GUÍA PARA EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES

Cuaderno de ejercicios para practicar el empoderamiento

AGRUPACIÓN PARA LA IGUALDAD EN EL METAL

Proyecto EQUAL I.O. METAL

ACCIÓN 3

Cuaderno de ejercicios para practicar el empoderamiento

Proyecto EQUAL I.O. METAL

ACCIÓN 3

GUÍA PARA EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES

CUADERNO 1

VÍAS PARA EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES

Texto a cargo de:

Marcela Lagarde y de los Ríos

CUADERNO 2

EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES

Con la colaboración de:

Marta Vargas Ojeda

CD-ROM INTERACTIVO

ELLAS TAMBIÉN PIENSAN: REFERENCIAS DE EMPODERAMIENTO

Diseño y elaboración:

Charo Álvarez Reguera / Asunción Vacas Hermida

Coordinación técnica Acción 3:

Magalí Martínez Solimán

Dirección técnica del proyecto I.O. Metal:

Neus Albertos Merí

Socio coordinador de Acción 3:

FEMEVAL

Agrupación para la Igualdad en el Metal

INTRODUCCION

Ahora que ya has leído con detenimiento el texto *Vías para el empoderamiento de las mujeres* que hemos incluido en el Cuaderno 1 de esta *Guía*, te ofrecemos con este Cuaderno 2 lápiz, papel y unos enunciados para que te entrenes a empoderarte.

Se trata de una larga serie de ejercicios cuyo objetivo es acompañarte en tu proceso de construcción de poderes vitales. Con ellos podrás revisar cuál es tu nivel de empoderamiento, qué poderes vitales tienes adquirimos y cuáles necesitas incorporar.

Como bien sabes, existen muchos ejercicios de este tipo publicados en manuales de autoayuda, autoestima, desarrollo personal, etc. Nuestro propósito ha sido seleccionar algunos ejemplos que te permitan trabajar – experimentando, comprobando y profundizando – el desarrollo de recursos, habilidades, destrezas y capacidades como elementos de tu empoderamiento y base constituyente de tus poderes vitales.

Cada propuesta te invita a pensar sobre ti y a analizar tus emociones, sentimientos y vivencias con respecto a los diferentes temas abordados. Tienes un espacio para empezar a escribir, pero si necesitas más, no dudes en utilizar las hojas de notas al final del cuaderno o cualquier otro soporte. Lo importante es que la escritura te proporcione un encuentro contigo misma, un espacio para construir la mismidad. Como dirían algunas de nuestras maestras, escribir sobre nosotras mismas es parte de nuestro empoderamiento así como un elemento para hacer genealogías y reforzar la autoridad de las mujeres individual y colectivamente.

Los ejercicios no responden a ningún orden estricto; simplemente están agrupados por temas. Puedes hacerlos seguidos o en orden aleatorio, dependiendo de las cuestiones que más te apetezca abordar o te interesen. Lo importante es que te tomes tiempo para ti y que este cuaderno te incite a construir un espacio propio y un tiempo propio y, si ya los tienes, que lo incorpores como parte de ellos.

Recuerda que “el *empoderamiento* de las mujeres es […] un constante ejercicio de libertades”. Te invitamos a que las ejerzas como parte de tu cuidado y a que las compartas con otras mujeres y otros hombres.

¡Nuestros mejores deseos de empoderamiento!

Revisa varias fotografías tuyas de distintas etapas de tu vida y, a partir de ellas, construye tu autobiografía.

Elige entre 5 y 10 fotografías tuyas y colócalas en orden cronológico sobre una mesa. Míralas detenidamente y contesta a estas preguntas:

¿En cuál de estas etapas de tu vida te sentiste mejor? ¿Por qué?

¿En cuál te sentiste peor? ¿Por qué?

¿Qué te habría gustado que hubiese sido distinto?

¿Cómo estás ahora?

¿Qué te gustaría cambiar?

Utiliza este espacio para anotar otras reflexiones relacionadas con la historia de tu vida.

Signos de Autoestima

(Puedes leer algo más sobre la autoestima en el Anexo 1).

¿Qué contribuye a elevar tu autoestima y qué a rebajar tu autoestima?

¿Qué cosas valoran las y los demás de tu persona, y qué cosas señalan como defectos?

¿Qué cosas valoras de tu persona y qué cosas te parecen defectos?

¿Cuáles son tus fortalezas?

Reflexiona sobre tus fortalezas:

¿Qué ventajas suponen esas fortalezas en tu vida?

¿Cómo te sientes siendo fuerte?

¿Cómo te ven las y los demás en relación a tus fortalezas?

¿Hay congruencia con la imagen que proyectas?

¿Cuáles son las debilidades de tus fortalezas?

¿Cuáles son tus debilidades?

Reflexiona sobre tus debilidades:

¿Cómo te sientes siendo débil?

¿Proyectas esa imagen frente a las y los demás?

¿Cuáles son las fortalezas de tus debilidades?

¿Te escuchas a ti misma?

Presta atención a los pensamientos que te rondan en la cabeza. Comienza a pronunciar esos pensamientos, intenta decirlos en voz alta, como si estuvieras hablando con alguien.

¿Cómo es tu voz, fuerte o débil, clara o confusa, severa o dulce, enjuiciadora, quejosa, enojada o suplicante, etc.?

¿Suena esta voz como la de alguien a quien conoces?

Imagina que le dices estas mismas palabras a otra persona. ¿Cómo se las dirías? ¿Sonarían igual? ¿Cómo te sientes cuando le hablas a esa persona? ¿Contesta esa persona a lo que tú le dices? Por un momento, vive esta experiencia.

Escribe sobre tus mitos y tus fantasías

Reflexiona sobre los mitos en torno al amor, la familia, el trabajo, la comunidad, el grupo de pertenencia, la participación social, etc. Para ello, puedes recurrir a tu autobiografía, releer tus respuestas a los ejercicios anteriores y también hacerlo por etapas de tu vida.

¿Qué parte de tu identidad, de tu imagen corporal o de tu personalidad son una fantasía?

Identifica tus fantasías y diferéncialas de tu experiencia y tu realidad.

¿Qué hechos importantes han ocurrido en tu vida que hayan marcado un antes y un después?

Reflexiona sobre hechos en distintas etapas de tu vida que, por su importancia, hayan marcado en la misma un antes y un después, sobre experiencias que hayan provocado cambios significativos o trascendentes en tu vida.

Darnos cuenta de nuestro cuerpo

Centra tu atención en tu cuerpo y siente qué partes de él entran de forma espontánea dentro de tu conciencia.

¿De qué partes de tu cuerpo te das cuenta?

¿De cuáles te das menos cuenta?

¿Notas alguna diferencia entre tu lado derecho y tu lado izquierdo?

Reflexiona sobre cualquier incomodidad física que sientas y centra tu atención en ella ¿Qué sientes? ¿Con qué lo relacionas? ¿Qué emociones – rabia, miedo, pena, etc. – te produce?

Cuando tienes alegría, ¿sientes alguna manifestación corporal?

Cuando tienes algún disgusto, ¿sientes alguna manifestación corporal?

¿En general qué sensaciones corporales tienes y en qué situaciones?

Responde a las siguientes preguntas para realizar tu autorretrato corporal

¿Cómo es tu cuerpo?

¿Qué atención le prestas?

¿Cuáles son los cuidados que das a tu cuerpo?

¿En qué lo descuidas?

¿Cómo son tu indumentaria y sus complementos: zapatos, bolsos, otros accesorios? Describe su estado.

¿Qué imagen crees que das con el cuerpo?

¿Qué actitudes corporales identificas en ti (maneras de ocupar los espacios, de sentarte, de conducir, de hacer tus actividades, de hablar en público; tus gestos y ademanes, el semblante, la voz, el llanto, el beso, tus modales y cualquier actitud en que se plasme tu personalidad)?

¿Qué importancia das a tu bienestar?

¿Te ocupas de tu salud? ¿Cómo?

¿Te haces revisiones médicas periódicamente?

¿Te haces regularmente revisiones ginecológicas?

¿Acudes periódicamente al odontólogo?

¿Es adecuada tu alimentación?

¿Haces algún tipo de ejercicio?

¿Tienes el peso adecuado a tu edad y constitución?

¿Tienes algún tipo de adicción?

¿Consumes medicamentos, alcohol, comida, tabaco u otros productos en exceso?

¿Tienes otros hábitos adictivos?

¿En alguna ocasión has intentado modificar tus hábitos? En caso afirmativo, ¿cómo lo has hecho? ¿Lo has logrado? ¿Cómo te has sentido? ¿Has vuelto al hábito?

¿Tienes un espacio propio?

¿Dispones de un lugar donde puedas estar a solas contigo misma, sin que te interrumpan, donde puedas tener tus cosas, que utilices para escuchar música, leer, reflexionar o hacer lo que te apetezca? ¿Puedes describirlo con detalle?

¿Cómo has logrado que las y los demás de tu entorno respeten ese espacio?

¿Te das tiempo a ti misma?

¿Cuántas horas trabajas al día? ¿Cuántas descansas? ¿Cuántas dedicas al ocio?

¿En qué empleas el tiempo que te dedicas a ti misma?

¿Te sientes presionada en tu tiempo de ocio? ¿Por qué / por quién?

¿Qué cosas tuyas te provocan emociones?

¿Qué te enfada o te entristece de ti?

¿Qué te enternece o te conmueve de ti?

¿Conoces tus necesidades más urgentes? ¿Cómo reaccionas ante ellas?

¿Sueles posponer lo que más necesitas? ¿Por qué?

¿Qué te hace anticiparte a la necesidad misma?

¿Qué te hace sentir vulnerable?

¿Cómo afrontas el desánimo, el abandono y el desaliento?

¿En qué signos depositas tu confianza?

¿Expresas tus emociones?

¿Qué emociones te resultan más difíciles de expresar?

¿Qué emociones te resultan más fáciles de expresar?

¿Cuáles son tus maneras de demostrar emociones, de afrontar conflictos, de intervenir para expresar tus opiniones, de hacer avanzar tus decisiones, de discutir, de convencer, de convocar, etc.?

¿Cómo tomas tus decisiones?

¿Te cuesta tomar decisiones? ¿Por qué?

Cuando estás ante la situación de tomar una decisión, ¿qué haces? Lo consultas con alguna persona de confianza, lo piensas y luego decides…

Una vez que tomas la decisión, ¿cómo te sientes?

¿Te siguen inquietando las otras opciones?

¿A qué le tienes miedo?

Dedica unos cinco minutos a hacer una lista de aquellas cosas que no haces por miedo. Identifica aquellos miedos que te impiden actuar y reflexiona sobre ellos (si quieres, puedes leer el texto del Anexo 2).

¿Te has dado cuenta de si tus miedos impiden que se cumplan algunos de tus deseos, de si tus temores te impiden obtener algún beneficio?

Tus errores

¿Qué significa para ti cometer errores?

Cuando cometes un error, ¿cómo lo vives?

¿Aprendes de él o simplemente te recriminas?

¿Te sientes controlada por alguien?

Si te sientes controlada, ¿por quién?

¿Qué emociones provoca en ti ese control?

¿Cómo es ese control? ¿Es implícito o explícito? Descríbelo...

¿Te sientes controladora?

Si es así, ¿qué te provoca ese control?

¿Sobre quién lo ejerces?

¿Cómo?

Tener todo controlado, ¿te da mayor seguridad?

¿Existe para ti alguna diferencia entre controlar y manipular? ¿Cuál?

¿Sabes decir "NO"?

Reflexiona sobre alguna ocasión en que dijiste "sí" queriendo decir "no". Revive aquella situación. Trata de situarte en aquella experiencia y de reconstruir el diálogo que se produjo (puedes leer el texto del Anexo 3).

¿Por qué lo hiciste?

¿Qué habrías ganado si hubieses dicho "sí"?

¿Qué ganaste diciendo "no"?

¿Sabes recibir un “NO”?

¿En qué circunstancias te han dicho o te dicen “no”?

¿Cómo te sientes cuando a te dicen “no”?

¿Cómo manejas un “no”?

¿Cómo te manejas con la culpa?

(Puedes leer algo más sobre la culpa en el Anexo 4).

¿Qué te hace sentirte culpable?

¿Cuándo fue la última vez en que te sentiste culpable? ¿Frente a quién/quiénes?

¿A qué atribuyes ese sentimiento de culpa?

¿Existe para ti alguna diferencia entre "sentirte culpable" y "sentirte responsable"?

¿Has sufrido violencia alguna vez?

En caso afirmativo, ¿qué tipo de violencia (sexual, física, psíquica, emocional…)?

¿Por parte de quién?

¿Cómo te has sentido?

¿Cómo lo has vivido?

¿Cómo has reaccionado frente al agresor?

¿Tienes un trabajo remunerado?

SÍ

¿Te gusta tu trabajo?

¿Te da independencia económica?

¿Te hace sentir autónoma?

¿Tienes que dar cuenta de tu dinero? ¿A quién?

¿Tienes un trabajo remunerado?

NO

¿Por qué no lo tienes?

¿Te gustaría tenerlo?

¿Qué crees que te puede aportar un trabajo remunerado?

¿Qué crees que podrías hacer para conseguir un trabajo?

¿Participas en la vida política y/o social?

¿Participas activamente en alguna organización social, asociación de mujeres, partido político, sindicato, ONG, etc.? ¿En cuál/cuáles?

¿Tienes algún cargo representativo?

¿Cómo te sientes participando en la vida pública?

¿Qué te aporta esta participación?

¿Te identificas con la organización en la cual participas?

¿Crees que es importante que las mujeres participen en la vida política y social?

Vínculos conyugales y familiares

¿Cuál es tu lugar en tu familia de origen (hija única o en relación con tus hermanas y/o hermanos)?

¿Has formado familia? ¿Cuál es tu lugar en ella con respecto a tu pareja (esposa, compañera, conviviente, amante en cualquier opción sexual)?

Si eres o has sido madre, ¿qué impacto tiene el hecho de ser madre en tu posición vital y en tu autoestima?

Si no vives en familia, no tienes pareja y no eres madre, explica cómo te relacionas con tus familiares y cómo te sientes desde tu situación.

Imagínate que estás completamente sola en el mundo, que no existe nadie más…

¿Cómo lo visualizas? Describe tu experiencia.

¿Cómo vives estar sola? Describe tus emociones.

ANEXOS

Anexo 1

La dimensión tradicional de la autoestima de las mujeres es dependiente o subsidiaria de la estima de los otros. En la infancia es más generalizado el hecho de que las expectativas de los otros funcionen como *mandatos*, tanto por la diferencia de edad, como por el autoritarismo prevaleciente. Pero es un signo de mayor opresión cuando en la juventud, la adultez o la vejez, las expectativas de los otros son también mandatos. Los hay que atraviesan la vida y son reiterados por personas diferentes en relaciones distintas. Es evidente que la dimensión tradicional de la autoestima es una construcción identitaria patriarcal que coloca a las mujeres en dependencia vital bajo control y, muchas veces, también bajo sometimiento. La identidad de las mujeres como *seres-para-otros* es la base de la autoestima mediada por la estima de los otros. La clave personal de cada una está en romper la implicación perversa entre estima y poder, entre estima y opresión.

Marcela Lagarde y de los Ríos, *Claves feministas para la autoestima de las mujeres*, Ed. Horas y Horas, Madrid, 2001, p. 89.

Anexo 2

Uno de los **grandes obstáculos para nuestro desarrollo personal y nuestra autoestima es el miedo**, ya que éste nos bloquea y hace que desaparezcan las palabras de nuestra mente. Esta reacción a veces tiene que ver con mensajes de rechazo que alguna vez hemos recibido y a los que nosotras asociamos otros mensajes de rechazo que elaboramos.

Debemos distinguir entre un miedo físico real, entendido como prevención frente a un peligro, y los miedos psicológicos y/o sociales.

Muchos de nuestros miedos son fantasías que nos impiden actuar y elegir libremente. Siempre que digo: "Tengo que…", "No puedo…", "Necesito…" o "Tengo miedo…", me hipnotizo, creyéndome menos capaz de lo que realmente soy. "No puedo…" y "Tengo miedo…" me debilitan y acobardan; "Tengo que…" me hace esclava; "Necesito…" me hace desvalida e incompleta. Cuando digo "Elijo…", afirmo que tengo **el poder de elegir**... También puede haber momentos en que "no puedo", pero tomo conciencia de ello, me identifico con mi experiencia y mis vivencias, lo que me da poder y capacidad.

El miedo es paralizante, bloquea la creatividad. Reconocerlo nos ayuda a gestionarlo y manejarlo; en muchas ocasiones nos permite darnos cuenta de cuál es su dimensión. 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.

Otra herramienta que nos permite resolverlo es expresarlo con palabras, cosa que podemos hacer oralmente frente a otra persona que nos escuche, o por escrito. Verbalizar nos permite liberarnos y la persona que nos escucha nos puede ayudar a encontrar el hilo conductor de nuestro miedo. Hacerlo por escrito nos da más autonomía y nos permite aclararnos frente a lo que nos pasa.

Entre los distintos efectos que genera el miedo está la alteración de la respiración – además de las descargas de hormonas que preparan el cuerpo para *huir o atacar*. Aunque apenas podemos intervenir en la segregación hormonal, sí podemos hacerlo en la respiración. Respirar profundamente nos ayuda a disminuir la sensación de miedo.

Anexo 3

En nuestra cultura, el “no” suele tener una connotación de rechazo o de falta de afecto. Por ello, muchas veces queremos decir que “no” y no nos atrevemos a hacerlo por cómo intuimos que la otra persona lo va a recibir.

En una determinada situación, decir “no” puede significar muchas cosas (“no tengo ganas”, “estoy cansada”, “no es el momento”…). Ante todo, significa “no” a esa circunstancia específica: no es una negación a la otra persona como ser humano/humana, ni expresa necesariamente rechazo o falta de afecto. Por ello es importante practicar el ejercicio de aprender a decir “no”, para que seamos capaces de decirlo cuando queramos. Ello significa también aprender a ser-para-nosotras-mismas, para alejarnos del ser-para-otros/as, del “deber ser”.

Hacer este ejercicio nos permite también aprender a recibir un “no”, a ser capaces de ponernos en la situación de la otra persona y de entender que ese “no” tiene que ver con una necesidad de dicha persona y no expresa necesariamente un rechazo hacía mí.

Anexo 4

La culpa

La culpa es un sofisticado y eficaz mecanismo de control. Está relacionada con el ***deber ser*** y la prohibición.

El orden social tiene instituciones de culpabilización que administran y enseñan la culpa. La culpa cuenta con cada persona como culpabilizadora de sí misma y de las demás.

El grado de culpa social es un termómetro que mide la emancipación de las mentalidades.

Ser inocente es un estado entre culpa y culpa. Cada persona está investida de la función social de vigilancia de las demás personas, en la que va implícita la culpabilización.

La culpa es una forma de castigo, es un juicio, es una agresión.

La culpa se reduce a través de castigos. Cuando se viven los castigos, es posible el perdón. El perdón es parte del sistema de la culpa.

La culpa implica siempre venganza. En el orden de la culpa, hay siempre presunción de maldad. La manera de hacer justicia es hacer daño. Si no hay reparación de daños, la culpa se repite.

Las personas que han logrado construir un pensamiento, unos valores y unas normas propios, y que asumen con responsabilidad su vida, tienen posibilidades de salir del orden de la culpa.

NOTAS

NOTAS

NOTAS

NOTAS

NOTAS

NOTAS

NOTAS

NOTAS

Fondo Social Europeo

FEMEVAL
Federación Empresarial Metalúrgica Valenciana

AJUNTAMENT D'ALAQUÀS

femepa

FREMM

Femete

FEDEME
FEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DEL METAL DE SEVILLA

VNIVERSITAT DE VALÈNCIA

Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante

UGT MCA PAÍS VALENCIÀ

CC.OO.