

# EL IMPACTO DE LO SOCIAL EN LO PERSONAL E ÍNTIMO: Conocerlo, medirlo y transferirlo

ESTUDIO DE LA CONTRIBUCIÓN DEL MOVIMIENTO ASOCIATIVO  
AL EMPODERAMIENTO PERSONAL DE LAS MUJERES DE LA CAE

Autora: Sara Ibarrola Inchustra

Beca Emakunde 2014



Euskadi Adarrerria



Organismo Autónomo del



<b>TÍTULO:</b>	El impacto de lo social en lo personal e íntimo: conocerlo, medirlo y transferirlo. Estudio de la contribución del movimiento asociativo al empoderamiento personal de las mujeres de la CAE.
<b>AUTORA:</b>	<b>Sara Ibarrola Inchustre</b> Beca de Investigación otorgada por Emakunde - Instituto Vasco de la Mujer
<b>MAQUETACIÓN:</b>	Aitor Unzu
<b>FECHA DE FINALIZACIÓN DEL ESTUDIO:</b>	Octubre 2015

## ÍNDICE

---

<b>1. PRESENTACIÓN</b>	<b>06</b>
<b>2. CARACTERÍSTICAS DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>08</b>
2.1. EL PUNTO DE PARTIDA	08
2.2. OBJETIVOS	09
2.3. DISEÑO METODOLÓGICO	09
2.3.1. FASES, METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN UTILIZADAS	10
2.3.2. LA ELECCIÓN DE LA MUESTRA	12
2.4. PRESENTACIÓN DE LA ESTRUCTURA DE CONTENIDOS	18
<b>3. BLOQUE I. EL CONCEPTO DE EMPODERAMIENTO PERSONAL</b>	<b>20</b>
3.1. EL ORIGEN DEL TÉRMINO	20
3.2. EL EMPODERAMIENTO PERSONAL DE LAS MUJERES A TRAVÉS DE DIFERENTES VOCES	21
<b>4. BLOQUE II. EMPODERARSE EN Y DESDE UNA ASOCIACIÓN: HITOS QUE MARCAN Y MOMENTOS QUE IMPACTAN EN EL PROCESO</b>	<b>25</b>
4.1. LA ASOCIACIÓN, UN ESPACIO PARA EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES QUE NO ES NUEVO	25
4.2. ¿EMPODERA UNA ASOCIACIÓN?	27
4.3. HITOS QUE MARCAN LOS PROCESOS DE EMPODERAMIENTO PERSONAL	28
4.4. SECUENCIA DE LOS PROCESOS DE EMPODERAMIENTO “EN” Y “DESDE” LAS ASOCIACIONES	31
4.5. QUÉ DESEMPODERA O QUÉ NO ES EMPODERADOR EN UNA ASOCIACIÓN	35
<b>5. BLOQUE III. DESCRIPCIÓN DEL IMPACTO DE LAS ASOCIACIONES EN LOS PROCESOS DE EMPODERAMIENTO PERSONAL</b>	<b>39</b>
5.1. LA AUTOESTIMA, EL AUTOCUIDADO PARA EL BIENESTAR INDIVIDUAL Y LA AUTONOMÍA COMO DIMENSIONES DEL EMPODERAMIENTO PERSONAL	39
5.2. EL IMPACTO DE LA ASOCIACIÓN EN LOS PROCESOS DE EMPODERAMIENTO PERSONAL A TRAVÉS DE LOS CAMBIOS EN CADA UNA DE LAS DIMENSIONES	42
5.2.1. CAMBIOS EN Y DESDE LA ASOCIACIÓN QUE IMPACTAN EN LA AUTOESTIMA DE LAS MUJERES	44
5.2.2. CAMBIOS EN Y DESDE LA ASOCIACIÓN QUE IMPACTAN EN EL AUTOCUIDADO PARA EL BIENESTAR INDIVIDUAL DE LAS MUJERES	57
5.2.3. CAMBIOS EN Y DESDE LA ASOCIACIÓN QUE IMPACTAN EN LA AUTONOMÍA DE LAS MUJERES	63
5.2.4. CAMBIOS EN Y DESDE LA ASOCIACIÓN QUE IMPACTAN EN LAS TRES DIMENSIONES DEL EMPODERAMIENTO PERSONAL	75
5.3. RESUMEN DE LOS PRINCIPALES RESULTADOS	81
<b>6. BLOQUE IV. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS</b>	<b>87</b>
6.1. EL IMPULSO DEL EMPODERAMIENTO PERSONAL DE LAS MUJERES EN Y DESDE LAS ASOCIACIONES: UN HORIZONTE DE TRABAJO	88
6.2. TRANSFERIR EL PROCESO: PAUTAS PARA ANALIZAR LOS PROCESOS DE EMPODERAMIENTO PERSONAL EN OTROS ÁMBITOS	91
<b>7. BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>98</b>
<b>ANEXO I.</b> Descripción de los perfiles de mujeres a través de los que se ha analizado el impacto de la asociación en sus procesos de empoderamiento personal	<b>102</b>



*“No deseo que las mujeres tengan poder sobre los hombres, sino sobre sí mismas”.*

**Mary Wollstonecraft**

A todas las mujeres del movimiento asociativo de la CAE, con reconocimiento.

## 1. PRESENTACIÓN

El empoderamiento personal de las mujeres, el proceso a través del que mejoran y transforman sus vidas, es uno de los acontecimientos históricos más relevantes del siglo pasado y de este, en su todavía corta andadura. María Zambrano, la filósofa, en *Hacia un Saber del Alma*, nos recuerda que “*cada época se justifica ante la historia por el encuentro de una verdad que alcanza claridad en ella*”. Y se pregunta, “*¿cuál será nuestra verdad? ¿Cuál nuestra manifestación?*”. No cabe duda de que la igualdad de mujeres y hombres tiene que ver con esa verdad y que una de sus manifestaciones, añadiría que también uno de sus logros, será una vida de paz, buen vivir y libertad para las mujeres, el objetivo de cualquier proceso de empoderamiento personal.

Los procesos de empoderamiento personal no son casuales. Es un hecho que en los cambios en la relación de cada mujer consigo misma inciden personas, recursos, hechos, vivencias y experiencias. Hace dos años tuve la oportunidad de trabajar con diferentes grupos de asociaciones de mujeres de la CAE y me impactó el nivel de conocimiento general que poseían muchas de ellas en materia de políticas públicas de igualdad, lo interiorizados que tenían diferentes conceptos y el valor que daban a su papel en la interlocución social y política. Me sorprendieron sobre todo las mujeres que no venían de asociaciones feministas, donde existe otra trayectoria y compromiso, otras condiciones de partida. Obviamente, lo que identifiqué en aquellas sesiones no era algo anecdótico y tenía que ver con lo que pasaba “en” y “desde” las asociaciones, es decir, todo parecía apuntar a que la asociación era algo más que un espacio colectivo desde donde ejercer la ciudadanía activa. Además, en ese contexto, la crisis había sido en muchos espacios geográficos la excusa para deslegitimar a los movimientos de mujeres, feministas o no. Desde la creencia extendida de que lo que muchas asociaciones hacen no es importante, se desconocen los procesos internos que allí se dan, es decir, se sabe poco de la incidencia de las asociaciones en los procesos de transformación individual de las mujeres. Esto explica, en una parte, que en los últimos años los recursos dirigidos a este tipo de asociaciones, ya de por si escasos, se hayan ido reorientando hacia otros fines que se valoran como socialmente más relevantes. Algo realmente paradójico, por otro lado, porque en determinados espacios, el consenso general que existe en torno a la necesaria participación ciudadana en los procesos de toma de decisiones públicas pierde fuerza cuando de lo que se trata es de promover la ciudadanía activa de las mujeres. “*¿Podremos alguna vez sensibilizar al mundo sobre nuestro movimiento?*”, grita Adrienne Rich en *Sobre Mentiras, Secretos y Silencios*.

Estos hechos marcaron el proceso de ideación de esta investigación, pues es de justicia dar visibilidad y valor a los procesos que ocurren “en” y “desde” las asociaciones y que contribuyen a cambiar las vidas de las mujeres. Necesidad que, por otro lado, recoge el VI Plan para la Igualdad de Mujeres y Hombres en la CAE, Plan desde donde se abordan específicamente diferentes niveles de empoderamiento y donde el apoyo al empoderamiento personal, distinto del empoderamiento colectivo y del empoderamiento social y político, se concreta en objetivos como el de aumentar el reconocimiento de la contribución del movimiento feminista y de las asociaciones de mujeres a la mejora social.

En las páginas que siguen se estudia cómo una asociación “toca” lo íntimo y personal de cada mujer, es decir, cómo una asociación puede contribuir a hacer cambios en ellas mismas que mejoran sus vidas y de los que no siempre las mujeres son conscientes. Por supuesto, este cambio lo hace cada mujer, en su mismidad, y para poder analizarlo, ha sido necesario recurrir a un diseño metodológico de tipo cualitativo basado en el análisis de discursos. Por eso, quisiera expresar mi gratitud y reconocimiento a cada una de las mujeres que han puesto a disposición de este trabajo su experiencia y su vivencia. Desde luego, han sido muchas y en lugares muy variados. Conocerlas y compartir con ellas este viaje ha supuesto para mí un aprendizaje de gran valor. También quisiera expresar mi agradecimiento a Emakunde-Instituto Vasco de la Mujer, por compartir este interés y generar las condiciones para poder realizar esta investigación.

## 2. CARACTERÍSTICAS DE LA INVESTIGACIÓN

En este apartado se describe sintéticamente el contexto desde el que se plantea la investigación, sus objetivos, el diseño metodológico y, por último, y con el fin de facilitar la lectura de este informe, se presenta brevemente su estructura de contenidos.

### 2.1. EL PUNTO DE PARTIDA

La ciudadanía plena de las mujeres, en concreto la creación, desarrollo y consolidación de los derechos de las mujeres, es el objetivo y el marco de trabajo tanto de las políticas públicas de igualdad, como de los movimientos de mujeres. En este sentido, se puede constatar que tanto el trabajo que históricamente ha realizado el movimiento feminista, desde el sufragismo hasta la actualidad, como el que más tarde han impulsado los movimientos de mujeres, ha tenido un impacto externo, directamente vinculado a ese proceso de generación de derechos y al cambio de valores sociales, y otro impacto interno, relacionado con la reparación de la autoestima y la contribución al empoderamiento personal de las mujeres. Este último, el interno, el que se ha producido en cada mujer a través de un cambio en su relación con ella misma, no está ni identificado, ni cuantificado y tiene que ver con que la participación de las mujeres en determinados espacios ha supuesto para ellas una de las resistencias, disidencias, subversiones y transgresiones más importantes que éstas han hecho en sus vidas, dependiendo de la situación de partida de cada una de ellas. En cualquier proceso individual, resistirse, disentir, subvertir o transgredir en algo al mandato patriarcal, supone empoderarse.

Esta propuesta de investigación busca visibilizar la importancia del movimiento asociativo de mujeres de la CAE en los procesos de cambio individual. Aunque existe diferente literatura e investigaciones relevantes que explican las características y la evolución de los movimientos de mujeres, su funcionamiento interno, su articulación a través de redes y su papel en la interlocución social y política, así como censos y estadísticas que cifran el número de asociaciones y su tipología, no se ha encontrado bibliografía o investigaciones que midan desde el enfoque que se está describiendo el impacto de las asociaciones en los cambios en las vidas concretas de las mujeres.

En este contexto, la investigación pretende constatar cómo el movimiento asociativo de mujeres de la CAE, feminista y de otro ámbitos, contribuye al empoderamiento personal de muchas de las mujeres que participan en esas asociaciones y, por tanto, es una vía indispensable para la consecución de la igualdad de mujeres y hombres, así como para el desarrollo humano democrático. Además, este estudio parte de la hipótesis de que estos procesos de cambio se pueden hacer visibles a través del diseño de las herramientas de trabajo adecuadas.

## 2.2. OBJETIVOS

Tomando como referencia la información descrita tanto en la presentación del estudio, como en el apartado anterior, este trabajo de investigación busca:

- **EXPLICAR** cómo se producen los procesos de empoderamiento personal de las mujeres en y a través de las asociaciones e **IDENTIFICAR** los hitos o experiencias que los marcan.
- **MEDIR** el impacto de un espacio público como la asociación en lo íntimo y personal, a través del análisis de los cambios que se dan en los procesos de empoderamiento de las mujeres en y desde las asociaciones.
- **GENERAR Y DISEÑAR** pautas que sirvan para medir los procesos de empoderamiento personal de las mujeres en otros programas de trabajo, de forma que se pueda optimizar y transferir el conocimiento generado a través de este estudio.
- **VISIBILIZAR Y PONER EN VALOR** el papel de las asociaciones de mujeres en su contribución al empoderamiento personal de las mujeres y, por ende, a la construcción de su plena ciudadanía y a la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres.

## 2.3. DISEÑO METODOLÓGICO

El diseño de esta investigación ha sido una de las partes más complejas de este trabajo, fundamentalmente por dos motivos:

### ■ LA FALTA DE REFERENTES METODOLÓGICOS

El carácter innovador de la investigación hace que apenas exista bibliografía alineada con el objeto de estudio y que pueda servir como referencia. Por eso, el marco teórico que sostiene la investigación son, además del análisis de diferentes libros, guías y textos que se citan en el apartado de bibliografía, las entrevistas que se hacen a 10 mujeres feministas con una amplia trayectoria reconocida en políticas públicas de igualdad, estudios de género, métodos y técnicas de investigación con enfoque de género y/o dinamización e impulso de procesos de empoderamiento con mujeres.

### ■ LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS PROCESOS DE EMPODERAMIENTO PERSONAL, QUE COMPLEJIZAN EL DISEÑO MUESTRAL

Si se toma como universo de estudio a todas las mujeres pertenecientes al movimiento asociativo de mujeres de la CAE, feministas o de otros ámbitos, es muy complejo y largo en el tiempo trabajar con una muestra representativa de mujeres. Además, esta opción no garantiza que se dé respuesta a los objetivos de la investigación. De lo que se trata en el estudio es de analizar procesos de empoderamiento personal desde la incidencia en ellos de las asociaciones y estos procesos son individuales, pues sólo representan a cada mujer, no son lineales, en ellos inciden muchas variables y sobre todo, son largos en el tiempo. Aun-

que cada mujer se empodera a sí misma de una forma diferente, donde sí se pueden establecer conexiones entre los diferentes procesos de empoderamiento es en la identificación de los hitos que los marcan y en otros aspectos que relacionados con la asociación inciden o impactan en ellos.

Estos dos motivos han hecho que se tomen diferentes decisiones metodológicas, con el fin de dar respuesta a los objetivos planteados, algunas de ellas en el propio transcurso de la investigación. Por ejemplo, el hecho de realizar un taller grupal dirigido a mujeres de asociaciones que están trabajando específicamente procesos de empoderamiento personal. En los siguientes apartados se detalla el diseño metodológico y las características de la muestra de mujeres y asociaciones de mujeres con las que se ha trabajado.

### **2.3.1. FASES, METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN UTILIZADAS: BREVE DESCRIPCIÓN**

Como se ha avanzado, esta investigación, que se basa en el análisis de vivencias y experiencias, es eminentemente cualitativa. Aunque parte del estudio de fuentes secundarias, sobre todo de bibliografía de referencia en la materia que se investiga, la información que se presenta se basa en el análisis de fuentes primarias. A continuación se describen, para cada una de las fases de trabajo, los métodos y técnicas utilizados.

MOMENTO	MISIÓN Y TÉCNICAS UTILIZADAS	OBJETIVO
FASE 1: PREPARATORIA	Análisis de fuentes secundarias (ver bibliografía)	Acotar el objeto de estudio, profundizar en el marco teórico y establecer las dimensiones del empoderamiento a través de las que se van a ver los cambios en las vidas de las mujeres, identificando los indicadores que miden cada dimensión.
FASE 2: TRABAJO DE CAMPO	-Diseño de las técnicas de recogida de información  -Realización de: <ul style="list-style-type: none"><li>■ Cuestionarios abiertos</li><li>■ Entrevistas en profundidad</li><li>■ Relatos de vida</li><li>■ Taller grupal</li></ul>	Recabar información relevante para el objeto de estudio, a través una metodología cualitativa y la puesta en marcha de diferentes técnicas de investigación.
FASE 3: ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	Ánalisis de fuentes primarias de información	Constatar si las asociaciones de mujeres impactan en los procesos de empoderamiento personal y describir los elementos que marcan esos procesos.
FASE 4: ELABORACIÓN DEL INFORME FINAL	En este informe, además de documentar y describir todo el proceso, se presenta, a partir del trabajo realizado con las asociaciones de mujeres, una propuesta para analizar procesos de empoderamiento personal.	

A continuación se describen de forma más detallada las técnicas de investigación utilizadas, con el número de informantes clave para cada una de ellas.

TÉCNICAS	FASE 2	
	INFORMANTES CLAVE	DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO
CUESTIONARIOS	<b>85 mujeres</b> del movimiento asociativo de mujeres de la CAE	El trabajo de campo se inicia con la elaboración de un cuestionario abierto dirigido a mujeres de asociaciones para que expliquen por qué y en qué momento se asocian, cuáles son las actividades que hacen en la asociación que más les gustan y cuánto creen que ha contribuido la asociación a cambiar sus vidas. El análisis de esta información, además de para profundizar en el objeto de estudio, ha servido para apoyar algunas de las conclusiones extraídas a partir del análisis de los relatos.
ENTREVISTAS EN PROFUNDIDAD	<b>26 mujeres</b> del movimiento asociativo de mujeres de la CAE	A partir de un guión previo se realizan entrevistas en profundidad a mujeres de asociaciones de la CAE. Con ellas se analizan los cambios que en y desde la asociación creen que se han producido en sus vidas, a partir de una batería de 22 indicadores.
ENTREVISTAS A EXPERTAS	<b>10 mujeres</b> feministas con una amplia trayectoria reconocida en políticas públicas de igualdad, estudios de género, métodos y técnicas de investigación con enfoque de género y/o dinamización e impulso de procesos de empoderamiento con mujeres.	La realización de esta investigación se apoya en el conocimiento y experiencia de 10 mujeres expertas, con las que se ha mantenido una entrevista. Con esta propuesta se intenta profundizar en aspectos teóricos y metodológicos de la investigación. La escasa bibliografía encontrada sobre algunos temas relacionados con el estudio se intenta suplir con la información recogida a través de estas entrevistas.
RELATOS DE VIDA	<b>10 mujeres</b> del movimiento asociativo de mujeres de la CAE	En los relatos de vida es donde se concretan con más detalle los procesos de empoderamiento personal. En ellos también se utiliza la batería de 22 indicadores utilizados para las entrevistas en profundidad.
TALLER GRUPAL	<b>33 mujeres</b> del movimiento asociativo de mujeres de la CAE	Se realiza un taller grupal, de 13 horas de duración, con un grupo de mujeres del movimiento asociativo de la CAE. El objetivo de este grupo es revisar y analizar los procesos de empoderamiento personal que están llevando a cabo mujeres con una trayectoria de formación y aprendizaje en el desarrollo de su autonomía y su poderío. Estos procesos los están haciendo en y desde su asociación y en el marco de su participación social.

El **grupo de mujeres feministas** con las que se ha mantenido una entrevista con el objeto de apoyar y asesorar teórica y metodológicamente la investigación lo integran las personas que se describen a continuación. Durante la investigación, cuando se hace referencia a ideas o comentarios textuales recogidos en sus entrevistas, se las cita con su nombre y primer apellido.

- **Marina Subirats y Martori.** Catedrática Emérita de Sociología de la Universidad Autónoma de Barcelona y escritora.
- **Elena Simón Rodríguez.** Analista de género, formadora y escritora.
- **Txaro Arteaga Ansa.** Periodista, política e integrante del movimiento asociativo feminista de la CAE. Directora de Emakunde-Instituto Vasco de la Mujer (1988 – 2005).
- **Marcela Lagarde y de los Ríos.** Doctora en Antropología, etnóloga, escritora y formadora.
- **Alda Facio Montejo.** Jurista y experta internacional en género y derechos humanos. Relatora especial del Comité CEDAW de la ONU.
- **Neus Albertos Merí.** Formadora y consultora en género y procesos de empoderamiento.
- **Yolanda Bernárdez Morales.** Psicóloga y psicoterapeuta especialista en género.
- **Elo Mayo Cabero.** Experta en políticas de igualdad. Mediadora sociocultural y trabajadora social. Ex directora de Promoción Social de la Diputación Social de Álava.
- **Soledad Murillo de la Vega.** Profesora de Sociología en la Universidad de Salamanca. Secretaria General de Políticas de Igualdad del Gobierno de España (2004-2008) e integrante del Comité Antidiscriminación de la Mujer de la ONU. Escritora.
- **Begoña San José Serrano.** Licenciada en Derecho. Plataforma CEDAW Sombra. Presidenta de la COMPI (Coordinadora de Organizaciones de Mujeres para la Participación e Igualdad). Vicepresidenta del Fórum de Política Feminista.

### 2.3.2. LA ELECCIÓN DE LA MUESTRA

Como se explica, para la realización del estudio no se ha buscado una muestra representativa y sí una **muestra significativa** de experiencias de empoderamiento “en” y “desde” diferentes asociaciones feministas y/o de mujeres de la CAE, en adelante asociaciones de mujeres. En este sentido, la identificación de las mujeres con las que se ha trabajado se ha realizado atendiendo a los siguientes criterios metodológicos: representación de asociaciones de mujeres de los tres Territorios Históricos y diversidad de puntos de partida, experiencias y vivencias. Además, para contrastar las conclusiones de este trabajo, se trabajó con una muestra de 33 mujeres que están haciendo procesos de formación en empoderamiento personal desde sus asociaciones.

#### CRITERIOS PARA LA ELECCIÓN DE MUESTRA:

1. REPRESENTACIÓN DE ASOCIACIONES DE MUJERES DE LOS TRES TERRITORIOS HISTÓRICOS
2. DIVERSIDAD DE PUNTOS DE PARTIDA, VIVENCIAS Y EXPERIENCIAS
3. LA IMPLICACIÓN CONSCIENTE EN LOS PROCESOS DE EMPODERAMIENTO PERSONAL

#### CRITERIO 1: REPRESENTACIÓN DE ASOCIACIONES DE MUJERES DE LOS TRES TERRITORIOS HISTÓRICOS

Para la identificación de las mujeres con las que medir el impacto de la asociación en su proceso de empoderamiento personal se ha establecido la siguiente categorización de asociaciones, partiendo de la información de la Guía de Asociaciones de Mujeres en la Comunidad Autónoma de Euskadi.

##### ■ ASOCIACIONES QUE TRABAJAN POR Y DESDE EL FEMINISMO

##### ■ ASOCIACIONES SOCIO-CULTURALES DE MUJERES

##### ■ ASOCIACIONES DE MUJERES DE UN ÁMBITO ESPECÍFICO (salud, formación, medio ambiente, etc.).

##### ■ GRUPOS DE MUJERES DENTRO DE ASOCIACIONES MIXTAS

Esta categoría se ha incorporado para abordar la realidad específica de mujeres que funcionan como grupos dentro de otras asociaciones (mujeres migradas, mujeres con diversidad funcional y mujeres gitanas).

**R28** “*Todo el año tenemos un grupo de mujeres que se llama La Oreja y que comenzó en 2008 llamándose Tomemos un café. Es un grupo de escucha porque estábamos a falta de un lugar donde hablar, como un Ecuador en pequeño, pero hablar en el mismo idioma, donde te entiendan, un lugar de desahogo y donde te puedas abrir. Poco a poco vimos que necesitábamos gente profesional para trabajar la autoestima, nuestra libertad para decidir. Cada una nos abríamos de diferente manera: problemas de índole íntima, en los trabajos, abusos de horarios, cuando eres ilegal... Luego este grupo lo hemos abierto a otras mujeres y pueden venir quienes quieran*”.

##### ■ OTRAS: Federaciones y redes de asociaciones de mujeres, espacios comunes de participación de mujeres, grupos políticos feministas.

**Tabla 1. Asociaciones según su ámbito de actividad, por Territorio Histórico, que han participado en el estudio.**

ÁMBITO DE ACTIVIDAD	ALABA	BIZKAIA	GIPUZKOA
TRABAJO POR Y DESDE EL FEMINISMO	-Arabako Emakumeen Asanblada/Asamblea de Mujeres de Álava -Forum Feminista María de Maeztu (Vitoria-Gasteiz)	-"MIRRA Asociación para el Cambio de la Mujer	-Bidasoako Elkarte Feminista (Irun) -Lilaton Taldea (Donostia/San Sebastián)
ÁMBITO SOCIAL Y CULTURAL	-HIRISKA (Artziniega) -Menagaraiko Emakume Taldea (Ayala)	-ANDRAK (Leioa) -BAGABILTZA (Bilbao) -Bizkaiko Emakume Abertzaleen Bulegoa-Oficina de Información de las mujeres de Bizkaia (Bilbao). -ANDRE BERRI (Arrigorriaga) -ETXEKO-ANDRE (Bilbao) -GIZATIAR (Getxo) -IZARTU (Sopelana) -MATXINTXU (Orozko)	-ASMUBE (Beasain) -Centro Cultural Recreativo de la Mujer de Alza UZTAI-BELAR (Donostia/San Sebastián) -DANDAI (Donostia/San Sebastián) -EMEKI Emakume Elkartea (Hondarribia) -GAURKO ANDREAK Berdintasunaren Aldeko Elkartea (Donostia/San Sebastián) -HEGALDI (Donostia/San Sebastián) -KIMETZ (Ordizia)
ÁMBITO ESPECÍFICO	-Asociación de Mujeres Monomarentales BG (Vitoria-Gasteiz).  -Red de Mujeres del Medio Rural de Alaba (Ayala/Araia)	- BIZI LORE (Bakio). Sostenibilidad ambiental.	-LAGAEL (Donostia/San Sebastián). Asistencial-Sanitaria. -Gipuzkoako Emakume Bananduen Elkarte/Asociación Guipuzcoana de Mujeres Separadas (Donostia/San Sebastián). Asistencial-Sanitaria.
GRUPOS DE MUJERES	-Asociación gitana GAO LACHO DROM. (Vitoria-Gasteiz).  -EGINAREN EGINEZ (Asociación de personas con discapacidad de Álava). (Vitoria-Gasteiz).  -Solidaridad Vasco-Ecuatoriana (Vitoria-Gasteiz)		
OTRAS		-ERNAI (asociación mixta feminista política juvenil)	-Casa de las Mujeres (Donostia/San Sebastián) -REDAGI (Red de Asociaciones de Mujeres de Gipuzkoa)(Donostia/San Sebastián).

Como se observa en la tabla, en la investigación han participado un total de 33 asociaciones de mujeres de diferente tipo. Aunque mujeres de todas las asociaciones descritas en la tabla han participado en la investigación, por ejemplo, a través de cuestionarios, no se ha medido el impacto de la asociación en los procesos de empoderamiento personal de mujeres de todas las asociaciones mencionadas. Además, el peso específico que tienen las asociaciones socio-culturales de mujeres en el estudio responde a que es la categoría más numerosa, para los tres Territorios Históricos.

## CRITERIO 2: DIVERSIDAD DE PUNTOS DE PARTIDA, VIVENCIAS Y EXPERIENCIAS

La muestra recoge realidades y experiencias de mujeres muy diversas, cuyos procesos de empoderamiento en y desde la asociación parten de situaciones diferentes. Para ello, se han tenido en cuenta las siguientes variables:



► La **edad**, porque los ciclos biológicos y biográficos, además del género, hacen que el impacto de la asociación en los procesos de empoderamiento personal sean bien diferentes. La mujer más joven que ha participado en el estudio tiene 23 años y la más mayor 90. De cualquier forma, hay un peso importante en la muestra de mujeres mayores de 50 años, porque se corresponde con el perfil de mujeres que están en asociaciones de tipo socio-cultural. Además, las más jóvenes están en otros espacios de participación y hay una cohorte de edad que coincide con la etapa vital de la crianza y el desarrollo profesional, que dificulta la participación de las mujeres en las asociaciones.

**R19** (23 años) “Yo estoy en Ernai y también en la asociación de mujeres del pueblo. En Ernai estamos haciendo un curso sobre feminismo y me gusta cómo lo están enfocando, más de pelea. La asociación no es de pelea. A veces me quita la paciencia eso, porque se insiste más en las mujeres, pero es menos reivindicativa”.

“Aunque tengo esperanzas de que las cosas cambien, las jóvenes no se van a incorporar a las asociaciones. Muchas están en el tema de la identidad y las identidades sexuales, aunque son importantes, creo que no pueden ser el eje del feminismo. Otras jóvenes tendrán que independi-

*zarse de los partidos políticos y vivir una doble militancia, sin dependencias. El feminismo tiene que ser autónomo de los partidos políticos. Además, mientras el reparto de los cuidados siga siendo discriminatorio para las mujeres, otras jóvenes seguirán estando dedicadas a los cuidados diez años o más, porque las necesidades de cuidados cada vez son mayores, tiempo que tampoco pueden dedicar a las asociaciones. En lo que a mí respecta, yo espero poder seguir participando hasta que me muera".*

Begoña San José.

► **La formación**, el nivel de estudios terminados. Para muchas mujeres, sobre todo para aquellas con un nivel educativo más bajo, la asociación es una “escuela”, un espacio de aprendizaje.

► **La experiencia** previa en **participación** y la **participación en otros espacios** de interlocución social y política. Dentro de la muestra de mujeres con las que se ha trabajado hay mujeres cuya única experiencia de participación es su asociación y otras que han participado o participan en otros espacios.

► La relación con los **cuidados** a otras personas (criaturas, familiares, parejas, etc.), ya que aunque la vida de las mujeres está atravesada por el **sincretismo de género**, las contradicciones individuales entre los valores, estilos y decisiones de la “mujer tradicional” y la “mujer moderna” se enfrentan de diferente forma dependiendo del proceso de empoderamiento personal y son especialmente significativos en el ámbito de los cuidados.

► **La diversidad geográfica**, es decir, no sólo que haya representación de los tres Territorios Históricos, como se describe en la tabla anterior, sino que que exista representación de mujeres de entornos más rurales o urbanos.

► La situación personal de las mujeres con relación al **empleo y a la actividad económica** ha sido otra de las variables que se han tenido en cuenta. De esta forma, se han recogido las experiencias de mujeres estudiantes, desempleadas, empleadas, que no buscan empleo, jubiladas con empleo anterior y jubiladas sin empleo anterior.

► **La relación funcional con la asociación** ha sido otra variable. Se han analizado experiencias de mujeres que tienen un papel específico en la asociación, por ejemplo que participan en la Junta, y otras que son simplemente socias.

► **El tipo de actividades** que realizan las mujeres en la asociación también se ha tenido en cuenta a la hora de hacer este trabajo.

► Si las mujeres se consideran o no **feministas** ha sido otra de las variables utilizadas. No sólo las mujeres que pertenecen a asociaciones feministas lo son, hay muchas mujeres en asociaciones de otro tipo que ya eran o se

han hecho feministas a través de la asociación y también otras que dicen que no lo son. El ser o no ser feminista es importante, porque como señala Lagarde, “*en el asociacionismo donde se adoptan valores e interpretaciones del mundo desde el paradigma del empoderamiento, las mujeres son conscientes de su proceso de cambio y el feminismo es una vía para activar esa conciencia*”.

- **El tiempo** que las mujeres llevan en la asociación ha sido otra variable clave, porque los procesos de empoderamiento requieren de tiempo para desarrollarse y consolidarse.
- **La violencia contra las mujeres** también ha sido otra variable y sí que se ha medido el impacto de la asociación en los procesos de empoderamiento de mujeres supervivientes a esta violencia.

#### **LA INTERSECCIONALIDAD COMO ENFOQUE DE TRABAJO:**

*El hecho de tener en cuenta todas estas variables permite analizar los procesos de empoderamiento de las mujeres “en” y “desde” las asociaciones desde un análisis interseccional, es decir, teniendo en cuenta que las situaciones desde las que las mujeres realizan sus procesos son muy diferentes, ya que a las discriminaciones de género se suman otras formas de discriminación como pueden ser la edad, el nivel de formación, la procedencia o la diversidad funcional. Este hecho hace que la línea de base desde la que se miden los procesos de cambio de las mujeres en su relación con ellas mismas a través de la asociación sea distinta.*

Teniendo en cuenta estas variables y el tipo de asociación descrito en el punto anterior, se ha medido cómo ha impactado la asociación en los procesos de empoderamiento de 36 mujeres. Todos los perfiles de estas mujeres, con las que se ha hecho una entrevista en profundidad o un relato de vida, aparecen numerados y descritos en el Anexo I. Para garantizar el anonimato de los relatos no se pone el nombre de la asociación al que pertenecen las mujeres, pero sí el tipo de asociación. Cuando se citan textualmente frases o testimonios extraídos de los relatos de las mujeres, se escribe su fuente indicando el número del relato (R) al que corresponde la cita, por ejemplo, R5.

#### **CRITERIO 3: LA IMPLICACIÓN CONSCIENTE EN LOS PROCESOS DE EMPODERAMIENTO PERSONAL**

Como se constatará a lo largo de la investigación, un hito que marca los procesos de empoderamiento “en” y “desde” la asociación es la adquisición de conocimientos y experiencias a través de la formación en igualdad, estudios de género, feminismo y empoderamiento. Para medir cómo incide esta formación, donde los procesos de empoderamiento forman parte de una decisión personal, por tanto, son conscientes, se realizó un taller grupal con una muestra de 33 mujeres que están formándose en empoderamiento personal a través de su asociación. En este taller, de 13 horas de duración, hubo mujeres representantes de las asociaciones Andrak, Bizi Lore, Bidasoako Elkartea Feminista, Casa de las Mujeres de Donostia, Emeki, Hegaldi, Gipuzkoako Emakume Bananduen Elkartea/Asociación Guipuzcoana de Mujeres Separadas y Matxintxu.

## 2.4. PRESENTACIÓN DE LA ESTRUCTURA DE CONTENIDOS

A partir del marco descrito anteriormente, donde se detallan las características de la investigación, la información que sigue se estructura en cuatro bloques:

- ▶ Un **primer bloque** donde se conceptualiza el término de empoderamiento personal que se utiliza en la investigación, poniendo en valor las acepciones con las que lo describen tanto algunas de las expertas entrevistadas, como las propias mujeres de las asociaciones que participan en el estudio.
- ▶ Un **segundo bloque**, donde se explica qué significa empoderarse “en” y “desde” una asociación, los hitos que marcan este proceso y se describe cómo es la secuencia de los procesos de empoderamiento a través de las asociaciones.
- ▶ Un **tercer bloque** en el que se mide el impacto de la asociación en los procesos de empoderamiento personal de 36 mujeres del movimiento asociativo de la CAE.
- ▶ Un **cuarto bloque** donde se presentan las conclusiones del estudio y, en forma de propuesta, se generan y desarrollan pautas para, partiendo de los indicadores de evaluación utilizados para medir los procesos de empoderamiento personal “en” y “desde” las asociaciones de mujeres, hacer esta metodología de evaluación transferible a otros programas de trabajo.



### **3. BLOQUE I. EL CONCEPTO DE EMPODERAMIENTO PERSONAL**

En este apartado se realiza una aproximación al concepto de empoderamiento personal. Para ello se explica de forma sintética, en un primer apartado, el origen del término empoderamiento y cómo este concepto se concreta en el VI Plan para la Igualdad de Mujeres y Hombres de la CAE. En una segunda parte, este capítulo profundiza, a través de las voces de diferentes investigadoras y/o teóricas feministas, así como desde la descripción que hace una de las mujeres entrevistadas, en qué es el empoderamiento personal y qué significa para las mujeres estar empoderadas.

#### **3.1. EL ORIGEN DEL TÉRMINO**

En las últimas décadas, el concepto de empoderamiento de las mujeres se ha extendido considerablemente, pasando de ser un término relativamente nuevo, que llegó a muchas organizaciones y personas en todo el mundo a través de la IV Conferencia Internacional de las Mujeres en Beijing (1995), pues junto con el mainstreaming de género fue una de las dos estrategias clave que desde la Plataforma de Acción se impulsaron para el logro de la igualdad, el desarrollo y la paz en el mundo, a un concepto que se utiliza como nuevo paradigma en ámbitos como, por ejemplo, la gestión del talento humano en las organizaciones. De hecho, Naciones Unidas creó en el año 2010 ONU Mujeres como entidad específica a nivel internacional para la consecución de la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres.

El término empoderamiento tiene su origen en una traducción del inglés *empowerment* y su filosofía se inicia a partir de los años 60 de siglo pasado, con los movimientos en defensa de los Derechos Civiles de la población afroamericana en Estados Unidos y a partir de la Teoría de la Liberación, el enfoque de la educación popular y los enfoques participativos que impulsó el educador y pedagogo brasileño Paulo Freire. Este concepto se aplica, en sus inicios, a todos los grupos vulnerables, discriminados y oprimidos. No es hasta la década de los años 80 cuando se comienza a desarrollar teóricamente este término en relación con las desigualdades y discriminaciones de las mujeres y muy vinculado al ámbito de la cooperación al desarrollo. En esta década, concretamente en la III Conferencia Mundial de las Mujeres de Nairobi (1985), una red de grupos de mujeres e investigadoras del Sur y del Norte, constituidas como DAWN, Development Alternatives with Woman for a New Era, aplicaron el término empoderamiento para referirse al proceso a través del cual las mujeres acceden al control de los recursos (materiales y simbólicos) y refuerzan sus capacidades y protagonismo en todos los ámbitos, según escribe el Diccionario de Acción Humanitaria y Cooperación al Desarrollo de Hegoa. En cualquier caso, son los movimientos por los derechos civiles y por los derechos humanos, junto con los movimientos feministas, quienes utilizan este término para explicar la necesaria interiorización de determinados poderes entre las personas oprimidas, como parte de su subjetividad, de su forma de ser y estar en el mundo, como una de las vías para la transformación de sus vidas.

Tal y como describe la diferente bibliografía consultada, y que recoge y concreta el VI Plan para la Igualdad de Mujeres y Hombres en la CAE, el empoderamiento de las mujeres tiene varios niveles:

- Un **nivel personal**, que tiene que ver con las transformaciones y cambios que se producen en cada mujer y que mejoran sus vidas. Este es el nivel en el que se centra esta investigación.
- Un **nivel colectivo**, a través del que las mujeres se convierten en la mitad de la humanidad, de la sociedad. Las mujeres son protagonistas con equivalencia de género en todos los ámbitos de la vida.
- Un **nivel social y político**, que se concreta en la participación de las mujeres en la sociedad civil y en las instituciones públicas, tanto desde asociaciones, como desde los ámbitos de decisión e influencia públicos y privados. En este sentido, cuanto más empoderadas estén las mujeres que acceden a puestos de incidencia y más conciencia de género tengan, mayor será su contribución a la transformación de las relaciones de poder, al cambio de valores y a la igualdad de mujeres y hombres.

### 3.2. EL EMPODERAMIENTO PERSONAL DE LAS MUJERES A TRAVÉS DE DIFERENTES VOCES

**Marcela Lagarde** escribe en la Guía para el empoderamiento de las Mujeres, que empoderamiento significa “*facultarse, habilitarse, autorizarse*” y empoderarse, “*el proceso a través del cual cada mujer se faculta, se habilita y se autoriza*”. Siguiendo a esta autora, empoderarse, en las mujeres, es un proceso de transformación mediante el cual cada mujer “*deja de ser para otros*”, es decir, “*objeto de la historia, la política y la cultura*” y se convierte en el centro de su vida, en la protagonista de su existencia, en “*ser para sí misma*”. Esta transformación, que puede durar toda la vida, en la subjetividad de cada mujer significa que desarrolla la conciencia de tener derecho a tener derechos, reconoce su autoridad, tiene autoconfianza, toma sus decisiones y se moviliza en torno a ellas. Una mujer está empoderada cuando esas capacidades que ha ido desarrollando forman parte de ella misma, no son puntuales, sino que se vuelven su forma de ser. Lagarde denomina a ese conjunto de capacidades “*poderes vitales*” y a su interiorización, la adquisición de “*potencia vital*”.

Los poderes vitales, base del empoderamiento personal de las mujeres, surgen:

- De la crisis que genera el hecho de ser conscientes de las desigualdades y discriminaciones de género y no aceptarlas. Esto significa la confrontación con los valores tradicionales y androcéntricos.
- Del desacuerdo con el orden social patriarcal, el disenso, y de pensar en otras posibilidades de vida.
- De acciones personales y colectivas que se hacen para erradicar las desigualdades de género.
- De participar de otras alternativas de vida innovadoras y satisfactorias. Una de estas alternativas puede ser la participación en una asociación de mujeres y las actividades, experiencias y vivencias que se tienen desde ella.

Esta idea de empoderamiento como un proceso de cambio también la desarrolla **Clara Murguialday** en Reflexiones feministas sobre el empoderamiento de las mujeres, donde escribe, citando a otras autoras, que “*ningún otro concepto expresa tan claramente como el empoderamiento la progresión de un estado (la desigualdad de género) a otro (la igualdad)*”. Además, esta autora, aunque lo argumenta desde el ámbito de la cooperación al desarrollo,

recoge en esta publicación que “una vía principal de acceso a los procesos de empoderamiento es su organización colectiva”, porque “salir de casa y participar en algún tipo de iniciativa grupal,..., incrementa su autonomía y autoestima”. Si se traslada esta afirmación al objeto de esta investigación, esa vía podría ser una asociación de mujeres.

**Alda Facio**, en la entrevista que se mantiene con ella, señala que “una mujer empoderada se sabe humana y se sabe humana con derechos. Se sabe ciudadana y se da cuenta de que es una persona con derecho a decidir el proyecto de vida que quiere hacer y crear”. Según esta jurista, la CEDAW, “la Carta Magna de todas las mujeres” empodera con solo leerla y cuando a las mujeres se les habla de ella, “saben que no están solas” porque, en la línea de Lagarde, saber que se tiene derecho a tener derechos hace que las mujeres sean más libres y la libertad es protectora, porque permite a las mujeres decidir informadamente sobre sus vidas, sobre los asuntos que les competen.

Para **Marina Subirats**, el empoderamiento personal es una “acción que va exactamente en el sentido contrario a lo que se ha sido y sigue siendo la educación de una mujer”. “La educación del género femenino consiste en transmitir inseguridad, en anular las capacidades propias y adaptarse a las necesidades ajenas hasta hacerse lo más invisible que se pueda. El proceso de empoderarse consiste en deshacer estos hábitos adquiridos para poder aflorar la seguridad de las mujeres en sí mismas y en sus capacidades, permitirles expresar y luchar por sus deseos y convertirlas en capaces de hacerse visibles, audibles y capaces de gobernar su propia vida”.

**Soledad Murillo** “no concibe el empoderamiento personal si no se percibe de manera explícita una situación de reconocimiento tanto del ámbito privado, como del doméstico”. Explica que “si la inercia y la reproducción de roles provoca que una mujer, con cargas o sin cargas familiares, sea la depositaria de la responsabilidad del espacio del cuidado, lo que haga no será interpretado como una desigualdad interna, porque dentro de la cultura familiar es lo que se espera de ella. Si nos ponemos en la situación de una mujer joven, ocuparse del bienestar de su pareja será también una expectativa dentro de la relación de pareja”. Murillo señala que hay una dimensión doméstica en todas las organizaciones sociales: en el ámbito político se extiende que las mujeres no quieren participar cuando son ellas quienes redactan discursos, apoyan actos y convocan a personas; en el ámbito laboral, las mujeres son concebidas más como madres-trabajadoras, que como trabajadoras, a pesar de que la tasa de fecundidad es bajísima, con lo que las mujeres suponen un problema. Y en otros ámbitos, “como la cultura, el arte, la literatura, el cine, se sigue sin recurrir al currículum anónimo para calibrar y dar valor a la calidad de las obras que presentan las mujeres creadoras”. En definitiva, esta autora concluye que “el empoderamiento personal está directamente relacionado con el reconocimiento social y público de las mujeres”. Poner en valor y medir el papel de las asociaciones en los procesos de empoderamiento personal de las mujeres también tiene que ver con este reconocimiento social y público de las mujeres. Sino, en el estereotipo, muchas de las asociaciones de mujeres seguirán siendo espacios subsidiarios, espacios para que las mujeres se mantengan ocupadas siempre y cuando sigan asumiendo su “deber ser” en el ámbito privado y doméstico.

A través de todas las voces recogidas se puede constatar como empoderarse tiene que ver con el proceso de transformación de las mujeres en seres individuales, únicos y cómo éste es un camino efectivo para erradicar las diferentes formas de desigualdad y discriminación contra las mujeres. El objetivo del empoderamiento personal es el buen vivir y es una vía para la igualdad real y efectiva de mujeres y hombres, la plena ciudadanía de las mujeres y el desarrollo social, pacífico y democrático de cualquier sociedad. Además, aunque los procesos de empoderamiento son largos en el tiempo, si son conscientes, si hay decisión de empoderarse, no tienen vuelta atrás.

### **EL EMPODERAMIENTO PERSONAL: EL MOTOR DE ARRANQUE**

**R32.** *“Una vez fui a una jornada y me sorprendió cómo todo el tiempo hablaban del “motor de arranque”. Yo no me enteraba de nada y estuve todo el rato callada. ¿Qué será el motor de arranque?, me preguntaba. Hasta que me di cuenta de que el motor de arranque soy yo. Para mí el empoderamiento es no estar callada, ir más adelante, estar renovada, formarte y tener estudios, tener mejor calidad de vida, no dejar que te humillen ni te discriminjen por ser gitana, porque todo va unido. Todo eso depende de mí y así se lo explico yo a las mujeres de mi asociación en los cursos que hacemos.”*



## 4. BLOQUE II. EMPODERARSE EN Y DESDE UNA ASOCIACIÓN: HITOS QUE MARCAN Y MOMENTOS QUE IMPACTAN EN EL PROCESO

La experiencia de pertenecer y participar en una asociación es una hito, una experiencia que marca a las mujeres, un acontecimiento personal extraordinario, sobre todo porque de muy diferentes formas, las mujeres inician un camino de cambio de su relación con ellas mismas que cuando es consciente, como se menciona en el capítulo anterior, no tiene vuelta atrás. Empoderarse tiene que ver, siguiendo a Marcela Lagarde, con una reelaboración autónoma de la subjetividad, con que las mujeres sean para sí mismas. Por eso, “desde que ellas se dan cuenta de que pueden hacer algo para mejorar su propia vida y la vida de otras, salen del círculo vicioso de estar en su casa, del suelo pegajoso, de estar pendientes de los suyos y velar por ellas y ellos”, explica Elena Simón. Este hecho es común a todas las mujeres que están en asociaciones, sobre todo las no consideradas como feministas o reivindicativas, independientemente de su ideología, ya que todas vienen de un sistema muy tradicional y consideran que la asociación les abre los ojos. El verbo “abrir”, utilizado en este sentido, aparece constantemente en los relatos de las mujeres.

Desde este contexto, participar en una asociación es empoderador para las mujeres, porque las mujeres salen de su entorno para colocarse en otro lugar espacial, pasan de lo familiar y lo doméstico, generalmente de la soledad, de lo que sólo les pasa a ellas, a entrar en contacto con las realidades de otras mujeres. Así, se colocan espacial y relationalmente en otro lugar distinto al que procedían, conocen a otras mujeres que no conocían y tienen la posibilidad de aprender y de aportar. Por eso, como describe Elo Mayo, “todo el asociacionismo empodera. Participar empodera, con todos los peros que le pongas, incluso cuando no participes de forma muy activa”. A continuación se explicará con más profundidad esta afirmación, identificando los hitos que en la asociación contribuyen al empoderamiento personal de las mujeres y detallando qué secuencia siguen los procesos de empoderamiento personal en ese espacio.

### 4.1. LA ASOCIACIÓN, UN ESPACIO PARA EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES QUE NO ES NUEVO

Las asociaciones, tomando la definición que Teresa del Valle hace en Ciudadanía Activa, Asociacionismo de Mujeres, son “espacios-puente para determinadas mujeres, pues les procuran nuevas perspectivas que dan lugar a la objetivación de sus problemas y, por tanto, a una redefinición de su situación y a la búsqueda de otros horizontes que les permitan construir nuevas biografías”. La redefinición de la situación de las mujeres de la que habla Del Valle y la construcción de nuevas biografías están directamente relacionadas con los cambios de posición que se producen como consecuencia de los procesos de empoderamiento personal. Además, esta definición hace presuponer que la asociación no deja impasible a ninguna de las mujeres.

Siguiendo con esta línea argumental, Neus Albertos indica que “la asociación es un espacio de empoderamiento porque dependiendo de momentos, situaciones y lugares las mujeres no se podían juntar, ni asociar. En el franquismo había instituciones como la Sección Femenina o las cofradías de mujeres, pero eran espacios controlados

*a donde las mujeres no acudían libremente, ya que iban al adoctrinamiento, no a la participación, como ahora. En nuestra democracia, las asociaciones fueron el espacio revolucionario donde se consiguió que las mujeres salieran de su casa. Por eso, al principio, a muchas les resultaba muy difícil ir, porque para el conjunto de la sociedad iban a romper familias, a divorciarse. Las primeras mujeres que comienzan a ir a las asociaciones son las rebeldes".*

Muchas de las mujeres entrevistadas inician su experiencia en una asociación de mujeres en esta etapa, tal y como recoge el siguiente testimonio.

**R17.** *"Nos hicimos un grupo de mujeres porque hicieron en el pueblo una actividad, el juegabolos, y no nos dejaban participar a las mujeres. Sería hace unos 30 años. Nos quejamos y como el cura nos dio la razón, al domingo siguiente nos fuimos a jugar al juegabolos pero con culpabilidad, porque no era una actividad femenina y se enfadó todo el mundo mucho. Así empezamos a juntarnos, un día al mes, en un local que nos dejaron las monjas. Como estaban las monjas de por medio, no nos decían nada por juntarnos, y allí es donde empezamos a organizar cosas".*

Progresivamente, cuando se ve que las asociaciones no perjudican, sino que benefician a las mujeres y permiten a muchas de ellas llevar su rol tradicional, las asociaciones pasan a ser un mecanismo de control. Explica Neus Albertos, que *"hemos pasado del gineceo doméstico al gineceo social. Ahora se las sigue controlando, pero de otra manera"*. En cualquier caso, ni en las asociaciones de antes, ni en las de ahora, las mujeres hacen la transformación total hacia su autonomía.

#### DE LOS ORÍGENES A LA ACTUALIDAD DE LAS ASOCIACIONES

*"Recuerdo que yo ya había estado en contacto con mujeres del movimiento feminista, me viene a la cabeza Concha Azcárate, por ejemplo, pero por diferentes motivos, hacia 1971, entré en contacto con otras asociaciones de mujeres. Me sorprendió porque a diferencia de las feministas, que eran mujeres mucho más instruidas, éstas eran mujeres más de calle y hacían montones de cosas. Recuerdo que hubo un movimiento muy importante en Alza, en Donostia. Son mujeres que todavía siguen en las asociaciones y que conozco. Cuando luego estuve en Emakunde, al comienzo, no había un registro propio de asociaciones de mujeres y tuvimos que hacer un trabajo de campo para buscarlas y comenzar a trabajar con ellas. Desde esa situación inicial, a la actual, donde las asociaciones están mucho más articuladas y participan en diversos órganos consultivos de distintas Administraciones, ha habido muchos cambios. No obstante, creo que es importante darse cuenta de que el mundo de las asociaciones de mujeres es muy diverso, que las asociaciones han hecho evoluciones muy variadas y de que hay que superar las diferencias y no contraponer unas asociaciones a otras. Sólo a través de las mujeres se concretan los principios del feminismo, aunque cada una los mantenga vivos de forma distinta".*

**Txaro Arteaga**

#### 4.2. ¿EMPODERA UNA ASOCIACIÓN?

La asociación no es empoderadora por sí misma. Sí permite, como ese “espacio-puente” del que habla Teresa del Valle, que se den situaciones y se desarrolle procesos de empoderamiento. En función de qué viven y qué descubren de ellas en la asociación las mujeres, éstas se empoderan de una u otra manera. Ahora sí, la asociación es básica para el empoderamiento. Utilizando un símil, cabría preguntarse, por ejemplo, ¿la autoestima empodera por sí misma? Obviamente no, pero sí es básica para el empoderamiento.

Los procesos de empoderamiento tampoco son lineales. Como se ha descrito tienen avances y retrocesos, y son largos en el tiempo. Además, aunque como se verá existen elementos comunes que marcan los procesos de empoderamiento, ninguna mujer se empodera de la misma manera “en” y “desde” una asociación. Pero, ¿qué es empoderarse “en” y “desde” una asociación?.

##### ► Empoderarse desde una asociación: la asociación como espacio de empoderamiento

La asociación es un recurso para las mujeres, un espacio desde donde se pueden gestar cambios relacionados con los procesos de empoderamiento. En este sentido, la asociación es una herramienta y el espacio donde se pueden empoderar.

**R4.** *“La asociación, aunque parezca frívola, es una vía para tener espacios propios, aunque sea lúdica. Es la figura social que tenemos para poder canalizar nuestras inquietudes”.*

##### ► Empoderarse en una asociación: la asociación como lugar donde se vivencian experiencias empoderadoras

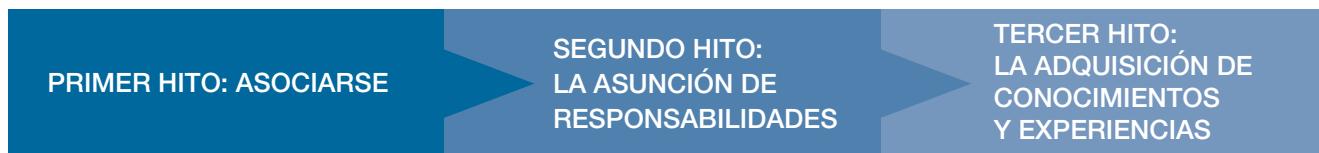
Empoderarse en una asociación está relacionado con aprovechar ese recurso, ese espacio, para poder desarrollar y consolidar derechos de ciudadanía, para poder participar organizadamente y tener incidencia. La asociación es el espacio donde se empoderan las mujeres. En las asociaciones las mujeres conocen, experimentan, desarrollan sus derechos, ponen en valor sus capacidades, se conocen a ellas mismas y conocen y reconocen a otras mujeres.

**R3.** *“La asociación es el camino y lo que me ha aportado lo demás son los cursos, las situaciones, los comportamientos, las formas de vida, de estar a gusto conmigo. Si hubiera sabido lo que sé ahora, no me hubiera casado con 21 años, hubiera seguido estudiando y mi relación con mi pareja y mis hijas también hubieran sido distintas”.*

#### 4.3. HITOS QUE MARCAN LOS PROCESOS DE EMPODERAMIENTO PERSONAL

En los diferentes procesos de empoderamiento personal “en” y “desde” una asociación, hay tres hitos o experiencias que marcan todos los procesos: el hecho de asociarse, la práctica de participar en la junta o en algún puesto de dirección en la asociación y, por último, la adquisición de conocimientos y experiencias a través de la formación en igualdad, los estudios de género, el feminismo y el empoderamiento. A continuación se presenta un esquema sintético de dichos hitos y posteriormente se describe cada uno de ellos.

#### IDENTIFICACIÓN DE LOS HITOS



##### ► PRIMER HITO: ASOCIARSE

El primer hito que incide en los procesos de empoderamiento de las mujeres tiene que ver con entrar en la asociación. El sólo hecho de asociarse para muchas mujeres es haber empezado ese proceso. Luego, lo que la asociación aporta a cada mujer es diferente, aunque como se ha comentado, ninguna permanece impasible al hecho de asociarse. Todas las mujeres entrevistadas recuerdan perfectamente en qué momento estaban y cómo tomaron la decisión de hacerlo.

##### ¿POR QUÉ LAS MUJERES DECIDEN ASOCIARSE?

Dependiendo de la procedencia de cada mujer, de su edad y de su experiencia personal, social, familiar, o intelectual, las mujeres entran en la asociación por uno o varios de los motivos que se citan a continuación. Aunque los motivos son diversos, generalmente siempre existe **otra mujer (amiga, madre, compañera, profesional) que fue la que les invitó, acompañó, presentó la asociación o apuntó**, independientemente de si el acceso a la asociación está relacionado con una situación o momento vital, con una inquietud o curiosidad, con las ganas de aprender, se realizó por casualidad o forma parte de una trayectoria determinada.

##### ■ Por su situación y momento vital

**R4.** *“Fundé la asociación cuando me divorcié y me quedé sin trabajo”*

**R5.** *“Yo tenía cuando vine el síndrome del nido vacío. Me casé con 20 años y cuando me quedé sola dije, bueno, aquí se acaba todo. Pero luego pensé que tenía que haber algo más, que tenía que aprender otras cosas”.*

**R9.** *“Quería huir de los problemas de pareja... Mis hijos eran pequeños y buscaba algo distinto que no fuese el trabajo en casa”.*

*"Vine a la asociación porque quería olvidarme de mis problemas"* (Cuestionario)

### ■ Por inquietud personal y curiosidad

**R3.** *"Vi un folleto donde ponía Escuela de Empoderamiento de Getxo y dije, ¡esto puede ser interesante! Hice allí un curso sobre resolución de conflictos y conocí a una mujer, intimamos y me dijo, ¿por qué no te vienes a la asociación? Yo sabía que existía la asociación pero no participaba, no tenía la cabeza para eso".*

*"Me parecía que tenía mucho tiempo libre y muchas inquietudes, así que me animé y estoy encantada"* (Cuestionario)

### ■ Porque quieren aprender y quieren hacerlo relacionándose con otras mujeres

**R5.** *"Me gusta mucho leer y me enteré de que Luisa Etxenique daba un taller literario en la asociación y vine. La coordinadora me enganchó rápidamente y me dijo: ¡tienes que venir más! Así que empecé a escribir en la revista de la asociación, luego pasé a la Junta,...".*

**R7.** *"Vine para hacer un curso de pintura y ahora soy la Presidenta".*

### ■ Como parte de una trayectoria vital y por compromiso con el feminismo y con la igualdad

**R33.** *"Mi paso a la Asamblea de Mujeres fue natural. Yo era activista de Derechos Humanos y eso influye. Estuve en Londres, en pleno movimiento feminista, internacionalista, punki, pro África, pro Irlanda. Además, tuve una madre muy, muy potente. Aquí, cuando viene a Gasteiz, estuve en Emakume Internacionalista, en Sos Racismo y más sitios. Recuerdo que cualquier cosa reivindicativa era una fiesta. Entonces me vinculé a la Asamblea y fue algo tan natural que casi ni me acuerdo de cómo fue".*

## ► SEGUNDO HITO: LA ASUNCIÓN DE RESPONSABILIDADES

Estar en comisiones o grupos de trabajo, subcomisiones institucionales, consejos, en las juntas, asumir responsabilidades en vocalías, en la secretaría, como tesoreras o como presidentas, contribuye al empoderamiento personal de las mujeres. Muchos de los itinerarios constatan cómo las mujeres asumen y desarrollan capacidades hasta entonces desconocidas para ellas, cómo se aprende porque se tiene acceso a mucha información, cómo se pierde

el miedo a relacionarse con las personas de las instituciones y con los procedimientos administrativos y cómo se gana confianza a la hora de exponer ideas y de llevar adelante proyectos. Cada elemento descrito contribuye al empoderamiento personal de las mujeres, genera autonomía y repara la autoestima, porque da autoconfianza.

**R3.** *"Me ofrecieron ser tesorera y aunque no me gustaba, acepté. Estuve cuatro años y me arreglé muy bien. Esa fue mi ventana. Como estaba en la junta, un día me llamaron para ir a una reunión a Bagabiltza y nos dijeron que nos iban a formar en empoderamiento. Y ahí empezó mi fantástica andadura".*

### ► TERCER HITO: LA ADQUISICIÓN DE CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS A TRAVÉS DE LA FORMACIÓN EN IGUALDAD, ESTUDIOS DE GÉNERO, FEMINISMO Y EMPODERAMIENTO

La asociación es el espacio donde las mujeres pueden aprender a través de cursos, viajes, actividades o conferencias, por ejemplo, además de adquirir experiencias sin ser cuestionadas o juzgadas. Además, permite que las mujeres se sientan bien porque las personas que pueden condicionarles no están allí. Por eso, la asociación es para las mujeres el espacio de libertad desde donde pueden hacer cosas que no se permitirían o no les permitirían en otros contextos. Eso en sí, ya es empoderador. No obstante, una vez se está en la asociación, se observa que se produce un cambio fundamental en la relación de las mujeres con ellas mismas cuando incorporan a las actividades que realizan la formación en igualdad, en estudios de género, en feminismo y en empoderamiento. En las asociaciones feministas muchas veces ya se tienen estos conocimientos cuando se accede a la asociación, pero no ocurre lo mismo en otro tipo de asociaciones.

**R8.** *"Emakunde nos llamó para formarnos en igualdad y yo dije, yo no estoy preparada para eso. Luego les dije a las de la asociación que teníamos que ir al curso porque si no Emakunde nos iba a quitar la subvención. ¡Mira cómo pensaba entonces!. Fui al curso y enganché desde el primer momento. De hecho, me apunté a todos lo que le siguieron y quiero seguir formándome. Todo lo que he hecho lo he interiorizado. Me encuentro bien, con más autoestima".*

**R12.** *"Yo al principio intentaba convencer a mis compañeras de la asociación de que vinieran al curso, porque el empoderamiento te toca la fibra. Aprendí que no tengo que convencer, que puedo hablar de ello sin tener que convencerlas. Yo las respeto a ellas pero han cambiado cosas en mí y en la asociación. Por ejemplo, en la revista de la asociación, los libros que recomiendo intento que sean feministas, o meto frases de mujeres o artículos interesantes sobre mujeres, etc.".*

Muchas de las mujeres entrevistadas están en procesos de empoderamiento desde hace varios años. En este sentido, es preciso aclarar que no tiene el mismo impacto trabajar un proceso de empoderamiento, que hacer un taller o acción puntual de empoderamiento o de desarrollo personal con enfoque feminista.

Las transformaciones que se dan a través de la adquisición de conocimientos y experiencias no son inmediatos porque, de forma progresiva, las mujeres toman conciencia de lo que les pasa, reparan su autoestima, desarrollan su autonomía y pueden llegar al poderío, al lugar a donde quiere llegar el empoderamiento. Estos procesos no son casuales porque son conscientes y en ellos las mujeres protagonizan y toman las riendas de sus vidas, situándose en otro lugar. Como se ha escrito anteriormente, lo importante es que para la mayoría de las mujeres, estos procesos no tienen vuelta atrás porque les permiten resignificar y ubicar la experiencia, situándose en el centro de sus vidas, dejando de ser el centro de la vida de otras personas.

**R9.** *"Lo que más me gusta de la asociación es el trabajo de empoderamiento que llevamos haciendo años. Me hace sentir bien. He contado aquí cosas que nunca se las había contado a nadie. Ahora soy más yo misma y quiero seguir en este camino".*

#### 4.4. SECUENCIA DE LOS PROCESOS DE EMPODERAMIENTO “EN” Y “DESDE” LAS ASOCIACIONES

En la asociación, los procesos de empoderamiento personal tienen dos momentos: un primer momento, donde puede no haber una decisión previa de empoderamiento y que simplemente ocurre, acontece, por el sólo hecho de entrar en contacto con todo lo que significa la asociación, y un segundo momento, que requiere la decisión y aceptación consciente de las mujeres de hacerlo.

##### CIRCUNSTANCIAS EN LAS QUE PUEDE DARSE EL EMPODERAMIENTO

a) *Puede que simplemente acontezca, sin una decisión previa de búsqueda. Que una persona entre en contacto con un mundo distinto a su realidad habitual puede facilitar su autoconocimiento, puede conllevar a la toma de conciencia de una misma, a un diagnóstico más amplio y certero del concepto de sí misma y por tanto un deseo de querer introducir cambios en la vida concreta. Si las asociaciones incluyen una perspectiva de género y feminista, esta experiencia puede invitar a remover obstáculos intrapsíquicos, intragéneros, intergéneros y, por supuesto, obstáculos sociales.*

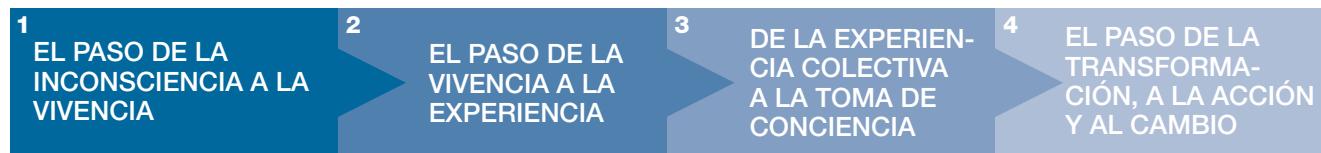
b) *También puede que una persona decida empoderarse y eso requiere que previamente vea la necesidad y utilidad de hacerlo. Es decir, la persona ha de percibirse como una parte de sí misma, como un todo que requiere empoderarse. Las mujeres, mayoritariamente, tenemos dificultad para percibirnos con esta necesidad porque las discriminaciones están muy bien camufladas y legitimadas en el sistema social. Por ello, estimo que ha de haber un primer momento de reconocimiento, un diagnóstico de cómo me afecta a mí esto. Desde fuera, el entorno puede señalar sin duda que esa mujer concreta está siendo discriminada, pero si ella no se percibe a sí misma como discriminada, no se siente así, no identifica ningún daño, no creo que sea viable una búsqueda o un deseo de empoderamiento. Si a mí me amputan el clítoris y yo no vivo tal extirpación como algo dañino para mí, es muy improbable que yo movilice ningún recurso interno, ni desde luego externo, para oponerme.*

Yolanda Bernández

Aunque en la asociación se da el empoderamiento no consciente, el verdadero proceso de empoderamiento ocurre cuando las mujeres toman la decisión consciente de hacerlo. Las expresiones tan frecuentes de “estoy revuelta”, “estoy removida”, “estoy descolocada” informan de que algo está pasando en las mujeres que se vincula con esa toma de decisión consciente de cambiar su relación con ellas mismas y situarse en otro lugar.

A continuación se describe, en forma de secuencia, cómo se dan estos diferentes momentos de empoderamiento personal “en” y “desde” una asociación. Posteriormente, se detalla cada uno de ellos.

### SECUENCIA DE LOS PROCESOS DE EMPODERAMIENTO “EN” Y “DESDE” LAS ASOCIACIONES



#### ► PRIMERO: EL PASO DE LA INCONSCIENCIA A LA VIVENCIA

Este momento se corresponde con la llegada de las mujeres a la asociación y con su desubicación inicial, con el desconocimiento del espacio donde están. Puede que las mujeres lleguen a la asociación, por ejemplo, con el fin exclusivo de hacer un curso concreto y que nunca tengan otra vinculación con la asociación. Hay muchas mujeres en las asociaciones que están en este primer paso y que siempre van a estar ahí. En cambio, puede que desde esa desubicación inicial, ellas se empiecen a encontrar a gusto, a sentir bien y comiencen a vivir experiencias en primera persona que luego se transformarán en experiencia colectiva.

Para la realización de esta investigación no se ha entrevistado a ninguna mujer que estuviera en este paso, porque para poder ver el impacto de la asociación en los procesos de empoderamiento personal tiene que haber algún cambio y, en este momento del proceso, los cambios son apenas perceptibles. Sí que se ha entrevistado a mujeres que están en el resto de pasos o momentos que se describen a continuación.

#### ► SEGUNDO: EL PASO DE LA VIVENCIA A LA EXPERIENCIA

La vivencia está relacionada con tu situación cuando accedes a la asociación, con el punto de partida. La asociación hace que la soledad o desolación en la que te encuentras cuando accedes, es decir, lo que me pasa, y me pasa sólo a mí, al compartirlo en grupo, se transforme en experiencia colectiva. En todos los grupos de mujeres, independientemente de que sean feministas o no, las mujeres hablan de ellas mismas y cuentan directa o indirectamente lo que les pasa y lo que les ha pasado. Señala Elena Simón que “cuando una cuenta qué le pasa en un curso, las manos que se levantan son para decir que les pasa lo mismo, más que para poner objeciones o dudas”. El paso de la vivencia a la experiencia colectiva ocurre, sobre todo, cuando el nivel de implicación aumenta. Las mujeres comienzan a salir de la culpabilidad y se genera alguna forma de disidencia o desacuerdo con lo que les pasa que contribuye a su empoderamiento personal. Compartir la experiencia, como describe Elena Simón y como luego se

verá en los relatos de las mujeres, “te alivia, te quita culpa, ¡no era yo tan rara!, ¡ni tan local!...”. También, en esta fase, muchas mujeres dicen que no quieren seguir adelante y se quedan ahí. Esa es la realidad de muchas de las mujeres de asociaciones, sobre todo de las que no se consideran feministas, porque seguir con el proceso implica actuar de forma voluntaria y hacerlo les obliga a remover tantas cosas que prefieren quedarse como están.

La experiencia colectiva es un punto de inflexión fundamental en los procesos de empoderamiento. A partir de este paso, las mujeres tienen que querer empoderarse. A muchas les da miedo y, por eso, deciden quedarse como están o transitar por otros caminos. Este primer nivel de empoderamiento en los procesos es automático, es casi inherente al hecho de estar en una asociación y ocurre a muchas mujeres sin que ellas sean conscientes.

**R12.** *“Yo me creía que era mala porque discutía, llevaba la contraria, no había tenido amigas, tuve problemas en mi matrimonio y con mi suegra porque me dijeron que tenía que cuidarla yo y no quería... Mi madre siempre me había dicho que era mala y que tenía el carácter de mi padre. Descubrir en la asociación que no soy mala me ha cambiado mucho”.*

**R10.** *“He estado cinco años en cama con una depresión y me arreglo sólo para venir a la asociación. ¡Si llego a saber hace 30 años todo lo que he aprendido aquí! Lo que aquí oigo me toca. Mi marido ha sido un maltratador físico y psíquico y yo he estado anulada siempre. Sigo viviendo con él porque dependo económicamente de él. Yo era reacia a venir a este grupo, pero me he dado cuenta de que hay muchas personas en mi situación. La formadora ha sido clave. Salgo satisfecha, comprendida, escuchada, me desahogo, no siento que no soy un bicho raro”.*

### ► TERCERO: EL PASO DE LA EXPERIENCIA COLECTIVA A LA TOMA DE CONCIENCIA A TRAVÉS DEL APRENDIZAJE Y EL CONOCIMIENTO

En este paso, las mujeres toman conciencia de lo que les pasa y de por qué les pasa, lo entienden, aprenden a ponerle nombre y, aunque su vida no cambie, la afrontan desde otra posición, desde otro lugar. Tomar conciencia y querer vivir esos procesos son descubrimientos importantes que contribuyen al empoderamiento. Pero, para que este cambio se dé, es importante la formación específica en materia de igualdad, estudios de género, feminismo y empoderamiento. También contribuye a este cambio el hecho de tener una función específica en la asociación, por ejemplo, participar en la Junta.

En este momento del proceso, muchas de las mujeres que están en asociaciones más tradicionales comienzan a desvincularse de ellas porque sus análisis, iniciativas e inquietudes no son siempre compartidas y porque quieren influir de otra manera en su asociación. En este paso muchas mujeres de asociaciones se hacen feministas.

**R3.** “En mi asociación, pocas estamos en la igualdad y en el feminismo. Las socias tienen muy claro que es una asociación sociocultural. Eso me desanima con mi asociación. Hice una formación con Bagabiltza que convocó Emakunde y eso me abrió los ojos. Yo no veía y aceptaba todo. No tengo vida para agradecer lo que aprendí y lo que me supuso. Me cambió en todo. Mi vida no tiene nada que ver. Tenía un grupo de amigas pero quedábamos para tomar café y hablar de cosas sin más. Y dije, hasta aquí, necesito algo más y hacer algo distinto. Ahora soy mucho mejor persona, sobre todo más justa, y estoy muy orgullosa. Soy dueña de mi misma y no lo era. Eso se lo debo al feminismo y a la asociación”.

Así, en este momento, las mujeres se conocen, se reafirman, aprenden a poner límites, a priorizar sus espacios y tiempos e interiorizan que decir un “no”, es decirse un “sí” a ellas mismas. Estos aprendizajes, como se constatará más adelante, son muy valorados por las mujeres entrevistadas y aparecen frecuentemente en los discursos.

Aunque este cambio lo tiene que hacer cada mujer con ella misma, el sólo hecho de compartirlo con otras mujeres, hacer ese proceso juntas, es empoderador. “Aprender juntas, con otras, eventualmente de otras (las que me enseñan, las que leo,...) es lo más importante que han hecho las mujeres en este país, junto con darse de que unas han cambiado en unas cosas, otras en otras, pero ninguna están en el mismo punto que cuando entraron en una asociación”, explica Elena Simón.

Cuando las mujeres se atreven conscientemente y deciden dar este paso, comienzan a tener un camino de influencia e incidencia en ellas mismas y en otras, que nunca hubieran pensado.

#### ► CUARTO: EL PASO DE LA TRANSFORMACIÓN, A LA ACCIÓN Y AL CAMBIO

Las mujeres, a partir de su toma de conciencia, quieren que la realidad que han vivido no vuelva a ocurrirles a ellas, ni a otras mujeres. Es el paso de lo personal a lo político. En este paso, las mujeres tienen un alto nivel de incidencia en sus contextos. Muchas mujeres que presiden asociaciones de mujeres o que son interlocutoras sociales y políticas, por ejemplo, han hecho este proceso. Generalmente, las mujeres que forman parte del movimiento feminista están en este momento y su asociación es una referencia para ellas, un faro. Como describe Marina Subirats, “estas mujeres son muy importantes, porque tienen el poder de empujar las reivindicaciones y hacerlas llegar a las instituciones, por una parte y, por otra, porque difunden los derechos de las mujeres y dan un ejemplo de otras formas de ser mujer, con lo que facilitan el cambio para mujeres que no acceden directamente a ellas”. En la misma línea, Elena Simón asevera que “te conviertes en una investigadora, curiosa, intelectual, exploradora. Para esto no hace falta enseñar título, pero empodera que no sabes”.

**R3.** "En mi asociación ahora mis propuestas les parecen que son romper con la asociación. Hablas de feminismo y parece que viene el coco. Así que lo que yo quiero me lo tengo que buscar por otro lado".

**R33.** "Me interesa conseguir sinergias con grupos queer, de lesbianas, con otra gente feminista muy variada, porque este es un trabajo muy bueno. Me interesan las manifestaciones, las concentraciones de repulsa por los asesinatos a mujeres, hacer campañas y también he intentado articular un trabajo con mujeres migradas para contribuir a su empoderamiento a través de la lengua".

**R34.** "Yo valoraría el encuentro con mujeres, esta práctica de solidaridad, de saber qué te une, de la famosa sororidad, de conspirar. Por eso para mí la asociación es un referente".

#### 4.5. QUÉ DESEMPODERA O QUÉ NO ES EMPODERADOR EN UNA ASOCIACIÓN



No todo contribuye al empoderamiento "en" y "desde" la asociación. Existen situaciones y actividades que no facilitan el que se den procesos de empoderamiento personal en las asociaciones y que se describen a continuación.

##### ► LA ENTREGA PATRIARCAL

La entrega patriarcal, o la solidaridad mal entendida, tiene que ver con cuando, instadas por el mandato patriarcal de ayudar, las mujeres acuden a solidarizarse con una causa, a ser voluntarias a tiempo completo, invirtiendo además muchos recursos y energías. Sin empoderamiento, cuando las mujeres se solidarizan desde el "deber ser", desde lo que se espera de ellas por el hecho de ser mujeres, se desdibuja su participación. En este sentido, Soledad Murillo señala que, desde su punto de vista, *"hay organizaciones dirigidas por hombres donde ellas forman parte del ejército de solidaridad muda que sustenta y da sentido a las organizaciones en las que participan"*. La entrega patriarcal, en las asociaciones de mujeres, toma forma de voluntariado con jornadas muy intensas o de grupos de mujeres organizadoras y dinamizadoras de gran parte de los eventos socioculturales del barrio o municipio.

**R8.** "Como voluntaria, atiendo a muchas mujeres desde la asociación. Quedo con ellas. Quieren el anonimato. Son mujeres que están en sus casas, que no salen. Quedamos en una cafetería y tomamos un café. Hacemos un trabajo tremendo. A mí, aunque sea, me gustaría cobrar los desplazamientos".

**R30.** “Hay veces que no puedes dedicar más tiempo a la asociación aunque quieras pelear porque hay que ingresar dinero para comer. Yo quito mucho trabajo a las instituciones atendiendo a muchas mujeres. A veces, hasta que no están muy tiradas, desde las instituciones no las atienden”.

### ► LA RIVALIDAD Y LA ENEMISTAD ENTRE MUJERES

La rivalidad, la competencia entre mujeres, la lucha de poder, la enemistad y la confrontación entre mujeres, como parte del patriarcado, están presentes en las asociaciones. Los procesos de empoderamiento personal generan otras relaciones entre mujeres, más vinculadas a estar en sintonía, aunque no se esté de acuerdo, y a reconocer a las otras mujeres, aunque sus visiones y opiniones sean diferentes.

**R12.** “En el proceso de empoderamiento personal pierdes amigas. Yo les explicaba en la junta y a la profesora del curso por la que te he dicho que entré en la asociación todo lo que estaba aprendiendo en el curso de empoderamiento y me decían que el feminismo me estaba embruteciendo. Hasta que me di cuenta de lo que pasaba, que otras, entre ellas una profesora, estaban perdiendo poder sobre mí”.

### ► LA INVISIBILIDAD DE REFERENTES FEMENINOS

La invisibilidad y desconocimiento de los referentes de mujeres, de otros modelos diferentes a los modelos patriarciales de éxito en cualquier ámbito, desempodera. También en las asociaciones, incluso en las que son más horizontales, las mujeres imitan o toman como referencia los modelos de liderazgo que conocen y generalmente esos modelos son patriarcales. Esto conlleva a que se polarice la asociación entre la Junta y el resto de las asociadas, con presidencias tan largas como la vida de la propia asociación en algunos casos.

### ► EL PROTECCIONISMO Y EL PATERNALISMO

Muchas asociaciones forman parte del contexto institucionalizado de participación y eso hace que no se generen procesos de autonomía y sí de protección y paternalismo por parte de las instituciones. Según describe Neus Albertos, “son procesos que tienen que ver con dinámicas personalistas que hacen que, a veces, las asociaciones sean espacios de mantenimiento y legitimación de los roles de las mujeres, de sus estereotipos y de sus mandatos, en mejores condiciones”.

### ► LOS PREJUICIOS, ESTEREOTIPOS Y CREENCIAS ENTRE LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS ASOCIATIVOS DE MUJERES

Uno de los logros del patriarcado ha sido la existencia de una dicotomía entre las asociaciones de mujeres y el movimiento feminista, como si las mujeres de las asociaciones no fueran o pudieran ser feministas, y como si el movimiento feminista no fuera un movimiento asociativo. Esta dicotomía, como explica nuevamente Neus Albertos,

*“le ha venido muy bien al sistema, porque ha generado un clasismo de género, es decir, las feministas son de clase superior y el resto de clase inferior. No hay un reconocimiento de las semejanzas, de la identidad y condición de género que se comparte. ¡Cómo si las cuestiones de la igualdad tuvieran que ver con la posición que las mujeres tenemos entre nosotras y no con la situación y posición que tenemos con respecto a los hombres! No va de entre nosotras, nos tenemos que colocar en la igualdad con los hombres, porque aunque individual y subjetivamente estemos mejor colocadas, como género no”.*

En este marco de reflexión, y desde la necesidad de no contraponer, ni hacer categorías, Begoña San José añade que *“hay una fractura también generacional, entre las más jóvenes y las menos jóvenes. Las chicas jóvenes no quieren saber nada de la institución y las jóvenes quieren hacer cosas en otras asociaciones. Todas queremos pasar el testigo a las jóvenes pero muchas activistas no quieren estar en una organización formal y así no se formaliza la participación. Hay que ir haciendo alianzas, pero en la práctica se dan roces que hacen que se pierda poder de interlocución”*.

Según Soledad Murillo, haciendo referencia a la necesidad de hacer alianzas entre las asociaciones de mujeres, desde su diversidad, *“la mejor vía para poder contribuir al empoderamiento de las mujeres es el grado de influencia que éstas tengan en la Agenda Pública de las Administraciones Públicas. Lo que ocurre es que las asociaciones tienen “vida propia” y no establecen alianzas. El informe sombra de la CEDAW ha sido una plataforma firmada por muchas asociaciones, pero el trabajo de fondo lo han hecho mujeres expertas, de distinta edad y condición, que han organizado, elaborado y verificado todos los datos. Un debate pendiente e importante sería el de la necesidad de establecer alianzas o redes puntuales en función de calendarios vindicativos y, por supuesto, sin la cautividad de las afinidades personales”*.

**R33.** *“Creo que un déficit del movimiento feminista en Euskal Herria ha sido que no ha sabido integrar a mujeres de otras procedencias, con otras identidades, de otras luchas. Esto va a mejor. Yo soy de tender puentes, aunque es muy difícil”.*



## 5. BLOQUE III. DESCRIPCIÓN DEL IMPACTO DE LAS ASOCIACIONES EN LOS PROCESOS DE EMPODERAMIENTO PERSONAL

Como se ha visto en el apartado anterior, los procesos de empoderamiento personal de las mujeres en una asociación son únicos, como cada mujer, aunque sí comparten una serie de hitos que los refuerzan -asociarse, asumir responsabilidades y adquirir conocimientos y experiencias- y una secuencia o lógica que se relaciona con las vivencias y experiencias que les suceden en la asociación y que contribuyen a que esos procesos sean conscientes, voluntarios -el paso de la inconsciencia a la vivencia, de la vivencia a la experiencia, de la experiencia a la toma de conciencia y de la toma de conciencia, a la transformación, a la acción y al cambio-.

Desde este contexto más general, que explica qué hitos y qué hechos influyen en los procesos de empoderamiento personal de las mujeres en las asociaciones, el objetivo de este apartado es bajar a lo más micro, a lo más íntimo y personal, es decir, a analizar cómo la asociación, en concreto esas vivencias y experiencias que se producen en y desde la asociación, impactan en tres dimensiones fundamentales de todo proceso de empoderamiento personal: la autoestima, el autocuidado para el bienestar individual y la autonomía. La reparación y el desarrollo de cualquiera de estas tres dimensiones en las mujeres contribuyen a que ellas cambien su relación consigo mismas, a que re-elaboren individualmente su subjetividad, en definitiva, a que su autoestima, su autocuidado y su autonomía sean parte de ellas, porque son su nueva forma de ser y de estar en el mundo.

En las líneas que siguen se describe, en una primera parte, por qué se han elegido la autoestima, el autocuidado para el bienestar personal y la autonomía como dimensiones a través de las que estudiar los procesos de empoderamiento personal de las mujeres. Posteriormente, en una segunda parte, se analiza y constata el impacto de las asociaciones en los cambios que se producen en las mujeres en esas dimensiones. Para poder hacer esa afirmación, los cambios para cada una de las dimensiones se analizan a través de una batería de indicadores de tipo cualitativo que se explican de forma detallada a lo largo este capítulo y cuya explotación constituye uno de los pilares fundamentales de este trabajo de investigación.



### 5.1. LA AUTOESTIMA, EL AUTOCUIDADO PARA EL BIENESTAR INDIVIDUAL Y LA AUTONOMÍA COMO DIMENSIONES DEL EMPODERAMIENTO PERSONAL .

Los procesos de empoderamiento personal de las mujeres se pueden analizar de diferentes formas. Para el objeto de esta investigación, que trata de ver cómo la participación en una asociación incide en aspectos relacionados con lo más íntimo y personal de cada mujer, en su subjetividad, se ha optado metodológicamente por analizar los

cambios que las mujeres experimentan en tres dimensiones básicas del empoderamiento personal. A continuación se explica razonadamente por qué se ha elegido cada una de ellas.

### ► DIMENSIÓN 1: LA AUTOESTIMA

La autoestima, en cuyo núcleo se encuentra la confianza en una misma, es el “*piso básico del empoderamiento*”, según Marcela Lagarde. La baja estima en las mujeres tiene muchas fuentes: el género, la identidad sexual, la clase social, la etnia y procedencia, la edad, el idioma, la relación con el empleo, la pobreza, la diversidad funcional, el nivel educativo, el nivel de conocimientos en TIC, la salud, el hecho de tener o no una pensión o un salario por el trabajo realizado, entre otros. Las fuentes de baja autoestima además, están interconectadas, de forma que cuando se da la confluencia de varias, la autoestima es muy baja. Esta baja autoestima hace que las mujeres experimenten sentimientos de “*insatisfacción, vacío, inseguridad y desprecio*” por sí mismas, tal y como recoge Gloria Steinem en el clásico Revolución desde Dentro, Un libro sobre la Autoestima, donde añade que, “*si bien la autoestima no lo es todo, nada tiene valor sin ella*”.

La condición de género, en las mujeres, hace que su autoestima sea “*dependiente o subsidiaria de la estima de los otros*”, puesto que “*la dimensión tradicional de la autoestima es una construcción identitaria patriarcal que coloca a las mujeres en dependencia vital y sometimiento*”, señala de nuevo Lagarde en su libro Claves feministas para la Autoestima de las mujeres. Por tanto, la identidad de las mujeres como “*seres para otras personas*” está en la base de su autoestima y la estima que cada mujer tiene de sí misma está muy mediada por la estima que otras personas tienen de ella.

¿Qué ocurre a las mujeres en y desde la asociación para que cambie su autoestima? Tal y como se ha constatado en este estudio, la asociación permite poder compartir la vivencia individual con otras mujeres, en un ambiente de confianza y de encuentro que para muchas ha sido un hallazgo que les ha permitido escucharse, escuchar a otras, pensar y reafirmarse. Muchas mujeres nombran en las entrevistas específicamente los talleres de desarrollo de la autoestima que han realizado, de desarrollo individual o de empoderamiento personal, porque les han permitido tomar conciencia de lo que les pasa, aprender a ponerle nombre y porque que son y han sido un estímulo para el desarrollo de su autoestima. Así, muchos de los discursos de las mujeres que han participado en este estudio constatan cómo a medida que ellas tienen más incidencia en sus vidas, las expectativas, deseos, tiempos o anhelos de las otras personas tienen menos poder e influencia en ellas, hecho que incrementa su autoestima.

Además, como más adelante se verá, desde la reparación de la autoestima, mujeres que viven en entornos muy patriarcales, de rivalidad y de enemistad entre mujeres, aprenden a mirar y a reconocer a otras mujeres, comparten su experiencia con ellas y son capaces de ir desmontando la automisoginia. Este hecho es absolutamente innovador y transgresor para ellas, por eso la autoestima es una dimensión básica para analizar procesos de empoderamiento.

## ► DIMENSIÓN 2: EL AUTOCUIDADO PARA EL BIENESTAR INDIVIDUAL

El descuido propio de las mujeres para cuidar a otras personas, cuidados que las mujeres tienen interiorizados como naturales y cuyo desempeño, por tanto, es prioritario en sus vidas, es una de las consecuencias de los mandatos de género. En un contexto como el actual, de crisis global de los cuidados, que las mujeres aprendan a cuidarse tiene que ver con que tengan condiciones para hacerlo e identifiquen qué necesitan y qué les genera placer y bienestar. El autocuidado tiene como objetivo último prevenir a las mujeres de la enfermedad y que no se pongan en riesgo. El hecho de tener dificultades para poner límites, de no haber aprendido a decir que “no” o de considerarse omnipotentes ante la vida, por ejemplo, están relacionadas con el descuido al que se hace referencia y son síntomas de falta de empoderamiento. Pensar en una misma, generarse seguridad y protección y habitar conscientemente cada cuerpo, forman parte de otra ética del cuidado que tiene en cuenta el cuidado a una misma. Por eso, el cuidado a una misma y el bienestar individual son una dimensión clave para analizar los procesos de empoderamiento personal.

Para que las mujeres aprendan a cuidarse a ellas mismas en un proceso de empoderamiento personal es necesario que identifiquen sus propias necesidades y que saquen el máximo provecho a sus capacidades. Una práctica de autocuidado en y desde una asociación, que aparece en muchos de los discursos, es el reconocimiento de las compañeras de la asociación por su sabiduría, sus capacidades o trayectorias. Desde el reconocimiento a las otras, las mujeres pueden delegar y repartir trabajos y funciones en la asociación. Este hecho les permite experimentar otras experiencias fuera de la lógica de la omnipresencia, ya no como *superwomen* que pueden hacerlo todo ilimitadamente.

Además, el autocuidado permite resolver y afrontar los conflictos y tensiones y la desconfianza entre las mujeres y con sus asociaciones, transformando dinámicas internas y de relaciones. En definitiva, autocuidarse tiene que ver con escucharse y con aprender a ponerse límites, de forma que se resignifique la valía personal de cada mujer. El hecho de hacerlo, también es absolutamente transgresor para el patriarcado.

## ► DIMENSIÓN 3: LA AUTONOMÍA

La autonomía, desde el feminismo, supone para las mujeres poner en el centro de sus vidas la libertad, por eso la lucha por la defensa de los derechos de las humanas a una vida libre tiene que ver con la construcción histórica de su autonomía. Lagarde escribe en Claves feministas para la autonomía de las Mujeres, que “*las mujeres podemos ser más o menos independientes, pero eso no significa ser autónomas*”. La autonomía se construye y se desarrolla a través de hechos subjetivos, simbólicos, y de hechos, vivencias y experiencias concretas que pueden darse en y desde una asociación. En este sentido, como luego se constatará, la asociación es un espacio que reúne las condiciones para que las mujeres puedan reparar, experimentar y desarrollar su autonomía.

La autonomía, desde la perspectiva de los géneros, no es igual para mujeres que para hombres. Las mujeres, construidas como seres para otras personas, ocupan tradicionalmente un segundo plano en sus vidas, lo que les

desplaza de su centro y les hace, como ya se ha mencionado, dependientes de los tiempos, necesidades, prioridades y afectos de esas otras personas. Obviamente, la autonomía también está marcada por la clase social, por las condiciones de vida y por la edad, porque los momentos y procesos históricos que han vivido las mujeres impactan en su autonomía. La influencia de la variable edad en los procesos de construcción de la autonomía de las mujeres se constata en todos los discursos analizados en este estudio. Por ejemplo, la necesidad de tener independencia económica a través de un empleo para las jóvenes es un hecho asumido e interiorizado, mientras que para las mujeres más mayores entrevistadas que nunca han tenido un empleo, no tiene ese valor y la asociación tampoco contribuye a que lo tenga, porque nunca se han planteado tener un empleo.

La autonomía puede variar en los diferentes espacios en los que viven las mujeres. De hecho, una mujer puede ser poco autónoma en el ámbito doméstico o en su relación de pareja, pero en cambio ser más autónoma en la asociación, espacio donde además puede aprender y practicar su autonomía. La construcción de la autonomía está relacionada con la individualidad de las mujeres, es decir, con que cada mujer asuma su vida como lo más importante, con identificarse con una misma -no con el estereotipo de una misma- y con ser autosuficiente. Además, la autonomía también está relacionada con la autoestima ya que, a mayor autonomía, mayor autoestima tienen las mujeres. La redefinición de la autonomía de las mujeres es clave en sus procesos de empoderamiento personal, por eso es otra de las dimensiones que se han utilizado en este estudio para ver el impacto de la asociación en este proceso individual.

## 5.2. EL IMPACTO DE LA ASOCIACIÓN EN LOS PROCESOS DE EMPODERAMIENTO PERSONAL A TRAVÉS DE LOS CAMBIOS EN CADA UNA DE LAS DIMENSIONES

Como se ha visto, a través de este estudio se analiza cómo la asociación impacta en tres dimensiones básicas del empoderamiento personal, que se han descrito en el anterior apartado. Para ver este impacto, a partir de la identificación de las tres dimensiones, se ha seguido la siguiente metodología de trabajo:

■ **PRIMERO: DISEÑO DE UN SISTEMA DE INDICADORES** para poder analizar los cambios producidos en y desde la asociación para cada dimensión del empoderamiento -autoestima, autocuidado para el bienestar individual y autonomía-. Por ejemplo, uno de los indicadores a través de los que se analiza cómo la asociación ha contribuido a desarrollar el autocuidado para el bienestar individual de las mujeres es el aprendizaje a poner límites y a decir “no”.

■ **SEGUNDO:** Transformación de los indicadores en **ÍTEMS** o **PREGUNTAS CLAVE**, a través de las que recoger la información necesaria para analizar cada indicador. Estas preguntas han sido contestadas por todas las mujeres que han participado en este estudio a través de relatos de vida o entrevistas. No obstante, las entrevistas o relatos de vida no han consistido exclusivamente en realizar la batería de preguntas que luego se presenta para cada indicador, ya que en ellas se ha ahondado en otros aspectos relacionados

con el objeto de estudio y, sobre todo, se han generado, en una fase inicial, las condiciones necesarias y el clima adecuado para que las mujeres participantes contesten a las preguntas.

Siguiendo el ejemplo anterior, para el indicador “Aprender a poner límites y a decir no” las preguntas formuladas a cada mujer han sido: “¿crees que desde que estás en la asociación pones más límites y dices “no” a hechos o situaciones que antes aceptabas?” y “desde que estás en la asociación, ¿te cuesta menos decir “no”?”.

Como se observa a través del ejemplo, quienes identifican y miden los cambios que se han producido en sus vidas son las mujeres, es decir, el análisis de la información parte de la percepción individual que cada mujer tiene de cómo la asociación ha impactado en los cambios que se han producido en sus vidas relacionados con sus procesos de empoderamiento individual. El punto de partida para realizar esta percepción individual es, para cada mujer, su situación antes de entrar en la asociación. Para contestar a cada ítem y facilitar la explotación de la información, se ha utilizado una escala de medición que incorpora los valores “nada”, “poco”, “bastante” y “mucho”. Por tanto, las mujeres han contestado a las preguntas situando sus respuestas en uno de los valores de esta escala.

■ **TERCERO: VALIDACIÓN Y REFINADO DE INDICADORES**, eliminando tanto aquellos ítems o indicadores que no servían para abordar de forma efectiva el objeto de este estudio y ajustando o mejorando los propuestos. En estas páginas se presenta el sistema de indicadores definitivo que ha servido para analizar los cambios en cada dimensión del empoderamiento personal, tras este proceso de refinado. A través de este estudio se han validado un total de 23 indicadores.

A partir de esta explicación metodológica, a continuación se presenta la información que constata cómo las asociaciones impactan en los procesos de empoderamiento personal de las mujeres, a través de los cambios que se dan en las tres dimensiones desde las que se estudian estos procesos. Para cada dimensión, se presentan los indicadores que se han utilizado para analizar si ha habido cambios en ella, explicando su relación con la dimensión. También se incorporan, para cada indicador, las preguntas que han servido para recoger la información y los resultados de cada indicador, que recogen el porcentaje de mujeres que han participado en entrevistas o en relatos de vida que han contestado con “nada”, “poco”, “bastante” o “mucho” a cómo creen que ha contribuido la asociación a cambiar determinados aspectos relacionados con su empoderamiento personal. Además, y también para cada indicador, se presentan fragmentos de los discursos de las mujeres que apoyan y complementan los resultados y que, en una investigación de carácter cualitativo como esta, tienen gran valor.



### 5.2.1. CAMBIOS EN Y DESDE LA ASOCIACIÓN QUE IMPACTAN EN LA AUTOESTIMA DE LAS MUJERES

A partir de lo descrito en el anterior apartado, aquí se explica, a través de diferentes indicadores, cómo la asociación impacta en la reparación y el desarrollo de la autoestima de las mujeres. Como se ha visto, la reparación y desarrollo de la autoestima está en la base de todo proceso de empoderamiento personal. En el siguiente cuadro se presentan en forma de esquema los indicadores que se utilizan para analizar esta dimensión.

DIMENSIÓN	INDICADORES
AUTOESTIMA	<ul style="list-style-type: none"><li>1. AFRONTAR SITUACIONES HACIENDO VISIBLES OPINIONES E IDEAS PROPIAS</li><li>2. QUERERME Y VALORARME MÁS</li><li>3. APRENDER Y VIVIR OTRAS FORMAS DE DISFRUTE</li><li>4. ESTAR MÁS A GUSTO CON EL CUERPO</li><li>5. TENER MÁS SEGURIDAD</li><li>6. VALORAR Y RECONOCER A OTRAS MUJERES DIFERENTES</li><li>7. DISMINUIR EL SENTIMIENTO Y LA VIVENCIA DE LA CULPA</li><li>8. SER MÁS SABIA, TENER MÁS CONOCIMIENTOS Y ESTAR MÁS MOTIVADA POR APRENDER</li></ul>

#### ► 1. AFRONTAR SITUACIONES HACIENDO VISIBLES OPINIONES E IDEAS PROPIAS

##### **Descripción del indicador:**

La capacidad de resolver situaciones o conflictos haciendo visibles las ideas y opiniones propias, y atreverse a hacerlo desde otro sitio, está relacionado con la autoestima y es una clave que informa sobre los cambios en los procesos de empoderamiento personal. El miedo a hablar en público, por ejemplo, o el miedo a relacionarse con las instituciones, son consecuencia de la falta de autoestima. Sin autoestima, las mujeres se infravaloran porque tienen interiorizado que lo que dicen y piensan no tiene el mismo valor. Si, además, la formación académica de partida de las mujeres es baja, este sentimiento se incrementa. Por eso, muchas veces, desde las asociaciones, las mujeres aprenden y practican en hacer visibles sus opiniones, ideas, sentimientos, necesidades y deseos.

Muchos de los relatos analizados dan cuenta del aprendizaje que supone estar en las juntas de las propias asociaciones y el descubrimiento que estar en ese lugar supone para algunas. No sólo por lo que se aprende, como se describe en los relatos, sino porque implica relacionarse con instituciones para presentar o defender proyectos, instituciones a las que se les pierde el miedo jerárquico y funcional. En muchos casos, además, el descubrimiento de enfrentarse desde otro sitio a diferentes situaciones y hacerlo bien, hace que muchas de ellas valoren su papel en la relación con instituciones o medios de comunicación, por ejemplo, y afirmen que incluso les “gusta” ese papel.

Además del nivel de estudios básicos, la edad también es una variable a tener en cuenta para este indicador, ya que las mujeres mayores, con otras vivencias y experiencias generacionales diferentes a las más jóvenes, tienen más interiorizado que el resto que su voz no es audible y que son escuchadas con descrédito. Para este indicador, también

es importante tener en cuenta si la asociación es el primer espacio de participación social de las mujeres, o si forma parte de una trayectoria de participación mucho más amplia. Las mujeres que están en asociaciones que trabajan por y desde el feminismo, por ejemplo, valoran no tanto la asociación como parte del aprendizaje para enfrentar situaciones haciendo visibles sus ideas y opiniones, sino su otra experiencia previa o paralela de participación y la experiencia en organizaciones más horizontales.

**Preguntas utilizadas para analizar el indicador:**

- ¿Crees que tu experiencia en la asociación te ha permitido decir lo que piensas y lo que quieras en situaciones conflictivas o difíciles para ti, de forma que las afrontas de otra manera?
- ¿Crees que desde que estás en la asociación tienes menos miedo a hablar en público y a expresar tus opiniones e ideas?

**RESULTADOS**

**70% Mucho**

**12% Bastante**

**18% Poco**

**Relatos que apoyan los resultados:**

**R30.** “En el tema político, la parte más pública de la asociación, me siento útil. Creo que lo defiendo bastante bien. Antes, aunque tenía los mismos argumentos, ¡porque lo que es, es!, esto no se lo contaba a nadie, como mucho a otra ama en el parque. Ahora, desde la asociación, se lo cuento a otras personas que pueden tener influencia y cambiar las cosas. Ves que lo que dices no cae en saco roto”.

**R33.** “Sí, para mí la Asamblea ha sido un ejercicio para hacer visibles mis opiniones e ideas, porque es horizontal, nadie vale más que nadie y todos los conocimientos sirven, aunque haya relaciones de poder”.

**R24.** “Me sirvió mucho la experiencia de la Casa de las Mujeres de Donostia”.

**R15.** “He aprendido sobre todo a escuchar y a aceptar otras opiniones”.

**R12.** “Ahí me vine el sincrétismo. Tendría que cambiar más”.

## ► 2. QUERERME Y VALORARME MÁS

### Descripción del indicador:

La misoginia, es decir, el odio y la infravaloración de las mujeres y de las niñas no está sólo en la sociedad, en las relaciones intergéneros e intragénero, también está en la relación de cada mujer consigo misma. La misoginia hacia una misma explica la falta de empoderamiento. Por eso, en la subjetividad, un cambio en la relación con el “yo”, a través de la autoestima, significa, conocerse, aceptarse, quererse y valorarse. La consecuencia de quererse es valorarse, es decir, dar valor a lo que una hace, a su experiencia, a su forma de pensar y que ese valor no dependa de las consideraciones, juicios y opiniones de otras personas. En general, las mujeres afirman que les cuesta más valorarse, que quererse.

### Preguntas utilizadas para analizar el indicador:

- Desde que estás en la asociación, ¿das más valor a las cosas que has hecho en tu vida y a las que haces ahora?
- Desde que estás en la asociación, ¿te quieres más por lo que eres?
- ¿Te ha ayudado la asociación a valorarte más y a aceptarte tal y como eres?

### RESULTADOS

**50% Mucho**

**26% Bastante**

**24% Poco**

### Relatos que apoyan los resultados:

**R7.** *“Tengo la sensación de que aquí soy útil. Sí, me siento útil, valorada, acompañada”.*

**R2.** *“Qué cómo ha contribuido la asociación a que me quiera y me valore más.... ¡no le pongas un 10, ponle un 20!”.*

**R6.** *“Me valoro según en qué círculos esté. En la asociación sí, pero entre la familia...”.*

**R13.** *“Para quererme y valorarme me dejo estos espacios. Ese es el cambio que he hecho”.*

**R15.** *“Los demás me valoran más que yo. Y me valoran más de lo que merezco”.*

**R17.** “Me tengo más en cuenta y me conozco más desde que estoy en la asociación”.

**R19.** “Como me valoro más, me siento capaz de más cosas”.

**R 32.** “Me valoro más como mujer, valgo mucho. Y lo que yo quiero para mí, se lo transmito a las mujeres de mi grupo”.

### ► 3. APRENDER Y VIVIR OTRAS FORMAS DE DISFRUTE

#### **Descripción del indicador:**

Disfrutar, es decir, percibir o gozar los productos o utilidades de algo, según la acepción de la RAE, es otro aprendizaje que está relacionado con el grado o nivel de empoderamiento personal. Las mujeres, sobre todo las de más edad, han sido socializadas en el “sufrimiento” como virtud y en el miedo al disfrute, que incluso en algunos contextos y para algunas experiencias, ha estado penalizado. Por eso, para muchas de las mujeres que han participado en este estudio la asociación ha supuesto una experiencia y un aprendizaje de otras formas de disfrute: disfrute de estar con otras, disfrute de tener un espacio propio, disfrute con las actividades que se realizan con otras, disfrute con el hecho de tener un rol diferente al del espacio privado, disfrute de la posibilidad de aprender y de explorar otras cualidades en ti que no conocías, etc. El disfrute no está sólo relacionado con viajar o hacer actividades lúdicas, aunque para muchas mujeres a partir de los 50 años sea importante y la asociación el único espacio donde han podido hacerlo, también tiene relación con disfrutar con lo que se hace desde la asociación y con la gratificación personal que ello supone.

Disfrutar, para que sea un hecho, exige de condiciones, porque requiere de un tiempo y de un lugar y la asociación proporciona estas condiciones. También es preciso mencionar que la variable edad es la variable que más incide en valorar el papel de la asociación por su contribución al disfrute personal de las asociadas, pues, las más jóvenes, no le dan tanto valor a este hecho. Además, ellas tienen y utilizan otros espacios diferentes para el disfrute.

#### **Preguntas utilizadas para analizar el indicador:**

- ¿Crees que desde que estás en la asociación das más importancia y pones tiempos a tu propio disfrute?
- ¿Has aprendido a disfrutar de otras maneras desde que estás en la asociación?
- ¿Supone para ti una forma de disfrutar encontrarte con otras mujeres en la asociación?

RESULTADOS		
<b>67% Mucho</b>	<b>24% Bastante</b>	<b>9% Poco</b>

**Relatos que apoyan los resultados:**

**R14.** “Hace años formamos un grupo en la asociación para irnos de vacaciones. No podía decir a las amigas de fuera de la asociación cómo nos lo pasábamos, porque igual se enfadaban. Primero hicimos un viaje a Bélgica 12 mujeres en un 4x4 mío. Yo no cogía el coche y lo empecé a coger para eso. Estuvimos en Camariñas, Portugal, Normandía, Salamanca, Barcelona... Y yo conducía siempre. ¡Así aprendí internet, buscando alojamientos y sitios donde ir! Luego ya ni reservábamos alojamientos, los buscábamos sobre la marcha”.

**R33.** “Pues sí. He gozado y disfrutado. ¡Cuanto más viejas, más pellejas!”.

**R32.** “Me gusta lo que hago en la asociación y disfruto”.

**R30.** “Disfruto tanta haciendo lo que hago. ¿Quién me iba a decir a mí que iba a estar luchando por las madres solteras? Y ahí sigo”.

**R28.** “Disfruto mucho cuando veo los cambios y me dan las gracias y tengo la certeza de que lo que hago no queda en un cajón”.

**R27.** “¿Disfrutar? Es lo que más hago en la asociación”.

**R21.** “Disfruto mucho. Te enriquece tener nuevas amigas y la asociación te permite relacionarte con ellas de otra manera, te une más”.

**R8.** “Ahora valoro el disfrute como parte necesaria de la vida”.

## ► 4. ESTAR MÁS A GUSTO CON EL CUERPO

### Descripción del indicador:

Para que una mujer se empodere es de gran valor que esté conectada con su cuerpo. Como señala Yolanda Bernárdez, “*si cada mujer consiguiese sentirse/percibirse a sí misma como dueña de su propio cuerpo, y no un cuerpo para las y los otros, sería un paso muy importante para su proceso de empoderamiento*”. Generalmente, las mujeres no se sienten a gusto con sus cuerpos, porque al igual que en otros ámbitos, la estima que cada una tiene de su cuerpo está muy influenciada y mediada por otras visiones, valoraciones y opiniones. Obviamente, en esa estima, los estereotipos y arquetipos sociales no hacen sino reforzar ese sentimiento de infravaloración a través del cuerpo. Por tanto, estar a gusto con el cuerpo es para las mujeres una subversión del mandato patriarcal de “ser para las otras personas”.

Siguiendo nuevamente a Bernárdez, “*una experiencia de empoderamiento queda registrada en el cuerpo, así como quedan registradas las experiencias de otro tipo (opresión, abuso, etc.). Para desarrollar estrategias de afrontamiento a las situaciones de discriminación es de gran valor poder conectar con la experiencia registrada en el cuerpo*”. Aunque existen técnicas facilitadoras para acceder a la información recogida/registrada en el cuerpo, procesos que facilitan acceder a esta información que es pre-conceptual y pre-verbal, esta investigación se ha centrado en cómo ha contribuido la asociación a que las mujeres tomen conciencia de su cuerpo, a que se sientan cuerpo y su experiencia como parte de él, a que se afirmen desde su cuerpo. Como cuando se abordan las relaciones afectivas y amorosas, éste es un tema en el que las mujeres que han participado en el estudio han preferido no profundizar, porque cuesta hablar de él. Por eso, son muchas las que señalan que “*siempre he estado a gusto con mi cuerpo*”. En general, se considera que la asociación no ha contribuido a que estén más a gusto con su cuerpo y muchas mujeres vinculan exclusivamente estar bien con el cuerpo, con la propia imagen corporal. No obstante, se observa cómo a mayor nivel de empoderamiento, también las mujeres denotan seguridad en sus movimientos, miran a los ojos, transmiten confianza en sus capacidades y su salud, según se concluye del análisis de los relatos, también es mejor.

### Pregunta utilizadas para analizar el indicador:

- ¿Crees que tu contacto con la asociación ha ayudado a que te encuentres más a gusto o mejor con tu cuerpo?

### RESULTADOS

26% Mucho	34% Bastante	17% Poco	8% Nada
-----------	--------------	----------	---------

**Relatos que apoyan los resultados:**

**R5.** “Nunca me ha preocupado mi cuerpo”.

**R10.** “Quiero quitarme 35 kg. Como con ansiedad”.

**R13.** “Me cuesta el tema de la imagen. Me cuesta envejecer, porque en nuestra sociedad sólo se valora la juventud”.

**R21.** “Creo que la actitud y el alma son más importantes que el cuerpo físico. Yo me veo bien, aunque estaba mejor hace años”.

**R31.** “No, me veo fatal”.

► **5. TENER MÁS SEGURIDAD**

**Descripción del indicador:**

La falta de seguridad se relaciona con la baja estima, con la infravaloración, con la falta de confianza genérica que cada mujer tiene en ella misma. En las asociaciones, las mujeres que están en las juntas y ocupando algún puesto de responsabilidad relatan cómo se han atrevido a hacer cosas que jamás hubieran imaginado, para las que antes no se creían capaces. Esa práctica, que abarca desde la toma de decisiones, al hecho de hablar en público o preparar un proyecto, va afianzando la seguridad y facilita la reparación y desarrollo de la autoestima. Para las mujeres que nunca han participado en el espacio público, con un empleo por ejemplo, ser capaces de hacer otras cosas diferentes en una asociación a las que hacen en el ámbito doméstico les reafirma, hace que conozcan aspectos de ellas mismas que no dejan de sorprenderles y, además, contribuye a que les reconozcan por ello.

La seguridad, además de con la autoestima, también se relaciona con la dimensión del autocuidado para el bienestar individual. A mayor seguridad, las mujeres se tienen más en cuenta, se ven más a ellas mismas y a partir de ahí, hacen cosas para ellas, para su bienestar.

**Preguntas utilizadas para analizar el indicador:**

- ¿La asociación ha contribuido a que crezca tu seguridad en ti misma? En caso afirmativo, ¿en qué cosas?
- ¿Encontrarte y estar con otras mujeres en la asociación te hace sentirte más segura de ti misma?
- ¿Te ha permitido la asociación cuidar mejor de ti y tenerte más en cuenta?

**RESULTADOS**

<b>63% Mucho</b>	<b>14% Bastante</b>	<b>14% Poco</b>	<b>9% Nada</b>
------------------	---------------------	-----------------	----------------

**Relatos que apoyan los resultados:**

**R28.** “Me daban miedo los proyectos, porque redacto muy mal y podía equivocarme. Mi trauma ha sido que yo he ido por la rama tecnológica y al principio me parecía que no sabía hacer proyectos. Te sientes insegura. Ahora sé que si me equivoco, eso he aprendido para el proyecto siguiente”.

**R26.** “La asociación me ha influido muchísimo. Me da seguridad tener un grupo que me apoya. Me ha abierto mucho a otras experiencias”.

**R25.** “Las inseguridades... ¡están!”.

**R23.** “¿Quién me iba a decir a mí que iba a dar yo una charla?”

**R5.** “La asociación me ha cambiado mucho. Ahora me atrevo a hablar en los sitios con otra seguridad. Tengo una base para participar que he adquirido en foros, cursos... Me respetan de otra manera y eso hace que tenga más confianza en mí”.

**R35.** “Si no hubiera sido por la asociación no hubiera hecho ni Reiki, ni me hubiese metido a trabajar mi empoderamiento”.

**R17.** “Si no hubiera sido por la asociación yo jamás hubiera aprendido internet. Se me hacía un mundo. Además, necesito internet para el trabajo que hacemos en la asociación”.

**R9.** "Yo no me atrevía a entrar sola a los bares y ahora entro. Bueno, en el de mi pueblo todavía no he conseguido entrar. Me preocupa el qué dirán".

**R7.** "No tengo estudios y aquí llevo la tesorería, la contabilidad,..." .

**R5.** "Si te digo todo lo que he hecho. Como nos llaman a la asociación para todo... ¡Hasta he presentado una película sobre Camille Claudel en un cine-club!"

## ► 6. VALORAR Y RECONOCER A OTRAS MUJERES DIFERENTES

### Descripción del indicador:

La diversidad de vivencias y experiencias que representan las mujeres que están en una asociación es una vía para, desde el reconocimiento a las semejanzas de género - puesto que como mujeres compartimos una historia de opresión y discriminación-, se puedan desmontar el machismo y la misoginia, en definitiva, se pueda mirar a las otras sin cuestionarlas. Reconocer a otras está muy vinculado con la autoestima, de hecho la transforma porque, reconociendo a otras, cada mujer se reconoce a sí misma, se conoce mejor y se acepta. Además, reconociendo a otras, las autorizamos, las valoramos y, hacerlo junto con otras mujeres, implica que cada mujer lo haya hecho antes con ella misma. Por eso, este indicador también contribuye a que se produzcan cambios en la dimensión del autocuidado para el bienestar individual.

Además, valorar y reconocer a otras es una forma de eliminar la enemistad y la rivalidad entre mujeres y de poder estar desde otro sitio en la asociación. Aprender a reconocer a otras es una de las experiencias asociativas que más valoran todas las mujeres que han participado en el estudio.

### Preguntas utilizadas para analizar el indicador:

- ¿Te ha ayudado la asociación a conocer y a valorar a otras mujeres diferentes a ti?
- ¿Crees que desde que estás en la asociación te cuesta menos relacionarte con otras mujeres?
- ¿Crees que conocer a otras mujeres en la asociación te ha ayudado a conocerte más a ti?
- ¿Te ayuda a sentirte bien compartir actividades con otras mujeres en la asociación?

## RESULTADOS

89% Mucho

11% Bastante

**Relatos que apoyan los resultados:**

**R1.** “Tenía menospreciadas a las mujeres y no, me equivoqué”.

**R4.** “Las actividades comunes me han hecho ser más sórica. Ahí las mujeres rompemos con el mandato patriarcal de ser rivales. Somos compañeras”.

**R5.** “En la asociación escuchas a otras mujeres contar sus vidas. Sabes cómo viven las amigas, pero no sabes nada de otras mujeres”.

**R9.** “Valoro el doble a las mujeres”.

**R27.** “Estoy aprendiendo mucho sobre esto”.

**R32.** “Me gustaría hacer un work-café con otras mujeres. Si no, las gitanas siempre estamos entre nosotras. Que vengan mujeres de otras culturas, de otras asociaciones,...”.

**R6.** “Comprendo más a las demás ahora. No juzgo tanto”.

**R13.** “Lo que más me gusta de las actividades es estar con otras”.

► **7. DISMINUIR EL SENTIMIENTO Y LA VIVENCIA DE LA CULPA**

**Descripción del indicador:**

Al igual que el miedo, la culpa es otro mecanismo de control patriarcal que se conecta con el “deber ser” de las mujeres y que las daña tremadamente porque, para ser culpable, se presupone que no se ha hecho bien algo. La culpa tiene una parte social, relacionada con no haber respondido adecuadamente a determinados mandatos de género, pero su origen está en cada una, en la capacidad de cada mujer de autoculpabilizarse y, con ello, de castigarse, porque la culpa es una forma de castigo, una forma de agresión. La culpa se vincula con la falta de autoestima, también con la falta de autonomía, con la negación del autocuidado y con la inhibición de libertad. El empoderamiento personal es una vía para que las mujeres salgan del sistema de la culpa y asuman con responsabilidad la experiencia y la propia la vida.

**Preguntas utilizadas para analizar el indicador:**

- Desde que estás en la asociación, ¿te sientes menos culpable de lo que haces?
- ¿Crees que compartir experiencias y vivencias con otras mujeres en la asociación contribuye a disminuir tu sentimiento de culpa?
- ¿Te ha permitido la asociación disminuir tu sentimiento de culpa y desmontarlo?

**RESULTADOS**

57% Mucho	14% Bastante	20% Poco	9% Nada
-----------	--------------	----------	---------

**Relatos que apoyan los resultados:**

**R18.** “No me atrevía a hablar, ni a escribir, por si me equivocaba”.

**R19.** “Me siento culpable por menos cosas. Reparto las responsabilidades”.

**R21.** “Me cuesta, me siento culpable de no ayudar a más gente, de no llegar a todo lo que quiero, de no atender a mi hija,...”.

**R28.** “Compartir mi experiencia con otras mujeres y ver los mismos casos en otras me hace sentir menos culpable”.

**R31.** “Tengo mucha, mucha culpa”.

► **8. SER MÁS SABIA, TENER MÁS CONOCIMIENTOS Y ESTAR MÁS MOTIVADA POR APRENDER, LEER O PROFUNDIZAR EN OTROS TEMAS O ÁREAS**

**Descripción del indicador:**

El conocimiento es un recurso clave para el empoderamiento y las asociaciones, para muchas mujeres, sobre todo para aquellas con niveles más bajos de formación, han sido un puente hacia el saber, una “escuela”, como muchas de ellas señalan. El conocimiento está directamente relacionado con la autoestima y con la autonomía. En las asociaciones de mujeres que no son estrictamente feministas la falta de capacitación o formación reglada genera cierto “estigma”, más en una sociedad que se denomina del conocimiento, con gran peso de las nuevas tecnologías. El papel de la asociación en la disminución de la brecha digital de género es fundamental, sobre todo para las muje-

res que participan de forma más activa. También la asociación es una vía para conocer a otras mujeres, a todas las “olvidadas” que, como escribía Angeles Caso, la historia nunca presentó pero que son imprescindibles para la construcción de los derechos de las mujeres o como referentes en diversos ámbitos. Mujeres, todas ellas, rebeldes y transgresoras imprescindibles para tener y construir otras genealogías.

Un indicador que da cuenta de la interiorización de determinados aprendizajes y conocimientos entre las mujeres de las asociaciones ha sido que, muchas de ellas, en concreto las que han recibido formación en igualdad, en feminismo y en empoderamiento personal, han aprendido a nombrar lo que les pasa, incorporando términos como “sororidad”, “misoginia”, “mandatos de género”, etc. Aunque ellas no lo perciben, sus discursos denotan una evolución en el lenguaje utilizado que es la consecuencia de muchos años de formación y trabajo en la asociación.

Las mujeres con las que se ha trabajado también valoran de forma contundente el papel de la asociación en el hecho de que sean más sabias, tengan más conocimientos y estén más motivadas por aprender, por leer, por visibilizar a otras mujeres, por investigar o por formarse, por ejemplo. Todos estos hechos para muchas mujeres son hitos, porque son experiencias muy significativas en sus vidas y contribuyen a sus procesos de empoderamiento personal.

#### Preguntas utilizadas para analizar el indicador:

- ¿Crees que desde estás en la asociación tienes mayores conocimientos y herramientas de aprendizaje?
- ¿Estar en la asociación te ha despertado deseos e inquietudes de saber más?
- ¿La asociación te ha permitido reparar algunas de las carencias de conocimiento académico o intelectual que tenías?
- ¿Has aumentado tus conocimientos y tu cultura a través de la asociación?
- ¿Crees que la asociación te ha permitido con los conocimientos que ahí has adquirido responder mejor a diferentes situaciones de tu vida?

#### RESULTADOS

**80% Mucho**

**20% Bastante**

**Relatos que apoyan los resultados:**

**R3.** “Para mí el feminismo fue un descubrimiento. Me da autoestima. El primer trabajo que hice en la asociación fue el de la invisibilidad de las mujeres, porque empecé a descubrir a otras mujeres y eso me cambió. No sabemos nada de ellas”.

**R2.** “Desde que estoy en la asociación tengo más información, he aprendido a relacionarme con las instituciones, he aprendido de gestión, estoy más al día”.

**R12.** “Para mí ha sido fundamental leer biografías de otras mujeres”.

**R13.** “Me ha ayudado a saber más y a aprender continuamente”.

**R35.** “A mí no me gusta mucho leer, me cuesta, pero en la asociación he visto películas que me han abierto los ojos muchísimo”.

**R21.** “Sé mucho más y de temas muy distintos”.

**R22.** “Después de lo que he aprendido me sorprende cómo muchas mujeres desconocen a otras que como Clara Campoamor se han partido el cobre por ellas, porque tengan otra vida. Conocerlas es lo que te permite tener referentes”.

**R26.** “Nos pasan libros, hacemos lecturas, vemos videos. Hemos empezado un taller de escritura y sale todo lo reprimido que tenemos”.

**R32.** “Pero no te digo que me voy a sacar el certificado de escolaridad!”

**R34.** “Creo que de todo, a lo que más me ha ayudado la asociación es a saber más y a querer aprender más”.

## 5.2.2. CAMBIOS EN Y DESDE LA ASOCIACIÓN QUE IMPACTAN EN EL AUTOCUIDADO PARA EL BIENESTAR INDIVIDUAL DE LAS MUJERES

Al igual que en el apartado anterior, en este se describen los indicadores que han servido para analizar cómo las asociaciones contribuyen a hacer cambios en el bienestar individual de las mujeres a través de su autocuidado. Estos indicadores, antes de presentarse en detalle, se resumen en la tabla que sigue:

DIMENSIÓN	INDICADORES
AUTOCUIDADO PARA EL BIENESTAR INDIVIDUAL	1. APRENDER A PONER LÍMITES Y A DECIR “NO”
	2. MEJORAR LA SALUD
	3. HACER CAMBIOS POSITIVOS EN LAS RELACIONES AFECTIVAS Y AMOROSAS
	4. SER MÁS FELIZ

### ► 1. APRENDER A PONER LÍMITES Y A DECIR “NO”

#### Descripción del indicador:

Desde la “Ley del Agrado”, que describe la filósofa Amelia Valcárcel, donde la experiencia de las mujeres está modelada por el hecho de agradar a otras personas -aunque eso signifique someterse a su autoridad-, aprender a poner límites y a decir un “no” a una circunstancia específica está relacionado con su grado de autoestima, de confianza. Decir un “no” es “ser para una misma” y, aunque el sincretismo de género dificulte que las mujeres se entrenen en la práctica de decir que “no” a situaciones o hechos que pueden hacerles daño, aprender a hacerlo forma parte del autocuidado y genera bienestar en las mujeres. El aprendizaje a decir “no” es uno de los aprendizajes que las mujeres realizan en y desde la asociación y que más valoran, aunque muchas señalan que “es lo más difícil” o lo que más les cuesta.

En el aprendizaje a decir “no”, se constata el impacto de la formación en estudios de género, feminismo, igualdad y empoderamiento personal que realizan algunas mujeres, ya que sitúan en esa formación el inicio de la toma de conciencia para desarrollar la necesidad de aprender a poner límites y a decir “no”.

#### Preguntas utilizadas para analizar el indicador:

- ¿Crees que desde que estás en la asociación pones más límites y dices “no” a hechos o situaciones que antes aceptabas?
- Desde que estás en la asociación, ¿te cuesta menos decir “no”?

#### RESULTADOS

62% Mucho

15% Bastante

23% Poco

### Relatos que apoyan los resultados:

**R13.** “No me respetan. No puedo decirles que no a lo que me piden, aunque yo llegue tarde a una clase. Para ellos -su familia- no es importante que yo venga a la asociación”.

**R16.** “He aprendido a decir no en el curso y me harían falta más cursos. Si no, nos prestamos en el pueblo de voluntarias para todo”.

**R24.** “No sé decir no. Es un problema mío”.

**R29.** “Cuando entré en la asociación no decía no. Ahora sí, digo si puedo o si no puedo”.

## ► 2. MEJORAR LA SALUD

### Descripción del indicador:

Las asociaciones, aunque de diferentes formas, mejoran la salud de las mujeres, al menos la de todas las mujeres que han participado en este estudio. La salud, según la OMS, está relacionada con el bienestar tanto a nivel físico, como a nivel mental y social. Mabel Burin, en La Crisis del Patriarcado, escribe que en el campo de la salud, mujeres y hombres presentan patrones epidemiológicos distintos en lo que se refiere a su salud física y mental. Según esta autora, estas diferencias se basan “en los arreglos socioculturales que prescriben las formas en que cada sexo debe organizar su psiquismo y sus prácticas sociales”, hecho que explica por qué mujeres y hombres se enferman y se curan de formas diferentes. En este sentido, las asociaciones han tenido y tienen un papel importante en esos procesos de curación, pues, como afirma Soledad Murillo, “las asociaciones de mujeres no estrictamente vindicativas son especialmente agentes de salud”.

Como “agentes de salud”, las asociaciones pueden incidir en la mejora de la salud de las mujeres en dos niveles:

- En la mejora de la **salud física**, que está relacionada con el tipo de actividades que se hacen en las asociaciones socioculturales: yoga, senderismo, gimnasia, pilates, etc. y que las mujeres relatan que les gusta practicar.
- En la mejora de la **salud mental y relacional**, que tiene que ver con lo que pasa cuando las mujeres están en la asociación. Se evidencia constantemente en los relatos de las mujeres cómo la asociación ha sido preventiva y paliativa de problemas relacionados con la salud mental, cómo

ha contribuido a ayudar a muchas mujeres en situaciones vitales difíciles, el bienestar que genera tener un grupo de referencia y confianza, hablar y que te escuchen y, para aquellas que trabajan específicamente procesos de empoderamiento, el bien que les ha hecho aprender a poner nombre a lo que les pasa. Generalmente, cuando se pregunta a las mujeres por el impacto de la asociación en la mejora de su salud, automáticamente ven los cambios relacionados con este segundo nivel.

Por otro lado, se constata en muchas de las entrevistas realizadas cómo las mujeres llegan a las asociaciones con la “excusa” de hacer una actividad, aunque en realidad llegan muy dañadas por diferentes vivencias y experiencias. Por eso, la mejora de su salud en y desde la asociación es una realidad que ocurre y que forma parte de sus procesos de empoderamiento personal.

#### Preguntas utilizadas para analizar el indicador:

- ¿Crees que la asociación ha contribuido a que tu vida sea más saludable?
- ¿Sientes que tu salud ha mejorado desde que estás en la asociación?
- ¿Has tenido algún problema relacionado con tu salud que haya mejorado por el hecho de estar en la asociación?

#### Resultados:

Todas las mujeres valoran el impacto de la asociación en su salud mental muy positivamente. De hecho, el 85% creen que este impacto ha sido muy alto, el 11% bastante alto y el resto, un 4%, tienen dudas porque les cuesta ver en qué parte está la asociación y en qué parte esta la influencia de otros espacios de participación. Por ejemplo, este último es el caso de algunas de las mujeres que están en asociaciones feministas. La edad también es otra variable que incide. Las mujeres que están trabajando procesos de empoderamiento y son menores de 40 años, identifican claramente cambios positivos en su salud mental y relacional, mientras que las que no están en estos procesos, no ven la relación entre la asociación y su salud.

RESULTADOS		
85% Mucho	11% Bastante	4% Poco

#### Relatos que apoyan los resultados:

**R30.** “En mi situación sin la asociación hubiese enfermado de una depresión. Para mí ha sido una terapia psicológica saber el papel social que tengo”.

**R31.** “Desde que estoy en la asociación, y con el apoyo de una psicóloga, he dejado los antidepresivos, duermo más. En la asociación me he sentido apoyada, escuchada, contenida”.

**R4.** “¡Desde luego no la ha empeorado! Y veo que a muchas mujeres mucho más”.

**R10.** “Me tengo que obligar a venir porque sé el bien que me hace estar aquí, pero estoy muy mal física y sobre todo psíquicamente”.

**R19.** “Me ha ayudado a que mi salud no se vaya al garete. Ahora me afectan menos las cosas, las relativizo, no me hacen tanto daño”.

**R42.** “Tuve un momento personal muy duro y las compañeras de la asociación me ayudaron muchísimo”.

**R33.** “Sí, me ha ayudado, pero me muevo con mucha gente activista, mujeres y hombres que no están en la Asamblea, que también han sido importantes. No sé qué parte sería solo de la asociación”.

### ► 3. HACER CAMBIOS POSITIVOS EN LAS RELACIONES AFECTIVAS Y AMOROSAS

#### Descripción del indicador:

Un elemento, relacionado con el autocuidado, que también da cuenta de los cambios relacionados con los procesos de empoderamiento personal es el grado de cambios incorporados en sus relaciones afectivas y amorosas. Este indicador ha sido el más complejo de abordar, porque conecta con una parte de lo íntimo y personal de las mujeres del que, en general, prefieren no profundizar. Hacerlo, requeriría de otro tipo de metodología o de un taller específico y esta propuesta supera las pretensiones de esta investigación.

Para este indicador, los cambios identificados en lo afectivo y amoroso están relacionados con tomar decisiones o ver realidades que impliquen una mejora en las relaciones y prácticas afectivo-amorosas-sexuales de las mujeres. En general, el modelo afectivo y amoroso de las mujeres tiene su base en el modelo de amor romántico, donde la experiencia amorosa se circunscribe a la pareja. Siguiendo a Lagarde en su libro Claves feministas para las negociaciones en el amor, “*la pareja es en nuestro mundo una de las relaciones más dispares y complejas, ya que sintetiza relaciones de dominio y opresión más allá de la voluntad y la conciencia, conjunta lo público y lo privado, en ella se unen lo social y lo personal en ámbitos que abarcan la intimidad afectiva y sexual, el contacto cuerpo a cuerpo, la convivencia, la corresponsabilidad vital, la economía, el erotismo, el amor y el poder*”.

**Preguntas utilizadas para analizar el indicador:**

- ¿Crees que desde que estás en la asociación han mejorado tus relaciones afectivas y amorosas?
- ¿La asociación te ha permitido revisar y actualizar tus relaciones afectivas y amorosas?
- ¿Tu participación en la asociación te ha permitido resolver conflictos y crisis amorosas y/o afectivas?

**RESULTADOS**

<b>29% Nada</b>	<b>15% Poco</b>	<b>15% Bastante</b>	<b>41% Mucho</b>
-----------------	-----------------	---------------------	------------------

**Relatos que apoyan los resultados:**

**R33.** “Sí, amplías horizontes, ves las relaciones de otra manera, para mí la asociación al menos en lo teórico ha sido muy importante. Entiendes otras identidades sexuales y de género. Para mí los grupos LGBT y queer han sido importantísimos para poder ampliar estos horizontes”.

**R7.** “Sí, ha habido cambios en la relación con mi pareja y estamos mejor”.

**R9.** “Sí, me divorcié”.

**R15.** “Sí, desde que soy Presidenta él se ha puesto las pilas en casa, porque yo no tengo tiempo, y yo me he relajado. Y estamos mejor”.

**R30.** “No tenía nada de dinero y yo, sola, con una hija, sin empleo, pensaba que quién me iba a querer. Un día estaba con una amiga y un chico me invitó a un café. Mi amiga y yo nos sentábamos en bares donde había mucha gente para que no se notara que no consumíamos nada, porque no podíamos. ¡El tío era de lo más bajo que te puedes imaginar! Yo aspiraba a alguien con un saber estar en la vida, con un mínimo de educación, y a éste, yo le aguantaba todas las chapas por un café. ¡Estaba vendida por un café! ¡Y yo aguantándolo todo porque estaba hecha polvo! En aquella época empecé con la asociación y con la asociación me puse en mi sitio”.

## ► 4. SER MÁS FELIZ

### Descripción del indicador:

El objetivo del empoderamiento personal de las mujeres es el buen vivir, su bienestar, desde el cuidado a una misma. Para ser feliz y “vivir vidas que merezcan la alegría de ser vividas”, tal y como escribe Amaia Pérez Orozco, en Subversión Crítica de la Economía, “hay que mirar el mundo desde un lugar distinto”, desde otra posición. En este contexto, cuanto más central sea cada mujer en su propia vida, vivirá mejor, más feliz consigo misma y con lo que le rodea. ¿Contribuye la asociación a ese cambio? Aunque inciden otras variables, la mayoría de las mujeres valora muy positivamente el impacto de la asociación en su bienestar actual, en cómo ha mejorado su vida. Independientemente del nivel de impacto que haya tenido la asociación en este proceso, ningún relato señala que la asociación le ha hecho ser más infeliz o vivir peor.

### Pregunta utilizada para analizar el indicador:

- ¿Vives más feliz desde que estás en la asociación?

### RESULTADOS

**80% Mucho**

**11% Bastante**

**9% Poco**

### Relatos que apoyan los resultados:

**R27.** “Sí. Quiero seguir viajando, seguir y seguir aprendiendo. Los talleres de empoderamiento han hecho que mi vida sea otra”.

**R26.** “He cambiado mi mentalidad. Yo estaba muy cerrada desde que murió mi madre. Si no llega a ser por la asociación, por las compañeras, estaría con una depresión”.

**R24.** “El 20% de mi vida se lo he dedicado a la asociación y ha sido muy positivo para mí. Le he dedicado mucho y también he recibido mucho”.

**R23.** “Ha habido una evolución en positivo en mi vida desde que estoy en la asociación”.

**R19.** “Me río más, me enfado menos, lo veo todo con más perspectiva. Pero ha sido la asociación, sobre todo los talleres de empoderamiento y un cúmulo de cosas más que han hecho que yo cambie”.

**R35.** “Sí, tener más seguridad me ha ayudado a ver las cosas de otra manera, de forma más positiva”.

**R10.** “¿Más feliz? De la asociación salgo satisfecha y contenta, comprendida, siento que no soy un bicho raro. Eso, en el momento en el que estoy, no es poco”.

**R3.** “Todo va mejor que como iba. Mi vida y mi comportamiento son diferentes y eso se nota en mi entorno”.

**R2.** “Como soy más reivindicativa, me cuesta más ser feliz. Antes era más sumisa y todo me parecía bien”.

**R18.** “Para mí la asociación es como mi segunda casa. El año pasado cuando cumplí 90 años me hicieron una comida y vinieron 30 mujeres con un ramo y una nota que firmaban y donde ponía que gracias y que siguiera siendo como era. No tengo palabras para contar lo que eso supuso para mí”.

### 5.2.3. CAMBIOS EN Y DESDE LA ASOCIACIÓN QUE IMPACTAN EN LA AUTONOMÍA DE LAS MUJERES

La autonomía es la tercera dimensión del empoderamiento personal que se ha abordado en este estudio. Para ver los cambios en la autonomía de las mujeres que se producen en y desde la asociación, se han utilizado los indicadores que se describen en la siguiente tabla y que luego se detallan.

DIMENSIÓN	INDICADORES
AUTONOMÍA	<ul style="list-style-type: none"><li>1. TOMAR DECISIONES EN TORNO A UNA MISMA</li><li>2. VALORAR LA INDEPENDENCIA ECONÓMICA</li><li>3. PONER EN MARCHA NUEVOS PROYECTOS E INICIATIVAS</li><li>4. PENSAR EN PARTICIPAR EN OTROS ESPACIOS COMO LA POLÍTICA</li><li>5. TENER MENOS MIEDO A LA AUTONOMÍA</li><li>6. TENER Y PRIORIZAR ESPACIOS Y TIEMPOS PROPIOS</li><li>7. CONOCER Y PARTICIPAR EN LA CONSTRUCCIÓN DE DERECHOS</li><li>8. VIVIR MEJOR LA SOLEDAD</li></ul>

## ► 1. TOMAR DECISIONES DESDE Y EN TORNO A UNA MISMA

### Descripción del indicador:

Tomar decisiones “desde” y “en torno” a una misma, decisiones que afectan a la vida de cada mujer en primera persona, tiene que ver con la propia autoestima y con la autonomía. El sólo hecho de acudir a una asociación, independientemente de sus objetivos, refuerza esa toma de decisiones “desde” y “en torno” a una misma, un hito que para muchas mujeres es nuevo, ya que sus decisiones siempre han estado supeditadas a los intereses, expectativas y deseos de las personas que les rodean. De hecho, el momento vital en el que muchas mujeres van a una asociación está relacionado con la pérdida del peso de los cuidados a otras personas en sus vidas, fundamentalmente a descendientes, porque, antes, consideran que no tienen condiciones para dar el paso de asociarse. Por eso, la variable edad es muy importante para poder analizar este indicador.

No obstante, la clave de este indicador no es aprender a tomar decisiones “desde una misma”, sino tomar decisiones o reforzar la toma de decisiones “desde una misma conscientemente”, asumiendo la vida propia desde la responsabilidad, haciéndose cargo de una misma y de las consecuencias de los hechos o decisiones que se toman, sin la inseguridad que generan el miedo a equivocarse y la culpa.

### Preguntas utilizadas para analizar el indicador:

- Desde que estás en la asociación, cuando tomas decisiones, ¿te pones en primer lugar?
- La asociación, ¿te ha permitido conocer y asumir con responsabilidad lo que vives y lo que te pasa?
- La asociación, ¿ha hecho posible que te ocupes más de ti misma, que aprendas a hacerte cargo de ti?
- Desde que estás en la asociación, ¿te tienes como prioridad?

### RESULTADOS

**58% Mucho**

**24% Bastante**

**18% Poco**

### Relatos que apoyan los resultados:

**R11.** “A partir del curso tomé decisiones. No fui a cenar en Navidad con mis hermanas y eso para mí fue una transgresión. No quería ir, quería quedarme en mi casa y por primera vez, lo hice”.

**R12.** “Soy más consciente de las decisiones que tomo y sé que tomar esas decisiones es mi derecho”.

**R13.** “Me cuesta mucho tomar decisiones. Me tienen por una persona segura y no lo soy”.

**R14.** “Me afectan menos las decisiones que tomo. Antes me quedaba más resentida si me equivocaba”.

**R27.** “Estoy en ello...”.

**R29.** “Me he vuelto más libre, me siento más libre con las mismas ideas”.

## ► 2. VALORAR LA INDEPENDENCIA ECONÓMICA

### Descripción del indicador:

La independencia económica que proporciona un empleo, y los derechos de ciudadanía que genera, también contribuyen al empoderamiento de las mujeres. La independencia económica se relaciona con la autonomía y la libertad de las mujeres y, a través de este indicador, se busca determinar si la asociación ha contribuido a que se valore la importancia de la no dependencia económica de otra persona, dependencia que impacta en otros ámbitos de la vida y que es transversal en las generaciones más mayores. Del grupo de 36 mujeres que han participado en esta investigación a través de entrevistas o relatos de vida, 1 es estudiante, 11 tienen un empleo, 11 están en desempleo (2 de ellas trabajan en negocios familiares sin que exista relación contractual), 9 son jubiladas con empleo anterior y 4 están jubiladas sin empleo anterior.

Según se concluye de los discursos analizados, en un porcentaje muy alto, no se vincula el papel de la asociación en la valoración de la importancia de la independencia económica. Sin importar la relación actual o pasada con el empleo, la necesidad de ser independientes económicamente, que no ha sido un hecho casual, está muy interiorizada entre todas las mujeres, sobre todo entre las más jóvenes. Por su parte, las mujeres más mayores, que nunca se han planteado tener un empleo remunerado, señalan que la asociación tampoco ha impactado en su deseo de buscar o querer tener un empleo.

**Preguntas utilizadas para analizar el indicador:**

- ¿Eres independiente económicamente?
- Desde que estás en la asociación, ¿valoras de otra manera tu independencia económica?
- ¿Te ha permitido la asociación hacerte independiente económicamente?

**RESULTADOS**

<b>69% Nada</b>	<b>6% Poco</b>	<b>25% Mucho</b>
-----------------	----------------	------------------

**Relatos que apoyan los resultados:**

**R26.** “A raíz de estar en la asociación me han hecho una oferta de trabajo para cuidar a personas mayores”.

**R23.** “Yo siempre he tenido muy claro que tenía que tener un empleo”.

**R19.** “La asociación no ha hecho que valore más la importancia de la independencia económica. Eso ya lo traía de antes. Yo estoy estudiando pero quiero un empleo, ser independiente. En una pareja la independencia económica de las dos personas es importantísima”.

**R35.** “La independencia económica la he tenido siempre muy clara. Te hace ser libre”.

**R17.** “La asociación me ha servido para reivindicar el trabajo que hago en nuestra explotación familiar”.

**R12.** “Coincidieron muchas cosas y tuve que dejar mi empleo. Perdí la autonomía económica y empecé a darme cuenta de lo que había perdido después”.

**R5.** “No he valorado nunca la independencia económica por la época en la que me ha tocado vivir. Prefería tener menos dinero y disfrutar más de otras cosas”.

**► 3. PONER EN MARCHA NUEVOS PROYECTOS E INICIATIVAS**

**Descripción del indicador:**

Poner en marcha proyectos e ideas, como expresión de la creatividad, tiene que ver con la autonomía, con sentirte capaz de hacer cosas y con darse la facultad de hacerlas, con estar segura de una misma. Los relatos de empoderamiento dan cuenta de multitud de proyectos e ideas que las mujeres han llevado a cabo con y desde la asociación.

También cómo desde la asociación se han puesto en marcha proyectos en otros espacios de la vida de las mujeres. En cambio, cuando se aborda específicamente este indicador a través de diferentes ítems, las respuestas de las mujeres no son coherentes con toda la información que a lo largo del relato o de la entrevista han proporcionado sobre proyectos, iniciativas o ideas generadas y puestas en marcha. Esto ocurre porque, en muchos casos, las mujeres no son conscientes del impacto de la asociación en cosas que hacen o han hecho. De hecho, la propia asociación es generalmente el resultado de una iniciativa de un grupo de mujeres que toma forma.

**Preguntas utilizadas para analizar el indicador:**

- Desde que estás en la asociación, ¿has puesto en marcha nuevos proyectos o iniciativas tanto relacionadas con la asociación, como con otros aspectos de tu vida?
- ¿Crees que la asociación, como espacio, puede contribuir a que pongas en marcha proyectos e iniciativas?

**RESULTADOS**

**56% Mucho**

**29% Bastante**

**9% Poco**

**6% Nada**

**Relatos que apoyan los resultados:**

**R11.** “Sí. Mis sobrinas y sobrinos se reían de mí porque veían que me hacía un lío con las TIC, con el teléfono y con la tablet sobre todo. A mí me sentaba mal. Hacerte mayor hace que te invisibilicen. La asociación me está sirviendo mucho para enfrentarme de forma autónoma a esta etapa de mi vida. Aprendí, claro que aprendí, ¡ahora me he vuelto una experta!”.

**R12.** “Un grupo de mujeres, de varias asociaciones, estamos pensando en montar otra asociación. Ésta feminista. Todas hemos hecho un proceso personal muy largo, hemos cambiado, y queremos tener otro espacio”.

**R17.** “Sobre todo la asociación te da seguridad para poner en marcha nuevos proyectos”.

**R35.** “Yo no soy muy decidida; yo no suelo impulsar proyectos”.

**R27.** Durante el relato explica: “He estado apoyando el proyecto de la Casa de las Mujeres de Donostia desde el principio. Estoy súper involucrada....” Cuando se le pregunta por éste indicador,

señala, “bueno, a poner en marcha nuevos proyectos e iniciativas, la asociación no me ha ayudado mucho. Al no tener preparación académica me veo limitada. Por ejemplo, yo sola no sé llenar un proyecto para Emakunde”.

#### ► 4. PENSAR EN PARTICIPAR EN OTROS ESPACIOS COMO LA POLÍTICA

##### Descripción del indicador:

Para la participación en política, los procesos de empoderamiento personal son clave. De hecho, la participación en política debiera ser el resultado de un proceso de empoderamiento, donde las mujeres se sientan legitimadas, con seguridad y voz propia, porque son autónomas y tienen autoestima. Además, la política debiera ser capaz de apoyar y reforzar esos procesos. En cambio, este espacio genera desinterés y rechazo para una parte importante de las mujeres, no para las más jóvenes, tampoco para las que tienen una trayectoria de reivindicación más activa en sindicatos, en el movimiento feminista o incluso en partidos políticos.

Las mujeres más mayores, que están en asociaciones de mujeres de tipo sociocultural, viven la política como un espacio ajeno a ellas y separado de la asociación. Además, vinculan la política con abandonar la parte “desinteresada” y “voluntaria” desde la que participan en la asociación, con ser más visibles y protagonistas, piensan que no están capacitadas o, directamente, afirman que no les gusta o que le da miedo. No obstante, los ítems relacionados con este indicador no resultaban nuevos para la gran mayoría de las mujeres, porque a muchas sí que les han propuesto desde diferentes partidos políticos formar parte de sus candidaturas o listas electorales, según se recoge en las entrevistas y relatos. No en vano, de los movimientos asociativos salen muchas mujeres que luego ocupan puestos de representación política, sobre todo en Ayuntamientos. Las mujeres más jóvenes, en cambio, no tienen esta percepción y sienten que una vía para la consecución de la ciudadanía plena de las mujeres es la política. Por eso, éstas últimas, las más jóvenes, no descartan plantearse esta otra vía de participación.

##### Preguntas utilizadas para analizar el indicador:

- Desde que estás en la asociación, ¿has tenido la oportunidad de participar en política?
- Desde que estás en la asociación, ¿ha incrementado tu interés en participar en política?
- ¿Crees que la asociación puede contribuir a que en algún momento participes en política?

#### RESULTADOS

71% Nada	9% Poco	9% Bastante	11% Mucho. Están participando en política
----------	---------	-------------	---

### Relatos que apoyan los resultados:

**R30.** “Sí, no me importaría participar en política. Ya me han tirado los tejos”.

**R23.** “Yo, aunque estoy afiliada, estoy entregada a la asociación, no al partido”.

**R31.** “Me gusta, a veces le doy vueltas, pero no encuentro un partido que me convenza”.

**R29.** “Ya he estado en política. A parte de por mis ideas, por el tema social, porque había que darle una vuelta al tema de la diversidad funcional”.

**R28.** “No. Es un campo que me resulta difícil, aunque sí reconozco que es necesario”.

**R27.** “Yo presentarme no, pero he votado a Plazandrek. Se merecían mi voto”.

**R26.** “Yo no, pero desde la asociación apoyamos a los grupos de mujeres que quieren salir en fiestas”.

**R19.** “Yo estoy en Ernai, que se define como independentista, socialista y feminista, y sé que acabaré estando en la junta. Ahora no lo he hecho por falta de tiempo”.

**R35.** “Estoy afiliada a un partido político desde los 18, casi desde que nací. Pero no estoy en la política activa, ni tengo interés en estar”.

**R16.** “Me propusieron estar en política pero estando en la asociación, no me parecía”.

**R15.** “No participo en política pero me lo he llegado a plantear, porque desde ahí se mueven los hilos y te planteas si ese será el camino”.

## ► 5. TENER MENOS MIEDO A LA AUTONOMÍA

### Descripción del indicador:

El miedo es “uno de los grandes obstáculos para nuestro desarrollo personal y nuestra autoestima, ya que nos bloquea”, escribe Lagarde. El miedo impide a las mujeres poder actuar, elegir y hacer cosas libremente. Éste es un miedo psicológico y social, aprendido, porque el miedo físico real, el que te previene de un peligro, es diferente. La

propia conciencia de los miedos puede ser empoderadora, porque te conecta contigo, hace visible qué te pasa e incluso qué vivencia o experiencia tienen relación con ese miedo.

Como mecanismo de control patriarcal, el miedo es una barrera en los procesos de empoderamiento porque paraliza a las mujeres. De hecho, el propio concepto de empoderamiento, por lo que conlleva y significa, “da miedo” a muchas mujeres y un número importante de ellas decide voluntariamente no seguir adelante en su proceso de empoderamiento por miedo a hacerlo, es decir, porque no están dispuestas a enfrentar, ni a asumir, lo que puede suponerles dar ese paso. En cambio, la asociación no da miedo a ninguna mujer, porque es un espacio donde se sienten seguras. Por eso la asociación reúne las condiciones para que muchas mujeres desarrollen desde ahí procesos de empoderamiento personal.

**Preguntas utilizadas para analizar el indicador:**

- Desde que estás en la asociación, ¿te sientes más autónoma?
- ¿Crees que ha aumentando tu autonomía desde que estás en la asociación? ¿Por qué?
- ¿Has hecho en la asociación cosas sola, para ti, que no habías hecho nunca antes?
- ¿La asociación ha abierto otros espacios sólo para ti que antes no tenías?

**RESULTADOS**

**28% Mucho**

**46% Bastante**

**17% Poco**

**9% Nada**

**Relatos que apoyan los resultados:**

**R32.** “Antes pensaba que no era capaz de sacarme el graduado escolar. Ahora sí, tengo menos miedo o nada a hacer cursillos y formarme. Si no lo logro en un año, ya lo haré en dos”.

**R20.** “Voy a apuntarme a un curso para aprender a nadar con 54 años”.

**R30.** “Nunca pensé que iba a ser una mosca cojonera, ni que iba a hablar en público y menos que lo iba a hacer tan bien”.

**R28.** “Sí, desde que estoy en la asociación tengo menos miedo al futuro, a qué pasará, al deterioro físico, a si me quedo sola...”.

**R20.** “Sobre todo tengo menos miedo al qué dirán...”.

**R18.** *"Me vino muy bien el curso de defensa personal que hicimos en la asociación. Nos decían que no tuviéramos miedo, que teníamos derecho a equivocarnos".*

## ► 6. TENER Y PRIORIZAR ESPACIOS Y TIEMPOS PROPIOS

### Descripción del indicador:

La asociación supone para las mujeres tener un espacio y un tiempo propios, para ellas. Un espacio y un tiempo para pensar, compartir, aprender, estar con otras y con una misma y disfrutar. El objetivo de este indicador consiste en analizar si este tiempo y este espacio son prioritarios en las vidas de las mujeres o su dedicación a la asociación está supeditada a los intereses y necesidades de otras personas. Tener y priorizar un espacio y un tiempo propios está relacionado con la autonomía, con el "ser para ti", y su análisis es muy relevante para ver la evolución de los procesos de empoderamiento personal. Algunas mujeres experimentan por primera vez qué es tener un espacio y un tiempo propios cuando se asocian; por eso, el sólo hecho de asociarse, es empoderador. En cambio, las mujeres más jóvenes sin criaturas afirman que tienen otros espacios y tiempos propios y no valoran tanto el papel de la asociación en este sentido. Por su parte, las mujeres de asociaciones que trabajan por y desde el feminismo señalan que, aunque sus asociaciones les reforzaron en ello, ya tenían interiorizada la necesidad de tener tiempos y espacios propios, y de priorizarlos, cuando se asociaron.

Existen dos elementos que condicionan y supedian este espacio y tiempo propios: el empleo y los cuidados a otras personas. Cuando, como en el caso de las mujeres jóvenes, coinciden los dos, tener y priorizar espacios y tiempos propios es muy complejo. Esta es una de las explicaciones de la baja participación de muchas mujeres jóvenes en las asociaciones. Como cita una de las entrevistadas, haciendo referencia al lema de las feministas inglesas, "*quise salir a cambiar el mundo, pero no tuve con quien dejar a las criaturas*" (R34).

### Preguntas utilizadas para analizar el indicador:

- ¿Priorizas estar en la asociación sobre otro tipo de actividades de tu vida?
- Desde que estás en la asociación, ¿te dedicas tiempos para ti que antes no tenías?

### RESULTADOS

**65% Mucho**

**17% Bastante**

**9% Poco**

**9% Nada**

### Relatos que apoyan los resultados:

**R2.** “La asociación me ha abierto caminos para valorar ciertas cosas que antes ni veía, ni, por supuesto, valoraba. Ha cambiado mis prioridades”.

**R34.** “He pagado muy caro tener dos criaturas, incluyendo en la Asamblea, porque todas las reuniones son siempre por la noche. Las reuniones están hechas para mujeres que trabajan por la mañana y que son activistas por la noche. Incluso en el movimiento feminista, las criaturas no existen. Si no tienes una buena infraestructura, y yo no he tenido a nadie, no puedes. Yo hubiera querido ser más activista pero no pude”.

**R6.** “Para mí lo primero es cuidar a mi marido que está enfermo. Empecé en la asociación y luego me fui apuntando a otras cosas cuando mis hijos se hicieron mayores. Ahora estoy en la junta pero, con mi marido enfermo, no puedo venir. Sé que podría contratar a una persona para que le cuide, pero prefiero hacerlo yo. Es muy difícil cambiar. Sabes las cosas, pero no puedes cambiarlas. De todas formas, venir aquí sigue siendo muy importante para mí”.

**R21.** “Por supuesto. Mis espacios son sagrados”.

**R31.** “No tengo espacios. Mis tiempos y espacios son para mis hijos, que tienen 8, 11 y 14 años”.

## ► 7. CONOCER Y PARTICIPAR EN LA CONSTRUCCIÓN DE DERECHOS

### Descripción del indicador:

Conocer los derechos que se tienen como humana contribuye a los procesos de empoderamiento personal. Saberse sujeta jurídica, saber que se tiene derecho a tener derechos e incorporar en la vida que además de obligaciones y deberes, tienes derechos, da libertad a las mujeres, sobre todo el derecho a la igualdad con equidad, desde el reconocimiento a la diversidad y a la especificidad de las personas. El derecho de las mujeres a ser libres, de diferentes formas, está reconocido en la propia Declaración de los Derechos Humanos, en la Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra las Mujeres (CEDAW), en la IV Conferencia Mundial sobre las mujeres (1995) y su Plataforma de Acción, también forma parte de los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM), es la base de la Ley 4/2005 de Igualdad de Mujeres y Hombres en la CA de Euskadi y de la Ley Orgánica 3/2007 para la igualdad de mujeres y hombres, y se promueve desde el VI Plan para la Igualdad de Mujeres y Hombres, entre otras normas, planes y documentos estratégicos que garantizan oportunidades y recursos a las mujeres como

vía para la consecución de su plena ciudadanía. En el proceso de construcción de estos derechos, tanto la teoría feminista, como los movimientos de mujeres, han sido fundamentales. Sin ellos, el buen vivir, el objetivo último del conjunto de derechos para la libertad de las mujeres, no sería posible.

Conocer los derechos exige relacionar lo personal con lo social y lo político e implica ir eliminando, en lo cotidiano, formas de convivencia inequitativa. Por eso, desde los inicios del movimiento asociativo se lleva trabajando para que las mujeres conozcan y tomen conciencia de sus derechos y apoyen su consolidación. No se puede obviar que no todos los derechos que las mujeres tienen como humanas se conocen y que tampoco se reconocen y practican de forma universal.

**Preguntas utilizadas para analizar el indicador:**

- Desde que estás en la asociación, ¿conoces mejor tus derechos? ¿Y cómo se han conseguido?
- Desde que estás en la asociación, ¿te sientes más comprometida con el desarrollo y consolidación de los derechos para las mujeres?

**RESULTADOS**

<b>63% Mucho</b>	<b>26% Bastante</b>	<b>11% Poco</b>
------------------	---------------------	-----------------

**Relatos que apoyan los resultados:**

**R33.** “La asociación me ha ayudado a conocer mis derechos y a pelearlos”.

**R29.** “Si no conocemos nuestros derechos? ¿Quién los va a defender?”

**R20.** “Sobre todo, a que tengo derecho a ser libre”.

**R19.** “No tengo ni idea sobre legalidades”.

**R16.** “Le pondría un 10 o un 20 a esta pregunta. Creo que todas las personas tendríamos que conocer nuestros derechos”.

**R12.** “Me vino muy bien la asociación porque me planteé separarme y tuve que informarme y mirar que consecuencias económicas tenía para mí la separación”.

## ► 8. VIVIR MEJOR LA SOLEDAD

### Descripción del indicador:

Para las mujeres, y como parte del aprendizaje de género, la soledad es negativa y da miedo. Escribe María Zambrano, en Hacia un Saber del Alma, que “*toda soledad ha sido sentida en un principio como un pecado, como algo de lo que se siente remordimientos*”. Por eso, como seres dependientes de otras personas, la vivencia de la soledad no es buena para muchas mujeres y provoca desolación. Enfrentar el miedo a la soledad está relacionado con perderle el miedo a la libertad y tiene que ver con los procesos de construcción de autonomía en las mujeres. Para ello, es preciso reelaborar el concepto de soledad, que puede ser, en un proceso de empoderamiento, una experiencia de disfrute con una misma, un tiempo y un espacio donde no participan, ni intermedian, otras personas.

Los relatos de empoderamiento dan cuenta de que muchas mujeres acuden a la asociación con la esperanza de que allí se elimine su sentimiento de desolación, de encontrar en ese lugar a mujeres con quien establecer vínculos. Estos y cualquier otro vínculo, si se establecen en forma de fusión con otra persona, no favorecen procesos de autonomía, porque se hacen desde la lógica de la carencia, de la falta de algo. En cambio, hacer en y desde la asociación un proceso donde la soledad se torne en algo placentero y donde se asuma la vida en soledad, sin que eso implique un rechazo o indiferencia a las otras personas, es clave en los procesos de empoderamiento personal. Como escribe Mari- France Hirigoyen en Las Nuevas Soledades, permite concentrarse por completo en el interior de una misma “*y si yo estoy en paz conmigo misma, me vuelvo más disponible para las otras personas*” . Consecuentemente, las relaciones mejoran.

### Preguntas utilizadas para analizar el indicador:

- Desde que estás en la asociación, ¿han cambiado tus temores o miedos a la soledad?
- Desde que estás en la asociación, ¿has hecho cosas sola que nunca habías hecho antes? ¿Qué cosas?
- Desde que estás en la asociación, cuando estás sola, ¿te sientes mejor que antes?

### RESULTADOS

**60% Mucho**

**20% Bastante**

**20% Poco**

### Relatos que apoyan los resultados:

**R5.** “*He aprendido a vivir mejor la soledad*”.

**R3.** "Me siento menos sola y he aprendido a estar sola".

**R8.** "Vivo la soledad de otra manera, no me siento desolada".

**R9.** "Estoy sola porque quiero estar sola".

**R17.** "Busco la soledad, la necesito. Sé distinguir entre estar sola y querer soledad".

**R21.** "No me siento sola, porque conmigo misma estoy de cine. Siempre me dicen que estoy en muchas salsas, y es verdad, pero cuando estoy realmente a gusto es cuando estoy sola".

**R30.** "Estoy menos sola".

**R34.** "He hecho buenas amigas en la asociación".

#### 5.2.4. CAMBIOS EN Y DESDE LA ASOCIACIÓN QUE IMPACTAN EN LAS TRES DIMENSIONES DEL EMPoderamiento PERSONAL

Como se ha visto, aunque se presentan los indicadores agrupados por dimensiones, hay indicadores que sirven para analizar los cambios de las mujeres en y desde las asociaciones en una, pero también en más de una dimensión del empoderamiento personal. Por eso, en este apartado, se presentan indicadores cuyos resultados evidencian transformaciones en las tres dimensiones a través de las que se están analizando los cambios en los procesos de empoderamiento personal: autoestima, autocuidado para el bienestar personal y autonomía.

DIMENSIÓN	INDICADORES
RELACIÓN CON LAS TRES DIMENSIONES: AUTONOMÍA, AUTOCUIDADO PARA EL BIENESTAR PERSONAL Y AUTONOMÍA	1. QUE LA VIDA TENGA OTRO SENTIDO, OTRA DIRECCIÓN 2. VER OTRAS DISCRIMINACIONES CONTRA LAS MUJERES Y ESTAR MÁS COMPROMETIDA CON LA IGUALDAD ENTRE MUJERES Y HOMBRES 3. AUTOPERCEPCIÓN DE LOS CAMBIOS PRODUCIDOS A TRAVÉS DE LA ASOCIACIÓN

##### ► 1. QUE LA VIDA TENGA OTRO SENTIDO, OTRA DIRECCIÓN

###### Descripción del indicador:

A través de este indicador se busca analizar si la asociación ha contribuido a colocar a las mujeres en otro sitio; a que, aunque sigan haciendo las mismas cosas, su posición con relación a esas cosas sea otra. Para que la vida ten-

ga otro sentido y otra dirección, ha tenido que haber un proceso de empoderamiento personal de las mujeres, han tenido que experimentar cambios consigo mismas que les hayan hecho vivir y mirar la vida desde otro lugar. Este hecho es especialmente impactante en mujeres que llevan vinculadas a la asociación más de 10 años, así como entre las que hacen un trabajo en la asociación, generalmente a través del voluntariado, y para aquellas que se han formado o están formándose en estudios de género y empoderamiento.

**Preguntas utilizadas para analizar el indicador:**

- Desde que estás en la asociación, ¿crees que tu vida ha cambiado?
- ¿Crees que tu vida sería la misma si no hubieras venido a la asociación?

**RESULTADOS**

**65% Mucho**

**20% Bastante**

**6% Poco**

**9% Nada**

**Relatos que apoyan los resultados:**

**R8.** “He cambiado mucho desde que estoy en la asociación. Me siento más libre, más segura, sé que puedo hacer muchas cosas y me reconozco”.

**R9.** “Sin la asociación no estaría donde estoy, ni física, ni moralmente. Soy otra persona. Ahora soy yo. Vengo de una educación muy patriarcal y por eso aguanté tanto antes de separarme. En el momento de mi separación sabía que estaba arropada por mis amigas de la asociación, no estaba yo sola. Ahora soy más libre. Tengo menos miedo, aunque tengo”.

**R16.** “Yo no era feminista, pero descubrí que sí lo era”.

**R4.** “La asociación en mi vida ha sido la plataforma desde donde he podido hacer muchísimas cosas”.

**R28.** “Tengo una visión más abierta de la vida y de las cosas”.

**R13.** “Antes lo primero eran los hijos. Ahora son los hijos y los cursos. Hay dos cosas, no sólo una”.

## ► 2. VER OTRAS DISCRIMINACIONES CONTRA LAS MUJERES Y ESTAR MÁS COMPROMETIDA CON LA IGUALDAD ENTRE MUJERES Y HOMBRES

### Descripción del indicador:

Aunque el hecho de estar en una asociación y hacer de la experiencia individual, experiencia colectiva, es un hecho que empodera a las mujeres y les permite ir identificando desigualdades y discriminaciones, a mayor conciencia de estas desigualdades y discriminaciones, más fácil es ir desmontando los mandatos de género y mayor es el grado de compromiso con la consecución de la igualdad entre mujeres y hombres. Tener conciencia de las desigualdades y discriminaciones permite que las mujeres decidan profundizar en ello y si se dan las condiciones, en forma de talleres, campañas, lecturas, etc. o formación especializada, las mujeres se empoderan más. Saber de igualdad entre mujeres y hombres, de temas relacionados con los estudios de género, de empoderamiento, no sólo incrementa el compromiso con su logro, sino que las empodera, porque legitima los cambios que en ellas se producen, da autoridad a sus acciones y decisiones y les faculta para poder argumentarlas y divulgarlas.

El compromiso con la igualdad entre mujeres y hombres, y el hecho de poder ver discriminaciones y desigualdades que antes no se veían, es uno de los ámbitos a los que las mujeres creen que más ha contribuido la asociación. Y este hecho es muy relevante, pues se relaciona con todas las dimensiones del empoderamiento. Además, el compromiso de las mujeres con este camino hace que otras mujeres también se comprometan y que se den cambios en la propia asociación, más alineados con la implicación real de la asociación con el feminismo y con la igualdad. No obstante, este compromiso se refleja en las actividades que se promueven desde las asociaciones y se constata cómo las mujeres que forman parte de asociaciones que trabajan por y desde el feminismo, son más reivindicativas con la igualdad.

### Preguntas utilizadas para analizar el indicador:

- Desde que estás en la asociación, ¿eres más consciente de las desigualdades y discriminaciones que sufrimos las mujeres?
- ¿Te ha permitido la asociación ver discriminaciones que antes eran más normales para ti?
- Desde que estás en la asociación, ¿te sientes más comprometida con el trabajo para conseguir la igualdad entre mujeres y hombres?

### RESULTADOS

80% Mucho

17% Bastante

3% Poco

### Relatos que apoyan los resultados:

**R28.** “*Nos vienen muy bien las reuniones con la Asamblea de Mujeres, los cursos que hacemos, ahí ves que existen distintos tipos de discriminaciones. A nivel sexual, por ejemplo, es importante escuchar a transexuales, cómo razonan y explican su situación. Ser mujer es muy diverso, va más allá de lo físico*”.

**R26.** “*Desde la asociación, ¡no pasamos ni una!*”.

**R33.** “*Nuestro feminismo es un feminismo visible, callejero, el que hace pintadas, el de subirse a edificios y tirar de pancarta. Un feminismo de gritar. Yo grito, y ¡cuando yo grito, grito!, sin ahorrarme energías, ni voz. En mi país de origen ya estaría a varios metros bajo tierra*”.

**R8.** “*He vivido la violencia muy cerca de mí. Y he solucionado cosas. Veo en mi trabajo tantas mujeres enfermas psicológicas... Y lo que aprendo en la asociación lo llevo al trabajo*”.

**R23.** “*Yo lo que sé de igualdad se lo debo a la formación que hemos hecho. En el uso del lenguaje, por ejemplo, la formación me ayudó muchísimo*”.

**R21.** “*Cuanto más consciente eres, más cosas ves*”.

**R12.** “*Yo la igualdad la he descubierto en la asociación*”.

**R3.** “*Voy a hacer un curso sobre violencia durante cinco semanas, 4 horas al día, imagínate si estoy implicada*”.

**R9.** “*He aprendido a ver que lo que para mí era normal, no lo es*”.

## ► 3. LA AUTOPERCEPCIÓN DE LOS CAMBIOS PRODUCIDOS A TRAVÉS DE LA ASOCIACIÓN

### Descripción del indicador:

Los cambios en las vidas de las mujeres están relacionados en este indicador con los procesos de empoderamiento personal, es decir, cuando se pregunta cuánto crees que ha cambiado tu vida a través de la asociación, en realidad se busca analizar cuánto cree cada mujer que se ha empoderado personalmente en y desde la asociación. Un porcentaje muy alto cree que se han dado cambios relacionados con los procesos de empoderamiento personal,

concretamente, el 76% consideran que se han dado muchos cambios en su vida, el 16% bastantes y el 8% pocos. Ante la información que arroja este indicador, se puede afirmar el alto nivel de incidencia que las mujeres creen que tiene la asociación en trasformaciones y cambios que se han producido en ellas, cambios que tienen como resultado una mejora de sus vidas y de su bienestar individual, tomando como referencia la situación de la que partían antes de estar en la asociación.

**Pregunta utilizada para analizar el indicador:**

- Desde que estás en la asociación, ¿crees que han cambiado cosas en ti que te ayudan a estar y vivir mejor?

RESULTADOS		
76% Mucho	16% Bastante	8% Poco

**Relatos que apoyan los resultados:**

**R2.** “La asociación me ha abierto unos caminos de valorar ciertas cosas que antes veía, pero no valoraba. Me han cambiado las prioridades en la vida. Antes estaba supeditada y ahora soy menos dócil”.

**R8.** “La formación en empoderamiento me ha cambiado la vida. ¡Darme cuenta de tantas cosas que antes no veía! Además, he vivido cosas con las mujeres de la asociación que antes ni pensaba, experiencias de complicidad preciosas. Llevo 7 años formándome en empoderamiento y esto, junto con otra charla a la que vas, más otro curso, va sumando y sumando y hace que ya no seas la misma”.

**R11.** “Fíjate si habré cambiado que con lo anárquica que yo soy, la asociación me exige una disciplina que no he tenido ni cuando trabajaba. Esto es más serio que ir a trabajar y me importa mucho el grupo en el que estoy”.

**R2.** “Me ha aportado poco, bueno, no lo sé porque no puedo medirlo. No sé qué hubiera pasado si no hubiera venido”.

**R32.** “Ahora me reconozco. Ahora me digo: esta sí soy yo”.

**R9.** “Lo ha cambiado todo. A mi familia, sobre todo la relación con mis hijos, mis amistades también son otras, y tengo otras ilusiones”.

**R17.** “He ido creciendo y madurando con la asociación. No sé cómo hubiera sido sin ella. La asociación ha sido para mí una estrella y un refuerzo”.

**R14.** “La asociación forma parte de mi vida. Como imparto talleres de costura tres días por semana, todo lo que aprendo en el taller de empoderamiento lo llevo al taller de costura, que es una excusa para hablar de nuestros tiempos, del ocio, del reparto de tareas, de lo que nos preocupa”.

**R3.** “Ha cambiado mi tiempo libre, porque ahora se lo dedico a la asociación. También creo que este nuevo proyecto que vamos a impulsar desde la asociación me va a traer satisfacciones. Ha cambiado mi relación de pareja, a mejor, y me da satisfacción coger el relevo de mi madre en la asociación y reconocer su trabajo”.

**R16.** “Me he autoafirmado, me valoro más”.

**R20.** “Sobre todo he cambiado a raíz del trabajo de empoderamiento y conociendo a otras mujeres”.

**R21.** “Sin la asociación no hubiera hecho todo lo que he hecho. Fue una ventana para mí”.

**R31.** “Yo no sabía que era empoderamiento, ¡y soy psicóloga! Tampoco sabía que era el feminismo. He cambiado mucho. Yo antes era más débil y me consideraba muy machista. Cuando oía algo de maltrato, pensaba, ¡por algo será! Ahora mi opinión ha cambiado y me he dado cuenta de cosas muy duras que vivía y de las que ahora soy consciente”.

**R33.** “Me muevo en muchos espacios de participación y todos han contribuido a como yo soy. No sólo la Asamblea”.

### 5.3. RESUMEN DE LOS PRINCIPALES RESULTADOS

En el siguiente cuadro se describen, de forma esquemática, las dimensiones desde las que se abordan los procesos de empoderamiento personal, con los indicadores de evaluación a través de los que se han analizado los cambios en cada dimensión y sus respectivos ítems. Las cifras que, en porcentajes, se presentan como resultados, hacen referencia al total de mujeres entrevistadas que contestan a cada valor.

DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEM	RESULTADO			
			MUCHO	BASTANTE	POCO	NADA
AUTOESTIMA	AFRONTAR SITUACIONES HACIENDO VISIBLES OPINIONES E IDEAS PROPIAS	<p>¿Crees que tu experiencia en la asociación te ha permitido decir lo que piensas y lo que quieras en situaciones conflictivas o difíciles para ti, de forma que las afrontas de otra manera?</p> <p>¿Crees que desde que estás en la asociación tienes menos miedo a hablar en público y a expresar tus opiniones e ideas?</p>	70%	12%	18%	0%
	QUERERME Y VALORARME MÁS	<p>Desde que estás en la asociación, ¿das más valor a las cosas que has hecho en tu vida y a las que haces ahora?</p> <p>Desde que estás en la asociación, ¿te quieres más por lo que eres y por cómo eres?</p> <p>¿Te ha ayudado la asociación a valorarte más y a aceptarte tal y como eres?</p>	50%	26%	24%	0%
	APRENDER Y VIVIR OTRAS FORMAS DE DISFRUTE	<p>¿Crees que desde que estás en la asociación das más importancia y pones tiempos a tu propio disfrute?</p> <p>¿Has aprendido a disfrutar de otras maneras desde que estás en la asociación?</p> <p>¿Supone para ti una forma de disfrutar encontrarte con otras mujeres en la asociación?</p>	67%	24%	9%	0%
	ESTAR MÁS A GUSTO CON EL CUERPO	¿Crees que tu contacto con la asociación ha ayudado a que te encuentres más a gusto o mejor con tu cuerpo?	26%	34%	17%	8%
	TENER MÁS SEGURIDAD	<p>¿La asociación ha contribuido a que crezca tu seguridad en ti misma? En caso afirmativo, ¿en qué cosas?</p> <p>¿Encontrarte y estar con otras mujeres en la asociación te hace sentirte más segura de ti misma?</p> <p>¿Te ha permitido la asociación cuidar mejor de ti y tener más en cuenta?</p>	63%	14%	14%	9%

DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEM	RESULTADO			
			MUCHO	BASTANTE	POCO	NADA
AUTOESTIMA	VALORAR Y RECONOCER A OTRAS MUJERES DIFERENTES	¿Te ha ayudado la asociación a conocer y a valorar a otras mujeres diferentes a tí?	89%	11%	0%	0%
		¿Crees que desde que estás en la asociación te cuesta menos relacionarte con otras mujeres?				
		¿Crees que conocer a otras mujeres en la asociación te ha ayudado a conocerte mejor a tí?				
	DISMINUIR EL SENTIMIENTO Y LA VIVENCIA DE LA CULPA	¿Te ayuda a sentirte bien compartir actividades con otras mujeres en la asociación?				
		Desde que estás en la asociación, ¿te sientes menos culpable de lo que haces?	57%	14%	20%	9%
		¿Crees que compartir experiencias y vivencias con otras mujeres en la asociación contribuye a disminuir tu sentimiento de culpa?				
	SER MÁS SABIA, TENER MÁS CONOCIMIENTOS Y ESTAR MÁS MOTIVADA POR APRENDER	¿Te ha permitido la asociación trabajar tu sentimiento de culpa y desmontarlo?				
		¿Crees que desde que estás en la asociación tienes mayores conocimientos y herramientas de aprendizaje?	80%	20%	0%	0%
		¿Estar en la asociación te ha despertado deseos e inquietudes de saber más?				
		¿La asociación te ha permitido reparar algunas de las carencias de conocimiento académico o intelectual que tenías?				
		¿Has aumentado tus conocimientos y cultura a través de la asociación?				
		¿Crees que la asociación te ha permitido con los conocimientos que ahí has adquirido responder mejor a diferentes situaciones de tu vida?				
AUTOCUIDADO PARA EL BIENESTAR INDIVIDUAL	APRENDER A PONER LÍMITES Y A DECIR "NO"	¿Crees que desde que estás en la asociación pones más límites y dices "no" a hechos o situaciones que antes aceptabas?	62%	15%	23%	0%
		Desde que estás en la asociación, ¿te cuesta menos decir "no"?				
	MEJORAR LA SALUD	¿Crees que la asociación ha contribuido a que tu vida sea más saludable?	85%	11%	4%	0%
		¿Sientes que tu salud ha mejorado desde que estás en la asociación?				
		¿Has tenido algún problema relacionado con tu salud que haya mejorado por el hecho de estar en la asociación?				

DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	RESULTADO			
			MUCHO	BASTANTE	POCO	NADA
AUTOCUIDADO PARA EL BIENESTAR INDIVIDUAL	HACER CAMBIOS POSITIVOS EN LAS RELACIONES AFECTIVAS Y AMOROSAS	<p>¿Crees que desde que estás en la asociación, han mejorado tus relaciones afectivas y amorosas?</p> <p>¿La asociación te ha permitido revisar y actualizar tus relaciones afectivas y amorosas?</p> <p>¿Tu participación en la asociación te ha permitido resolver conflictos y crisis amorosas y/o afectivas?</p>	41%	15%	15%	29%
	SER MÁS FELIZ	¿Vives más feliz desde que estás en la asociación?	80%	11%	9%	0%
AUTONOMÍA	TOMAR DECISIONES DESDE Y EN TORNO A UNA MISMA	<p>Desde que estás en la asociación, cuando tomas decisiones, ¿te pones en primer lugar?</p> <p>La asociación, ¿te ha permitido conocer y asumir con responsabilidad lo que vives y lo que te pasa?</p> <p>La asociación, ¿ha hecho posible que te ocupes más de ti misma, que aprendas a hacerte cargo de tí?</p> <p>Desde que estás en la asociación, ¿te tienes como prioridad?</p>	58%	24%	18%	29%
	VALORAR LA INDEPENDENCIA ECONÓMICA	<p>¿Eres independiente económicamente?</p> <p>Desde que estás en la asociación, ¿valoras de otra manera tu independencia económica?</p> <p>¿Te ha permitido la asociación hacerte independiente económicamente?</p>	0%	25%	6%	69%
	PONER EN MARCHA NUEVOS PROYECTOS E INICIATIVAS	<p>Desde que estás en la asociación, has puesto en marcha nuevos proyectos o iniciativas tanto relacionadas con la asociación, como con otros aspectos de tu vida.</p> <p>¿Crees que la asociación, como espacio, puede contribuir a que pongas en marcha proyectos e iniciativas?</p>	56%	29%	9%	6%
	PENSAR EN PARTICIPAR EN OTROS ESPACIOS COMO LA POLÍTICA	<p>Desde que estás en la asociación, ¿has tenido la oportunidad de participar en política?</p> <p>Desde que estás en la asociación, ¿ha incrementado tu interés en participar en política?</p> <p>¿Crees que la asociación puede contribuir a que en algún momento participes en política?</p>	11%	9%	9%	71%

DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEM	RESULTADO			
			MUCHO	BASTANTE	POCO	NADA
AUTONOMÍA	TENER MENOS MIEDO A LA AUTONOMÍA	Desde que estás en la asociación, ¿te sientes más autónoma?  ¿Crees que ha aumentado tu autonomía desde que estás en la asociación? ¿Por qué?  ¿Has hecho cosas sola, para ti, que antes no habías hecho?  ¿La asociación ha abierto otros espacios sólo para ti que antes no tenías?	28%	46%	17%	9%
	TENER Y PRIORIZAR ESPACIOS Y TIEMPOS PROPIOS	¿Priorizas estar en la asociación y sus actividades sobre otro tipo de actividades de tu vida?  Desde que estás en la asociación, ¿te dedicas tiempos para ti que antes no tenías?	65%	17%	9%	9%
	CONOCER Y PARTICIPAR EN LA CONSTRUCCIÓN DE DERECHOS	Desde que estás en la asociación, ¿conoces mejor tus derechos?, ¿y cómo se han conseguido?  Desde que estás en la asociación, ¿te sientes más comprometida con el desarrollo y consecución de los derechos para las mujeres?	63%	26%	11%	0%
	VIVIR MEJOR LA SOLEDAD	Desde que estás en la asociación, -¿Han cambiado tus temores o miedos a la soledad?  -¿Has hecho cosas sola que nunca habías hecho antes? ¿Cuáles?  -Cuando estás sola, ¿te sientes mejor que antes?	60%	20%	20%	0%
CAMBIOS RELACIONADOS CON TRANSFORMACIONES EN LAS TRES DIMENSIONES	QUE LA VIDA TENGA OTRO SENTIDO, OTRA DIRECCIÓN	Desde que estás en la asociación, ¿crees que tu vida ha cambiado?  ¿Crees que tu vida sería la misma si no hubieras venido a la asociación?	65%	20%	6%	9%
	VER OTRAS DISCRIMINACIONES Y ESTAR MÁS COMPROMETIDA CON LA IGUALDAD ENTRE MUJERES Y HOMBRES	Desde que estás en la asociación, ¿eres más consciente de las desigualdades y discriminaciones que sufrimos las mujeres?  ¿Te ha permitido la asociación ver discriminaciones que antes eran más normales para ti?  Desde que estás en la asociación, ¿te sientes más comprometida con el trabajo para conseguir la igualdad entre mujeres y hombres?	80%	17%	3%	0%
	PERCEPCIÓN INDIVIDUAL DE LOS CAMBIOS PRODUCIDOS A TRAVÉS DE LA ASOCIACIÓN	Desde que estás en la asociación, ¿crees que han cambiado cosas en ti que te ayudan a estar y vivir mejor?	76%	16%	8%	0%

Como se observa en el cuadro, todos los indicadores proporcionan información que da cuenta del impacto de las asociaciones en los procesos de reparación y desarrollo de la autoestima, del autocuidado para el bienestar individual y de la autonomía, todas ellas dimensiones a través de las que se han analizado los procesos de empoderamiento personal. En general, y en términos de empoderamiento, a ninguna de las mujeres que ha participado en la investigación la asociación no le ha impactado de alguna manera pues, como se constata, a todas les “toca” en lo íntimo, en lo personal, en lo subjetivo, aunque de diferentes formas. Por eso, y con relación a los datos que se presentan, cabe hacer algunas precisiones:

- La asociación no tiene un gran impacto en el valor que las mujeres dan a la independencia económica, que está relacionada con la dimensión de la autonomía. Aunque un 25 % de las mujeres considera que la asociación le ha influido bastante, el 69% no cree que la asociación haya influido en su decisión de tener, por ejemplo, un empleo. Como se explica, esta valoración tiene que ver con la situación de la que parten las mujeres cuando entran en la asociación, con su biografía personal y con su edad. Las mujeres más jóvenes no se plantean su independencia económica, porque la tienen interiorizada como parte de sus derechos de ciudadanía. Otras mujeres de diferentes edades que ya tienen o han tenido un empleo indican que independientemente de la asociación, ya valoraban previamente la importancia de la independencia económica. En cambio, algunas de las mujeres más mayores, con roles y mandatos de género más tradicionales, que siempre han dependido económicamente de otras personas, consideran que la asociación no ha influido en su interés y deseo por cambiar de situación. Esta visión también está relacionada con el tipo de asociación en el que participan.
- Aunque un 41% de las mujeres señala que a través de la asociación se han producido cambios positivos en las relaciones afectivas y amorosas, avanzar en la investigación en torno a este indicador requiere de otro tipo de técnica de investigación. Las mujeres que sí que identifican algún cambio lo hacen porque ha habido mejoras relacionadas con una distribución más justa de trabajos y cuidados en lo doméstico, porque su actividad en la asociación ha hecho que se las valore y reconozca más en el ámbito privado, porque el apoyo de las integrantes de la asociación ha supuesto un refuerzo en la toma de decisiones en torno a la pareja, por ejemplo, en el caso de separaciones o divorcios, o, en el caso de las asociaciones más feministas, porque valoran muy positivamente cómo han ampliado teóricamente sus conocimientos sobre la construcción de las identidades y sexualidades. La mayoría de las mujeres con las que se ha trabajado tienen o han tenido parejas heterosexuales y prefieren no hablar sobre si se han producido cambios a través de la asociación en su sexualidad.



## 6. BLOQUE IV. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

Como señala Clara Coria en Decir Basta, Una asignatura pendiente, describiendo el planteamiento de su trabajo, “una cosa es plantear el tema y otra muy distinta abordarlo”, porque hacerlo te lleva a transitar por “laberintos” complejos que obligan a ir tomando decisiones en función del tipo de información que vas encontrando. En este sentido, los relatos de las mujeres han sido la clave para ir tomando diferentes decisiones que han ido acotando este trabajo, que no ha sido sencillo de abordar, por la complejidad del tema o la cantidad de matices y niveles de empoderamiento que existen, ya que, como se ha visto, el empoderamiento personal no es lineal.

Tal y como se viene describiendo, hay tantos procesos de empoderamiento personal en y desde las asociaciones como mujeres en el movimiento asociativo. Aunque se dan cambios en todos los casos, a ninguna mujer le pasa lo mismo de la misma manera, aunque todos esos cambios tienen como punto de partida las diferencias de situación y posición de las que parten las mujeres. Esto significa por ejemplo que, aunque una mujer joven esté mucho más empoderada que otra más mayor, pues su realidad histórica y vivencia generacional es diferente, los cambios que se han producido en las mujeres más mayores pueden haber sido más impactantes, en términos de ruptura con los mandatos patriarcales, que los que se han producido en el caso de las mujeres más jóvenes. No obstante, esos cambios comparten el hecho de haberse producido en y desde la asociación. Por eso, si algo se constata en este estudio es que la asociación puede ser una herramienta y un espacio para el impulso, apoyo y desarrollo de procesos de empoderamiento personal de las mujeres. Esta reflexión no es insustancial, ya que el paradigma del empoderamiento, como explica Lagarde, es una condición imprescindible para la igualdad entre mujeres y hombres.

Aunque esta afirmación, la del impacto de las asociaciones en los procesos de empoderamiento, existía informalmente, especialmente entre quienes ven y viven desde las asociaciones estos cambios, era una afirmación que no estaba constatada, por eso, esta constatación es una de las aportaciones más importantes de la investigación. Si algo se demuestra en este estudio es que en y desde las asociaciones, independientemente de su tipología y caracterización, se producen cambios que mejoran la vida de las mujeres.

Audre Lorde, en La hermana, la extranjera, escribe que “nunca se llega a ser por completo una persona cuando se guarda silencio, porque en tu fuero interno siempre hay una parte de ti que quiere hacerse oír y, cuando te empeñas en no prestarle atención, se va acalorando más y más, se va enfureciendo, y si no le das salida, llegará un momento en el que se rebelará y te pegará un puñetazo en la boca desde dentro”. En la línea de Lorde, es preciso partir de que las mujeres tienen capacidades para empoderarse, pero se precisan herramientas, como las asociaciones, para que pierdan el miedo aprendido a hacerlo.

A partir de estas conclusiones, en este bloque, el último de este estudio, se presentan dos propuestas de trabajo. La primera de las propuestas tiene que ver con cómo seguir impulsando procesos de empoderamiento personal en las mujeres a través de las asociaciones. La segunda, con poner en valor y hacer transferible la herramienta de análisis de los procesos de empoderamiento personal que se ha diseñado y validado en este estudio.

## 6.1. EL IMPULSO EL EMPODERAMIENTO PERSONAL DE LAS MUJERES EN Y DESDE LAS ASOCIACIONES: UN HORIZONTE DE TRABAJO

En esta investigación no sólo se han analizado los hitos que marcan los procesos de empoderamiento y las características de los procesos, también se miden estos cambios. Este análisis ha permitido afirmar que las vidas de las mujeres mejoran, en términos generales y en clave de empoderamiento personal, en y desde las asociaciones. No en todas las etapas. Sobre todo este cambio comienza a ocurrir en las mujeres de forma no consciente cuando su vivencia personal pasa a ser experiencia colectiva pero, fundamentalmente, cuando conscientemente toman la decisión de empoderarse. Como se ha explicado con detalle, la diferencia entre esa parte más inconsciente, la que ocurre por el hecho de estar en la asociación, y la que es consciente, voluntaria, la que parte de una decisión individual, es que la segunda no tiene vuelta atrás e implica que las mujeres, aunque estén en la misma situación, han cambiado su posición con relación a ellas mismas y a lo que les rodea. Éste hecho en sí es absolutamente relevante, porque da legitimidad al movimiento asociativo de mujeres, visibiliza los procesos de cambio que se dan en y desde las asociaciones, que van mucho más allá del tipo de actividades, y contribuye a generar otra visión de las asociaciones, distinta a la extendida percepción patriarcal que se tiene interesadamente de ellas.

Desde lo social, las asociaciones no forman parte del modelo hegemónico de participación, donde lo importante son las empresas o la política más partidista. No tiene el mismo valor estar en una asociación, que en un partido político o sindicato, entre otros motivos, porque lo que se hace en la asociación es gratuito y no se realiza en el tiempo que socialmente se considera importante. Desde lo político, la participación social forma parte de las políticas periféricas, ya que las centrales dan más importancia a lo relacionado con la producción, con un nivel más economicista. En ese sentido, no es lo mismo la interlocución de las instituciones públicas con el tejido empresarial o con los medios de comunicación, que con las asociaciones de mujeres. Incluso en las políticas de igualdad, el asociacionismo de mujeres es periférico. En general, y como señala Soledad Murillo, “*no se trata de desconocimiento, se trata de una estrategia fluctuante en atención al tipo ideológico de los equipos de gobierno*” que, siguiendo a Marina Subirats “*a veces empuja a que se construya una red clientelar en la que las asociaciones pueden llegar a perder su independencia o libertad de criterios frente a la administración*”. Además, como relata Elena Simón, si hay clientelismo, “*lo que un día te doy, otro te lo quito. Les damos un poco porque gritan o porque se portan bien, una de las dos cosas. Pero eso no tiene que ver con el estado de ciudadanía plena*”.

A partir de toda la información presentada, se pueden hacer las siguientes afirmaciones:

### PRIMERO. EXISTE UN COMPROMISO: LA IGUALDAD DE MUJERES Y HOMBRES

La igualdad de mujeres y hombres, en concreto su consecución a través del empoderamiento personal de las mujeres es un objetivo de las políticas públicas de igualdad. El VI Plan para la Igualdad de Mujeres y Hombres en la CAE es una concreción explícita de ese compromiso.

## SEGUNDO. EXISTEN CONDICIONES: LAS ASOCIACIONES COMO HERRAMIENTA Y ESPACIO DESDE DONDE CONSTRUIR PROCESOS DE CAMBIO

En la CAE existe un diverso y numeroso tejido asociativo en el que están involucradas, de distintas formas, muchas mujeres que no son un grupo monolítico. Además, como las propias mujeres indican, sus acciones tienen un elevado “efecto multiplicador”, porque la incidencia de las mujeres en sus contextos familiares, relacionales y sociales es muy alto.

## TERCERO. EXISTEN EVIDENCIAS: EL IMPACTO DE LAS ASOCIACIONES EN LAS VIDAS DE LAS MUJERES SE PUEDE ANALIZAR Y EXISTEN HÍTOS QUE LOS MARCAN

En esta investigación se constata, a través de una herramienta de evaluación cualitativa, cómo las asociaciones de mujeres de la CAE contribuyen a los procesos de empoderamiento personal. En unos casos las mujeres se empoderan de forma no voluntaria y en muchos otros de forma consciente. Para que los procesos de empoderamiento sean conscientes, las mujeres tienen que querer, no solo tienen que estar, y el aprendizaje y el conocimiento en materia de estudios de género, desarrollo personal con enfoque de género, feminismo, igualdad de mujeres y hombres y empoderamiento personal es un punto de inflexión clave. Estas evidencias no son inmediatas, porque los resultados de los procesos de empoderamiento son largos, por eso es tan difícil medirlos y que sean visibles.

## CUARTO. EL APRENDIZAJE Y EL AUTOCONOCIMIENTO SON CLAVES PARA IMPULSAR PROCESOS CONSCIENTES DE EMPODERAMIENTO PERSONAL

Como se explica en el apartado de metodología, una de las técnicas de investigación que se realizó consistió en la realización de un taller de 13 horas de duración con mujeres que en y desde las asociaciones habían iniciado un proceso de empoderamiento consciente a través del aprendizaje y el autoconocimiento. En este taller se utilizó la escritura para que las mujeres conectasen mejor con su vivencia y experiencia de empoderamiento, con lo íntimo y personal. Durante este taller, se pidió a las mujeres que, en un pequeño cuaderno de bitácora, escribieran, de forma anónima, cómo creían que habían cambiado. A continuación se presenta una pequeña muestra de algunos de los cambios que recogen las mujeres en sus cuadernos y que afecta a las tres dimensiones del empoderamiento con las que se ha trabajado a lo largo de esta investigación: la autoestima, el autocuidado para el bienestar individual y la autonomía.

*“Me veo cada día más libre y me apena ver que todas las mujeres no lo son, pero sé que cada una tiene su camino y que cuando yo cambio, todo cambia”.*

*“Me preocupo por mi salud (hago yoga y deporte), ha cambiado el tipo de libros que leo, porque antes no sabía nada de feminismo, me hago más consciente de la necesidad de*

*salir con otras personas diferentes e ir sola a talleres que antes no iba. También busco ratos de estar sola”.*

*“¡Ya te vale! Ahora que tengo todo patas arriba, ¿habrá que seguir aprendiendo, no? Esta tarea es diaria y no dan vacaciones, aunque me vaya a Laponia y después a no sé dónde, ¡no me van a parar”.*

*“Me siento muy firme, pues en mi proceso ha habido muchos cambios que me han dado seguridad”.*

*“De aquí en adelante quiero seguir trabajando, formándome y prepararme para vivir sola, quiero viajar más y celebrar más momentos”.*

*“¿Qué cómo está mi autoestima? Caminante no hay camino, se hace camino al andar. Pues estoy así. He empezado el camino y ha salido el sol. Me siento en sororidad con mis amigas, disfruto de las nuevas, estoy abierta a nuevas cosas, empiezo a encarar mis miedos, me protejo más y cuestiono menos. Creo que soy digna de lo que deseo”.*

## PROPUESTAS PARA PLANTEAR HORIZONTES DE TRABAJO

A partir de estas afirmaciones, y poniendo en valor a las asociaciones como herramienta y espacio para el cambio, y a las mujeres como base activa de las asociaciones, la primera propuesta tiene que ver con aprovechar el marco que ya existe, pero impulsando propuestas que hagan que se actualice o revise la asociación en términos de impulsar procesos de empoderamiento personal conscientes, sobre todo en los casos en los que las mujeres, por el hecho de ir a la asociación e implicarse, ya experimentan algunos cambios. Otra propuesta tiene que ver con reforzar los procesos voluntarios de empoderamiento personal, porque desde esa nueva posición consolidada, las mujeres irán haciendo que sus propias asociaciones evolucionen, que otras mujeres inicien otros procesos, que en sus contextos se vayan produciendo cambios y cada vez serán mejores interlocutoras sociales y políticas. Sin duda, que existan mujeres decididas a desarrollar sus derechos es la mejor garantía para la libertad y para la consecución de la igualdad de mujeres y hombres.

## 6.2. TRANSFERIR EL PROCESO: PAUTAS PARA ANALIZAR EL EMPODERAMIENTO PERSONAL EN OTROS ÁMBITOS

La herramienta de evaluación que se ha diseñado para analizar los procesos de empoderamiento personal y que se ha validado a través de las experiencias y vivencias de mujeres del movimiento asociativo de la CAE es transferible a cualquier otro ámbito de trabajo. No obstante, tan importante como la propia herramienta, que existe y es trasferible con algunos cambios, son especialmente relevantes las siguientes indicaciones que se trasladan, en forma de pautas.

### PAUTAS PARA ANALIZAR EL IMPACTO DE ACTUACIONES EN PROCESOS DE EMPODERAMIENTO PERSONAL DE LAS MUJERES

#### PAUTA 1. EL EMPODERAMIENTO PERSONAL COMO INTERVENCIÓN PÚBLICA INTENCIONADA

El ámbito específico a evaluar tiene que tener como objetivo el empoderamiento personal de las mujeres, de forma planificada, con actuaciones que impulsen, desarrollos, apoyen y/o consoliden las diferentes dimensiones del empoderamiento personal. En este momento esta es una clave fundamental para que los procesos de gestión pública se alineen con una política efectiva de buena gobernanza para la igualdad de mujeres y hombres.

Como se ha constatado, el empoderamiento personal es una condición indispensable para la igualdad de mujeres y hombres, de forma que, incorporar el enfoque de género en los programas y procesos de la Administración Pública tiene que ver con apoyar dichos procesos.

#### PAUTA 2. EVALUAR LOS CAMBIOS EN LA VIDA DE LAS MUJERES EN DOS MOMENTOS: ANTES DE LA INTERVENCIÓN Y EN EL MOMENTO ACTUAL

Para poder analizar los cambios en las vidas de las mujeres a partir de la puesta en marcha de un programa de trabajo que tenga como objetivo el empoderamiento personal de las mujeres se tienen que tener en cuenta dos momentos, o más, que luego se tienen que comparar:

**MOMENTO INICIAL:** La situación de las mujeres antes de la intervención. Este momento se utilizaría como referencia para el análisis.

**MOMENTO ACTUAL:** Los cambios de situación de las mujeres durante o después de la intervención.

En esta investigación, por ejemplo, se toma como referencia el momento en el que las mujeres entran en la asociación, pero a través de su percepción, de su autodiagnóstico, porque es imposible acceder a la información del momento inicial en el que llegan a la asociación de otra manera.

### PAUTA 3. UTILIZAR, COMO SISTEMA DE EVALUACIÓN, LA HERRAMIENTA DE ANÁLISIS VALIDADA EN ESTA INVESTIGACIÓN

Como se ha indicado, el sistema de evaluación diseñado para analizar el impacto de la asociación en los cambios en las vidas de las mujeres es transferible a cualquier otro proceso y ámbito, adaptando la herramienta a los objetivos concretos de la acción que se vaya a medir. Los indicadores que se utilizan en esta investigación pueden ser útiles como referencia, aunque también pueden modificarse, incorporarse otros nuevos y simplificarse, dependiendo de las características del proceso que se vaya a evaluar. Según los indicadores que utilicen se elaborarán los ítems o preguntas que sirvan para obtener información sobre ellos. La forma de analizar los resultados también puede ser la que se ha utilizado en este estudio. La tabla siguiente puede ser de utilidad para realizar este trabajo.

DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEM	RESULTADO			
			MUCHO	BASTANTE	POCO	NADA
AUTOESTIMA	AFRONTAR SITUACIONES HACIENDO VISIBLES OPINIONES E IDEAS PROPIAS					
	QUERERME Y VALORARME MÁS					
	APRENDER Y VIVIR OTRAS FORMAS DE DISFRUTE					
	ESTAR MÁS A GUSTO CON EL CUERPO					
	TENER MÁS SEGURIDAD					

DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	RESULTADO			
			MUCHO	BASTANTE	POCO	NADA
AUTOESTIMA	VALORAR Y RECONOCER A OTRAS MUJERES DIFERENTES					
	DISMINUIR EL SENTIMIENTO Y LA VIVENCIA DE LA CULPA					
	SER MÁS SABIA, TENER MÁS CONOCIMIENTOS Y ESTAR MÁS MOTIVADA POR APRENDER					
AUTOCUIDADO PARA EL BIENESTAR INDIVIDUAL	APRENDER A PONER LÍMITES Y A DECIR "NO"					
	MEJORAR LA SALUD					

DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEM	RESULTADO			
			MUCHO	BASTANTE	POCO	NADA
AUTOCUIDADO PARA EL BIENESTAR INDIVIDUAL	HACER CAMBIOS POSITIVOS EN LAS RELACIONES AFECTIVAS Y AMOROSAS					
	SER MÁS FELIZ					
AUTONOMÍA	TOMAR DECISIONES DESDE Y EN TORNO A UNA MISMA					
	VALORAR LA INDEPENDENCIA ECONÓMICA					
	PONER EN MARCHA NUEVOS PROYECTOS E INICIATIVAS					
	PENSAR EN PARTICIPAR EN OTROS ESPACIOS COMO LA POLÍTICA					

DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	RESULTADO			
			MUCHO	BASTANTE	POCO	NADA
AUTONOMÍA	TENER MENOS MIEDO A LA AUTONOMÍA					
	TENER Y PRIORIZAR ESPACIOS Y TIEMPOS PROPIOS					
	CONOCER Y PARTICIPAR EN LA CONSTRUCCIÓN DE DERECHOS					
	VIVIR MEJOR LA SOLEDAD					
CAMBIOS RELACIONADOS CON TRANSFORMACIONES EN LAS TRES DIMENSIONES	QUE LA VIDA TENGA OTRO SENTIDO, OTRA DIRECCIÓN					
	VER OTRAS DISCRIMINACIONES Y ESTAR MÁS COMPROMETIDA CON LA IGUALDAD ENTRE MUJERES Y HOMBRES					
	PERCEPCIÓN INDIVIDUAL DE LOS CAMBIOS PRODUCIDOS A TRAVÉS DE LA ASOCIACIÓN					

#### **PAUTA 4. SISTEMATIZAR Y GESTIONAR ADECUADAMENTE LA INFORMACIÓN Y HACER UNA DEVOLUCIÓN A LAS MUJERES DE LOS RESULTADOS**

- ▶ Analizar, de forma sistemática, el impacto efectivo de la actuación que se ponga en marcha en los procesos de empoderamiento personal de las mujeres, a través de un informe o como parte del informe de evaluación de la actuación. Si la actuación que se está evaluando, que tiene como objetivo intencionado contribuir al empoderamiento personal de las mujeres, no está contribuyendo a ello, se revisará el programa e incorporarán áreas de mejora, tanto en el programa, como en los indicadores de evaluación, que puede que no se ajusten a los objetivos de la intervención.
- ▶ Devolver los resultados del análisis a las mujeres, como en cualquier otra experiencia de evaluación, para que sean conscientes y pongan en valor los cambios que se han producido en sus vidas, sus cambios de posición, su nuevo lugar en el mundo.



## 7. BIBLIOGRAFÍA

**BURIN, Mabel,** *La crisis del Patriarcado*, Topía, Buenos Aires, 2012.

**CORIA, Clara, Decir Basta. Una asignatura pendiente**, Paidós, Barcelona, 2013.

**CORIA, Clara, Freixas, Anna, y Covas, Susana, Los cambios en la vida de las Mujeres: Temores, mitos y estrategias**, Paidós, Madrid, 2005.

**CORIA, Clara, Erotismo, Mujeres y Sexualidad después de los 60**, Androginas 21, Barcelona, 2012.

**DE BENITO PONCE, Salomé y Santos Castro, Anabel,** *Ser líder no es difícil. Atrévete.* Nuevo modelo de liderazgo con enfoque de género, Diputación Provincial de Málaga, Málaga, 2003.

**DIPUTACIÓN DE GRANADA,** *Itinerarios para el empoderamiento y liderazgo de mujeres en política*, Colección Plan transversal de Género, Granada, 2010.

**EICHENBAUM, E.L. y Orbach, S.,** *¿Qué quieren las mujeres?*, Talasa Ediciones, Madrid, 2007.

**EMAKUNDE,** *VI Plan Para la Igualdad de Mujeres y Hombres en la CAE, Directrices para la X Legislatura*, Emakunde, Vitoria-Gasteiz, 2014.

**EMAKUNDE,** *Los procesos de empoderamiento de las mujeres adultas en el País Vasco*, Emakunde, Vitoria-Gasteiz, 2013.

**EMAKUNDE,** *La autonomía de las mujeres mayores en el País Vasco y su contribución a los procesos de empoderamiento*, Emakunde, Vitoria-Gasteiz, 2012.

**EMAKUNDE,** *Guía de Asociaciones de Mujeres en la CAE*, Emakunde, Vitoria-Gasteiz, 2009.

**EMAKUNDE,** *Adolescentes en Euskadi.* Una aproximación desde el empoderamiento. Emakunde, Vitoria-Gasteiz, 2009.

**ESTEBAN, Mª Luz,** *Crítica del pensamiento amoroso*, Temas contemporáneos, Bellaterra, Barcelona, 2011.

**LORDE, Audre,** *La hermana, la extranjera*, Horas y Horas, Madrid, 2003.

**HERNANDO, Alumudena,** *La fantasía de la individualidad: Sobre la Construcción Sociohistórica del sujeto moderno*, Katz Editores. Capellades. 2012.

**HERNÁNDEZ Cárcenas, Ana María y Tello Méndez, Nallely G.,** *¿Qué significa el autocuidado para las defensoras de los derechos humanos?* Diálogos entre nosotras, 2013.

**HIRIGOYEN, Marie-France,** *Las nuevas soledades. El reto de las relaciones personales en el mundo de hoy*, Paidós, Barcelona, 2008.

**LAGARDE y de los Ríos, Marcela,** *Vías para el empoderamiento de las Mujeres*, FEMEVAL, Valencia, 2003.

**LAGARDE y de los Ríos, Marcela,** *Claves feministas para el poderío y la autonomía de las Mujeres*, los Liderazgos Entrañables y las Negociaciones en el Amor, Horas y Horas, Madrid, 2005.

**LAGARDE y de los Ríos, Marcela,** *Claves feministas para la autoestima de las mujeres*, Horas y Horas, Madrid, 2000.

**LAGARDE y de los Ríos, Marcela,** *El feminismo en mi vida: Hitos, claves y topías*, Horas y Horas, Madrid, 2014.

**MURGUIALDAY, Clara,** *Reflexiones feministas sobre el empoderamiento de las mujeres*, Cooperació, Barcelona, 2013.

**MURILLO de la Vega, Soledad y RODRÍGUEZ Prieto, Rocío,** *La ciudadanía activa: las asociaciones de mujeres*, Consejo de la Mujer de la Comunidad Autónoma de Madrid, Madrid, 1997.

**MURILLO de la Vega, Soledad,** *El mito de la vida privada. De la entrega al tiempo propio*, Siglo XXI, Madrid, 1996.

**MURUAGA López de Guereñu, Soledad y Pascual Pastor, Pilar,** *La salud mental de las mujeres: La Psicoterapia de Equidad Feminista*, AMS Asociación de Mujeres para la Salud, Madrid, 2013.

**OFICINA REGIONAL ONU Mujeres para las Américas y el Caribe,** *Guía Estratégica para el empoderamiento político de las mujeres: marco para una acción estratégica en América Latina y el Caribe 2014-2017*, ONU Mujeres, 2014.

**PÉREZ Orozco, Amaia**, *Subversión feminista de la economía. Aportes para un debate sobre el conflicto capital-vida*, Traficantes de Sueños, Madrid, 2014.

**VALLS-Llobet, Carme**, *Mujeres, Salud y Poder*, Feminismos, Cátedra, Madrid, 2009.

**RICH, Adrienne**, *Sobre mentiras, secretos y silencios*, Horas y Horas, Madrid, 2010.

**SANZ, Fini**, *Diálogos de Mujeres Sabias*, Kairós, Barcelona, 2012.

**SIMÓN Rodríguez, Elena**, *Democracia Vital. Mujeres y Hombres hacia la plena ciudadanía*, Narcea, Madrid, 2002.

**STEINEM, Gloria**, *Revolución desde dentro. Un libro sobre la autoestima*, Anagrama, Barcelona, 1995.

**ZAMBRANO, María**, *Hacia un saber sobre el alma*, Alianza Literaria, Madrid, 2001.



## **ANEXO I. Descripción de los perfiles de mujeres a través de los que se ha analizado el impacto de la asociación en sus procesos de empoderamiento personal.**

El perfil general de las mujeres a través de cuyas vivencias y experiencias se ha medido el grado en el que la asociación contribuye a sus procesos de empoderamiento personal y al que se viene haciendo referencia durante todo el estudio es el que se detalla a continuación.

**DESCRIPTORES:** Técnica utilizada/Tipo de asociación/Edad/Ubicación de la asociación en un espacio rural o urbano/Tiempo de participación en la asociación/Función en la asociación/Experiencia en participación y/o en espacios de interlocución social y política/Relación con la actividad económica/Estudios terminados/Otros: Diversidad funcional, violencia contra las mujeres, país, cultura o etnia de procedencia.

**R1. Entrevista.** Asociación socio-cultural. Medio urbano. 64 años. Participa en la asociación desde hace 13 años. Experiencia en la junta de la asociación. Tiene empleo. Estudios terminados: Bachiller.

**R2. Entrevista.** Asociación socio-cultural. 69 años. Medio urbano. Participa en la asociación desde hace 22 años. Fundó la asociación. Experiencia en la junta de la asociación. Jubilada con empleo anterior. Estudios terminados: Bachiller.

**R3. Relato de vida.** Asociación socio-cultural. 60 años. Medio urbano. Participa en la asociación desde hace 9 años. Experiencia en la junta de la asociación y participación en otros espacios de interlocución. Sin empleo. Estudios terminados: Peritaje Mercantil.

**R4. Relato de vida.** Asociación de ámbito específico. 65 años. Medio urbano. Participa en la asociación desde hace 10 años. Fundó la asociación. Experiencia en la junta de la asociación y actualmente es su Presidenta. Tiene mucha experiencia en participación social y está en otros espacios de interlocución social y política a través de la asociación. Jubilada sin empleo anterior. Estudios terminados: Bachiller.

**R5. Relato de vida.** Asociación socio-cultural y espacio común de participación de las mujeres. 72 años. Medio urbano. Participa en la asociación desde hace 18 años. Experiencia en la junta de la asociación. Jubilada sin empleo anterior. Estudios terminados: Bachiller.

**R6. Entrevista.** Asociación socio-cultural. 75 años. Medio urbano. Participa en la asociación desde hace 20 años. Experiencia en la junta de la asociación. Jubilada sin empleo anterior. Estudios terminados: Bachiller.

**R7. Entrevista.** Asociación socio-cultural. 72 años. Medio urbano. Participa en la asociación desde hace 20 años y fue una de sus fundadoras. Experiencia en la junta de la asociación. Jubilada sin empleo anterior. Estudios terminados: Primarios.

**R8. Relato de vida.** Asociación de ámbito específico. 63 años. Medio urbano. Participa en la asociación desde hace 20 años. Experiencia en la junta de la asociación y actualmente es su presidenta. Participa en otros espacios de interlocución social y política. Sin empleo. Estudios terminados: Auxiliar Clínica.

**R9. Entrevista.** Asociación de ámbito específico. 65 años. Medio urbano. Participa en la asociación desde hace 20 años. Experiencia en la junta de la asociación. Jubilada con empleo anterior. Formación terminada: Auxiliar Clínica.

**R10. Relato de vida.** Asociación de ámbito específico. 65 años. Medio urbano. Participa en la asociación desde hace 1 año. Reconoce haber estado afectada por la violencia contra las mujeres. Sin empleo anterior. Estudios terminados: Estudios primarios.

**R11. Entrevista.** Asociación de ámbito específico. 67 años. Medio urbano. Forma parte de la asociación desde hace 3 años. Participación muy activa a lo largo de su trayectoria vital en movimientos sociales y políticos. Jubilada con empleo anterior. Estudios terminados: Licenciatura en Derecho y Licenciatura en Psicología.

**R12. Relato de vida.** Asociación socio-cultural. 53 años. Medio urbano. Forma parte de la asociación desde hace 7 años y está en la junta. Participa en otros espacios de interlocución social y política. Desempleada con empleo anterior. Estudios terminados: EGB.

**R13. Entrevista.** Asociación socio-cultural. 65 años. Medio urbano. Participa en la asociación desde hace 7 años. Experiencia anterior en la junta y en otros espacios de participación social y política. Jubilada con empleo anterior. Estudios terminados: Auxiliar de Puericultura.

**R14. Relato de vida.** Asociación socio-cultural. 57 años. Medio urbano. Participa en la asociación desde hace 19 años. Experiencia anterior en la junta de la asociación y cómo Presidenta. Empleada. Estudios terminados: Estudios primarios.

**R15. Entrevista.** Asociación socio-cultural. 40 años. Medio urbano. Forma parte de la asociación desde hace 24 años. Es la presidenta de la asociación. Empleada. Estudios terminados: Licenciatura en Psicología.

**R16. Entrevista.** Asociación socio-cultural y red de asociaciones de mujeres. 67 años. Medio rural. Forma parte de la asociación desde hace 24 años. Pertenece a la junta de la asociación. Participa en otros espacios de interlocución social y política. Sin empleo. Estudios terminados: Estudios primarios.

**R17. Entrevista.** Asociación socio-cultural. 64 años. Medio rural. Forma parte de la asociación desde hace 30 años y fue una de sus fundadoras. Pertenece a la junta de la asociación. Sin empleo. Estudios terminados: Estudios primarios.

**R18. Entrevista.** Asociación socio-cultural. 90 años. Medio rural. Forma parte de la asociación desde hace 13 años. Sin empleo. Estudios terminados: Estudios primarios.

**R19. Relato de vida.** 23 años. Asociación socio-cultural y grupo político feminista. Medio rural y urbano. Forma parte de las asociaciones desde hace 4 años. Estudiante.

**R20. Relato de vida.** Asociación socio-cultural. 54 años. Medio rural. Forma parte de la asociación desde hace 4 años. Con empleo. Estudios terminados: Estudios primarios.

**R21. Entrevista.** Asociación socio-cultural y red de asociaciones de mujeres. Medio urbano. 62 años. Lleva en asociación 15 años y 29 años en el movimiento asociativo. Ha participado en la junta y actualmente es la presidenta de la asociación. Participa en otros espacios de interlocución social y política. Sin empleo. Estudios terminados: Bachiller.

**R22. Entrevista.** Asociación socio-cultural y red de asociaciones de mujeres. Medio urbano. 70 años. Lleva en asociación 5 años y 50 años en el movimiento asociativo. Jubilada con empleo anterior. Estudios terminados: Licenciatura en Periodismo

**R23. Entrevista.** Asociación feminista y red de asociaciones de mujeres. Medio urbano. 66 años. Lleva en la asociación 7 años y fue una de sus fundadoras. Participa en otros espacios de interlocución social y política. Tiene mucha experiencia previa en participación. Jubilada con empleo anterior. Estudios terminados: Auxiliar de enfermería.

**R24. Entrevista.** Asociación feminista y espacio común de participación de mujeres. Medio urbano. 64 años. Lleva en asociación 26 años, fue una de sus fundadoras y ha participado en la junta, siendo su presidenta. Jubilada con empleo anterior. Estudios terminados: Bachiller.

**R25. Entrevista.** Asociación de ámbito específico. Medio urbano. 51 años. Lleva en asociación 4 años. Empleada. Estudios terminados: Auxiliar clínica.

**R26. Entrevista.** Asociación feminista. Medio urbano. 47 años. Lleva en asociación 5 meses. Desempleada. Estudios terminados: Licenciada en Bellas Artes.

**R27. Entrevista.** Asociación de ámbito específico y espacio común de participación de mujeres. Medio urbano. 47 años. Lleva en asociación 38 años. Forma y ha formado parte de la junta de la asociación. Jubilada con empleo anterior. Estudios terminados: Primarios.

**R28. Entrevista.** Grupos de mujeres dentro de asociaciones mixtas. 42 años. Medio urbano. Lleva 10 años en asociación, fue una de sus fundadoras y forma parte de la junta. Desempleada. Estudios terminados: Universitarios sin finalizar en Ecuador.

**R29. Entrevista.** Grupos de mujeres dentro de asociaciones mixtas. 62 años. Medio urbano. Diversidad funcional. Lleva 3 años en la asociación. Forma parte de la junta. Larga trayectoria de participación social y política anterior. Empleada. Estudios terminados: Licenciatura en Psicología.

**R30. Entrevista.** Asociación de ámbito específico. 40 años. Medio urbano. Lleva 3 años en la asociación, es su presidenta y fue su fundadora. Empleada. Estudios terminados: Diplomatura en Arquitectura Técnica.

**R31. Entrevista.** Asociación de ámbito específico. 43 años. Medio urbano. Lleva 1 año en la asociación. Migrada. Ha estado afectada por la violencia contra las mujeres. Empleada. Estudios terminados: Licenciatura en Psicología.

**R32. Entrevista.** Grupos de mujeres dentro de asociaciones mixtas. 49 años. Etnia/cultura gitana. Medio urbano.

Lleva 20 años en la asociación. Empleada. Sin estudios.

**R33. Relato de vida.** Asociación feminista. 57 años. Medio urbano. Migrada. Participa en la asociación desde hace 20 años. Muy activa en movimientos asociativos y participativos. 57 años. Estudios terminados: Estudios Latinoamericanos (universitaria).

**R34. Entrevista.** Asociación feminista. 57 años. Medio urbano. Participa en asociación desde hace 15 años. Muy activa en movimientos asociativos y participativos. 57 años. Desempleada con empleo anterior. Estudios terminados: Magisterio.

**R35. Entrevista.** Asociación socio-cultural. 40 años. Medio rural. Participa en asociación desde hace 10 años y actualmente está en la junta. Empleada. Estudios terminados: FP II.

**R36. Entrevista.** Grupos de mujeres dentro de asociaciones mixtas. 55 años. Diversidad funcional. Medio urbano. Lleva 26 años en asociación y forma parte de la junta. Jubilada con empleo anterior. Estudios terminados: diplomatura en Magisterio.





Ertzaintza autonomista  
Organismo Autónomo del  
**EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO**