

Grups d'empoderament feminista:

Trobades per a promoure l'apoderament i el suport mutu, des d'una metodologia vivencial i feminista

MatchImpulsa



Beatriz Villanueva Martín

I Got Life! – Coaching, Género y Comunicación

www.igotlife.es

¿Qué vamos a ver en esta sesión?

Grupos de empoderamiento feminista y metodologías de educación popular feminista, **¿cuál es su origen?**

¿De qué hablamos cuando hablamos de empoderamiento **feminista?**

La perspectiva de los cuidados en las organizaciones y empresas de la economía social, solidaria y colaborativa

.

Miradas que nos interesan **para aplicar en nuestras organizaciones**

Antecedentes:

Los grupos de autoconciencia feminista en EEUU
y
las metodologías de educación popular feminista en
América Latina

Grupos de autoconciencia feminista: una de las aportaciones más significativas del **movimiento feminista radical** fue la organización en **grupos de autoconciencia**, especialmente en NY.

→ Antecedentes en EEUU: descontento con el capitalismo, falta de confianza en los gobiernos, el libro “**La mística de la feminidad**” de Betty Friedan (1963), gran presencia de mujeres en movimientos sociales por los derechos de las personas racializadas, contra la guerra de Vietnam... pero conciencia creciente de que las **relaciones de poder hombres-mujeres** no se ponían en cuestión.

Estos grupos de autoconciencia también bebieron de las fuentes del **marco teórico del feminismo radical**, que a su vez fue inspirado por dos obras fundamentales publicadas en 1970:

Política sexual de Kate Millett y **La dialéctica del sexo** de Shulamith Firestone, obras que acuñaron conceptos fundamentales para el análisis feminista posterior, como **patriarcado, género y casta sexual**.

¿Cómo funcionaban estos grupos?

→ Esta práctica comenzó en el marco de **New York Radical Women**, una organización feminista radical de la segunda ola en Nueva York (1967), la activista Kathie Sarachild fue quien le dio el nombre de “**consciousness raising**”.

→ Consistía en que cada mujer del grupo explicase las **formas en que experimentaba y sentía su opresión**. El propósito de estos grupos era «*despertar la conciencia latente que todas las mujeres tenemos sobre nuestra opresión*» para propiciar «*la reinterpretación política de la propia vida*» y poner las bases para su transformación.

→ Con la autoconciencia también se pretendía que las mujeres de los grupos se convirtieran en **expertas en su opresión**: estaban construyendo la teoría desde la experiencia personal y no solamente desde el filtro de las ideologías previas.

→ Otra función importante de estos grupos fue la de contribuir a la **revalorización de la palabra y las experiencias** de un colectivo sistemáticamente inferiorizado y humillado a lo largo de la historia.

Metodologías de educación popular feminista en América Latina

→ Éstas ponen en el centro la **experiencia personal y organizativa** de las mujeres, así como su trayectoria personal de **deconstrucción de la subjetividad y prácticas patriarcales** y de **reconstrucción** como mujeres feministas.

→ Recogen lo **colectivo** y la **perspectiva de los cuidados** como ejes vertebradores.

Perspectiva política feminista en la educación popular, ¿en qué consiste?

- Evidencia y denuncia sistemáticamente las **opresiones de las mujeres** por su condición de género en el marco de las relaciones de poder patriarcales.
- Visibiliza **relaciones de poder patriarcales** que han sido naturalizadas
- Concreta tanto en lo temático como en lo metodológico **que lo personal es político**. Por eso desde el punto de vista metodológico siempre ancla las reflexiones en lo personal y en la subjetividad como vínculo personal con el mundo.
- Evidencia y cuestiona la **heteronormatividad**

- Recupera las **subjetividades**, las emociones, el cuerpo y las espiritualidades como lugares de producción de conocimiento y de transformación de la realidad.
- Reconstruye las **relaciones políticas entre mujeres** y alimenta rebeldías personales y colectivas.
- Visibiliza las **diversidades**, las brechas, las asimetrías y las opresiones y las da lugar desde una **mirada amorosa sororaria**.

- Relativiza el conocimiento centrado en la **racionalidad patriarcal** (desde el gobierno del hemisferio izquierdo).
- Visibiliza las **múltiples opresiones** (género, clase, edad, etnia, opción sexual, discapacidad, condición migratoria, etc.) y ayuda a crecer en la comprensión sobre cómo se refuerzan unas a otras.
- **No favorece el plus trabajo de las mujeres** como forma de estar en el mundo y de ser mujeres.
- Legitima los **saberes y conocimientos** de las mujeres. Les da crédito, cree en que dan cuenta de la realidad.
- Pone **la vida y los cuidados en el centro**.

¿De qué hablamos cuando hablamos de empoderamiento feminista?

El empoderamiento: concepto “**de moda**”

Se ha usado con muchos significados diferentes y por muchas disciplinas distintas.

Concepto acuñado originalmente por **Paulo Freire** → educación popular

Movimiento de lucha por las libertades civiles (población negra en EEUU,

Black power) es el **primer movimiento social** que hace uso de este término

→ construir poder a partir de la reivindicación de **la negritud**.

El empoderamiento está pues considerado como el **proceso de adquisición de poder** en el ámbito individual y colectivo.

Es una estrategia que propicia que las personas **tomen el control de sus vidas**: establezcan sus propias agendas, desarrollen habilidades, aumenten su confianza en sí mismas y resuelvan sus problemas.

El significado de empoderamiento desde el feminismo está ligado a la idea de que **yo soy un sujeto actor que consigo poder**.

El empoderamiento, efectivamente, tiene que ver con **ganar poder**.

El poder que interesa, dice Mosedale, es el que permite a las mujeres y otros colectivos tradicionalmente oprimidos **construir su propia capacidad para cambiar los límites sociales que definen lo que es posible para ellas**.

Poder: “Proceso mediante el cual las personas adquieren más control (no simplemente acceso) sobre las decisiones que les importan” Rowlands, 1997.

El empoderamiento de las mujeres llama la atención sobre las **relaciones de poder** entre hombres y mujeres.

Marcela Lagarde:

Llamamos empoderarse al **proceso de transformación** mediante el cual cada mujer, poco a poco y en ocasiones a grandes pasos, deja de ser objeto de la historia, la política y la cultura, deja de ser el objeto de los otros, es decir, deja de **ser-para-otros**, y se convierte en **sujeta** de la propia vida, en ser-para-sí-misma, en protagonista de la historia, la cultura, la política y la vida social.

Empoderarse implica para las mujeres **dejar de ser la otra mitad del mundo** o un apéndice sometido y dependiente de los hombres y **convertirse en la mitad de la humanidad**, la sociedad, la comunidad y el grupo, al ser protagonistas con equivalencia de género en la sociedad, la cultura, la política, la economía, el desarrollo y la democracia.

Ser **sujetas de la cultura** en el sentido de pensar y sentir **legitimidad** para decir, comunicar, actuar, experimentar y crear.

El poder sobre: el poder como dominio

Aquí hablamos de un poder como ejercicio de poder sobre otrxs.

- Habilidad de una persona para hacer que otras **actúen en contra de sus deseos.**
- Capacidad que alguien tiene para sacar adelante sus propios intereses en contra de los intereses de otro, mediante la utilización de mecanismos diversos tales como **obligar, impedir, prohibir, reprimir, negar o invisibilizar los intereses** de aquellos sobre los que se ejerce dominio.

El poder sobre tiene tres caras:

- **Poder visible**: existe un conflicto y quien lo gana tiene el poder. Es un recurso que se gana/se pierde, se ve. Ejemplos: políticas de protección de víctimas de violencia; leyes contra la violencia machista, sentencias jurídicas sin perspectiva de género “eso fue abuso, no violación”, etc. Hay mujeres que tienen poder, lo ejercen, es visible. Pero esto no quiere decir que estén empoderadas. Ejemplos: Cospedal, Merkel.
- **Poder invisible**: poder capaz de negar los intereses ajenos. Es el poder más penetrante. Ejemplos: matrimonio, ¿qué implica?; la impunidad en muchos casos de violencia –EEUU, Población negra; feminicidios...); la idea de la víctima como culpable “algo habrá hecho”; “estas feministas hasta en un piropo ven violencia, todo les molesta...”, etc.
- **Poder oculto**: violencias simbólicas y estructurales. Ejemplos: el tratamiento de las violencias contra las mujeres en los MCS; revictimización de las mujeres en los procesos judiciales, publicidad sexista, etc.

Redefiniendo el poder desde una mirada feminista:

No es un poder sobre otro. Es un poder personal y también colectivo, que busca transformar.

→ **Poder sobre mí mismx:** autocuidado, autoconciencia, autoconocimiento. Ganar poder personal en el marco de mi familia, comunidad, equipo, relaciones sociales...

→ **Poder con:** es el poder colectivo, ganar poder con otrxs colectivos oprimidos y con intereses comunes.

→ **Poder para:** poder para transformar la realidad junto a otrxs. Ejemplo: la lucha política de las mujeres. Los equipos de organizaciones del tercer sector, de la economía social, solidaria y colaborativa.

Empoderamiento

SIGNIFICADOS «DESCAFEINADOS»

Participación
Autoestima
Capacidad de elegir
Algo que ocurre sólo en mí
Estado a alcanzar

SIGNIFICADOS FEMINISTAS

Ganar poder
Agencia
Elecciones vitales estratégicas
Un asunto relacional
Proceso de cambio

(Clara Murguialday, 2013)

1. Participación vs Ganar poder

La participación (en un espacio, en una formación, etc...) no implica necesariamente el empoderamiento.

La participación está menos interesada que el empoderamiento en cuestionar las **relaciones de poder**.

En la “Escalera de participación” tendríamos:

Participación pasiva → Participación obediente → **Participación activa**

2. Autoestima vs Agencia

El empoderamiento comienza por autovalorarse, quererse, reconocerse.

Pero la construcción de una autovaloración positiva es una **versión limitada del empoderamiento** → cargar sobre las mujeres la responsabilidad de sentirnos con una alta autoestima, sin considerar que el entorno no nos valora.

El problema de la autoestima de las mujeres es que **la sociedad no valora positivamente lo que somos**, no sólo de cómo nos vemos nosotras.

- El significado feminista sería **empoderamiento como agencia**, habilidad de una persona para definir sus propias metas y lograrlas, protagonismo, capacidad de decidir.
- Sin agencia no hay empoderamiento.

3. Capacidad de elegir vs Elecciones vitales estratégicas

No siempre elegir es empoderador → Elegir para seguir haciendo o hacer mejor aquello que se supone que es adecuado hacer no es empoderador.

Significado feminista: empoderamiento es la capacidad de realizar elecciones relevantes. Es la “expansión de la habilidad de la persona para realizar elecciones vitales estratégicas en contextos donde tal habilidad había sido negada previamente” (Kabeer)

¿En qué ámbitos hemos tenido negadas las habilidades de decidir? Por ejemplo, durante mucho tiempo, en **aquello relacionado con el cuerpo**: mi cuerpo es un espacio político.

Pautas para evaluar cambios en la capacidad de elegir:

- *Las condiciones en las que se elige*
- *Las consecuencias: afectan a aspectos vitales o secundarios*
- *El potencial transformador: si con esa elección se cuestiona el statu quo*

4. Algo que sólo me ocurre a mi vs Un asunto relacional

El 4º significado débil de empoderamiento es “algo que me ocurre sólo a mí”, una especie de **“autorrealización ensimismada”**.

El significado feminista es otro: el empoderamiento es **un asunto relacional**.

Yo me empodero en relación a otro. Es un asunto de las mujeres en las relaciones de género en las que estamos inmersas, implica cuestionar las relaciones de género, las relaciones de poder.

Las relaciones sociales de género tienen que ver con cómo actuamos las personas en tanto que seres sexuados:

- **Pactos explícitos de género:** por ejemplo, ¿quién hace qué en nuestra organización? ¿quién toma la palabra? ¿Qué cobra cada cual?
- **Pactos implícitos de género:** una mujer que va sola de noche y ve una sombra se le encoge el corazón. Forma parte de nuestra identidad femenina el sentirnos amenazadas. También el liderazgo en las tareas de cuidados.

5. Estado que alcanzar vs Proceso de cambio

El 5º significado débil de empoderamiento es “empoderamiento como un estado a alcanzar”, es más, **un estado que alcanzaré gracias a la intervención de alguien externo que me va a empoderar.**

Esta idea implica que es un proceso lineal, con un inicio y un final, igual para todas las mujeres.

Según el enfoque feminista, el empoderamiento es un **proceso de cambio.**

Es un proceso individual y colectivo que **no puede ser otorgado por alguien externo**, lo que no quiere decir que agentes externos puedan tener un rol catalizador.

La perspectiva de los cuidados

¿Por qué reflexionar sobre cuidados y autocuidado en las organizaciones?

- Importancia, necesidad y urgencia de **cuidarnos en los espacios laborales**
- **Características particulares** del trabajo en defensa de DDHH, intervención social, activismo...
- Convivencia a diario con altos niveles de estrés, presión, exigencia interna y externa que se traduce en interminables listas de **pendientes por hacer**
- Estamos **cansadxs**, desgastadxs, enfadadxs, agotadxs, a ratos impotentemente desanimadxs, desesperanzadxs...

- Grandes **cargas de trabajo** o mala gestión del mismo (falta de priorización)
- Altos niveles de **ansiedad cronicada** (y normalizada)
- Dificultad para **parar y relajarnos**
- El engaño del **Homo economicus**
- **Personas y vulnerabilidad**

Los cuidados son algo que todos necesitamos, desde que nacemos hasta que morimos, es algo que recibimos y proporcionamos a lo largo de la vida. Necesitamos urgentemente otra forma de relacionarnos, desde la lógica del autocuidado y el cuidado a los y las demás.

- **Una cuestión de justicia:** mantener una lógica de *burn out* en el trabajo influye negativamente en hombres y en mujeres, pero especialmente en las mujeres (doble/triple jornada laboral, liderazgo del espacio privado, en concreto el 3er sector está más feminizado)



- Autocuidado: además de un derecho y una responsabilidad personal ha de ser también un **compromiso colectivo y organizativo**
- **Lógica de colaboración** contra **lógica de competitividad**
- Necesidad de garantizar la **sostenibilidad** de nuestros movimientos
- Lo **personal** es realmente **político**



Autocuidado: capacidad de lxs profesionales de **comprometerse con el trabajo de promoción y defensa de los DDHH sin descuidar otros aspectos de su vida y su salud**, tanto física como mental, que atañen al espacio laboral...
.. pero no sólo al espacio laboral: también a otras áreas vitales (alimentación, salud, relaciones personales, amistades, estilo de vida, etc.).

“A nivel personal, el autocuidado es primordialmente una práctica de autoconocimiento.

A nivel colectivo, es una práctica de autorreflexión y acción concertada; es una acción política, un compromiso con el cuidado propio y en relación a las otras personas que nos permite contribuir a la permanencia de nuestros movimientos”

Iniciativa mesoamericana de mujeres defensoras de DDHH

¿Y por qué específicamente “Autocuidado para entidades del 3er Sector”?

El trabajo en desarrollo y cooperación internacional, en intervención social o el activismo ostentan ciertas características que lo diferencian de otras actividades y requieren **una atención y cuidado particulares** para sus trabajadoras, trabajadores y personal voluntario.



Veamos algunas de esas características propias del 3er Sector, de la economía social, solidaria y colaborativa:

- **Trabajo con y para las personas**, en concreto, las poblaciones más desfavorecidas
- En **entornos socio-políticos y económicos** muchas veces complejos
- Trabajo desarrollado en un **marco de diversidad** lingüística, cultural, sexual y religiosa
- Con equipos sometidos a **estrés, cambios continuos** y en ocasiones trabajando con grandes dosis de **incertidumbre**
- Siendo **referentes** éticos y morales para el resto de la sociedad

- **Alto nivel de compromiso**, implicación y auto-exigencia de las y los trabajadores
- Trabajo en la **defensa de los derechos humanos**, con la lógica exposición (directa o indirecta) a miseria, desigualdad, violencias e injusticias



- **Cultura activista:** “siempre podemos esforzarnos, sacrificarnos y poner un poco más de nuestra parte”

Porque como dice la imagen
“podemos cambiar el
mundo”, y eso no es cualquier
cosa...



¿Qué causas generan la “cultura del desgaste”?

La problemáticas habituales de agotamiento o la desmotivación de los equipos que trabajan en muchas entidades del 3er Sector nos han de llevar a reflexionar sobre las **formas en las que realizamos el trabajo.**

Algunas de las creencias y circunstancias que generan este desgaste son:

- Aquellas ligadas con **condicionamientos de género**: “soy cuidadora del mundo y de los otros”



- **Sobrecarga** de responsabilidades
- **Altos estándares de exigencia** que impone el contexto o una/o misma/o

- **Escasa atención al esparcimiento**, ocio, la pareja, la vida familiar, etc.
- Poca **conciencia personal**
- Elementos de la **cultura institucional** que pueden contribuir al estrés (ejemplos: parece estar bien visto ir corriendo, con la lengua fuera, todo para ayer, saturación de trabajo...)
- Obviar desde la institución y también a nivel personal un concepto importantísimo: **la “sostenibilidad”** (en referencia a trabajar de manera sostenible y no desgastante)

Todo esto puede generar...

- **Conflictos** entre los roles familiares y las exigencias del trabajo, dificultad para conciliar
- **Agotamiento emocional** de las trabajadoras/es
- **Burn out**



Algunos malestares físicos...

- 1) **Problemas de salud relacionados con el estrés:** dificultad para dormir, para concentrarnos, dolores musculares, gastrointestinales, articulares, menstruales, de cabeza, de espalda, dolor crónico, bruxismo, tensión alta, adicciones, ansiedad, problemas de fertilidad, pérdidas gestacionales, endometriosis, fibromialgia, problemas de tiroides, en la piel, molestias asociadas a la menopausia u otros malestares que dificultan nuestra salud sexual o reproductiva.

...y emocionales

2) **Secuelas emocionales** que conlleva estos niveles de exigencia:

- Ansiedad, tristeza-depresión, enfado, agotamiento mental.
- Algunas personas a veces son cada vez más cínicas, desconfiadas, críticas y descreídas (después de tanta entrega y tantas ilusiones puestas)
- Entonces necesitamos poner distancia, anestesiarnos y dejar de contactar y empatizar con el dolor propio y ajeno para continuar trabajando, nos insensibilizamos

- Son comunes las **sensaciones de fracaso o de baja autoestima**
- ...o todo lo contrario, desarrollamos **ideas grandiosas sobre nuestra propia importancia**, sobre lo fundamental e imprescindible de nuestras acciones y nuestra presencia
- Nos comportamos como **héroes o heroínas salvadoras**, descuidadas con nosotras mismas y con nuestra salud física y emocional
- Incapaces de darnos cuenta de cuándo estamos **sobrepasando nuestros límites**
- Con dificultades para **pedir ayuda**

Normalizar... ¿lo innormalizable?

- Hemos normalizado altos niveles de presión, de sobre-activación mental, enormes cargas de trabajo, jornadas inacabables...
- Con todo, seguimos rindiendo y siendo más o menos eficaces y eficientes ante innumerables desafíos cotidianos
- A veces parece que debemos ganarnos el **derecho a estar exhaustas/os** para poder detenernos a **descansar**
- ¿Cuánto tengo que esforzarme para lograr merecer ese **cuidado?**

**¿Cómo podemos mantener nuestro compromiso con nuestra
organización, proyecto....**

**... y al mismo tiempo mantenernos sanxs y que nuestra vida y trabajos
sean sostenibles?**

- Necesitamos **respetar nuestra salud**, nuestro tiempo, nuestros deseos, nuestros sueños, elecciones, placeres, necesidades, ritmos, nuestras relaciones..
- Necesitamos **escucharnos** y **apoyarnos** entre nosotrxs.
- Merecemos aflojar, descargar, priorizar.
- Necesitamos **encontrar el bienestar y equilibrio** en nosotrxs mismxs y en el interior de nuestras organizaciones y colectivos.

De qué hablamos cuando nos referimos al cuidado y el autocuidado

- Autocuidado: práctica de **autoconocimiento**. Va constantemente de lo personal a lo colectivo y viceversa.
- Es una **acción política**: un compromiso con el cuidado propio y el de otras y otros compañeros.
- Incorporación de **espacios colectivos** para expresar cómo hacer más satisfactorio nuestro trabajo y cómo hacerlo sostenible → dualidad sustentabilidad de nuestros movimientos/de nuestro buen vivir.



- Es un proceso de **reconocimiento de nuestras necesidades e individualidades** en la pertenencia a una colectividad.
- Importancia de **espacios cotidianos** de ejercicio de derechos: a hacer una pausa, vacaciones, descansar... acciones que son parte del proyecto de transformación social por el que luchamos.
- Reto del autocuidado: amamos lo que hacemos, pero es clave **poner límites** para no desgastarnos en la búsqueda de un mundo menos injusto

- El autocuidado es una herramienta que **potencia nuestro poder** y nuestro aporte en los cambios que queremos generar → el logro que queremos no depende solo de nosotrxs, y para que sea sostenible es necesario que estemos bien individual y colectivamente.



- Autocuidado como mirada que **trasciende las prácticas patriarcales**: colaboro a los cambios no desde el sacrificio y el desgaste sino desde el gozo y el equilibrio. También desde una mirada de unidad.

“Cuidándonos para cuidar”
Autocuidado y Bienestar con
Perspectiva de Género para
profesionales de la Cooperación

Revolution

I GOT LIFE!



COACHING, GÉNERO Y COMUNICACIÓN