



Fotograma de un viaje a la autonomía emocional de las mujeres

ESTRATEGIAS PARA LA PREVENCIÓN DE LAS VIOLENCIAS MACHISTAS



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL





Coordinación de la investigación y del Proyecto Salir Adelante:

Paula Nogales Gutiérrez

Equipo de investigación y de redacción del informe Fundación Cepaim:

Virginia Vizcaíno Candela

Amelia Salcedo González

Manuel Rodríguez Gago

Paula Nogales Gutiérrez

Begoña Gallardo García

Laura Arribas Ballesteros

Gabinete asesor:

Raquel Santos Pérez

Carmen Ruiz Repullo

Juan Ignacio Paz Rodríguez

Diego López Carmona

Valentina Longo

Silvina Montero Obelar

Ana Magarzo Bello

Dorothy Estrada Tanck

Bakea Alonso Fernández de Avilés

Edita:

Fundación Cepaim, Acción Integral con Migrantes

www.cepaim.org

Financiada por:



Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030

Diseño, maquetación e ilustraciones: Alicia Gómez Martín | www.malisia.net

Impresión digital: GRAFIC MADRID, S.L.

Depósito Legal: MU 1504-2024

Las opiniones reflejadas en esta publicación, emitidas por las distintas autoras y colaboradoras, no reflejan la posición oficial ni de la entidad financiadora ni de la Fundación Cepaim. Ni las entidades financiadoras ni la Fundación Cepaim podrán ser responsables del uso que se realice de la información contenida en esta publicación.

Esta publicación está realizada bajo licencia CC BY-NC-ND 4.0 Para ver esta licencia, visite: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>. Se permite la reproducción total o parcial de este documento siempre y cuando se citen las fuentes, respetándose el contenido tal y como está editado sin ningún tipo de tergiversación o cambio.

Índice

5	AGRADECIMIENTOS
7	PRESENTACIÓN
11	1. INTRODUCCIÓN
15	2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN Y METODOLOGÍA
21	3. MAPA CONCEPTUAL DEL ESTUDIO: AUTONOMÍA EMOCIONAL Y VIOLENCIAS MACHISTAS
21	3.1. ¿A qué nos referimos cuando hablamos de autonomía?
21	3.1.1. ¿Cómo y desde dónde definir autonomía?
23	3.1.2. Viajando por múltiples conceptos para aterrizar la autonomía: paradas en el androcentrismo y el patriacado, correspondencia con interseccionalidad
28	3.2. Autonomía emocional, psicológica y económica como factores clave en la prevención de las violencias machistas: el poder de la toma de decisiones en libertad
33	3.3. Mitos del amor romántico y cuidados
38	3.4. Violencias machistas: incidencia social de la violencia sexual y la violencia psicológica
49	4. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN
50	4.1. Principales resultados y conclusiones de la investigación
51	4.1.1. Cómo trabajar la autonomía emocional
54	4.1.2. Qué trabajar en la autonomía emocional
54	4.1.2.1. Ni ellas de Venus ni ellos de Marte: la educación emocional con perspectiva de género para construir un planeta igualitario
55	4.1.2.2. Amor romántico, mariposas en el estómago y pornografía. Liberar el peso de la mochila patriarcal hace mejor el viaje
57	4.1.2.3. Soledad, qué bonito nombre tienes: un viaje mejor sola que violentamente acompañada
58	4.1.2.4. Autoestima, autoaceptación y culpa: viaje a una misma
59	4.1.2.5. Sobre explotación emocional e imperio del agrado: ni príncipes ni maridos, las amigas y las redes nos salvan
61	4.1.3. Incidencia de la autonomía emocional en las violencias psicológicas y sexuales
65	5. PROPUESTA DE FORMACIÓN: VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL. FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES
65	5.1. Introducción
65	5.2. Enfoques que orientan la intervención
67	5.3. Propuesta metodológica
72	5.4. Medición del impacto
75	BIBLIOGRAFÍA



Agradecimientos

La investigación Salir Adelante surge de la persistencia y el buen hacer de cada una de las **compañeras que forman parte del Área de Igualdad, No Discriminación e Interseccionalidad de la Fundación Cepaim** que nos llevan a explorar nuevos caminos. El primer agradecimiento va para ellas, sin su trayectoria y su sabiduría no habríamos puesto el foco en la autonomía emocional de las mujeres.

Y en segundo lugar, dedicarle nuestros agradecimientos a todas aquellas personas que han hecho posible llegar a cabo esta investigación aplicada.

A las mujeres que han participado de los grupos de discusión y de los talleres de Viaje al bienestar emocional: fomentando la autonomía emocional en las mujeres en Madrid y Totana **por compartir sus vivencias, sus pensamientos y sus resistencias diarias.**

A las/os/es profesionales que ponen su cuerpo diariamente en lucha contra las violencias machistas, a quienes hemos podido entrevistar de forma individual o grupal y, que, nos han asesorado a lo largo de todo el proceso de investigación a través del grupo asesor.

Fotograma
de un viaje a la
autonomía emocional
de las mujeres

ESTRATEGIAS PARA LA PREVENCIÓN DE LAS VIOLENCIAS MACHISTAS

Presentación

El actual contexto social ha dejado en evidencia cómo las violencias machistas, lejos de ser superadas, están presentes en las vidas de las mujeres y sus manifestaciones abarcan tanto la vida privada como la pública. Seguimos viviendo en lo que se ha definido como cultura de la violación. ONU Mujeres establece «la cultura de la violación se da en entornos sociales que permiten que se normalice y justifique la violencia sexual, y en estos entornos se alimenta de las persistentes desigualdades de género y las actitudes sobre el género y la sexualidad»¹. Cultura donde los cuerpos de las mujeres siguen siendo objeto de violaciones, acoso sexual, piropos y violencias machistas dentro y fuera de la pareja.

En 2024 las denuncias por delitos de violencia sexual hacia las mujeres han subido de un 14,2% según informa el Ministerio de Interior.

Las casi 195 mil denuncias por violencia de género del 2023 representan, según estimaciones del Observatorio Estatal de Violencia sobre la Mujer², solo el 20% de los casos totales.

Según el estudio «Acoso sexual y acoso por razón de sexo en el ámbito laboral en España»³ del Ministerio de Igualdad del 2021, «se estima que 8.240.537 mujeres residentes en España de 16 o más años han sufrido acoso sexual en algún momento de sus vidas, 3.703.252 han sufrido acoso sexual en los últimos 4 años, y 2.071.764 han sufrido este acoso en los últimos 12 meses».

Frente a este escenario preocupante **es fundamental que la sociedad civil y las entidades sociales puedan apoyar en la labor de prevención, sensibilización y atención a las mujeres supervivientes de violencias machistas, pero también**

1. ONU Mujeres (2019). Dieciséis maneras de enfrentarte a la cultura de la violación. <https://www.unwomen.org/es/news/stories/2019/11/compilation-ways-you-can-stand-against-rape-culture>

2. Observatorio Estatal de Violencia sobre la Mujer (2023): XV Informe Anual del Observatorio Estatal de Violencia sobre la Mujer 2021. Ministerio de Igualdad. Centro de Publicaciones. <https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaencifras/observatorio/informesanuales/xv-informe-anual-del-observatorio-estatal-de-violencia-sobre-la-mujer-2021/>

3. Comisiones Obreras (CCOO)(2021): El acoso sexual y el acoso por razón de sexo en el ámbito laboral en España. Ministerio de Igualdad. <https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaencifras/estudios/investigaciones/acoso/>

hacer propuestas innovadoras que puedan servir de hoja de ruta para las futuras políticas públicas. Es por esto que esta investigación representa un acercamiento a la propuesta de un modelo de intervención que sea respetuoso con los procesos de las mujeres supervivientes.

La propuesta parte de una trayectoria de Fundación Cepaim de casi 20 años trabajando en temas relacionados con las violencias machistas y toma como su eje central la **promoción de la autonomía emocional de las mujeres como estrategia de prevención de las violencias.** Este paradigma, lejos de configurarse como una manera de descargar la responsabilidad individual, acoge las posibilidades de desarrollar una visión de las vidas interdependientes que vivimos, otorgando poder a las decisiones individuales y colectivas y contextualizándolas en la realidad actual. El concepto de autonomía, aquí, no se refiere a la fantasía de poder existir como seres independientes, sino a tomar consciencia de que no podemos vivir de forma

autosuficiente, que somos seres vulnerables e interdependientes y el desafío que se propone está en reconocer que la autonomía se refiere más bien a la capacidad de tomar decisiones de forma que esta vulnerabilidad no sea aprovechada y explotada por otras personas, poderes, instituciones etc.

Teniendo en cuenta esta premisa, desde Fundación Cepaim deseamos que estas conclusiones y la herramienta metodológica diseñada a raíz de la investigación llevada a cabo en el marco del proyecto SALIR ADELANTE, puedan representar un **punto de inflexión en las intervenciones con mujeres en situación de violencias machistas y que el fomento de su autonomía emocional sea el antecedente para virar hacia una sociedad más justa que finalmente ponga la vida, con todas sus vulnerabilidades, en el centro.**

Elis Schettino

Coordinación del Área de Igualdad, No Discriminación e Interseccionalidad
Fundación Cepaim





1. Introducción

Llevamos años de trayectoria de trabajo con mujeres migrantes desde la Fundación Cepaim para el fomento del empoderamiento, la promoción de la participación social, del fortalecimiento de la autoestima, la facilitación de redes de apoyo y solidaridad, la prevención de las violencias machistas. El proyecto **Salir Adelante: detección y sensibilización en violencias machistas** es uno de los pilares fundamentales de este trabajo dentro de la Fundación Cepaim. Gracias a la financiación actual del **Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030**, el proyecto sigue afianzando su recorrido: 2007-2024, facilitando el empoderamiento individual y colectivo de las mujeres y previniendo las violencias machistas a través del trabajo personal, grupal y comunitario.

A lo largo de este recorrido la idea de **AUTONOMÍA** ha sido un eje central del enfoque empleado desde el Área de Igualdad, No Discriminación e Interseccionalidad de la Fundación Cepaim.

Hemos explorado sobre la **autonomía económica** de las mujeres a través de itinerarios de inserción sociolaboral que mejoran en su empleabilidad y, por tanto, su capacidad para sostenerse económi-

camente y fomentar la toma de decisiones en cómo hacerlo.

Con el **proyecto NEO 50 2021-2022**, financiado por Fondo Social Europeo (FSE) y cofinanciado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 a través de la convocatoria pública de subvención con cargo al tramo estatal del IRPF, se ahonda en la carga mental y emocional de los cuidados con el desarrollo de cursos para entidades, empresas y agentes clave, talleres con hombres para la mejora de la empleabilidad, la guía metodológica [Del proveedor al cuidador: una travesía posible](#) y la [Campaña 365](#). Y además, se desarrollan talleres con mujeres en Sevilla sobre cómo les afecta la carga mental y emocional de los cuidados.

 **Videoclip La carpeta**



1. ANTECEDENTES E INTRODUCCIÓN



Corto documental [La carpeta](#)—Carga mental y emocional de los cuidados



Dentro de estos talleres se desarrolló en 2021 el **curso «¿Qué queremos las mujeres? Autonomía emocional para mejorar mi empleabilidad»** bajo la premisa de que es necesario aprender y poner en marcha una serie de, como diría Clara Coria, «negociaciones nuestras de cada día» en las cuales las mujeres sean capaces de expresar sus «desesidades» (deseos y necesidades) y establezcan pactos consigo mismas y con los hombres de su entorno que provoquen cambios significativos para la mejora de su autonomía emocional y, por consiguiente, en la mejora de su empleabilidad y autonomía económica.

Este trabajo previo nos permite preguntarnos ¿qué es la AUTONOMÍA EMOCIONAL? ¿cómo abordarla? ¿cómo impacta en la respuesta ante las violencias machistas? ¿y frente a la prevención? Y para ello, ponemos en marcha esta investigación aplicada a lo largo del 2024 con la que pretendemos analizar cómo impacta el ejercicio de la autonomía emocional de las mujeres en la

prevención de las violencias machistas, especialmente las violencias psicológicas y sexuales. Por tanto, se ha centrado en el análisis de las necesidades y vulnerabilidades de las mujeres en torno a su autonomía, en concreto, en la autonomía emocional por representar el mayor desafío para promover unas relaciones afectivas saludables y salir de las relaciones violentas.

Hemos trabajado en identificar líneas de intervención para abordar las violencias psicológicas y sexuales y mejorar la autonomía emocional de las mujeres en un esfuerzo por seguir trabajando a favor de la prevención de las violencias machistas y, desde ahí, diseñar una herramienta de sensibilización dirigida a profesionales que intervienen con mujeres víctimas/supervivientes de dichas violencias a través de la mejora de su autonomía.

¿Qué os ofrecemos en esta publicación? En este informe encontraréis un análisis conceptual sobre autonomía emocional y violencias machistas que nos ha permitido generar una **definición propia de autonomía emocional**. También recogemos nuestras **principales conclusiones en torno a cómo trabajar la autonomía emocional y qué aspectos son relevantes abordar** en torno a cinco grandes bloques:

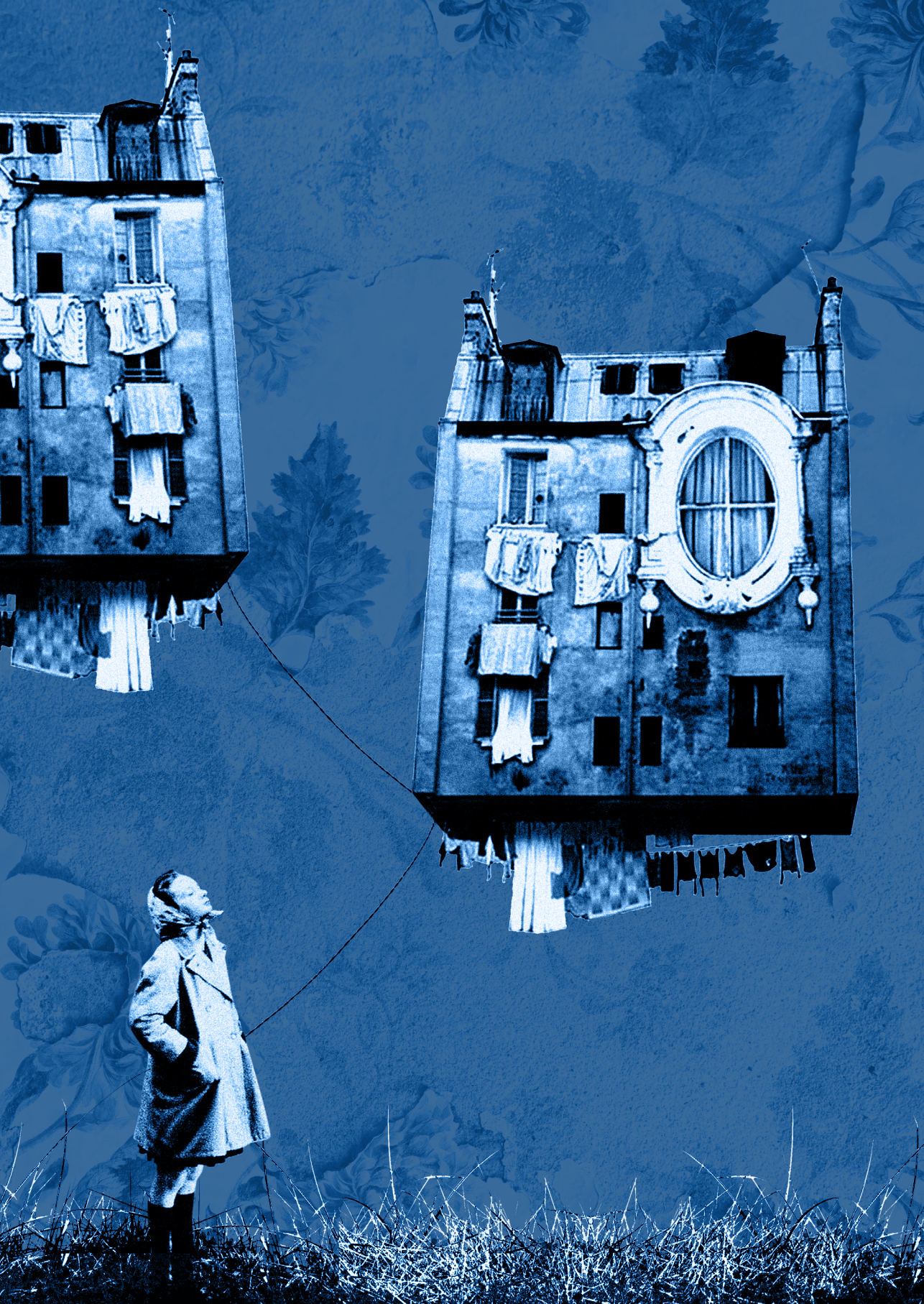
- Educación emocional
- Amor romántico, conceptualización en torno al amor y pornografía
- Soledad
- Autoestima, autoaceptación y culpa

- **Explotación emocional y el imperio del agrado**

Y, por último, ofrecemos una **propuesta metodológica** para poner en marcha un

taller con mujeres sobre autonomía emocional y violencias machistas que hemos nombrado como **«Viaje al bienestar emocional: fomentando la autonomía emocional de las mujeres»**.





2. Objetivos de la investigación y metodología

El principal objetivo de la investigación es **diseñar una herramienta de sensibilización dirigida a profesionales que acompañan a mujeres, en toda su diversidad, que han vivido o están viviendo situaciones de violencias machistas, poniendo énfasis en la mejora de su autonomía emocional**. Para ello, se ha comenzado, a través de un diagnóstico participativo, un análisis de las necesidades y vulnerabilidades de ellas en torno a su autonomía.

Para estudiar la relación entre la autonomía emocional y las violencias psicológicas y sexuales que sufren las mujeres, el enfoque utilizado ha sido la **Investigación-Acción participativa desde una perspectiva de género interseccional** por su potencialidad para construir conocimiento y contribuir, al mismo tiempo, a la transformación social producida como trabajo de la colectividad. Si el hecho de ser mujer se cruza con la identidad y/u orientación sexual, la diversidad funcional, el origen étnico, la nacionalidad y algunos factores contextuales, como las crisis humanitarias, situaciones de conflicto y postconflicto, guerras, pan-

demias, etc. la vulnerabilidad de las mujeres ante la violencia aumenta. La perspectiva interseccional, sumada a la perspectiva de género, nos permite comprender las diferentes opresiones que las mujeres sufren en función de diferentes variables de nuestra identidad o características situacionales que le atraviesan.

La investigación se ha estructurado en **cuatro fases**:

- a. **Diagnóstico participativo**: esta primera fase del proyecto ha tenido por objetivo reflexionar sobre la subjetividad de las mujeres, el impacto que ésta tiene en su autonomía personal, así como su relación con los vínculos afectivos donde se establecen violencias de género. Poniendo sus experiencias en el centro de la investigación.
- b. **Trabajo de campo**: la experiencia piloto. Tras profundizar en el conocimiento del estado actual de la cuestión, se da paso a una segunda fase centrada en el diseño de una propuesta formativa de la que se ha llevado a cabo una experiencia piloto a través de la realización de talleres para mu-

2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN Y METODOLOGÍA

eres donde potenciar su capacidad de agencia en la toma de decisiones que afectan a su vida en general y, en materia de autonomía emocional en particular, consiguiendo así fomentar su capacidad para detectar situaciones de violencia de género en sus relaciones y salir de ellas.

- c. **Observación:** sistematización de la información y análisis llevado a cabo en todas las fases del proceso de investigación.
- d. **Divulgación de los resultados:** una de las prioridades de esta investigación en la transferencia del conocimiento por lo que se da prioridad a la publicación de los resultados y las principales conclusiones a través del presente informe y la realización de eventos de difusión de los mismos.

En la **primera fase**, se ha realizado una revisión bibliográfica respecto a conceptos como autonomía, autonomía emocional, violencias machistas, amor romántico, autoestima o soledad. Toda la bibliografía estudiada tiene incorporada una perspectiva de género e interseccional y está enmarcada dentro del campo científico de los estudios feministas y de género desde un plano social crítico.

Además, se han realizado diversas entrevistas realizadas entre abril y julio de 2024:

- a. Entrevistas individuales a personas expertas en la materia. Se hacen 8 entrevistas realizadas de forma online durante 1h y media aproximadamente.
- b. Grupos focales con personas que se dedican profesionalmente al ámbito

de la intervención con mujeres en situación de violencias machistas. Se realizan 3 grupos (2 presenciales y 1 online) con la participación de 28 profesionales.

- c. Grupos de debate con mujeres. Se llevan a cabo 3 grupos de discusión presenciales con la participación de 19 mujeres.

Entre las personas expertas y profesionales que han sido entrevistadas o que han participado en los grupos de discusión están:

Entrevistas individuales:

Angela López Ramos

Merakia's

Juan Ignacio Paz Rodríguez

Instituto Andaluz de la Mujer

Coral Herrera Gómez

El laboratorio del amor

Ana Magarzo Bello

Abogada

Carmen Ruiz Repullo

Universidad de Granada

Vanessa Galego

Fundación Botín

Nieves Salobral

Universidad Complutense de Madrid

Olga Barroso Braojos

Grupos de discusión:

Laura Arribas Ballesteros

Paula García Martínez

Jana Corcobado Cusachs
Claudia Ibáñez Balletbo
Carolina Martín Tirand
Silvia Martín Prieto
Irene Moreno Sanz
Ángela Martínez
Irene Duce Ranea
 Fundación Cepaim

Nerea García Llorente
 Asociación Otro Tiempo

Carmen Ruiz
 Federación Mujeres Progresistas

Ana Gil Rituerto
 Fundación Luz Casanova

Cristina Bulet Bengoa
 Espacio de Igualdad Nieves Torres

Ana Delso Atalaya
 Asociación Trabe

Josefa JFC Fernandez Camacho
Susana Martínez
 Fundación Secretariado Gitano

Maria Jose Mena Cañamero
Marta Sánchez García
 Cruz Roja Española

Eva María Zaragoza Hernández
 EMAVIA

Antonia Belmonte Leal
 Aspanpal

Laura Miñano Pérez
 AVIDA

Alba Martínez García
 AFESMO

Cristina Berenguer Cárceles

Fundown

Stefanía Caparrús Torres
 APRAMP

Tamara Rodríguez
Laura Pastor
 Columbares

A través de toda la información obtenida, se da paso a la **segunda fase** del proceso y se elabora una herramienta de sensibilización/formación que se pone en práctica a través de tres talleres presenciales de 21h para mujeres (uno en Madrid y dos en Totana, Murcia, con la participación de 24 mujeres). Esta propuesta formativa ha tenido como objetivo potenciar la autonomía emocional de las mujeres, generar estrategias tanto para la detección de situaciones de violencias machistas y conocer recursos para facilitar salir de ellas. Estas experiencias piloto sirven al proyecto como puesta en práctica de los contenidos recabados en la investigación, además de servir como testeo y análisis del impacto.

En dichos talleres hemos puesto en marcha varias herramientas de registro y medición del impacto:

- ▶ Registro de la programación para cada una de las sesiones llevadas a cabo donde se recogen las diferentes actividades y dinámicas propuestas.
- ▶ Ficha diaria de valoración de la facilitadora a realizar tras cada taller donde se recogen sus sensaciones, si se ha lle-

2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN Y METODOLOGÍA

vado a cabo según lo previsto, cosas importantes/curiosas a destacar, si se han nombrado/identificado violencias machistas dentro del grupo, etc.

- ▶ Cuestionario inicial y final que pretenden medir el impacto generado en las mujeres tras su paso.

Por último, mencionar que a lo largo de toda la investigación hemos recibido el apoyo del **grupo asesor** que estaba conformado por:

Dorothy Estrada Tanck

Profesora de Derecho Internacional Público de la Universidad de Murcia. Grupo de Trabajo de la ONU sobre Discriminación contra Mujeres y Niñas.

Ana Magarzo Bello

Abogada especializada en la defensa de mujeres víctimas de violencias machistas y en migración.

Juan Ignacio Paz Rodríguez

Miembro del departamento Psicológico del Centro Provincial del IAM de Sevilla y actual Asesor Técnico del Gabinete de estudios y Programas del Instituto Andaluz de la Mujer

Silvina Montero Obelar

Profesora Ayudante Doctora del Departamento de Trabajo Social y Servicios Sociales. Universidad de Granada. Experta en Violencias de Género. Investigación Tirar del hilo

Carmen Ruiz Repullo

Profesora Ayudante Doctora Universidad de Granada. Experta en Violencia de género en adolescentes y jóvenes.

Raquel Santos Pérez

Fundación Cepaim. Investigadora del Área de Igualdad, No Discriminación e Interseccionalidad

Diego López Carmona

Fundación Cepaim. Coordinador del Departamento de Investigación y Estudios.

Bakea Alonso Fernández de Avilés

Fundación Cepaim. Responsable de Programas de Masculinidades y trabajo con hombres.

Valentina Longo

Fundación Cepaim. Investigadora del Área de Igualdad, No Discriminación e Interseccionalidad.





3. Mapa conceptual del estudio: autonomía emocional y violencias machistas

El presente apartado pretende detallar las bases conceptuales de la investigación en torno a la subjetividad de las mujeres y el impacto en su autonomía emocional en relación con las violencias psicológicas y sexuales sufridas dentro de sus vínculos afectivo-sexuales con hombres.

La autonomía emocional de las mujeres es un tema poco estudiado, del que no existen apenas referencias que traten la temática en profundidad desde la literatura científica. A menudo, aparece relacionada con otros términos como «inteligencia emocional» o «competencias emocionales», encontrando también relación a términos con valor negativo como pueden ser «dependencia» o «desvinculación afectiva» y en muchos de ellos se habla de la autonomía emocional sin hacer referencia al género. Por ello, la intención de este informe es conceptualizar la autonomía emocional de las mu-

jes desde una mirada feminista interseccional y no desde otro lugar.

3.1. ¿A qué nos referimos cuando hablamos de autonomía?

3.1.1. ¿Cómo y desde dónde definir autonomía?

El origen etimológico de la palabra autonomía se compone de «auto», que hace referencia a «por sí misma/o/e», y de «nomia», que significa «sistematización de las leyes, normas o conocimientos de una materia específica».⁴

El término autonomía (cuyo antónimo es heteronomía) procede de la filosofía y la psicología y es definida como la capacidad de actuar libremente, sin depender de nada o de nadie⁵.

4. *Revista de Claseshistoria*. Publicación digital de Historia y Ciencias Sociales. Artículo N° 362. Miguel Fernández Rodríguez. La autonomía emocional. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5173423>

5. Definición extraída de la Real Academia Española: <https://www.rae.es/diccionario-estudiante/autonom%C3%ADa>

3. MAPA CONCEPTUAL DEL ESTUDIO: AUTONOMÍA EMOCIONAL Y VIOLENCIAS MACHISTAS

Existen múltiples definiciones del término autonomía. Marcela Lagarde⁶ apunta cómo tras el nacimiento y durante nuestra infancia somos seres dependientes y es al crecer cuando se van desarrollando recursos de independencia. Pese a ello, la independencia no siempre debe entenderse como sinónimo de autonomía; la independencia se basa en la capacidad de realizar una acción de forma individual y la autonomía con la capacidad de elección en libertad. Así, por ejemplo, aunque progresivamente se han ido conquistando derechos que fomentan la **independencia** de las mujeres, estas no han gozado de **autonomía** al no tener dónde ejercerla⁷. La autonomía es considerada por Lagarde como un pacto social, pues no basta con su simple proclamación, debe ser reconocida y apoyada socialmente.

En palabras de Dolores Juliano:

«Cuando las mujeres cuestionan este modelo y reivindican su autonomía como seres humanos y el derecho de decidir sobre su cuerpo y su fuerza de trabajo, muchos hombres se sienten

atacados en las prerrogativas tradicionales y expresan con sus agresiones la incomodidad con los nuevos modelos y básicamente su reticencia a considerar a las mujeres como personas libres, con los mismos derechos que disfrutaban ellos».⁸

Según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (en adelante CEPAL), la falta de autonomía es consecuencia directa de la mala distribución del poder, el tiempo y los ingresos entre hombres y mujeres, así como de la falta de reconocimiento de los derechos de las mujeres por parte de las élites políticas y económicas⁹. La autonomía se ha convertido en un elemento central para alcanzar la igualdad y en un precepto para que las mujeres actúen como sujetos plenos de derecho. El Observatorio de igualdad de género de América Latina y el Caribe en 2011 **define la autonomía como:**

«La capacidad de las personas para tomar decisiones libres e informadas sobre sus vidas, de manera de poder ser y

6. Lagarde, Marcela (1997). *Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres. Puntos de encuentro*. <https://www.legisver.gob.mx/equidadNotas/publicacionLXIII/Marcela%20Lagarde%20-%20Claves%20feministas%20para%20el%20poderio%20y%20la%20autonomia%20de%20las%20mujeres.pdf>

7. Según Richard M. Ryan y Edward L. Deci en relación a la teoría de la autodeterminación, la independencia se relaciona con poder hacer las cosas por una misma sin depender de nadie más y, por otro lado, la autonomía se relaciona con la capacidad de actuar libremente y de elegir nuestras opciones sin regirse por normas externas. Deci, Edward L. y Richard M. Ryan. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Nueva York: Plenum.

8. Juliano, Dolores (2005): *Les altres dones: La construcció de l'exclusió social, els discursos que ens uneixen i ens separen*. Quaderns de l'institut 7. Barcelona.

9. Montaña, Sonia y Batthyány, Karina (2012). *Construyendo autonomía: compromisos e indicadores de género*. CEPAL.

hacer en función de sus propias aspiraciones y deseos en el contexto histórico que las hace posibles.»¹⁰

«Para el logro de la autonomía se requiere, entre otras condiciones, una vida libre de violencia, el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos, la participación plena en la toma de decisiones en los distintos ámbitos de la vida pública y política y el acceso a ingresos, propiedad y tiempo, sobre la base de una cultura libre de patrones patriarcales y de discriminación.»¹¹

Por último, en palabras de Almudena Hernando y su fantasía de la individualidad:

«La individualidad es una fantasía, ya que la razón y la emoción van juntas. No existe el individuo si no existe la sociedad y no es posible la racionalidad separada de la emotividad, puesto que es el sentimiento de pertenencia a un grupo lo que da seguridad y razón de ser al individuo. El patriarcado no forma parte del orden natural,

sino que es producto de una construcción cultural.»¹²

Por ello, la autonomía vista desde una perspectiva feminista e interseccional no hablaría de la independencia total sino de la interdependencia necesaria, en la que tanto la soledad y el autoapoyo como la comunidad y cuidados conviven.

3.1.2. Viajando por múltiples conceptos para aterrizar la autonomía: paradas en el androcentrismo y el patriacado, correspondencia con interseccionalidad

La violencia ejercida contra las mujeres se encuentra, según la teoría feminista, **directamente relacionada con el modelo de género binario en el que el hombre ostenta una posición de superioridad frente a la mujer**. Este modelo androcentrista y cisheteropatriarcal genera en las mujeres una serie de obligaciones respecto a los hombres, viendo afectada su autonomía¹³.

10. Observatorio de Igualdad de Género de América Latina y el Caribe (2011). *El salto de la autonomía de los márgenes al centro*. Informe anual 2011, Documentos de Proyecto, N° 436 (LC/W.436), Santiago. Pág. 9.

11. WEB DE Observatorio de Igualdad de Género de América Latina y el Caribe, CEPAL. <https://oig.cepal.org/es/autonomias-0#:~:text=La%20autonom%C3%ADa%20de%20las%20mujeres,vidas%20en%20condiciones%20de%20igualdad>. Fecha de consulta 22/01/24.

12. Hernando, Almudena (2012). *La fantasía de la individualidad: sobre la construcción sociohistórica del sujeto moderno*. Vol. 3081. Katz Editores.

13. *Salir Adelante. Manual para la prevención de violencia de género con grupos de mujeres migrantes* (2018). Murcia: Fundación Cepaim, Convivencia y Cohesión Social.

3. MAPA CONCEPTUAL DEL ESTUDIO: AUTONOMÍA EMOCIONAL Y VIOLENCIAS MACHISTAS

El periódico feminista *Mujeres en Red*¹⁴, define **androcentrismo** como la visión del mundo que sitúa al hombre como centro de todas las cosas, siendo la mirada masculina la única aceptada y universal, extendiéndose a toda la humanidad. El androcentrismo implica la invisibilización de las mujeres, sus triunfos y sus aportaciones.

Existen numerosos ejemplos donde el androcentrismo invisibiliza los sesgos de género que se dan en todos los ámbitos de la sociedad, como en el educativo, el legal o el artístico. En el ámbito sanitario, por incorporar un ejemplo esclarecedor de las consecuencias directas e indirectas que provoca la mirada masculinizada como neutra, las mujeres sufren en un porcentaje mucho mayor que los hombres los efectos adversos de los medicamentos debido a que históricamente no han participado en los ensayos clínicos o lo han hecho en una representación mucho menor¹⁵. El fundamento de que los resultados extraídos de muestras de hombres en términos de eficacia se pueden extrapolar a las mujeres invisibiliza la existencia de posibles problemas de interacción entre el fármaco evaluado y la variabilidad hormonal de las mujeres, muy diferentes a la de los hombres, ele-

vando los efectos secundarios que pueden presentar estas¹⁶.

Con este sistema de relaciones sociales, los hombres, como grupo social, controlan y oprimen a las mujeres de forma individual y colectiva, adscribiendo a las mujeres una serie de funciones productivas y reproductivas que las ubica como grupo humano en el ámbito privado del hogar. Para los hombres se reserva el espacio público y el rol productivo, mientras que a las mujeres se les deja el espacio privado y el rol reproductivo y de cuidados. Estamos ante un sistema patriarcal, que Dolors Reguant Fosas define de la siguiente manera:

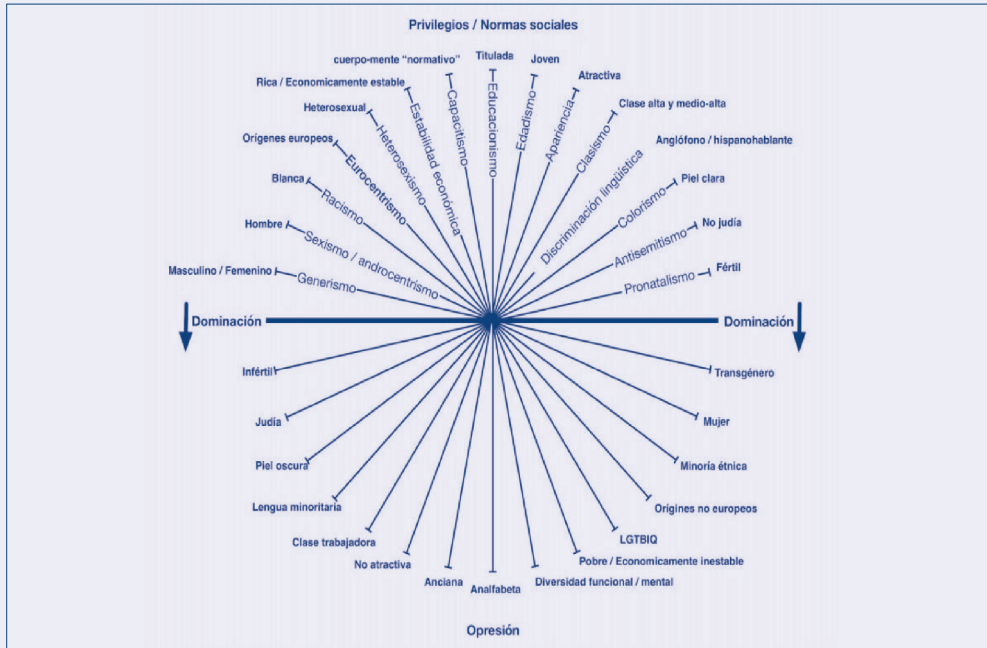
«El patriarcado es una forma de organización política, económica, religiosa y social basada en la idea de autoridad y liderazgo del varón, en la que se da el predominio de los hombres sobre las mujeres, el marido sobre la esposa, del padre sobre la madre y los hijos e hijas, y de la línea de descendencia paterna sobre la materna. El patriarcado ha surgido de una toma de poder histórico por parte de los hombres, quienes se apropiaron de la sexualidad y reproducción de las mujeres y de su producto, los hijos e hijas, creando al mismo tiempo un orden

14. Definición recuperada de: <https://www.mujeresenred.net/spip.php?article1600>

15. Valls Llobet, Carme (2020). *Mujeres invisibles para la medicina*. Capitán Swing Libros.

16. Cantero, M. T. R. (2009). *Sesgos de género en la atención sanitaria*. Escuela Andaluza de Salud Pública. https://www.infocoponline.es/pdf/EASP_NSP_Sesgos_genero_Nueva_SPVinculado.pdf

FOTOGRAMA DE UN VIAJE A LA AUTONOMÍA EMOCIONAL DE LAS MUJERES



Fuente: Rueda de la interseccionalidad de Patricia Hill Collins extraída de López Sánchez, C., Vilaseca García, C. y Serrano Japa, J.M. (2022). *Interseccionalidad: la discriminación múltiple desde una perspectiva de género*. *Revista crítica de historia de las relaciones laborales y de la política social*, 14, 70–81.

simbólico a través de los mitos y la religión que lo perpetuarían como única estructura posible.»¹⁷

► **El patriarcado usa como herramienta de sustento las violencias machistas**, fenómeno transcultural, transgeneracional y que atraviesa todas las edades, niveles educativos, etc. con variantes según el contexto sociocultural y la época. Las violencias hacia las mujeres tienen una causa común, ya nombrada: el patriarcado. Jun-

to a este sistema de dominación hay conectados otros sistemas de dominación que explican las discriminaciones y violencias desde una visión más global e interseccional.

► La **interseccionalidad**, término acuñado por Kimberlé Crenshaw, y creado desde los movimientos de mujeres negras de EEUU, integra las diferentes formas de opresión y privilegios que atraviesan a cada persona en función del

17. Reguant Fosas, Dolors (2007). *Explicación abreviada del patriarcado*. Barcelona.

3. MAPA CONCEPTUAL DEL ESTUDIO: AUTONOMÍA EMOCIONAL Y VIOLENCIAS MACHISTAS

género, origen racial (cultural y/o étnico), nacionalidad, orientación sexual, identidad de género, clase social, discapacidad y/o diversidad funcional, entre muchas otras. El término interseccionalidad no equivale a la suma de todas las causas de discriminación, sino más bien a la interacción de éstas en cada persona o grupo social, reflejando las diferentes estructuras de poder existente en la sociedad misma. Para ello, se parte de la idea de que en una sola persona se conjugan múltiples identidades que, dependiendo del contexto, pueden operar como sistemas opresivos o de privilegio. De esta forma refleja que no existe una única forma de vivir la opresión como mujer y no es extrapolable a todas en un único discurso generalista pudiendo desde sus privilegios invisibilizar realidades que afectan a otras muchas mujeres¹⁸.

► El **machismo** es una forma de sexismo producto del patriarcado. Para Victoria Sau, engloba creencias, actitudes y prácticas sociales dirigidas a minusvalorar a las mujeres por el mero hecho de serlo, cuya finalidad explícita o implícita es producir, mantener y perpetuar la opresión y sumisión de las mujeres,

afectando también a las personas con diversidad sexual o cuerpos disidentes a la norma¹⁹. El machismo es una forma subjetiva de manifestación del patriarcado, pues el patriarcado configura objetivamente un estado de violencia, no solo de actos violentos, sino de estructuras permanentes y continuadas de violencia. El saber masculino no ha permitido al saber femenino significar su realidad, quedando eclipsado por este²⁰.

Para comprender cómo el género penetra en las personas y cómo permea las relaciones, las instituciones y las leyes, es necesario ir más allá del concepto de identidad de género e integrar una mirada compleja que permita reconocer las prácticas y símbolos de sujeción y resistencia que se producen. Para ello, y siguiendo a Susana Covas²¹, se hablará de **subjetividad**, haciendo referencia al entramado de esquemas internos (percepciones, sentimientos, ideas) sobre los que se asientan los mandatos sociales y desde el que percibimos y nos comunicamos.

La socialización de género influye también en la construcción de la subjetividad ya que los procesos de subjetiva-

18. Schettino, Elis y Dipp Quitón, Viviana (2023). *De la intersección a la intervención. Guía práctica para la intervención desde una perspectiva interseccional en casos de discriminación por racismo y xenofobia*. Fundación Cepaim.

19. Sau, Victoria (2000). *Diccionario Ideológico Feminista*. Barcelona. Icara, pág. 171.

20. Santiago Galindo, Mario. *Ausencia, alienación y liberación de la mujer*. Murmullos Filosóficos, pág. 34-43.

21. Covas, Susana y Coria, Clara (2014). *El sexo oculto del dinero*. Editorial Androgynias.

ción tratan de cómo a las mujeres y hombres se les educa para encarnar mandatos de género de acuerdo con el sistema sexo-género, así lo indica Rubin en 1975²². Las imágenes y discursos literarios, científicos y políticos, están alimentadas por las relaciones de poder que se dan entre las identidades de género.

Toda subjetividad es resultado de la cultura y el momento histórico en que se forma. Almudena Hernando²³, como hemos nombrado anteriormente, nos habla de una constante interacción y mutua determinación entre la sociedad y las personas: la sociedad va definiendo el modo de ser de las personas y la interacción entre estas va generando a su vez nuevas dinámicas que irán definiendo y cambiando la sociedad. Así, el orden social y la subjetividad de sus miembros construyen dos niveles en los que se observa una misma estructura en una retroalimentación interminable entre ambas.

Esta **subjetividad, construida desde un orden patriarcal, ha ido alimentando identidades dicotómicas para hombres y mujeres**: la identidad relacional, asociada a las mujeres, está basada en la

lógica emocional y, la individualidad, asociada a los hombres, está basada en la lógica racional. Estas identidades irán creando desigualdades y se convertirán, tal y como argumenta Almudena Hernando²⁴, en el principal eje de desigualdad y jerarquía de género en nuestras sociedades actuales.

Se puede afirmar que esta asimétrica jerarquización en la **socialización de género** —donde lo masculino ejerce una superioridad frente a lo femenino (vinculado con la dimensión emocional de la existencia como la empatía, cuidados, abnegación, etc.)—, conlleva un mayor déficit en el ejercicio de la autonomía de las mujeres, debido a que **las relaciones de poder condicionan de manera decisiva su proceso de toma de decisiones**.

Por tanto, es oportuno replantear el concepto de autonomía desde una dimensión relacional para garantizar la participación de las mujeres de manera plena en la toma de decisiones. Esta garantía de autonomía se convierte así en un factor crítico para el disfrute de sus derechos.

22. Rubin, Gayle. (1975). *The traffic in women. Notes on the 'Political Economy' of sex*. En Reiter, R. (compilador). *Toward an anthropology of women* (pp. 141-160). Nueva York y Londres: Monthly Review Press.

23. Hernando, Almudena (2015). *Mujeres, hombres, poder. Subjetividades en conflicto*. Traficante de Sueños.

24. Hernando, Almudena (2018). *La fantasía de la individualidad. Sobre la construcción sociohistórica del sujeto moderno*. Traficante de Sueños.



3.2. Autonomía emocional, psicológica y económica como factores clave en la prevención de las violencias machistas: el poder de la toma de decisiones en libertad

El término autonomía ha sido fundamental para el desarrollo de la filosofía moral, la ética o la teoría feminista. **La autonomía personal se ha relacionado principalmente con la idea de autogobierno, de libertad.**

Para abordar el concepto de autonomía es necesario hacer una revisión histórica del propio concepto facilitado a través del pensamiento filosófico occidental.

Aristóteles no concebía a las mujeres como ciudadanas de pleno derecho de las polis. La ontología aristotélica se desarrolló de forma esencialista, oponiendo materia y forma, naturaleza y razón y mujer y hombre. Las mujeres estarían, para esta corriente, atrapadas en su condición de materia (no forma, más imperfectas) y de razón (si no hay razón, solo naturaleza, la posibilidad de autonomía es nula puesto que no hay razón para tener la capacidad de decisión voluntaria y no hay más virtud, por tanto, que la capacidad reproductiva)²⁵.

Celia Amorós²⁶, realizando una crítica al pensamiento filosófico, expondrá también cómo Hegel, en su dialéctica, no aplica la razón a las mujeres y, por tanto, la individualidad. Así, la misoginia seguirá en autores como Kierkegaard o Schopenhauer.

Immanuel Kant, considerado uno de los grandes filósofos de la cultura moderna, precursor del ideal de los Derechos Humanos, también asignó a las mujeres un estadio inferior que los hombres en cuanto a su proximidad con la naturaleza,

25. Puleo, Alicia H. (2000). *Filosofía, género y pensamiento crítico*. Universidad de Valladolid.

26. Amorós, Celia (1985). *Hacia una crítica de la razón patriarcal*. Antrophos, Barcelona.

restándoles verdadera virtud y dejándolas, por tanto, fuera de su Imperativo Categórico. Las mujeres no son, para Kant, individuos autónomos. ¿Cómo puede la filosofía kantiana pretender ser universalista dejando a la mitad de la población fuera? La autonomía es para Kant la condición para ser un ciudadano activo y las mujeres, en consecuencia, no lo son²⁷.

Lawrence Kohlberg realizó un estudio sobre razonamiento moral con sujetos hombres y concluyó que existían seis estadios universales del desarrollo de la moral, que funcionaban como un paso de la heteronomía a la autonomía. Distinguió tres niveles, con dos estadios en cada nivel. El nivel preconventional (estadios 1 y 2), donde los refuerzos o castigos son los que guían las conductas; el nivel convencional (estadios 3 y 4), donde la moral se basa en el orden, seguir las reglas, las normas y el orden social y el respeto a la autoridad; y el nivel postconventional (estadios 5 y 6), llamado autónomo y que se rige por valores y principios éticos universales, de acuerdo a ideas como la justicia o la dignidad. Este último es un deber moral abstracto y universal. Recordemos que su estudio empírico sólo se realizó con sujetos varones.

La teoría del desarrollo moral de Kohlberg fue ampliamente aceptada dentro de la filosofía y la psicología, aunque tuvo algunas críticas, como el etnocentrismo en el que se basaba. Carol Gilligan²⁸ realizó sobre ella una apreciación crítica y a partir de ahí una nueva teoría. Gilligan apreció que Kohlberg no había utilizado en sus observaciones y estudios a niñas, si no solo a niños. Esto había provocado una visión masculinizada (androcéntrica) del desarrollo moral. Gilligan decidió repetir el experimento con niñas y niños y observó grandes diferencias de género y concluyó que el desarrollo moral basado en la justicia de Kohlberg estaba sesgado, no teniendo en cuenta la visión femenina de la moral (en los experimentos las mujeres otorgaban más importancia al cuidado y responsabilidad de las personas de su entorno como valor moral que a conceptos abstractos como la justicia). En la ética del cuidado, los cuidados no son inferiores al concepto de justicia, sino complementarios, otorgando un valor ético a las relaciones interpersonales. La filósofa Seyla Benhabib²⁹ comentará, al respecto, que «el yo autónomo no es un yo desencarnado», refiriéndose a que la experiencia humana es inevitablemente dependiente de otras personas, incidiendo en la vulnerabilidad y en todo lo que conlleva lo relacional.

27. Roldán, Concha (1999). *Acerca del derecho personal de carácter real. Implicaciones éticas*. En *Moral, Derecho y Política en Immanuel Kant*. Julián Carvajal Cordón (coord.), Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha, pág. 209-226.

28. Gilligan, Carol (1993). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Harvard university press.

29. Benhabib, Seyla (1990). *El otro generalizado y el otro concreto: la controversia Kohlberg-Gilligan y la teoría feminista*. Teoría feminista y teoría crítica, pág. 119-149.

3. MAPA CONCEPTUAL DEL ESTUDIO: AUTONOMÍA EMOCIONAL Y VIOLENCIAS MACHISTAS

Lo personal es social, también. **La autonomía, para su desarrollo, requiere ser relacional.**

Para Silvina Álvarez³⁰, la autonomía es una capacidad de las personas, por tanto, es tener un mayor o menor grado de autonomía se ve condicionado por factores tanto internos como externos a la persona. Se puede presentar autonomía en algunos aspectos y ser completamente dependiente en otros. Por ello, se hace distinción en el tipo de autonomía al que nos estamos refiriendo, existiendo diferentes clasificaciones dependiendo de la fuente consultada. Álvarez habla de factores internos, como la racionalidad y de factores que son tanto internos como externos, como la independencia, que también está relacionada con el entorno, el contexto o las relaciones sociales a las que se enfrenta el agente y que afectan al grado de autonomía y propone incorporar a la autonomía la **interdependencia** como constitución clave de las personas.

Para la mejora de la autonomía de las personas, por tanto, es necesario tener en cuenta los factores externos que favorecen o dificultan su consecución. El sexo, la per-

tenencia a determinados grupos raciales o étnicos, entre otras causas, influyen en el grado. De ahí la importancia de la herramienta de la interseccionalidad para el análisis del acceso y manejo de la autonomía.

Desde la perspectiva feminista, la autonomía de las mujeres se definió en el Consenso de Brasilia en 2010 como:

«La capacidad propia y garantizada del ejercicio de los derechos, en los ámbitos de participación de la vida, distribuida en los espacios público y privado, siendo fundamental, para el reconocimiento del sujeto político de las mujeres en libertad de decisión sobre sus destinos»³¹.

El Observatorio de Igualdad de Género de América Latina y el Caribe³², diferencia tres dimensiones de la autonomía de las mujeres:

- ▶ **La autonomía económica**, vinculándola con la posibilidad de controlar los recursos.
- ▶ **La autonomía física**, como la capacidad para decidir libremente acerca de la

30. Álvarez, Silvina (2015). *La autonomía personal y la autonomía relacional*. Análisis filosófico, vol. 35, no 1, pág. 13-26.

31. Aranda Friz, Verónica (2021). *Las Autonomías de las Mujeres*, «El reconocimiento del Sujeto de Derecho de las Mujeres para el ejercicio de sus autonomías». Flacso Chile. <https://flacsolab.cl/wp-content/uploads/2021/11/Las-Autonomias-de-las-Mujeres-1.pdf>

32. Web del Observatorio de Igualdad de Género de América Latina y el Caribe, CEPAL. <https://oig.cepal.org/es/autonomias-0#:~:text=La%20autonom%C3%ADa%20de%20las%20mujeres,vidas%20en%20condiciones%20de%20igualdad.>



Fuente: Bisquerra Alzina, R., y Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Educación XXI, (pág 70.)

sexualidad, la reproducción y el derecho a vivir una vida libre de violencia.

► **La autonomía en la toma de decisiones**, en relación con la plena participación en las decisiones que afectan la vida de las mujeres, sus familias, sus comunidades y la sociedad en su conjunto.

Las autonomías interactúan formando un complejo engranaje que no puede entenderse, y mucho menos abordarse, de manera aislada. La autonomía emocional de las mujeres, objetivo analítico de esta investigación, supone el punto de partida para trabajar el resto de dimensiones y, por ello, no se pretende estudiar de manera aislada.

La autonomía emocional es un concepto que a menudo aparece relacionado con la **inteligencia emocional**, término ideado por Daniel Goleman definido como:

«Capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y la capacidad de empatizar y confiar en los demás. El grado de dominio que alcance una persona sobre estas habilidades resulta decisivo para determinar el motivo por el cual ciertos individuos prosperan en la vida mientras que otros, con un nivel intelectual similar, acaban en un callejón sin salida».

Se extrae de esta definición que a pesar de lo trascendental que supone hacer una diferenciación de género en el análisis de la inteligencia emocional, en ella no se hace ninguna referencia al mismo. Me-

3. MAPA CONCEPTUAL DEL ESTUDIO: AUTONOMÍA EMOCIONAL Y VIOLENCIAS MACHISTAS

yers³³ plantea que la socialización diferenciada según el sexo supone un obstáculo para la consecución de la autonomía en los diferentes ámbitos. En este sentido, Coral Herrera³⁴ manifiesta que las emociones también son políticas, y debemos repensar el modo en que sentimos. No se aborda con las mujeres aprender a lidiar con el instinto de autodestrucción, con los sentimientos de culpa o con el miedo a la soledad y el abandono.

Tras Daniel Goleman, diversas autoras y autores desarrollaron el concepto de autonomía emocional como una categoría aparte de la educación emocional hasta alojar la autonomía emocional como parte de las habilidades intrapersonales y competencias emocionales.

La psicóloga feminista Alejandra Buggs³⁵ define la **autonomía emocional** como:

«Un estado afectivo y efectivo que se caracteriza porque la persona es capaz de gestionar sus propias emociones y sentirse segura sobre sus elecciones y objetivos que se plantea ante la vida, aunque en ocasiones el resultado no necesariamente sea el más exitoso, siendo capaz de asumir tanto el éxito como el fracaso.»

La autora introduce la dimensión afectiva a la autonomía emocional afirmando que se trata de una actitud que abarca características relacionadas con:

- La autogestión personal
- El autoconocimiento
- La autoaceptación
- La autoconciencia
- La autoconfianza
- La autoestima
- La autoeficacia
- La automotivación
- La actitud positiva ante la vida
- La resiliencia
- La responsabilidad
- La capacidad para buscar ayuda y recursos

Retomando a Marcela Lagarde, para **ser autónomas las mujeres necesitan redefinir su vida en torno a sí mismas**. Ya que en la realidad están socializadas para «ser para otros». ¿Qué quiere decir ser para otros? En el imaginario colectivo, las mujeres son incompletas y tienen la necesidad de completarse en otras personas. Es común en el lenguaje amoroso la expresión «sin ti, me muero». Las mujeres son relegadas a una posición periférica, siendo las personas «para las que viven» más importantes que ellas mismas. La constitución

33. Citado en Galego, Vanessa (2013). *Autonomía personal y afrontamiento en mujeres en situación de maltrato*. Doctoral dissertation, Universidad de Deusto. Pág.73.

34. Blog de Coral Herrera: <https://haikita.blogspot.com/2012/11/educacion-sexual-sin-educacion-emocional.html>

35. Citado en Rivera Guzmán, Rocío Elizabeth (2021). *Autonomía emocional feminista: bordando experiencias cotidianas del confinamiento*. *Revista Mujeres y Cultura en Tiempos de Crisis*. Pág. 37-52.

de la identidad de las mujeres implica «ser para otros» en relaciones de dominio, basando sus acciones en la complacencia y supeditado su propio bienestar y necesidades a las de la relación. El amor romántico comprende las relaciones desde la fusión y desde dejar de «ser una misma» para convertirse en la mitad de otras/os /es. No es un amor que haga crecer como personas ni establece una relación de pareja respetuosa. Es una otredad irreal.

3.3. Mitos del amor romántico y cuidados

El amor continúa siendo un tema central en la socialización de las mujeres. Vivimos en un espejismo de modernidad pues lo que está más ligado a los afectos configuradores de su identidad de género, el amor, permanece inmutable. Charo Altable Vicario plantea una reflexión crítica en torno a los mitos del amor romántico en su libro «Penélope o las trampas del amor»³⁶:

- ▶ **El amor no es un sino.** De forma generalizada se piensa que el amor es el destino al que debe aspirar toda mujer, sin embargo, se trata de una elección.
- ▶ **No existe la «media naranja».** En la concepción del amor romántico no somos nada sin la otra persona, reforzando ese sentimiento de *incompletud* sembrado en el imaginario común de las mujeres.



Fuente: Asamblea Feminismos Ciudad Real. <https://www.miciudadreal.es/2015/02/09/no-cuentas-cuentos-feminismos-se-concentrara-el-dia-de-san-valetin-en-contra-del-amor-romantico/>

- ▶ **El amor no es sinónimo de matrimonio.** Históricamente el matrimonio responde a la necesidad de seguridad jurídica en torno a la descendencia y los bienes, sin embargo, no todas las parejas deben pasar por este.
- ▶ **Amor no es dolor.** Se tiene normalizado el hecho de que en el amor hay que sufrir, el dolor y el sufrimiento van unidos, que redime culpas; o al amor cortés, que siempre es un amor irrealizable; viviendo con desolación la ausencia o ansia de amor.

36. Altable, Charo; Brotons, Paloma; Sanz, Josefina y Amorós, Celia (1991). *Penélope o Las trampas del amor: por una coeducación sentimental*. Mare Nostrum

► **Amor no es posesión**, ni control de la otra persona, sino intercambio. Se tiene la idea preconcebida de que los celos y el control son sinónimo de amor. Sin embargo, el amor debe darse entre iguales, si no, el amor se convierte en relación de dominación.

Así, el **amor romántico es terreno propicio para que las relaciones desiguales aparezcan y se consoliden como relaciones abusivas**. ¿De dónde viene esta idea del amor? ¿Por qué se sigue perpetuando este modelo?

El modelo del amor romántico sigue presente en nuestras relaciones. A las mujeres se les continúa socializando en torno al miedo a quedarse solas, al rechazo y al abandono³⁷. El matrimonio ha sido considerado como la vía para el mantenimiento de la dominación sobre las mujeres, así como un medio por el que perpetuar el linaje. Se ha acuñado, por parte de la socióloga Carmen Ruiz Repullo, el término **imperio del agrado**, que redefine la ley del agrado de Amelia Valcárcel y recoge la idea de la necesidad de satisfacer a los demás como una imposición social sobre las mujeres, a cualquier precio y en todos los aspectos vitales (agradar en lo familiar, en lo sexual, en lo estético, en lo profesional, en lo amoroso...). Este agrado relega los deseos de las mujeres a un segundo

plano, anteponiendo las necesidades ajenas a las propias e instaurando el gobierno masculino como legítimo. Este estigma aún perdura en los estereotipos sociales de género y afecta directamente en el autoconcepto de las mujeres.

Como argumenta Ana de Miguel (2016) **el ideal de amor romántico de pareja impone unos moldes y orienta al desarrollo de cualidades diferentes según el género de la persona**. Por un lado, las mujeres son educadas para desarrollar mayores habilidades de comunicación, de expresión de emociones, cariño y se les socializa en ideales de un amor que es sinónimo de cuidado de otras personas, en el conformismo, la abnegación, la comprensión, la responsabilidad y la preocupación ajena. Así, se construye socialmente la feminidad como algo opuesto a la virilidad hegemónica, pues los hombres, al contrario, tienden a ser socializados para obtener un alto grado de independencia, libertad y autosuficiencia física y económica. En este modelo, Clara Coria³⁸ refleja cómo el lugar asignado a la mujer ha sido claramente el lugar de objeto de deseo del otro y esto supone, entre otras muchas cosas, que **ellas quedaban instaladas en el lugar de espectadoras dependientes de las necesidades de otras personas, convencidas que el deseo es patrimo-**

37. Blog escuela de feminismos alternativos: <https://perifericas.es/blogs/blog/la-autonomia-emocional-de-las-mujeres>

38. Coria, Clara (2011). *El amor no es como nos lo contaron...ni como lo inventamos*. Ediciones Oniro.

nio ajeno. Las mujeres, por tanto, se ven en una situación de inferioridad simbólica y emocional que les lleva a manifestar niveles mayores de implicación en la pareja en relación a los hombres, a la vez que pretenden cumplir con los cánones de mujer moderna e independiente que hoy día se les exige, esto la autora Marcela Lagarde lo acuñó como sincretismo de género³⁹. Se establecen así tensiones entre la dependencia y la independencia emocional y el temor de la reciprocidad afectiva hacia ella si no agrada y responde a las necesidades de las otras personas.

Esta tensión, que se da a nivel emocional, se refleja en otras esferas de la autonomía de las mujeres, como la toma de decisiones y la económica. Eva Illouz (2012) argumenta que, a las mujeres, el cumplir el mito de la pareja les ofrece valía personal, autoestima y valor social. De la misma manera, el no tener pareja o tener conflictos con ella también los lleva a perder la valía. Mientras, los hombres siguen siendo socializados en una mayor independencia emocional y desde un lugar de privilegio, en un mundo amoroso donde quien ocupa el lugar central es él y así se le hace saber.

En el estudio realizado por Blanca Olivia Velázquez en 2021⁴⁰ se refleja cómo el

amor para las mujeres forma parte de su formación y educación permanente, y la sociedad se encarga de perpetuar este a través de sus instituciones: familia, escuela, Estado, Iglesias, medios de comunicación... Desde estas se perpetúa la socialización diferencial de género.

El amor romántico supone la erotización de la violencia patriarcal.

La forma de amor manifestada en estas relaciones está enmarcada en la idea tradicional del “amor perfecto” sostenido en el ideal romántico. Este ideal perpetúa el machismo estructural y simbólico y sostiene y erotiza dicha violencia. Se le atribuyen al amor propiedades curativas y se refuerzan una serie de mitos del amor, tales como: el poder de cambiar a la pareja violenta, el amor todo lo puede; el amor como predestinado; el amor a primera vista, el “quienes se pelean se desean” o la media naranja por el cual las mujeres quedan incompletas sin amor. Por ello, en las proclamas feministas se reivindica que lo personal y lo romántico también son temas políticos.

En algunas sociedades los crímenes perpetrados en nombre del amor romántico son justificados socialmente y muchos feminicidios son ocultados tras la máscara de crímenes pasionales, e incluso, bajo ese supuesto, el amor puede

39. Lagarde, Marcela (2003). *Desarrollo humano y democracia*. Horas y horas editorial, Cuadernos inacabados 25.

40. Velázquez Torres, Blanca. Olivia. (2021). *El amor romántico. La erotización de la violencia patriarcal*.

3. MAPA CONCEPTUAL DEL ESTUDIO: AUTONOMÍA EMOCIONAL Y VIOLENCIAS MACHISTAS

llegar a ser un atenuante legal tal y como lo refleja Myriam Jimeno⁴¹ en su libro *Crimen pasional*.

En las investigaciones realizadas por Amuchástegui⁴² en 1998, relacionadas con la sexualidad y diferenciando por género, se llega a la conclusión de que, en el caso de las mujeres, **el amor es un prerequisite para las relaciones sexuales**, en particular en la iniciación sexual. Aquellas mujeres que habían tenido relaciones sexuales basadas en el deseo manifestaron sentimientos de culpa. De esta manera se refleja una vez más que el amor tiene mucho más significado social para las mujeres, siendo un condicionante en su toma de decisiones.

Para Ehrenfeld⁴³, estas propuestas se encuadran en los ideales amorosos de las mujeres, pues conforman una dinámica de seducción-coerción. Si se niegan a las relaciones sexuales pierden el amor, y si aceptan tienen la posibilidad de acceder a un estatus social y culturalmente más valioso, el ser madre.

Estos ideales románticos llevan a lo que Coral Herrera⁴⁴ llama «**explotación emocional**»:

«La explotación emocional consiste en abusar de una o varias mujeres que te aman, y en aprovecharte de su necesidad de amor, para obtener sexo y cuidados, pero también para obtener dinero, recursos, y toneladas de trabajo gratis [...] Mientras sigamos educando a nuestras niñas para que sean yonkis del amor, siervas del Señor y vivan de rodillas frente a él, ellos podrán vivir como Dios. Por eso es tan importante luchar por la autonomía económica y emocional de las mujeres».

Esta paradoja romántica implica la dedicación de una gran carga energética que desgasta y limita a las mujeres, al punto de anular el desarrollo de otras áreas vitales. **No es suficiente con alcanzar el amor, sino que es necesario preservar y sostener a lo largo de toda la vida el fruto de ese amor: la familia.** En este modelo romántico, se encuentra otro elemento problemático: la tríada amor, familia y maternidad.

41. Jimeno Santoyo, Myriam (2004). *Crimen pasional. Contribución a una antropología de las emociones*. Bogotá: Universidad de Colombia

42. Amuchástegui Herrera, Ana (1998). *Virginidad e iniciación sexual en México: la sobrevivencia de saberes sexuales subyugados frente a la modernidad*. En Velázquez Torres, Blanca. Olivia. (2021). *El amor romántico. La erotización de la violencia patriarcal*.

43. Ehrenfeld, Noemí (2008). *El embarazo adolescente: un tema con variaciones polémicas*. En *Género y Salud en Cifras*, vol. 6, núm. 1, pág. 5-9. México: Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva. Recuperado de: Velázquez Torres, Blanca. Olivia. (2021). *El amor romántico. La erotización de la violencia patriarcal*.

44. Blog de Coral Herrera: <https://haikita.blogspot.com/2022/09/que-es-la-explotacion-emocional.html>

Para mantener este equilibrio, la familia requiere de un exhaustivo trabajo de cuidado, tarea que el sistema patriarcal asigna mayormente a una sola persona: la mujer.

En el estudio realizado por Blanca Olivia Velázquez en 2021⁴⁵ se llega a la conclusión de que el nivel educativo de las mujeres tampoco garantiza el **establecimiento de relaciones más igualitarias**. Sin embargo, sí que influye en que el tiempo, el espacio y la energía que la afectividad ocupa en las mujeres las mantiene en tal condición, que les impide explorar y desarrollarse en otras áreas. En una entrevista realizada a Kate Millet⁴⁶ en 1984, esta respondió con su famosa cita:

«El amor ha sido el opio de las mujeres, como la religión el de las masas. Mientras nosotras amábamos, los hombres gobernaban. Tal vez no se trate de que el amor en sí sea malo, sino de la manera en que se empleó para engatusar a la mujer y hacerla dependiente, en todos los sentidos»

Según Marcela Lagarde⁴⁷, en diferentes culturas y periodos a lo largo de la histo-

ria, el símbolo representativo del amor ha sido el hombre y el papel de la mujer es el de la cautiva del amor. Siendo el hombre la figura cautivadora

La sociedad no concibe un mundo donde se disfrute de la soledad, se establezcan otras relaciones no monógamas, se creen otros vínculos y modelos familiares.... A veces damos por sentado nuestro mundo como si fuera el único, y eso limita la posibilidad de cambiarlo⁴⁸.

«Las historias importan. Importan muchas historias. Las historias se han utilizado para desposeer y calumniar, pero también pueden usarse para facultar y humanizar. Pueden quebrar la dignidad de un pueblo, pero también pueden restaurarla.»⁴⁹

La autonomía emocional se plantea como la posibilidad de que las mujeres puedan reconciliarse con sus emociones y enfocarlas hacia la dignidad como valor feminista, dejando de ser actrices para convertirse en autoras de la propia vida.

45. Velázquez Torres, Blanca. Olivia. (2021). *El amor romántico. La erotización de la violencia patriarcal*.

46. Lidia Falcón entrevistó a Millet en 1984. Falcón preguntó «¿Qué significa para ti el amor?», y Millet contestó: «El amor ha sido el opio de las mujeres, como la religión el de las masas. Mientras nosotras amábamos, los hombres gobernaban. Tal vez no se trate de que el amor en sí sea malo, sino de la manera en que se empleó para engatusar a la mujer y hacerla dependiente, en todos los sentidos. Entre seres libres es otra cosa». Recuperado de https://elpais.com/diario/1984/05/21/sociedad/453938405_850215.html

47. Lagarde, de los Ríos, Marcela (2000). *Claves feministas para la negociación en el amor*.

48. Tenenbaum, Tamara (2021). *El fin del amor: Amar y follar en el siglo XXI*. Seix Barral.

49. Ngozi Adichie, Chimamanda (2018): *El peligro de la historia única*. Random House.

3.4. Violencias machistas: incidencia social de la violencia sexual y la violencia psicológica

Desde la Fundación Cepaim, entendemos las violencias de género en un sentido amplio. Por tanto, comprendemos que **las violencias machistas son todas aquellas manifestaciones violentas —tanto a nivel físico, psicológico y simbólico— que se ejerce sobre mujeres y niñas, y también sobre la población LGBTQ+, en tanto que sujetos que se encuentran fuera del marco de privilegios otorgados para los hombres, como sujetos referentes de poder y superioridad.**

Sin embargo, a lo largo de esta investigación nos centraremos fundamentalmente en las violencias que se ejercen contra las mujeres, tal y como regula la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la **Violencia de Género** en su artículo 1.1:

«Manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relacio-

nes similares de afectividad, aun sin convivencia» y «comprende todo acto de violencia física y psicológica, incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de libertad.»

En lo que a esta investigación respecta, se tiene en cuenta también la **violencia sexual ejercida por hombres sobre las mujeres** en cuanto a relaciones sexuales tanto dentro como fuera de la pareja, centrándonos en mujeres que tienen relaciones sexo-afectivas con hombres entendiendo que se trata de la casuística más común, con la intención de centrar la investigación. Será nombrada con diferentes términos: violencia(s) contra las mujeres, violencia(s) de género, violencia(s) machista(s). Aclarando, como nombramos al principio, que al hablar de mujeres nos referimos a esta categoría en toda su diversidad.

Las violencias machistas son manifestaciones de la desigualdad estructural existente entre mujeres y hombres. Son un tipo de violencia que existe en todas las sociedades y contextos culturales y que afecta a un número muy significativo de mujeres y niñas.

Según la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer, en adelante CEDAW⁵⁰, im-

50. Convención sobre la *Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer*. ELIMINACIÓN DE LA DISCRIMINACIÓN CONTRA LA MUJER. Recomendación general N° 19. *La violencia contra la mujer*. https://violenciagenero.igualdad.gob.es/marcoInternacional/ambitoInternacional/ONU/Organos_Instituciones/Org_Tratados/CEDAW/docs/CEDAW_Recomendacion_19.pdf

► A grandes rasgos se podrían describir los siguientes tipos de violencia machista:

Psíquica	Amenazas, humillaciones, ridiculizaciones, exigencias de obediencia, culpabilizaciones, insultos, control de la salidad de casa, descalificaciones, control de su dinero, destrucción de los bienes de la mujer, indiferencia, aislamiento. Desvalorización de su trabajo y de sus opiniones.
Física	Empujones, bofetadas, golpes, mordiscos, cortes, palizas, fracturas, quemaduras. Asesinato.
Económica	Carencia de acceso al dinero, ni al de su pareja ni al suyo. Negación de su cónyuge a realizar un trabajo remunerado fuera del hogar u obligación a entregarles sus ingresos.
Social	Aislamiento de la mujer de un círculo social, de sus amistades o de su familia.
Sexual	Imposición a la mujer de una relación sexual sin su consentimiento y contra su voluntad. Desde el acoso sexual en diferentes ámbitos: laboral, educativo, centros de reclusión, etc... hasta el abuso y la violación.
Estructural	Es la violencia discriminatoria que sufren las mujeres por el hecho de serlo, en todos los niveles de la sociedad: en el ámbito educativo, laboral, político, en los medios de comunicación, a través del lenguaje. Es la violencia más invisible de todas y la más extendida. Y en muchas ocasiones se ejerce de manera simbólica y que continuamente nos recuerda qué lugares y roles ocupamos mujeres y hombres.

Fuente: Fundación Cepaim (2018). Salir Adelante. Manual para la prevención de violencia de género con grupos de mujeres migrantes. e introducir el hipervínculo: <https://www.cepaim.org/publicacion/salir-adelante-manual-para-la-prevencion-de-violencia-de-genero-con-grupos-de-mujeres-migrantes/>

portante tratado internacional de las Naciones Unidas firmado en 1979, existen diferentes formas de ejercer violencias machistas: física, sexual, emocional, psicológica y económico-patrimonial. Pudiendo traducirse en discriminación, hostigamiento, acoso y abuso, teniendo lugar ya sea en la esfera privada o pública; es decir, no sólo se considera cuando ocurre en el contexto de la vida en pareja, sino también cuando acontece en otros ámbitos como el comunitario-social, educativo o laboral.

La violencia contra las mujeres, que menoscaba o anula el goce de sus derechos humanos y sus libertades fundamentales en virtud del derecho internacional o de los diversos convenios de derechos humanos, constituye discriminación, como se define el artículo 1 de la Convención. Mugarik Gabe⁵¹ menciona una continuidad en el uso de la violencia como un mecanismo de control, y recuerda la conexión entre las distintas violencias machistas.

51. En este artículo de la revista feminista *Pikara Magazine*, se hace una reflexión y breve recorrido histórico sobre el concepto de violencia hacia las mujeres. Acceso en: <https://www.pikaramagazine.com/2021/11/violencia-domestica-violencias-machistas-la-importancia-los-conceptos/>

3. MAPA CONCEPTUAL DEL ESTUDIO: AUTONOMÍA EMOCIONAL Y VIOLENCIAS MACHISTAS

Las violencias machistas tienen como raíz/base el género. Este genera un sistema patriarcal que binariza y divide a la sociedad entre mujeres y hombres, otorgando a cada categoría un valor/poder diferente y jerárquico. Es decir, la categoría hombre tiene un acceso a privilegios y poder a través de la supeditación de la categoría mujer. **El uso de la violencia machista es una consecuencia y a la vez una causa del mantenimiento de dicha estructura.** Es una consecuencia porque se utiliza como corrector, de forma aleccionadora para no salirse de los códigos y mandatos de género impuestos y también es una causa porque la violencia es lo que sustenta. Violencia y género se convierte en un círculo de mantenimiento del género exigido para mujeres y hombres en los papeles que la sociedad marca.

Las violencias machistas, por el mero hecho de serlo, no son hechos aislados, sino al contrario, se presentan con unas cifras inquietantes. En España, y según los datos de la última Macroencuesta de violencia contra las mujeres, realizada por la Delegación de Gobierno contra la Violencia de Género, publicada en 2019⁵²:

- ▶ 1 de cada 2 mujeres de 16 o más años han sufrido violencia a lo largo de sus vidas, estableciendo una cifra de más de 11 millones de mujeres.
- ▶ Una de cada 5 ha sufrido violencia en los últimos 12 meses.
- ▶ El 14% (2.802.914 mujeres) han sufrido violencia sexual a lo largo de la vida.
- ▶ El 90% de las mujeres que han sufrido violencia dentro de la pareja, tenían hijas/os menores de edad cuando sucedieron los hechos.
- ▶ El 13% de las mujeres nacidas en España ha sufrido violencia física y/o sexual de alguna pareja y el 30% algún tipo de violencia psicológica, estos porcentajes son del 25% y del 46% entre las nacidas en el extranjero.
- ▶ Con respecto a la violencia psicológica en la pareja: el 23,2% ha sufrido violencia psicológica emocional de alguna pareja actual o pasada en algún momento de su vida y el 27% ha sufrido violencia psicológica de control de alguna pareja actual o pasada en algún momento de su vida.

Desde el 2003, año en que empiezan a contabilizarse los feminicidios⁵³, 1.240

52. Subdirección General de Sensibilización, Prevención y Estudios de la Violencia de Género (Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género) (2019). Macroencuesta de violencia contra las mujeres. Ministerio de Igualdad. Recuperado de: <https://violenciagenero.igualdad.gob.es/macroencuesta2015/macroencuesta2019/>

53. Asesinato de una mujer a manos de un hombre por machismo o misoginia. Desde el 1 de enero de 2003, España recoge los asesinatos de mujeres en los términos previstos en la **Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre**, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, es decir, se recogen datos de mujeres asesinadas en el ámbito de la pareja o expareja, al tratarse de los feminicidios con mayor incidencia. La última actualización se corresponde con la inclusión del caso de la mujer asesinada el 6 de agosto de 2023.

mujeres han sido asesinadas a manos de sus parejas o ex parejas masculinas. Los diferentes tipos de violencia vividas hacen que haya un posible impacto en la salud mental de las mujeres pudiéndolas colocar en una situación de vulnerabilidad, lo que, sumado a otras posibles situaciones como la precariedad económica, la feminización de la pobreza..., fomenta el vínculo de dependencia con el agresor. El temor, la indefensión y el sufrimiento hacen difícil dar el paso a salir del círculo de violencia. Esto puede derivar en una «adaptación» a la situación de hostilidad o violencia, mermando con ello su habilidad para afrontar los estímulos adversos, minimizando o negando las conductas violentas, y/o justificándolas y atribuyendo aspectos positivos a su pareja para soportar esta situación⁵⁴. Por supuesto, a ello contribuye la tolerancia social a las violencias machistas, la inexistencia de apoyo social y la sensación de impunidad existente.

Estos abusos se dan de forma repetitiva y continuada por lo que se puede producir una alteración de la realidad, llevando a las mujeres que reciben esas violencias a la confusión emocional, a ver dañada su autoestima y al aislamiento que dificulta que se reconozcan

en las diferentes formas de violencia. Estas violencias, sean del tipo que sean, van produciendo consecuencias físicas, sociales y psicológicas impactando de forma directa en su capacidad de acción y en su autonomía.

Es de especial interés para esta investigación identificar y analizar la relación existente entre la autonomía emocional de las mujeres que han vivido/recibido violencias machistas, especialmente las violencias psicológicas y sexuales que sufren, de cara a establecer relaciones más equitativas y prevenir dichas violencias. En este sentido las Naciones Unidas⁵⁵ definen la violencia psíquica o psicológica como aquellos actos o conductas que producen desvalorización o sufrimiento en las mujeres. Pueden incluir amenazas, humillaciones, exigencia de obediencia, tratar de convencerle de que ella es la culpable de cualquier problema. Pueden manifestarse con conductas verbales coercitivas como los insultos, el aislamiento, el control de las salidas de casa, descalificar o ridiculizar la propia opinión, humillaciones en público, así como limitar y retener el dinero. Todas ellas son formas de maltrato.

54. López Ramos, Ángela, Nogales Gutiérrez, Paula y Martínez Hernández, Ma Dolores (2018). *Salir Adelante, Manual para la prevención de violencia de género con grupos de mujeres migrantes*. Fundación Cepaim. Pág. 32.

55. Naciones Unidas (9 de marzo de 2021): *Una de cada tres mujeres en el mundo sufre violencia física o sexual desde que es muy joven*. Fuente: Naciones Unidas.

3. MAPA CONCEPTUAL DEL ESTUDIO: AUTONOMÍA EMOCIONAL Y VIOLENCIAS MACHISTAS

Según la macroencuesta de Violencia de Género del 2019⁵⁶ la **violencia psicológica** es:

«Una conducta intencionada y prolongada en el tiempo, que atenta contra la integridad psíquica y emocional de una persona y contra su dignidad como persona, sin que haya intervención de contacto físico entre las personas involucradas. Incluye los comportamientos de control y los de abuso emocional.»

En esta misma macroencuesta se reflejan las consecuencias psicológicas generadas por los episodios de violencia en la pareja, siendo las más citadas:

- ▶ La **pérdida de autoestima**, suponiendo un 29,3% de quienes han sufrido Violencia Física, Sexual, Emocional o Miedo (VFSEM) de la pareja actual, 54,9% de las que han sufrido VFSEM de parejas pasadas.
- ▶ La **ansiedad** (23,2% pareja actual, 40,4% parejas pasadas).
- ▶ La **desesperación** (23,1% pareja actual, 42,7% parejas pasadas).
- ▶ Los **problemas de sueño o alimentación** (22,5% pareja actual, 41,9% parejas pasadas).

Si se observa lo que sucede entre las mujeres que han sufrido violencia física o sexual, aumenta el porcentaje de quienes citan cada consecuencia. Por ejemplo, el 45,4% de quienes han sufrido violencia física o sexual de alguna pareja afirma que sufrió **depresión**, el 47,3% **ansiedad**, el 48,6% **problemas de sueño o alimentación**, el 61% **pérdida de autoestima**, el 50% **desesperación**, y el 12,3% **pensamientos o intentos de suicidio**, entre otros.

Una de las preguntas más frecuentes en torno a las violencias de género es la que tiene que ver con el **por qué las víctimas aguantan tanto tiempo esa situación y no se separan del agresor**. Es importante comprender que el maltrato viene ejercido por alguien con quien se tiene un vínculo afectivo y, por tanto, puede generar sentimientos complejos y ambivalentes. Lo que el maltratador vierte sobre ellas constituye en muchos casos, dada la situación de aislamiento en la que muchas de ellas se encuentran, la única fuente de autoestima (Hirigoyen, 2006)⁵⁷. Además de ello la dependencia económica, emocional y sexual del hombre, puede contribuir a que, en caso de ruptura de la pareja, esto puede dar lugar

56. Subdirección General de Sensibilización, Prevención y Estudios de la Violencia de Género (Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género) (2019). Macroencuesta de violencia contra las mujeres. Ministerio de igualdad. Recuperado de: <https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/macroencuesta2015/Macroencuesta2019/home.htm>

57. Cala, María Jesús; Barberá, Esther; Bascón, María Jesús; Candela, Carlos; Cubero, M., Cubero, Rosario y Vega, Luisa (2011). Recuperando el control de nuestras vidas: reconstrucción de identidades y empoderamiento en mujeres víctimas de violencia de género. Unpublished Research Report. Instituto de la Mujer.

a barreras difícilmente superables para recuperar la autonomía.

La Ley Orgánica 10/2022, de 6 de septiembre, de garantía integral de la libertad sexual define la violencia sexual como:

«Los actos de naturaleza sexual no consentidos o que condicionan el libre desarrollo de la vida sexual en cualquier ámbito público o privado, lo que incluye la agresión sexual, el acoso sexual y la explotación de la prostitución ajena, así como todos los demás delitos previstos en el Título VIII del Libro II de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal, orientados específicamente a proteger a personas menores de edad.»

Y en el Preámbulo I indica:

«La ciudadanía supone el ejercicio de todo un conjunto de derechos humanos ligados a la libertad y a la seguridad, que están íntimamente relacionados con la libertad de movimiento y de uso de los espacios, pero también con las relaciones personales y la capacidad de decisión sobre el propio cuerpo. El acceso efectivo de las mujeres y las niñas a estos derechos ha sido históricamente obstaculizado por los roles de género establecidos en la sociedad patriarcal, que sustentan la discriminación de las mujeres y penalizan, mediante formas violentas, las expresiones de libertad contrarias al citado marco de roles.»



En dicha normativa se recogen diferentes manifestaciones de la violencia sexual:

- Agresión sexual
- Acoso sexual
- Explotación de la prostitución ajena
- Abuso sexual infantil
- Violencias sexuales en el ámbito digital
- Mutilación genital femenina
- Matrimonio forzado
- Acoso con connotación sexual
- Trata con fines de explotación sexual
- Homicidio de mujeres vinculado a la violencia sexual, o feminicidio sexual

Las agresiones sexuales pueden ocurrir a cualquier persona sin importar su edad, raza, etnia, género, orientación sexual,

3. MAPA CONCEPTUAL DEL ESTUDIO: AUTONOMÍA EMOCIONAL Y VIOLENCIAS MACHISTAS

identidad de género, religión, ubicación geográfica, capacidad o estatus social. No obstante, ocurre con mayor prevalencia hacia las mujeres.

Como ya se ha mencionado en la presente investigación queremos centrarnos en las violencias psicológicas y sexuales surgidas dentro de las relaciones con hombres que puedan tener las mujeres, en toda su diversidad, tanto dentro como fuera de la pareja en relación con su autonomía emocional. No utilizamos el término **relaciones afectivo-sexuales**⁵⁸, puesto que se trata de un término inexacto y anticuado que parte de la idea de que el sexo es un acto que no implica emocionalidad. Las relaciones sexuales suponen una interacción humana que afecta emocionalmente, compartiendo vulnerabilidad, por todo ello queremos contemplar este tipo de relaciones pues tanto dentro como fuera de la pareja siguen suponiendo una relación en la que puede existir dominación y violencia, afectando también a la autonomía emocional de las mujeres.

El empoderamiento o fomento de la autoestima y autonomía implica un cambio

en las concepciones y principios relacionados con la dinámica entre los géneros. Esto incluye la reflexión sobre los roles sociales, la autoevaluación, la deconstrucción de creencias acerca del amor, la familia, el papel de las mujeres en el ámbito familiar, en la sociedad y en el desarrollo personal⁵⁹. El término **empoderamiento** fue acuñado en la IV Conferencia Mundial de las Mujeres de Beijing (Pekín) en 1995, para referirse al aumento de la toma de conciencia individual y colectiva, el reconocimiento de la autoridad propia y el derecho a la participación de las mujeres en los procesos de toma de decisiones y acceso al poder.

Trabajar el empoderamiento requiere tener en cuenta sus componentes cognitivos, psicológicos, políticos y económicos⁶⁰.

- ▶ El **componente cognitivo** es «la comprensión que tienen las mujeres sobre sus condiciones de subordinación, así como sobre las causas de ésta en los niveles micro y macro de la sociedad y la necesidad de tomar opciones».
- ▶ El **componente psicológico** se refiere al «desarrollo de sentimientos que las mujeres pueden poner en práctica a nivel personal y social para mejorar su

58. Artículo en revista *Pikara Magazines*, *Relaciones afectivo-sexuales, un término de la policía franquista*: <https://www.pikaramagazine.com/2022/10/relaciones-afectivo-sexuales-un-termino-de-la-policia-franquista/>

59. López Ramos, Ángela, Nogales Gutiérrez, Paula y Martínez Hernández, Ma Dolores (2018). *Salir Adelante, Manual para la prevención de violencia de género con grupos de mujeres migrantes*. Fundación Cepaim.

60. Para más información véase: *Lectura y debate sobre el empoderamiento con especial atención en las cuatro clases de poder* de Rowlands (pág. 93) del *Manual de Salir Adelante*. Fundación Cepaim. <https://cepaim.org/documentos/publi/Manual-Salir-Adelante-2018-a-web.pdf>

condición, así como el énfasis en la creencia de que pueden tener éxito en sus esfuerzos por el cambio».

- ▶ El **componente político** «supone la habilidad para analizar el medio circundante en términos políticos y sociales; esto también significa la habilidad para organizar y movilizar cambios sociales».
- ▶ En relación al **componente económico**, las personas y grupos con escasa o nula influencia en otras esferas, siempre sufren desventajas económicas. Los miembros de los grupos no dominantes de la sociedad experimentan discriminación en el mercado de trabajo, limitadas posibilidades de educación y reducidas oportunidades de pasar a un centro educativo de nivel superior, malas condiciones de trabajo y derechos insuficientes dentro de la seguridad social.

Rowlands lo define como «algo más que el simple hecho de abrir el acceso a la toma de decisiones; también debe incluir los procesos que llevan a las personas a perci-

birse a sí mismas con la capacidad y el derecho a ocupar ese espacio decisorio»⁶¹.

La realidad actual está pervirtiendo el sentido del término empoderamiento⁶², en tanto que se está despolitizando su uso y convirtiéndose en una proyección basada en el poder de consumir. No debemos olvidar que en la sociedad capitalista la articulación entre género, clase, etnia y procedencia coloca a las personas en diferentes posiciones en la sociedad y esas posiciones están jerárquicamente contextualizadas. Formamos parte de un orden social en el que cada cual ocupa su lugar⁶³.

Para Kasturirangan⁶⁴, el discurso tradicional sobre el rol de las mujeres y el amor romántico disminuye a medida que estas se cuestionan y reflexionan sobre la ideología patriarcal y la importancia que ésta ha tenido en sus vidas. Lo que contribuye en la toma de decisión que las lleva a separarse de los hombres que ejercen violencia y a volver a empezar una nueva vida.

61. Rowlands, Jo (1995): «Empowerment examined». En *Development in Practice*, Vol. 5, N° 2 (May, 1995). Taylor & Francis, Ltd. Pág.102.

62. Se puede ampliar el contenido con los siguientes artículos: Orsini, Marta (2012). *El concepto de empoderamiento en los estudios de género y en la prensa femenina*. Libro de Actas del I Congreso Internacional de Comunicación y Género. Sevilla, 5, 6 y 7 de marzo de 2012. Villanueva, Amaia (2018). [La perversión del término empoderamiento](#). Revista *Pikara Magazine*.

63. Notas extraídas de los apuntes *Interseccionalidad, Género y Diversidad* de Silvina Monteros Obelar en su ponencia *Perspectiva de género: definición y claves para la intervención* en el curso «¡MachisNOOO! LA PERSPECTIVA DE GÉNERO EN LA INTERVENCIÓN organizado por Fundación Cepaim en el marco del Programa Adelante (Almería, 2016).

64. Cala, María Jesús; Barberá, Esther; Bascón, María Jesús; Candela, Carlos; Cubero, M., Cubero, Rosario y Vega, Luisa (2011). *Recuperando el control de nuestras vidas: reconstrucción de identidades y empoderamiento en mujeres víctimas de violencia de género*. Unpublished Research Report. Instituto de la Mujer.

El objetivo final del empoderamiento es que las mujeres generen autoconfianza, seguridad subjetiva y legitimidad para ser y existir por sí mismas y no en relación al hombre. Es decir, autoafirmarse, atreverse a tomar decisiones propias y movilizarse para realizarlas desde la responsabilidad de las emociones, de los actos, de las elecciones y, en definitiva, de la propia vida.

Contribuir a fomentar la autonomía emocional de las mujeres es complejo, sobre todo dentro de la pareja, pues como hemos ido señalando, estas relaciones fomentan en las mujeres confusión de manera simbólica y subjetiva. Para que las parejas funcionen, todavía es norma de la cultura amorosa que las mujeres sean ilimitadas, que no tengan autonomía. Pues como señala Franca Basaglia, el sentido de la vida de las mujeres tiene que ver con la utilidad para otras/os/es, por la calidad de lo que hacen para otras personas, existiendo así un conflicto entre el ser para otras personas y el ser para mí.

La autonomía emocional de las mujeres es un proceso en elaboración. Así lo permiten observar las experiencias compartidas en el artículo «Bordando Experiencias Cotidianas desde el Confinamiento»⁶⁵ de la Revista Mujeres y Cultura en Tiempos de Crisis. En este se relatan

distintas experiencias con grupos de mujeres, en las cuales crean y comparten estrategias colectivas, para resistir a las narrativas de aislamiento social, presentes en la crisis sanitaria por la pandemia del COVID-19. Siendo un punto en común la autogestión, recuperando espacios y creando lazos que dan un giro a la narrativa patriarcal de las emociones de las mujeres. Según Coral Herrera⁶⁶ nuestras emociones son patriarcales, pero pueden despatriarcalizarse. Si el significado de las emociones se aprende se pueden desaprender. Se puede trabajar individual y colectivamente para comprender cómo nos sentimos y crear nuevas formas de quererse y relacionarse más placenteras.

65. *Autonomía emocional feminista: bordando experiencias cotidianas del confinamiento*. Rocío Elizabeth Rivera Guzmán. Revista Mujeres y Cultura en Tiempos de Crisis. NÚM. 97, SEPTIEMBRE-DICIEMBRE 2021, Pág. 37-52.

66. Blog de Coral Herrera: <https://haikita.blogspot.com/2014/03/podemos-disfrutar-del-amor.html>





4. Resultados de la investigación

La investigación del proyecto Salir Adelante se ha basado en una revisión bibliográfica acerca de la autonomía emocional y las violencias machistas, así como diversas entrevistas a personas expertas, grupos focales con personas que intervienen con mujeres víctimas/supervivientes de violencias machistas desde

distintos enfoques y grupos de debate con mujeres. La información más relevante extraída de esta revisión construye nuestro marco conceptual y nos ha permitido elaborar una **nube de palabras vinculadas con el concepto autonomía emocional**, características u otras cuestiones planteadas.

Autoestima, asertividad, empatía, soledad, culpa, mitos y realidades, subjetividad, escucha, poderío, buentrato, espacio personal, referentas, socialización, sororidad, legitimidad de decisiones, deseos, autoconcepto, singularidad, autoamor, autocuidado, independencia, interdependencia, reciprocidad, relaciones sanas, detección, autonomía sexual, amor romántico, empoderamiento, desjerarquización, separación amorcuidados, red, autovaloración positiva, mano de confianza, autonomía personal, autogobierno, inteligencia emocional, agencia, agenciamiento, autocontrol, autorregulación, autoeficacia, función ejecutiva, límites

A partir de esta nube elaboramos una **definición propia del concepto auto-**

mía emocional teniendo en cuenta diferentes factores.

4. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

La **autonomía emocional** es la capacidad de agencia propia y la condición social de posibilidad en cuanto a la identificación y gestión de las emociones y las consecuentes respuestas cognitivas, fisiológicas y adaptativas, cuando una persona cuenta con una vida libre de violencias.

Se entiende por **capacidad de agencia propia** como aquello que tiene que ver con una gestión individual, interna de las emociones: autoconocimiento emocional, autoestima, la empatía hacia una misma; así como la capacidad de decisión, el afrontamiento sano de los conflictos y un adecuado autogobierno de las emociones.

La **condición de posibilidad respecto a la autonomía emocional** es la influencia del entorno, la parte social, cultural e institucional que permite o no la gestión emocional. Esta se garantiza mediante una vida libre de violencias, teniendo en cuenta que la estructura social está marcada por diversos ejes de opresión y privilegio. Las violencias estructurales contra las mujeres suponen un límite a la autonomía por la socialización diferenciada de género que la coarta o potencia.

4.1. Principales resultados y conclusiones de la investigación

Confirmando las hipótesis de partida, la literatura al respecto y las entrevistas y debates grupales, **se concluye de forma definitiva que trabajar la autonomía emocional previene violencias machistas, y en concreto las violencias sobre las que queremos enfocarnos en esta investigación, las psicológicas y sexuales.**

La perspectiva de género interseccional es el punto desde el que se parte en el proyecto de investigación para trabajar la autonomía emocional. La incorporación de esta mirada es clave en todos los ámbitos de la

vida como identificador de relaciones y situaciones de violencia. Las violencias machistas no siempre se reconocen como tal y, particularmente, la violencia psicológica y la sexual tienen una alta prevalencia en la sociedad y una extensa invisibilización por la normalización social que se produce en torno a estas. Todo ello auspiciado por roles, estereotipos, comportamientos y actitudes que legitiman el sistema jerárquico patriarcal. Aunque actualmente existen bases legales para abordar las violencias machistas con contundencia, pero aún no se ha alcanzado el suficiente diálogo social y el compromiso político necesario para lograr su erradicación.

Incorporar la autonomía emocional como un factor decisivo para erradicar

las violencias machistas supone tener en cuenta dos elementos metodológicos: cómo trabajarla y qué tratar para abordarla.

4.1.1. Cómo trabajar la autonomía emocional

A través del debate y la reflexión conjunta realizada en la investigación **se aboga por la necesidad de realizar un trabajo grupal con mujeres atravesadas por situaciones de violencias machistas**, puesto que analizar los discursos en conjunto o ver cómo en otras mujeres existen sensaciones, emociones y experiencias comunes/compartidas puede ayudar a comprender las causas que generan estas violencias, por qué se mantienen y perpetúan y, además, crear una motivación colectiva de transformación social. Todo ello teniendo en cuenta que no siempre las mujeres están preparadas o les apetece compartir sus experiencias de forma tan abierta. En la metodología empleada ellas son el centro.

Se concluye que la autonomía emocional, para ser trabajada con perspectiva de género e interseccional, requiere la creación de **herramientas de transformación social**, no exclusivamente asistencialistas. Por tanto, en el análisis de las opresiones que conforman la identidad de cada una de las mujeres en un momento concreto de su vida (vulnerabilidad), hay que poner el foco en la posibilidad de agencia que permite que las

propias mujeres enfrenten dichas vulnerabilidades y generen espacios colectivos de resistencia y cambio.

Abordar la autonomía emocional en mujeres víctimas/supervivientes de violencias machistas desde una **perspectiva interseccional** se hace imprescindible para que las estrategias propuestas sean verdaderamente transformadoras. Requiere tener en cuenta los diferentes niveles estructurales de privilegio y opresión en la intervención y las posibles vulnerabilidades que enfrenta cada persona o grupo social. Estas casuísticas deben ser tenidas en cuenta.

Para que se produzca el cambio social, hay que incidir en la **prevención**. La prevención es el propósito de evitar que aparezca un riesgo de sufrir situaciones de violencias machistas o, en su defecto, evitar la repetición y reparar los daños producidos.

La prevención es uno de los objetivos de La Estrategia Estatal para Combatir las Violencias Machistas 2022-2025 (EEVM), que proporciona un marco de referencia legislativo en materia de prevención, sensibilización, atención y reparación integral para erradicar las violencias machistas en España. En su eje de prevención y sensibilización, incorpora como aspectos trabajar los siguientes: los medios de comunicación, la concienciación en campañas, la violencia simbólica y cultural; la educación

4. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

afectivo – sexual y la igualdad en todas las etapas: infantil, primaria, secundaria y superior; las masculinidades y el ciberracoso: los delitos de odio en redes sociales por razón de sexo, expresiones de violencia en las redes.

La prevención puede ser primaria, secundaria o terciaria.

- ▶ La **prevención primaria** es aquella destinada a fomentar la igualdad de género en la sociedad, erradicando aquellos sesgos que generan desigualdad, discriminación y violencias. Es un tipo de prevención, por tanto, que incide en la parte más profunda de la desigualdad, en la estructuralidad del sistema.



- ▶ La **prevención secundaria** se aborda desde la detección de grupos de vulnerabilidad o que tienen más riesgo por condiciones psicosociales.
- ▶ La **prevención terciaria** se enfoca en que las mujeres víctimas de violencias machistas no vuelvan a serlo o a estar en riesgo.

Se aboga por una **red sinérgica entre los recursos** que existen, ya que de esta manera se puede ofrecer asistencia a todas las víctimas, puesto que se ha denunciado de manera visible que no toda la diversidad de mujeres llegan a los recursos: mujeres migrantes en situación irregular (sin permiso de residencia y/o trabajo) que no pueden ser atendidas en los recursos o están temerosas de acudir, mujeres que no cumplen con requisitos específicos que se piden para ser atendidas, mujeres de territorios rurales en los que no hay dichos recursos y deben trasladarse a lugares más grandes (no teniendo en muchos casos la posibilidad de desplazamiento), mujeres que no hablan castellano, mujeres sordas que necesitan un servicio ILSE... entre otros ejemplos.

Otro aspecto a tener en cuenta para abordar de forma efectiva la autonomía emocional en las mujeres es la necesidad de **obtener y afianzar marcos legislativos** en los que se contemple este concepto, se trabaje para darle contenido político y transformador y se ofrezcan herramientas potentes con las que poder intervenir.

El trabajo en autonomía emocional debe hacerse también desde la **ocupación de espacios** de las mujeres, tanto públicos como privados. La ocupación del espacio genera capacidad, autoafirmación como ente político y sujeto de derecho, mirada propia y, por tanto, también autonomía.

Se analiza y fomenta el **espacio personal de las mujeres**, entendiendo espacio personal en relación con la capacidad para gestionar su tiempo para labores más allá de la pareja o la familia, que tiene que ver con las actividades de ocio y deporte, formación, participación ciudadana, relaciones de amistad y vecindad... que casi siempre es muy pequeño porque lo relacional se lo come todo por ser construidas en el ser-para-otras personas. Y además, un espacio personal colectivo para las mujeres donde la **sororidad** y el encuentro con las otras sea también un eje fundamental de sostenimiento y resistencia.

Se ha de considerar en el contexto actual que la digitalización forma una parte esencial de nuestras relaciones sociales y, en consecuencia, atender las **ciberviolencias** que pueden estar existiendo, tanto sexuales como psicológicas, y que pueden ser exclusivas (online) o combinadas con violencias en la vida real (online + offline). La ciberviolencia no es un tipo de violencia nueva sino una nueva forma de ejercer violencias machistas; pero que tiene unas particularidades que frenan considerablemente la autonomía emocional: la capacidad de extender las

violencias en tiempo (24/7) y en distancia (las agresiones pueden darse hacia cualquier persona en el planeta) o la posibilidad del anonimato en las agresiones que suponen una invisibilización de la violencia y del agresor. Todo ello influye en la autonomía emocional también desde la ocupación del espacio digital, que es un nuevo y central espacio público.

De esta forma, la **ciberviolencia machista** trae consigo otras manifestaciones de la violencia de género muy vinculadas al control social (ciberacoso) con violencias tales como: acosar o controlar a tu pareja usando el móvil, interferir en relaciones de tu pareja en Internet con otras personas, espiar el móvil de tu pareja, censurar fotos que tu pareja publica y comparte en redes sociales, controlar lo que hace tu pareja en las redes sociales, exigir a tu pareja que demuestre dónde está con su geolocalización, obligar a alguien a que te envíe imágenes íntimas, comprometer a tu pareja para que te facilite sus claves personales, obligar a alguien a que te muestre un chat con otra persona, mostrar enfado por no tener siempre una respuesta inmediata online... Y también de violencia sexual muy invisibilizada y normalizada: sextorsión, sexpredding, cyberflashing, porn revenge, happy slapping, grooming... Para prevenir estas violencias en el contexto digital es imprescindible atender la brecha digital de género abordando con las mujeres las competencias digitales, incidiendo en la seguridad digital y promoviendo el activismo feminista en redes.

4.1.2. Qué trabajar en la autonomía emocional

4.1.2.1. Ni ellas de Venus ni ellos de Marte: la educación emocional con perspectiva de género para construir un planeta igualitario

Las **emociones**, a pesar de ser inherentemente humanas, también se regulan por socialización diferencial de género: hombres y mujeres son construidos y construidas emocionalmente de forma diferente, incentivando ciertas emociones en unos y ciertas en otras. La propia percepción de las emociones y la identificación o la represión de las mismas se construye desde un marco sociocultural, apropiándose así la feminidad y la masculinidad de ciertas emociones que influyen en nuestros comportamientos y en el desarrollo cognitivo. Trabajar la tríada emoción-cognición-comportamiento y la tríada identificación-control-gestión emocional es una parte fundamental de la educación emocional con perspectiva de género. Conocer todas las emociones, saber identificarlas, reconocerlas, gestionarlas y darles respuesta en el organismo, es decir, **fomentar la inteligencia emocional**.

El fomento de la autonomía emocional en las mujeres previene situaciones de violencias machistas desde el punto en el

que se trabaja la construcción del género como algo relacional. La feminidad y la masculinidad se conciben en el sistema patriarcal como un conjunto de valores, comportamientos, roles y emociones en dos cajas separadas, construidas de forma binaria y jerárquica, donde todo lo relacionado con lo femenino es considerado de menor valor. Desmitificar los valores y estereotipos asociados a ello contribuye a desligar feminidad con sumisión, obediencia y sometimiento emocional y masculinidad con poder y dominio, fomentando relaciones de género sanas y no basadas en la violencia emocional.

Si se fomenta la evitación como única estrategia ante conflictos, se genera una mayor vulnerabilidad futura a sufrir violencias machistas. Para prevenirlas también es necesario, por tanto, promover en escuelas y en cualquier espacio de socialización habilidades emocionales y afectivas. Como menciona Noelia Fernández⁶⁷, **las habilidades que adquiere una persona que fomenta la inteligencia emocional son el conocimiento y control de las emociones propias, el reconocimiento de las ajenas, la capacidad de automotivación y el control de las relaciones interpersonales**. En el trabajo con mujeres víctimas/supervivientes de violencias machistas, el trabajo emocional es clave porque el agresor

67. Fernández Teruel, Noelia (2022). *Inteligencia emocional en víctimas de violencia de género*. Revista Internacional Interdisciplinar de Divulgación Científica, vol. 1, no 1.

anula la capacidad de defensa, entrando en una indefensión aprendida (nada de lo que haga va a hacer cambiar la situación) y mermando así todas estas estrategias de control de las emociones.

La educación emocional es un potente preventivo de las violencias machistas porque **identificar las emociones de una misma y de las demás personas alerta en el futuro de situaciones de agresión**. Comprender la asertividad, la toma de decisiones, la idea de dominación y sumisión, la expresión y el control del eje emoción-cognición-comportamiento sabiendo la capacidad de actuación que ofrece una buena inteligencia emocional, previene ante la vulnerabilidad que la socialización de género influye en las mujeres.

4.1.2.2. Amor romántico, mariposas en el estómago y pornografía. Liberar el peso de la mochila patriarcal hace mejor el viaje

En el marco teórico se abordaron los mitos del amor romántico y cómo se relacionan con las violencias machistas. A través de las experiencias contadas a lo largo de la investigación se llega a la conclusión de abordar conjuntamente el amor romántico y la pornografía en la actualidad como dos polos de un mismo eje en el que los sesgos de género son decisivos respecto a las expectativas sobre las relaciones afectivas y/o sexuales.



El amor romántico y la pornografía están muy presentes en las formas en las que nos relacionamos mujeres y hombres respecto a las relaciones afectivo-sexuales, aunque su apariencia va cambiando para sobrevivir, adaptándose a las nuevas realidades. En dichos cambios se advierte el peligro de inculcar a las chicas jóvenes en la actualidad que su valía viene dada en función del capital erótico que la sociedad espera de ellas. El patriarcado, en este nuevo contexto, está utilizando conceptos feministas para devolverlos despolitizados, como comen-

4. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN



tábamos anteriormente con el concepto empoderamiento. Así, se reafirma la presión ejercida sobre las mujeres (particularmente jóvenes) respecto a su sexualidad, en la que prefieren ser calificadas con la etiqueta «puta» a la de «víctima», por la connotación que tiene cada una⁶⁸. Ser víctima hace vulnerable y ser vulnerable no *empodera*.

Los mitos del amor romántico empujan a las mujeres a pensar que si no encuentran una pareja se van a quedar incompletas, sufrirán exclusión y no cumplirán con el rol que les otorga valor: el de los cuidados. Por eso se incide que, para trabajar la autonomía emocional, es vital **desligar amor y cuidados** (el amor impli-

ca cuidados; pero los cuidados no implican necesariamente amor). El amor romántico se entiende como un todo, algo que nos completa, que forma una unidad y todo ello se ha feminizado. Todo lo femenino se ha construido como amor, conllevando una violencia simbólica, puesto que muchas mujeres prefieren estar en una relación de maltrato que estar sin pareja, porque lo importante es tener amor. A veces una sensación de malestar se confunde con romanticismo; en palabras de una de las personas entrevistadas: «hay que comprobar si esas mariposas que sientes en el estómago es amor o ansiedad».

El amor se ha vendido como «cosa de mujeres». Los sujetos feminizados, si no cumplen este rol junto con el de maternidad pierden identidad, pudiendo generar sentimientos de vacío por no ocupar «su» lugar en la sociedad. Las mujeres han sido socializadas para sostener emocionalmente, para atender y ser para la otra/o/e. Por lo tanto, deconstruir este modelo de amor se vuelve crucial para ir rompiendo con los roles más tradicionales de género y que así las mujeres accedan a los espacios que históricamente no se les ha permitido acceder.

La pornografía, además, se ha salvajizado en las últimas décadas con la expansión de su consumo gracias a las nuevas tec-

68. Ruiz Repullo, Carmen (2024). *Silenciadas. Un análisis sobre agresiones sexuales en la adolescencia*. Save the children. https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2024-03/Silenciadas_stc.pdf

nologías. **El modelo de «relación» sexual que construye el porno es, en su mayoría, violento con las mujeres, que además se acrecienta con la falta de educación sexual.** El porno mayoritariamente enseña a los hombres a agredir y a las mujeres a someterse. Y ambas/os aprenden a erotizar la violencia sexual vinculándola con la liberación sexual y el placer.

El **fomento de la autonomía emocional requiere trabajar (para desactivar) los mitos del amor romántico y de la pornografía como constructores de relaciones sexuales y/o afectivas** en las que se refuerzan estereotipos de género y roles y actitudes machistas e interacciones donde el eje dominación y sumisión se afianza entre hombres y mujeres. Su influencia en las relaciones afectivas y/o sexuales supone un freno en la autonomía emocional de las mujeres porque consolida una heteronomía hacia los hombres, haciendo de las reglas masculinas la imposición de un modelo existencial sobre el que deben orbitar las vidas y cuerpos de las mujeres.

4.1.2.3. Soledad, qué bonito nombre tienes: un viaje mejor sola que violentamente acompañada

Angustias, Dolores, Soledad. Existen multitud de nombres de mujeres que provienen de la tradición judeocristiana y que apelan a valores, sentimientos o emociones, en muchas ocasiones negativos, asociados al sufrimiento.

Una de las conclusiones de esta investigación es la necesidad de trabajar la soledad en las mujeres. La soledad, debido a la construcción del amor romántico, ha sido percibida como algo negativo por varias razones: por no encajar en el mito de la pareja y el matrimonio y, por tanto, no construir una familia; o por valorarse como un acto egoísta donde se priorizan los intereses individuales (viajar, progresar profesionalmente...), no encajando en ese «ser para otras personas» que se espera de las mujeres. Esto ha conllevado la renuncia de muchas mujeres a sus proyectos de futuro y a iniciarse o mantenerse en relaciones no igualitarias o de maltrato con tal de no estar sola.

Trabajar la soledad con perspectiva de género para el fomento de la autonomía emocional implica desligar la soledad del malestar. Aprender a estar sola, a disfrutar de la compañía de una misma es un paso importante para hablar de autocuidado, de autobienestar, de autoestima y de autonomía, por supuesto.

Si una está bien sola, no necesitará un príncipe azul que la salve, que la complete, que la totalice. **El fomento de la soledad, de abrazar los ratos de soledad, se hace fundamental para promover el bienestar propio que ayude a tener relaciones sanas con las demás personas.** Se trata de hacer las cosas por una misma y gozar de los espacios para una misma con una misma. La autonomía emocional se concibe desde la **interdependencia**.

4. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

La soledad se ha relacionado, socialmente, con la exclusión, el abandono y el rechazo, que son los miedos que se inoculan a las niñas en la infancia a través de, por ejemplo, los cuentos. **La soledad ha de trabajarse desde el espacio propio en el que estar bien con una misma.** Esto desactiva el rol patriarcal de la identidad de las mujeres ligada a los otros/as/es, refuerza la identidad propia.

4.1.2.4. Autoestima, autoaceptación y culpa: viaje a una misma

La autoestima es una de las cuestiones fundamentales que se debe abordar. **Tener autoestima permite afrontar las relaciones desde lugares de bienestar y seguridad, convirtiéndose en un ele-**



mento clave para el inicio hacia el mantenimiento de relaciones sin violencia.

Las relaciones de violencia tienen consecuencias negativas sobre la autoestima, entendiendo esta como el valor que la persona se da a sí misma. Teniendo en cuenta que la autoestima se va construyendo influenciada por el tipo de relaciones y vínculos que desarrollamos con otras personas, resulta lógico pensar que donde hay dolor, sufrimiento y maltrato se va formando una autoestima baja y devaluada. Cuando no hay autoestima se genera dependencia y una mayor necesidad de vínculo, reiteración. Ante las preguntas ¿por qué no se fue antes de la relación de maltrato? ¿Por qué aguantó? ¿Por qué se fue con otro igual? La respuesta pasa por la autoestima, por el miedo, por la perversión del vínculo que ataca el bienestar propio y la **autoaceptación** para generar una dependencia psicológica total. Cuando hay una necesidad de apego desde la carencia, no hay libertad de elección, de acción... De manera que cuanto más dependencia existe en la relación, mayor vulnerabilidad y más difícil resulta salir de la relación de violencia machista. Para que la violencia pueda mantenerse en el tiempo tiene que anidar en el vínculo, en construir un relato de necesidad de la otra persona, de destrozarse la autoestima para que la única estima sea externa. Por ello trabajar la autoestima es tan importante para producir un ejercicio real de autonomía emocional, porque es en el ejercicio de

minar la autoestima de otra persona cuando es probable que un agresor se aproveche de la vulnerabilidad.

Se incide mucho en trabajar también la **culpa** con las mujeres para que no individualicen su experiencia, el maltrato en sí y entiendan cómo el ciclo de la violencia genera emociones, sentimientos y pensamientos compartidos entre el distinto abanico de mujeres... Concretamente, la culpa es un sentimiento muy recurrente en las situaciones de violencias machistas, puesto que es un potente recurso que utilizan los agresores para manipular y chantajear a la víctima. La culpa se vincula directamente con no ser capaz de articular la labor de cuidadora y guardiana del amor. Surge del fracaso de la relación de pareja, de no encontrar pareja, de no alcanzar el ideal de familia, de no sostener el cuidado a las amigas...

La culpa genera la desviación de la responsabilidad hacia una misma. Trabajar la culpa es, por tanto, trabajar que la responsabilidad de la violencia está en los agresores. En la investigación se ha corroborado cómo la culpa se apodera de las mujeres independientemente de su nivel de estudios, niveles socioeconómicos o su conciencia feminista, porque resulta complejo responder a la pregunta: ¿cómo me ha pasado esto a mí? La culpa

ha de ser trabajada desde la estructuralidad.

La estructuralidad como parte del trabajo en violencias machistas requiere **desmitificar el perfil de víctima y el perfil de agresor**. Esto permite eliminar el juicio y la culpa de ellas e invisibilizar las conductas machistas y violentas de ellos por no encajar en lo que se espera que debe de ser un maltratador. No existe la perfecta víctima ni el perfecto agresor.

4.1.2.5. Sobre explotación emocional e imperio del agrado: ni príncipes ni maridos, las amigas y las redes nos salvan

Amelia Valcárcel habla de la **ley del agrado**⁶⁹ (Carmen Ruiz Repullo renombra este concepto como el imperio del agrado en su participación en esta investigación). Para la autora esta ley supone agrado y obediencia y, en los últimos tiempos, se expresa también en agrado erótico. Supone sacrificio, robo de tiempo personal, renunciadas profesionales... Se agrada en la estética y la vestimenta, en el contexto familiar, en el amor, en los encuentros sexuales, «en la manera de presentar el discurso o decir el mensaje». Este agrado radica en la socialización diferenciada de género que coloca a las mujeres en un segundo plano al servicio de los hombres, en primer lugar, y del bienestar global en segundo lugar y que

69. Valcárcel, Amelia (2010). *Opinión pública, medios de comunicación e imagen: la ley del agrado*. Documentos de Trabajo. Fundación Carolina.

4. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

está por encima del propio agrado de las mujeres. La sociedad refuerza determinados roles que tienen que ver con la sumisión. La ley del agrado también ha entrado en el plano sexual y todo esto choca con la falta de autonomía. La vida de las mujeres se ha convertido en un agrado permanente, la expectativa de cumplir, tener un perfil agradante para ellos, que refuerza el ideal de la mala mujer y de la buena, la decente, como se alude en una de las entrevistas de la investigación.

El agrado hacia las demás personas se realiza, además, sin exigir nada a cambio, como un deber ser de las mujeres. Este privilegio masculino es una **explotación emocional** de las mujeres, concepto tomado de Coral Herrera. Las ventajas y beneficios que obtienen los hombres con dicha explotación se realizan aprovechándose de la dependencia emocional de las mujeres, del deseo construido de ser queridas, deseadas y protegidas. Gracias a ello se sienten legitimados a realizar otras explotaciones (doméstica, laboral, reproductiva o sexual) pero la principal sobre la que se sustenta, es la explotación emocional.

La explotación emocional que ejercen los hombres sobre las mujeres y el imperio del agrado sobre el que se socializan ellas constituyen el eje básico de la dominación masculina y sumisión femenina. La importancia de fomentar la autonomía emocional en las mujeres, punto de partida de esta investigación,

se entiende precisamente desde la rotura de este eje para lograr erradicar las violencias machistas estructurales.

Si se desarticulan los mitos del amor romántico, en los que una mujer no es completa si no depende de un hombre; si se educa en abrazar la soledad sin vincularla necesariamente al malestar; si se enseña a identificar y gestionar de forma sana las emociones desde la conjunción emoción-cognición-comportamiento; si se trabaja la culpa y la autoaceptación fomentando la autoestima, se estará ahondando en la raíz patriarcal y construyendo relaciones basadas en la no violencia.

Un potente recurso del patriarcado es conseguir la propia aceptación de las mujeres de su dependencia sobre los hombres. Para ello, el sistema ha construido todo un relato de rivalidad entre las mujeres, desarticulando posibles alianzas entre ellas. En productos culturales como el cine, por ejemplo, se presentan a las mujeres solas, sin red o como enemigas. La rivalidad entre mujeres ha sido históricamente un arma infalible para mantener el sistema. La unión, las alianzas, lo conceptualizado como sororidad, se convierten en una respuesta feminista, un recurso narrativo eficaz que desarme la idea de que las mujeres necesitan un príncipe que las salve y un marido que las complete. El trabajo de la red, de las bolsas de amigas, el tejer redes de apoyo aumenta la

autonomía y fomenta la interdependencia en igualdad.

4.1.3. Incidencia de la autonomía emocional en las violencias psicológicas y sexuales

Las **violencias psicológicas y sexuales** son las violencias que se ejercen sobre las mujeres que están más invisibilizadas y, por ello, son las violencias machistas más normalizadas.

El daño que produce la violencia psicológica o emocional afecta a la dignidad de la otra persona, y las consecuencias pueden perdurar en el tiempo. El control, la manipulación, el chantaje, la anulación, el aislamiento, la humillación, el desprecio... Todas estas formas de violencia psicológica lo que pretenden es mantener el poder, el dominio. **El fomento de la autonomía emocional rompe la base del dominio**, porque bucea hasta el fondo de la relación de violencia.

Las violencias psicológicas actuales son complejas porque los agresores tienen más conocimiento de la propia terminología y de la violencia existente, por lo que lo utilizan conscientemente para manipular a la víctima. En ocasiones, **las conductas de control se envuelven bajo premisas de cuidado y amor** y, además, utilizan técnicas más sofisticadas

para invisibilizar más y provocar más culpa en la víctima.

A su vez, la violencia sexual también está condicionada por el agrado actual en el constructo sexualidad. Esto conlleva a que, en ocasiones, el consentimiento en prácticas violentas dentro de las relaciones sexuales pueda estar condicionado. No puede darse autonomía en relaciones donde hay violencia porque estos conceptos son antitéticos. **Se ha erotizado el maltrato** y hay que deserotizarlo. Profundizar, identificar y hacer cambios de raíz en la subjetividad. Sin embargo, no hay que olvidar la capacidad de agencia de las mujeres que, incluso en las situaciones de violencia toman decisiones que garantizan su supervivencia.



4. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Respecto a esto, hay situaciones en las que el consentimiento está *viciado*, es decir, las mujeres no tienen o no sienten que tengan la autonomía para elegir en términos de causa-efecto o de riesgo-beneficio. Por ejemplo, en situaciones de violencia sexual en muchas ocasiones las mujeres acceden a prácticas sexuales no consentidas porque no hacerlo supone un mayor riesgo.

Es fundamental trabajar la autonomía emocional y la sexual. El hecho de que las mujeres que han sufrido maltrato se vinculen nuevamente con una pareja machista y/o violenta se puede deber a una autoestima baja y devaluada construida en relaciones de violencias psicológicas anteriores teniendo como consecuencia que ya no sea capaz de relacionarse en igualdad. Hay que reconstruir la **autoestima** porque una autoestima devaluada conlleva dependencia emocional de otras personas y, la dependencia puede llevar al dominio y las violencias.

Se produce una **perversión del vínculo afectivo y/o sexual**. Las violencias psicológicas y sexuales son abusos de confianza que generan una fortísima dependencia anulando la autonomía emocional. Hay que romper esa dependencia emocional ofreciendo otras maneras de vincularse, estrategias de comunicación basadas en la asertividad, herramientas de negociación y otras maneras de colocarse en el amor y las relaciones sexuales desde el placer y la igualdad.

Por tanto, el **amor** es un elemento dentro de las relaciones que hay que trabajar y cultivar. Hay que desmitificar la idea de que el amor es una catástrofe natural (un tsunami, un terremoto) sobre el que solo puedes someterte porque te arrasa, como plantea Coral Herrera Gómez en sus publicaciones.





5. Propuesta de formación: viaje al bienestar emocional. Fomentando la autonomía emocional en las mujeres

5.1. Introducción

Una vez realizado el diagnóstico en torno a la autonomía emocional de las mujeres se procede al diseño de un taller de formación que sea una **herramienta metodológica para el trabajo con mujeres** que están en procesos de mejorar su autonomía emocional y enfrentarse a las violencias machistas vividas.

El objetivo de esta propuesta formativa es trabajar la **autonomía emocional con las mujeres como elemento de prevención de las violencias machistas en general y de las violencias psicológicas y sexuales en particular**.

Como parte de la investigación aplicada se ha puesto en marcha la propuesta formativa que aquí presentamos con el fin de testar los contenidos y metodologías empleadas.

5.2. Enfoques que orientan la intervención

Se aplica un **enfoque transformador de género** ya que la pretensión que nos guía es la de visibilizar las desigualdades de género que se origina en torno a los vínculos amorosos y las relaciones sexuales para transformarlas y potenciar así una mayor autonomía en las mujeres y prevenir las situaciones de violencias machistas actuales y futuras.

Como ya mencionamos en el marco conceptual, la herramienta de la **interseccionalidad** nos permite realizar un análisis más complejo de las realidades y, por tanto, ofrecer unas mejores respuestas desde los servicios sociales, sanitarios, psicológicos y educativos. La interseccionalidad, término acuñado por Kimberle Crenshaw, integra las diferentes formas de opresión y privilegios que atraviesa a cada persona en función del género, raza (cultural y/o étnica),

5. PROPUESTA DE FORMACIÓN: VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES

nacionalidad, orientación sexual, identidad de género, clase social, discapacidad y/o diversidad funcional, entre muchas otras. Para ello, se parte de la idea de que en una sola persona se conjugan múltiples identidades que, dependiendo del contexto, pueden operar como sistemas opresivos o de privilegio. Este enfoque nos permite que desde la puesta en marcha de la propuesta formativa se trabajen los obstácu-

los, no sólo individuales, sino estructurales, con el fin de atender y cubrir necesidades, pero también para generar espacios de resistencia y transformación social.

Para la formulación de la propuesta formativa hemos tenido en cuenta la **definición de AUTONOMÍA EMOCIONAL derivada del trabajo de investigación realizado en el proyecto:**

*La **autonomía emocional** es la capacidad de agencia propia y la condición social de posibilidad en cuanto a la identificación y gestión de las emociones y las consecuentes respuestas cognitivas, fisiológicas y adaptativas, cuando una persona cuenta con una vida libre de violencias.*

*Se entiende por **capacidad de agencia** propia como aquello que tiene que ver con una gestión individual, interna de las emociones: autoconocimiento emocional, autoestima, la empatía hacia una misma; así como la capacidad de decisión, el afrontamiento sano de los conflictos y un adecuado autogobierno de las emociones.*

La condición de posibilidad respecto a la autonomía emocional es la influencia del entorno, la parte social, cultural e institucional que permite o no la gestión emocional. Esta se garantiza mediante una vida libre de violencias, teniendo en cuenta que la estructura social está marcada por diversos ejes de opresión y privilegio. Las violencias estructurales contra las mujeres suponen un límite a la autonomía por la socialización diferenciada de género que coarta o potencia dicha autonomía.

En el ámbito social, y específicamente en la prevención de las violencias machistas, los enfoques de prevención primaria, secundaria y terciaria se aplican para abordar y reducir esta problemática de manera integral.

Por último, a la hora de describir desde dónde se orienta la propuesta formativa es necesario partir de los diferentes niveles de prevención:

► **Prevención primaria:** la prevención primaria en el contexto de las violencias machistas se centra en evitar que la violencia ocurra en primer lugar. Esto impli-

ca trabajar en la transformación de las normas, actitudes y comportamientos que perpetúan la desigualdad de género y fomentan la violencia. Por ejemplo, la educación en igualdad de género, las campañas de sensibilización o el fortalecimiento de las comunidades a través de programas comunitarios que involucren a hombres, mujeres y otras identidades en la construcción de un entorno que rechace las violencias machistas.

- ▶ **Prevención secundaria:** se enfoca en identificar y responder a situaciones de violencias machistas en sus etapas iniciales para evitar que escalen. Implica la detección temprana y la intervención inmediata.
- ▶ **Prevención terciaria:** se dirige a reducir las consecuencias y el impacto de las violencias machistas en las víctimas/supervivientes que ya han sufrido violencia, con el fin de evitar su recurrencia y facilitar la recuperación.

En este sentido, la presente propuesta formativa, se relaciona con la prevención secundaria y terciaria.

5.3. Propuesta metodológica

A raíz de las diferentes entrevistas y grupos de discusión con profesionales y mujeres realizadas, concretamos nuestra propuesta metodológica en un **taller grupal continuado con mujeres para el fomento de la autonomía emocional y la prevención de las violencias machistas**.

El público destinatario de estos talleres son **mujeres que establecen relaciones afectivas y/o sexuales con hombres**, interesadas en encontrarse con otras mujeres para indagar sobre sus vínculos afectivos y sus relaciones sexuales.

Algunas de las características del taller o aspectos a tener en cuenta son:

- ▶ **Modalidad presencial:** al ser una formación de carácter grupal que pretende transformaciones profundas y que incorpora un trabajo corporal es importante que se lleve a cabo de manera presencial.
- ▶ **Duración de 21h:** para poder llevar a cabo una formación que contemple las diferentes áreas identificadas de importancia, se ha estipulado una duración mínima de 21 horas.
- ▶ **Número de sesiones:** se fijan como ideales el desarrollo de **6 sesiones de 3 horas y media** de duración cada una (con un descanso de 30 minutos que favorece la cohesión social y el aprendizaje mutuo). Lo conveniente es mantener una o dos sesiones semanales para que el aprendizaje realizado en cada taller tenga su tiempo de reposo y reflexión por parte de las participantes.
- ▶ **Número de participantes:** para poder llevar a cabo una formación presencial de carácter grupal, con trabajo reflexión cognitiva, emocional y corporal, se ve conveniente que el grupo sea de unas **16 participantes** por ser un número bien manejable para este tipo de metodologías (**mínimo 10 personas**).

5. PROPUESTA DE FORMACIÓN: VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES

Idealmente, conformar un grupo de características diversas en relación al origen, edad, diversidad funcional, nivel educativo, situación laboral, etc.

► **Cuidados y atención necesaria:** se hace prioritario atender las necesidades prácticas de las mujeres en relación a las responsabilidades de cuidado, cargas de empleo, idiomas manejados, diversidad cultural, adaptaciones por diversidad funcional o cualquier otra característica importante a tener en cuenta. Para ello es necesario acondicionar los tiempos y espacios a utilizar, desarrollar estrategias metodológicas y la adecuación necesaria de los recursos imprescindibles para generar el bienestar necesario en las participantes del taller. El horario se definirá teniendo en cuenta la disponibilidad de las mujeres.

► **Apoyo individualizado:** el trabajo grupal puede visibilizar malestares o abrir necesidades de soporte que es necesario atender de forma personalizada. Por ello, es recomendable que se ofrezcan sesiones individuales a petición de las participantes para trabajar cuestiones más concretas, incluyendo la derivación a otros recursos especializados (fomentando la creación de redes entre diferentes recursos).

► **Apoyos a la conciliación y al transporte:** se recomienda contar con ayudas a la conciliación (ofrecer servicio de ludoteca en los talleres o el pago del servicio de guarderías/espacios de canguraje) y ayudas económicas de transporte para facilitar la participación de las mujeres en estas formaciones.

Se incorpora una **perspectiva feminista interseccional** tanto en el diseño, como en el proceso, como en la evaluación en los términos que se ha definido anteriormente, que atienda las diferentes vulnerabilidades existentes en las mujeres, pero también que genere espacios de resiliencia y transformación sociales.

Se entiende el **grupo como un espacio privilegiado de cambio** donde, además de atenderse las necesidades individuales, se haga un abordaje estructural de las violencias entendiendo que no se trata de vivencias personales, sino de situaciones compartidas, permitiendo así la identificación de sus propias vivencias en las otras mujeres y generando aprendizajes colectivos. Dicho análisis estructural, permite generar espacios de resistencia comunitarios y crear redes de apoyo de sororidad.

Se usará una metodología **vivencial y participativa**, teniendo en cuenta la historia vital de cada una de las mujeres y las necesidades e intereses del grupo para que los aprendizajes generados sean significativos y generen cambios a largo plazo. Se combinan a lo largo del taller teoría y práctica para afianzar e interiorizar conceptos desde una visión experiencial que permita colectivizar las violencias. Se trata de experimentar el propio ejercicio de la autonomía a lo largo del taller potenciando la agencia de cada una de las mujeres.

El **trabajo corporal** será un eje central de los talleres. En el cuerpo está contenida la

sabiduría profunda sobre mí misma. Conectar con el cuerpo es conocer la fragilidad y también la potencialidad. No hay verdadera autonomía, libertad y autocuidado hasta que no se ahonda en la percepción de una misma.

Se propone orientar el taller bajo la **temática de viajes espaciales** como metáfora para generar un hilo conductor atractivo e inspirador para las participantes. Tanto los títulos de las sesiones como el contenido y las diná-

micas grupales tendrán este tema como leitmotiv, que ayudará a aproximarse a la idea de hacer un viaje hacia el bienestar emocional, la autonomía y el autoconocimiento.

En base a los temas prioritarios extraídos de las conclusiones de la investigación para potenciar la autonomía emocional de las mujeres se distribuyen los contenidos a trabajar en diferentes **bloques temáticos** (cada bloque temático corresponde a una sesión):

BLOQUE 1. Una maleta repleta de autoestima.

Durante la primera sesión es fundamental la creación de un ambiente de cohesión grupal, donde presentarse a las demás y conocerse poco a poco, y en el que las mujeres puedan sentirse cómodas. Para ello se realizarán dinámicas de presentación y conocimiento grupal, se explican también los contenidos del taller y se pasa el cuestionario inicial de medición del impacto.

Además, se trabaja sobre la definición de autonomía emocional pudiendo elaborar su propia nube de palabras para posteriormente hacer una creación colectiva del concepto.

A la hora de analizar la maleta que llevamos, es importante indagar en el proceso migratorio llevado a cabo, si es que las participantes del grupo cuentan con esta experiencia vital.

BLOQUE 2. Emocionadas en nuestro viaje.

Durante la segunda sesión se retoma con dinámicas de presentación, especialmente orientadas al conocimiento de los nombres, y de cohesión grupal. Estas dinámicas se irán entrelazando con dinámicas de distensión y confianza que permitan generar un buen clima y establecer conexiones entre las participantes con el objetivo de tejer redes de apoyo.

La sesión se centra en la **identificación emocional**, así como las respuestas cognitivas, para continuar hablando de los tipos de autonomía ligados a la autoestima. Finalmente se trabajan los estilos comunicativos y de afrontamiento ante el conflicto.

A continuación, se trabajan otros conceptos ligados a la autonomía emocional como:

- Autoestima y autoconcepto. Función ejecutiva (las funciones ejecutivas se pueden definir como el conjunto de capacidades cognitivas necesarias para controlar y autorregular la propia conducta).
- Imperio del agrado.
- Estilos comunicativos (pasivo, agresivo, asertivo) y de afrontamiento (sumisa, rebelde, acomodada) ante el conflicto para el establecimiento de límites.
- La identificación y gestión de las emociones como herramientas para la autonomía.

BLOQUE 3. Construyendo un planeta igualitario y diverso: ¿los hombres vienen de Marte y las mujeres de Venus?

La tercera sesión del taller se centra en los mandatos de género, análisis del patriarcado y su impacto en la masculinidad y feminidad. Se pretende vincular estos conceptos con el impacto en la cotidianidad y la salud de las mujeres a través de los feminismos y la interculturalidad.

Desde los feminismos se plantean como estrategias para el ejercicio pleno de la autonomía el empoderamiento, la corresponsabilidad y la participación ciudadana como elementos a trabajar en esta sesión.

- Género y la autonomía emocional. ¿Cómo me afecta en mi día a día?
- Patriarcado para principiantes (mandatos de género, modelos de masculinidad y feminidad).
- Subjetividad de género y cotidianidad: una mirada feminista e intercultural de la subjetividad.
- La corresponsabilidad: relaciones familiares, los cuidados y el reparto de tareas.
- Empoderamiento de las mujeres: tener el derecho a tener derechos.
- ¿Qué tiene todo esto que ver conmigo? La autonomía de las mujeres: autonomía emocional.

BLOQUE 4. Viaje al centro de una misma.

Durante la cuarta sesión nos adentramos en el mundo de las relaciones afectivas y/o sexuales, exponiendo el vínculo y la perversión de este a través de la explotación emocional. Se trabajan los tipos de violencias que pueden sufrir las mujeres y se ofrece un espacio en el que colectivizar estas vivencias, entendiendo que no se trata de algo individual, sino estructural debido al género. Finalmente se ofrecen recursos y se contraponen relaciones saludables.

Para ello se abordarán temáticas tales como:

- Mitos del amor romántico: la construcción cultural del amor y el desamor en la identidad femenina.
- Vínculos amorosos y relaciones afectivas y/o sexuales.
- Separar amor y cuidados (el vínculo y la perversión del vínculo, explotación emocional)
- Relaciones de poder: maltrato y buentrato.
- Identificación de las violencias machistas, especialmente las violencias psicológicas y sexuales.
- Legislación y recursos especializados en violencias machistas locales.
- Caminando amores saludables y feministas: herramientas.
- Por qué desmitificar el amor romántico fomenta la autonomía emocional.

BLOQUE 5. Disfrutar del viaje sola o acompañada es posible si sabes cómo.

Durante la quinta sesión se trabaja en la creación de resiliencia, poniendo el foco en las capacidades de resiliencia de las mujeres, la identificación de los propios deseos y la toma de decisiones. Es imprescindible en este bloque abordar la soledad y todo lo que conlleva.

Los principales contenidos son:

- La soledad, hablemos sobre ella.
- Dependencias, trastornos del apego.
- Identificar deseos y legitimar decisiones.
- Gestionar la culpa y la vergüenza (en la crianza, en las relaciones sexuales...).
- Autoempatía y sororidad (empatía hacia una misma y hacia las demás). De víctimas a supervivientes, la creación de resiliencia.
- Conquista de espacios, la importancia de la participación: los grupos de apoyo mutuo y el asociacionismo de mujeres.

BLOQUE 6. El final del viaje y comienzo de otro nuevo.

Durante la sesión final se recomienda realizarla en un lugar diferente al del resto de sesiones, a poder ser en la naturaleza, propiciando un espacio especial para el cierre poniendo el foco en el trabajo corporal para aprender a escuchar el propio cuerpo. Se orienta el cierre hacia un trabajo de reflexión introspectiva y encuentro de transformación colectiva que continúe tras el final del taller.

- Mi lugar seguro, caminando hacia mi bienestar.
- Escucha corporal, bienestar emocional.
- Autonomía emocional: ¿y ahora qué?
- Tejiendo redes.

Es importante retomar la definición de autonomía emocional trabajada en la primera sesión para analizarla y completarla con los aprendizajes adquiridos y a través de ella establecer caminos hacia ella.

Con el cierre es imprescindible para el cuestionario final de medición del impacto y la satisfacción de cada una de las participantes. Se recomienda que esta evaluación, además de hacerse a través del cuestionario propuesto, se acompañe de una dinámica de valoración cualitativa y colectiva que permita a las mujeres evaluar el taller y compartir los cambios percibidos en sí mismas.

5.4. Medición del impacto

Uno de los objetivos planteados en el marco de la investigación Salir Adelante ha sido **diseñar una herramienta de evaluación que permita medir la satisfacción de las personas participantes, así como el impacto generado con las actuaciones.**

Se ha trabajado en un cuestionario de evaluación compuesto de dos fases, una **medición inicial (pretest) y una medición final (post test)**. Se han incorporado preguntas cualitativas y cuantitativas que permiten valorar los cambios producidos en las mujeres participantes en cuanto a su autonomía emocional y la toma de conciencia de las situaciones de violencias machistas vividas.

Se han incluido dimensiones clave para el análisis como: bienestar emocional, empoderamiento, nivel de agencia y participación, toma de conciencia de las violencias, autonomía.

Los indicadores de impacto identificados necesarios como claves para poder evaluar el alcance del proyecto son:

- ▶ Mejora de la autonomía emocional de las mujeres participantes de los talleres piloto.
- ▶ Aumento de la toma de conciencia sobre las violencias machistas.
- ▶ Adquisición de herramientas de prevención de las violencias machistas.
- ▶ Consolidación del grupo como una red de apoyo y sororidad.



Bibliografía

La bibliografía que aportamos en este apartado constituye una selección de bibliografía esencial estudiada y no son todas las referencias utilizadas en el informe, que se encuentran como notas a pie de página dentro del texto.

Publicaciones Fundación Cepaim

- Fundación Cepaim (Ed.) (2018). [Salir Adelante. Manual para la prevención de violencia de género con grupos de mujeres migrantes.](#)
- Fundación Cepaim (Ed.) (2019). [Guía de Apoyo Psicosocial con mujeres en itinerarios de inserción sociolaboral.](#)
- Fundación Cepaim (Ed.) (2023). *De la intersección a la intervención. Guía práctica para la intervención desde una perspectiva interseccional en casos de discriminación por racismo.*

Otras publicaciones

- Coria, Clara (2011). *El amor no es como nos lo contaron...ni como lo inventamos.* Ediciones Oniro.
- Coria, Clara (2016) «Las negociaciones nuestras de cada día». Editorial Androginias.
- Covas, Susana (2023). [Qué lugar ocupamos las mujeres en el trabajo que se viene haciendo con los hombres?](#) En *Intervenciones con hombres ¿Por qué, para qué y cómo? Análisis Crítico.* (pp. 23-56). Ayuntamiento de Getafe - Concejalía de Feminismos y Agenda 2030.
- Covas, Susana. y Coria, Clara (2012). *El sexo oculto del dinero.* Editorial Androginias.
- Hernando, Almudena (2018). *La fantasía de la individualidad. Sobre la construcción sociohistórica del sujeto moderno.* Traficante de Sueños.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Herrera Gómez, Coral (2018) «*Mujeres que ya no sufren por amor*». Editorial Catarata.
- Herrera Gómez, Coral (2020) «*Dueña de mi amor: Mujeres contra la gran estafa romántica*». Coral Editorial Catarata.
- Lagarde, Marcela (1997). *Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres*. Puntos de encuentro.
- Lagarde, Marcela (2001). *Claves feministas para la negociación en el amor*. Puntos de encuentro.
- Sanz, Fina (2016) «*Los vínculos amorosos*». Editorial Kairós 15ª Edición.
- Sanz, Fina (2020) «*La pareja, un proyecto de amor*». Fina Sanz Editorial Kairós Edición.
- Velázquez Torres, Blanca, Olivia (2021). *El amor romántico. La erotización de la violencia patriarcal*. Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas Centro de Estudios Superiores de México y Centroamérica. Casmecca.

Tesis o disertaciones

- Galego, Vanesa (2013). *Autonomía personal y afrontamiento en mujeres en situación de maltrato*. Tesis Doctoral Universidad de Deusto.

Revista

- Álvarez, Silvina (2015). Facultad de Derecho, Universidad Autónoma de Madrid. *La Autonomía Personal y la Autonomía Relacional*. Análisis Filosófico XXXV N°1, 13-26.
- Bisquerra Alzina, Rafael, y Pérez Escoda, Núria (2007). *Las competencias emocionales*. Educación XXI (10), 61-82.
- Zavaró Pérez, C. (2020). *Extensión, prácticas integrales y transformación social: la Investigación Acción Participativa (IAP) como fundamento y praxis*. En *Revista Masquedós* N° 5, Año 5. Secretaría de Extensión UNICEN. Tandil, Argentina.

«La política feminista pretende acabar con la dominación para que podamos ser libres, para ser quienes somos, para vivir vidas en las que abracemos la justicia, en las que podamos vivir en paz.»

Bell Hooks