

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

ESCUELA DE CIENCIAS DEL COMPORTAMIENTO Y EDUCACIÓN

**TALLERES DE EMPODERAMIENTO FEMENINO Y SU EFECTO EN LA
AUTOESTIMA
DE ADOLESCENTES EN LA CIUDAD DE QUITO**

Por

Carolina Félix Mera

Trabajo de titulación presentado para el cumplimiento parcial de los requisitos de graduación
de la Escuela de Ciencias del Comportamiento y Educación

Quito, Ecuador

31/mayo/2012

© PÁGINA DERECHOS DE AUTOR

Carolina Félix Mera 2012

DEDICATORIA

A la mujer fuerte, decidida, amorosa y sabia que habita dentro de cada una de nosotras.

AGRADECIMIENTOS

A mis padres, por confiar en mí y apoyarme en todas mis decisiones, por más locas que parecieran. A Harmon, por haber permitido que esto sea posible, por apostarle a mi favor y recordarme que el camino es importante pero también la meta. A Ricardo, que con amor y paciencia me ha acompañado y ayudado incondicionalmente y a mis profesoras y profesores, que me devolvieron el amor por la Psicología.

RESUMEN

Numerosos estudios han demostrado que existe una relación positiva entre autoestima y bienestar psicológico, y la salud mental de las mujeres es considerada un factor primordial en el bienestar individual y social. En sociedades inequitativas y desiguales, con altos niveles de violencia de género es necesario trabajar en la comprensión de una feminidad integral que contribuya al incremento de la autoestima de las mujeres. Esta investigación plantea la hipótesis de que hay un efecto positivo en la autoestima de mujeres que reciben talleres de empoderamiento femenino. Participaron 20 adolescentes con edades comprendidas entre los 12 a 14 años, se dividió la muestra en dos grupos: control y experimental, con diez participantes cada uno. Ambos grupos respondieron un pretest y un postest. Los resultados mostraron una diferencia estadística significativa en el índice de autoestima del grupo experimental (Valor T = -3,12; Valor P < 0,05), el grupo control no obtuvo una diferencia estadística significativa (Valor T = -1,49 Valor P > 0,05). Además, el grupo experimental obtuvo un promedio del índice de autoestima mayor ($x=37.10$) después de recibir los talleres de empoderamiento femenino, que antes de hacerlo ($x= 34.50$). El enriquecimiento de la autoestima es un beneficio en sí pero además supone ventajas como la prevención de patologías como ansiedad y depresión, mejora el rendimiento académico y el empoderamiento femenino ayuda a transformar las relaciones de poder desiguales en cuanto a género e intragéneras.

ABSTRACT

Several studies have shown a positive relation between self-esteem and psychological wellness. Women's mental health is considered a major factor in individual and social welfare. In inequitable and unequal societies with high levels of domestic violence, it has become necessary to work and understand the role of the women as a vital member of society. The hypothesis of this research is that there is a positive effect on women's self-esteem who receive female empowerment workshops. This research involved 20 adolescents aged 12 to 14 years, the sample was divided into two groups: control and experimental, with ten participants each. Both groups completed a pretest and a posttest related to self-esteem. The results showed a statistically significant difference in the self-esteem rate on the experimental group (T Value = -3,12; P Value < 0,05), the control group did not obtained a statistically significant difference (T Value = -1,49 P Value > 0,05). In addition, the experimental group obtained a greater self-esteem rate ($x=37.10$) on average after receiving the female empowerment workshops. On the other hand, before doing the workshop this value was ($x= 34.50$). The enrichment of self-esteem is a benefit in itself, but also offers advantages such as prevention of conditions like anxiety and depression, improves academic performance and women's empowerment helps to transform unequal gender relations.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	5
ABSTRACT.....	6
INTRODUCCIÓN AL PROBLEMA	9
Antecedentes	9
El problema.....	11
Hipótesis	11
Pregunta de investigación	11
Contexto y marco teórico.....	12
El propósito del estudio	12
El significado del estudio.....	13
Definición de términos.....	13
Presunciones del autor del estudio.....	19
Supuestos del estudio.....	19
REVISIÓN DE LA LITERATURA	21
Géneros de literatura incluidos en la revisión.....	21
Pasos en el proceso de revisión de la literatura.....	21
METODOLOGÍA Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	30
Justificación de la metodología seleccionada	31
Herramienta de investigación utilizada.....	31
Descripción de participantes	31
Fuentes y recolección de datos	32
ANÁLISIS DE DATOS.....	33
Detalles del análisis.....	33
Importancia del estudio.....	38
Resumen de sesgos del autor	39
CONCLUSIONES	41
Respuesta a la pregunta de investigación.....	41
Limitaciones del estudio	41
Recomendaciones para futuros estudios	41
Resumen general	42
REFERENCIAS.....	43
ANEXO A: HORARIOS Y CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	45
ANEXO B: ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (EAR)	55
ANEXO C: CONSENTIMIENTO INFORMADO	56

TABLAS

Tabla 1. Resultados EAR grupo experimental pretest.....	33
Tabla 2. Resultados EAR grupo experimental postest.....	33
Tabla 3. Resultados EAR grupo control pretest.	33
Tabla 4. Resultados EAR grupo control postest.	34
Tabla 5. Resultados t-test paired, pretest-postest, grupo experimental.	34
Tabla 5. Resultados t-test paired, pretest-postest, grupo experimental.	35
Tabla 7. Resultados t-test two sample, pretest grupo control y grupo experimental.....	36
Tabla 8. Resultados t-test two sample, postest grupo control y grupo experimental.....	36

INTRODUCCIÓN AL PROBLEMA

La autoestima es un proceso psicológico complejo que está influido por la manera en que cada persona se percibe y valora a sí misma, incluye además un sentimiento de aprecio o rechazo que acompaña esta valoración (Rojas, 2007, en Martínez-Almeida, 2010). Es un proceso dinámico, que se va construyendo a lo largo de toda la vida y se nutre de las experiencias y vivencias, así como de la interacción con los demás y con el ambiente circundante (Rojas, 2007, en Martínez-Almeida, 2010).

Se ha encontrado una relación positiva entre la autoestima y el bienestar psicológico (Montero, Aparicio, Gómez-Beneyto, Moreno-Kustner, Renneses, Usall, Vázquez-Barquero, 2004). Factores como violencia, discriminación, autopercepciones físicas negativas, roles sociales rígidos, minan la autoestima de las personas, llegando a provocar un malestar significativo e incluso cuadros patológicos como depresión y ansiedad (Rodríguez, 2009). La población femenina se considera un grupo social vulnerable y es particularmente susceptible a padecer este tipo de trastornos (Montero et al., 2004), y por lo tanto a experimentar una autoestima disminuida (Matud, 2004).

Antecedentes

La Campaña “Cartas de Mujeres”, impulsada por el Municipio de Quito, ONU Mujeres y otras entidades públicas y privadas, recogió entre noviembre de 2011 y enero de 2012, más de 8000 cartas escritas y habladas de mujeres y niñas de todo el país en las que se daban a conocer historias de vida, reflexiones y sobre todo, en las que se evidencia la necesidad imperativa de un espacio de participación e interpelación no solo a nivel social, sino también político (Cartas de Mujeres, 2012). Los resultados de esta campaña arrojaron preocupantes estadísticas en cuanto a niveles de violencia y discriminación contra las mujeres

y lo que es más lamentable la impunidad y el silencio como sus mejores aliados (Cartas de Mujeres, 2012).

En marzo de 2012, el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos entregó los resultados de la Primera Encuesta de Violencia de Género contra las Mujeres. En el Ecuador 6 de cada 10 mujeres han sido víctimas de algún tipo de violencia de género, esto equivale al 60,6% de la población femenina, de las cuales un 54% sufre violencia psicológica, el 38 % física, el 35,3 % patrimonial y el 25 % de tipo sexual (INEC, 2012), y a estas cifras se deben sumar el número de casos que no se denuncian (Cartas de Mujeres, 2012).

Estas cifras reflejan una problemática profunda en torno al tema de género, se ha encontrado que las distintas formas de violencia actúan como factores de riesgo de patologías tales como ansiedad y depresión, o pueden causar la intensificación de sus síntomas, debilitando la autoestima y modificando la identidad de las víctimas (Montero et al., 2004). Un estudio acerca del impacto que la violencia doméstica tiene sobre la salud de las mujeres maltratadas muestra que en comparación con el grupo control y con mujeres que se habían separado del agresor, las mujeres que sufren de maltrato tienen más síntomas de depresión, ansiedad, trastornos del sueño y una menor autoestima (Matud, 2004).

Ahora bien, en la jerga popular se escucha continuamente la palabra “autoestima”, no es extraño oír que alguien tiene problemas de autoestima, en la sección de libros de autoayuda de las bibliotecas se pueden encontrar fácilmente un sinnúmero de libros como “Autoestima en 10 días”, “52 cosas que puedes hacer para elevar tu autoestima” o “Autoestima para todos” y periódicamente se publican en las revistas testes para medirla. Pero, ¿sabemos en realidad lo que es la autoestima, o nos hemos limitado a asumir que comprendemos lo que implica por este abusivo uso del término?.

El problema

Es complejo tratar de conceptualizar o definir algo que no se conoce, este podría ser el caso de millones de mujeres que viven en el desconocimiento de sí mismas, ignorando sus cuerpos, los cambios fisiológicos y psicológicos que en ellos se producen y sobre la base de esta incompreensión construyen su identidad (Cachafeiro & Rodrigáñez, 1999). Si bien es cierto, la sociedad ha jugado un papel de suma importancia en este abandono ya que le ha limitado el acceso a las diferentes esferas del desarrollo humano, las propias mujeres han contribuido enormemente a profundizar esta problemática debido a que muchas veces son las primeras en reforzar estereotipos erróneos y perpetuarlos (Cartas de Mujeres, 2012).

Entonces, es necesario mejorar la comprensión de la feminidad integrando la perspectiva biológica, psicológica y sociocultural para de esta manera contribuir al enriquecimiento de la autoestima de las mujeres. Además, hay que tomar en consideración que la salud mental de las mujeres ha sido reconocida como el campo de mayor impacto en el bienestar no sólo individual sino también familiar y social (ONU mujeres, 2012). En el Ecuador no se han desarrollado suficientes estudios que midan la eficacia de la intervención psicológica en la autoestima de mujeres por lo que es de suma importancia la obtención de resultados en este campo.

Hipótesis

Talleres de empoderamiento femenino tienen un efecto positivo en la autoestima de adolescentes.

Pregunta de investigación

¿Cómo y hasta qué punto los talleres de empoderamiento femenino mejoran la autoestima de adolescentes en la ciudad de Quito?.

Contexto y marco teórico

El problema se analiza desde la perspectiva de la Terapia Cognitiva (TC). La TC es una psicoterapia estructurada y de resolución de problemas que utiliza recursos cognitivos, comportamentales y experienciales con el objetivo de modificar errores en el procesamiento de la información (Riso, 2009). Beck (2000, en Riso, 2009) plantea que las alteraciones psicológicas, como ansiedad y depresión, asociadas con una baja autoestima, tienen en común una distorsión del pensamiento que interviene en el estado de ánimo y en la conducta de los pacientes (Riso, 2009). Entonces, es necesario promover una evaluación realista mediante la modificación de los pensamientos distorsionados para así producir una mejoría en los estados de ánimo y comportamientos (Riso, 2009).

El tratamiento de la TC hace énfasis en la colaboración estrecha entre el terapeuta y el paciente, que debe asumir una posición participativa y activa para obtener mejores resultados, facilitando la modificación cognitiva de representaciones y esquemas (Riso, 2009). El tratamiento apunta a la identificación y corrección constante de estructuras informacionales cognitivo/afectivas, así como también de aspectos relacionados con los valores, la filosofía de vida, las motivaciones y el esquema general de creencias del paciente (Riso, 2009). Este modelo distingue la interdependencia entre emoción, comportamiento motor y cognición, pero utiliza esta última como herramienta primordial para la transformación terapéutica (Riso, 2009).

El propósito del estudio

Esta investigación pretende crear un espacio para las mujeres en el que tengan la posibilidad de compartir sus experiencias con otras mujeres, haciendo un trabajo de retroalimentación continuo, impulsar el acceso a información que les permita comprender

aspectos biológicos, psicológicos y socioculturales con respecto a la feminidad y el empoderamiento femenino como una herramienta para la prevención de malestar psicológico mediante su efecto positivo en la autoestima.

El significado del estudio

Es importante estudiar la relación del empoderamiento femenino con la autoestima porque como muestran los datos estadísticos en el país, más de la mitad de la población femenina es víctima de alguna forma de violencia, lo que constituye un factor de riesgo de morbilidad psiquiátrica. Una autoestima elevada disminuye la vulnerabilidad de las mujeres y asegura en cierto grado su bienestar psicológico. El estudio se realiza en población femenina adolescente, los resultados se pueden generalizar a una población similar y de esta forma contribuir a un desarrollo de la identidad cimentado en la equidad de género y la promoción de modelos sociales flexibles. Además, es importante profundizar en el estudio de la autoestima desde la perspectiva psicológica ya que en el Ecuador hay pocas investigaciones y estudios al respecto, y el uso y abuso popular del término “autoestima” le ha quitado en cierta medida su sustento teórico.

Definición de términos

Autoestima.

El constructo psicológico del término se remonta a finales del siglo XIX cuando William James, psicólogo norteamericano en su obra “Los Principios de la Psicología” hace un primer acercamiento y afirma que hay tres componentes de la identidad: el estilo de pensar, sentir y actuar que delinea los rasgos de personalidad. El “yo” social que se refiere a las percepciones que terceros tienen de una persona. El “yo” material que alude a la imagen corporal, los bienes materiales y el patrimonio económico de cada persona.

Para evaluar el nivel de autoestima había que medir la relación entre los triunfos y las expectativas, si los primeros igualaban o superaban a los segundos la autoestima sería positiva, caso contrario sería negativa (Branden, 2001). Durante la primera mitad del siglo XX y como resultado de la influencia de la psicología conductista, el estudio de los procesos mentales, emociones y sentimientos se enfocó principalmente en estudios objetivos en base a métodos experimentales, descuidando durante algunas décadas el estudio sistemático de la autoestima por considerarla poco susceptible de medición. En la segunda mitad del siglo XX, gracias a la aparición de la psicología humanista y fenomenológica se amplía su concepto y se lo vincula al bienestar psicológico. La autoestima vuelve a ocupar un lugar sustancial en teorías como la de Maslow, quien la emplea para explicar la autorrealización personal y Carl Rogers, quien propone cómo mejorar la autoestima en su teoría acerca de la aceptación y autoaceptación incondicional (Martínez-Almeida, 2010).

Posteriormente, investigadores como Rosenberg (1965), Coopersmith (1967), López y Schnitzler (1983), exponen sus concepciones que si bien tienen sus diferencias, también concuerdan en puntos básicos acerca de la autoestima como su importancia en el desenvolvimiento psíquico, emocional, cognitivo y práctico de la persona (Martínez-Almeida, 2010).

Actualmente hay varias perspectivas desde las que se puede definir a la autoestima, para el propósito de este ensayo se entenderá a la autoestima como un proceso psicológico complejo que está influido por la manera en que cada persona se percibe y valora a sí misma, incluye además un sentimiento de aprecio o rechazo que acompaña esta valoración (Rojas, 2007, en Martínez-Almeida, 2010). Es un proceso dinámico, que se va construyendo a lo largo de toda la vida y que se nutre de las experiencias y vivencias, así como de la interacción con los demás y con el ambiente que le rodea. La autoestima tiene tres componentes:

Cognitivo: Todas las ideas, opiniones, percepciones, creencias sobre sí mismo.

Afectivo: Los juicios de valor con respecto a las cualidades personales y la respuesta afectiva ante la percepción de sí mismo.

Conductual: Se refiere a la intención de actuar en concordancia con los componentes cognitivos y afectivos.

Se considera que existen dos tipos de autoestima: alta y baja, según el grado en que estos tres componentes se asocien con aspectos positivos o negativos en los diferentes ámbitos a los que hacen referencia como la percepción de sí mismo, la valoración de las cualidades personales, las relaciones interpersonales, entre otros. Rodríguez (2009) en un estudio con adolescentes encuentra que las autopercepciones físicas positivas están vinculadas con un bienestar psicológico mientras y que las negativas se asocian no sólo con un bienestar más pobre sino también a puntuaciones más altas en depresión y ansiedad.

Género.

A partir de los años 70, cuando el feminismo empieza a expandirse y penetrar en distintos campos de la investigación, se juzga al término sexo como insuficiente para precisar las diferencias entre hombres y mujeres en las distintas culturas a lo largo de la historia. Entonces, se introduce el concepto de género para referirse a los atributos y roles que les son asignados a los individuos de acuerdo con su sexo. De esta manera, el término se convierte en una categoría de análisis que permite diferenciar lo biológico, atribuido al sexo de lo cultural, correspondiente al género (Comisión de transición hacia el consejo de las mujeres y la igualdad de género, 2011).

Joan W. Scott (1996, en Comisión de transición, 2011) dice que “el género se concreta en las diversas prácticas que contribuyen a estructurar y dar forma a la experiencia.

El género es una construcción discursiva y cultural de los sexos biológicos” (33). Por lo tanto, permite conocer cómo se construyen las feminidades y masculinidades, tanto hegemónicas como alternativas, la valoración, organización y formas de relacionarse las identidades en una determinada sociedad. En definitiva, el género y las relaciones de género son construcciones sociales que están en constante cambio y varían en función del tiempo y espacio en el que se cimientan.

Violencia.

La violencia contra las mujeres se define como “todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada” (Amnistía internacional, 2012). Se distingue entonces:

Violencia Física: todo acto de fuerza que mediante cualquier medio cause daño, dolor o sufrimiento físico sobre la persona agredida.

Violencia Intrafamiliar: toda acción u omisión que cause daño físico, psicológico, sexual y económico. Es ejercida por un miembro de la familia hacia otro, dentro o fuera del hogar.

Violencia Psicológica: toda acción u omisión que cause cualquier tipo de malestar psicológico, emocional o mental. También se refiere a la intimidación o amenaza verbal de posibles perjuicios hacia la persona o sus seres cercanos.

Violencia Sexual: toda exigencia en el ejercicio de la sexualidad que vaya en contra de su integridad física, psicológica o moral utilizando la fuerza física, amenazas, intimidación o cualquier otro medio coercitivo.

Violencia Patrimonial: toda violación de los derechos de propiedad de las mujeres por parte de sus parejas, esposos o parientes.

Poder.

Según Michel Foucault, el poder se define como una amplia tecnología que atraviesa las relaciones sociales y produce efectos de dominación, control o sometimiento basándose en estrategias y tácticas específicas (1980). Aunque el poder es jerárquico y asimétrico, también atraviesa horizontalmente las relaciones y se expresa en actitudes, prácticas, gestos y así mismo produce efectos. Es dinámico, no se mantiene intacto e inamovible, está en constante movimiento y no es propiedad de ningún individuo, institución o país aunque sí puede ser una característica de los mismos. El poder es sobre todo un ejercicio desigual de fuerzas en el que necesariamente hay quien lo ejerce y quien lo resiste (Manual de capacitación sobre masculinidad, iniciación sexual y consumo de prostitución, 2006).

Hay una tendencia a pensar que el poder es limitado, es decir si alguien tiene más, otro tiene menos. Este tipo de poder “sobre”, requiere de dualidades tales como bueno/malo, hombre/mujer, blanco/negro, rico/pobre y se funda en la idea de dominación/subordinación que se apoya usualmente en formas de violencia y control socialmente aceptadas, y además requiere constante vigilancia para ser mantenido (Manual de capacitación, 2006). También se habla del poder “para”, que al contrario del anterior, es creativo y permisivo, se da en situaciones en que las personas se sienten fortalecidas por haber resuelto dificultades y haber logrado procesos de aprendizaje positivos y útiles (Manual de capacitación, 2006).

Finalmente, se encuentra el poder “con”, que abarca la fortaleza de los colectivos, se da cuando un grupo trabaja unido por un fin común, además este tipo de poder fortalece la autoaceptación y el autoconocimiento, pues en la relación con los demás se encuentran las

fortalezas y debilidades propias, se reconoce la complementariedad entre personas distintas y se fomenta el respeto y la aceptación a los otros (Manual de capacitación, 2006).

Empoderamiento.

Se denomina empoderamiento al proceso mediante el cual se equilibran las relaciones de poder desiguales e injustas y se obtiene un mayor control sobre aquellas que perpetúan la discriminación y la violencia, viene a ser una redistribución y transformación de las relaciones de poder entre los géneros e intragenéricas (Manual de capacitación, 2006). Ahora bien, el empoderamiento femenino se refiere a la transformación de roles y patrones de conducta socialmente impuestos con el fin de lograr el bienestar de la mujer en todos los niveles, psicológico, físico, económico, social, emocional y extender el campo de acción a todas las estructuras y fuentes de poder relevantes para cuestionar las relaciones desiguales que se dan en las mismas y así poder generar espacios en los que se promueva una educación con perspectiva de género y de esta manera disminuir la carga social que hoy pesa sobre hombres y mujeres. (Manual de capacitación, 2006).

Adolescencia.

La adolescencia es un proceso de maduración que permite el tránsito de la infancia a la adultez (Sánchez, Sanz, Baro, Gómez, 2006). Es una etapa que se caracteriza por la búsqueda de respuestas a cuestiones tales como la identidad, imagen corporal, relaciones interpersonales, afectivas, sociales, sexualidad, entre otras. Es además una etapa en la que se da un cambio de roles que puede conllevar confusión y conflictos para el adolescente ya que debe redefinirse en base a nuevas demandas de quienes le rodean y sus propias necesidades (Sánchez et al., 2006). En las relaciones que se establecen durante esta etapa, el adolescente hace una suerte de ensayo en base a las identificaciones con otros, de esta manera mide sus

capacidades y expectativas y poco a poco moldea su identidad adulta, por esta razón es importante facilitar modelos positivos.

Presunciones del autor del estudio

En el presente estudio se utilizará la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR), al ser la más utilizada para la medición de autoestima, se presume que es la mejor opción para obtener resultados confiables y válidos.

La EAR se aplicará antes y después de los talleres de empoderamiento femenino, se espera que haya un efecto positivo sostenido en el tiempo ya que hay un lapso de aproximadamente un mes entre el inicio y el final del tratamiento.

Los talleres de empoderamiento femenino están dirigidos a una población femenina de adolescentes, al estar atravesando una etapa de transición en la que están formando su identidad, se presume que son más influenciables y por lo tanto, más susceptibles de tener un efecto en su autoestima.

Se espera que las participantes del estudio permanezcan durante todo el proceso y asistan a todos los talleres, interviniendo activamente en cada uno de ellos.

Supuestos del estudio

Al realizar una serie de talleres de empoderamiento femenino con una duración total de 45 horas de contacto, en los que se trabaja a nivel grupal mediante dinámicas y reflexiones constantes sobre diversos temas con perspectiva de género, se espera que las adolescentes tengan la oportunidad no sólo de nutrir su autoestima sino también de sostenerla en base a conocimientos reales que integren varias perspectivas como la biológica, psicológica y social.

El trabajo con adolescentes también se supone un espectro de acción más amplio en virtud del papel importante que juegan las relaciones en esta etapa, se espera que el contacto entre pares promueva esta información en otros adolescentes.

A continuación se encuentra la Revisión de la Literatura dividida en cuatro partes. Esto está seguido de la explicación de la metodología de investigación aplicada, el análisis de datos encontrados, y las conclusiones y discusión.

REVISIÓN DE LA LITERATURA

Géneros de literatura incluidos en la revisión

Fuentes.

La bibliografía de este estudio incluye libros, manuales y artículos de revistas académicas reconocidas de diferentes autores y autoras expertas en perspectiva de género y autoestima. Las fuentes son actualizadas, varían entre el año 2000 y el 2012.

Pasos en el proceso de revisión de la literatura

Para el proceso de revisión de la literatura primero se efectuó una lluvia de ideas, a partir de la cual se sacaron los temas más relevantes. Luego, se realizó una búsqueda de autores reconocidos en cada tema mediante el uso de internet, en bases de datos académicas confiables, en la biblioteca de la Universidad San Francisco de Quito y de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador y además en manuales facilitados por instituciones como Cartas de Mujeres y ONU mujeres.

Formato de la revisión de la literatura

La literatura está organizada a partir de cuatro temas principales, todos revisados en función de la perspectiva de género. Se empieza por un acercamiento al feminismo como el inicio de la lucha por el posicionamiento de la mujer en diferentes ámbitos de la vida pública y privada. Luego, se analiza la relación entre violencia y poder. En tercer lugar se habla del rol de la sexualidad femenina y finalmente se trata las diferencias de género.

Feminismo.

Los ecos de la lucha de la mujer por sus derechos se han propagado con mayor fuerza durante los últimos años. En una sociedad que tiene una alta capacidad comunicativa gracias

a la informática no es difícil imaginar el por qué cada vez se une más gente a esta lucha que ha venido librándose desde hace siglos y que aún ahora no ve resultados contundentes y generalizados en la población mundial (ONU mujeres, 2012). Sin embargo, los esfuerzos por hacer de la igualdad de género una realidad han sido muchos y se han desarrollado en todos los niveles: político, social, económico, ideológico y a su paso han ido moldeando el concepto mismo de mujer. Pero, más allá del por qué se lucha por derechos tan evidentes como la educación, igualdad de salarios, una vida sin violencia, y la libertad de elección en cualquier ámbito de la vida, está el cómo afecta a cada mujer esta realidad conflictiva en la que tiene que redefinirse constantemente para satisfacer las demandas de una sociedad que no le concede del todo el espacio necesario para descubrirse.

Se puede decir que la lucha de la mujer por sus derechos empieza con la aparición del feminismo. El movimiento feminista tiene dos momentos importantes: el primero que se lo conoce como “feminismo ilustrado” que aparece a finales del siglo XVIII pero que toma fuerza a lo largo del siglo XIX y el segundo conocido como “sufragismo” que madura a partir del último tercio del siglo XIX y se fortalece en el siglo XX (Valcárcel & Quirós, 2009). La primera ola feminista surge en relación a dos demandas: el derecho de la mujer a tener una educación formal que no esté dirigida exclusivamente a la domesticidad y la libertad de estado, es decir el poder de decidir con quién se contrae matrimonio ya que para ese entonces toda mujer estaba subordinada legalmente a su padre (Valcárcel & Quirós, 2009).

La segunda ola, el “sufragismo” retomó el énfasis en la educación de la mujer. Se dieron los primeros logros en este ámbito, nace la educación de mujer a mujer con los Colegios de Institutrices y las Escuelas de Maestras, para mediados del siglo XIX ya habían logrado penetrar en el sistema educativo que por años les había sido vedado (Valcárcel & Quirós, 2009). A pesar de esta limitada educación nacen las primeras profesiones de mujeres:

maestras y enfermeras. Entonces se encuentran con otro obstáculo, la imposibilidad de ejercer sus carreras. Este sería el detonante para una lucha más audaz y decidida que se dilata, las mujeres exigen su derecho civil al voto, a una ciudadanía plena y el reconocimiento de sus derechos educativos (Valcárcel & Quirós, 2009). De ahí en adelante el feminismo se transforma y toma diferentes vías, cada una contribuye en cierta manera al posicionamiento de la mujer en la sociedad de una forma más equitativa. Según Martínez (1963, en Goetschel, 2006), en el Ecuador el feminismo tuvo buena acogida y fue vital en el acercamiento y la unificación femenina. Pero pese a sus contribuciones, el feminismo no ha logrado separar estereotipos y lo importante no es determinar si somos iguales o diferentes, sino cómo y en qué contextos.

Violencia y poder.

En 1980, las Naciones Unidas reconocen que la violencia contra las mujeres es el crimen encubierto más frecuente en el mundo. Se calcula que a nivel mundial, una de cada tres mujeres es golpeada, obligada a tener relaciones sexuales o víctima de algún tipo de abuso (Comisión de transición, 2011). En el Ecuador, 6 de cada 10 mujeres han vivido algún tipo de violencia de género, esto corresponde al 60,6%. En el sector urbano se registra el 61,4% y en el rural 58,7%, lo que muestra que no hay una diferencia significativa en estas áreas (INEC, 2012). Estas alarmantes cifras no reflejan la magnitud del problema ya que sólo se conoce y registra una pequeña parte de los abusos, ya que las víctimas no denuncian al agresor, ya sea por vergüenza o miedo (Cartas de Mujeres, 2012). La invisibilidad de la violencia ahonda el problema ya que permite que gobiernos, comunidades y particulares evadan sus responsabilidades.

Según la Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW), la igualdad de género se refiere al establecimiento de una igualdad en el reconocimiento, goce y ejercicio de los derechos humanos tanto de hombres como de mujeres (Comisión de transición, 2011). Este concepto apunta hacia la eliminación de toda práctica, tradición, costumbre, prejuicio que tenga como fundamento la superioridad del sexo masculino. Para esto es necesario replantear las relaciones de poder que implican modelos relacionales violentos en cualquier ámbito, ya sea personal, familiar, afectivo, laboral, institucional, entre otros.

Las relaciones de poder no siempre son las más evidentes y comunes como las que vemos en la política, en el liderazgo de grupos sociales, las relaciones de pareja, el maltrato físico y sexual, la religión, relaciones económicas, las leyes y el gobierno, las relaciones de poder se disimulan y encubren y muchas veces es complicado distinguirlas en sus dimensiones más amplias y en su variedad de prácticas (Manual de capacitación, 2006).

Sexualidad.

Bartolomé de las Casas, en sus crónicas sobre la conquista del continente americano narra que había encontrado mujeres que parían sin dolor (De las Casas, 1986, en Cachafeiro & Rodrigáñez, 1999). A lo largo de la historia han habido numerosas concepciones relacionadas con la sexualidad femenina, es así que en la Antigua Grecia por ejemplo se creía que el útero se desplazaba en el interior del cuerpo de la mujer causando diversos efectos, como histerias (Cachafeiro & Rodrigáñez, 1999). La palabra histeria viene de “hysteron” que significa útero (Rae, 2012) y es una patología asociada directamente con las mujeres. Entonces, se puede notar cómo se ha relacionado en el lenguaje mismo, a lo femenino,

representado por el útero con patologías y desórdenes principalmente emocionales como la histeria.

Cachafeiro y Rodrigáñez consideran que la sexualidad femenina ha sido despedazada por una concepción falocrática y falocéntrica del placer y que el cuerpo femenino ha sido arrebatado de su órgano principal, el útero, ya que su sexualidad comprende exclusivamente vagina y clítoris (1999). Ejemplos claros de esta noción son los testimonios de mujeres ancianas que jamás han experimentado un orgasmo durante su vida sexual (Cartas de Mujeres, 2012). De igual forma ocurre con el deseo de la mujer, que en virtud del cumplimiento de roles y patrones de conducta estrictos, se reprime y transmuta en amores platónicos, idealizados, románticos que comúnmente se orientan a la satisfacción de un tercero y no a la autosatisfacción (Cachafeiro & Rodrigáñez, 1999).

El útero, es un órgano muscular que si es ejercitado regularmente, gana elasticidad y la mujer puede tener un cierto grado de control sobre el nivel de contracción y expansión del mismo (Cachafeiro & Rodrigáñez, 1999). Considerando que los cólicos y las contracciones son movimientos violentos de este músculo, el constante ejercicio puede ayudar a disminuir el dolor (Cachafeiro & Rodrigáñez, 1999). Arnold Kegel en 1952, con el fin de ayudar a las mujeres a recobrar el control de la micción después del parto, ideó una serie de ejercicios que entrenan los músculos del piso de la pelvis y se ha comprobado que estos ejercicios ayudan además a aumentar la sensibilidad genital y la excitación durante el coito como producto de un mayor conocimiento de los órganos sexuales y la recuperación del tono muscular (Crooks & Baur, 2009).

Como se puede ver, el orden sexual está ligado a relaciones de poder que atraviesan la sociedad y el desconocimiento, la ignorancia y la subestimación del placer femenino no son gratuitos. La cultura influye en cómo se experimenta y expresa la sexualidad, de hecho hay

algunas influencias que afectan particularmente a las sociedades occidentales como el aprendizaje infantil negativo que se refiere a la relación entre las actitudes sobre la sexualidad y los modelos de relaciones humanas que se han observado en la familia durante la niñez. En un estudio realizado por Stuart y colegas (en Crooks & Baur, 2009) se encontró que las mujeres con bajo deseo sexual percibían las actitudes de sus padres hacia la sexualidad y la interacción afectiva entre ellos significativamente más negativas que aquellas con un deseo sexual normal.

Así mismo, se ha encontrado que la igualdad de género está relacionada con la satisfacción sexual de hombres y mujeres. Es así que en culturas dominadas por hombres, una cantidad muy pequeña de personas reportan tener una vida sexual satisfactoria comparada con culturas en las que hay mayor desarrollo de la igualdad de género (Lauman et al., 2006, en Crooks & Baur, 2009). En sociedades como la ecuatoriana, en donde aún prevalecen expectativas opuestas para ambos sexos, las mujeres aún aprenden a restringir su sexualidad para evitar ser llamadas con apelativos degradantes, mientras que los hombres aprenden que cada conquista sexual es una medida de su virilidad. Finalmente, una educación bastante limitada en sexualidad a nivel escolar, familiar, social ha contribuido a reducir la sexualidad humana a coito pene-vagina, lo que ayuda a fortalecer roles hegemónicos de masculinidad y feminidad. La investigación ha encontrado que tanto la autoestima y un autoconcepto positivo están correlacionados con una mayor satisfacción y ausencia de problemas sexuales (Crooks & Baur, 2009).

Diferencias de género.

Numerosos estudios han demostrado diferencias entre hombres y mujeres (Espina, Fuenzalida & Urrutia, 2005; Halpern, 2004; Montero, Aparicio, Gómez-Beneyto, Moreno-

Kustner, Renneses, Usall, Vázquez-Barquero, 2004) en habilidades cognitivas, morbilidad psiquiátrica, autoconcepto y autoestima. Por su parte, las teorías ambientalistas explican las diferencias de género en base a variables socioculturales como son los roles y patrones de conducta impuestos, que determinan el malestar o bienestar psicológico. Así pues, los roles socialmente atribuidos pueden ser un factor de riesgo y estar relacionados con las tasas de morbilidad psiquiátrica. Se ha encontrado mayor prevalencia de cuadros depresivos y de ansiedad en mujeres; mientras que en hombres hay más casos de trastornos de personalidad y adicciones (Montero et al., 2004).

Montero y colegas (2004) encuentra que el perfil psicopatológico y la morbilidad psiquiátrica muestran diferencias cuantitativas y cualitativas en cuanto al género. Estas diferencias se pueden explicar desde una perspectiva biológica que incluye factores genéticos y endócrinos. Así pues, se ha encontrado que las fluctuaciones de progesterona, tetrahidroprogesterona y estrógenos durante el ciclo menstrual favorecen a cambios emocionales en algunas mujeres. Así mismo, la fase premenstrual parece estar asociada al inicio de un episodio depresivo o la intensificación de sus síntomas. Tempel (2001), concibe como un problema a los síntomas físicos y emocionales que se dan con frecuencia antes de la menstruación, lo que se conoce como Síndrome Pre Menstrual (SPM). Diversos autores concuerdan en que sus síntomas pueden llegar a ser severos y afectar significativamente diferentes áreas de la vida de una mujer como las relaciones interpersonales, actividades sociales, académicas y el desempeño laboral (Dean & Borenstein, 2004).

El comportamiento premenstrual fue descrito por Hipócrates como el resultado del “escape agitado que buscaba la sangre de la matriz” y fue acuñado como un Síndrome en los años 30 con el ingreso de las mujeres en la fuerza laboral (Rapkin, 2003, en Espina et al., 2005). Dean y Borenstein (2004) señalan que las mujeres con SPM durante un ciclo tienen

mayor probabilidad de disminuir su productividad que aquellas sin SPM (7.2 días versus 4.2 días), así mismo, señalan que el SPM se asocia con una reducción significativa de la calidad de vida en cuanto a lo físico y psicológico. De modo similar, investigaciones han demostrado que las habilidades cognitivas varían sistemáticamente no sólo durante el ciclo menstrual en las mujeres sino también en los ciclos diarios y anuales de testosterona en hombres (Halpern, 2004).

En un estudio que analiza las diferencias de sexo en la realización de diferentes tareas cognitivas y el procesamiento y representación de la información en la memoria se encontró que las mujeres tienen un acceso más rápido a la información semántica, episódica y fonológica en la memoria a largo plazo, y además obtienen mayores puntuaciones en comprensión verbal mientras que los hombres son mejores en analogías verbales que parecen involucrar un proceso cognitivo que comprende el mapeo de relaciones en la memoria de trabajo. Las mujeres resultaron mejores utilizando el lenguaje escrito y preferencia por el aprendizaje en cooperación mientras hombres el competitivo (Halpern, 2004). Pero, no se debe pasar por alto que en cierto modo, lo que la gente aprende influye en la estructura de sus neuronas, entonces aprender es una variable tanto biológica como sociocultural y ambas mantienen una interacción constante e inseparable.

La educación en diferencias de género es considerada actualmente un tema de vital importancia, pero pocos son los países en los que se exige su inclusión en la formación de profesionales de la salud como doctores, psiquiatras, psicólogos (Molina, 2005). Sin duda, una educación en diferencias de género es indispensable en la investigación, el manejo terapéutico y por lo tanto en las decisiones clínicas (Montero et al., 2004). Además, tal como la Conferencia Mundial sobre la Educación Superior (París, 1998) conviene, las universidades como el mayor representante del sistema educativo deben promover los

derechos humanos y la democracia e impulsar el desarrollo de sociedades más igualitarias (Molina, 2005). Para esto es necesario crear y comunicar conocimientos que estén orientados hacia promover e implementar la perspectiva de género en la comunidad universitaria. ¿Cómo?, mediante la generación y transmisión de conocimientos que aumenten las capacidades de las mujeres y su empoderamiento.

METODOLOGÍA Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Es un estudio experimental, en el que se investiga el efecto de talleres de empoderamiento femenino sobre la autoestima de adolescentes en la ciudad de Quito. La investigación tiene un diseño intrasujetos, pretest-postest con grupo control. Todas las participantes colaboraron de manera voluntaria y firmaron un consentimiento informado antes de dar inicio a la intervención. El grupo control y el grupo experimental estuvieron conformados por 10 participantes cada uno, las mismas que fueron seleccionadas aleatoriamente.

Se eligió como muestra un grupo de adolescentes ya que esta es una etapa en la que se dan muchos cambios a nivel físico y psicológico, se empiezan a asumir roles y se moldea su identidad. Además, porque en la sociedad ecuatoriana se considera que durante la etapa de la adolescencia y con la primera menstruación se da el paso de niña a mujer, lo cual es un momento de transición importante y puede ser considerado un punto de partida en la concepción de lo que es ser mujer. La intervención con el grupo experimental se realizó de manera grupal y con el grupo control de manera individual. Antes de dar inicio al primer taller y al finalizar el último se les pidió a las participantes que llenaran la EAR.

La intervención se realizó en una serie de 4 talleres llevados a cabo durante cuatro semanas, uno por semana, con un total de 45 horas de contacto. Para el primer taller el grupo experimental se encontró en un sitio previamente pactado, el Centro de Desarrollo Integral, ubicado en el valle de Tumbaco, alejado de estímulos cotidianos como tráfico, ruido, celulares, rutina, entre otros. Los temas y dinámicas realizadas durante las 25 horas de duración de este taller se detallan en el Anexo A. Los tres talleres siguientes se realizaron en el Kontikion, un centro de Ludoterapia ubicado en la ciudad de Quito, cerca del canal 8, la duración de cada uno y los temas y dinámicas que se realizaron se encuentran descritos

detalladamente en el Anexo A. El grupo control participó en dos ocasiones, al inicio del primer taller y al finalizar el último, en ambas ocasiones llenaron individualmente la EAR vía skype en un tiempo estimado de 10 minutos cada participante, con un tiempo estimado de 3 horas con 20 minutos de contacto aproximadamente.

Justificación de la metodología seleccionada

El diseño experimental con pretest-postest y grupo control favorece la respuesta a la pregunta de investigación ya que permite cuantificar el cambio inducido por el tratamiento experimental. Además, la asignación aleatoria de las participantes a los grupos experimental y control permite controlar la validez interna del experimento.

Herramienta de investigación utilizada

Para medir la autoestima se utilizó la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) que es una de las más utilizadas en el mundo por lo que ha sido traducida a múltiples idiomas (Ver Anexo B). La EAR consta de 10 afirmaciones sobre los sentimientos que tiene la persona sobre sí misma, 5 direccionadas positivamente (ítems 1, 2, 4, 6 y 7) y 5 negativamente (ítems 3, 5, 8,9 y 10). Es una escala auto aplicada en la que los participantes marcan con una " X" las alternativas que más lo identifican. La escala de respuestas tiene 4 puntos (1 = muy en desacuerdo, 2 = en desacuerdo, 3 = de acuerdo y 4 = muy de acuerdo); los valores teóricos fluctúan entre 10 (baja autoestima) y 40 (alta autoestima). Se considera también en ocasiones el intervalo: promedio (25) \pm una desviación estándar para el nivel normal, y en otras ocasiones se considera el intervalo 26-29 puntos, como el nivel normal. Además se pidió que firmen un Consentimiento Informado (Ver Anexo C) en el que expresen su deseo de participar en la investigación.

Descripción de participantes

Número.

En el estudio participan 20 mujeres con edades comprendidas entre los 12 a 14 años.

Género.

Femenino

Nivel socioeconómico.

Medio-alto

Fuentes y recolección de datos

La recolección de datos consiste en la comparación entre pruebas pretest y posttest de las participantes del grupo experimental y control.

ANÁLISIS DE DATOS

Detalles del análisis

Para comprobar la hipótesis de que hay un efecto en la autoestima después de recibir los talleres de empoderamiento femenino se calculó el índice de autoestima de cada participante, antes y después de la intervención en el grupo control y grupo experimental. Los resultados están detallados en las tablas 1,2,3 y 4.

Tabla 1. Resultados EAR grupo experimental pretest.

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	INDICE
Sujeto 1	3	4	4	3	4	3	4	2	3	4	34
Sujeto 2	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	36
Sujeto 3	4	3	3	3	2	4	4	2	4	3	32
Sujeto 4	4	4	2	4	1	4	4	1	3	2	29
Sujeto 5	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	37
Sujeto 6	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	34
Sujeto 7	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	37
Sujeto 8	3	4	3	4	3	3	3	1	4	4	32
Sujeto 9	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	37
Sujeto 10	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	37

Tabla 2. Resultados EAR grupo experimental postest.

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	POST
Sujeto 1	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	36
Sujeto 2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	39
Sujeto 3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Sujeto 4	4	4	1	4	1	4	4	1	3	3	29
Sujeto 5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Sujeto 6	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	34
Sujeto 7	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	36
Sujeto 8	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	37
Sujeto 9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Sujeto 10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40

Tabla 3. Resultados EAR grupo control pretest.

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	INDICE
Sujeto 1	3	4	4	3	4	3	4	2	3	4	34
Sujeto 2	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	36
Sujeto 3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	36
Sujeto 4	4	4	3	4	2	4	4	2	3	2	32
Sujeto 5	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	37
Sujeto 6	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	34
Sujeto 7	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	37
Sujeto 8	3	4	3	4	3	3	3	2	4	4	33
Sujeto 9	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	36
Sujeto 10	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	37

Tabla 4. Resultados EAR grupo control postest.

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	POST
Sujeto 1	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	35
Sujeto 2	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	35
Sujeto 3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	38
Sujeto 4	4	3	2	4	2	4	4	1	3	3	30
Sujeto 5	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	38
Sujeto 6	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	34
Sujeto 7	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	36
Sujeto 8	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	37
Sujeto 9	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	38
Sujeto 10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40

Para el análisis estadístico se utilizó el programa Minitab 16 y se aplicó un t-test paired. Los resultados indican que el grupo experimental si muestra una diferencia estadística significativa en el índice de autoestima antes y después de la intervención (Valor T = -3,12; Valor P < 0,05), mientras que el grupo control no mostró una diferencia estadística significativa (Valor T = -1,49 Valor P > 0,05). El grupo experimental obtuvo un promedio del índice de autoestima mayor ($x=37.10$) después de recibir los talleres de empoderamiento femenino, que antes de hacerlo ($x= 34.50$). Así mismo ocurrió en el grupo control que obtuvo mayor promedio en la prueba postest ($x=36.10$) que en el pretest ($x=35,20$), aunque estos resultados no son estadísticamente significativos. La tabla 5 muestra los resultados obtenidos para el grupo experimental y la tabla 6 los resultados del grupo control.

Tabla 5. Resultados t-test paired, pretest-postest, grupo experimental.

IC y Prueba T pareada: PRETEST. POSTEST

T pareada para PRETEST - POSTEST

	N	Media	Desv.Est.	media
PRETEST	10	34,50	2,80	0,89

POSTEST	10	37,10	3,57	1,13
Diferencia	10	-2,600	2,633	0,833

IC de 95% para la diferencia media: (-4,484. -0,716)

Prueba t de diferencia media = 0 (vs. no = 0): **Valor T = -3,12 Valor P = 0,012**

Tabla 5. Resultados t-test paired, pretest-posttest, grupo experimental.

IC y Prueba T pareada: PRETEST. POSTEST

T pareada para PRETEST - POSTEST

	N	Media	Desv.Est.	Error estándar de la media
PRETEST	10	34,50	2,80	0,89
POSTEST	10	37,10	3,57	1,13
Diferencia	10	-2,600	2,633	0,833

IC de 95% para la diferencia media: (-4,484. -0,716)

Prueba t de diferencia media = 0 (vs. no = 0): **Valor T = -3,12 Valor P = 0,012**

Para verificar si había un mayor índice de autoestima en alguno de los grupos, experimental o control, antes de la intervención se aplicó un T-test two sample. Los resultados indican que no existe una diferencia estadística significativa entre el grupo experimental y el grupo control (Valor T = 0,66 Valor P > 0,05), siendo los promedios 34.50 para el grupo experimental y 35.20 para el grupo control, ambos resultados se encuentran dentro del rango de una autoestima elevada. Para determinar las diferencias entre grupo experimental y grupo control en cuanto al índice de autoestima obtenido en el posttest se aplicó un T-test two sample. Los resultados indican que no hubo una diferencia estadística significativa (Valor T = -0,70 Valor P > 0,05), el promedio del grupo experimental fue de

37.10 y el del grupo control de 36.10, ambos dentro del rango de una autoestima elevada. La tabla 7 indica los resultados obtenidos para el pretest entre grupo control y experimental y la tabla 8 los resultados obtenidos para el postest entre grupo control y experimental.

Tabla 7. Resultados t-test two sample, pretest grupo control y grupo experimental.

T-Test Two Sample Pretest Grupo control y Grupo Experimental

		Error estándar de la		
C1	N	Media	Desv.Est.	media
GRUPO CONTROL	10	35,20	1,81	0,57
GRUPO EXPERIMENTAL	10	34,50	2,80	0,89

Diferencia = μ (GRUPO CONTROL) - μ (GRUPO EXPERIMENTAL)

Estimado de la diferencia: 0,70

IC de 95% para la diferencia: (-1,55, 2,95)

Prueba T de diferencia = 0 (vs. no =): **Valor T = 0,66 Valor P = 0,517** GL = 15

Tabla 8. Resultados t-test two sample, postest grupo control y grupo experimental.

Prueba T e IC de dos muestras: POSTEST. C1

T de dos muestras para POSTEST

		Error estándar de la		
C1	N	Media	Desv.Est.	media
GRUPO CONTROL	10	36,10	2,81	0,89
GRUPO EXPERIMENTAL	10	37,10	3,57	1,1

Diferencia = μ (GRUPO CONTROL) - μ (GRUPO EXPERIMENTAL)

Estimado de la diferencia: -1,00

IC de 95% para la diferencia: (-4,03, 2,03)

Prueba T de diferencia = 0 (vs. no =): **Valor T = -0,70 Valor P = 0,496** GL =

Estos resultados permiten confirmar la hipótesis de que talleres de empoderamiento femenino tienen un efecto positivo en la autoestima de mujeres adolescentes ya que se encontró que existe un aumento en el índice de autoestima en las mujeres que han recibido los talleres en comparación con aquellas que no los recibieron. Pero es importante tomar en cuenta que ambos grupos, control y experimental, mostraron un nivel de autoestima elevado desde el inicio de la intervención, el cual mejoró en el grupo experimental y se mantuvo en el grupo control.

Los talleres se realizaron a lo largo de 4 sesiones, una por semana, durante un mes, los resultados indican que los talleres tuvieron un impacto sostenido en el tiempo ya que el nivel de autoestima del grupo experimental fue mayor al final del último taller, esto indica que un trabajo continuo ayuda a mantener un estado de bienestar psicológico que se expresa en una autoestima elevada.

Estos resultados, aparentemente simples, tienen grandes implicaciones prácticas si se los relaciona con otras investigaciones. Los talleres de empoderamiento femenino trataron temas de género como equidad, roles, violencia y poder, de esta manera se alimentó la construcción de feminidades y por lo tanto, masculinidades alternativas mediante la eliminación de estereotipos hegemónicos y rígidos, pues como Scott (1996, en Comisión de transición, 2011) expresa, el género es una construcción discursiva y cultural del sexo. Así mismo, Montero y colegas (2004), en su investigación encontró que los roles sociales rígidos pueden ser factores de riesgo de morbilidad psiquiátrica, principalmente de ansiedad y depresión, entonces la promoción de roles más flexibles mediante talleres puede ser un factor importante de prevención. Además, en el mismo estudio se encontró que la educación en

diferencias de género ayuda a mejorar la autoestima y es indispensable en la investigación y el manejo terapéutico (Montero et al., 2004).

Los talleres de empoderamiento además de contribuir a mejorar la autoestima, ayudan a transformar las relaciones de poder desiguales en cuanto a género e intragénicas (Comisión de transición, 2011), y el trabajo grupal fortalece la autoaceptación y el respeto a los demás lo que genera bienestar y ayuda a transformar y extender el campo de acción a todas las estructuras y fuentes de poder relevantes (Manual de capacitación, 2006) que en el caso de las adolescentes sería la familia, el colegio, las relaciones interpersonales, etc.

Los talleres de empoderamiento femenino se diseñaron tomando en cuenta los tres componentes de la autoestima que se nutrieron de las temáticas y dinámicas realizadas durante las 4 sesiones. Así, el componente cognitivo se sustentó en el autoconocimiento de los procesos psicológicos y fisiológicos de las mujeres. El componente afectivo se apoyó en el trabajo grupal, que se ha comprobado que en adolescentes es positivo y ayuda a la reafirmación de su identidad (Sánchez, 2006). Y el componente conductual se expresa en la promoción de la igualdad, el respeto y una autovaloración positiva.

Además, en estudios como el de Cachafeiro y Rodríguez (1999), Lauman y colegas (2006, en Crooks & Baur, 2009), Sánchez y colegas (2006, en Crooks & Baur, 2009) y Crooks y Baur (2009), se encontró que el autoconocimiento y la sexualidad femenina están relacionados con el bienestar psicológico y mayor autoestima, lo que es sustentado en cierta medida por la presente investigación.

Importancia del estudio

Potencialmente este estudio contribuye a una educación con perspectiva de género que impulse una sociedad más igualitaria y además, una población con un buen nivel de

autoestima que ayude a promover el bienestar psicológico no solo de las mujeres, sino también de los hombres, ya que como se ha mencionado anteriormente, la salud mental de las mujeres ha sido reconocida como el área de mayor impacto a nivel familiar y social.

Este estudio permite tomar conciencia crítica del papel del sistema educativo en la difusión de información errónea con respecto a aspectos biológicos, psicológicos y sociales que giran en torno a la feminidad y además es una invitación a repensar y replantear roles y modelos sociales más flexibles, que vayan de acuerdo con las dinámicas sociales que se están desarrollando en cada contexto. Adicionalmente, el estudio plantea una expansión del campo de acción de las instituciones educativas como la universidad, para que además de ser agentes de transmisión y creación de conocimientos jueguen un papel importante en el apoyo y resolución de problemáticas tales como la violencia y discriminación.

El empoderamiento femenino, además de ser un factor que influye en el nivel de autoestima, es una herramienta política para lograr la integración social y la participación de las mujeres en el ámbito público y privado.

Asimismo, este estudio contribuye al fortalecimiento de la autoestima como un constructo psicológico complejo que se alimenta de distintos factores y que tiene implicaciones en la vida psíquica de las personas, abandonando el uso superficial y coloquial del término.

Resumen de sesgos del autor

La investigadora del estudio también participó como facilitadora de los talleres, además había realizado un trabajo previo a la investigación con otros grupos de adolescentes, adultos y adultos mayores con temáticas similares, por lo que esperaba que haya un efecto positivo de los talleres en la autoestima antes de empezar la investigación.

El nivel socio-económico de las participantes del estudio puede sesgar los resultados ya que hay una creencia popular que asocia el nivel económico de las personas con el bienestar psicológico y emocional.

CONCLUSIONES

Respuesta a la pregunta de investigación

¿Cómo y hasta qué punto los talleres de empoderamiento femenino mejoran la autoestima de adolescentes en la ciudad de Quito?.

Los resultados de la investigación muestran que existe un efecto positivo en la autoestima de las adolescentes que han recibido los talleres de empoderamiento en comparación con aquellas que no los recibieron. Un 70 por ciento de las adolescentes que recibieron los talleres mejoró significativamente su índice de autoestima.

Limitaciones del estudio

La muestra con la que se trabajó es pequeña y puede no ser representativa de la población total, por esta razón tampoco se pueden generalizar los resultados de este estudio a poblaciones fuera del Ecuador sin la realización de investigaciones previas con muestras más representativas.

Las participantes pertenecen a un nivel socio económico medio-alto, lo que puede influir en su nivel de autoestima. La muestra pertenece a un rango de edad muy limitado, de 12 a 14 años.

Recomendaciones para futuros estudios

Se recomienda hacer investigaciones con una muestra más significativa de la población y extender así mismo a mujeres adultas y adultas mayores para comparar los resultados. También es aconsejable hacer un estudio comparativo entre hombres y mujeres para distinguir el efecto de los talleres no sólo en la autoestima sino en sus actitudes hacia el género opuesto. Adicionalmente, se recomienda replicar el estudio en áreas rurales y en otras ciudades del país, para comparar los resultados y determinar si existe una variable

demográfica. Asimismo, sería interesante realizar un estudio que investigue la relación de otras variables como el trabajo grupal, situación familiar, índice de autoestima antes de iniciar la intervención para conocer en qué medida influyen en el aprendizaje y los resultados. Finalmente, la presente investigación propone hacer un seguimiento de las adolescentes que han participado para verificar si el nivel de autoestima se mantiene estable.

Resumen general

Este estudio acerca del impacto que tienen los talleres de empoderamiento femenino sobre la autoestima de adolescentes en la ciudad de Quito ha encontrado que hay un efecto positivo confirmado en los resultados arrojados por las pruebas pretest y posttest que fueron aplicadas al grupo control y experimental. Se ha encontrado que existe una relación positiva entre empoderamiento y autoestima, y además se infiere que una autoestima elevada protege el bienestar psicológico. En sociedades como la ecuatoriana, con altos niveles de violencia y discriminación, el trabajo con perspectiva de género es fundamental para lograr una comprensión plena de la feminidad que contribuya no sólo al incremento de la autoestima de las mujeres sino también que impulse su participación en la construcción de modelos sociales alternativos y equitativos. Se recomienda ampliar la muestra de este estudio a grupos de distintas edades, nivel socio-económico medio-bajo y también realizar un estudio comparativo entre hombres y mujeres.

REFERENCIAS

- Amnistía Internacional. (2012). *Violencia de género*. Obtenido el 9 de abril de 2012 de <http://www.es.amnesty.org/paises/espana/violencia-de-genero/>
- Branden, N. (2001). *La psicología de la autoestima*. México: Paidós
- Cachafeiro, A. y Rodrigáñez, C. (1999). *La sexualidad de la mujer*. Bilbao, España: Ediciones Ez.
- Cartas de Mujeres, (2012). *Cartas de Mujeres: Historias únicas*. Ecuador: Municipio del Distrito Metropolitano de Quito.
- Comisión de Transición hacia el Consejo de las Mujeres y la Igualdad de Género. (2011). *Manual feminista*. Quito, Ecuador: Mantra Editores.
- Crooks, R., y Baur, K. (10ª ed). (2009). *Nuestra sexualidad*. México: Cengage Learning/Wadsworth.
- Dean, B. & Borenstein, J. (2004). A Prospective assessment investigating the relationship between work productivity and impairment with premenstrual syndrome. *Journal of Occupational Environmental Medicine*, 46(7), 649-56.
- Espina, N., Fuenzalida, A., & Urrutia, M.T. (2005). Relación entre rendimiento laboral y síndrome premenstrual. *Revista Chilena de Obstetricia y Ginecología*, 70(2),113-118.
- Goetschel, A. (2006). Estudio introductorio. En *Orígenes del feminismo en Ecuador*. Quito, Ecuador: CONAMU-FLACSO-Municipio del Distrito Metropolitano de Quito-UNIFEM.
- Halpern, D. F. (2004). A Cognitive-process taxonomy for sex differences in cognitive abilities. *Current Directions in Psychological Science*, 13(4), 135-139.
- INEC. (2012). *Encuesta nacional de relaciones familiares y violencia de género contra las mujeres*. Obtenido el 19 de abril de 2012 de http://www.inec.gob.ec/sitio_violencia/presentacion.pdf
- Manual de capacitación sobre masculinidad, iniciación sexual y consumo de prostitución. (2006). *Agarra la onda chavo*. Obtenido el 12 de abril de 2012 de <http://www.catwlac.org/images/sitio-modelos/masculinidad/mmasculinidad.pdf>
- Martínez-Almeida, O. (2010). La autoestima. *Escuela Transpersonal*. Obtenido el 27 de abril de 2012 de <http://www.escuelatranspersonal.com/tesis/desarrollo-personal/la-autoestima.pdf>
- Matud, A. (2008). Género y salud. *Suma Psicológica*, Marzo, 75-93.
- Molina, B. (2005). Consideraciones en torno a la cooperación universitaria al desarrollo desde una perspectiva de género. *Cuadernos Solidarios*, 5, 341-360.

- Montero, I., Aparicio, D., Gómez-Beneyto, M., Moreno-Kustner, B., Renneses, B., Usall, J. & Vázquez-Barquero, J. (2004). Género y salud mental en un mundo cambiante. *Gaceta Sanitaria*, 18(1), 175-181.
- ONU Mujeres. (2012). *Informe anual 2010-2011*. Obtenido el 27 de abril de 2012 de http://www.unwomen.org/wp-content/uploads/2011/06/UNwomen-Annual-Report_2010-2011_sp.pdf
- Real Academia Española. (2012). Diccionario de la lengua española. Obtenido el 27 de abril de 2012 de <http://www.rae.es/rae.html>
- Riso, Walter. (2009). *Terapia cognitiva: Fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico*. Barcelona: Paidós.
- Rodríguez, F. & Arantzazu. (2009). Autoconcepto físico y bienestar/malestar psicológico en la adolescencia. *Revista de Psicodidáctica*, 155-158.
- Sánchez, P., Sanz, L., Baro, C. & García, M. (2006). Una experiencia de grupos terapéuticos con adolescentes y jóvenes en un centro de salud mental. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 35-47.
- Tempel, R. (2001). PMS in the workplace: An occupational health nurse's guide to premenstrual syndrome. *American Association of Occupational Health Nurses*, 49(2), 72-78.
- Valcárcel, A. & Quirós B. (2009). El feminismo y el saber de las mujeres. *Cuadernos Solidarios*, 3, 17-31.

ANEXO A: HORARIOS Y CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Taller de Iniciación Menstrual

Lugar: CDI

Fechas: 14/15 de abril

Duración: 25 horas

TALLER DE INICIACIÓN MENSTRUAL						
Día	Actividad	Inicio	Final	Participantes	Materiales	Lugar
1	Llegada/sticker	2:30	3:00	Madres/Hijas	Stickers/Marcador	Recepción
	Pre-test	3:00	3:15	Madres/Hijas	EAR	Salón mediano
					Cargar in focus	Salón mediano
	Red Roja	3:15	3:45	Madres/Hijas	Lana Roja	Patio
					Tijeras	
					Vasija	
					Pluma	
	Feminidad y ventajas	3:45	4:20	Madres/Hijas	In focus	Salón mediano
	Sembrar y quemar	4:20	5:00	Madres	Revistas	Exteriores
					Tijeras	
					Papel Bond	
					Marcadores	
					Goma	
Sembrar y quemar	4:20	5:00	Hijas	Arcilla	Salón mediano	
				Pliego Reciclado		
				Crayones		
				Semillas		
				Hojas A3		
Danza Árabe	5:00	6:00	Madres/Hijas		Salón	
Carla, huertos	6:00	6:30	Madres/Hijas		Salón mediano	
COFFEE BREAK	6:30	6:45	Madres/Hijas	Uvas	exteriores	
				Fresas		

				Mora		
				Manzana peque		
				Te Rojo		
				Chulpi		
				Chocho		
Ciclicidad/Fases	6:45	7:30	Madres/Hijas	Power Point	Salón mediano	
Ciclo de la luna	7:30	8:15	Madres/Hijas	Escarcha	Salón mediano	
				Cartulina Negra		
				Tiza		
				Goma		
Lápices Blancos						
Merienda	8:15	9:00	Madres/Hijas		Exteriores	
Experiencias menstruales	9:00	10:15	Madres/Hijas	Libro	Exteriores	
Fogata				Leña/Especias		
Lectura cuento				"El despertar"		
Aposentos	10:30		Todas			
2	Yoga	8:00	8:45	Madres/Hijas	Grabadora	Salón grande
	Desayuno	9:00	10:00	Madres/Hijas		Exteriores
	Angeles y diablitos	10:00	10:45	Madres/Hijas	Cartulinas	Salón mediano
	Rol de madre	10:45	11:15	Madres/Hijas		Exteriores
	Juegos Menstruales	10:45	11:15	Hijas	Pulsera	Salón mediano
	Lunas	11:15	12:00	Madres/Hijas		Salón mediano
	COFFEE BREAK	12:00	12:20	Madres/Hijas	Pastel/Semillas	Exteriores
	Explicación iniciación	12:20	12:30	Madres/Hijas	Cinta Roja	Salón mediano
	Iniciación adolescentes	12:30	13:30	Madres/Hijas	Cadena Cintura	Exteriores
					Regalos	
					Pastel	
	Elaboración alimentos	13:30	14:15	Madres/Hijas		Cocina
	Almuerzo	14:30	15:30	Todas		Exteriores
	Cierre	15:30	16:00			Salón mediano
Arreglar todo						

Taller 8 horas

Lugar: Kontikion

Fecha: Sábado 21 de abril

Nombre de la actividad	Presentación/Apertura del taller
Duración	20 minutos
Objetivo	Lograr un ambiente de confianza y apertura para el desarrollo de las actividades.
Descripción	Descripción de la actividad: Se ubican las participantes en forma de media luna, se les indica que estamos en un barco que viaja hacia algún lugar y que cada una debe cumplir determinadas funciones a bordo. Una inicia diciendo su nombre y la función, la siguiente persona repite el nombre y el cargo de la anterior y dice el suyo propio, así sucesivamente con cada una de las participantes.
Nombre de la actividad	Mapeo de emociones en el cuerpo
Duración	40 minutos
Materiales	Tarjetas de cartulina, marcadores, cinta pegante
Objetivo	Concientizar sobre el propio cuerpo y cómo este es un lugar de empoderamiento.
Descripción	<p>0. Previo a la actividad se preparan tarjetas con las siguientes etiquetas: Miedo, angustia, ira, alegría, amor, confianza, felicidad, odio, rabia, tristeza, frustración, esperanza, remordimiento, seguridad.</p> <p>1. A cada persona se le da un grupo de tarjetas con cinta pegante.</p> <p>2. Se va nombrando cada emoción o sentimiento y las personas deben ir pegándolo a la parte del cuerpo en el que consideren sienten cada emoción.</p> <p>3. Al final se socializa y se piden reflexiones sobre la relación del cuerpo con la identificación de fortalezas y superación de miedos.</p>
Nombre de la actividad	Representación del propio cuerpo
Duración	60 minutos
Materiales	Hojas de papel, colores, lapiceros, marcadores, cinta adhesiva.
Objetivo	Con esta actividad se pretende generar conciencia acerca del cuerpo y su relación con el espacio público y generar estrategias de supervivencia y protección frente a diferentes casos de violencia.
Descripción	Se pide a cada una de las participantes que hagan un dibujo de su cuerpo y cómo se visten cuando salen a la calle. La tallerista les pedirá que identifiquen en su cuerpo las fortalezas y debilidades que tienen cuando están en el espacio público. A su vez se ubicarán las razones por las cuales se sienten vulnerables o fuertes con relación a su cuerpo en estos contextos. Las participantes contarán lo que dibujaron y explicarán ante sus compañeras sus percepciones y representaciones acerca de su propio cuerpo. Posteriormente el grupo se dividirá en 4, se harán ciertas preguntas para identificar la relación entre el cuerpo y espacio público.

	<ul style="list-style-type: none"> • Te vistes diferente cuando sales de día o de noche • Cómo sientes que te miran los hombres y las mujeres, hay diferencia en sus miradas • Cómo te trata la gente en la calle, los hombres, las mujeres, te gusta cómo te miran o no • Cambia la manera en la que te miran en la calle o en tu casa, por qué. • La gente reacciona según la forma en que te vistes, has sentido rechazo o comentarios relacionados con tu vestimenta. <p>Posteriormente se comentarán los resultados del ejercicio y se hablará de algunas estrategias de protección que usan las personas cuando se sienten vulnerables. La tallerista hará referencia a este tema y mostrará que la violencia no es culpa de las mujeres o de las personas femeninas, que el acoso sexual callejero y otros tipos de violencia deben ser atacados a través de diferentes respuestas y denuncias. Así como de una estrategia conjunta de protección. Como producto final de esta actividad se hará una carta personal en la que se narren algunas violencias sufridas en la calle y la forma de enfrentarlas y denunciarlas. Esta carta puede ser compartida con el grupo o guardada para sí mismas.</p>
REFRIGERIO	15 minutos
Nombre de la actividad	Realización de un <i>carta</i> a sí misma.
Duración	30 minutos
Materiales	Papel, lápices, colores.
Objetivo	Sensibilizar a las participantes en el uso de la escritura, el dibujo y la palabra como modos de expresión de emociones, de ideas y de sentimientos, como elementos de auto-reflexión sobre problemas vitales y como principios de búsqueda de soluciones a estos, a partir de un ejercicio creativo e introspectivo de escritura.
Descripción	<ol style="list-style-type: none"> 1. Retomando la emotividad sugerida en la actividad anterior, se explica de qué manera la construcción de un texto (cualquiera sea el formato de éste) reflexivo como una carta puede convertirse en un instrumento de empoderamiento personal, toda vez que permite enfocar una experiencia y analizarla en procura de un cambio. 2. Se propone a las participantes, en un ejercicio individual, retomar aquellas vivencias personales sobre las que quieran reflexionar o simplemente expresar para sí mismas y construir un texto (tenga el lenguaje que tenga). Cada persona se toma su tiempo para desarrollar esta actividad. 3. Dependiendo del formato escogido para la construcción de la <i>carta</i> se facilitan los materiales adecuados. 4. Al final, en plenaria, se comenta cómo se sintió cada participante al escribir su <i>carta</i> y quien quiera puede compartirla al resto o guardarla para sí.

Nombre de la actividad	Construcción de una cartografía del espacio cotidiano. Identificación de lugares de confianza, seguridad, miedo y riesgo.
Duración	40 minutos
Materiales	Papel, lápices, colores.
Objetivo	Localizarse como mujer en el espacio donde se vive e identificar todos aquellos lugares que se perciben como cotidianos, a los que asigno un valor, un sentido, un uso, o un sentimiento. Así mismo, reflexionar sobre las diferencias de tales lugares para hombres y mujeres en materia de seguridad.
Descripción	<p>Se divide en dos grupos. Cada uno dibuja un mapa del lugar identificando aquellos lugares de referencia general de ubicación. Cada participante señala los espacios donde vive su cotidianidad en aspectos familiares, religiosos, institucionales, de recreación y los contrasta con los sitios donde se siente segura, con miedo, alegre, confiada, en peligro, triste, etc.</p> <p>Facilitadora y participantes retoman la información de cada mapa y escogen dos para socializar en plenaria.</p> <p>Con base en los mapas socializados se identifican lugares comunes de seguridad, miedo, confianza y riesgo; se buscan razones para explicar el por qué de estos sentidos y ver cuáles son las diferencias en tales espacios para hombres y mujeres.</p> <p>Al final, una vez identificados los lugares y construida una cartografía, se dialoga sobre cuáles serían las estrategias personales y colectivas para moverse con tranquilidad por tales espacios, y de manera más puntual qué posibilidades hay de transformar los lugares de riesgo y miedo en lugares seguros, de confianza para tod@s.</p>

Almuerzo	1 hora
Nombre de la actividad	Siameses
Duración	15 minutos
Objetivo	Lograr la cercanía y el trabajo en parejas a través de la coordinación de movimientos.
Descripción	<p>En parejas, ubicados de espaldas se cogen las dos personas de gancho.</p> <p>Posteriormente la facilitadora indica una serie de acciones: ir a caminar, recoger una flor, bailar, acostarse, etc.</p>
Nombre de la actividad	El cuadro del género
Duración	40 minutos
Materiales	Insumos: Pizarrón tiza líquida
Objetivo	Aclarar algunas dudas frente a las diferencias entre las categorías de sexo, identidad de género y orientaciones sexuales, dejando en claro que lo más importante no es como la sociedad etiqueta a los individuos, si no la identificación que hacen las personas de sí mismas. En este ejercicio también se pretende hablar del respeto a las diferentes opciones identitarias y sexuales a través de la referencia a los derechos sexuales y reproductivos.
Descripción	Descripción de la actividad: Inicialmente se realizará la

	<p>explicación del tema haciendo énfasis en la diferencia entre sexo, género y orientación sexual. Posteriormente las participantes serán distribuidas en cuatro grupos, la facilitadora dará un caso a cada grupo el cual será discutido y tendrán que identificar el sexo del personaje, su género y su orientación sexual. El resto del grupo deberá decir si están de acuerdo o no y por qué.</p> <p>CASOS</p> <p>1. En un Hospital de la ciudad, siendo las 2:45 de la mañana Margarita da a luz un bebé que nace con pene a quien llaman Alfredo; a medida que va creciendo su mamá nota que es un adolescente fuerte, grande, valiente y trabajador, le gusta usar jeans, sacos anchos y mantener el pelo corto; hoy 28 años después vive con Fabián su pareja desde hace 2 años. SEXO: Hombre IDENTIDAD DE GÉNERO: Masculino ORIENTACIÓN SEXUAL: Homosexual</p> <p>2. Se comenta entre los vecinos del barrio que anoche, Don Pablo, estaba muy feliz celebrando el cumpleaños de su hija Antonia, quien desde que nació fue la niña consentida de sus padres. Ella es una persona muy dulce, tierna y delicada. Antonia, en su cumpleaños, bailó toda la noche alegremente con Jaime, su novio pero los chismosos comentan que al final de la fiesta la descubrieron besándose con Ana, su mejor amiga. Antonia descubrió que siente atracción tanto por hombres como por mujeres, pero siente angustia de lo que puedan decir los demás. SEXO: Mujer IDENTIDAD DE GÉNERO: Femenino ORIENTACIÓN SEXUAL: Bisexual</p> <p>3. El Dr. Ruiz, comenta en la junta médica del jueves que ha llegado retrasado porque venía de atender desde la madrugada un parto, del que nació un bebé con órganos sexuales de hombre y de mujer. Durante su crecimiento ha descubierto el gusto por las barbies y el maquillaje, tiempo después, siendo adulta reconoce que prefiere tener sexo con hombres. SEXO: Intersexual IDENTIDAD DE GÉNERO: Femenino ORIENTACIÓN SEXUAL: Heterosexual y homosexual</p> <p>4. Francisco, poso desnudo para la revista SOHO del mes de abril y comentó en exclusiva: “Es la primera vez muestro mi pene en público, ya que mis amigos y mi familia siempre me ven vestido de mujer, el secreto está en que me encanta tener relaciones sexuales con mujeres”. SEXO: Hombre IDENTIDAD DE GÉNERO: Transgénero ORIENTACIÓN SEXUAL: Heterosexual</p>
Nombre de la actividad	Conversatorio/Preguntas
Duración	60 minutos
Materiales	Pizarrón tiza líquida

Objetivo	Emitir opiniones, preguntas, comentarios, dudas, reflexiones acerca de cualquier tema que se haya tratado en el taller.
Descripción	Se ubica al grupo en círculo y se responde preguntas, se profundiza en las reflexiones y se plantean soluciones a las problemáticas que puedan surgir.
REFRIGERIO	15 Minutos
Nombre de la actividad	Construcción de un símbolo colectivo para el taller.
Duración	20 minutos
Materiales	Papel, lápices, colores.
Objetivo	Crear un símbolo colectivo como recuerdo del taller, una suerte de elemento gráfico que rememore en las participantes sentidos de solidaridad, cambio y comprensión en base a la experiencia del taller.
Descripción	Cada participante crea su propio símbolo gráfico. Se da un tiempo prudente para que cada participante lo haga. En conjunto cada persona enseña su símbolo y habla de su significado al resto del grupo. Se elige entre todas un símbolo gráfico para el taller por votación.
Nombre de la actividad	Balance y despedida
Duración	20 minutos
Objetivo	Se ubica el grupo en media luna y se indaga acerca del taller, se pregunta qué fue lo que aprendieron, que es lo que más les gustó y que sugerirían para mejorar la actividad. Posteriormente se pedirá a las participantes que se pongan de pie y hagan un círculo, se tomen de las manos y generen un compromiso a partir de la actividad, relacionado con el respeto de los derechos propios y de las demás personas. Se pedirá un abrazo con las compañeras de taller y se dará por terminada la jornada de trabajo.
Descripción	Lograr que las participantes interioricen lo aprendido en el taller.

Taller 6 horas

Lugar: Kontikion

Fecha: Sábado 28 de abril

Introducción trabajo con el cuerpo (20 minutos)

Se hace un círculo grande con todas las participantes y se hacen ejercicios de respiración, relajación y concientización del cuerpo.

Siluetas de género (40 minutos)

Se divide a los participantes en cinco grupos a los que se les entregará una silueta femenina y una masculina (proporcionadas), se repartirán tarjetas con distintas palabras referidas a cualidades (características) y se les solicitará ubicar en las siluetas las palabras que ellos identifiquen como correspondientes a cada género. Esta actividad permitirá generar una reflexión en torno a las categorías (roles) impuestas socialmente a cada género, permitiendo una conexión y profundización de la reflexión enunciando cómo se presenta en la realidad la diferenciación entre hombres y mujeres y entre lo femenino y lo masculino. De esta manera se reflexionará acerca de qué es ser hombre, qué es ser mujer, quién y cuándo nos dijeron que lo éramos, qué tipo de acciones hicimos para reafirmarnos en esas categorías y qué diferencia y similitudes se encuentran entre cada categoría.

Lo que cotidianamente se dice para reafirmar la masculinidad y la feminidad (30 minutos)
 Le pedimos a cada uno de las participantes que escriban en papelitos frases o piropos que les hayan dicho a lo largo de su vida para reafirmar su feminidad o frases que hayan escuchado decir a los hombres para reafirmar su masculinidad. Estas frases serán depositadas en una funda. Luego se harán 2 equipos de trabajo, los cuales escogerán al azar dos de las frases depositadas en la funda y tendrán que hacer una pequeña representación al respecto. Las demás personas reflexionarán acerca de esa frase y cómo la vivieron en sus vidas, qué causó en ellas. Este ejercicio permitirá remitirse a los roles de género y al “deber ser” de los hombres y las mujeres, además permitirá remitirse a los diferentes contextos en donde estos discursos se producen (familia, centros educativos, espacio público, iglesia, etc.).

Arquetipos de género dominantes (30 minutos)

Mediante el señalamiento de los arquetipos dominantes por género, se busca que las participantes reflexionen acerca de las implicaciones de cada arquetipo y de la arbitrariedad de su asignación, además de introducir el tema del ejercicio de poder diferenciado por género. Así a través de los arquetipos de masculinidad (rey, mago, guerrero y amante) se analizarán en cuatro equipos, los cuales caracterizarán cada arquetipo, luego dirán cómo es este como padre, pareja, hermano, amigo y posteriormente se les pedirá a los y las participantes que exploren la parte femenina de estos arquetipos y digan cómo socialmente se acepta o no a estas figuras femeninas. Esta actividad permitirá reflexionar sobre los roles de género, pero además sobre la discriminación a las mujeres ejerciendo ciertos roles. Así mismo permitirá hablar del poder.

Introducción al tema del poder (30 minutos)

Inicialmente se pedirá a algunas participantes decir para ellas qué es el poder y dónde y en qué relaciones está presente en la sociedad para introducir una breve explicación sobre qué es el poder y sus consecuencias.

Espacios sociales y poder (30 minutos)

Se dividirá a los participantes en 2 grupos a los que se les pedirá exponer de qué maneras está presente el poder en la familia, el espacio público, colegio y pareja, respectivamente. Se va tomando nota (en papelón) de lo dicho por las adolescentes durante el ejercicio, respecto a las relaciones de poder. También se pueden establecer las relaciones de poder en cada espacio de acuerdo a cada uno de los actores, por ejemplo en el hogar la madre, el padre, los hijos, abuelos, tíos y otros miembros.

Se les pide identificar cómo está el poder presente en sus vidas, las relaciones de poder en las que están involucradas y como participan de ellas. En complemento con la actividad anterior, este ejercicio permitiría dejar temáticas abiertas para tratar en la siguiente actividad.

Refrigerio (20 minutos)

Reflexiones sobre el poder (30 min)

Permitiendo a algunas adolescentes exponer sus reflexiones respecto a las relaciones de poder en las que están inmersas, y recogiendo las formas de poder y relaciones identificadas para cada ámbito (familia, colegio, pareja, espacio público), se procuraría reflexionar sobre las formas y las posiciones desde las que se participa activamente de las distintas relaciones de poder.

Violencias y sus tipologías (30 min)

Partiendo de las reflexiones acumuladas en las actividades anteriores, se busca relacionar las construcciones de los roles de género y los tipos de poder con ejercicios específicos de violencias y puntualizar las tipologías de violencia. Se dará a las participantes por grupo las diferentes formas de violencia en donde las participantes las describirán en el contexto escolar, pero además deberán hacer propuestas para eliminarlas (violencia psicológica o emocional, violencia sexual y física, violencia patrimonial, violencia de género o contra la mujer) después de estas reflexiones se hablará puntualmente de los distintos tipos de violencias que las participantes encuentran en el colegio y casos por ejemplo de estudiantes, haciendo la salvedad de guardar la confidencialidad de los mismos y qué estrategias han usado. Asimismo hablar de los aspectos relacionados con (escala de agresiones, el círculo de la violencia).

Video Calle 13 (15 min)

Se verá el video de calle 13 sobre trata de personas, procurando señalar esta como una forma ejemplar en que se materializan las asignaciones de roles de género, formas de poder y violencia señaladas a lo largo del taller.

Masculinidades/femenidades alternativas

Sistemas sexo-género (40 min)

Exposición de los sistemas sexo-género-deseo con el objetivo de distinguir entre estas categorías, pero además para discutirlos e insistir en el tema del respeto. Asimismo, se espera que las participantes comenten algunos casos que hayan escuchado y se discutan con el grupo con el fin de saber cómo actuar ante determinadas situaciones, preguntas, dudas y mecanismos de respuesta.

Casos de masculinidades/femenidades alternativas (30 min)

De acuerdo a lo trabajado anteriormente se volverán sobre las siluetas y por grupos se tomará una de hombre y otra de mujer, cada grupo deberá hacer un modelo de masculinidad y de femineidad que trascienda los estereotipos, el poder y la violencia para dar paso a visiones

alternativas. Posteriormente se hará plenaria, se discutirán las propuestas y se planteará un trabajo conjunto que parta del respeto para incentivar en la comunidad la construcción alternativa de feminidades y masculinidades.

Se cerrará con algunas percepciones sobre el taller (20 minutos)

Taller 4 horas

Lugar: Kontikion

Fecha: Sábado 5 de mayo

Hora	Actividades
14:00 / 14:45	Bienvenida y Apertura
14:45 / 16:45	<ul style="list-style-type: none"> ∞ Sexualidad Consciente ∞ Comunicación con adolescentes ∞ Despertando la sexualidad ∞ Comunicándome con mi mamá ∞ Tipo de amigas y ¿cómo ser la mejor amiga?
16:45 / 17:00	Receso
17:00 / 17:45	Proyección "LA LUNA EN TI"
17:45 / 18:00	Cierre y postest

ANEXO B: ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (EAR)

Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR)

A continuación encontrará una lista de afirmaciones en torno a los sentimientos o pensamientos que tiene sobre usted. Por favor marque con una X la respuesta con la que más se identifica, recuerde que no hay respuestas correctas o erróneas.

	Muy de acuerdo	De Acuerdo	En Desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Creo que tengo un buen número de cualidades.				
3. En general, me inclino a pensar que soy un/a fracasado/a.				
4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como mayoría de gente.				
5. Siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí.				
6. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.				
7. En general, estoy satisfecha conmigo mismo/a.				
8. Desearía valorarme más a mi mismo/a.				
9. A veces me siento verdaderamente inútil.				
10. A veces pienso que no soy bueno/a para nada.				

ANEXO C: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Consentimiento Informado para Participante de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer una clara explicación a los participantes de esta investigación que contenga la naturaleza de la misma, así como el rol que ejercerán en ella.

La presente investigación es conducida por Carolina Félix, estudiante de la Universidad San Francisco de Quito y Tienda Roja. La meta de este estudio es determinar si existe una relación entre el empoderamiento femenino y la autoestima.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder un cuestionario antes y después del Taller de Iniciación Menstrual y luego en dos Círculos de Mujeres que se realizarán semanas después del taller. El cuestionario le tomará aproximadamente 7 minutos en ser respondido.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoge es confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Si alguna de las preguntas le parece incomoda, tiene usted el derecho de informarlo al investigador o de no responderla.

Desde ya agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación conducida por Carolina Félix y Tienda Roja. He sido informada de que la meta de este estudio es determinar si existe una relación entre el empoderamiento femenino y la autoestima. Me han indicado también que tendré que responder a un cuestionario antes y después de los talleres, lo cual tomará aproximadamente 7 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado (a) que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo negarme a responder el cuestionario, sin que esto acarree prejuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Carolina Félix al 098547397.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Carolina al teléfono anteriormente mencionado.

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha