

CÓMO AYUDAR A EMPODERAR A UNA MUJER QUE SE ENFRENTA A LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

ITINERARIO INTERACTIVO PARA LA
(RE)INSERCIÓN LABORAL DE LAS MUJERES
QUE HAN SUFRIDO VIOLENCIA DE GÉNERO



Paso 3 Re-movilización

¿CUÁL ES EL SIGNIFICADO DEL EMPODERAMIENTO?

El empoderamiento es un concepto polisémico, es decir, abarca varios significados según la perspectiva elegida (social, política o ética) y el nivel estudiado (individual o comunitario). Sin embargo, aunque muchos investigadores y autores han tratado de transponer el término, ninguno de ellos cubre completamente el campo del empoderamiento.

Etimológicamente, la palabra empowerment hace referencia al "dentro" (Em-) y al poder (Power-), es decir, al poder interior del individuo. Se trata de identificar el punto de partida de todo trabajo de empoderamiento: uno mismo. El empoderamiento es un proceso que permite a los individuos, las comunidades y las organizaciones aumentar su capacidad de acción y de toma de decisiones, y tener una mayor influencia en su entorno y en sus vidas. Por tanto, este concepto se centra específicamente en la dimensión interna de los individuos y no en los aspectos externos (situación política, económica o socioprofesional). Por lo tanto, los recursos internos, las habilidades, los talentos, son más enfatizados antes del enfoque de empoderamiento.

El concepto de empoderamiento anima a "las personas a reconocer y reforzar sus conocimientos, habilidades, autoestima y confianza en sí mismas. El objetivo es ser capaz de movilizar, individual o colectivamente, los recursos necesarios para superar los obstáculos encontrados en el curso de la propia vida. Y así sentirse en control de la propia vida".

En términos de intervención social, el concepto de empoderamiento es lo contrario de la asistencia. No se trata de hacer cosas "en lugar de" la persona, sino de darle las herramientas para activar su poder interior. El empoderamiento se asocia a menudo con la emancipación de los individuos. Es un aspecto fundamental para ayudar a las personas a desarrollar su propio poder de acción, fomentando la autoestima, la confianza en sí mismo, la iniciativa, la creatividad, etc.

GÉNESIS DEL CONCEPTO

El concepto de empoderamiento tiene su origen en los años 70 en los trabajos del sociólogo estadounidense Saul Alinski. Precursor de una de las primeras formas de empoderamiento, S. Alinski se dedicó a observar los barrios más pobres de Chicago en los años 30 para sacar a la luz de forma colectiva los problemas y fomentar el poder ciudadano, esto es la "organización comunitaria". La lógica de esta teorización es que los habitantes de los barrios desfavorecidos tienen la "capacidad de construir por sí mismos las respuestas a las cuestiones sociales a las que se enfrentan".

Aunque el concepto nació en el ámbito de la intervención social, fueron las luchas sociales feministas y antirracistas de los años 60 y 70 (la lucha por el derecho al voto de las mujeres, la lucha por los derechos civiles con M. Luther King, etc.) las que sacaron a la luz este nuevo paradigma. En Estados Unidos y en el sur de Asia, los activistas utilizaron este concepto para reclamar una forma de emancipación para los oprimidos.

Posteriormente, el empoderamiento se extendió al ámbito más general de las relaciones sociales. Se inscribe plenamente en la historia de los movimientos sociales y sirve de paradigma para la intervención social y las políticas públicas.

En Francia, fue en la década de 2000 cuando surgió el término empoderamiento en el contexto de una llamada a una reforma radical de la política urbana, un codesarrollo "basado en las iniciativas ciudadanas basadas en el poder de acción de los ciudadanos y en el reconocimiento de los colectivos en los barrios populares". A menudo se considera a los ciudadanos como problemas, y no como recursos capaces de responder por sí mismos a los problemas que les rodean. Por ello, el concepto está emergiendo en los debates públicos y en la literatura científica. Los investigadores trabajan en el desarrollo de nuevos métodos de participación ciudadana horizontal (modelo de democracia participativa). En todos estos movimientos sociales existe el deseo de crear una dinámica ascendente, es decir, desde abajo.

Esta breve génesis del empoderamiento nos permite comprender que este concepto ha tenido una larga y diversa trayectoria y que ha sido utilizado en muchos campos, en muchos continentes, a muchos niveles y por muchos actores diferentes. Esta evolución nos permite comprender la polisemia del término y la creciente dificultad de su transposición/traducción.

EL EMPODERAMIENTO, UNA CUESTIÓN DE PODER

El poder es un concepto central en el empoderamiento. Se define como "un estado (tener poder) así como un proceso de aprendizaje (adquirir poder) o una dinámica dentro de las relaciones de poder (ejercer poder)".

Hay cuatro formas de poder:

- El "poder sobre" se refiere al dominio que un individuo o grupo tiene sobre ámbitos de la realidad, pasando de un estado de subordinación, dependencia o sumisión a una posición de mayor control sobre un contexto. Es el ejercicio efectivo del poder.
- El "poder para" se refiere a la capacidad de un individuo y/o un grupo para tomar decisiones, poner en marcha, resolver problemas o actuar. Es la capacidad de actuar en la que las dimensiones intelectual y motivacional desempeñan un papel esencial.
- El "poder interior" se refiere a la imagen de sí mismo y a la autoestima. Es el "capital" de la confianza en sí mismo que permite al individuo atreverse a desear cambios para sí mismo y para los demás e imaginar que puede influir en su vida.
- El "poder de actuar" se refiere a la puesta en práctica de los valores de solidaridad y su traducción en la vida de un grupo. Es la capacidad de crear un "nosotros" que se percibe a sí mismo como un actor social pleno.

Estas diferentes dimensiones del poder están interconectadas. Se complementan entre sí. Sin embargo, no todas las acciones llevadas a cabo bajo la bandera del empoderamiento recurren necesariamente a todas las dimensiones del poder mencionadas anteriormente. La variedad de prácticas de empoderamiento refleja las prioridades sociales y la filosofía política de quienes las llevan a cabo.

¿POR QUÉ HABLAR HOY DE EMPODERAMIENTO? ¿QUÉ CONCEPTOS ESTÁN RELACIONADOS CON ELLA?

El empoderamiento es un término que se utiliza hoy en día para describir los medios de acción de un individuo o una comunidad para liberarse de una situación de sujeción más profunda que la mera inactividad, para adquirir la capacidad de utilizar sus derechos y para liberarse de la dependencia social, moral o intelectual. Este concepto es una vía de acción para combatir las desigualdades que pueden sufrir algunos individuos.

1. Discriminación

La discriminación es un concepto clave relacionado con el empoderamiento, ya que es el supuesto básico de toda persona oprimida en nuestras sociedades. La discriminación es una diferencia de trato atribuida a un individuo o a un grupo de individuos por sus características personales (edad, origen, género, moral, orientación sexual, aspecto físico, etc.). La diferenciación se vuelve discriminatoria cuando se hace según criterios ilegítimos o ilegales. De hecho, los actos discriminatorios son delitos que pueden ser castigados por la ley. Sin embargo, como estos actos son a veces ocultos o implícitos, a menudo es difícil encontrar las pruebas necesarias para condenar.

2. Internalización de la discriminación

La internalización de la discriminación es la consecuencia no deseada de la discriminación experimentada por un individuo o un grupo de individuos. Se manifiesta por "disposiciones psicológicas, incluidos los estereotipos y las creencias, interiorizadas como resultado de la exclusión directa o indirecta, sin ser necesariamente percibidas como discriminación" por el individuo. Es un mecanismo que permite que la discriminación se arraigue y siga produciendo sus efectos nocivos en el individuo o grupo.

3. Aceptación

La aceptación es el reconocimiento de las cosas y las situaciones por lo que son. En lugar de negar, evitar o permanecer en la negación, la aceptación es el reconocimiento que establece un punto de partida para la acción y el empoderamiento. Es una postura proactiva y resistente, porque la aceptación no significa resignación. Es un paso previo que nos permite elegir con lucidez lo que será mejor para nosotros y para la consecución de nuestros objetivos personales y profesionales.

4. Confianza en una misma

La confianza en una misma se adquiere. Surge de la falta de confianza en las propias habilidades y capacidades, lo que lleva al autodesprecio. El empoderamiento consiste en aumentar la confianza de las personas en sí mismas. Se trata de dar a las personas las claves para creer en sus capacidades y su potencial dejando de lado los pensamientos denigrantes y los miedos irracionales.

5. Autoestima

La autoestima es la percepción, o el juicio, que tiene una persona de su propia valía. Varía a lo largo de la vida, nunca se adquiere del todo y evoluciona en respuesta al entorno o al contexto general. La psicóloga francesa Rebecca Shankland define la autoestima como "una actitud más o menos favorable del individuo hacia sí mismo, la consideración y el respeto que se tiene, el sentimiento que tiene de su propio valor como persona". Continúa diciendo que "una buena autoestima es, por tanto, una actitud interior que consiste en considerarse valioso, único e importante".

6. Creencias limitantes

Las creencias limitantes, a veces llamadas "pensamientos limitantes", son creencias que actúan como rejillas para leer nuestras experiencias vividas. Son interpretaciones subjetivas de la realidad que limitan nuestra capacidad de acción, y a veces incluso nos llevan a la parálisis. Estas creencias nos frenan en nuestro desarrollo personal o profesional, porque se centran en nuestra incapacidad y limitaciones. Todo el mundo se enfrenta a creencias limitantes. El empoderamiento permite identificar las creencias limitantes y luchar contra ellas. Por ejemplo, en el caso de la inserción profesional de las mujeres, las creencias limitantes que se enumeran con más frecuencia son la autocensura, es decir, la no legitimidad de expresarse o de opinar en un contexto profesional, o el síndrome de la impostora, es decir, la sensación de no estar a la altura y de no merecer el puesto que se ocupa, lo que conlleva un mayor temor a ser "descubierto" por los colegas.

7. Emancipación

La emancipación es un proceso de liberación política, individual o colectiva, que tiene como objetivo liberarse de las normas minoritarias o de la discriminación (emancipación de la mujer, emancipación sexual, emancipación de los trabajadores, etc.). La emancipación también se refiere a la liberación de las mujeres de una situación de dominación masculina, como puede ser el caso de las situaciones de violencia de género. El empoderamiento puede ser un proceso que permita activar el mecanismo de emancipación de las mujeres.

8. Lugar seguro

El concepto de "lugar seguro", también conocido como "espacio positivo" o "zona neutral", puede definirse como un lugar o entorno en el que un individuo o una categoría de individuos habitualmente marginados pueden sentirse seguros de que no estarán expuestos a la discriminación, la crítica, el acoso o cualquier otro daño físico o psicológico. Por lo general, el término se refiere a un lugar físico que permite a sus miembros reunirse en condiciones de "seguridad", aunque el concepto se está exportando cada vez más como una ideología por derecho propio. El concepto forma parte de un enfoque de empoderamiento, ya que permite a los individuos apartarse de la sociedad discriminatoria, similar a un momento de respiro, que puede iniciar el proceso de reactivación del poder interior. Los lugares seguros permiten a los individuos cambiar su visión de sí mismos, reforzar su confianza y autoestima. Las mujeres víctimas de la violencia deben ser apoyadas en lugares seguros que las liberen.

CAPACITACIÓN Y APOYO A LAS MUJERES VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN EL MERCADO LABORAL

Como consejera, su función es ayudar a las mujeres víctimas de la violencia de género a tomar conciencia de su valor y capacidad tras unos acontecimientos traumáticos, a menudo destructores de la confianza personal. El proyecto ACTIV destaca los beneficios de la rehabilitación profesional como medio de empoderar a las mujeres. Una mujer que se enfrenta a la violencia de género y tiene un trabajo estable tiene más posibilidades de salir del ciclo de la violencia a largo plazo. Sin embargo, encontrar un trabajo, o incluso mantenerlo, puede ser a veces difícil para las mujeres con baja autoestima.

Frente a este sesgo interpretativo, el enfoque de empoderamiento ayuda a liberar a las mujeres de sus falsas creencias limitantes. Su papel es desencadenar el poder de actuar e incidir en la percepción que las mujeres tienen de sí mismas. El trabajador de apoyo está ahí "para hacer algo con la persona, para ayudarla, no para o en lugar de la persona, para no invadir su poder de acción". Su papel es, por tanto, equipar a las mujeres para que tomen conciencia de su propio poder de acción, para que activen el gatillo que les permita iniciar su búsqueda de empleo con tranquilidad.

Hay tres elementos básicos en una relación de empoderamiento:

- 1. La equidad en la relación**, es decir, el hecho de que tanto el trabajador de apoyo como la persona apoyada tienen el mismo valor, aunque no estén sujetos a la misma discriminación. Comprender y aceptar las diferencias que se derivan de la dimensión externa (criterios sociales, económicos, físicos, etc.).
- 2. La reciprocidad en la relación** significa comprender y aceptar la vulnerabilidad del otro, sin reducirlo nunca, porque "todos somos seres vulnerables y perfectibles". Aquí es necesario ir más allá de los supuestos básicos para interactuar con una mente abierta y sin juzgar. El acompañamiento se percibe entonces como un intercambio equilibrado que aporta beneficios tanto a las personas acompañadas como a los acompañantes.
- 3. La persona acompañada está en el centro de la relación**, ya que el empoderamiento es sobre todo un proceso introspectivo de autorreflexión por parte del individuo. El trabajador de apoyo es un desencadenante del proceso de reactivación del poder, la persona apoyada es el actor central.

En resumen, el trabajador de apoyo que utiliza el enfoque de empoderamiento debe fomentar el proceso y garantizar las condiciones adecuadas para su inicio. La reinserción de las mujeres víctimas de la violencia de género en el mercado laboral es un contexto que requiere la determinación de un ritmo y unas modalidades adaptadas a las personas afectadas.

En resumen, el orientador que utiliza el enfoque de empoderamiento debe fomentar el proceso y garantizar las condiciones adecuadas para su inicio. La reinserción laboral de las mujeres víctimas de género es un contexto que requiere la determinación de un ritmo y unas modalidades adaptadas a las personas afectadas.

Aplicaciones prácticas:

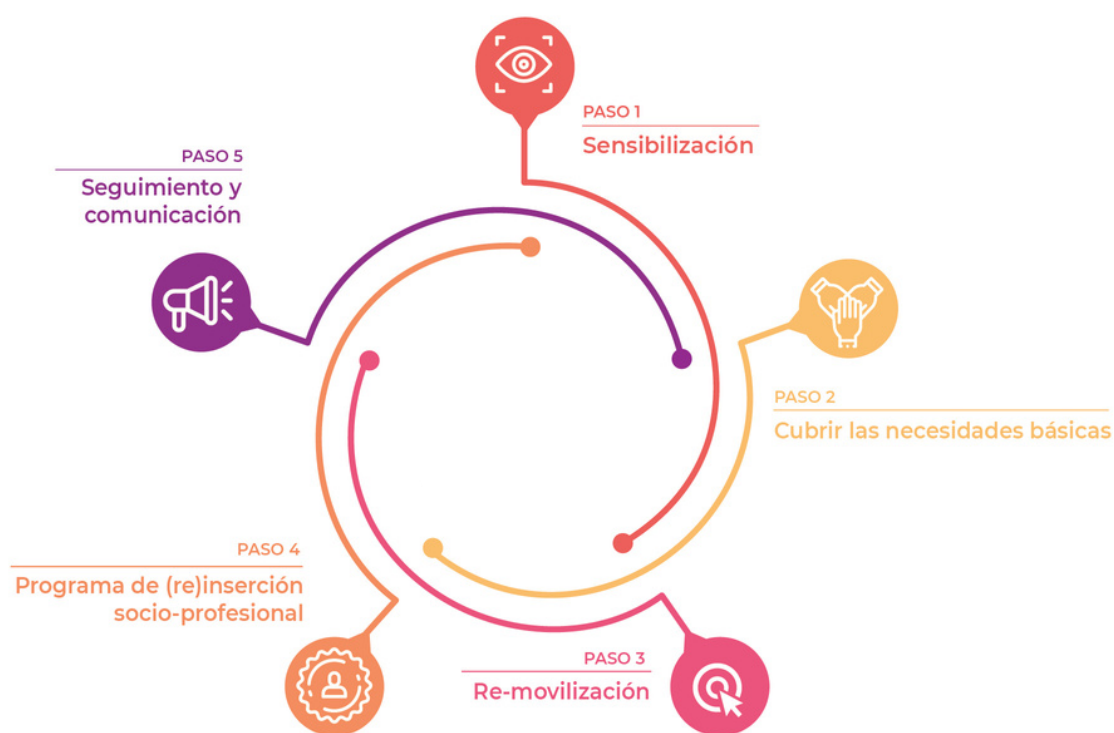
Taller	Objetivos	Temas
Prestaciones y apoyo a las personas con dificultades	Proporcionar a las mujeres información sobre cómo obtener ayudas/beneficios sociales y financieros	Subsidio de desempleo, Vivienda social, Acceso a servicios de guardería
Gestionar su propio presupuesto	Ayudar a las mujeres a conseguir cierta autonomía financiera	"Hacer más y mejor con menos", "Dónde y cómo comprar", Consumo de energía
Salud y nutrición	Enseñar a las mujeres a cocinar alimentos saludables utilizando alimentos básicos	Cocinar alimentos sanos con menos dinero, Preparación de alimentos en conserva, Pirámide alimentaria
Asistencia a la crianza de los hijos	Enseñar a los padres a criar hijos independientes y emocionalmente equilibrados	Límites saludables, La importancia de la educación, Cómo ayudar a los niños a alcanzar su máximo potencial
Educación sexual	Proporcionar información sobre las relaciones, la vida sexual y afectiva, Deconstruir creencias sobre las relaciones, la vida sexual y afectiva, Concienciar sobre la importancia del consentimiento	Órganos sexuales masculinos y femeninos, Definición de relación sexual y consentimiento, Cómo pedir y dar el consentimiento
Prevenir los abusos	Prevenir los malos tratos en la familia	Relación sana, Signos de maltrato, Qué hay que hacer en caso de maltrato
Valores, ciudadanía y espacio público	Tomar conciencia del propio papel en la sociedad, Explorar las formas de participar activamente en la sociedad	Derechos humanos, Valores, Sistema de votación y derecho de voto, Pensamiento crítico
Problemas de movilidad	Ayudar a las mujeres a instalarse en la ciudad	Cómo utilizar el transporte público, Acceso a medios de transporte alternativos

Para ir más lejos: "Change of View, le référentiel", guía sobre la capacitación.

Bibliografía:

- Guétat-Bernard, Hélène, et Nathalie Lapeyre. « Les pratiques contemporaines de l'empowerment. Pour une analyse des interactions entre pratiques et théories, individu·e-s et collectifs », Cahiers du Genre, vol. 63, no. 2, 2017, pp. 5-22.
- Maury, Yolande, et Nassira Hedjerassi. « Empowerment, pouvoir d'agir en éducation. À la croisée entre théorie(s), discours et pratique(s) », Spirale - Revue de recherches en éducation, vol. 66, no. 3, 2020, pp. 3-13.
- Durand, Maëlle. « L'empowerment : au-delà du terme, vers une démarche particulière », Empan, vol. 94, no. 2, 2014, pp. 144-148.

ITINERARIO INTERACTIVO PARA LA (RE)INSERCIÓN LABORAL DE LAS MUJERES QUE HAN SUFRIDO VIOLENCIA DE GÉNERO



WWW.ACTIVPROJECT.EU



CEPS Projectes Socials
<http://www.aceps.org>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que es responsabilidad exclusiva de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella (2020-1-BE01-KA204-074919).