

Resumen de las
conclusiones:

Pepa Bojó Ballester

Gipuzkoa 2021

Grupos de empoderamiento de Gipuzkoa: motivación para participar y cambios reseñables



Título: Resumen de las conclusiones. Grupos de empoderamiento de Gipuzkoa: motivación para participar y cambios reseñables.

Autoría: Pepa Bojó Ballester

Traducción: Nagore Pérez Fernández

Año de publicación: 2022

Diseño y maquetación: Kalaka Koop. Elk. Txikia

Depósito legal: D-816-2022

Objetivos

Este resumen recoge las conclusiones de un estudio más completo acerca de cómo es el proceso que expresan las mujeres que participan en talleres de empoderamiento de varios municipios de Gipuzkoa en los que hay Escuelas de Empoderamiento o se han desarrollado actividades y talleres con tal finalidad.



Los objetivos específicos son:**1**

Conocer las motivaciones que llevan a las mujeres a participar en los grupos de empoderamiento.

2

Evidenciar los cambios que experimentan en diferentes ámbitos de sus vidas las mujeres que participan en los grupos de empoderamiento.

3

Conocer las problemáticas de salud que pueden estar presentes en las mujeres que participan en estos grupos.

4

Poner en valor los beneficios que tiene para la salud los procesos de empoderamiento.

5

Evidenciar la importancia de los procesos de empoderamiento como factor clave para la prevención de la violencia contra las mujeres.

6

Reflexionar sobre las claves metodológicas que promueven el empoderamiento.

7

Aportar conocimientos sobre los procesos de empoderamiento que ayuden tanto a la hora de acompañar y comprender los procesos particulares de las mujeres como de planificar y diseñar programas y actividades.

2 Metodología

Los resultados de este estudio hacen referencia, exclusivamente, a los talleres impartidos en diversos municipios de Gipuzkoa durante los cursos 2018 y 2019. No pretende ser una fotografía de lo que ocurre en las Escuelas de empoderamiento en general.

Si bien es cierto que muchos de los datos obtenidos pueden ser extrapolables, otros, probablemente no, dado que cada municipio tiene una idiosincrasia propia y la historia y el recorrido de cada uno de ellos realizando actividades para promover el empoderamiento es diferente.



Los datos de este estudio se recogieron a través de un cuestionario unido a los comentarios y reflexiones que aportaron tras la realización del mismo y a mis observaciones y experiencia profesional.

Son datos son relativos a una muestra de 115 mujeres que participaron en uno o varios de mis talleres realizados desde marzo-junio de 2018 hasta junio de 2019 en los municipios de: Arrasate, Azpeitia, Oñati, Tolosa, Trintxerpe, Urnieta, Usurbil y Zarautz. Por tanto, los datos obtenidos no son representativos de todas las mujeres que participan en las Escuelas de empoderamiento.

Este estudio aborda los cambios a nivel personal y relacional sin indagar en los cambios a nivel de empoderamiento colectivo, aunque, efectivamente, son constatables y observables.

Se recogen los aspectos y cambios que ellas valoran como más significativos a raíz de su participación en los grupos, en estos apartados:

- Motivación para participar en los cursos
- En las mujeres cuya motivación para participar es la salud, analizar su sintomatología o malestar de salud al inicio de los cursos
- Cambios generales tras los cursos
- Cambios en la salud tras los cursos
- Cambios en las relaciones tras los cursos



**Características
de las partici-
pantes**

La mayoría de las mujeres de esta muestra han nacido en la Comunidad Autónoma del País Vasco, si bien hay algunas mujeres que han nacido en otros territorios del Estado español pero que desde muy jóvenes han desarrollado su vida en la CAPV, por lo que han vivido en un mismo contexto a nivel socio-político.

La media de edad de la muestra está alrededor de los 55 años.

La mayor parte de ellas se dedican tanto al trabajo doméstico y/o de cuidados no remunerado como al trabajo remunerado, el 19,1% carecen de ingresos económicos propios y el 25,2% están jubiladas.

Algo más de la mitad de las mujeres viven en familia, el 22,6% viven sólo con su pareja, pero un número considerable de mujeres viven solas, el 23,5%.



En esta muestra hay un 15% menores de 36 años, un 12% entre 36 y 45 años, 44% entre 46 y 60 y 29% de más de 60 años. La mayoría de las participantes están entre 46 y 60 años.

La socialización recibida en las mujeres que han participado en la muestra, en cada grupo de edad ha sido muy diferente. Así las mujeres entre 50 y 60, han crecido con códigos menos estrictos que sus madres, pero han vivido etapas de cambios sociales muy importantes, de grandes transformaciones y avances en el terreno de los derechos de las mujeres, algo en lo que muchas han estado implicadas.

Evidentemente, los mandatos asociados a los roles de género han sido menos rígidos que en las mayores de 70 años. También han vivido y crecido con una idea clara de lograr la independencia económica y tener trabajo propio, aunque esto no siempre ha supuesto autonomía emocional, puesto que los modelos de relación, no se han transformado a la misma velocidad.

Para las mujeres más jóvenes, la idea de la igualdad es algo absolutamente asumido; han construido sus relaciones de pareja, cuando la hay, sobre presupuestos más equitativos.

En estas generaciones los mandatos de género están cambiando, el "ser-para-otros" es cuestionado explícitamente, sin embargo, en las décadas entre 30 y 40 años con parejas

heterosexuales, tras la maternidad, siguen expresando que el mayor peso del trabajo y carga mental recae en ellas y expresan cierta dificultad para encontrar acuerdos equitativos con sus parejas.

También plantean, prácticamente en todas edades como el "desear agradar" sigue siendo una forma de "ser-para-otros" y que esto sigue condicionando sus deseos de forma muy sutil y a veces difícil de detectar.

Las mujeres menores de 30 cuando asisten a las escuelas, plantean la necesidad de tener formación y herramientas para manejar ciertas situaciones, y los conflictos que traen hacen referencia al ámbito laboral, a veces vivencias de experiencias sexistas, violencias y abusos. Muchas plantean también la necesidad de revisar los modelos amorosos y de relación afectiva.

Y en cualquier rango de edad, aparecen vivencias relacionadas con situaciones de maltrato y otras violencias.

4 Conclusiones

Según los resultados obtenidos de la encuesta, y a tenor de lo que las mujeres expresan en los grupos, podemos constatar que los grupos de empoderamiento no sólo generan cambios en la subjetividad y en la individualidad a favor de una mayor *Autonomía, Autoestima, Toma de Decisiones* y de un aumento del *Control de la Propia Vida*, sino que también producen un mayor *Bienestar* y una mayor *Recuperación* de determinados estados de salud y un cambio en las relaciones a favor de *Relaciones más Equitativas y Saludables*.



4.1 Conclusiones acerca de las motivaciones para participar

A nivel de motivación, la salud es la primera que está presente en casi todos los grupos de edad, sobre todo, a partir de los 40 años. La necesidad de relacionarse y salir de su entorno es la segunda motivación en porcentaje.

En tercer lugar profundizar en el feminismo, dándose mayor porcentaje de mujeres entre los 40 y 60 años, seguida en último lugar por la motivación de formarse y otros.

Es llamativo el alto nivel de mujeres que acuden por temas de **salud o malestares diversos**, algo que no siempre expresan ni se suele recoger.

Le sigue la **necesidad de relacionarse y salir de su entorno**, algo que las mujeres suelen expresar en las ruedas de presentación y que pone en evidencia no sólo situaciones de soledad, sino la necesidad de conocer a mujeres diferentes, de reconocerse, de saber cómo viven otras mujeres situaciones similares y de establecer un espacio de encuentro. La motivación de relacionarse ante todo obtiene porcentajes más altos a partir de los 50 años.

En tercer lugar **profundizar en el feminismo**, dándose mayor porcentaje de mujeres entre los 40 y 60 años. En este caso nos encontramos con mujeres con poca formación feminista pero con ganas de aprender y otras con un recorrido dentro del feminismo y/o con una conciencia feminista muy desarrollada pero con ganas de “mirar” desde el feminismo todos los temas propuestos.

Las motivaciones de **formación y otros** (curiosidad, o animadas por las amigas) obtienen puntuaciones más bajas.

De todo ello podemos extraer varias conclusiones:

- Las principales motivaciones para participar en los grupos son: los problemas de salud, la necesidad de relacionarse y salir de su entorno y profundizar en el feminismo.
- Los motivos que expresan en las ruedas de presentación no recogen la verdadera demanda, dado que la problemática de salud no suele expresarse directamente. Sería interesante realizar hojas de recogida de datos que incluyeran esta demanda.

- La prevalencia de problemas de salud al inicio, indica que el punto de partida de muchas mujeres que inician un proceso de empoderamiento puede ser delicado y/o complejo, lo que va a requerir conocer la manera de abordar estos síntomas dentro del propio taller y/o ver las necesidades concretas de cada mujer.
- Las Escuelas y los talleres de empoderamiento están actuando como espacios de encuentro entre mujeres, de creación de red en los municipios. A veces se establecen nuevos vínculos de amistad e incluso en algunas ocasiones han surgido Asociaciones.
- Esta capacidad de crear complicidades y red es muy importante, tanto para las mismas mujeres ya que, desmontan prejuicios acerca de la relación entre las mujeres y desarrollan formas nuevas de colaboración y apoyo mutuo. Esto contribuye a crear tejido comunitario y poco a poco poder extender estos procesos de empoderamiento a la participación social.
- En los grupos de empoderamiento se advierten las diferencias de socialización tanto en sus motivaciones iniciales, ya que las condiciones en las que se ha desarrollado su vida, va a determinar las vivencias y por ello las demandas y motivaciones, como también sus ritmos y forma de vincularse con las Escuelas.
- Las mujeres más mayores suelen participar durante periodos largos de tiempo con procesos que pueden ser más lentos y complejos, además a menudo este espacio es el único que tienen a nivel de grupo de apoyo.
- Las más jóvenes acuden con un deseo de comprender qué les ocurre y adquirir herramientas, por lo que su participación puede ser puntual eligiendo los temas de interés, con procesos de cambio más rápidos y en general pasando más rápidamente de lo personal a lo político.
- Los grupos intergeneracionales permiten observar las diferencias y flexibilización de determinados mandatos de género y también los aspectos que se repiten y perduran.
- La diversidad, de edades, culturas, etc., es algo muy valorado por todas las mujeres, les ayuda a comprenderse, a conocer sus realidades, a desmontar estereotipos y prejuicios y a reconocer aprendizajes y saberes.

4.2 Estados de salud iniciales

Dentro de los estados de salud que se pueden apreciar en un inicio, la falta de autoestima es el problema que mayormente expresan, seguida de problemas de ansiedad, malestares difusos, problemas de salud no diagnosticados que generan malestar emocional sin entender las causas ni saber cómo abordarlos. También son frecuentes los problemas de salud físicos, la fatiga crónica, dolor muscular generalizado o fibromialgia. Llama la atención que la depresión aparece en menores casos.

Es importante adquirir recursos de autogestión para la salud y también desvelar y comprender la relación de todo ello con los determinantes de género.

Es constatable el porcentaje tan elevado de mujeres que acuden a los espacios de empoderamiento con malestares, diagnosticados o no. En algunos casos, pueden ser graves e invalidantes, como es el caso, por ejemplo, de las depresiones severas o de los estados de ansiedad generalizada; en otros casos, en cambio,

pueden ser estados de ánimo muy “normalizados” con los que conviven cotidianamente.

También participan mujeres que se encuentran en periodo de crisis, de separación de pareja, otras que han sufrido violencia machista en algún período de su vida.

En todos estos casos la autoestima empeora, pero mucho más cuando ha habido una vivencia de violencia, ya que éste es uno de los aspectos más dañados como consecuencia del trauma. En los datos de este estudio, se observa que la falta de una buena autoestima acompaña muchos déficits de salud emocional.

Tras los problemas de autoestima, la ansiedad aparece en segundo grado de relevancia. De alguna forma está presente en todas las franjas de edad y es algo que expresan un gran número de mujeres, siendo una demanda habitual en temas de salud.

Le sigue la existencia de malestares difusos, no diagnosticados que minan la salud de las mujeres a lo que en ocasiones se añade el sufrimiento por la sensación de incompreensión y desconocimiento sobre lo que les ocurre.

Y muy de cerca a nivel de porcentajes otros problemas de salud como la fatiga crónica, dolores musculares, o fibromialgia.

La depresión en estos datos, aparece con menor porcentaje de respuestas.

En relación a todo ello y con los datos recogidos, es importante destacar que:

- La socialización y los mandatos de género tienen una correlación directa con la salud psicológica y física de las mujeres y esto lo podemos observar y corroborar en los grupos de empoderamiento.
- Los principales problemas de salud que se observan al inicio tienen que ver con la baja autoestima, la ansiedad y los malestares difusos.
- A partir de los datos y por lo que he podido observar durante estos últimos años en los talleres, se aprecia un cambio en la expresión de los malestares de género. Baja la incidencia de estados depresivos, se mantienen los problemas de autoestima y suben los niveles de ansiedad. Por supuesto, habrá que seguir ratificando esta tendencia a través de similares experiencias que puedan confirmar la evolución de dichos malestares.
- Las mujeres, sobre todo, las mayores, a partir de 69 años, llegan con problemas de salud importantes y, muchas veces, con problemas de

salud crónicos tanto a nivel de salud mental como de dolencias físicas. En algunos casos, incluso con un alto porcentaje de medicación. Y con unos mandatos de género mucho más estrictos, algo que condiciona su salud y desarrollo.

- Las mujeres entre los 50 y 69 años, acusan un gran cansancio, ansiedad y en muchas ocasiones enfado.
- En la mayoría de las mujeres más jóvenes, entre los 30 y los 49 años, los factores de salud tienen relación con la dificultad para conciliar deseos, con la presión de los modelos sociales, con preocupaciones acerca de la maternidad y los modelos de pareja y una gran auto-exigencia que les genera mucha ansiedad y frustración.
- Los determinantes socio-laborales ligados al género adquieren fuerza. Experimentan un mayor empobrecimiento relacionado con las condiciones y oportunidades profesionales, el sexismo, abusos de poder, la discriminación, los conflictos relacionales dentro del trabajo, son aspectos, entre otros, que afectan y condicionan la vida de las mujeres durante tanto a nivel de salud como de tiempo-espacio y elecciones.
- Uno de los factores de pérdida de salud en todas las edades tiene que ver con la existencia de las dis-

tintas violencias que enfrentamos las mujeres, micro y macro, psicológica, simbólica, física, sexual, estructural, y por supuesto en las relaciones afectivas. Cuando abordamos la salud, este aspecto debe tenerse siempre en cuenta, indagando acerca sobre cómo son sus relaciones afectivas y laborales, entre otras.

- Sería interesante una investigación más exhaustiva sobre la salud en las mujeres, para ver de qué forma están incidiendo los determinantes de género en cada generación, y cómo van cambiando estos determinantes.
- Cuanto mayor sea la problemática de salud más recorrido y tiempo necesitan en su proceso de empoderamiento.
- Conocer los estados de salud nos puede permitir ajustar actividades, adaptar dinámicas y metodología y desarrollar formas de intervención más adecuadas.
- Es importante también detectar la necesidad de problemáticas específicas que puedan requerir de una derivación a otro recurso, como el caso de mujeres que están afrontando situaciones de crisis o que están enfrentado violencia de género, entre otros.
- El grupo como apoyo tiene un gran valor para personas con problemáticas de salud complejas.
- En las Escuelas el abordaje de la salud puede hacer a través de talleres específicos sobre diferentes temáticas de salud desde una perspectiva feminista, pero ante todo lo fundamental es que se tenga en cuenta la salud en todos los talleres en los que se realice un trabajo emocional y que impacte en la subjetividad.
- Desde mi punto de vista considero necesaria una formación en psicología o psicoterapia, en feminismo y por supuesto en dinámica de grupos, en cursos con contenidos emocionales y psicológicos.
- Desde los espacios de empoderamiento hemos de aportar una mirada diferente acerca de la salud, ponernos las gafas moradas, relacionando el sufrimiento con las condiciones sociales y de género y con las relaciones de poder, ayudando a poner palabras a lo que se siente y a entender el síntoma en lugar de establecer diagnósticos que encorsetan.
- Sería interesante dar a conocer el trabajo que se hace en los grupos de empoderamiento en los Centros de Salud y que de esta manera pudieran derivar a las mujeres a estos recursos.

4.3 Conclusiones respecto a los cambios generales percibidos en sus vidas

Los mayores cambios generales que asocian con la participación en los cursos tienen que ver con la mejora de la autoestima y la seguridad personal, con el aumento de la toma de decisiones respecto a las propias necesidades y con el establecimiento de las necesidades y prioridades propias.

Estos tres aspectos: la mejora de la autoestima, el aumento de la toma de decisiones y el establecimiento de las propias prioridades, se relacionan con el aumento de la *Agencia*, *Autoestima* y *Autoafirmación*, y se correlacionan con una mayor autodeterminación, responsabilidad, y seguridad en sí mismas. Además, son elementos necesarios para ir creando un *Espacio Propio*, otro pilar central en este proceso y que, puede provocar cambios en las relaciones a favor de una mayor igualdad.

A partir de los datos, se pueden extraer una serie de conclusiones:

- Los grupos de empoderamiento para mujeres tienen resultados positivos en cuanto a desarrollar una mirada nueva para comprender

su situación, tomar conciencia de las causas de la desigualdad y sus consecuencias.

- Las mujeres señalan ante todo que los mayores cambios que asocian con la participación en los cursos tienen que ver con mejoría en su estado de salud, la mejora de la autoestima, con la mayor capacidad en la toma de decisiones y en hecho de priorizarse a sí mismas, una disminución del sentimiento de culpabilidad y el establecimiento de nuevos vínculos de amistad y complicidad.
- El pilar básico es la construcción de ese “yo”, que se desarrolla a través de diferentes fases: primero la recuperación de la salud emocional y psicológica, iniciando un proceso de autocuidado, una toma de conciencia del propio espacio, un reconocimiento de las dificultades y fortalezas.
- En muchas mujeres se observa una fuerte exigencia de éxito en todo lo que desempeñan y la necesidad de responder a las demandas tanto propias como ajenas, con el considerable sentimiento de frus-

tración y culpabilidad.

- El trabajo en grupo permite colectivizar las vivencias y realizar una comprensión en clave de género, pasar de lo personal a lo colectivo, flexibilizar la auto-exigencia, rebajar la autocrítica y conectar con el derecho al disfrute.
 - Esta conciencia de grupo también va actuar como movilizadora del cambio, permitiendo liberarse de la culpabilidad, entender y gestionar los miedos compartidos y “darse permiso” para el cambio.
 - Los cambios, primero se inician en lo personal, en el “adentro” y después se extienden a las relaciones. Se inicia un proceso de empoderamiento psicológico que a nivel cognitivo y emocional, un cambio de creencias y de actitudes y posteriormente un empoderamiento relacional dado que va a impactar en el orden y funcionamiento habitual dentro de las relaciones de género.
 - No siempre los nuevos comportamientos los pueden expresar en todas sus relaciones, dado que el empoderamiento no es homogéneo ni lineal en todas las facetas y ámbitos de la vida y pueden encontrarse con grandes obstáculos y dificultades, sin que por ello no sea real su transformación. La familia constituye uno de los sistemas más
- rígidos y resistentes al cambio.
 - Se observa es que los cambios se perciben desde el primer taller (con una duración trimestral) ya que en muchas ocasiones éste suele ser una experiencia positiva y muy movilizadora. Esa sensación es menor con dos cursos y vuelve a elevarse esa percepción de cambios tras la realización de tres o más cursos, lo que equivale a un curso escolar, con una consolidación de los mismos que incluso es observable externamente.
 - Cuando se trabajan aspectos relacionados con la identidad y la subjetividad, los cambios para que sean estables requieren de más tiempo, sobre todo, en generaciones socializadas con códigos de género más estrictos, o mujeres con problemáticas de salud importantes o entornos muy tradicionales.

4.4 Conclusiones respecto a los cambios en la salud

El restablecimiento de la salud es el primer paso para poder realizar un proceso de empoderamiento, máxime cuando además, muchos problemas de salud son expresión del peso de los condicionantes de género, de las condiciones de vida y las posiciones en las relaciones que el patriarcado impone a las mujeres y de las contradicciones y conflictos que todo ello implica.

Respecto a los cambios en su salud valorados por ellas como significativos, los datos muestran que **el manejo de las emociones, la mejora de la autoestima y la bajada de sintomatología**, son los tres cambios que mayor porcentaje de respuestas han acumulado, cambios que han notado en sus vidas tras lo cursos.

A partir de los datos se pueden extraer las siguientes conclusiones:

- Un proceso de empoderamiento debe atender a las necesidades de salud y empezar por restablecer el bienestar físico y mental.
- Las mujeres advierten que tras su participación en los talleres y su proceso de empoderamiento, sienten un mayor bienestar y una mejora de la salud física y mental.
- Los cambios en salud que las mujeres señalan y valoran como importantes, tienen que ver ante todo con un incremento de la autoestima, por tanto, un mayor bienestar consigo mismas y con la adquisición de herramientas para gestionar las emociones.
- En todos los grupos de edad tiene lugar una mejoría de la sintomatología.
- La bajada de medicación es algo que algunas mujeres relatan en los talleres y se observa en este estudio, pero es un proceso que requiere de supervisión médica y tiempo.
- Es fundamental trabajar en el reconocimiento y afirmación como “sujeto-de-la-propia vida”, sentir nuestra “mismidad”, de activar el autocuidado, la autoescucha y el aprendizaje de herramientas para su auto-regulación emocional.
- En el tema de la salud, el problema de las distintas violencias que en-

frentamos las mujeres, debe estar siempre presente, acompañando el proceso.

- La discriminación, la subordinación, las desigualdades, las relaciones de poder, las diferentes formas de violencia que enfrentan las mujeres, los roles que se reproducen en relación a las tareas de trabajo doméstico y de cuidados, y otros factores que interseccionan mutuamente condicionan seriamente la salud de las mujeres y generan en ocasiones profundos daños físicos y psicológicos.
- El grupo es un espacio que permite acompañar y apoyar desde la seguridad y ayudar a restaurar estos daños. Ayuda como catalizador de vivencias y emociones y también a reconocer otras vivencias y a mujeres diferentes. En ocasiones, y según ellas cuentan, el mero hecho de compartir, de comprender lo que les ocurre en clave de grupo, les ayuda a desculpabilizarse y a sentirse mejor.
- El aspecto de la salud se puede abordar bien sea con talleres específicos, no tanto en el sentido de grupo terapéuticos, sino como grupos de autoconciencia, reflexión y aprendizaje de herramientas de autogestión de las salud. Y también de manera transversal en todos los talleres que tengan un contenido emocional y se trabajen aspectos psicológicos.
- Desde los espacios de empoderamiento, la recuperación de la salud debe apoyarse en el desarrollo de una mirada feminista, desde un enfoque que ponga en relación los factores biológicos, socioeconómicos, psicosociales y de género. Así, habrá que visibilizar cómo los determinantes de género (modelos, roles y mandatos de género interiorizados) determinan formas de vivir, dando lugar a formas diferentes de enfermar por el hecho de ser mujeres u hombres.
- De esta manera mejorar la salud no pasa por criterios de adaptabilidad, pasa por posibilitar la reestructuración personal, generar cambios en la subjetividad, en los roles y mandatos de género aprendidos y en las posiciones que se ocupan en las relaciones de género, en definitiva por realizar un proceso de empoderamiento.
- Cuando incidimos sobre los determinantes sociales y de género, podemos pasar de lo personal a lo político, ofreciendo claves que pueden facilitar la comprensión de sus malestares y por tanto el camino de la recuperación.
- Por lo tanto, es imprescindible una metodología diferente que promueva el empoderamiento, con intervenciones libres de prejuicios,

sin etiquetar. Ayudando a poner palabras y comprender lo que ocurre, sin culpabilizar ni patologizar, permitiendo a las mujeres canalizar y expresar sus emociones, engarzando sus vivencias y malestares con las experiencias colectivas de género, brindándole herramientas de autocuidado y autogestión y desarrollando una mirada crítica sobre las causas estructurales que subyacen en todos estos problemas.

- Sería interesante que en las evaluaciones finales que realizan las mujeres, se pudiera recoger un ítem sobre los cambios en la salud, dado que puede ser un indicador de empoderamiento.
- Es importante que desde los centros de salud o los servicios sociales se conozcan estas experiencias, informando y alentando a mujeres que puedan aprovechar los espacios de empoderamiento, potenciando el trabajo en red.
- Podemos decir que los procesos de empoderamiento generan cambios a favor de una mejoría en la salud y sería interesante seguir realizando investigaciones en este sentido.

4.5 Conclusiones respecto a las relaciones

Un proceso de empoderamiento debe incidir en la reflexión sobre las relaciones de género, promover el cambio de posición en dichas relaciones pasando de la subordinación a la autonomía, y generar relaciones de igualdad. Así mismo, promover la conciencia colectiva, revisar las relaciones entre las mujeres, establecer complicidades y generar relaciones de sororidad.

Cuando refieren cambios en sus relaciones afectivas, las mujeres, ante todo destacan tres cambios, la **consciencia de su espacio personal, el establecimiento de límites y el cambio en la comunicación y resolución de conflictos**. Estos tres aspectos aglutinan porcentajes en prácticamente todos los rangos de edad, sobre todo a partir de los 40 años en adelante.

A partir de los datos, se pueden destacar ciertos aspectos relevantes:

- El empoderamiento en las relaciones implica **transformar mandatos** profundos ligados al género femenino “ser para otros”, “agradar, complacer estar disponible”; **detectar las creencias** sobre el amor román-

tico; generar **nuevos modelos y referentes** y **adquirir habilidades y competencias**. Una buena consciencia sobre el tema, sin habilidades para manejar situaciones, deja a la mujer desprovista de recursos nuevos. Un desarrollo de habilidades sociales sin una revisión de las relaciones de género, puede reproducir las relaciones de desigualdad.

- Las mujeres, ante todo destacan tres cambios, **la consciencia de su espacio personal, el establecimiento de límites y el cambio en la comunicación y resolución de conflictos**. Estos tres aspectos aglutinan porcentajes en prácticamente todos los rangos de edad.
- Los cambios en roles y reciprocidad son más costosos, dependiendo de la generación o modelos de socialización.
- El sistema familiar es mucho más reactivo al cambio. Las mujeres más mayores, expresan cambios primero en sus relaciones sociales y laborales y más lentamente en las afectivas.
- El tema de los cuidados aparece continuamente, tanto como un

mandato que les condiciona difícil de disolver, pero también aparece la reflexión sobre la necesidad de crear un modelo de corresponsabilidad real, que ponga el cuidado mutuo en el centro.

- Con frecuencia el empoderamiento en las relaciones genera conflictos en las mismas y a veces crisis y/o separaciones, algo que hay que acompañar. La escucha, el respeto a su ritmo, la validación de sus experiencias y no proyectar expectativas, son clave el acompañamiento.
- La forma de resolver estos conflictos puede ser muy variada, ya que las circunstancias de cada mujer son muy diferentes: condiciones de vida, laborales, económicas, opciones de cambio, salud, diversidad funcional, etc., sin que por ello se invalide el proceso de empoderamiento.
- La pareja debe re-negociar su funcionamiento, bajo otra estructura más igualitaria, con mayor equidad de tiempos y espacios. Esta etapa requiere del afianzamiento personal en su proceso unido a la adquisición de herramientas para manejar los conflictos.
- Desde mi experiencia, las mujeres más mayores, de 65 años en adelante realizan cambios personales y en su relación, pero tienden a mantener la pareja. Suelen expresar: “ahora tenemos cada cual nuestros espacios”, “cojo mi tiempo y algunas cosas las compartimos y otras no”, “ya no hacemos tantas cosas juntos”. De alguna manera consiguen hacer un nuevo “pacto” de funcionamiento con la pareja.
- El grupo ayuda a reconocer las posiciones de desigualdad y de las relaciones de poder, por tanto se visibilizan lo abusos y la violencia. Además es el espacio donde experimentar de forma vivencial qué son las relaciones de buentrato e igualitarias y en este sentido es un espacio desde donde apoyar a las mujeres que realizan un proceso de recuperación tras una relación de maltrato.
- En el caso de mujeres mayores, sobre todo a partir de 70, cuando existe violencia, las circunstancias son especiales, ya que ésta puede haberse invisibilizado y normalizado durante mucho tiempo debido a su socialización sobre un determinado modelo de pareja con roles, creencias y actitudes absolutamente interiorizadas. También sus condiciones de vida materiales y económicas, falta de apoyos familiares o de red afectiva, entre otros, les impide tomar decisiones como la de separarse.
- Cuando existe un maltrato psicológico y las mujeres deciden no separarse, la relación debe

cambiar, asegurando la protección de la mujer y un cambio en su posición en la relación.

- Por lo que se observa, encuentran fórmulas que les resultan válidas, que pasan siempre por un posicionamiento con un fuerte establecimiento de límites y ello requiere de un proceso de empoderamiento personal. Suelen expresar: “me respeta porque me ve muy fuerte y segura”; “ya no le permito que me hable como antes”. También realizan cambios en la convivencia, sin separarse: “él se queda en el pueblo pero yo me vengo aquí”, “estoy gestionando ir a una residencia con habitaciones separadas”, “a temporadas me voy donde mi hija y son espacios cada vez más largos”.
 - Cuando esto ocurre, el grupo va a ser fundamental para poder acompañar este proceso y detectar cómo se van dando estos cambios y si realmente la mujer está segura y encuentra una forma diferente y saludable de estar en la relación.
 - Las mujeres que participan en estos grupos y han vivido una relación de maltrato psicológico, expresan que el grupo ha sido uno de los pilares fundamentales para su recuperación. Casi todas han ampliado su espacio fuera de casa, con actividades, grupos y nuevas amistades
- y firmeza que transmiten en el establecimiento de límites.
 - Respecto a las relaciones entre las propias mujeres, se puede constatar que en estos grupos las mujeres desarrollan de forma progresiva una toma de conciencia colectiva y un reconocimiento de los derechos colectivos como mujeres, se va construyendo una red y se refuerzan las alianzas entre ellas.
 - El reconocimiento mutuo y de vivencias, similares y distintas, genera un sentimiento de grupo y promueve un cambio en la relación entre ellas. Se desarrolla la sororidad, la conciencia feminista, la complicidad y el reconocimiento de una historia con dificultades y fortalezas comunes.
 - Los grupos de empoderamiento, potencian los procesos de las mujeres que realizan una terapia individual y se puede realizar una mayor comprensión del maltrato en clave feminista. Algo que a nivel de optimización de recursos sería muy interesante.
 - Los cambios a nivel relacional requieren de más tiempo para que sean cambios estables, habitualmente necesitarán más de un curso escolar evidentemente dependiendo del punto de partida de cada mujer.

**Reflexiones
metodológicas**

Promover el empoderamiento personal conlleva el desarrollo de objetivos, metodologías y estrategias que generen cambios tanto a nivel individual, en las relaciones de género, como social.

No existe empoderamiento sin un análisis crítico acerca de las estructuras que provocan las desigualdades y sin un proceso que impacte en la transformación de las mismas.

En todo este proceso es fundamental desarrollar una mirada y una toma de conciencia feminista; una comprensión de cómo hemos aprendido a ser mujeres, y las consecuencias que esto tiene en nuestras vidas.

Por ello, es importante reflexionar acerca de metodologías que generen estos cambios.



Podríamos decir que el empoderamiento además de ser un objetivo es una manera de trabajar; constituye una metodología:

1

Qué queremos promover:

Empoderamiento como objetivo

2

Cómo lo hacemos:

A través de una metodología que empodera

Qué queremos hacer

Recordando lo ya expuesto en el marco teórico, de forma esquemática lo que queremos hacer en un proceso de empoderamiento es:

- **Crear conciencia, cambiar la mirada.** Desarrollar una mirada feminista y crítica sobre cómo se aprende a ser mujer, qué creencias, mandatos, roles, entre otros se han interiorizado, cómo se reproducen y relacionar todo ello con nuestras vidas. Promover el paso de lo personal a lo político.
- **Habilitar y capacitar.** Adquirir nuevas herramientas y desarrollar habilidades, pero también reforzar las propias fortalezas y saberes validando las experiencias y aprendizajes personales y colectivos.
- **Transformarse.** Interiorizando y experimentando los nuevos aprendizajes de manera que impacten en lo emocional y generen cambios profundos. Para ello, es tan valiosa una metodología vivencial, que permita pasar de lo racional a lo emocional, conectando con la experiencia vital de cada mujer: pasar de la teoría a la práctica.

De forma esquemática, podríamos concretar los aspectos en los que se debe incidir en un trabajo para el empoderamiento y que al margen de la temática que se trabaje en cada actividad, **se pueden promover de forma transversal:**

- La construcción de una autoimagen y autoconfianza positiva.
- El desarrollo de la habilidad para pensar críticamente.
- La construcción de la cohesión de grupo.
- La promoción de la toma de decisiones y la acción.

Cómo lo hacemos: Claves metodológicas

En el feminismo, el trabajo en grupo ha sido la herramienta de trabajo fundamental para poder entender lo que las mujeres vivimos, colectivizando experiencias, y relacionando lo que nos ocurre con una determinada estructura social.

La metodología que promueva el empoderamiento debe basarse en intervenciones libres de prejuicios que permitan por un lado a poner palabras y comprender lo que se vive y se siente, sin culpabilizar ni patologizar; que ayude a desvelar las relaciones de género, de inequidad, de abuso de poder y maltrato, que valide y de

credibilidad a las diferentes vivencias, que reconozca las fortalezas desarrolladas y, por último, que engarce sus situaciones y malestares personales con las experiencias colectivas de género.

En este sentido es importante:

1 Una metodología horizontal, participativa, que refuerce todas las vivencias y fortalezas dando un lugar propio a cada participante, reforzando los recursos personales, respetando sus ritmos, diferencias y particularidades.

2 El debate y reflexión crítica en común que ponga en relación lo personal, lo vivencial con los condicionantes sociales, económicos y de género. Se realiza un "recorrido" continuo que va de lo vivencial a lo colectivo y social y de lo social a lo personal.

3 Las dinámicas de grupo que fomentan la cohesión, la participación y la creatividad van a ser básicas para que el grupo sea un espacio de trabajo, libre de juicios, seguro, motivador, de apoyo y que se convierta en sí mismo en un motor del cambio.

4 Los cambios deben de incidir en las tres dimensiones psicológicas que forman parte de la subjetividad: la dimensión cognitiva, la dimensión emocional y la dimensión conductual.

5 Hay que incorporar metodologías vivenciales, ya que el cambio sólo se produce cuando se impacta en

lo emocional. Para ello, y desde mi experiencia, el trabajo corporal, la respiración y el juego cobran una gran importancia.

6 El cuerpo tiene memoria y guarda todas las vivencias, por lo que es muy importante la escucha corporal, la aceptación de lo que surge, la auto-gestión emocional, el autocuidado y el buentrato interno. A partir de ahí, se pueden reconstruir las biografías propias.

7 Sanar y transformar las experiencias fijadas y ancladas en el cuerpo es algo delicado y difícil. Requiere aceptar los límites y ritmos de cada mujer sin que las sugerencias o ejercicios se vivan como “exigencias”, generando nuevos “hay que”. También es necesario entender la relación de los traumas con el cuerpo, y con la salud, para poder ajustar o sugerir cambios en todos los ejercicios.

8 El juego puede ser un elemento de gran utilidad. Además, es un gran movilizador de energía y de emociones y permite conectar con el cuerpo y con el “placer”, algo tan poco permitido en nuestra cultura y en las mujeres especialmente.

9 Los grupos de empoderamiento no son grupos terapéuticos, pero pueden contribuir a la recuperación de daños y heridas. A partir del apoyo del grupo, la validación de cada participante, la aceptación y escucha del grupo, cada mujer puede sentirse valorada y aprender y ensayar otras formas de estar en la vida.

10 Es muy importante conocer cómo se desarrolla el proceso a nivel psicológico y, por tanto, comprender el momento en que se encuentra cada mujer. Los procesos de empoderamiento se inician con la reestructuración personal, algo que se inicia a menudo potenciando el autocuidado, la recuperación de la salud y el fortalecimiento de la autoestima y recuperando un espacio propio: el cuerpo.

11 La conciencia del espacio personal, provoca que las mujeres realicen un cambio a nivel de ponerse en el centro de sus vidas, el foco se va desplazando desde “los-otros” al “yo”, lo que va a provocar cambios en las relaciones, apareciendo en ocasiones conflictos, emergiendo miedos, culpabilidad, dudas.

12 Cuando el empoderamiento psicológico se va afianzando, surge la necesidad de abordar talleres donde adquirir nuevas habilidades en las relaciones y también revisar temas que tal vez inicialmente era más difíciles de abordar, como puede ser talleres sobre los modelos amorosos, comprender las violencias que enfrentamos las mujeres, o talleres de autodefensa feminista, entre otros.

13 Las actividades más teóricas, sobre todo cuando hablamos de mujeres mayores o que provienen de un modelo de socialización muy rígido, suelen requerir de una estructura interna estable, un restablecimiento

to de su salud y un empoderamiento afianzado, por lo que suelen mostrar interés más tarde

14 Se observa que primero se desarrolla una conciencia de grupo, a partir de la identificación de vivencias y situaciones, pero la capacidad de hacer análisis teóricos en clave feminista requiere de estructura interna y de tiempo.

15 El rigor y la formación en su área de trabajo de quien imparta los talleres, unido a una formación feminista, y de manejo de grupos. Pero además es básico el trabajo personal, ya que podemos reproducir actitudes inconscientes y además sólo aquello que ya hemos hecho nuestro podemos transmitirlo como experiencia vital y puede ser aprehendido con mayor facilidad.

El trabajo en grupo

El grupo es una herramienta para el cambio personal y colectivo, donde como ya se ha expuesto, reconocer y revalorizar las experiencias, conocimientos y capacidades de las mujeres, donde abordar de otra manera las dificultades y malestares y donde realizar un análisis feminista que permita la comprensión de todo ello.

En estos espacios, las mujeres también establecen lazos de solidaridad y se incentiva la sororidad. No sólo cambia el auto-concepto per-

sonal, también cambia el concepto que como mujeres tenemos de nosotras mismas, desmontando prejuicios y estableciendo un reconocimiento mutuo.

También son espacios creadores de nuevas subjetividades, dado que las mujeres podemos encontrar nuevas formas de estar en el mundo, crear referentes que nos ayuden a transformar el imaginario colectivo, cambiar creencias, y validarnos en todo ello.

Para que el grupo tenga un potencial transformador y de apoyo es muy importante enmarcar el trabajo de grupo con unas normas:

- **Debe ser un espacio de libertad y respeto.** No hay imperativos de como estar o qué hacer, pero es fundamental: la escucha, el respeto, el no-juicio.
- **Confidencialidad y cierto compromiso.** Sólo así una mujer puede sentirse segura para expresarse y compartir y no podemos olvidar que la privacidad para algunas mujeres puede ser algo nuevo. Desde mi experiencia, cuando los grupos son totalmente abiertos impiden acceder a la intimidad y en algunas mujeres suele generar desconfianza e inquietud.
- **Desarrollar una escucha activa** que permita que cada mujer tenga su espacio y se sienta comprendida, que cada vivencia sea recogida

y escuchada sin juicios de valor.

- **Validar las experiencias** y emociones de cada participante, dar crédito a lo que se siente, algo que en ocasiones no suelen experimentarlo en sus entornos y que incluso ni siquiera ellas se atreven a validar. La inquietud acerca de lo que cada una siente y piensa, la duda sobre si es o no adecuado, es algo habitual en muchas mujeres.
- **Trabajar desde la horizontalidad desarrollando un espacio de buentrato**, sin reproducir relaciones de poder. Esto es básico, ya que sólo a través de experimentar qué es una relación horizontal, se puede reconocer y por tanto distinguir de las relaciones de poder y para algunas mujeres esto será una experiencia nueva.
- Es muy importante **que cada mujer encuentre su manera de estar** en el grupo, sin tener que cumplir expectativas ajenas, ni de la formadora o del mismo grupo.
- **Reforzar los recursos personales** valorizando las estrategias y aprendizajes que cada mujer ha desarrollado a lo largo de su vida.
- Cuando ya se está desarrollando un proceso personal, **respetar su ritmo, sus decisiones**, entre otros, ya que cada proceso será único y diferente.
- **Dejar espacio a las emociones.**

Generar espacios donde darse permiso para expresar lo que a veces asusta poner en palabras. La escucha de las emociones y sentimientos sin juicios, permite transformar emociones como el miedo o la culpa, u otras más estigmatizadas como la envidia, la ira, el deseo, entre otras y, a menudo, el hecho de que se compartan los mismos sentimientos, ayuda en este proceso de sanación emocional.

En ocasiones es importante revisar el diseño del **espacio** donde se ofrecen los talleres, deben ser espacios agradables, pero sobre todo lugares de fácil acceso, seguros y que garanticen la privacidad.

Diferentes necesidades, diferentes tiempos y procesos

Los resultados y mi experiencia con los grupos, así como experiencias recogidas en otros trabajos, permiten reconocer el peso de la socialización y su influencia en los procesos de empoderamiento, así como en la manera de enfermar y expresar el malestar.

La edad, en tanto en cuanto representa generaciones que han crecido y vivido en contextos sociopolíticos diferentes, en ocasiones determina cuáles son sus necesidades en función de sus vivencias y sus condiciones de vida, y también condiciona el ritmo de sus procesos, los tiempos

y los ámbitos donde tienen mayor o menor dificultad en generar cambios. Evidentemente no es sólo la edad lo que va condicionar el proceso, ya que otros factores inciden en la construcción de género.

Respecto a cómo es el proceso de empoderamiento, podemos señalar una serie de aspectos más o menos comunes: **se inicia con una reestructuración interna y un refuerzo de la autoestima, el desarrollar el espacio personal, para después pasar a adquirir competencias, y posteriormente poder realizar cursos que requieren de análisis teórico.**

Pero el **ritmo y tiempos** serán diferentes. Como ya se ha comentado, mujeres de mayor edad, o de entornos más rígidos respecto a la socialización de género, pueden necesitar a veces hacer un largo proceso de reestructuración de un “yo” que está más anulado, también pueden expresar dificultades para operar cambios según cómo sea su entorno. Por lo que **habitualmente permanecen durante periodos largos y continuados participando en los grupos.**

Las más jóvenes, también generalizando, educadas en la igualdad, porcentualmente con una mayor conciencia feminista, suelen utilizar los talleres para profundizar sobre aspectos concretos que les interesa, y más rápidamente pueden pasar a la comprensión en clave de social de las

situaciones y vivencias personales. **Su participación suele ser puntual, eligiendo los temas a trabajar.**

Conociendo la complejidad de estos procesos de reestructuración y por todo lo ya expuesto, hay que entender que el tiempo necesario puede ser en ocasiones largo, máxime con mujeres con una problemática concreta, por ejemplo mujeres que han enfrentado violencias, problemas importantes de salud, o una socialización de género muy rígida.

Por lo que en las escuelas suele ser habitual que haya mujeres que permanecen mucho tiempo participando en talleres de forma continuada.

En estos casos es muy importante evitar hacer interpretaciones aludiendo a una posible dependencia, ya sea respecto al grupo, de la formadora e incluso de las propias Escuelas.

En situaciones de vulnerabilidad, se necesita cierta “estabilidad” y en ocasiones esto lo proporciona una misma formadora, “que ya me conoce” y/o el grupo. Esto proporciona seguridad y confianza para abordar el trabajo interno.

También hay otro aspecto que se observa y que se puede confundir con una supuesta dependencia, y es que algunas mujeres carecen de espacios similares a los que encuentran en las Escuelas. No tiene una red que consideren de apoyo, con complicidades

y donde no sentirse juzgadas. Para muchas mujeres estos espacios son únicos.

En estos casos el grupo y los talleres se convierten en algo que van a priorizar y a intentar mantener el tiempo que necesiten.

Pero por lo que podemos observar, cuando van fortaleciéndose, tienen redes sanas fuera de estos espacios, sus vidas empiezan a cambiar, adquieren seguridad y de forma natural pasan a vincularse y participar en las Escuelas de otra manera, eligiendo actividades diferentes y puntuales, incluso a realizar nuevas actividades fuera de ellas.

Otra diferencia que se puede apreciar en las distintas generaciones es la facilidad y rapidez en pasar de lo personal a lo político, así como a desarrollar una conciencia feminista y auto-reconocerse como feministas.

Aquí, el peso de los prejuicios que existen sobre el feminismo están presentes y, en ocasiones, algunas mujeres no tienen referentes feministas cercanos en los que se verse reconocidas.

Es necesario realizar una reflexión acerca de ello y sobre cómo acercar los contenidos feministas teóricos a las mujeres.

Respecto a la posibilidad de trabajar con colectivos de mujeres con necesidades específicas, como pueden ser mujeres mayores, con diversidad funcional, mujeres de diferentes culturas, en riesgo de exclusión, etc., una forma puede ser adecuar actividades y temas específicos que aborden sus necesidades, con un objetivo y metodología que promueva el empoderamiento.

Otra fórmula sería el trabajo en red dentro de los municipios, de tal manera que los distintos departamentos y servicios municipales, asociaciones, centros de salud, entre otros, pudieran conocer el trabajo que se realiza en las Escuelas y sus resultados y de esta manera ser quiénes derivaran a las mujeres a estos espacios.

Las escuelas como “espacio propio”

Los grupos de mujeres en nuestro país, surgen con fuerza en los años 80 y 90 como grupos de autoconciencia y de reflexión para compartir y entender lo que nos ocurre a las mujeres. Desde su inicio son grupos vinculados al feminismo y a espacios de salud, y se convierten en herramientas muy importantes para compartir, reconocer, y validar lo que las mujeres vivimos y sentimos, para, a partir de ahí, hacer un análisis crítico de cómo ha sido la construcción de la identidad de

género y una revisión de todas las áreas de conocimiento.

Esta experiencia se fue extendiendo a pueblos y asociaciones, y eran las mismas mujeres las que pedían subvenciones para realizar talleres y grupos de reflexión. Constituyeron un espacio creado por nosotras, las mujeres, de abajo-arriba, de dentro-afuera, nadie lo había “ideado para nosotras”.

Posteriormente y con la consolidación de las áreas de igualdad en los municipios, éstos empezaron a asumir la organización de estas actividades. En ese sentido los espacios de empoderamiento actuales, las Escuelas son una continuidad de algo que creamos las mujeres, un ejemplo de empoderamiento social y colectivo, un logro y una conquista del movimiento feminista.

Por ello, es importante que las Escuelas de empoderamiento no pierdan su sentido y objetivo.

Puesto que son un espacio conquistado por las mujeres, son ellas las que deben estar presentes en su definición y planificación, definiendo los intereses y necesidades, desarrollando nuevas formas de gestión y participación.

Es fundamental fortalecer la relación entre las Escuelas y los grupos feministas de la zona, trabajando juntas, así como con mujeres no organizadas, pero que participan en estos espacios. De este modo, las Escuelas pueden res-

ponder a las necesidades y demandas reales de las mujeres de su entorno, detectar sus necesidades inmediatas y estratégicas, fortaleciendo alianzas, y promoviendo el paso a un empoderamiento social y colectivo.

