

## TAXONOMÍA DE ESTRATEGIAS DE EMPODERAMIENTO FEMENINO

Fernando Curioso, Omar Saldaña y Álvaro Rodríguez-Carballeira

Departament de Psicologia Social i Psicologia Quantitativa

Universitat de Barcelona

Se presenta la versión inicial en castellano de una taxonomía de estrategias de empoderamiento de la mujer elaborada a partir de una revisión exhaustiva de la literatura científica. La razón de estudiar el empoderamiento femenino es porque vivimos en una sociedad sustentada en un sistema patriarcal donde los roles y posiciones de poder están inherentemente sesgados a favor del hombre, generando una opresión sistémica hacia la mujer. Desde una perspectiva psicosocial, las estrategias de empoderamiento femenino pueden entenderse como un conjunto de procesos cognitivos, afectivos y conductuales a través de los cuales la mujer puede aumentar su autonomía, su capacidad para tomar decisiones significativas y su poder a nivel personal, interpersonal y social. La taxonomía propuesta incluye quince estrategias clasificadas en tres categorías. Para cada una de las estrategias se proporciona una denominación y una definición.

### ÁREA PERSONAL

#### 1. Desarrollo psicológico

Desarrollar competencias psicológicas que redefinan de forma positiva la identidad, aumenten la percepción de valía personal y consoliden la conciencia de los propios derechos como persona autónoma. Incluye, entre otros, el aumento de la autoestima, la autoeficacia, el autorrespeto y el sentido del propósito.

#### 2. Desarrollo de la salud

Desarrollar hábitos saludables y realizar comportamientos para recuperar, mantener y promover el bienestar, prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. Incluye, entre otros, practicar deporte, alimentación saludable, descanso adecuado y acceder a cobertura sanitaria integral.

#### 3. Desarrollo educativo-formativo

Desarrollar conocimientos, habilidades y competencias, tanto profesionales como útiles en la vida cotidiana, a partir de estudios académicos y cursos, conferencias, talleres u otras actividades formativas. Incluye, entre otros, alfabetizarse, retomar estudios y realizar programas de actualización profesional.

#### 4. Desarrollo profesional-laboral

Prepararse para acceder al mundo laboral, ascender en el trabajo o exigir unas mejores condiciones, buscando la realización profesional y el justo reconocimiento de la labor realizada. Incluye, entre otros, realizar el currículum, búsqueda activa de trabajo, entrevistas laborales, emprendimiento y defender un trato laboral igualitario.

## 5. Gestión de la economía personal

Administrar mejor, tener un mayor control e incrementar los recursos económicos propios, como ingresos, ahorros, préstamos, inversiones y bienes patrimoniales. Incluye, entre otros, tener libre acceso a una cuenta bancaria, tener bienes a su nombre, administrar sus propiedades y tener acceso a crédito.

## ÁREA INTERPERSONAL

### 6. Fortalecimiento de la autonomía individual

Aumentar la autonomía para decidir sobre aspectos de la vida personal donde el entorno social puede ejercer influencia, presión y/o control. Incluye, entre otros, decisiones sobre la imagen personal, la libertad de movimiento, la libertad de expresión y la elección de pareja.

### 7. Decisión sobre actividades familiares y uso del tiempo

Tener un rol más equitativo en la toma de decisiones sobre las actividades familiares y sobre la distribución de responsabilidades y tiempos de ocio. Incluye, entre otros, la distribución de la carga mental, los cuidados, las tareas domésticas y los espacios de descanso, el equilibrio entre vida laboral-familiar y decisiones sobre la vida social.

### 8. Decisión sobre relaciones sexuales

Aumentar la autonomía para tomar decisiones sobre actividades de índole sexual, asumiendo el control para realizar únicamente aquellas que sean deseadas y consentidas. Incluye, entre otros, la capacidad para decidir cuándo y con quién mantener relaciones sexuales, el uso de métodos anticonceptivos y de protección de infecciones de transmisión sexual y la búsqueda del propio placer sexual.

### 9. Decisión sobre planificación familiar y descendencia

Asumir un rol más activo y equitativo en la toma de decisiones sobre la reproducción y la crianza de los/as hijos/as. Incluye, entre otros, decidir sobre la maternidad, el proceso de embarazo y parto, los estilos de crianza y la distribución de responsabilidades materno-parentales.

### 10. Decisión sobre economía y patrimonio familiar

Asumir un rol más activo y equitativo en la toma de decisiones sobre los recursos económicos familiares, como ingresos, ahorros, préstamos, inversiones y bienes patrimoniales, independientemente de quién sea el proveedor principal de dichos recursos. Incluye, entre otros, gestionar el presupuesto del hogar, tomar decisiones sobre pequeñas y grandes compras y establecer un fondo para contingencias.

## ÁREA SOCIAL

### 11. Fortalecimiento de la red de apoyo social

Ampliar el número y consolidar los vínculos con personas, grupos y colectivos, estableciendo relaciones sólidas, significativas y duraderas para obtener información y apoyo material y emocional cuando sea necesario. Incluye, entre otros, cultivar la relación con familiares y amistades, unirse a colectivos que compartan intereses y la búsqueda de apoyo de instituciones públicas.

## 12. Participación política y comunitaria

Asumir un rol más activo y aumentar la capacidad de influencia y liderazgo en la toma de decisiones sobre asuntos políticos y comunitarios significativos a nivel local, nacional e internacional. Incluye, entre otros, participación en elecciones, ocupar cargos públicos y formar parte de organizaciones cívicas, políticas, sindicales, culturales o religiosas.

## 13. Promoción de la igualdad de género

Tomar consciencia de las desigualdades de género existentes e implicarse activamente en la promoción de la igualdad de oportunidades, derechos y responsabilidades entre géneros. Incluye, entre otros, establecer relaciones sociales basadas en la igualdad y la solidaridad, asumir roles sociales independientemente de su adscripción de género tradicional y ejercer el derecho a rebelarse ante las desigualdades de género.

## 14. Lucha contra las violencias machistas

Aumentar la capacidad para identificar, enfrentar y denunciar cualquier acto que amenace la autonomía, libertad, salud o ciudadanía de una mujer debido a su género, especialmente aquellos actos que pueden causar daño físico, sexual o psicológico. Incluye, entre otros, oponerse al trato discriminatorio, denunciar el maltrato, adquirir destrezas físicas y habilidades sociales para afrontar situaciones de peligro y poner fin a todo vínculo patriarcal violento.

## 15. Transformación de la estructura patriarcal

Apoyar, promover o implicarse en acciones que confrontan la estructura social y la cultura patriarcales, buscando construir una sociedad más equitativa y justa. Incluye, entre otros, respaldar y fomentar el liderazgo feminista, empoderar a otras mujeres y grupos marginados y ser activista en movimientos sociales transformadores que desafían el sistema patriarcal.



## TAXONOMY OF WOMEN'S EMPOWERMENT STRATEGIES

Fernando Curioso, Omar Saldaña, and Álvaro Rodríguez-Carballeira

Departament de Psicologia Social i Psicologia Quantitativa

Universitat de Barcelona

The initial English version of a taxonomy of women's empowerment strategies is presented, derived from a comprehensive review of scientific literature. The reason for studying female empowerment is because we live in a society built on a patriarchal system where roles and positions of power are inherently biased in favor of men, generating a systemic oppression of women. From a psychosocial perspective, female empowerment strategies can be understood as a set of cognitive, affective, and behavioral processes which enable women to increase their autonomy, their capacity to make significant decisions and their power at the personal, interpersonal, and social levels. The proposed taxonomy includes fifteen strategies categorized into three categories. Each strategy is accompanied by a denomination and a definition.

### PERSONAL AREA

#### 1. Psychological development

Developing psychological competencies that positively redefine identity, increase the perception of personal worth, and strengthen the awareness of one's rights as an autonomous person. This includes, among other things, increasing self-esteem, self-efficacy, self-respect, and sense of purpose.

#### 2. Health management

Developing healthy habits and engaging in behaviors to recover, maintain and promote well-being, prevent disease, and enhance quality of life. This includes, among other things, sports, healthy diet, adequate rest, and access to comprehensive healthcare.

#### 3. Education and training

Developing knowledge, skills and competencies that can be applied in both the professional and personal spheres, through academic qualifications and courses, lectures, workshops or other training activities. This includes, among other things, literacy, re-enrolling in school, or professional upskilling programs.

#### 4. Professional or vocational development

Preparing for employment, promotion, or demanding better conditions, seeking professional fulfillment and fair recognition for current work. This includes, among other things, developing a résumé, active job search, job interviews, entrepreneurship, and advocating for equal treatment in the workplace.

## **5. Personal financial management**

Improve management, gain greater control and enhance personal economic resources, such as income, savings, loans, investments, and assets. This includes, among other things, unimpeded access to a bank account, legal ownership of assets, control of personal property, and access to credit.

## **INTERPERSONAL AREA**

### **6. Strengthening personal autonomy**

Increasing autonomy in decisions regarding personal issues in which the social environment might currently exert influence, pressure, and/or control. This includes, among other things, decisions about personal image, freedom of movement, freedom of expression, and choice of partner.

### **7. Decisions about family activities and use of time**

Having a more egalitarian role in decision making about family activities and the distribution of responsibilities and leisure time. This includes, among other things, the sharing of household management mental load, care of family members, household chores and downtime, work-family life balance, and decisions about social life.

### **8. Decisions about sexual relations**

Increase autonomy to make decisions about sexual activities, taking control to ensure that only those activities that are desired and consented take place. This includes, among other things, the ability to decide when and with whom to have sexual relations, the use of contraceptive methods and protection against sexually transmitted infections, and the pursuit of sexual pleasure.

### **9. Decisions about family planning and childbearing**

Acquiring a more active and egalitarian role in making decisions about reproduction and child rearing. This includes, among other things, deciding on maternity, pregnancy and childbirth, parenting styles, and the sharing of maternal and parental responsibilities.

### **10. Decisions about family finances and assets**

Acquiring a more active and egalitarian role in making decisions about family economic resources, such as income, savings, loans, investments and assets, regardless of who is the main provider of these resources. This includes, among other things, managing the household budget, making decisions about small and large purchases, and establishing a contingency fund.

## **SOCIAL AREA**

### **11. Building a stronger social support network**

Increasing the number and strength of bonds with individuals, groups and collectives, establishing solid, meaningful, and enduring relationships to obtain information and material and emotional support when needed. This includes, among other things, cultivating relationships with family and friends, joining groups with shared interests, and seeking support from public institutions.

### **12. Political and community participation**

Acquiring a more active role and developing a greater capacity for influence and leadership in decision-making on significant local, national, and international political and community issues. This includes, among other things, participation in elections, holding public office, and membership in community, political, trade union, cultural or religious organizations.

### **13. Promoting gender equality**

Raising awareness of existing gender inequalities and becoming actively involved in the promotion of equality of opportunities, rights and responsibilities between genders. This includes, among other things, establishing social relationships built on equality and solidarity, taking on social roles regardless of their traditional gender ascription, and exercising the right to rebel against gender inequalities.

### **14. Fighting gender-based violence**

Increasing the capacity to identify, confront, and denounce any act that threatens a woman's autonomy, freedom, health, or citizenship because of their gender, especially those acts that can cause physical, sexual, or psychological harm. This includes, among other things, objecting to discriminatory treatment, denouncing mistreatment, acquiring the physical and social skills to deal with dangerous situations, and putting an end to all violent patriarchal relationships.

### **15. Transforming the patriarchal structure**

Supporting, promoting, or getting involved in actions that defy the patriarchal social structure and culture, seeking to build a more equitable and just society. This includes, among other things, supporting and promoting feminist leadership, empowering other women and marginalized groups, and being an activist in transformative social movements that challenge the patriarchal system.

