

AUTONOMÍA Y LIBERTAD: El poder que nos conduce hacia la igualdad



Esta publicación fue elaborada
por Feministas de Nicaragua, 2020

Introducción

Este folleto es parte de una serie donde trabajamos temas de interés para la promoción de nuestros derechos, el desarrollo personal y el empoderamiento. Está diseñado para apoyar el trabajo de líderes comunitarias sin tanta experiencia en coordinar grupos, por ello, aquí compartimos contenido teórico y una guía para el desarrollo del tema.

El tema central es **autonomía y libertad**: el poder que nos conduce hacia la igualdad. Consta de tres partes: la primera es el marco teórico; la segunda, una propuesta de trabajo para una sesión de tres horas y, la tercera, la explicación de las dinámicas que se proponen para el desarrollo del encuentro.

En este caso sugerimos una reflexión sobre lo que entendemos por igualdad y los recursos personales que cada una tenemos y los que nos proponemos desarrollar para ir creando una sociedad más justa y equitativa, donde todas las personas (mujeres y hombres de todas las edades) vivamos en igualdad, con respeto y colaboración. Esperamos que sea de utilidad y te ayude para motivar las reflexiones individuales o colectivas.



Hablemos de igualdad y no discriminación



Entre la afirmación de que **cada persona es única y valiosa** y la idea de que todas las personas **somos iguales en derechos**, parece existir una contradicción. Es importante que cada una de nosotras pueda sostener con argumentos ambas posturas. ¿Cómo podemos comprender la igualdad cuando observamos evidentes diferencias en las condiciones personales y sociales de cada persona?

Todas las personas a lo largo de nuestra vida hemos sido discriminadas por múltiples razones: género, edad, características físicas, color, nivel socioeconómico o educativo, nuestro lugar de nacimiento o donde vivimos.

La igualdad es el **“principio que reconoce la equiparación de todas las personas en derechos y responsabilidades”**. Esto quiere decir que ante la ley, todas las personas deberíamos ser iguales y medidas con la misma vara, garantizando que tengamos las mismas oportunidades.

En la práctica hay una gran diferencia entre la igualdad legal (la formal) y la real (la que vivimos cada día en nuestro entorno) desde el ámbito familiar y comunitario, hasta la aplicación de las leyes por parte del Estado y la actitud de sus funcionarios y funcionarias.

La igualdad es lo contrario a la discriminación (desigualdad entre las personas). Históricamente siempre han existido movimientos y luchas por alcanzar la igualdad efectiva. No obstante, aún persisten diversas formas de discriminación, que consisten en aplicar criterios de legitimación o exclusión a la ciudadanía de manera selectiva y no igualitaria.

Tanto la igualdad como los derechos humanos deben sentirse como propios y debemos estar dispuestas a defenderlos y tener argumentos para ello. La comunidad ha de respetarlos y el Estado tiene la obligación de garantizarlos.

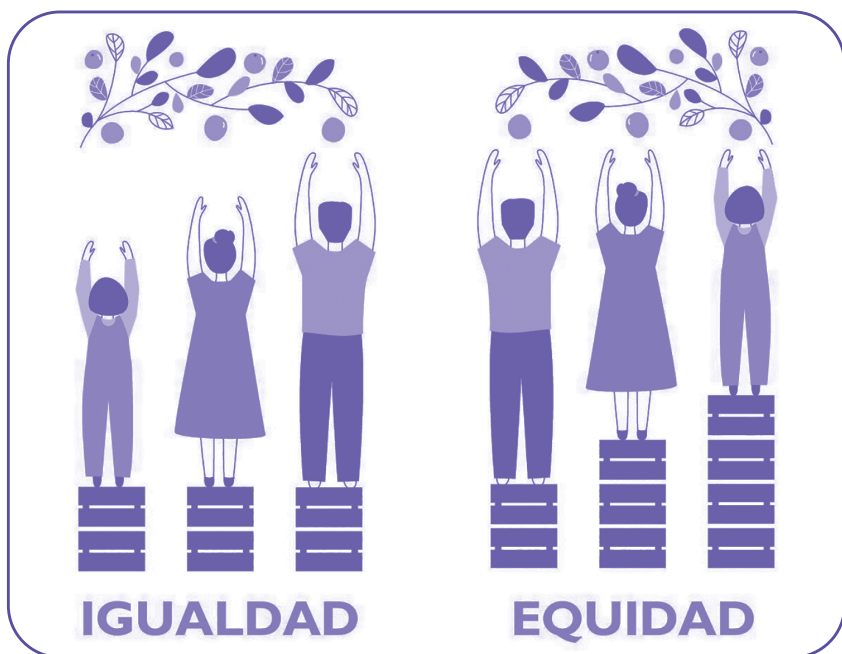


Hablemos de igualdad y equidad

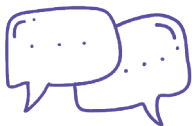
La equidad tiene que ver con la justicia basándose en el reconocimiento de las desigualdades existentes. Igualdad significa que tratamos a todas las personas por igual: cada persona o grupo de personas recibe los mismos recursos y oportunidades.

Equidad significa que proporcionamos recursos y oportunidades que se ajustan a las necesidades, capacidades o circunstancias específicas de esa persona o grupo y, de ese modo, podemos alcanzar un resultado igualitario.

La equidad reconoce las diferencias existentes y da un empuje a quienes están en situación desfavorable para intentar corregirla o al menos no incrementarla. En ese sentido, igualdad y equidad pueden ser realmente complementarias, pues la segunda es una vía para alcanzar la primera.



Recursos para avanzar hacia la igualdad



Identifiquemos los elementos que nos permitieron superar una situación difícil en otro momento de nuestra vida.



Ejercicio: identifiquemos una situación difícil que hemos vivido y cómo lo superamos:

- ¿Qué me ayudó a superarme para salir del problema en que me encontraba?
- ¿Qué conocimientos me ayudaron y cuáles me hicieron falta?
- ¿Qué personas me asesoraron y animaron y cuáles me desanimaban o aconsejaban dejar las cosas así para no meterme a problemas?
- ¿Qué aprendí con la experiencia?

Tomemos en cuenta que ahora no soy la misma persona de entonces y tengo lo que aprendí en aquel momento, las personas que me ayudaron y todas las fortalezas que desarrollé y no sabía que tenía.



Cultivemos recursos que nos ayuden a construir autonomía y libertad

Recursos personales

Son las **herramientas internas que usamos todos los días**, incluso sin darnos cuenta **y** que forman parte de nuestra identidad. Para identificar mis recursos puedo preguntarme:



Fortalezas (recursos de sostén)

Son los **pilares de donde nos sostenemos**, los que nos dan fuerza y motivación para afrontar los momentos difíciles. Es todo aquello que nos motiva a seguir adelante.

- **Pregunta de reflexión:** en mis crisis pasadas, ¿qué fue lo que me ayudó a superar la situación?
- **Ejemplos:** mis metas y sueños, las personas que quiero y me quieren, una mascota, mi fe o espiritualidad, mis hijos, etc.



Capacidades

Es todo aquello de lo que soy capaz y en lo que soy buena, independientemente de que me guste o no. Son las aptitudes internas que cada una tiene para aprender, desarrollar habilidades o realizar una actividad. Una aptitud es la capacidad —de nacimiento o adquirida— para desempeñar una tarea de forma efectiva.

Representan lo que una persona puede llegar a hacer o aprender, aunque aún no lo haya desarrollado completamente. Las capacidades y habilidades pueden volverse un recurso económico, cuando con esas actividades puedo llegar a generar ingresos.



Por ejemplo: leer, escribir, cocinar, lavar, planchar, hacer una carrera, experiencia laboral en cualquier área, usar la computadora, manejar redes sociales, andar a caballo, manejar vehículo, hacer postres, organizar actividades, ejercer un oficio o profesión, etc.

Habilidades

Son una **combinación de conocimientos, práctica y aptitudes** que permiten desempeñarse bien en distintas situaciones. Están fuertemente conectadas con el disfrute, pues son algo, que aparte de saberlo hacer bien, nos gusta y genera bienestar; por ello se considera vocacional.

- **Pregunta de reflexión:** ¿qué cosas disfruto hacer?
- **Ejemplos:** la capacidad de tomar decisiones que resuelvan un problema, la comunicación efectiva, la coordinación con otras personas, la empatía, la capacidad de contener o apoyar a otras.



Cualidades

Es una **característica personal que nos describe**, ya sea en la apariencia física o en la forma de ser (personalidad o carácter).

- **Pregunta de reflexión:**
¿qué características más me gustan (de actitud o físicas)?

Ejemplo:

- Juana es alta, Clara es amable con todos sus compañeros, Mary es responsable y siempre cumple lo que promete.



Recursos emocionales

Son las capacidades internas para reconocer, manejar y responder adecuadamente a nuestras emociones y las emociones de las demás personas. Estos recursos permiten enfrentar situaciones difíciles, resolver conflictos, adaptarse a los cambios y mantener relaciones saludables.

- **Empatía:** capacidad que tiene una persona para ponerse en el lugar de otra y entender y compartir lo que siente.
- **Autocontrol:** capacidad para regular la conducta o impulsos de forma voluntaria.
- **Resiliencia:** capacidad de superar la adversidad o dificultades de la vida y de convertir ese dolor en aprendizaje.
- **Asertividad:** habilidad de expresar emociones u opiniones de manera firme ante otras personas, sin ser agresivas.
- **Autoestima:** valoración que una persona tiene de sí misma, basada en sus pensamientos, sentimientos y experiencias.

- **Autocuidado:** conjunto de acciones que realizamos para cuidar nuestra salud física, mental y emocional de forma amorosa y consciente.

Para identificar y nutrir estos recursos es importante nombrarlos y reconocer las actividades que me generan satisfacción, bienestar y alegría. Por ejemplo, caminar, tomar café con una amiga, hacer deporte, escuchar música, bailar, escribir...

Mi cuerpo como un recurso fundamental

El cuerpo es un recurso importante porque nos permite vivir, aprender, disfrutar, movernos, comunicarnos y cuidarnos. Es la herramienta principal con la que interactuamos con el mundo, **por eso es fundamental valorarlo, respetarlo y cuidarlo.**

Un cuerpo sano y fuerte, te ayuda a trabajar y disfrutar de la vida:

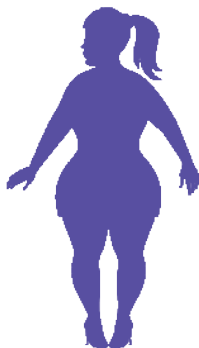
- Permite realizar actividades diarias
- Caminar, correr, jugar, escribir, comer, estudiar, etc.
- Ayuda a expresar emociones y pensamientos a través del habla, gestos, sonrisas, miradas y posturas.
- Es un medio de aprendizaje y experiencia
- Permite explorar el mundo con tus sentidos (vista, oído, tacto, gusto y olfato).
- Es único y valioso
- Es parte de tu identidad,



Hagamos un ejercicio personal

Actividad: nuestro cuerpo como recurso

Hagamos una silueta de nuestro cuerpo y reconozcámoslo como un recurso. Escribí a la par de cada una de sus partes todas las cosas que podés hacer. Por ejemplo: con los ojos puedo ver el paisaje, leer, reconocer a las personas, guiarme para caminar, etc.



Recursos sociales

Son el conjunto de relaciones, apoyos y redes con los que una persona puede contar para interactuar, resolver problemas o recibir ayuda en distintos momentos de su vida. Incluyen tanto a las personas (familia, amigos, comunidad), como a las instituciones (escuela, servicios sociales, grupos de apoyo).

Ejemplos:

- La persona a la que suelo recurrir para pedirle consejo cuando tengo problemas.
- Persona con quien comparto mis metas y preocupaciones.
- Grupos comunitarios o religiosos: ofrecen apoyo emocional, actividades y redes de ayuda.
- Servicios sociales o profesionales: profesionales de la Psicología, orientación y trabajo social.



Recursos económicos

Son todos aquellos bienes, ingresos o medios materiales que una persona tiene para cubrir sus necesidades como alimentación, vivienda, salud, educación, transporte, etc.

Una persona que te da donde vivir, que te puede prestar o te aporta económicamente, también es un recurso.

Ejemplos:

- Dinero en efectivo o en el banco
- Tener un salario mensual que permite pagar el alquiler, la comida y otros gastos.
- Propiedades o bienes míos o de mi familia donde puedo vivir; ser dueña de una casa, un terreno o un vehículo.
- Ayudas o subsidios estatales como una beca escolar o apoyo para negocios.
- Inversiones, emprendimientos, negocios.



Cómo podemos promover la igualdad entre las personas

La historia registra algunos hechos como la huelga de úteros de mujeres indígenas nicaragüenses para evitar parir esclavos, el “Día Libre de las Mujeres” en Islandia para reclamar la igualdad económica hasta la repercusión mundial del movimiento #MeToo (#Yotambién contra la violencia sexual).

Cuando impulsamos acciones individuales y colectivas generamos cambios. Estos no solo se consiguen con victorias legales y acuerdos internacionales: la forma en que pensamos y actuamos todos los días puede provocar cambios que nos beneficien a todas las personas. A continuación, 12 acciones que fomentan la igualdad y equidad:



1. **Sé consciente de tus derechos y defendelos.**



2. **Educá a tus hijas e hijos rechazando creencias machistas sobre cómo son y qué deben hacer las personas según su género. En especial, enseña a las niñas que son fuertes, capaces, inteligentes y que merecen el mismo respeto que los niños.**



3. **Promové que las tareas y responsabilidades domésticas, de crianza y cuido sean distribuidas entre todo el núcleo familiar, ya que la mayoría de las veces recae en las mujeres.**



4. **Ayudá a otras mujeres a reforzar su confianza y desarrollar sus oficios, carreras o proyectos.**



5. **Denunciá cualquier comportamiento machista, sexista o irrespetuoso** para promover que las mujeres alcemos la voz frente a diferentes tipos de violencia. Esto incluye luchar contra la idea de que solo existen dos géneros porque excluyen a las personas que se asumen como no binarias e intersexuales, ya que no entran en ninguna de estas categorías.



6. **Exigí un ambiente de trabajo donde no haya discriminación** y que las personas ganen igual por el mismo trabajo.



7. **Ejercé tus derechos políticos** votando por personas que favorezcan los derechos de las mujeres y su empoderamiento.



8. **Abrió tu mente** consumiendo películas, programas y libros escritos o dirigidos por mujeres con el fin de cambiar las percepciones culturales sobre los géneros.



9. **Desafiá el sistema** fomentando un entorno donde niños y hombres normalicen expresar sus emociones abiertamente y eliminen actitudes y acciones machistas.



10. **Cuestioná y retá los estándares de belleza** para evitar idealizar el cuerpo humano como objeto de consumo público.



11. Respetá las decisiones de las demás personas sobre sus propios cuerpos, bienestar, familia y futuro. Aprendé a escuchar y a respetar opiniones diferentes a la tuya.



12. Unite a grupos que trabajen por la igualdad entre los géneros y la eliminación de la violencia.

Guía para trabajar el tema

Esta es una propuesta para el trabajo de grupo, es solo una guía, por lo que cada facilitadora puede hacer las adaptaciones que considere necesarias.

Objetivo: que las participantes reconozcan sus recursos en el camino del empoderamiento, autonomía y la igualdad.

Tiempo	Objetivo / contenido	Metodología	Materiales
10'	Que las participantes se sientan bienvenidas y en confianza	- Acondicionar el local y poner música acogedora - Dar la bienvenida - Dar a conocer el tema y el objetivo del encuentro - Recordar las normas de convivencia	Flores Candela Incienso
25'	Comenzar a trabajar el tema	Se dan unos minutos para que cada una identifique dos cosas que la diferencian del resto del grupo y dos en las que son iguales. Ronda: compartir la reflexión individual. Cierre: definir entre todas lo que entendemos cuando decimos “todas las personas somos iguales”.	Definiciones de igualdad y equidad escritos en una hoja o papelógrafo

		- Definición de igualdad - Definición de equidad	
50 ‘	Reflexión sobre cómo nos sentimos valoradas con respecto a las otras personas en los diferentes espacios en que nos movemos	Armar tríos y pedir que respondan estas preguntas: ¿Se dan jerarquías o diferentes niveles en la familia? ¿En qué espacios participamos? ¿Cómo son las relaciones en estos espacios? ¿Qué hace que a unas personas se las considere más que a otras? Plenaria: compartir las conclusiones del grupo	Guía de preguntas
50 ‘	Identificar recursos personales, comunitarios o institucionales que nos ayudan a superar los problemas aclarando conceptos de capacidades, habilidades y cualidades	Plenaria: ¿¿Qué me ayudó a superar situaciones difíciles? ¿A quién busco cuando necesito ayuda? - Hablar sobre los recursos - personales y sociales Individual: ¿Para qué soy buena? - De las cosas en que soy buena, ¿cuáles disfruto haciéndolas? ¿Qué características más me gustan? Actitudes o físicas Plenaria: pedimos a varias que compartan y concluimos sobre cada uno de los recursos.	Hojas con definición de recursos personales (habilidades y cualidades) y recursos sociales
20 ‘	Identificar recursos económicos	Individual: ¿cuáles de los recursos personales me pueden generar dinero? Algunos ejemplos: - Ahorro, salario - Bienes que puedo vender - Casa propia	

10'	Cierre: algunas acciones que nos pueden ayudar en la construcción de la igualdad	Exposición de la facilitadora con doce acciones que fomentan la igualdad y equidad.	Hojas con acciones
10'	Despedida	Cierre: pedir que cada una responda estas preguntas 1. Hoy me he dado cuenta de ... 2. ¿Cómo me voy?	

Anexo 1

Agradecimiento al cuerpo



- Gracias queridos ojos, porque me han permitido conocer el mundo, los colores, poder ver a la gente que amo y ver hasta las cosas que no me gustan. Les agradezco por ser parte de mí.



- Gracias nariz y olfato por permitirme conocer el mundo de los olores, por percibir los aromas agradables y desagradables, los que avisan que algo es bueno o que no te hacen bien.



- Gracias querida boca porque me has permitido decir lo que pienso y lo que siento, por permitirme llevar el alimento al cuerpo; besar y expresar mi cariño o poner límites.



- Gracias a mi pecho que alberga mis pulmones, mi corazón y mis senos de mujer. Gracias por el oxígeno, el palpitar de mi vida y la belleza de sentirme mujer. Aunque alguna vez no me he gustado o me recuerda cosas que no quisiera, por ahora solo me permito saber que existe para mí. Y solo digo, gracias.



- Gracias a mis manos, con ustedes recibo y expreso afecto, gracias porque acarician mi cuerpo y a las personas que aprecio. También con ellas, en algún momento he hecho desprecios... Gracias por estas mis amadas manos.



- Gracias a mi barriga, amo esta parte de mi ser que alberga los órganos internos que me dan vida... Puede que a veces rechace mis llantitas, estrías o cicatrices que me recuerdan experiencias como embarazos,

operaciones o excesos de hermosura. Si no lo acepto por ahora, me permito verlo y agradecerle porque es parte de mi historia.



- Gracias a mis caderas que son la parte fuerte que sostiene mi esqueleto, por redondear mi cuerpo de mujer. Gracias a mi vientre por la posibilidad de reproducirme, estando clara que solo es una posibilidad y no mi obligación. Mes a mes me recuerda que dentro de mí se viven ciclos y es señal de que estoy sana.



- Gracias a mi vulva, aunque la conozca mucho o poco y por lo que haya vivido: sea miedo, o vergüenza o quizás placer y orgullo. Gracias por existir para que yo pueda experimentar lo excitante que puede ser la vida.



- Gracias a mis piernas y pies que me llevan a todos lados, gracias porque he bailado, saltado, corrido y enredado con otros cuerpos. ¡Gracias!



Bibliografía

- Objetivos de Desarrollo Sostenible, Naciones Unidas / www.un.org
- 10 acciones del día a día que promueven la igualdad de género, <https://believe.earth/es>
- Incrementar la igualdad y combatir la discriminación/www.ohchr.org/es
- Doce pequeñas acciones con gran impacto para Generación Igualdad / ONU Mujeres

