nuestra forma de ver al mundo y de vernos a nosotras mismas.



¿Qué es el empoderamiento?

Es un proceso donde debemos “desafiar las relaciones de poder existentes y obtener un mayor control sobre las fuentes del mismo”, nos dice la investigadora feminista india Srilatha Batliwala. Y añade que se manifiesta como una redistribución del poder, ya sea entre naciones, clases, razas, géneros o personas.

Reconociendo que en todas las sociedades las mujeres tienen menos capacidad de decisión que los hombres sobre aspectos estratégicos de la vida, desde el feminismo planteamos que es necesario fortalecer la autoestima, mejorar las habilidades de reflexión y análisis y promover la organización entre mujeres.

A la par tenemos que proponer e impulsar cambios tanto a nivel personal, en el hogar y también fuera de la casa, es decir, en las estructuras sociales y públicas. Por eso es importante que esa reflexión la hagamos en grupo y desde ahí empujemos los cambios.

El empoderamiento es un proceso dinámico que no termina. Vamos empoderándonos *al suave*, no de un día para otro. Además, es un asunto relacional, es decir, nos sentimos o no empoderadas en relación a las personas con las que compartimos espacios; puede ser que en el trabajo fuera de la casa nos sintamos más empoderadas que dentro de la familia, por ejemplo.

Hay consenso entre las feministas del desarrollo en que el empoderamiento de las mujeres es un proceso a largo plazo que va “de adentro hacia fuera” y “de abajo hacia arriba”.

Comienza a nivel personal desarrollando una autoimagen positiva y de confianza en las propias capacidades, sigue en el ámbito de las relaciones cercanas a través de la habilidad para negociar e influenciar las relaciones familiares, y se expande hacia una dimensión colectiva, donde las mujeres construyen estructuras organizativas suficientemente fuertes para lograr cambios sociales y políticos.

Es un hecho que si nosotras cambiamos, se generan cambios en todo el sistema. Se trata de un proceso de autoempoderamiento individual y colectivo que no puede ser

otorgado por otras personas. Sí pueden haber aspectos externos que promuevan el empoderamiento, como cuando se facilita a las mujeres condiciones que les permitan iniciar sus procesos de cambio, como sostiene la feminista árabe Naila Kabeer.

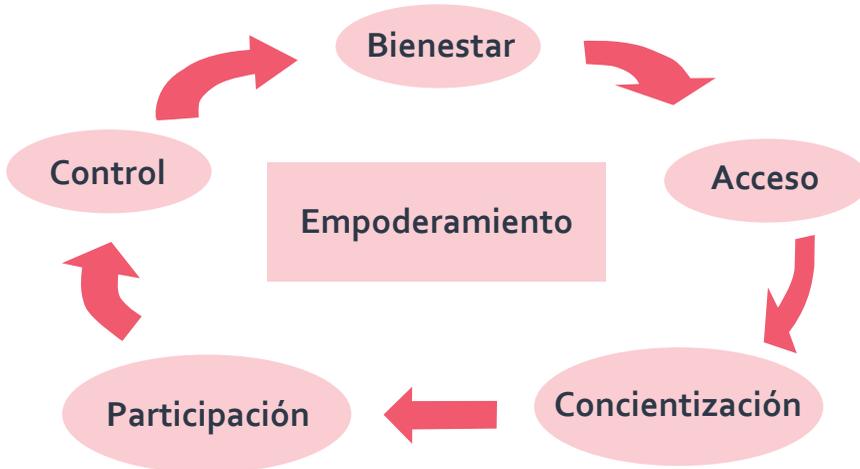
La investigadora ecuatoriana Magdalena León plantea que, dado que la subordinación de la mujer aparece naturalizada en las sociedades con dominio masculino, es poco probable que las propuestas de cambio aparezcan espontáneamente. Por ello hay que promover procesos de concientización que nos ayuden a cambiar la forma en que nos vemos a nosotras mismas y los sentimientos de inferioridad, así como las creencias sobre nuestros derechos y capacidades.

¿Cómo se da el empoderamiento?

Algunas personas que han desarrollado teorías sobre este tema, plantean un “marco de igualdad y empoderamiento de las mujeres”. Desde esta visión se presenta el empoderamiento como un proceso circular con cinco niveles de igualdad que van subiendo hasta lograr el desarrollo:

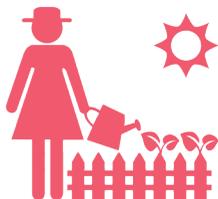
El ciclo del empoderamiento

El empoderamiento no es un proceso lineal,
es parte de un ciclo interconectado





1. **Bienestar:** mejoras en la salud, alimentación, ingresos. Las acciones encaminadas a mejorar este nivel deberán llevarles a un mayor acceso a recursos.



2. **Recursos para la producción:** acceso a tierra, créditos, empleo, educación. Las acciones en este nivel estarán enfocadas a la toma de conciencia de la desigualdad tanto de recursos como de oportunidades enfocadas en generar acciones para reclamar la justicia y la igualdad de derechos.



3. **Conciencia sobre la desigualdad de género:** cuestionamiento de las creencias que generan desigualdad, desnaturalización de las condiciones de género (lo que nos han dicho que es natural para uno y otro sexo). La conciencia de género es el elemento central del proceso alimentando la movilización para exigir la justicia e igualdad.



4. **Participación en procesos de desarrollo:** las acciones van encaminadas a propiciar la participación activa de las mujeres en la toma de decisiones en los espacios públicos y privados.



5. **Acceso igualitario a los recursos:** participación en la toma de decisiones que genere un mayor equilibrio en el poder entre hombres y mujeres.

Acceder a recursos es fundamental

Quien tiene plata, platica es un certero dicho popular, pero solo los billetes no son suficientes. Reconozcamos que un aspecto básico para ser autónomas y empoderadas es acceder a recursos materiales: tierra, créditos, empleo, dinero, bienes, pero, si no tenemos una reflexión de género a la par, nada hacemos.

Muchas políticas de desarrollo han pensado que si las mujeres tenemos acceso a recursos ya estamos empoderadas. Han supuesto que el crédito resuelve automáticamente otros aspectos de la desigualdad y esto no es cierto.

Conocemos muchos casos de mujeres que han conseguido recursos pero no tienen control sobre sus vidas. El padre, el marido, los hermanos o los hijos son quienes deciden; e incluso hay hombres que mandan a las mujeres a pedir préstamos que ellos usan y nunca pagan, por lo que ellas asumen la deuda. Y, en el peor de los casos, las pone en riesgo pues aumenta la violencia para quitarles lo que tienen, sean propiedades, negocios o ganancias.

La experiencia de la Red de Mujeres del Norte —que promueve que generemos ingresos— nos demuestra que para empoderarnos debemos estar apropiadas de nuestros derechos, dispuestas a tomar decisiones y llevar el control de nuestros bienes. Es básico que hayamos iniciado procesos de reflexión, o estemos dispuestas a hacerlo, y que nos reconozcamos como personas con derecho a tener recursos y disfrutar de los beneficios de nuestro trabajo.

Negociación clave

Otro aspecto fundamental para nuestro empoderamiento es negociar un reparto equitativo del trabajo de los cuidados de la casa y la familia entre todas las personas adultas, y promover un cambio en la manera en cómo educamos a nuestras hijas e hijos como personas más independientes. Si no negociamos este reparto de tareas nos veremos agobiadas con más trabajo y eso limita nuestros propios proyectos.

Las cosas tienen que cambiar y por eso tenemos que sentirnos fuertes para negociar con los hombres y la familia algunas cosas, y simplemente comunicar otras. Esto quiere decir

que hay temas no negociables que tienen que ver con nuestros derechos, espacios y tiempos.

Promover la igualdad supone cambiar las relaciones de poder existentes, lo que implica promover que las personas con menos poder se apropien del mismo. En la práctica significa que cada una asumamos la dirección de nuestra vida y que quien nos ha controlado hasta ahora deje de hacerlo.

Hay hombres que al inicio les cuesta, pero luego reflexionan y reconocen que nuestras demandas son justas; hay otros que se sienten amenazados y explotan con violencia. Es importante pensar en que si alguien no nos deja avanzar no es saludable en nuestra vida. Si solo nos chupa y no nos da, es hora de dar vuelta a la página.

En esta propuesta cada persona asume el control de su vida, la planifica y toma decisiones sobre la misma y deja que las otras asuman el control de la suya. También negocia con otras personas negocia el tipo de relaciones que quiere: sea pareja, familia, amistad, trabajo.



Pilares del empoderamiento

En el camino hacia el empoderamiento personal hemos de:

- Asumirnos como personas con derechos y recursos
- Pensar en nosotras sin sentirnos egoístas por ello
- Apropiarnos y tomar decisiones sobre nuestro cuerpo, vida y sexualidad
- Actuar como dueñas de nuestros bienes y de los beneficios de nuestro trabajo
- Revisar, cuestionar y resignificar las ideas que tenemos de ser víctimas. Fijarnos en nuestras actitudes hacia nosotras y las otras. ¿Nos vemos y vemos a las otras como personas carenciadas o con recursos personales y sociales a desarrollar?
- Repartir las tareas domésticas y de cuidado y crianza de hijas e hijos (u otras personas que dependen del cuidado) con toda la gente adulta que vive en la casa; no asumir que somos las únicas responsables del bienestar común. Esto nos permitirá establecer relaciones familiares democráticas, respetuosas y solidarias entre todos sus integrantes, y a la vez nos dejará tiempo para otros intereses
- Preocuparnos por tener información y aumentar nuestro conocimiento
- Participar en el mundo público (todo el que está fuera del hogar) con un espíritu analítico, crítico y propositivo; es decir, dejar de ser pasivas frente a lo que nos pasa.
- Organizarnos para aumentar nuestro poder y cambiar los aspectos que afectan negativamente nuestras vidas y comunidades

Las metas del empoderamiento de las mujeres:

- Desafiar el poder patriarcal y superar la subordinación
- Desarrollar la asertividad (comunicar y defender nuestros derechos e ideas respetando a las demás personas)

- Transformar las estructuras e instituciones que refuerzan y perpetúan la discriminación y la desigualdad (familia, religión, prácticas culturales, sistema de salud y educación, procesos políticos, instituciones del Estado).
- Transformar el concepto de poder

Algunos obstáculos a eliminarse

La sociedad utiliza diversos mecanismos para mantener bajo control a las personas. A continuación compartimos algunos que no parecen, pero son efectivos para obligarnos a permanecer subordinadas e impedir nuestro empoderamiento.

El miedo: es una emoción paralizante, bloquea la creatividad. Debemos distinguir entre un miedo físico real, que nos avisa de algún peligro y nos ayuda a no ponernos en riesgo, y los miedos psicológicos y/o sociales.

El miedo que sentimos se relaciona con la capacidad de resolver problemas. Por ello, en los ámbitos en los que actuamos con seguridad no tenemos miedo. Reconocerlo nos ayuda a gestionarlo y manejarlo; en muchas ocasiones nos permite darnos cuenta cómo nos afecta y qué ganaríamos enfrentándolo. A las mujeres se nos ha enseñado a tener miedo de todo, por ello es un aspecto que debemos trabajar.

La culpa: es un eficaz mecanismo de control. Está relacionada con el **deber ser** y la prohibición. El sistema nos enseña a culparnos y a culpar a las demás personas cuando no cumplimos los mandatos de ser “mujeres buenas”, por ejemplo.

El grado de culpa social es un termómetro que mide cómo las mentes evolucionan o se estancan. Las personas que han logrado construir un pensamiento, valores y normas propias, y que asumen con responsabilidad su vida, tienen posibilidades de salir del orden de la culpa.

Guía para trabajar el tema

Este cuadro nos ayuda a organizar cada sesión de tres horas y media. Aquí presentamos una propuesta de cómo trabajar el tema con el grupo de mujeres, pero esta es solo una guía. Cada facilitadora puede cambiar o añadir aspectos que considere importantes.

Tema: Empoderamiento de las mujeres			
Objetivo general: analizar los aspectos que facilitan o dificultan nuestro empoderamiento y su impacto en nuestras vidas.			
Tiempo	Objetivo/ contenido	Cómo lo haremos (metodología)	Materiales
 5'	Presentación, bienvenida	Presentar el objetivo del encuentro, tema a trabajar, normas de convivencia.	
 10'		Presentación de las participantes: nombre y cómo me siento ahora.	
 15'	Reflexión sobre nuestros bienes y nuestra actitud ante los recursos que generan nuestro trabajo	<p>Entregar papeles y pinturas a cada una de las participantes para que dibuje los bienes de la familia.</p> <p>Mientras tanto, la facilitadora coloca tres ventanas: una para los bienes familiares, otra para los bienes a nombre del hombre y otra para los bienes a nombre de las mujeres.</p> <p>Ronda: cada participante expone al grupo los bienes que tienen y los coloca en la ventana correspondiente.</p> <p>Plenaria: Reflexión sobre nuestras propiedades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué se da esta desigualdad? • ¿Cuál es nuestra actitud ante nuestros bienes y ante las ganancias de nuestro trabajo? • ¿Cuál es la actitud del resto de la familia con respecto a las propiedades de las mujeres? • ¿Cuál es la actitud de la comunidad? • ¿Cuál es la idea que hay detrás de esto? <p>Anotar las ideas que van saliendo.</p>	Papelógrafos, marcadores, pinturas, tape

 <p>1 hora 15'</p>	<p>Jornada laboral de mujeres y hombres y beneficios (económicos y de bienestar)</p>	<p>Trabajo individual: entregar a cada participante una hoja con un reloj dibujado para que elabore su jornada laboral y la de algún hombre de la familia.</p> <p>Ronda: comentarios sobre lo que les salió</p> <p>Plenaria: ¿Qué relación hay entre las horas de trabajo y los bienes que posee? ¿Cuál es la valoración familiar y social del trabajo del cuidado? ¿Cuál es la necesidad social y familiar para el trabajo del cuidado?</p> <p>Exposición: una investigación del Fideg revela que las mujeres trabajamos más en el hogar (el 82 % del tiempo que se necesita para la realización de este trabajo) y además ponemos más dinero para el bienestar familiar: de cada 100 córdobas que se necesitan para los gastos, nosotras ponemos 72. Los hombres gastan solo el 18% de su tiempo en este trabajo y su aporte económico es de 27.5 córdobas de cada 100.</p> <p>Trabajo en grupos: ¿Cómo se podría hacer un reparto de las responsabilidades familiares más igualitario? ¿En qué gastamos las mujeres nuestro dinero? ¿Qué cambios tendríamos que hacer las mujeres y el resto de la sociedad para que el reparto de los bienes sea más justo?</p> <p>Plenaria</p>	<p>Música relajante, papel blanco con un reloj dibujado, lápices de colores</p>
		<p>Cierre: compromisos de implementar algún cambio y despedida.</p>	

Bibliografía consultada

- Empoderamiento de las mujeres: revisando sus significados, estrategias e indicadores, *Clara Murguialday 2013*.
- Guía para el empoderamiento de las mujeres: cuaderno de ejercicios para practicar el empoderamiento, *Marcela Lagarde, proyecto Equal IO Metal*.
- Encuesta de hogares para medir la pobreza en Nicaragua, *informe de resultados 2015 de la Fundación Internacional para el Desafío Económico Global (Fideg)*.

www.grupovenancia.org

 Tel. (505) 2772-3562 • Telefax 2772-4971

 venancia9@turbonett.com.ni

Buscanos en 



Agencia Andaluza de
Cooperación Internacional para el Desarrollo
CONSEJERÍA DE ADMINISTRACIÓN
LOCAL Y RELACIONES INSTITUCIONALES

