



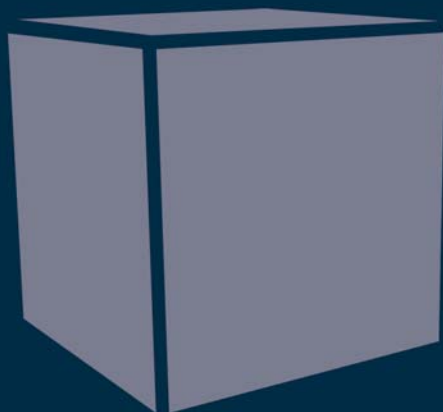
Jaime Vera  
fundación



Secretaría de igualdad



# Recetas de mujeres para la práctica política



**Fundación Jaime Vera**  
Ctra. del Escorial, Km. 15,8 Finca Las Pizarras, s/n 28260 Galapagar  
Teléfono: 91 858 14 12 - Fax: 91 858 40 96

[www.fundacionjaimevera.org](http://www.fundacionjaimevera.org)



Secretaría de igualdad



Jaime Vera  
fundación



Secretaría de igualdad

# Recetas de mujeres para la práctica política



## Recetas de mujeres para la práctica política

Primera edición: Julio de 2007

©Fundación Jaime Vera

Ctra. del Escorial, Km. 15,8 Finca Las Pizarras, s/n 28260 Galapagar  
Teléfono: 91 858 14 12 - Fax: 91 858 40 96

Dirección: Maribel Montaña. Secretaria Federal de Igualdad del PSOE

Coordinación: Silvia Morata y Belén García

Autoras: Luz Martínez y Rosa Escapa

Ilustraciones: Mónica Carretero

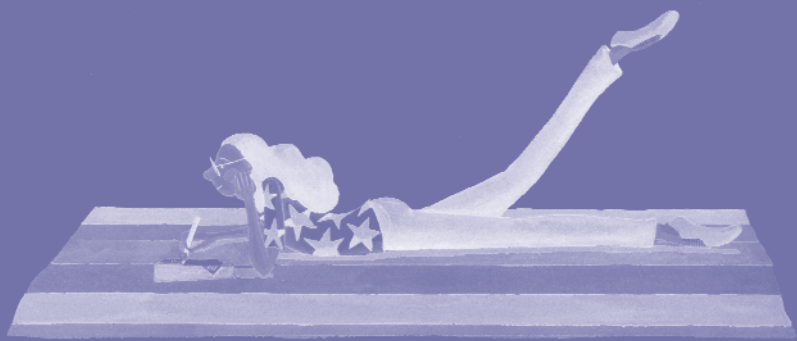
Diseño y maquetación: Yo Miento Producciones

Con la colaboración de: Soledad Murillo, Rosa Peris, Encarnación Orozco, Inma Moraleda, Ana M<sup>a</sup> Ruiz Tagle, Dolors Renau, Inés Alberdi, M<sup>a</sup> Ángeles Sallé, Mariví Montesión, Paz Fernández Felgueroso, Amelia Valcárcel, Matilde Fernández, Enriqueta Chicano, María Escudero, Lourdes Muñoz, Carmen Martínez Ten, Sara Berbel, Rosario Valpuesta, Micaela Navarro, Nina Parrón.

Este material está basado en los contenidos de la "Guía de formación para la participación social y política de las mujeres". Instituto de la Mujer de Extremadura, 2007 y en la experiencia de los cursos sobre empoderamiento y liderazgo de mujeres en política elaborados por la Secretaría Federal de Igualdad del PSOE en escuela de formación "Jaime Vera".



Gracias a todas las compañeras socialistas que han participado en los cursos de formación política que hemos elaborado desde la Secretaría Federal de Igualdad en la escuela “Jaime Vera” en el periodo 2004-2007. Vosotras: concejalas, diputadas, secretarías ejecutivas, militantes... nos regalasteis anhelos, deseos, propuestas, inquietudes, sugerencias, que hoy, con este trabajo, ven la luz.



Presentación. Maribel Montaña.....	7
Prólogo. Francesc Romeu.....	11
Prólogo. M <sup>a</sup> Dolors Renau .....	13

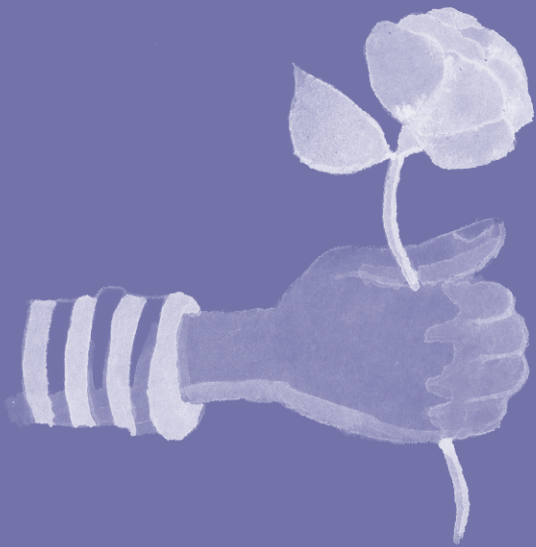
-----

**Recetas**

1. Hacer política desde el feminismo .....	17
2. Genealogías femeninas "Desde hace siglos, somos muchas y diversas".....	23
3. Liderazgo feminista en diez pasos .....	27
4. La consolidación de los Liderazgos Femeninos aprendida de Dolores Renau.....	33
5. Actuar y apoyar a las mujeres en política a la manera de Inés Alberdi .....	37
6. Visualizar el techo de cristal .....	41
7. Despegarse del "suelo pegajoso" .....	47
8. Reconocer nuestras habilidades en la política .....	53
9. Preparar un discurso.....	59
10. Planificar desde la perspectiva de género .....	65
11. Afrontar los conflictos en el espacio político. Primera parte: Como reconocer las situaciones conflictivas .....	69
12. Afrontar los conflictos en el espacio político. Segunda parte: Ensayar la conducta asertiva.....	75
13. Elevar nuestra autoestima y empoderarnos.....	81
14. Crear Redes de Mujeres .....	85
15. Ser políticas TIC .....	89
16. Manejo del tiempo con gusto por Carmen Martínez Ten.....	93
17. Trabajar en equipo .....	99
18. Dirigir una reunión.....	105
19. Reivindicar las acciones positivas o las políticas públicas de igualdad .....	109
20. Lograr alianzas feministas con los compañeros .....	115

-----

Bibliografía .....	119
Glosario .....	127







## **Maribel Montaña**

*Secretaría de igualdad del PSOE*

Hemos elaborado esta publicación con la esperanza de que todas las mujeres que en este momento se acerquen a su lectura puedan sentirse identificadas con su contenido. Ya os anuncio que nos encontramos ante un libro con un hilo argumental muy definido: recetas políticas de mujeres para mujeres.

Probablemente aquellas que se dejen seducir por sus páginas, encontrarán familiares muchos de los comentarios y reflexiones que se realizan en el libro. Es por eso mismo que lo hemos hecho realidad.

En los múltiples cursos de formación que la actual Secretaría de Igualdad del PSOE ha venido organizando en colaboración con la Escuela Jaime Vera desde el año 2004, siempre dirigidos a mujeres políticas con distintos grados de responsabilidad, han surgido las mismas cuestiones, los mismos temores, las mismas dudas y nos hemos dado cuenta de que nos afectan las mismas cosas en nuestro ejercicio diario de la política. Estemos donde estemos, en mayor o menor escala, tenemos que saltar los mismos obstáculos en nuestra actividad política cotidiana.

Pensamos entonces en la oportunidad de sistematizar estas ideas, de reflexionar de manera distendida, con sentido del humor sobre aquellos asuntos que nos preocupan, teniendo bien claro nuestro objetivo: el empoderamiento de las mujeres en la política.

Son muchos los saberes de que disponemos las mujeres, son muchas las mujeres que nos han precedido y muchas las que están por venir. Todas ellas tienen un lugar especial en este recetario.

Es un libro sencillo, pero a la vez con una enorme carga de profundidad, con alguna dosis de ironía y grandes cantidades de sentido del humor y sobre todo, muy práctico, porque aunque no ponemos ejercicios al final de cada capítulo, está elaborado con la voluntad de organizar y de ofrecer pistas y soluciones.

Todo ello, hilvanado por el mismo hilo invisible que nos une: el pensamiento feminista desde nuestra condición de mujeres socialistas. El feminismo es el movimiento político de liberación de la mitad de la humanidad, tal y como dice nuestra maestra Dolors Renau, estrechamente vinculado por tanto, a nuestra ideología socialista y progresista.

El feminismo nos ha dado la línea teórica con la que las mujeres hemos podido reivindicar y defender nuestro derecho a participar en todos los ámbitos de la vida en las mismas condiciones que los hombres. Y esto significa, por supuesto, estar presentes en los lugares donde se toman las decisiones que luego como ciudadanas nos afectan.

Parece un hecho obvio, pero como sabemos, llevamos siglos de camino, a veces con terribles retrocesos y a veces con grandes avances. Es verdad, y por eso escribimos estas páginas, que aún queda mucho por recorrer, que no podemos despistarnos ni un segundo, pero también es cierto que lo vamos consiguiendo.

Ahora también tenemos a nuestro alcance apuntes para la reflexión de mujeres generosas que nos han prestado sus ideas, sus trucos, sus recetas. Algunas han quedado reflejadas expresamente, otras muchas, muchísimas están también presentes de manera implícita. Y es que como se dice en una de las recetas "somos muchas y diversas".

La Secretaría Federal de Igualdad del PSOE lleva muchos años trabajando en el campo de la formación, todas mis predecesoras en el cargo han dedicado una parte importante de su trabajo a formar a las mujeres del Partido.

Esto es importante, por eso lo seguimos haciendo. Las mujeres tenemos otras formas distintas, ni mejores, ni peores, simplemente diferentes de relacionarnos, de estar. Y esto se hace muy presente en los cursos de formación. A nosotras nos gusta poner en común nuestras ideas, nos van menos las jerarquías y más el trabajo en equipo, nos gusta formar redes, también sabemos que es la mejor manera que tenemos de avanzar.

Cada curso, ha sido siempre una parte más de la red, cada vez tejemos más mujeres y mejor, porque el todo, vale mucho más que la suma de las partes.

Es un orgullo compartido presentaros hoy este libro de recetas, que tras su apariencia inofensiva, esconde verdaderas herramientas para defendernos frente a posibles nubarrones y valiosas técnicas para desarrollar habilidades.

Amigas y compañeras políticas, avancemos juntas, estemos en los lugares de decisión. ¿Quién ha asegurado intencionadamente que las mujeres no queramos responsabilidades? No es cierto, las queremos y por eso estamos en política. Porque queremos responsabilidades para trabajar por un marco legal que nos iguale el terreno laboral y social, para poder competir sin desventaja, para que la política sea verdaderamente democrática.

Ahora en nuestro país hemos dado un paso de gigante con el Gobierno socialista de José Luís Rodríguez Zapatero, porque contamos con leyes pioneras, como la Ley para la Igualdad Efectiva de mujeres y hombres; la Ley Integral contra la Violencia de Género o la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de Dependencia, entre otras decisivas iniciativas que necesitan de todo nuestro trabajo y energía para salir adelante, porque suponen pasos imparables hacia la igualdad real entre hombres y mujeres.

Deseo que estas recetas os acompañen en vuestro quehacer político. Agradezco el esfuerzo a todas las mujeres que a lo largo de su trayectoria política y por lo tanto vital, lo han hecho posible; a las mujeres que han dirigido antes que yo esta Secretaría de Igualdad; a nuestras colaboradoras que han participado dando ponencias, elaborando discurso, donando generosamente su tiempo; a todas aquellas que habéis enriquecido este material con vuestra imprescindible presencia en los cursos, al personal de la Escuela Jaime Vera que siempre nos hace sentir como en casa y sobre todo, a todas las mujeres que os acercáis al libro entusiasmadas y con ganas de trabajar.





## **Francesc Romeu**

*Director de la Fundación Jaime Vera*

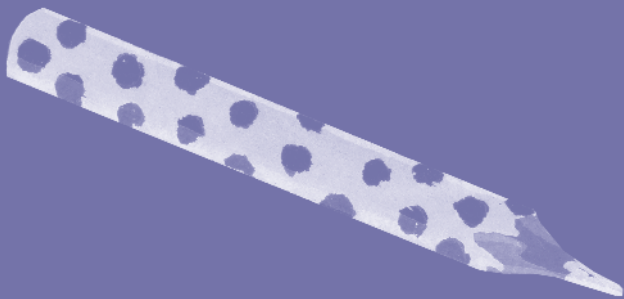
### **TRABAJAMOS POR LA IGUALDAD Y EL COMPROMISO**

Una de las primeras Secretarías de la Comisión Ejecutiva del PSOE con quien desde la dirección de la Fundación Jaime Vera, empecé a realizar actividades y proyectos conjuntamente fue la Secretaria de Igualdad que dirige con gran éxito la compañera y amiga Maribel Montaña.

La relación personal y política ha ido en aumento y nuestras convicciones nos llevaron a concretar una serie de acuerdos y compromisos entre los que quisiera destacar la incorporación a nuestra programación formativa del curso de Empoderamiento de las Mujeres; la difusión de las ideas y políticas tanto de la Secretaria de Igualdad como del Gobierno de España; la erradicación del lenguaje sexista de toda documentación y uso de la Fundación Jaime Vera y la colaboración en la realización y producción de documentos y materiales para profundizar en la concienciación y difusión de las políticas de igualdad.

En esta ocasión, presentamos de una manera bien original y pedagógica un recetario de medidas que pretenden orientar y asesorar para la realización de políticas activas concretas que ayuden a conseguir un mayor protagonismo social y político de la mujer con un objetivo claro: conseguir una sociedad más justa entre hombres y mujeres iguales.

Desde la convicción y el compromiso, seguiremos desarrollando junto al equipo de la Secretaría de Igualdad todas las actuaciones y proyectos que estén a nuestro alcance para dinamizar las iniciativas y políticas de igualdad porque es parte protagonista de nuestros valores de vida y de convivencia.





## **M<sup>a</sup> Dolors Renau**

*Psicóloga Experta en formación política de mujeres*

Este no es un prólogo cualquiera. Tiene sus riesgos, así como los tiene el trabajo realizado para dar forma a algunas "recetas de cocina política" y publicarlas en una edición amiga

La Secretaria de igualdad del PSOE, ha decidido dar a conocer algunos de los trucos, medidas, consejos y argucias que verbalmente, a menudo casi susurradas al oído, nos vamos transmitiendo las mujeres cuando comentamos lo difícil que nos resulta consolidar liderazgos y sobre todo hacer visible el peso de nuestra participación y del tono especial de nuestra voz diferente. Porque deseamos, queremos por una parte hacernos oír, aportar una visión de genero, en los asuntos que nos afectan a tod@s y que son ya clásicos en la política (economía, infraestructuras, interior...etc) Y también introducir en la agenda política temas que, hasta hace poco, apenas han sido considerados "serios", tan pegados a la vida cotidiana se veían. Y, en nuestra ambición, que algunos consideraran tal vez desmesurada, queremos colaborar a cambiar, además algunos estilos y formas de hacer, acortar distancias entre la ciudadanía y los políticos, profundizar en la democracia interna y externa, haciéndola mas representativa...

Las tres cosas a la vez

Y para ello resultan fundamentales dos cosas. Por una parte, que nosotras seamos capaces de releer toda la política en términos de género y analizar hasta qué punto está impregnada de cultura patriarcal. Queremos también formular prioridades, necesidades que, vividas, sufridas y gestionadas por la mitad silenciosa y silenciada de la ciudadanía han tenido enormes dificultades para entrar en el circuito de las prioridades políticas. Y deseamos aportar nuestras experiencias vitales que han hecho de nosotras eternas mediadoras. Este es nuestro trabajo.

Para hacerlo es fundamental ocupar espacios decisorios. Y eso no se logra sin consolidar liderazgos, dentro y fuera del partido; dentro y fuera de las instituciones, dentro y fuera de los núcleos duros del poder sea económico, mediático o cultural. Las mujeres políticas sabemos mucho de la "fungibilidad", el cambio, la desaparición prematura...

En este momento de grandes avances hacia la igualdad, las leyes nos apoyan. Y desde el partido y desde el gobierno se está dando un claro ejemplo, visible, contundente y ejemplarizante de voluntad de aprovechar todo el potencial humano a la vez igual y muy diferente- de las mujeres, para gobernar y transformar la sociedad, una de las tareas fundamentales de los partidos y de los instrumentos que nos proporcionan los gobiernos...

Pero...Cómo muy bien sabemos las mujeres, a menudo el avance que pueden permitirnos las leyes y las políticas explícitas, chocan con un muro invisible: se le llame techo de cristal, se le llamen resistencias no confesadas, los obstáculos toman miles de formas, apenas visibles pero sí muy eficaces para - hay que pensar que de forma involuntaria- prolongar situaciones que resultan difíciles de cambiar. Tal vez se trate del inconsciente colectivo, En cierto sentido nos topamos con lógicas Resistencias al cambio que no se expresan abiertamente sino que se filtran en actitudes, gestos, silencios, decisiones tomadas en grupúsculos, en espacios de cierta oscuridad democrática, pequeñas triquiñuelas y grandes manejos que, aun manteniendo la letra de la ley o de sus disposiciones, no respetan el espíritu. Y, no se sabe bien cómo a través de sus mecanismos cotidianos siguen obstaculizando la consolidación de liderazgos femeninos y la incorporación de nuevos elementos a la agenda política.

Y sin embargo, es fundamental avanzar hacia reconocimiento de la autoría de las ideas y propuestas femeninas. A menudo quedan subsumidas en programas de gran interés y eficacia, pero que dejan en el anonimato, no-solo a unas personas determinadas, sino también a la fuerza de miles de mujeres que han estado luchando para introducir en las agendas políticas, temas y cuestiones que afectan a muchísimas personas. Las mujeres estamos necesitadas de reconocimiento público. No basta la satisfacción íntima por la labor bien hecha. Mas allá de la necesidad personal de reconocimiento- que también, ya que tod@s requerimos apoyo y afecto para continuar-, se requiere protagonismo político. El feminismo socialista requiere, para su mantenimiento y avance, que se reconozca su liderazgo en la génesis de muchas propuestas, leyes y acciones que tienen, como cualquier actividad humana, madres. Y algunos padres. Y muchas hermanas



que las apoyan desde la calle. Las mujeres socialistas han hecho más por la igualdad que las de ningún otro partido. Pero, salvo, algunas notables excepciones, no son las más visibles en la vida de los medios ni en la presencia social. ¿Qué ocurre aquí?

Sencillo: No existe un reconocimiento explícito de su tarea. No se acepta con facilidad que sus aportaciones sean "diferentes" de las habituales en política. Existen resistencias a ceder el poder que resulta del trabajo bien hecho, de las aportaciones novedosas y distintas. Y no se consolidan liderazgos... Todo ello, dentro del cumplimiento de las reglas de juego y con los más exquisitos modos.

He ahí el núcleo de las motivaciones que inspiran este libro de recetas. No se trata de leyes - que siguen su camino ascendente y eficaz. No se trata de medidas de gobierno ni de planes de igualdad- que van a registrar un avance incalculable con la nueva ley. Se trata de modificar aquello que no se ve, pero que existe. Aquello que causa tanto desánimo en las mujeres. Que les crea temor y desconfianza. Que las mantiene inseguras en sus avances porque siempre aparecen nuevas resistencias bajo nuevas formas...

Tengo que felicitar la iniciativa, la valentía y el buen humor de las compañeras. Que han llevado a buen término una idea largamente comentada.. La complicidad de la Jaime Vera, el impulso dado por la Secretaria, transforma una idea en un librito totalmente novedoso. Que, como he dicho en un principio, tiene sus riesgos.

Pero, ¿cómo se avanza sin riesgos? ¿Cómo enriquecer el pensamiento socialista con aportaciones feministas, sin dar sorpresas, tal vez generar algún enfado o ser merecedoras de comentarios irónicos? Pero nada de eso es importante. Lo que cuenta de verdad es que estamos convencidas de que socialismo y feminismo forman parte del mismo ideario liberador del ser humano. Y hay que seguir avanzando conjuntamente en esta dirección.

M<sup>a</sup> Dolors Renau





# Hacer política desde el feminismo

*"Saber que nuestro éxito no está en recibir el aplauso de la mayoría, si no en lograr cambiar las reglas sexistas de una sociedad que todavía nos discrimina, es la clave para seguir en el día a día del trabajo político"*

*Inma Moraleda*



## Ingredientes

- Una buena dosis de sentido de la justicia
- Mirada histórica
- Un puñado de solidaridad con la mitad de la humanidad
- Orientación democrática



## Descripción de la receta

El feminismo como movimiento social y político de liberación de la mitad de la población, ha ejercido una influencia decisiva en los gobiernos democráticos, ha supuesto una auténtica transformación social y ha tenido una enorme trascendencia para la vida del conjunto de la humanidad.

El feminismo es una opción política que permite una lectura de la realidad desde otro enfoque ya que pone en marcha medidas de transformación del conjunto de la sociedad. Cuestiona las prioridades de la vida colectiva y la actual praxis política, incorporando la perspectiva de género. Conlleva una dimensión ética que enlaza con el concepto de política, entendida como servicio a la colectividad.

Tal y como afirma Celia Amoros: El feminismo, no habría avanzado sin los cambios legales y otras reformas estructurales del espacio público ligadas al

estado de bienestar, pero su consolidación real procede igualmente de la lucha por captar las mentes y propiciar el empoderamiento personal y colectivo de las mujeres en su vida cotidiana y en sus interacciones en el resto de los contextos de acción social. Transformaciones estas que no se realizan por decreto y que no conseguimos imaginar cómo se habrían producido sin la militancia perseverante, minuciosa y a menudo silenciosa, de las redes del movimiento feminista.



## Pasos para realizar la receta

- Actuar como mujeres con conciencia feminista defendiendo los derechos del 50% de la población.

Reivindicar el feminismo desde el socialismo. Ambas corrientes comparten un mismo origen, una misma transformación de la sociedad basada en los principios que proclaman la igualdad, la libertad y la justicia para todos y todas.

- Crear una genealogía de mujeres. Es preciso que las mujeres políticas se legitimen entre sí, se den apoyo político y creen complicidades mutuas en interés de la política femenina. Es importante que se cite por su nombre a las mujeres a quienes se apoye, o que las mujeres políticas se promocionen entre sí y creen genealogías de mujeres en política. Así construiremos referentes para las mujeres políticas, pero también para las otras mujeres que están fuera de los partidos, que observan a sus congéneres y necesitan tener ejemplos válidos y valiosos.
- Poner de manifiesto las aportaciones de las mujeres. Explicar el olvido sistemático de las contribuciones de los diferentes movimientos feministas, pero también de las mujeres en general, como la aportación del trabajo invisible de reproducción de las mujeres. Debemos conseguir que todas las actuaciones políticas contemplen la variable género en su aplicación.
- Revisar los conceptos fundamentales de la filosofía política. Incorporar conceptos como igualdad, democracia, justicia, libertad, contrato social desde la perspectiva de género.
- Redefinir la esfera pública y privada. Recuperar el viejo lema de "lo personal es político" y trasladar al ámbito público cuestiones que no suelen tratarse por considerarse del ámbito privado. Cuestiones como valorización del tra-

bajo doméstico, cuidado de las personas, denuncia y visibilización de relaciones de poder dentro de las familias, en especial los casos de abuso y violencia contra las mujeres.

- Extender la democracia a la esfera doméstica. Significa democratizar la vida cotidiana, el uso y la distribución de los tiempos, así como el reparto de responsabilidades entre géneros. Se trata de un cambio en la política tradicional derivado de la irrupción de las mujeres en el espacio público político.

Introducción de nuevos temas en las agendas políticas. Debemos poner énfasis en temas que afectan a las mujeres y que sistemáticamente se olvidan. Muchos de los problemas que afectan a las mujeres, o por los que éstas se muestran más interesadas, han entrado en la discusión política en la medida en que las propias mujeres las han impulsado. Así por ejemplo, los problemas específicos de la salud femenina, el aborto, la eliminación de leyes discriminatorias, la formación de mujeres, la protección de la infancia y otros muchos temas han sido especialmente impulsados por mujeres.

A medida que las mujeres han entrado en el Parlamento y en los Gobiernos regionales y municipales, han hecho posible que los problemas, preocupaciones y valores de las mujeres sean discutidos, debatidos y legislados más abiertamente y más frecuentemente. Muchas de estas mujeres recibieron su formación política de los movimientos de mujeres y estuvieron cercanas a los puntos de vista y demandas de las mujeres activistas. Por lo tanto, llevaron la agenda feminista a la esfera pública, a la esfera de la política, y en esa esfera esa agenda tuvo un significado de impacto.

La participación política desde la perspectiva de género implica la incorporación en la agenda política de los temas específicamente relacionados con las mujeres. Tal y como afirma Dolors Renau "... hasta ahora las prioridades han tenido que ser establecidas de acuerdo con unos modelos en que apenas se vislumbraba alguna otra dimensión que no fuera la económica y dentro de ésta las grandes cifras macroeconómicas, visión que acompañaba la preocupación por las grandes infraestructuras y una determinada forma de entender la producción. Sólo en los últimos años se han ido incorporando otras visiones, como aquellas que unen desarrollo y libertad, desarrollo y participación, desarrollo y mujer [...] Necesidades que nunca han entrado en las agendas como las necesidades de cuidado, de pertenencia a un grupo, de convivencia, de vivienda, de trabajo dignos, de integración social, de maneras de

manejar la vida cotidiana de forma más vivible, de educación igualitaria, son vividas de forma especialmente aguda por las mujeres. Y son ellas las que expresan la urgencia de su incorporación en los programas. [...] Gracias al concepto de género disponemos ahora de una nueva manera de leer la realidad. Falta crear instrumentos para que se aplique transversalmente de forma que llegue a incluirse de manera 'natural' en todas las decisiones".

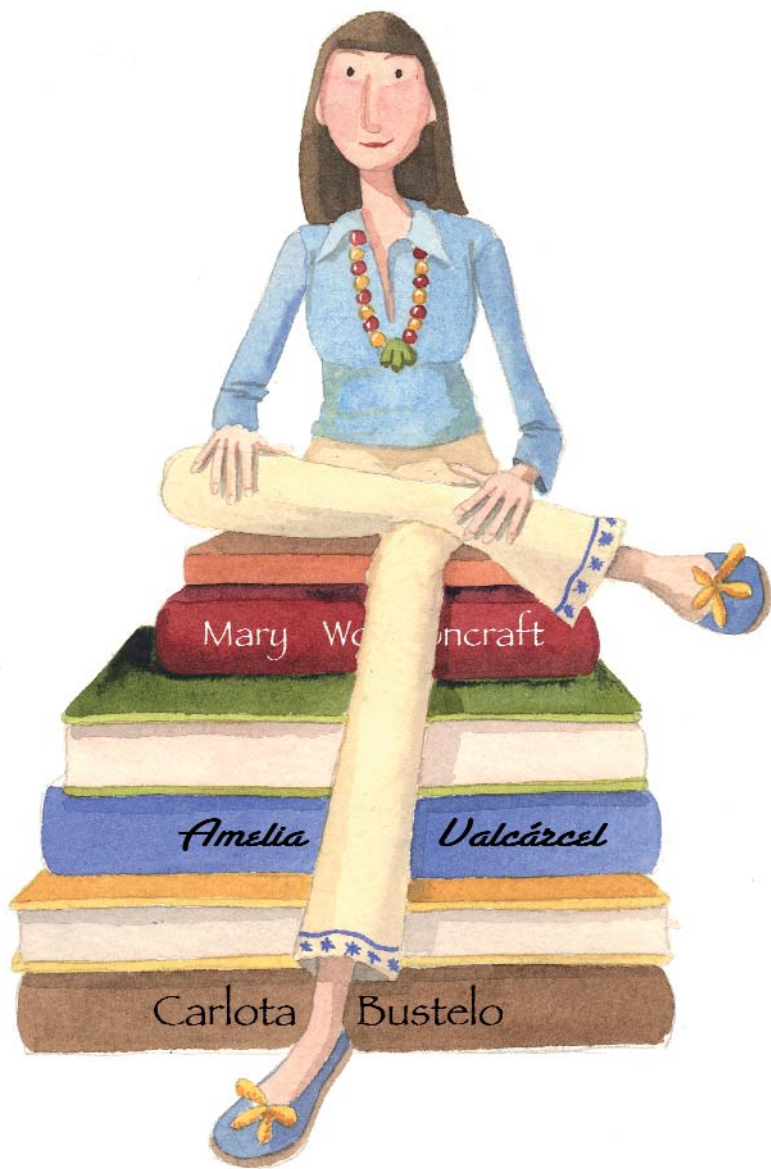
- En la Plataforma de Acción de Beijing (1995) se definieron las áreas estratégicas que debían abordarse desde la perspectiva de género, siendo ratificadas posteriormente en New York en los años 2000 y 2005.
- Reforzar la política de participación, a partir de la cohesión entre la teoría y la práctica de la igualdad civil y política. Sólo disminuyendo las desigualdades se conseguirá que las mujeres y otros colectivos también discriminados participen en la construcción social, fortaleciendo la democracia.



### Un consejo

Las agendas se construirán más fácilmente desde la perspectiva de género en cuanto más mujeres estén implicadas en iniciativas públicas y en la medida en que se vaya implantando un nuevo contrato social entre hombres y mujeres.









# Genealogías femeninas "Desde hace siglos, somos muchas y diversas"

*"Las mujeres socialistas tenemos importantes compromisos políticos con la ciudadanía, una deuda histórica que se debe saldar cuanto antes. Hoy queremos rendir homenaje a Clara Campoamor, a una mujer, a una política, a una humanista, que con su voz recuperó los derechos políticos de las mujeres"*

Ana M<sup>a</sup> Ruiz Tagle



## Ingredientes

(Todas las medidas son en grandes cantidades)

- Idea clara de que ha habido mujeres que nos precedieron y que nos allanaron el camino, aunque nos sean desconocidas: como las meigas "haberlas, háilas"
- Determinación a no seguir huérfanas de ancestras, como dice Marcela Lagarde
- Curiosidad para indagar y rebuscar
- Vocación de médium, que quiere decir, hacerlas presente siempre que podamos, dando sus nombres y relatando sus hazañas



---

## Descripción de la receta

Esta es una receta de Nina Parrón, feminista y compañera de la vida, experta en la historia de las mujeres y que nos dice....

A todas nos ha pasado que cuando éramos niñas y oíamos decir que no había casi mujeres pintoras o escultoras famosas, ni siquiera grandes cocineras o modistas, sin saber la razón, hemos sentido una ligera humillación.

Peor era cuando oía que "nuestra madre Eva" fue la causa de la pérdida de toda la humanidad; o que todos los sufrimientos de los troyanos se debieron a la frívola Helena. Entonces me sentía avergonzada.



Hasta que me uní al movimiento feminista, en el ya lejano 1980. En los 8 de marzo, cantábamos una canción que dice: "La Historia de las mujeres, es la Historia silenciada: tiene nombres, tiene fechas, tiene luchas realizadas". Y me propuse conocerlas. Menuda sorpresa! Resultaron una legión de mujeres fascinantes, metidas en fregados variadísimos. Estoy orgullosa de ellas, no soy "una hija de Eva", sino de mujeres portentosas.



## Cómo realicé esta receta

Durante años recogí todos los nombres de mujeres que iba encontrando; cada vez que encontraba datos de alguna de ellas, los iba anotando. Busqué y leí todas las biografías que pude. Así acabé sabiendo de muchas. Actualmente, esta tarea se ha vuelto más fácil con Internet, es tan sencillo como si usásemos el microondas para cocinar: coges la pizza congelada, la metes allí, esperas cinco minutos. Y a comer. Os aseguro que esta comida os nutrirá el espíritu y os dará fuerzas de género.



## Consejos para que no se estropee una receta tan bonita

- No temáis ser acusadas de sectarias por elegir siempre un modelo positivo femenino como ejemplo. Hay una ministra que le ha puesto "Clara Campoamor" a un barco. Eso es poderío y orgullo de género!
- No temáis que piensen que sois unas redichas marisabidillas; oye, es cierto, somos muy leídas.
- No temáis que vuestro modelo no sea tan conocido, lo podemos usar a nuestro favor. A un grupo de autodefensa le pusimos "Las Valkirias" y la mayoría de la gente preguntaba "eso, qué es lo que es" y daba para cinco minutos hablando de modelos positivos de mujeres...

Os lo aseguro, si seguís los pasos, no puede salir mal, es "manita de santa". Buen provecho.







# Liderazgo feminista en diez pasos

*"La Igualdad es un derecho, es una cuestión de justicia. Para consolidar los liderazgos de mujeres hay que ocupar los espacios, animate a participar, no tengas miedo"*

Rosa Peris



## Ingredientes

- Trabajo en equipo
- Sentido del tiempo y la oportunidad
- Capacidad de escucha y cohesión grupal
- Creatividad e imaginación en la búsqueda de alternativas y soluciones de soluciones
- Toque de riesgo
- Manejo político del tiempo
- Un puñado de creatividad
- Alianzas
- Una cucharadita de valentía



## Descripción de la receta

¿En que consiste ser líder? La fuerza de la costumbre nos hace creer que líder es aquella persona que nace con un carisma especial porque está designada a dirigir y guiar para cumplir un objetivo. Curiosamente es un perfil del cual las mujeres hemos estado tradicionalmente excluidas del espacio público, colocándonos en un tímido segundo plano para aparecer no con nombre propio, sino en apoyo del varón (ya se

sabe que detrás de un gran hombre hay una mujer). Sin embargo no es ni mucho menos cierto que no contemos con importantes lideresas en todos los campos del saber, la política, la ciencia o el arte. La historia que ahora reescribimos, desde la perspectiva de género, nos muestra el poder de nuestras antecesoras, que lideraron importantes episodios de la humanidad.

El Liderazgo es algo más frecuente de lo que imaginamos. Está presente en todas las actividades en las que aparezcan las relaciones humanas. En la familia, la amistad, la comunidad, las asociaciones, el trabajo, se establecen lazos e intercambios de influencia entre unas personas y otras. Este liderazgo que ejercemos de forma natural y espontánea en nuestra vida cotidiana se transforma en una herramienta básica para el trabajo cuando lo aplicamos a las organizaciones políticas, constituyendo una de las variables imprescindibles para conseguir el éxito de las ideas y proyectos.

¿Entonces que es el Liderazgo? El liderazgo consiste en la 'influencia interpersonal', ejercida en una situación y dirigida, a través del proceso de comunicación, hacia el logro de una determinada meta o metas.

En política es fundamental influir, aunando voluntades y energías de forma que el conjunto de la organización crea, defienda y trabaje por conseguir un proyecto común. Pensemos en ejemplos muy concretos, y no tan lejanos, en la historia feminista, como la consecución del voto, el divorcio, el derecho a la educación, al trabajo y tantas otras propuestas, planteadas, batalladas y ganadas. Sin el liderazgo trasgresor de grupos de mujeres, estos derechos, que ahora nos parecen de sentido común, pero que en su tiempo fueron observados como verdaderos desatinos que contradecían las normas básicas de la lógica y la convivencia, nunca hubieran sido aceptados política y socialmente.

Nos es fundamental aprender a liderar, al igual que nos son imprescindibles las compañeras lideresas que desempeñan un papel catalizador, defendiendo la ideología feminista dentro de las organizaciones políticas. Si bien es cierto que existen personas especialmente cualificadas para el liderazgo, no es menos cierto que el liderazgo se aprende. Es necesario conocer y entrenarse en las habilidades y técnicas necesarias para la comunicación, la planificación y visión estratégica, diseño de proyectos, dirección de organizaciones y coordinación de equipos humanos.



## Diez pasos para contruir un liderazgo feminista en política

Esta receta se basa en los consejos de Marcela Lagarde, catedrática de la Universidad Autónoma de México, que en su libro *Para mis socias de la vida*<sup>1</sup> desarrolla una serie de indicaciones, en las que con toda la sabiduría y la cercanía, define la construcción del liderazgo político de las mujeres:

1. **Aprender a representar los propios intereses y liderazgos universales.** Desde la perspectiva de género, es importante que las mujeres representemos aquellos intereses y necesidades que nos son propios. Tenemos que estar presentes en todos los contextos políticos, en los espacios locales, nacionales e internacionales, defendiendo aquellas causas universales que nos conciernen.
2. **Adquirir capacidad de argumentar y nombrar.** Una parte importante del liderazgo se sustenta en la capacidad de aportar argumentos a nuestro proyecto. En el caso de las mujeres, los argumentos sólidos son fundamentales para romper la barrera del descrédito que nos rodea como recién llegadas al espacio político. "Los liderazgos de las mujeres contemporáneas requieren capacidad argumental y confianza en lo que decimos, para poder transmitirlo a otras personas", creando discursos que se sostienen sobre teorías y palabras que expliquen nuestra experiencia y colocando nuestros intereses como prioridad de la agenda política.  
Por otra parte, necesitamos lenguajes diversos que nos permitan trabajar con las mujeres de cualquier ámbito. En este sentido, los liderazgos contemporáneos requieren la capacidad de traducir, desde las complejas teorías de desarrollo económico hasta los complicados temas de salud, a un lenguaje cotidiano.
3. **Adquirir capacidad de defensa propia...** siendo osada pero sin ponerse en riesgo. La medida entre ser temeraria y osada es muy clara cuando la persona se cuida a sí misma en el proceso de liderazgo, cuando se protege y cuida su desarrollo. Si descuida su salud o su estabilidad vital, está siendo temeraria. Los parámetros actuales son otros, porque en el centro de la perspectiva de género está la calidad de vida de las mujeres.
4. **Tener el compromiso de género,** posicionándonos públicamente desde la perspectiva de género. Éste es un aspecto no sólo ideológicamente importante, si-

1. Lagarde y de los Ríos, Marcela. *Para mis socias de la vida*. Editorial. Horas y horas. Madrid 2005.

no aplicado a acciones concretas, a hechos, a las relaciones puntuales de cada día y a las propuestas que hacemos. No es suficiente que las mujeres estén presentes en puestos políticos, es necesario que las que nos representen incorporen la perspectiva de género y favorezcan relaciones más igualitarias.

5. **Aprender a disentir** dentro del juego democrático. Sin renunciar al diálogo y a la negociación.
6. **Generar alianzas y pactos.** Una cualidad importante del liderazgo es la de poder detectar con quién sintonizamos -ya sean personas del mismo sector o de otros movimientos sociales o políticos-, entendiendo que las alianzas no tienen que hacerse desde la aceptación total de nuestro discurso. Lo interesante es crear redes que nos permitan llegar a acuerdos en puntos determinados. Los procesos políticos no deben ser nunca de completa incondicionalidad, de lo contrario pondríamos en peligro la democracia. Es bueno y necesario que existan discusión, discrepancia y propuestas.
7. **Desarrollar liderazgos eficientes**, que reúnan las características modernas de la eficiencia. Destaquemos las siguientes:
  - a. Asumir las responsabilidades de las que nos hemos hecho cargo.
  - b. Atender a las personas con el tiempo necesario, creando vías de comunicación que lleven a una atención cuidada y de calidad. Las personas tienen que sentir que se las escucha.
  - c. Observar y captar lo que ocurre en el entorno social y político. Tomar en cuenta todos los detalles de lo que pasa, lo que está en el ambiente y no se dice, interpretando continuamente lo que ocurre aunque las personas no lo digan.
  - d. Desarrollar la capacidad de futuro o de análisis que nos lleve a formular hipótesis de lo que puede ocurrir. "Las lideresas debemos tener capacidad de análisis político no solamente en la problemática específica sino en el cuadro político en el que nos movemos".
8. **Desarrollar liderazgos incluyentes**, creando redes y alianzas con personas de instituciones, organizaciones y entidades con las que no necesariamente se coincide desde la perspectiva de género, pero a las que nos acercan intereses comunes que confluyen en nuestras propuestas políticas.



9. **Liderar desde el respeto a la diversidad.** Se trata de sintonizar a partir del principio de la diversidad a través de plataformas, movimientos u organizaciones con las que coincidamos en aspectos claves, y avanzar conjuntamente.
10. **Hacer pactos políticos y éticos en el movimiento de mujeres,** pactos basados en puntos concretos que nos lleven a posicionarnos en aquellos terrenos en los que nos sentimos implicadas.



### Un consejo

Es un error liderar en solitario. Las mujeres lo sabemos bien y los movimientos feministas han buscado la creación de redes para defender sus aspiraciones. También en las organizaciones es necesario buscar coaliciones y crear tramas de influencia. Compartir la información, democratizar las decisiones, sin miedo a la pérdida de poder nos garantizará el éxito de nuestros objetivos. Se trata de crear autopistas de información dentro y entre organizaciones que nos permitan recabar apoyos. Establezcamos alianzas que nos permitan defender aquellas causas que creemos justas, creando verdaderas telas de araña en las estructuras. Habremos triunfado cuando una propuesta que comenzó fraguándose en un pequeño grupo termina formando parte de la agenda política de la organización.

Y un consejo más... Antes de comenzar a liderar un programa o una propuesta, es importante analizar nuestra capacidad, la energía, el tiempo y las ilusiones de los que disponemos. Ante todo, es importante ser conscientes de nuestras prioridades y de nuestra energía ¡Cuidémonos!







# La consolidación de los Liderazgos Femeninos

*"El reto estriba ahora en plasmar las experiencias de las mujeres en formulaciones políticas, es decir, hay que atreverse a plantear cómo queremos las mujeres que sea la política"*

*Dolors Renau*



## Ingredientes

- Análisis de la realidad
- Contar cuántas somos y cuánto tiempo permanecemos
- Tesón en la consolidación de liderazgos



## Descripción de la receta

Dolors no lo sabe pero la escuchamos siempre con muchísima atención porque es toda una escuela de política feminista y socialista. Por ejemplo, esta receta está hecha con retazos de una conferencia suya, con la lectura de sus artículos y libros y sazonada con algunas ideas que nos envió por e-mail. Por lo tanto es una receta robada a una gran maestra y aliñada a nuestra manera.

Para entender esta receta lo primero que tendremos que hacer es contestar a la siguiente pregunta ¿por qué queremos estar las mujeres en política? Las mujeres hemos estado ausentes de la concepción del hombre como ser humano, es decir, no sólo de la vida política, sino también hemos estado ausentes de la construcción de lo público. Y queremos poder para decir cómo queremos que sean las cosas, cómo queremos que sea el mundo, que es lo que está bien y lo que no. Y para poder decir como queremos que sea, debemos ser escu-

chadas, es decir reconocidas como sujetos de pleno derecho. Queremos dirigir para transformar. Para ello debemos consolidar nuestros liderazgos como sujetos políticos.



## Diez pasos para construir un liderazgo feminista en política:

- La cuota- cremallera. Una propuesta cuantitativa que comienza a ser incuestionable. En nuestra práctica política la forma de consolidar el liderazgo es la cuota, que culmina en la paridad. La cuota tiene su origen en la Internacional Socialista y está siendo puesta en práctica en diversos países como modelo de herramienta para conseguir la igualdad.
- El segundo paso es el reconocimiento político de nuestra voz, de nuestra forma de ver la realidad, de nuestras propuestas. Este segundo paso se refleja en la cultura de nuestras organizaciones cuando las mujeres tenemos una presencia real en los espacios de toma de decisión o somos referente para temas de interés general.
- Nuestra capacidad para incidir en la agenda y marcar las prioridades políticas, es decir, la capacidad que tenemos las mujeres de aportar la perspectiva de género a los diferentes contenidos políticos.
- Y como en toda receta política junto con los retos, también es necesario ver los nuevos obstáculos a los que nos enfrentamos. El sistema es muy rápido y cada vez que avanzamos un paso hacia la igualdad (quiero creer que es el inconsciente colectivo) genera nuevos mecanismos de defensa.

Por ejemplo:

1. La renovación de mujeres en las listas y cargos. Alicia Miyares, doctora en Filosofía, ha realizado un estudio muy interesante en el que muestra como las mujeres son renovadas cinco veces más que los compañeros varones de las listas lo que supone un terrible obstáculo para la consolidación de liderazgos.
2. La inclusión de mujeres independientes en las listas que deben su elección y por tanto generan situaciones de dependencia con las personas que les nombraron.

3. Falta de consolidación de compañeras con una posición claramente feminista que incorporan los intereses de la mitad de la población en la agenda política.
4. Continúa funcionando la complicidad entre iguales y el pacto para resistir a la pérdida de poder. No hay que olvidar que la mayoría de los compañeros ve como normal su situación en el poder y antinatural las medidas positivas. Sentimientos de invasión.



### Un consejo de Dolors Renau para la consolidación de liderazgos:

Debemos trabajar para que las organizaciones sean realmente democráticas e incorporen tanto la paridad como la perspectiva de género en toda su estructura, para ello es necesario visualizar y hacer transparente la aplicación de las reglas, así como explicitar las situaciones de discriminación que podemos vivir.







# Receta para actuar y para apoyar a las mujeres en política a la manera de Inés Alberdi

*"Informar, siempre que haya ocasión, de los méritos, los valores y las capacidades que conocamos de alguna mujer"*

*Inés Alberdi*



## Ingredientes

- Sentido de la solidaridad
- Compromiso
- Reconocimiento a las compañeras
- Inteligencia



## Descripción de la receta

Esta receta está encaminada a elevar la imagen y el prestigio de las mujeres.

Hay que tener en cuenta que las mujeres, como grupo, han sido objeto durante siglos de la maledicencia y los prejuicios misóginos y ello ha contribuido, sin que muchas veces sean conscientes los mismos que los difunden, a crear unos estereotipos muy negativos de la imagen y de las capacidades de las mujeres.

Con esta receta contribuiremos a contrarrestar los prejuicios arraigados en nuestra cultura y a encontrar un equilibrio entre las imágenes de los hombres y de las mujeres.

Esta receta es en si misma un ejercicio de solidaridad femenina y, además, repercutirá en aumentar las oportunidades de todo tipo que las mujeres quieren tener, tanto en la vida pública como en su vida privada.





## Pasos para realizar la receta

- Informar, siempre que haya ocasión, de los méritos, los valores y las capacidades que conozcamos de alguna mujer.
- Divulgar, siempre que sea posible, los logros alcanzados por mujeres, ya sea en actividades políticas, en el ámbito laboral o de los negocios, en la investigación o la ciencia, en las artes, y en cualquier otro terreno.
- Evitar, en todo caso, repetir los defectos, los fallos, las limitaciones y las actuaciones equivocadas que hayamos visto en alguna mujer, o de la que nos hayan hablado.
- Y, por supuesto, contar y valorar las cualidades observadas en cualquier mujer en el terreno de las relaciones personales, como son la bondad, la amabilidad, la simpatía, la generosidad y el buen sentido...



### Nuestro consejo

Utilizar esta receta en todas las ocasiones. ¡Cuanto más la utilicemos mejor nos saldrá!









## Visualizar el techo de cristal

*"Contar no sólo para conocer la realidad, contar también para transformar esa realidad, para cambiar comportamientos y actitudes que aún se alzan como techos, no se si de cristal, pero en cualquier caso de un material duro dificilmente permeable"*

Maribel Montaña



### Ingredientes

- Una mirada de género para reconocer las reglas no explícitas que nos discriminan a las mujeres en las organizaciones políticas y sociales
- Capacidad de análisis de la realidad desde la perspectiva de género
- Visión histórica de la participación de las mujeres en la organización
- Sentido de la participación en igualdad
- Cierta valentía para tomar conciencia de los obstáculos y variables que configuran el techo de cristal
- Capacidad para intercambiar experiencias y establecer redes con las compañeras



### Descripción de la receta

En los cursos de formación política de mujeres que organizamos en la Escuela Jaime Vera, surge el tema de las dificultades para participar en la vida política. Es difícil encontrar exactamente donde están las causas que hacen que cada paso sea similar a caminar hundiéndonos sobre un metro de nieve blanda. Pero la sensación está ahí y no la podemos evitar. Nuestra primera intención es negarla, porque pensamos: "seguro que me ocurre sólo a mi, será que veo fantasmas, que no estoy a la altura o que no he sabido adaptarme a la organización e incluso que no tengo cintura para hacer frente a la adversidad". Ya se sabe, la vida política es muy du-

ra ¿pero por qué parece que más para nosotras? ¿será verdad eso de quien vale, vale...y a ti te encontré en la calle? ¿y por qué ocurre con las compañeras? El tiempo pasa y esa maldita sensación que nos dice que nos estrellamos contra un cristal una y otra vez sigue ahí. Hasta que un día en un curso, en una reunión, en un café...coincidimos con otras compañeras y nos ponemos a comentar, como quien no quiere la cosa...así de refilón, porque está feo eso de criticar y descubrimos que a todas nos ocurre algo parecido...Lo más sorprendente es que sucede en democracia, cuando ya hemos alcanzado la igualdad legal. Obviamente, nuestra situación es mucho más fácil que la de nuestras antecesoras de la Revolución Francesa. Ellas se encontraron con un verdadero muro de injusticia que las llevó al patíbulo y no a la tribuna. Pero tres siglos después, una vez alcanzada la igualdad ¿Por qué siguen existiendo obstáculos?

A este conjunto de variables no explícitas que dificultan nuestra participación en la organización le llamamos techo de cristal. Se trata de un escudo de resistencia, que por una parte nos permite observar de forma distorsionada, una aparente igualdad, a la vez que nos impide acceder a ella. Es una barrera invisible, que difícilmente podemos identificar, que normalmente interiorizamos como "normal", obstaculizando nuestro paso a los puestos de decisión y dirección, en este caso de la organización política.

Esta es una receta para identificar cuales son los elementos que constituyen el techo de cristal, de forma que una vez reconocidos, nos ayudará a comprender las causas objetivas que dificultan nuestra participación y capacidad de influencia. Pero no sólo eso, aplicándola correctamente podremos implementar acciones positivas para facilitar la paridad en todas las escalas de la organización.



## Pasos para realizar la receta

- Contabilizar cuantos puestos ocupan mujeres y hombres en los distintos estamentos de la organización.
- Estudiar las formas de selección de candidatas y candidatos, así como la periodicidad en la rotación de puestos (consolidación de liderazgos).
- Analizar si se visibiliza la contribución de las de mujeres tanto en la historia de la organización como en el ámbito ideológico.
- Describir el reparto de funciones y cargos teniendo en cuenta la perspectiva de género.

- Analizar la cultura interna y los elementos que componen las formas de organización (horarios de las reuniones, reparto de responsabilidades, liderazgos, etc.).
- Analizar de que forma la organización respeta la conciliación entre la vida personal y la política y profesional.
- Investigar si las propuestas relacionadas con las mujeres se incluyen de forma prioritaria en la agenda política.
- Analizar la frecuencia con la que participan mujeres y hombres en reuniones, negociaciones y comités.
- Examinar los circuitos por los que se toman decisiones, se transmite la información interna y externa y se hacen pactos.
- Estudiar el empleo del lenguaje y el lugar que ocupan las mujeres en el discurso.
- Comparar la frecuencia con que se presentan las mujeres en los documentos y en las apariciones públicas.
- Observar como se desarrolla la participación dentro de la organización. Cuanto más claras, transparentes y democráticas son las reglas de funcionamiento de la organización más posibilidades tenemos las mujeres.
- Sondear la vivencia de las compañeras con respecto a la participación y el reconocimiento.



## Consejos de las compañeras para realizar la receta

Muy importante, no desfallecer, no caer en la trampa de cuestionar las medidas paritarias, las listas cremallera o medidas para consolidar liderazgos bajo argumentos descalificantes que cuestionan la valía de las mujeres, como hace frecuentemente el Partido Popular.

Ese camino lo conocen muy bien las mujeres socialistas ya que han peleado duro para que el principio de la representación equilibrada se asiente en los estatutos del PSOE y desde 1997 ya es un hecho! Si quieres comprobarlo, sólo tienes que leer el artículo 30k del Reglamento de los afiliados y afiliadas, en su Título II. *"El Partido se pronuncia por la democracia paritaria entre hombres y mujeres y, en consecuencia, adopta el sistema de representación en virtud del cual ningún sexo tenga menos del 40% ni más del 60% de representación en cualquier órgano de dirección, control o ejecutivo del Partido. Esta proporción será aplicable a la composición de las candidaturas*

*electorales, tanto en la integridad de la lista como en el conjunto de puestos sobre los que exista previsión de resultar electos. Se invalidarán o no se ratificarán por los órganos correspondientes aquellas listas que no cumplan lo establecido en este apartado. Cualquier excepción a esta norma deberá ser autorizada por el órgano competente, previo informe motivado." Desde entonces y por ahora es el único partido que de forma valiente ha implantado este sistema en su organización interna!*

Sabemos que no partimos de una situación de igualdad y por tanto son necesarias medidas concretas para conseguir la participación democrática en la organización.

Pensar en colectivo. Nos ocurre a todas, no es un problema individual. Y no hay que olvidar que con nosotras sumamos más. La política no se puede permitir el lujo de prescindir de la capacidad y del talento de la mitad de la población, que somos las mujeres.

Dediquémonos tiempo a conversar, intercambiar experiencias entre nosotras, de forma que pongamos en común las experiencias e impresiones, ayudando a objetivizar las situaciones de posible discriminación que todas hemos vivido en un momento o en otro.

Recordemos que ésta es una carrera de fondo... ¡Contamos con tres siglos de historia luchando colectivamente por la igualdad y aún seguimos en el circuito!









## Despegarse del "suelo pegajoso"

*"Las mujeres tenemos que introducir en la primera línea de la agenda política "las pequeñas cosas" que hasta hace poco formaban parte de la vida privada y personal"*

Encarnación Orozco



### Ingredientes

- Capacidad de análisis
- Separar el tiempo público y personal
- Reservar en una taza el tiempo personal
- Corresponsabilizar a los hombres de lo privado
- Disolvente para borrar los estereotipos y prejuicios hacia la participación de las mujeres



### Descripción de la receta

Al igual que existe un techo de cristal, también existe un suelo pegajoso y os preguntareis ¿de que están hablando? Pues se trata de esa sensación de culpa que nos persigue impidiendo dedicarnos con libertad y autonomía a la práctica política. Tiene mucho que ver con la doble o triple jornada, con la incompatibilidad de la vida personal y la práctica política, con los horarios imposibles... Normalmente lo vivenciamos de forma personal, como si las contradicciones y las dificultades que constantemente nos encontramos nos ocurrieran de forma individual y no por el hecho de ser discriminadas. Y en la individualización nos hacemos responsables de las contradicciones de un sistema que por una parte nos abre la puerta para la plena incorporación a la ciudadanía, a la vez que reclama que cumplamos los papeles que tradicionalmente se nos ha otorgado. La vivencia individual nos lleva a la culpa y al des-

encanto ¿Cómo es posible llegar a todo? ¿Podemos cumplir la multiplicidad de roles de la vida privada y pública sin entrar en colisión? ¿Tenemos derecho a participar sin renunciar a nuestra vida privada? ¿Es legítimo denunciar prácticas discriminatorias dentro de nuestras organizaciones? ¿No es esto deslealtad? Sin duda hay una salida a esta espiral que se deriva de la contradicción entre la igualdad legal y la igualdad real que finalmente no satisface a nadie.

La salida se encuentra en la humanización de las organizaciones, adaptándolas a las necesidades reales de las personas que forman parte de las mismas. Afortunadamente, este es un proceso que beneficia al conjunto de la organización: mujeres y hombres. Porque cada vez somos más personas las que queremos romper con reglas draconianas que obligan a una dedicación sin límite ni horarios y a estereotipos forzados que nos obligan a responder de forma competitiva y agresiva si queremos participar en política.

Poner en el centro de la organización las necesidades y posibilidades reales de las personas es una actitud de inteligencia que termina siendo muy rentable, porque genera motivación, cooperación, respeto y confianza. En el fondo ¿quién no quiere que las organizaciones sean más amables y humanas?

---

## Pasos para realizar la receta



- En primer lugar puesta en marcha de todas las acciones que incidan en los factores que afianzan el techo de cristal: reparto de responsabilidades familiares, socialización de las mujeres para la toma de decisiones, avance de los elementos objetivos de selección para puestos de decisión, etc.
- La segunda cuestión importantísima es, diagnosticar la situación, disponer de datos y hacer un seguimiento de la situación de las mujeres en los diferentes sectores. Es fundamental disponer de argumentos para defender la participación de más mujeres en los puestos de decisión.

Puede parecer una obviedad esta necesidad de afianzar los argumentos, pero no lo es. Existen muchos enemigos de la democracia paritaria. Existen también enemigas, mujeres que dicen que ellas no quieren ser mujeres cuota. Se utilizan toda clase de argumentos para ridiculizar y combatir esta lucha de las mujeres. Por eso es muy importante cargarse de razones, conocer las estadísticas para demostrar la ausencia de las mujeres en el poder y los argumentos para defender que esto, además de ser injusto, es negativo para la democracia y la sociedad. Documen-

tos europeos a favor de la democracia paritaria comienzan diciendo: "Europa tiene más de 370 millones de habitantes, un 51% de los cuales son mujeres. A pesar del hecho de que la igualdad entre hombres y mujeres es uno de los principios fundamentales de la legislación de la Comunidad Europea, hay muy pocas mujeres en los puestos de toma de decisiones, tanto a nivel europeo como en los órganos de representación de los Estados Miembros".

- Aprender a utilizar el tiempo eficazmente. Huye del exceso de reuniones. Establece inicio y cierre. Los temas deben ser abordados en el espacio de reunión y no en círculos informales.
- Plantear recursos que faciliten la conciliación de la vida personal y política.
- Democratizar la participación en las organizaciones facilitando el trabajo en equipo, el reconocimiento de las acciones de las personas, la coordinación horizontal.
- Incorporar medidas de acción positiva para luchar contra las situaciones de discriminación (paridad, listas cremalleras, lenguaje no sexista, reparto de cargos de responsabilidad en todos los estamentos de la organización, etc.)
- Incorporar la perspectiva de género en la agenda política. Incluir en todas las áreas de la agenda política, la variable de la situación de las mujeres. Tener en cuenta que, además, esto debe incluir los distintos niveles de actuación: municipal, autonómico, estatal e internacional.
- Visibilizar la contribución de las mujeres en la historia y el presente de la organización.
- Desarrollar acciones de formación y sensibilización sobre la igualdad entre hombres y mujeres.



### Un consejo

No será posible cambiar prioridades políticas, modelos ni formas de organización en los partidos ni en la sociedad si las mujeres no nos incorporamos con un alto grado de conciencia y seguridad en nosotras mismas. Si las mujeres no nos movilizamos para hacer visible nuestro trabajo, damos valor a las relaciones personales, alcanzamos la corresponsabilidad en el trabajo doméstico, etc. deberemos aceptar nuestra parte de responsabilidad en el mantenimiento y reproducción de las relaciones de poder entre hombres y mujeres. Para ello debemos resolver, como colectivo, algunos puntos esenciales como son la pérdida del miedo a alcanzar el poder y lograr la visibilización del trabajo femenino. El acce-

so de las mujeres a estos puestos debe verse correspondido con un cambio del modelo social: cambio en las organizaciones, cambio en los valores, cambio en las estructuras jerárquicas, cambio en las relaciones de poder, de forma que se alcancen los fines que nos proponemos como feministas.

Las mujeres debemos y sin duda podemos, conseguir que la participación sea algo más que la oportunidad de votar en las elecciones y el igual derecho a ser candidata a ellas. Pero sólo podremos lograrlo actuando como mujeres, como grupo, teniendo claros nuestros objetivos. Los mecanismos de acción positiva, la paridad, los pactos entre mujeres, son concreciones de la mediación política necesaria para romper esta situación que entendemos como transitoria. Políticas de una transición hacia una sociedad diferente en la que hombres y mujeres compartamos responsabilidades y logros.

El cambio en las organizaciones beneficia a mujeres y a hombres, cada vez, con mayor urgencia se necesita un "nuevo contrato social", es decir, el compromiso entre hombres y mujeres para compartir responsabilidades públicas y privadas, de forma que no haya impedimentos para ninguno de los sexos en el desarrollo de cualquier actividad.







# Receta rápida para reconocer nuestras habilidades en la política

*"Legítima tu voz, tu estilo, tus propuestas y necesidades, así como las de otras mujeres"*

M<sup>a</sup> Ángeles Sallé



## Ingredientes

- Un espacio para reunirnos con las compañeras
- Sentido del humor
- Capacidad para analizarnos
- Confianza
- Un puñado de autoestima
- Unos cuantos gramos de sinceridad



## Descripción de la receta

En todos los cursos comentamos que una de las claves del éxito es reconocerlos y utilizar nuestros propios recursos y habilidades para el trabajo político.

Desde una perspectiva feminista, es muy posible que nos identifiquemos con modelos de participación más incluyente, democrática y horizontal. Modelos que tienen en cuenta la visión, la experiencia y la voz de las mujeres.

¿Cómo podemos conocer nuestras habilidades y prioridades? Construyendo espacios donde, de forma colectiva podamos conversar, reflexionar, compartir nuestras experiencias e intereses. En los cursos, jornadas, seminarios... se dan momentos en los que podemos hablar abierta y tranquilamente de nues-



tras vivencias individuales y subjetivas, cómo afrontamos el quehacer político, las estrategias de supervivencia ante las críticas y el acoso..., en definitiva, la forma en que las mujeres nos desenvolvemos en los puestos de liderazgo político tomando conciencia de nosotras mismas.

Y es que el ejercicio de autoconciencia, nos permite fijar valores, no perdernos en una lógica que no es nuestra y estimar lo que realmente nos importa. Una mujer altamente autoconsciente sabe hacia dónde se dirige y por qué, y por ello es capaz de ser firme a la hora de decir que no es interesante un proyecto o declinar una forma de actuar que le es ajena. Seguirá siendo ella misma y no se mimetizará con los valores patriarcales del poder.

A partir de la reflexión de nuestra experiencia individual y colectiva en las organizaciones, podemos desarrollar habilidades personales y sociales para conocer y manejar nuestros propios sentimientos, interpretar o enfrentar las emociones de los demás, afrontar la culpa y la frustración, sentirnos bien con nosotras mismas, con nuestros objetivos y formas de actuar, así como ser eficaces en los retos que nos propongamos. También podemos aprender, y esto es realmente interesante para nosotras en el entorno político, a leer qué dinámicas, códigos y relaciones de poder se establecen a nivel micro (grupos y equipos de trabajo) y macro (cultura, valores y clima de la organización) condicionando nuestra participación como mujeres.

---

## Pasos para realizar la receta



Para reconocer nuestras habilidades en política M<sup>a</sup> Ángeles Sallé, socióloga experta en género, nos proporciona ocho consejos que sin duda nos ayudarán a caminar en los vericuetos de las organizaciones políticas:

1. Define bien tus metas y persíguelas sin enredarte en un exceso de perfeccionismo y formalismos que, muchas veces, para lo único que sirven es para quitarte energías y autosaborear tus objetivos.
2. Prioriza, prioriza y prioriza, aunque no quedes bien con todo el mundo y te sientas un poco "chapuzas" porque te has saltado algún paso.
3. Anímate a construir consensos también en los espacios informales y a gestionar con inteligencia tus flujos de comunicación, lo cual significa hacerlo



honesto y prudentemente pero sin confundir la transparencia con un exceso de ingenuidad.

4. Legítima tu voz, tu estilo, tus propuestas y necesidades, así como las de otras mujeres aunque no se corresponda con el discurso mayoritario. Y utiliza para ello, si puedes la mejor herramienta de todas: el sentido del humor. El humor es clave para atreverse, perdonarse, aligerarse y conectar con los demás, es una gran herramienta para construir la igualdad.
5. Confía en ti y en tus percepciones, en particular cuando hay algo/alguien que no te termina de convencer. Casi siempre suele ser por algo.
6. Entérate bien de lo que te traes entre manos, sobre todo si se trata de un terreno en el te sientes insegura. Y para eso, acostúmbrate a leer todos los papeles y a hacer muchas preguntas. Preguntar es fantástico porque provoca dos efectos a la vez: te enteras y además conectas con la gente.
7. Está bien que seamos próximas, cálidas y simpáticas. Pero nunca permitas que te falten al respeto ni tampoco que lo hagan con otra mujer en tu presencia ¡En eso no debes pasar ni una!
8. Cuando hables de las mujeres hazlo desde ópticas positivas, reconociendo y visibilizando nuestras contribuciones, nuestras demandas, nuestras miradas. Habla de las mujeres con gratitud y orgullo, no como un pobrecito colectivo marginal ¡las mujeres no somos un colectivo caray!, somos la mitad de la población.



### Algunos consejos que nos dan un grupo de alcaldesas

La constancia, creer en una misma, y no dejar que otros decidan por ti es imprescindible para resistir. Y la resistencia en política es fundamental. Hay que estar muy segura de lo que haces y de cómo lo haces. Por el hecho de ser mujeres estamos continuamente cuestionadas, por eso tenemos que conocer muy bien nuestras prioridades, nuestras posibilidades y más aún cómo queremos actuar".

La política es un espacio altamente inestable en el que los cambios y los conflictos se suceden con mucha rapidez. En este contexto hay que mantener la calma y la confianza ante los avatares y las situaciones difíciles, sabiendo afrontarlos sin entrar en pánico, con juicio y serenidad. En relación con el ejercicio en el gobierno o en la oposición, una mujer dirigente comentaba "lo importante es saber cuándo hay que

abandonar las batallas y cuándo se debe regresar. Es importante retirarse antes de quemarse para poder volver".

El conocimiento de nosotras mismas, de las relaciones y sinergias que se establecen, nos proporcionan herramientas para afrontar los conflictos, desarrollar redes, investimos de autoridad, reconocer el valor de otras mujeres y participar de acuerdo con nuestros propios intereses feministas.







# Cómo preparar un discurso

*"Mi mayor obsesión cuando hablo en público es no solo estar convencida y segura de lo que digo sino contrastar que lo que digo y lo que hago es coherente y viable, no me gusta nada la demagogia y me da pánico el sentido del ridículo y con el tiempo he comprobado que la única solución es tener una buena red de amigas con las que poder contrastar planteamientos. Ahora, eso sí, es muy importante la sinceridad de las amigas aunque a veces duela...."*

Mariví Monteserín



## Ingredientes

- Una buena preparación
- Un guión. Tener claro lo que vamos a decir
- Conocer el perfil de las personas a las que nos vamos a dirigir
- Confianza en nosotras mismas
- Una pizca de inconsciencia



## Descripción de la receta

¿Quién no ha sentido pánico al hablar en público? Una compañera comentaba en el curso que realizamos en verano de 2006 en la Fundación Jaime Vera. "Sientes que se te cierra el estómago, la boca se te seca y te zumban los oídos. En ese momento, tienes dos opciones o salir corriendo o imaginar que estás en el salón de tu casa hablando a unas amigas. Y si eres capaz de superar este primer momento ya tienes la mitad hecha.

El otro cincuenta por ciento se basa en prepararnos a fondo. No importa que sea pronunciar un discurso, una conferencia, dar un informe, hablar en un comité o una entrevista ante la prensa. En todas las ocasiones debemos aplicar la siguiente regla de oro: UNA BUENA PREPARACIÓN ESTIMULA LA CONFIANZA EN UNA MISMA.

Para poder estar confiada y tranquila antes de un discurso hay que haber dedicado un 75% del tiempo a la preparación, un 15% a técnicas de respiración y relajación y un 10% a la motivación. No sobreestimar ni subestimar el conocimiento del público sobre la materia en cuestión. Lo mejor es expresarse de forma sencilla y concreta, sin tecnicismos ni "lenguaje político".



## Pasos para realizar la receta

El proceso de preparación de un discurso puede dividirse en cuatro fases principales:

1. **Pensar en el tema.** Hay que dedicar tiempo a pensar lo que se desea decir. Es recomendable también que las mujeres políticas lleven una libreta de notas a mano, como hacen las escritoras, donde puedan escribir las ideas que se les ocurran y que consideren de interés. Es cierto que al principio puede causar pereza pero a la larga los beneficios de dedicar tiempo de preparación a todas nuestras intervenciones, son enormes.
2. **Reunir documentación y material sobre el asunto en concreto.** Buscar en libros, otros documentos, referencias, o consultar especialistas que puedan orientar sobre la materia. Siempre es importante tener mucho más conocimiento del que después vaya a transmitirse en el discurso. Proporciona confianza en una misma y además permite contestar con propiedad y holgura las posibles intervenciones (críticas o no) del debate posterior.
3. **Preparar el manuscrito.** Es preciso señalar, aunque parezca obvio, que toda intervención debe contar con tres partes fundamentales: Introducción, núcleo principal y conclusión.
4. **Aprenderse el manuscrito.** Si se conoce perfectamente el contenido del manuscrito, la confianza al salir a la tribuna es mucho mayor. Por una parte, la oradora sabe que no puede quedarse en blanco, porque tiene el texto escrito delante pero al mismo tiempo es posible que no necesite leerlo puesto que lo conoce en profundidad. En todo caso, señalar con rotulador los títulos o algunas ideas a modo de recordatorio puede ser útil.

¿Y si tienes que improvisar? Imagina que requieren que improvises un discurso porque ha fallado la persona que tenía que hacerlo. Lo primero ¡No te asustes. Tómate unos minutos para pensar y construye un esquema

mental que contenga la presentación, el desarrollo y la conclusión. Otros consejos para no perder el norte son:

- Define claramente cuál es la idea que quieres transmitir.
- Recurre a tu experiencia. Recuerda alguna situación parecida y qué planteaste entonces.
- Si no te sientes preparada, cuida especialmente la brevedad. No te extiendas más de lo necesario.
- Sé clara y concisa. No te enredes en argumentaciones en las que puedes perderte.
- Explica lo que tienes que decir de forma breve y resumida.



### Otros consejos útiles para realizar un discurso

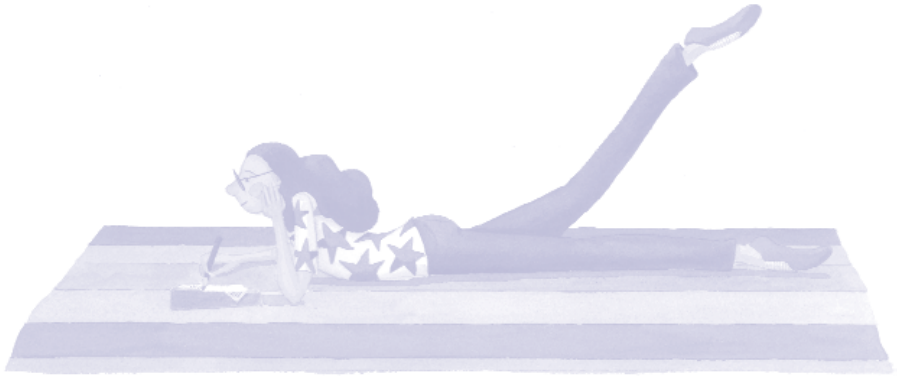
- No te olvides de ligar las ideas de las oraciones.
- Presenta las ideas según su importancia.
- Saber lo que quieres decir y lo que es importante para ti.
- Evitar la ambigüedad y las faltas de sentido de la frase. No intentes utilizar palabras o giros que te sean ajenos. Tienes tu propia forma de expresarte y muchos recursos, ¡recuérdalo!
- Combinar frases cortas y largas para evitar la monotonía y la ampulosidad (la oración corta es útil para describir algo o resumir nuestros pensamientos; la larga nos ayudará a desarrollar temas más complejos o que deban ser argumentados).
- No repitas, al menos en exceso, ideas ni palabras. Dependiendo de las variaciones en la frecuencia de vibración de las cuerdas vocales, pueden darse cambios de significados en una oración y en la expresión de determinados sentimientos.
- No utilices palabras sin estar segura de su significado y de su pronunciación.
- Sé exacta en las cifras y en las citas.
- No tengas miedo a detenerte unos segundos durante la explicación para pensar lo próximo que se desea decir; es importante pensar mientras se habla.
- Recuerda que es esencial que el discurso contenga compromiso y opiniones, con el fin de no caer en los discursos retóricos vacíos de contenido que desprestigian tanto a la política como a sus representantes.

En cuanto a tu actitud, muéstrate:

- Como eres y expresa aquellas ideas en las que crees.
- Transmite tu entusiasmo y convencimiento.
- Confía en ti, de forma que los demás puedan confiar también.
- Utiliza tu capacidad creativa e imaginación.
- Mantén la capacidad de escucha para conectar con las personas a las que te diriges.
- Comunícate con sencillez y claridad.

Y por último, no olvides apoyarte en tus amigas, como afirma Mariví Montesión, ¡contrastar con ellas será una gran ayuda!







paz

empleo

igualdad

ciudad

economía

salud



# Cómo planificar desde la perspectiva de género

*"Trabajar por una sociedad inclusiva es hacer macropolítica y micropolítica no sólo pero también, con ojos de mujer"*

*Paz Fernández Felgueroso*



## Ingredientes

- Una brújula y un mapa de género
- Cuatro objetivos de igualdad
- Un plan de corresponsabilidad
- Unas gafas feministas



## Descripción de la receta

En el libro de Lewis Carroll, Alicia en el País de las Maravillas, cuando Alicia se encuentra con el gato y le pregunta qué camino debe seguir, éste le responde que dependerá del lugar al que quiera ir, de manera que cuando Alicia le contesta que no le importa mucho a dónde, el gato le responde que en tal caso no tiene ninguna importancia por dónde vaya.

En nuestro caso, también es fundamental saber hacia dónde queremos dirigirnos, cuál es nuestro destino concreto y elegir la ruta que nos llevará a él. A este conjunto de decisiones y actuaciones le llamaremos planificación.

Para que las cosas pasen, hay que planificarlas: no pasan porque sí, y cuando hablamos de "cosas" nos referimos a aquellos logros y metas, aquellos objetivos importantes que nos proponemos conseguir. Para ello cada cierto tiempo

tendremos que hacer un alto en el camino, decidir sobre el lugar al que deseamos llegar y la dirección que queremos tomar.

Planificar es un proceso que permite decidir qué hacer para cambiar una situación problemática o insatisfactoria, evitar que empeore o crear otras nuevas. Se inicia a partir del análisis de una realidad que se quiere transformar. Cuando se planifica, se está diseñando una estrategia de intervención, (sea ésta un plan, un programa, una política o un proyecto) que incluye ciertas actividades y supone la exclusión de otras.

La planificación que se elabora tomando en cuenta la perspectiva de género como eje transversal de todo el proceso considera la realidad de las mujeres y de los hombres, y de sus diferencias, particularmente aquéllas que se derivan de las desigualdades en el poder y en el acceso a los recursos. Este tipo de planificación no sólo reconoce que entre hombres y mujeres se establecen relaciones desiguales de poder, sino también que ocupan posiciones distintas en la sociedad, de lo que se derivan otros problemas de carácter social, cultural, económico y político. La subordinación no sólo tiene implicaciones en la posición de las mujeres en la sociedad; también las tiene en las condiciones materiales que, por lo general, son más precarias y de menor autonomía. Las mujeres, en términos relativos son más pobres que los hombres en cualquier sociedad. A esto, entre otras cosas, contribuyen la división sexual del trabajo, las responsabilidades familiares y el trabajo no remunerado. Sin embargo, desde sus espacios como jefas de hogar, cuidadoras o agentes comunitarios, resuelven problemas cotidianos individualmente o a través de organizaciones informales y pueden aportar la visión y el conocimiento, no sólo de sus necesidades, sino de las necesidades concretas de la comunidad.

---

## Pasos para realizar la receta



- Impulsar la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres.
- Visibilizar los múltiples roles que asumen las mujeres en la sociedad y más concretamente en la economía.
- Incluir la visión y las propuestas de las mujeres en las políticas públicas.
- Incluir medidas positivas que incrementen la participación de las mujeres en todos los sectores laborales, educativos y de toma de decisiones.

- Visibilizar las prácticas que discriminan a las mujeres para su erradicación.
- Adoptar medidas para eliminar las barreras y obstáculos que discriminan a las mujeres.
- Definir e incluir los intereses de las mujeres en los ámbitos sociales y económicos.
- Democratizar la sociedad contribuyendo a que entre hombres y mujeres se establezcan relaciones más igualitarias de poder.
- Utilizar racionalmente los recursos que pueden aportar tanto hombres como mujeres para el conjunto de la sociedad.



### Un consejo

Recuerda que las mujeres no son un grupo homogéneo. Es necesario analizar cuáles son las necesidades específicas de cada grupo: clase, etnia, orientación sexual...







# Cómo afrontar los conflictos en el espacio político.

## 1ª parte: Reconoce las situaciones conflictivas

*"En una situación conflictiva hablar clara y pausadamente; explicar los puntos de diferencia enumerándolos. Cerrar el asunto con amabilidad, (o sea, sin "acritús") y manifestar que ya se ha tomado posición y difícilmente va a cambiarse"*

*Amelia Valcárcel*



### Ingredientes

- Capacidad de análisis de la situación
- Diálogo
- Seguridad en nosotras mismas
- Un toque de desdramatización y saber ver la situación con objetividad
- Un intento de no personalizar



### Descripción de la receta

Lo hemos hablado mil veces, es la parte más difícil del trabajo político, quizás la que más nos desestabiliza emocionalmente y por la que sufrimos más desgaste personal y público, sobre todo cuando en determinadas situaciones se rompen las reglas del juego y nos vemos expuestas personalmente. Y es que nuestra posición en los conflictos en la arena política no es fácil, máxime cuando, continuamente se nos recuerda que no es un espacio "propio" por lo que hemos de entrenarnos para responder de forma adecuada a situaciones que nos deslegitiman o nos sitúan fuera del centro de decisiones.

La primera reacción es evitar el conflicto y ceder, pero ya lo dice Amelia Valcárcel, tenemos que manifestar seguridad en nosotras mismas. No siempre podemos, ni debemos ser conciliadoras. A pesar de lo duro que tiene enfrentar-

se a ciertas situaciones, el conflicto es una constante a la que nos vemos obligadas a enfrentarnos casi cotidianamente. No olvidemos que el conflicto es universal e inherente a los seres humanos. Las relaciones con las personas se basan en la diversidad de posiciones, en las coincidencias o divergencias. El conflicto forma parte de la inteligencia y es el resultado de la expresión de opiniones, intereses o valores contrarios.

El ideograma chino para la palabra crisis se representa con dos signos aparentemente antagónicos: el que se lee como "peligro", asociado al que se lee como "oportunidad". Y ¿no es acaso lo que representa también el conflicto? Un peligro si se enfatizan las posturas extremas, pero una oportunidad si, gracias a él, aflora la pluralidad de pensamiento o de percepción de la realidad que puede tener el efecto diversificado de renegociación de valores comunes. El éxito de la transformación del conflicto en oportunidad de cambio reside en muchos casos en la perspectiva con la que se trate. Un planteamiento sistemático de éste, no desde la neutralidad, sino desde la mediación, una escucha atenta y activa de las partes en presencia, la búsqueda común de soluciones o alternativas que sean productivas para todas las personas implicadas pueden convertir al conflicto en una oportunidad de crecimiento y enriquecimiento.



## Pasos para realizar la receta

Hay situaciones claras en que nos sentimos avasalladas y sabemos que debemos reaccionar de forma asertiva para defender nuestros derechos. Sin embargo, en otras ocasiones no es fácil identificar las agresiones. En la arena política se utilizan algunas técnicas suficientemente sutiles como para que no nos demos cuenta de ellas o, a lo sumo, sintamos un malestar indeterminado que no sabemos exactamente a qué responde ni cómo hacerle frente. De hecho, el movimiento de mujeres del Partido de los Trabajadores de Noruega ha identificado una serie de circunstancias a las que llaman "técnicas de dominación" por las que las mujeres somos sistemáticamente relegadas o menospreciadas.

Algunas de las más utilizadas son:

**Ridiculización.** A menudo se utilizan chistes, dibujos y gráficos que contribuyen a reforzar actitudes arraigadas. Por supuesto, no nos referimos a la sana costumbre de reírse con humor de una misma, sino a situaciones que nos ponen a las mujeres de forma individual y colectiva en situación de ridículo. Las



mujeres no debemos participar nunca en este tipo de descalificaciones hacia otras mujeres ni permitir que se produzcan en nuestra presencia.

**Sentirse invisible.** Puede interesar este apartado a todas las que hayamos experimentado las siguientes situaciones alguna vez:

- Quien dirige una reunión o sesión te pasa de largo cuando has pedido la palabra.
- Algunas veces no se te requiere para intervenir en un encuentro, reunión o sesión, en el trabajo o en reuniones privadas.
- Nadie comenta o se interesa por lo que has dicho.
- Asuntos que tú has traído a discusión no se incluyen en los informes, en las minutas o en los medios de comunicación.
- Cuando llega tu turno y empiezas a hablar en una reunión amplía algunos comienzan a mirar el móvil, bostezar, consultar el reloj, conversar en voz baja, levantarse para ir al servicio...

En estos casos, tal y cómo explica en su receta Inés Alberdi, hay que reivindicar la propia presencia, así como la de las demás mujeres. Si nadie escucha, debemos detener el discurso y mirar a la audiencia hasta obtener su atención. Si los temas que defendemos no se toman en cuenta, debemos incluirlos una y otra vez en el orden del día, o retomarlos tantas veces como sea necesario, apoyándonos en nuestras compañeras en comités o reuniones. Hay que sacar de la invisibilidad histórica a las mujeres y sus actuaciones.

**Retener información.** Hacer referencia a los canales de información informales que se establecen en círculos reducidos, fuera de las reuniones oficiales. Estos canales de información informales dan un gran resultado en cuanto a conocimiento y contactos, situaciones de las que quedamos excluidas, con el perjuicio que eso supone para nuestro nivel de información y su actividad política.

**Proposiciones piratas.** Muchas veces las mujeres expresamos ideas o comentarios que pasan desapercibidos y comprobamos un tiempo después, o incluso más tarde en la misma reunión, cómo los compañeros se han apropiado de nuestros argumentos, haciéndolos propios y recibiendo elogios y reconocimiento por ellos. Y claro, ante esta situación, solemos quedarnos anonadadas. No sabemos cómo manejar la situación y optamos por quedarnos calladas sin

protestar. Esta reacción pasiva no favorece nuestra autoestima sino que, por el contrario, crea resentimiento y frustración. En casos así, debemos defender nuestros puntos de vista, reivindicando que hemos sido las autoras y, sobre todo, aprender apoyándonos mutuamente entre nosotras.

**Menosprecios.** Otra variante de las técnicas de dominación es aquella en que somos subestimadas o incluso insultadas, bajo apariencia cariñosa o paternalista. No debemos permitir expresiones como: "Mira, tú no entiendes..." o "No comprendes de qué se trata..." o "Te contradices...". Hay que replicar, haciendo notar que también es posible que sea el interlocutor quien no comprenda o no haya escuchado lo que has dicho como debiera. Otros ejemplos de menosprecio verbal son: "¡Qué guapa te pones cuando te enfadas!" o "¿No eres capaz de entender una broma, niña mía?" o "¿Tienes alguna opinión al respecto, querida mía?". Todas estas expresiones sirven para neutralizar y desarmarnos a las mujeres, por ello hay que estar alerta y tener las respuestas a punto, o ignorarlas conscientemente si no se nos ocurre ninguna réplica adecuada en el momento.

**Interrupciones.** Un estudio realizado en Norteamérica mostró que el 90 por ciento de las interrupciones realizadas en conversaciones y debates las hacían hombres y que estas interrupciones se hacían en mayor medida a las mujeres que a los hombres. Por otra parte, los hombres tienen una gran facilidad para monopolizar las conversaciones con largos discursos. Si una mujer es interrumpida, debe dar a entender claramente que no ha terminado todavía y continuar con su exposición.

Si otras personas están charlando mientras nosotras tenemos palabra, Debemos detenernos y mirar fijamente hasta que comprendan que se están poniendo en ridículo y dejen de conversar. Sólo entonces deberemos continuar nuestra exposición. También aquí debe funcionar el apoyo entre mujeres, incluso aunque no seamos del mismo partido. Si una mujer está haciendo uso de la palabra, debemos prestarle atención, aunque no se esté de acuerdo con lo que expresa.



## Un consejo

Con frecuencia no sabemos reaccionar de manera adecuada para nuestros intereses. Aprender técnicas asertivas es un medio para reforzar la confianza en nosotras mismas y resolver con éxito situaciones de discriminación de la vida política y personal







## Cómo afrontar los conflictos en el espacio político. 2ª parte: Ensayá la conducta asertiva

*"Ser responsablemente libre. Utiliza la "Ley del agrado" con la ciudadanía y no con quien tiene el poder, así te respetarás y respetarán"*

Matilde Fernández

12



### Ingredientes

- Un espolvoreado de distancia con la situación
- Un cucharón de aguante
- Mucha mano izquierda
- Y sobre todo mucha calma y sentido del humor



### Descripción de la receta

Un conflicto puede representar básicamente y llanamente la pérdida de nuestros intereses o una lucha por el espacio de poder. Y entonces, no sólo necesitamos capacidad de análisis sino sobre todo, confianza en nosotras mismas, capacidad de mediación y una resistencia descomunal para defender nuestros intereses. Es lo que se denomina "asertividad" y Sara Berbel, doctora en psicología, explica de la siguiente forma: "las mujeres, poco acostumbradas a lidiar con relaciones de poder en situaciones de igualdad, con frecuencia no saben reaccionar de manera adecuada para sus intereses. Aprender técnicas asertivas es un medio para reforzar la confianza en una misma y resolver con éxito situaciones de discriminación de la vida política y personal".

La asertividad es una actitud que nos interesa a las mujeres por que a través de ella, defendemos nuestros propios derechos al mismo tiempo que respetamos

mos los de los demás. Se coloca en el punto medio entre la actitud pasiva y la agresividad. Es la conducta que mejor funciona en la mayoría de los casos. Las mujeres que practican la conducta asertiva son buenas lideresas, adquieren confianza en sí mismas y son respetadas por las demás personas, puesto que su actuación siempre intenta ser coherente.

Para verlo más claro ofrecemos los siguientes cuadros:

### Comparación de conductas

	PASIVA	AGRESIVA	ASERTIVA
<b>Mensaje</b>	Usted tiene razón. No importa lo que yo piense. No importa cómo me sienta.	Yo tengo razón. Si usted no piensa como yo, está equivocado/a. Sus sentimientos no cuentan.	Así es como yo veo la situación. Esto es lo que pienso. Y estos son mis sentimientos.
<b>Objetivo</b>	Evitar cualquier conflicto.	Conseguir lo que se desea: ganar.	Crear comunicación y respeto mutuos.
<b>Medios</b>	Voz débil y vacilante.	Voz fuerte o presuntuosa, emitida a borbotones con una inflexión perentoria o sarcástica.	Tono firme, cálido, bien modulado, cadencia uniforme.
<b>Mirada</b>	Mirada apartada o baja.	Mirada fría y penetrante.	Mirada directa, abierta y sincera.
<b>Cuerpo</b>	Postura encogida y cabizbaja, movimientos nerviosos de las manos, excesivos movimientos de cabeza.	Postura "estirada", rígida, inclinada hacia delante, manos en caderas, frecuentemente señala con el dedo, manos cerradas, golpes de puño.	Postura relajada y bien equilibrada, manos sueltas a cada lado del cuerpo, gestos relajados.

Lo más importante es que los resultados de estas conductas son absolutamente diferentes. Adoptando una actitud pasiva las mujeres se sienten muy mal consigo mismas, si practican un comportamiento agresivo se ganan la enemistad de los demás y sólo si son capaces de mostrarse asertivas conservan el respeto hacia sí mismas y se ganan el de las demás personas.

## Resultados según conductas

	PASIVA	AGRESIVA	ASERTIVA
<b>Resultados</b>	Muy poco respeto por una misma. Lástima o rencor hacia los demás. Necesidades insatisfechas. Frecuentemente se sienten dolidas y/o inquietas: esperan que los otros adivinen lo que desea o lo que quiere decir. No se hacen progresos en los temas reales.	Dudosa respecto a sí misma. Tiene que llevar las riendas en todo momento, cueste lo que cueste. Relaciones interpersonales deterioradas: crea hostilidad en los otros. Puede ganar posiciones a corto plazo a costa de los demás.	Sostiene y amplía el respeto por sí misma. Consigue las metas que desea. Se centra en temas reales. Aumenta la confianza en sí misma. Crea relaciones interpersonales adecuadas.



## Pasos para realizar la receta

- Buscar una postura relajada y ensayar mentalmente o bien delante de un espejo, en voz alta. Podemos practicar la situación con una amiga.
- Imaginar la situación en que no hemos sido asertivas pero pensando cómo nos gustaría haber actuado si se repitiera la ocasión.
- Seguir el siguiente guión de actuación respecto a la situación que se desea solucionar:
- Expresar lo que deseo. Se trata de buscar las palabras que mejor expresen lo que queremos obtener delante de la situación o problema.
- Fijar el momento o lugar más oportuno para discutir el problema que nos afecta a nosotras y a las personas implicadas.
- Describir la situación problemática que queremos cambiar, de la forma más detallada posible.
- Expresar lo que siento en la situación/problema en primera persona (yo) sin reprochar a los demás su posición o su actuación en la situación/problema.

- Escribir el mensaje que queremos dar a la persona implicada en la situación/problema.



### Y para terminar un consejo de Sara Berbel:

Ensayar la conducta asertiva en voz alta varias veces antes de llevarla a cabo y ponerla en práctica

Recordar que el comportamiento asertivo es aquel que nos ayuda a comunicar de manera clara y con confianza nuestras necesidades, deseos y sentimientos a otras personas, sin agredirlas ni abusar de ellas. Sus beneficios son muchos ya que permite atreverse a decir no, decidir lo que no se desea y ser capaz de expresarlo claramente y sin complejos (yo quiero, yo deseo...), no tener miedo a los riesgos, decir y recibir cumplidos con naturalidad, hacer y recibir críticas justas, separar los hechos de las opiniones, reconocer que los puntos de vista son diferentes y ser capaz de lidiar con esas diferencias. Permite, en definitiva, conciliarse con una misma y actuar con libertad en el ámbito privado y en el público, teniendo confianza en las propias posibilidades.

Es, por tanto, nuestra mejor aliada para lograr autoafirmarnos y trabajar por el nuevo modelo de política y de sociedad que deseamos.









# Receta para elevar nuestra autoestima y empoderarnos

*"En cada intervención pública que hagas, apoya tu argumento citando a otras mujeres para empoderarlas y empoderarnos todas"*

Enriqueta Chicano



## Ingredientes

- Una dosis de confianza
- Capacidad para escucharnos
- Sentido de lo que nos conviene



## Descripción de la receta

En esta receta vamos a trabajar dos términos que están relacionados entre sí y que resultan imprescindibles para la participación política, porque en la medida en que tomamos conciencia de nuestra situación y asumimos cuotas de poder en nuestra vida personal y pública, ejercemos con mayor capacidad de decisión y autoridad nuestros derechos

**Para comenzar vamos a definirlos.**

En la Plataforma de Acción de Beijing, se propone combatir las limitaciones y obstáculos existentes, promoviendo el avance y el empoderamiento de las mujeres de todo el mundo, garantizándoles, por tanto, la posibilidad de realizar todas sus potencialidades en la sociedad y de configurar sus vidas de acuerdo con sus propias aspiraciones.

La Declaración considera indispensable favorecer que la mujer participe en la vida pública, para aprovechar su contribución, garantizar que se protejan sus intereses y cumplir con el principio de que el disfrute de los derechos humanos es universal, sin tener en cuenta el sexo de la persona. La Declaración de Beijing afirma que la participación plena de la mujer es fundamental, no solamente para su potenciación, sino también para el adelanto de toda la sociedad.

El empoderamiento hace referencia al proceso por el cual las mujeres nos hacemos conscientes, individual y colectivamente, de nuestros propios intereses. Plantea, cómo debemos relacionarnos con los intereses de las compañeras, a la vez que aprendemos a leer cuales son los mecanismos de subordinación que nos han impedido tomar las riendas de nuestras vidas y estar en los lugares de decisión. El proceso de empoderamiento nos lleva a sentirnos capaces, legitimadas para tomar decisiones y aprovechando al máximo las oportunidades que se nos presentan.

Marcela Lagarde define autoestima como conjunto de experiencias subjetivas y de prácticas de vida que cada persona experimenta sobre sí misma. En la dimensión subjetiva intelectual, la autoestima está conformada por los pensamientos, los conocimientos, las dudas, las elucubraciones y las creencias acerca de una misma, pero también sobre las interpretaciones que elaboramos sobre lo que nos sucede, lo que nos pasa y lo que hacemos que suceda. Es una conciencia del yo y del mundo marcada por la relación que tenemos de nosotras mismas a partir de las condiciones de género.

La autoestima es un factor de supervivencia fundamental para la vida de las personas y es especialmente importante en la arena política, porque un nivel adecuado nos capacita para sobrevivir a las críticas, a los conflictos y a las relaciones difíciles con el entorno. Permite superar los momentos dolorosos y tener la confianza de que podemos modificar, de acuerdo con nuestros intereses, el curso de nuestra vida. Nos permite enfrentarnos a las situaciones complicadas o que nos dan miedo, con seguridad en las propias habilidades.

Cuando tenemos un buen nivel de autoestima podemos defender nuestras propuestas, aunque haya una mayoría en contra y no resentirnos por ello; podremos oponernos a alguien en público sin temor, dando valor a nuestros argumentos, aunque otras personas nos hagan el vacío y nos menosprecien y, sobre todo, no nos sentiremos culpables por hacer aquello que deseamos y que creemos que debemos hacer.



## Pasos para realizar la receta

Hemos hecho referencia en recetas anteriores a la importancia de ser reconocidas y apoyadas...de ser nombradas. Una vez más, para realizar esta receta son imprescindibles trabajar en red y establecer grupos de reflexión. A partir del análisis de nuestra experiencia individual y colectiva en las organizaciones, podemos desarrollar habilidades personales y sociales para conocer y manejar nuestros propios sentimientos, interpretar o enfrentar las emociones de los demás, afrontar a la culpa y la frustración, sentirnos bien con nosotras mismas, con nuestros objetivos y formas de actuar, así como ser eficaces en los retos que nos propongamos. También podemos aprender, y esto es realmente interesante para nosotras en el entorno político, a leer que dinámicas, códigos y relaciones de poder, se establecen a nivel micro (grupos y equipos de trabajo) y macro (cultura, valores y clima de la organización) condicionando nuestra participación como mujeres.

Al colectivizar el saber acerca de cómo desenvolverse en el mundo político interpretamos desde una perspectiva de género lo que ocurre en las organizaciones. Esto nos permite hacer una lectura objetiva de los factores que nos discriminan, por el hecho de ser mujeres en un ámbito que nos ha sido negado y que aún ofrece grandes resistencias a las mujeres. Tomar conciencia de los factores que nos discriminan como colectivo es un paso importante para el empoderamiento y una enorme liberación al poder comprender que las causas por las que se me discrimina y por las que tengo/encontro más barreras que un varón para ejercer la política son consecuencia del orden patriarcal. Saber que no me ocurre a mí sola, sino que nos ocurre a muchas mujeres cambia completamente la visión de los acontecimientos.

El conocimiento de nosotras mismas, de las relaciones y sinergias que se establecen, nos proporcionan herramientas para afrontar los conflictos, desarrollar redes, invertirnos de autoridad, reconocer el valor de otras mujeres y participar de acuerdo con nuestros propios intereses feministas.



### Un consejo

Aprovecha todos los espacios en los que puedas intercambiar tus experiencias con las compañeras, como son la formación, los encuentros, los seminarios entre mujeres con las que compartimos intereses comunes. Son en estos momentos en los que podemos hablar abierta y tranquilamente de nuestras vivencias individuales y subjetivas, reflexionando sobre el marco en el que nos desenvolvemos y tomando conciencia de nosotras mismas.





# Receta para crear Redes de Mujeres

*"Conocer la historia de las mujeres, saber que lo que hemos logrado es fruto del esfuerzo de otras que lucharon antes que nosotras y sobre todo tejer redes entre nosotras y complicidades con ellos".*

María Escudero



## Ingredientes

- Una dosis de confianza
- Capacidad para escucharnos
- Sentido de lo que nos conviene



## Descripción de la receta

Existen dos poderosas razones que explican que nos interese realizar redes de relación en la organización.

La primera se basa en la forma en que las mujeres nos relacionamos. Normalmente nos sentimos ubicadas en medio del corazón de la estructura de las organizaciones. Lo interesante es que suele suceder, independientemente del cargo que ocupemos, ya que nos relacionamos radialmente con las personas que componen los equipos, de forma que la interacción es más horizontal y menos jerárquica, formando tejidos de interacción. De esta forma, redefinimos las relaciones de poder, haciendo énfasis en la comunicación interpersonal. Establecemos relaciones entre iguales, no jerárquicas y por ello más igualitarias y más participativas.

La segunda razón, reside cuando ocupamos cargos importantes en el mundo político, a menudo nos sentimos solas, por el hecho de que hay pocas compañeras

a nuestro alrededor. El lenguaje y la organización es típicamente masculina y no siempre recibimos toda la información que deberíamos. Como sabemos, la información es imprescindible para lograr metas personales y ser eficaz en la gestión política. A menudo se utilizan los canales formales para decidir cosas, pero con frecuencia se reservan las cuestiones más delicadas o que requieren consenso para ocasiones informales. De este modo, al acabar una reunión, en el tiempo informal se resuelven las posibles diferencias o se pactan los asuntos realmente claves, o bien lo hacen en una comida.

Nosotras, con frecuencia quedamos al margen de las decisiones porque no tenemos acceso a las redes informales e incluso porque no compartimos esta forma de hacer política. Un espacio que exige plena disponibilidad, que choca con nuestra doble y hasta triple jornada que nos obliga a compatibilizar la vida familiar con el trabajo y la política. Impidiendo que nos reservemos, cuando podamos, un tiempo para la vida personal.

Por este motivo, las mujeres necesitamos crear nuestras propias estructuras que nos permitan conciliar la necesidad de estar informadas para realizar una excelente tarea política y la de ocuparnos de cuestiones personales o familiares que tienen, como mínimo, la misma importancia que la actuación política.

---

## Pasos para realizar la receta



Lo primero que tendremos que tener claro es que una red de apoyo es aquella estructura en la que un grupo de personas intercambian ideas, información, conocimientos y recursos para su beneficio mutuo.

- Para crear las redes, tendremos que contactar con compañeras, que realizan otras actividades, de forma que podamos compartir experiencias, comparar situaciones, intercambiar información y darnos apoyo mutuamente en la consecución de objetivos comunes.
- Las redes deben funcionar como espacios de reconocimiento, legitimación y apoyo de las compañeras de forma que las que alcanzan puestos de responsabilidad puedan realizar políticas, desde la perspectiva de género, en todos los ámbitos sociales.



- Es importante que mantengamos la continuidad de la red a base de reuniones periódicas. No importa el número de participantes que asistan, lo básico es que exista una continuidad en el tiempo para que no se desintegre.

Las redes de mujeres, que incluyen el trabajo coordinado de las mujeres que trabajan en distintos ámbitos (ONGs, cargos institucionales, plataformas feministas), son fundamentales para la incorporación de género en la agenda política.

Por eso hace falta en este trabajo contemplar la pluralidad ideológica; también el reconocimiento del trabajo que realizan las mujeres en distintos ámbitos: reconocer lo importantes que son los avances que las mujeres consiguen por el análisis y el trabajo de lo que podríamos llamar las "teorías del feminismo"; reconocer también y apoyar a las mujeres que trabajan en los partidos políticos y en las instituciones; apoyar a las asociaciones de mujeres, tanto a las que trabajan en temas específicos como a las más generalistas.

Trabajar en esta dirección, también incluye apoyar la consolidación de liderazgos y reivindicar la visibilidad de las mujeres.



### Un consejo

Aprender a trabajar en colectivo, porque poniendo en práctica esta receta conseguiremos...

- Extender nuestros contactos sociales.
- Acceder con más facilidad a la información y actualizaremos la que tenemos.
- Conocer de primera mano lo que está ocurriendo en otros ambientes.
- Intercambiar experiencias.
- Organizarnos para trabajar en equipo.
- Ganar tiempo personal porque el tiempo de trabajo está repartido.
- Multiplican el nivel de "conocimiento" (cada una es experta en temas diferentes).
- Realizar un entrenamiento social (tolerancia, aceptación de la diversidad).
- Reforzar la complicidad femenina: mujeres de diversas orientaciones políticas podemos en un momento determinado apoyarnos para defender un tema específico de mujeres en el gobierno local, el parlamento o en nuestro nivel de responsabilidad política.
- Legitimar el trabajo de las compañeras, deben saber que no están solas en el ejercicio de su cargo y que tienen nuestro respaldo detrás que les da soporte.





# Receta para ser políticas TIC

*"Utiliza internet para hacer red con otras mujeres, para visibilizar y dar a conocer tus propuestas y opiniones. Participa en el Blogosfera y mantén tu propio blog, es una herramienta muy fácil de manejar, es una forma personal y directa de comunicarte con la ciudadanía y hacer red"*

Lourdes Muñoz



## Ingredientes

- Perder el miedo al manejo de las herramientas que ofrece Internet
- Ganas de aprender
- Un teclado y conexión a la red



## Descripción de la receta

Esta vez no vamos a dar la receta completa, aunque para dominar Internet, tal y como nos dice siempre Lourdes Muñoz, Diputada al Congreso y bloguera feminista no hace falta ser una experta, sino tener ganas, un poco de tiempo e iniciativa. Lo que si haremos es daros argumentos sobre la utilidad que tiene convertirnos en políticas dentro de la RED, en políticas TIC (tecnologías de la información y la comunicación).

Internet es una herramienta fundamental en el desarrollo del feminismo. Las mujeres hemos encontrado una herramienta para crear redes de forma participativa y horizontal. Es sin duda, un medio de comunicación alternativo en el que elaborar informaciones propias y distribuirlas a todo el planeta de forma rápida y eficaz.

Formación, bibliotecas virtuales, recursos, asesoramiento o intercambio de planteamientos teóricos o prácticos, presentación de nuestras propuestas a través de las páginas o de los Blogs políticos son algunas de las actividades que se desarrollan desde las páginas creadas desde la política y el feminismo.

Internet ha resultado un excelente espacio para la preparación de campañas o la difusión de eventos locales o mundiales. Prueba de ello han sido las convocatorias realizadas desde la V Conferencia de Beijing + 10, en las que las mujeres hemos seguido tanto los debates como el transcurso de las conferencias a través de la Red.

Por otra parte, Internet ha sido utilizada por los grupos de mujeres para organizar plataformas de acción conjunta. Una muestra son los portales de política y mujer que en estos momentos ofrecen noticias, artículos, eventos o posicionamientos de las mujeres.

El primer éxito del ciberfeminismo social se vivió en la IV Conferencia Mundial de las Mujeres de Pekín, donde un equipo de 24 mujeres de 40 países presentes creó un espacio electrónico con información de lo que ocurría en la capital china en 18 idiomas, que contabilizó 100.000 visitas en su Web. Teniendo en cuenta la poca o nula cobertura informativa de estos encuentros, según los países, la experiencia fue positiva y reveladora. Puesto que el feminismo está ausente de los grandes medios de comunicación, Internet sería el mejor instrumento para comunicar y comunicarse.

A partir de Pekín, las redes electrónicas ofrecen una nueva dimensión a la lucha y el trabajo feminista. Quizá el mejor ejemplo de ello fue la Marcha Mundial de Mujeres del año 2000, organizada por las feministas canadienses, movilizó a millones de activistas de todo el mundo en torno a dos ejes fundamentales de la lucha feminista: la pobreza y la violencia de género.

---

## Pasos para realizar la receta

- Participa en la Sociedad de la Información (S.I) para fortalecer el empoderamiento de las mujeres.
- Colabora para construir la S.I en femenino, es una herramienta de equidad e igualdad.



- Asume Internet como un vehículo de participación en la vida ciudadana. No hay intermediarios, no hay barreras.
- Contribuye a generar contenidos en los que las mujeres sean protagonistas, incorpora la visión y la contribución de las mujeres. Con tu participación romperemos la brecha digital de género.
- Contribuye a crear Red, haz tu propio blog, opina y lánzalo al ciberespacio.



### Un consejo

Internet y los blogs son un excelente recurso para las mujeres políticas, para poder generar opinión política, de forma fácil, rápida y directa.







# Manejo del tiempo con gusto por Carmen Martínez Ten

*"Al tiempo hay que partirlo, trocearlo. Si no lo hacemos podrá con nosotras"*

Carmen Martínez Ten



## Ingredientes

- Sentido del ritmo
- Reloj interior
- Un interruptor
- Creatividad
- Un pellizco de imaginación
- Un poco de tesón



## Descripción de la receta

Manejar el tiempo es tener como una varita mágica. Normalmente el tiempo nos lleva por delante. Solo de pensar en el, nos aterroriza, tanto que a veces nos deja paralizadas de horror y no podemos hacer nada. Es como un fantasma gigante que aparece de repente, nos hipnotiza y hace que nos angustiemos y nos pongamos nerviosas. La única manera de vencerle es con trucos. Trucos sencillos pero eficaces.



## Pasos para realizar la receta

### Trucos y consejos para manejar el tiempo:

- Al tiempo hay que partirlo, trocearlo. Si no lo hacemos podrá con nosotras. Como las piezas de carne hay que trocearlo por donde convenga (dos horas para esto, tres para aquello, 1 hora para estar sola y pensar... ¡no os olvidéis de ponerlos en la agenda o el tiempo os podrá!)
- Al tiempo hay que ponerle muros inteligentes de pensamiento. Por ejemplo, yo, hoy que estoy escribiéndooos en Semana Santa, no pienso para nada en el lunes que viene. ¡Vaya una fresca, pensaréis! Pues no señora, tengo un montón de trabajo, pero haré hasta donde llegue con la mejor voluntad. Se trata de no comerme el tarro, o la albóndiga, que dice mi hija respecto a mi cerebro, con cosas que no tengo que hacer ahora. El domingo le echaré un vistazo a las cosas del lunes, todo lo más. O sea que para mi lo que esta después del domingo no existe. Como dice una canción de Radio Futura, el futuro es un monstruo que no debe visitar el presente. El Carpe-diem de los romanos era muy sabio y muy Mediterráneo.
- No permitáis que las prisas, "el acelere" os evite observar lo que ocurre a vuestro alrededor. En el momento que eso pase, ya no seréis buenas políticas. El tesoro más importante que deben llevar las mujeres a la política es el don de ver la realidad. Los hombres también lo aprenden si tienen tiempo. Me refiero a una parte de la realidad, naturalmente. Eso tiene que ver con el elogio de pararse y mirar, o sea con pensar las cosas. Tiene que ver con mucho más, claro, como el arte de no dejar que los impulsos te oscurezcan la razón, pero aun así, el tiempo para pensar es imprescindible. Y para eso tenéis que meteros en la agenda no os olvidéis.
- Se puede una meter en la agenda de las maneras más insólitas y diversas. Yo os cuento una mña: se puede hacer una cena de muchas maneras, pero si las haces poniendo cosas para que quede bonita, que guste mirarla, una ensalada se convierte en un cuadro y tú puedes disfrutar pintándolo. Si te pones música mientras cocinas el efecto mejora y a lo mejor puedes pensar. Las mujeres pensamos mucho en los cuartos de baño. Y a veces hablamos solas.



- A cada trozo de tiempo, procura dedicarle la atención que necesite. No es bueno mezclar los tiempos. Se nota por ejemplo en la gente que todo el rato mira su reloj. Nos ofende, pero en general es un prisionero del tiempo. Los prisioneros del tiempo son maleducados y desagradables. Eso no quiere decir, que cuando se te este acabando un tiempo, no debas cerrar suavemente...Tiene que ver con el desconectar. Ahora os lo seguiré contando, me voy a hacer la comida. Besos.
- Salchichas al vino y ensalada de endivias con queso de cabra. Estaba salada porque además le he puesto anchoas. No se puede ser tan fantástica con las ensaladas. Estaba con lo del desconecte. Es fundamental tener ese interruptor. ¿Cuántas veces nos lo decimos unas a otras? Yo, es que no desconecto. Y entonces llevamos cosas de un mundo a otro, las mezclamos y entonces queda como mi ensalada de endivias. Un lío.
- El interruptor de desconectar es bastante difícil de instalar. Pero se puede. Los seres humanos tenemos una extraordinaria capacidad de aprendizaje. De hecho, si hacemos 20 veces las cosas de la misma manera, las aprendemos. Es como un entrenamiento, pero a las mujeres nos es fácil hacerlo, porque en la vida cotidiana lo hacemos muchas veces. Primero aprendemos a no volvernos locas con el mundo privado y con el trabajo. El mundo privado exige multitud de mecanismos para organizarse, que hace que desarrollemos mucho la inteligencia emocional. Hay que hacer lo mismo en el trabajo y en la política: usar la inteligencia emocional y separar las tareas. Y aprender que cuando pasas de una a otra, debes dejar en stand-bay la anterior. No la pierdes de vista, pero no debes dejar que te estropee lo que estas haciendo. Mientras el insidioso monstruo del tiempo, te sigue soplando en la oreja "no te va a dar tiempo..., no te va a dar tiempo".Hay que mandarles a la mierda y concentrarse en el desconecte. Hay muchos trucos para desconectar las 20 primeras veces hasta que te acostumbres a hacerlo en automático.



### Y por último un consejo... relajado...

¡Parezco un libro, de esos americanos de autoayuda! Puagggg! No os preocupéis que no os voy a dar, además recetas para desconectar. Cada una tendremos las nuestras. Algunas veces las ponemos en común...un libro, una película que nos ha gustado especialmente, hablar con las amigas o con los hijos, con el gato, cocinar, intercambiar recetas, hacer deporte, soñar, pensar en el color del sofá o en un viaje, en las flores. Pasear, pintarnos las uñas, cavar, escribir en el ordenador...

Con estas recetas podréis empezar a domesticar el tiempo. En cierto sentido. Yo no creo que el tiempo termine siendo nuestro aliado. Se termina acabando y eso es muy doloroso. Cuando se llega a esa conclusión se entra en otra batalla, aceptar el carácter finito del tiempo.







# Receta para trabajar en equipo

*"Hay que rodearse de colaboradoras, no contemplar a las demás mujeres como posibles rivales sino al revés, como aliadas que suman. Hay sitio para todas. Hay que promocionar mujeres a nuestro equipo, ofrecerles responsabilidades y protagonismo público para acabar con el hecho de que sean siempre las mismas -pocas- mujeres las que son conocidas y evitar el argumento de que "no hay mujeres" para esos puestos"*

Sara Berbel



## Ingredientes

- Capacidad de escucha
- Un hervor de tiempo
- Un cucharón de reconocimiento
- Saber delegar
- Conocer a las personas



## Descripción de la receta

Sabemos que el alma de las organizaciones son los equipos de trabajo. Nuestra gestión dependerá en una parte muy importante de un buen programa pero también, que duda cabe, del equipo responsable de realizarlo. Saber como ganarnos su confianza y reconocimiento, dirigirlo desde el diálogo y el compromiso en el proyecto es todo un reto que debemos afrontar.

La diferencia entre las redes y los equipos de trabajo, es que mientras las primeras se establecen en un nivel informal, los equipos se organizan como parte de la estructura de la organización, con el propósito, de que varias personas aporten sus esfuerzos en el desarrollo de una propuesta concreta y así conseguir unos objetivos determinados.

Para que los equipos funcionen debemos confiar en las personas que los forman, en sus potencialidades y creatividad. Desde la perspectiva de género, las mujeres tendemos a situarnos y a participar más en las estructuras más horizontales que permiten establecer relaciones de intercambio y cooperación.

En una estructura participativa, se invierte la pirámide organizativa propiciando que los equipos se sientan parte de la entidad. De esta forma los equipos generan, lideran y gestionan las propuestas, contribuyendo a dar forma al contenido y a las líneas ideológicas de la organización. La forma más idónea de trabajar es desarrollando equipos de trabajo que se interrelacionen a través de una red que vaya entretejiendo la propia estructura de la organización. Este tipo de organización tiene una mayor flexibilidad, capacidad de toma de decisiones y adaptación a los procesos y los cambios que las clásicas estructuras jerárquicas.



## Pasos para realizar la receta

Si queremos que los equipos funcionen bien es necesario....

1. **Promover la participación.** Participar es tomar parte de los procesos en los que nos involucramos. Si conocemos los objetivos y estamos de acuerdo ideológicamente con la propuesta, nos implicaremos de forma que aportaremos lo mejor de nuestras capacidades para que el proyecto salga adelante.
2. **Estimular el trabajo** de todas las personas del equipo, reconociendo tanto de forma individual como grupal, las aportaciones que realizan. A pesar de que a veces nos puede lo urgente y la cantidad de trabajo, es importante encontrar tiempo para reunirse y dialogar, no sólo sobre **lo que** se ha conseguido, sino también sobre el **cómo** se ha conseguido. Subrayar los logros, afianzar la identidad del grupo, señalar la contribución de cada una de las personas es un ejercicio continuo que no debe descuidarse.
3. **Dialogar.** Dialogar es contar con la opinión del resto del equipo y saber enriquecerse de las diferencias. Cuando queremos incorporar la perspectiva de género, la propia experiencia de las mujeres del equipo es una fuente de información y reflexión muy valiosa. Se trata por tanto, de aplicar nuestra visión, nuestros conocimientos y vivencias a la dimensión del proyecto. Un proyecto en el que las personas se sienten implicadas siempre tiene una ca-

lidad mayor que aquellos en que no se ha conseguido hacer partícipe al equipo.

4. **Administrar correctamente el tiempo.** El tiempo se debe administrar en dos sentidos. Por una parte huyendo de las reuniones innecesarias o demasiado largas que entorpecen el ritmo de trabajo y el clima del equipo. Por otra parte, planificando el trabajo, organizando las reuniones y repartiendo las tareas, contando con las circunstancias personales. De esta forma, conseguiremos, por una parte conciliar la vida personal y profesional, por otra, respetar los ritmos e intereses de cada persona.
5. **Delegar y establecer mecanismos de confianza en el equipo.** Cuando trabajamos con equipos mixtos es importante que recordemos que la socialización nos sitúa a las mujeres, en muchas ocasiones, en un segundo plano. Prácticamente en todos los ámbitos profesionales y políticos sigue imponiéndose el modelo de mujer que "no aspira" ni "ambiciona" una mayor responsabilidad. Habitarnos, hacernos presentes, colocarnos en primera persona es un ejercicio difícil de realizar cuando hay que romper la imagen colectiva que se tiene de las mujeres. Desde la coordinación hay un importante trabajo de visibilización. Se trata de apoyarnos en el saber de las "otras" a la vez que potenciamos su y nuestro desarrollo y capacitación. Interrogar directamente, subrayar las contribuciones, afianzar los logros, delegar, son estrategias positivas para empoderar a las mujeres.
6. **Aceptar las sugerencias e implicar al equipo en la toma de decisiones.** Porque coordinar no es tener todas las respuestas sino saber plantear los problemas y los retos al equipo. De esta forma la puesta en común desarrollará las sinergias necesarias para afrontar los proyectos, tomar decisiones en equipo y responsabilizarse de los logros obtenidos. Nuevamente hay que tener cuidado con la forma en que atendemos las sugerencias. Es fácil hacer "más caso" a la persona que tiene más fuerza argumentando o defendiendo una postura. Pero el tener más fuerza no significa tener más razón. Si utilizamos técnicas de decisión participativas, daremos cabida a todo el equipo.
8. **Situar a las personas en el lugar más adecuado.** Es importante que cada persona se sitúe en el lugar más idóneo para su experiencia, formación o actitudes y habilidades. Es importante que las mujeres estén donde realmente quieren estar y desarrollen las funciones que les son más propicias por ca-

pacidad, preparación y actitudes. La valoración no debe depender nunca de una visión sesgada por el sexismo.

9. **Reconocer el trabajo de las personas que participan en el equipo.** Con demasiada frecuencia las funciones de las mujeres quedan veladas porque no son valoradas o porque no las hacemos valer. El reconocimiento puede expresarse de formas muy diferentes. Al visibilizar a las personas, humanizamos las instituciones y los partidos, los hacemos más cercanos. Sabemos que detrás de unas siglas hay personas concretas con las que podemos dialogar. Si estas personas son mujeres que desempeñan diferentes puestos, estamos contribuyendo a que haya una visión de la mujer más compleja y real.
10. **Crear entornos de trabajo profundamente humanos.** Con sensibilidad para la realidad personal y con sentido de la escucha. El clima de trabajo se consigue cuando:
  - Creamos un clima de acogida y confianza.
  - Favorecemos la comunicación y las relaciones interpersonales.
  - Compartimos y aceptamos los objetivos.
  - Existe un compromiso en la realización del proyecto y un apoyo en los momentos críticos.
  - Respondemos a las necesidades de las personas. Crear un clima humano es conseguir unas condiciones de trabajo de calidad que respondan a las necesidades que tenemos también en el cuidado de nuestra vida personal. Guarderías, servicios de apoyo para la familia y otros servicios son elementos que demuestran que las organizaciones se "preocupan" de las personas.



### Un consejo

Existen gestos que no por cotidianos, son menos importantes, por ejemplo comenzar una reunión con un café, crear espacios para los comentarios personales, subrayar los logros, dialogar sobre como nos sentimos en el equipo... en definitiva crear espacios donde cada una de las personas que integran el equipo se sientan respetadas y valoradas, incluso en los momentos críticos, nos ayudará a dibujar un clima de confianza, colaboración y compromiso.









# Receta para dirigir una reunión

*"Lo femenino es solidario y comprensivo con los que están en una posición de debilidad y exigente y reivindicativo con los que están por arriba. Esta posición es la que da autoridad moral para dirigir a un grupo implicado en las decisiones que se toman"*

Rosario Valpuesta



## Ingredientes

- Sentido del tiempo
- Capacidad para ordenar las ideas
- Disciplina



## Descripción de la receta

Las reuniones son uno de los procedimientos más utilizados en los ámbitos políticos, porque en este espacio, debatimos desde nuestro punto de vista sobre aquellos temas de interés para la organización. Las reuniones son un lugar de encuentro en el que se explicitan intereses, objetivos, problemas, situaciones. Se hacen acuerdos, tomamos decisiones, coordinamos esfuerzos, creamos alianzas o establecemos rupturas. Por decirlo de otra forma, las reuniones son el punto neurálgico de las organizaciones.

Sin embargo no siempre las reuniones cumplen el propósito para el que fueron convocadas. Es en estas situaciones, cuando sentimos que el tiempo se escurre y no podemos hacer nada por retenerlo, cuando esto ocurre daríamos lo que fuera por poder reconducirla y hacerla más eficaz. Veamos algunos de los problemas más frecuentes en el desarrollo de las reuniones:

- A menudo los temas se tratan con una extensión excesiva.
- Con frecuencia se produce la "reunionitis" o el hábito de reunirse sin una causa importante produciendo un desgaste y sentimiento de pérdida de tiempo y de objetivos.
- Las reuniones se prolongan de forma innecesaria porque se introducen temas que no son relevantes para el asunto que se está tratando. Este tipo de situaciones suele ocurrir cuando no se tiene un orden del día y el tiempo estructurado.
- Cuando las personas que asisten se recrean más en sus exposiciones, que en el objetivo de la reunión, se alargan las intervenciones, realizando exposiciones retóricas o repetitivas. Con frecuencia, cuando la asistencia es de representantes de varias organizaciones, todo el mundo, se siente obligado a intervenir para visualizar su presencia, aún a costa de repetir lo que ya se ha dicho o de alargarse indefinidamente.

A este tipo de situaciones se le suele denominar ladrones de tiempo.



## Pasos para realizar la receta

Para dirigir de forma eficaz las reuniones sigue estas recomendaciones:

- Antes de comenzar es importante identificar los objetivos de la reunión. Y establece las tareas que se van a realizar para fijar el orden del día y realizar la convocatoria. Prepara el material o documentación. Hay documentos que conviene entregar antes de la reunión para que se vayan preparando los temas. Prepara la infraestructura adecuada. No olvides que la sala debe reunir las condiciones adecuadas de forma que la disposición de los asientos permita que todo el mundo se vea.
- Al inicio de la reunión presenta a las personas que han acudido. Realiza la lectura del orden del día expresando los objetivos de la reunión, posibles alternativas, hipótesis.
- En el transcurso de la reunión intenta crear un clima favorable. Escucha activamente. Nunca debes parecer desinteresada o aislada de lo que ocurre. Captar y centrar la atención del grupo en las cuestiones a resolver y los objetivos a alcanzar. Limitar amablemente las intervenciones excesivamente largas. Asegúrate de que todas las personas participan. Ayudar a formular

mejor sus ideas a los miembros del grupo que tienen dificultades para hacerlo de manera comprensible. Neutralizar a las personas agresivas, e impedir los enfrentamientos personales. Reaccionar con calma ante situaciones imprevistas, manteniendo el control de la reunión, pero sin ser autoritaria.

- Y por último al cerrar, recuerda que las reuniones hay que "concluir las" no "dejarlas morir". Lo ideal es que la reunión transcurra en el tiempo establecido, concretando los acuerdos y decisiones que se han tomado. Determinando cuáles son los pasos, actividades y tareas que hay que realizar para cumplir los acuerdos y llevar a cabo las decisiones tomadas.



### Un consejo

- Al finalizar la reunión designar las personas responsables que deben llevar a cabo las tareas.
- Asignar los recursos que sean necesarios para concretar las actividades y tareas propuestas.
- Establecer un cronograma de actividades que se deriven de las resoluciones tomadas en la reunión.







# Receta para reivindicar las acciones positivas o las políticas públicas de igualdad

*"La igualdad de trato tiene mucho que ver con las recetas de los medicamentos: deben leerse con atención y seguir fielmente sus indicaciones. Sólo así tendrán efecto. La ventaja, frente a la igualdad como derecho, es que quien las necesita jamás pone en duda el mérito y la capacidad de quien se las prescribe".*

Soledad Murillo



## Ingredientes

- Conocimiento de la historia de la igualdad
- Una dosis de convicción
- Mucha seguridad y confianza en las leyes que defienden la igualdad



## Descripción de la receta

Celia Amorós, catedrática de Filosofía, afirma que los avances en la igualdad conseguidos en el marco político, nunca obedecen a hechos casuales<sup>1</sup>. Responden al empeño constante y decidido de las mujeres por transformar una realidad que las ha discriminado. Tanto las políticas de igualdad, como las acciones positivas son instrumentos que se diseñan con el objetivo de suprimir las barreras que impiden el acceso de las mujeres al ejercicio de sus derechos y que persisten a pesar de la consolidación de la igualdad legal.

Hasta llegar a la adopción de medidas positivas se ha recorrido un largo proceso en el que el sistema se ha defendido, una y otra vez, de las legítimas aspiraciones de igualdad de la mitad de la Humanidad.

1. "Amorós Celia. "Teoría feminista: de la ilustración a la globalización." Minerva Editores. Pág. 63

Recordemos que la Revolución francesa instauro un código civil en el que la ley sancionaba a las mujeres a la inferioridad jurídica y política. El Código Civil Napoleónico, que sirvió de modelo en muchos países, restringió a las mujeres al ámbito de la familia, convirtiendo a los hombres en sus jefes, a la vez que otorgaba a éstos un mayor estatus en el mundo público.

El movimiento sufragista se rebeló contra esta situación. La petición del voto para las mujeres fue considerada como el primer paso para la consecución del acceso a los espacios que habían sido vetados como la educación, la participación económica, la vida cultural o social. Al finalizar la Segunda Guerra Mundial el derecho al voto fue extendiéndose en los países europeos y americanos.

La consecución del voto no equiparó a las mujeres con los hombres. El estado siguió considerando a la mujer como responsable principal de la familia y de las tareas de cuidado y bienestar a la vez que la plena ciudadanía, la autoridad y estatus de dominio recaían en el varón.

Con la llegada del Estado de Bienestar, se introduce un conjunto de medidas que cambian, en principio, la relación entre lo público y lo privado. Los derechos sociales, que son la base del Estado de Bienestar, se destinan básicamente a las familias y no a los individuos, como ocurre con los derechos de ciudadanía. Los derechos sociales se vinculan a las personas que tienen un salario, haciéndoles responsables de los miembros de la familia. Como el resto de políticas públicas, este tipo de medidas afectó a las mujeres, pero no de la misma manera que al resto de la población ya que reforzaba la situación de discriminación en que se encontraban, al consolidar su rol en la familia y no eliminar los obstáculos que en el ámbito público les impedía participar en igualdad de condiciones.

La igualdad es una meta política central de los sistemas democráticos. El Estado se plantea asumir que la igualdad de hecho de las mujeres frente a la ley sea una realidad. No había bastado con la incorporación de éstas para conseguir la equidad entre sexos. Para corregir esta desigualdad era necesaria la participación de los **poderes públicos**, que se debían hacer responsables de conseguir no sólo la **igualdad legal**, sino una **igualdad real**. Para ello, se exigió que, la desigualdad debería ser combatida desde el propio Estado con políticas adecuadas a este fin. En la medida en que estas demandas adquirieron legitimidad y consenso, en muchos países se comenzaron a implementar políticas públicas para corregir la desigualdad y la discriminación de las mujeres.





## Pasos para realizar la receta

- Eliminar las barreras legales, económicas, sociales, culturales y de poder para que las mujeres puedan acceder al mundo público.
- Garantizar el acceso de las mujeres a la educación y la cultura para que tomen conciencia de sus derechos individuales y de la libertad para ejercerlos en el trabajo, la vida social o la política.
- Efectuar cambios legislativos, eliminando en primer lugar las leyes que discriminan a la mujer y en segundo lugar, legislando a favor de la equidad promulgando leyes específicas contra modelos de discriminación como la violencia de género, desigualdades laborales, participación política, conciliación de la vida personal y laboral, etc.
- Implementación de acciones positivas como estrategia para establecer la igualdad de oportunidades, por medio de unas medidas que permitan contrarrestar o corregir aquellas discriminaciones que son el resultado de prácticas o sistemas sociales (Comité para la Igualdad del Consejo de Europa)
- Incorporar el mainstreaming con el objetivo de integrar la perspectiva de género en todas las políticas. De esta forma tendremos en cuenta, de manera sistemática, las diferencias entre las condiciones, las situaciones y las necesidades de las mujeres y los hombres en el conjunto de todas las políticas, al nivel de su planificación, de su desarrollo y de su evaluación.



### Un consejo

Tener siempre presentes la Declaración de Atenas (1992), la Plataforma de Acción de Beijing (1995) y la reciente Ley de Igualdad que constituyen, sin duda, referentes clave en la conceptualización y en las propuestas sobre participación de las mujeres en la toma de decisiones y el poder político.

La Ley de Igualdad Efectiva entre Mujeres y Hombres que fue aprobada por todos los grupos políticos excepto por el PP, el 15 de marzo de 2007, define su objeto en el Título preliminar: "Las mujeres y los hombres son iguales en dignidad humana, e iguales en derechos y deberes. Esta Ley tiene por objeto hacer efectivo el derecho de igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, en particular mediante la eliminación de la discriminación de la mujer, sea cual fuere su circunstancia o condición, en cualesquiera de los ámbitos de la vida y singularmente, en las esferas política, civil, laboral, económica, social y cultural".







# Receta para lograr alianzas feministas con los compañeros

*"Eliminar la discriminación requiere una actitud de lucha. Consolidar los derechos en igualdad es el siguiente paso, mucho más lento y difícil, porque necesita el compromiso de todas y de todos"*

Micaela Navarro



## Ingredientes

- Una dosis de paciencia
- Un puñado de corresponsabilidad
- Unos gramos de sentido del humor



## Descripción de la receta

Las mujeres feministas y socialistas estamos trabajando en un proyecto que cree mecanismos nuevos que permita a hombres y mujeres actuar conjuntamente. Este nuevo contrato subraya la necesidad de que hombres y mujeres se comprometan a compartir las responsabilidades familiares, el trabajo y el poder, superando los roles sexistas. El concepto de democracia paritaria ya está totalmente asumido por el PSOE, pero además cada vez son más los compañeros socialistas que defienden la necesidad de un cambio de reglas hacia un nuevo contrato social basado en la corresponsabilidad.



## Pasos para realizar la receta

- Lograr el consenso en la aprobación de medidas y estrategias a favor de la igualdad en las organizaciones.
- Incorporación de hombres y mujeres a las estructuras de organización del partido de forma que se haga respetar la paridad.
- Organización de campañas de sensibilización e información.
- Incorporación de la formación en igualdad en todos los cursos de formación política.



### Un consejo

Buscar alianzas y visualizar las actuaciones de los compañeros que defienden la igualdad.









# Bibliografía

- Albert, Lucien y Simon Pierre. Las relaciones interpersonales. Biblioteca psico-sociología. Ed. Herder. Barcelona.1980.
- Amorós, Celia (Coord). Historia de la teoría feminista. Universidad Complutense de Madrid. 1994.
- Amorós, Celia. Diez Palabras claves sobre mujer. Editorial Verbo Divino. Pamplona. 2000.
- Amorós, Celia. La gran diferencia y sus pequeñas consecuencia para la lucha de las mujeres. Colección Feminismo. Ediciones Cátedra. Madrid 2005.
- Amorós, Celia, y De Miguel, Ana (Eds) Teoría feminista de la ilustración a la globalización. De la Ilustración al segundo sexo. I Volumen. Madrid. Minerva Ediciones. 2005.
- **Avanzando en la Teoría de Género. Guía Metodológica para trabajar con Grupos. Mujeres Jóvenes, 2001.**
- Barrig, Maruja / Wehkamp, Andy, editoras. Sin Morir en el Intento: Experiencias de Planificación de género en el desarrollo. Red Entre Mujeres. Diálogo Sur-Norte. Novib. Lima, Perú, noviembre 1994.
- Beltrán, Elena y Maqueira Virginia (Eds). Feminismos. Debates teóricos contemporáneos. Alianza editorial. Madrid. 2001.
- Bocchetti, Alexandra. Lo que quiere una mujer. Ed Feminismos. Ediciones Cátedra. Segunda Edición. Madrid. 1999.
- **Carta de Roma. Las mujeres por la renovación de la política y la sociedad. 1996.**
- **Catalá González, Aguas Vivas; Garcia Pascual, Enriqueta. Ideología sexista y lenguaje. Valencia. Galaxia, 1995.**

- Cobo, Rosa. "El discurso de la igualdad en el pensamiento de Poullain de la Barre". En Amorós, Celia (coord.) *Historia de la teoría feminista. Instituto de Investigaciones feministas de la Universidad Complutense de Madrid*. 1994.
- Colorado, Marta; Arango, Liliana; Fernández, Sofía. *Mujer y feminidad*. Ed. Dirección de la Cultura. Colombia 1998.
- **Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujeres: Acción para la Igualdad, el Desarrollo y la Paz. Declaración y Plataforma de Acción. Beijing. 1996.**
- De Miguel, Ana. "Feminismos", en Amorós, Celia (DIR.) *10 palabras claves sobre mujer*, Editorial Verbo Divino, Estella 4ª edición. 2002.
- De Miguel Álvarez, Ana. "Hacia un nuevo contrato social. Políticas de redefinición y políticas reivindicativas en la lucha feminista". En Manuel Robles (Comp) *El reto de la participación. Movimientos sociales y organizaciones*. Ed Mt. 2002.
- De Miguel, Ana. "Los feminismos en la historia" en *Miradas desde la perspectiva de género*. Isabel de Torres Ramírez (coord). Nancea. Madrid. 2005.
- De Torres Ramírez, Isabel. (coord). *Los feminismos en la historia en Miradas desde la perspectiva de género*. Madrid. Ed.Nancea 2005.
- **Declaración de Atenas. Adoptada en la Primera Cumbre Europea "Mujeres en el Poder" Atenas 1992.**
- Díaz Aguado, Mª José. *Prevenir la violencia contra las mujeres. Construyendo la Igualdad*. Instituto de la Mujer. Madrid. 2002.
- **Documento de la Comisión Europea. "Cómo conseguir una participación igualitaria de mujeres y hombres en la adopción de decisiones políticas" Guía para la aplicación de políticas destinadas a incrementar la participación de la mujer en la toma de decisiones políticas. Luxemburgo. 1997.**
- **Documentos de RED URB-AL N° 12. Diagnostico inicial, ponencias y conclusiones del Seminario de lanzamiento en San Salvador, Plan Operativo. 2003**
- **Documento Etapa 2004 "Hacia la plena ciudadanía de las mujeres". Autores Rosa Escapa y Lázaro González. Urbal Red 12 Mujer y Ciudad. Diputación de Barcelona.**
- Duhet, Paule Marie. *Las mujeres y la revolución*. Ediciones Península. Barcelona. 1974.

- Field, Lynda. Autoestima para la mujer. Barcelona. Ed Cairos. 1997.
- Fisher, Helen. El primer sexo. Las capacidades innatas de las mujeres y cómo están cambiando el mundo. Taurus. Madrid.
- Freedman, Jane. Feminismo ¿unidad o conflicto? Ed. Nancea. Madrid. 2004.
- Fundación Mujeres (1999). Guía para la Aplicación Práctica del Mainstreaming en el Ámbito Local.
- García de León, M<sup>a</sup> Antonia. Elites discriminadas. Editorial Anthoropos. Barcelona.
- Gepken, Frederika Emancipatiebureau EOUAL, Holanda: cómo incorporar una perspectiva de género a la práctica corriente del planeamiento.
- Giró, Joaquín (ed). El género quebrantado. Editorial Catarata. Madrid. 2005.
- **“Hacia la planificación de género. Una nueva tradición de planificación y metodología planificadora”.** En: **Planificación de género y desarrollo.** Editado por **Red entre Mujeres y Flora Tristán Ediciones.** Lima, 1995. Pp.
- Hannan, Carolyn (Directora de la División de Avance de las Mujeres de Naciones Unidas), y Aqestrog, Dirgitta (Grupo Interdepartamental de Género. Comisión Europea. Unión Europea). Intervenciones en las Jornadas Internacionales sobre Meanstreaming. Unidad de Igualdad y Género. Sevilla, octubre de 2003.
- Helgesen, Rally. La ventaja de ser mujer. El liderazgo femenino. Ed Granica. 1993.
- Hernando, Almudena (coord.) ¿Desean las mueres el poder? Minerva ediciones. Instituto de Investigaciones feministas.2003.
- Hirata, Helena. Laboire Helene, La Doaré, Helene, Senotier, Daniele. Diccionario crítico Feminista. Editorial síntesis. Madrid 2002.
- Idalberto Chiavenato. Administración de Recursos Humanos. Mc Graw Hill.
- **Informe de la Universidad de Edimburgo (1998). Maquinaria Política de Igualdad y Transversalidad de Género.**
- Instituto Andaluz de la Mujer (2001). Mainstreaming o enfoque integrado de género. Sevilla.

- Katzenbach, Jon y Douglas Smith. La Sabiduría de los Equipos. CECSA, México. 1997.
- Larumbe, Ma Angeles. Una inmensa minoría. Influencia y feminismo en la Transición. Prensa Universitarias de Zaragoza. Zaragoza. 2002.
- Lagarde, Marcela. Proyecto Equal. I.O Metal. Guía para el empoderamiento de las mujeres. Texto de Marcela Lagarde.
- Lagarde y de los Ríos, Marcela. Claves Feministas para la autoestima de las mujeres. Cuadernos inacabados. Ed Horas y horas. Madrid 2000.
- Lagarde y de los Ríos. Para mis socias de la vida. Ed Horas y horas. Madrid. 2005.
- Lagarde y de los Ríos. Género y feminismo. Ed Horas y horas. Madrid 2005.
- **Le Monde Diplomatique, marzo 2002. Compilación: Género y globalización Mujeres.**
- **Le Monde Diplomatique. Editorial Aún creemos en los sueños. Santiago de Chile 2004.**
- Loden, Mary lin. Dirección femenina. Barcelona. Editorial Hispano Europea.
- López de la Vieja, M<sup>a</sup> Teresa. Ética y crítica feminista. Salamanca. Ediciones Universidad de Salamanca. 2004.
- Lozano Domingo, Irene. Lenguaje femenino, lenguaje masculino. Minerva ediciones. 2005.
- M.Sacnlon, Geraldine. La polémica feminista en la España Contemporánea. Ed. Akal. 1986.
- **Malabaristas de la Vida. Mujeres, tiempos y trabajos. Editorial. Icaria Barcelona 2003.**
- Martínez Ten, Carmen y Gutiérrez López, Purificación El voto de las mujeres 1877-1978. Hacia la representación paritaria. Catálogo de la Exposición.
- Martínez Ten Carmen. Ponencia "Transversalidad o Enfoque Integrado de Género en las Políticas Locales. (Instrumentos para desarrollar políticas de igualdad)". Seminario "Hacia la plena ciudadanía de las mujeres" Programa Urbal Red nº 12 "Mujer y Ciudad" Barcelona, 21, 22 y 23 de abril de 2004.

- Molyneux, Maxine. Movimientos de mujeres en América Latina. Ed Feminismos. Ediciones Catedra. Segunda Edición. Madrid. 2001.
- Moreno, Montserrat. Cómo se enseña a ser niña. Ed. Icara. Barcelona, 1986.
- Moser, Caroline. “La planificación de género en el Tercer Mundo: enfrentando las necesidades prácticas y estratégicas de género”. En: Una nueva lectura: Género en el Desarrollo. Guzmán, Virginia; Portocarrero, Patricia, y Vargas, Virginia; compiladoras. Editado por Red entreMujeres y Flora Tristán Ediciones. Lima, 1991.
- Muñoz, Blanca. “El género en los espacios públicos de comunicación” en VV.AA. El espacio según el género. ¿Un uso diferencia? Madrid. Universidad Carlos III 1995.
- Nash, Mary y Tavera, Susana. *Experiencias desiguales. Conflictos sociales y respuestas colectivas. (Siglo XIX)*. Editorial Síntesis. 5ª edición. Madrid.1994.
- Nash, Mary. *Mujeres en el mundo. Historia, retos y movimientos*. Alianza Ensayo. Madrid. 2005.
- Navarro, Marysa. Sánchez Korrol, Virginia. Mujeres en América Latina y el Caribe. Ed Narcea. Madrid. 2004.
- Nuño Gomes. Laura Mujeres: de lo privado a lo público. Ed Tecnos. Madrid. 1999.
- Perry Pascarella. Cómo Recompensar a los equipos. Harvard DEUSTO Business Review. Febrero 1998.
- **Presencia de Mujer. Del Derecho al voto a la democracia paritaria. FETEUGT. Illes Balears. 2001.**
- **Proyecto “EQUAL IO .metal” Magali Martínez Solimán.**
- Renau Manén, Dolors y Berbel Sánchez, Sara (2001): Las mujeres en la política. Material didáctico Cursos de “Formación de Mujeres, cargos electos Municipales” –Programa desarrollado por el Departamento de Cooperación Internacional, de la Diputació Barcelona 2001/2002.
- Renau, Dolors. Socialismo y feminismo. Ed. Mediterrania. Barcelona. 2004.

- **Resolución del Parlamento Europeo sobre el informe de la Comisión sobre la aplicación de la recomendación 96/694 del Consejo de 2 de diciembre de 1996 (COM (2000)120 - (5-0210/2000 - 2000/2111 ((OS))). Participación Equilibrada de las Mujeres y los Hombres en los procesos de toma de decisión.**
- Rivera, María Milagros. *Mujeres en relación*. Ed. Icaria. Barcelona 2001, Pág 62.
- San José, Begoña. *El poder en lo local*. Jornadas "Construyendo la igualdad en el espacio público". Unidad para la Igualdad de Oportunidades y Políticas de Género de la Diputación Foral de Bizkaia. 2002.
- Sánchez Cristina. "Genealogía de la vindicación". En *Feminismo. Debates teóricos contemporáneos*. Beltrán Elena, Maquieira (eds.) Ed. Alianza Editorial. Madrid. 2001.
- Sastre Vilarrasa, Genoveva. Moreno Marimón, Montserrat. *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional. Una perspectiva de género*. Ed Gedisa. México. 2004.
- Sau, Victoria. *Diccionario Ideológico feminista*. Ed Icaria. Tercera Edición. Barcelona. 2000.
- Sendon De Leon, Victoria. *Marcar Las Diferencias: Discursos Feministas ante un Nuevo Siglo*. Icaria. Barcelona. 2002.
- Showalter, Elaine. *Mujeres rebeldes. Una reivindicación de la herencia intelectual feminista*. Ed. Espasa. Madrid. 2002.
- Simón Rodríguez, Elena. *Democracia Vital*. Editorial Nancea. Madrid.1999. Pág. 164-165
- Tremosa, Laura. Calvet i Puig, Dolors. *Las olvidadas de la historia en "Mujer y ciudadanía"*. Ed Bellaterra. Barcelona. 2001.
- Uriarte, Edurne. Elizondo Arantxa (cord). *Mujeres en política*. Ed Ariel . Barcelona. 1977.
- Valcárcel Amelia. "Filosofía de la historia e historia del feminismo" en Valcárcel Amelia, Renau Dolors, Romero Rosalía. *Los desafíos del feminismo ante el siglo XXI*. ED. Instituto Andaluz de la Mujer. 2000.

- Valcárcel, Amelia. "Qué es y qué retos plantea el feminismo" en Materiales de Formación política de mujeres. Sí. Tú puedes. Diputación de Barcelona. Barcelona. 2001.
- Valcárcel, Amelia. La política de las mujeres. Colección Feminismo. Ediciones Cátedra. Madrid. 2004.
- Valcárcel, Amelia. Feminismo y poder político. Colección de Mujeres Progresistas.
- Varela, Nuria. Feminismo para principiantes. Ediciones B. Barcelona 2005.
- Varela, Nuria. Feminismo para principiantes. Ediciones B. Barcelona 2005.
- Wollstonecraft, Mary. *Vindicación de los derechos de la mujer*. Ed Tribuna feminista. Madrid 1977. Pág. 10.







# Glosario

- **ACCIÓN POSITIVA**

Medidas dirigidas a un grupo determinado, con las que se pretende suprimir y prevenir una discriminación o compensar las desventajas resultantes de actitudes, comportamientos y estructuras existentes (denominadas a veces "Discriminación positiva").

- **ANÁLISIS POR GÉNERO**

Estudio de las diferencias de condiciones, necesidades, índices de participación, acceso a los recursos y desarrollo, control de activos, poder de toma de decisiones, etc. entre hombres y mujeres debidas a los roles que tradicionalmente se les ha asignado.

- **BARRERAS INVISIBLES**

Actitudes resultantes de las expectativas, normas y valores tradicionales que impiden la capacitación (de la mujer) para los procesos de toma de decisiones / para su plena participación en la sociedad.

- **CAPACITACIÓN (para una plena participación en los procesos de toma de decisiones). En América: "empoderamiento"**

**EN : EMPOWERMENT**

Proceso de acceso a los recursos y desarrollo de las capacidades personales para poder participar activamente en modelar la vida propia y la de su comunidad en términos económicos, sociales y políticos.

- **CUOTA**

Proporción dada o parte de puestos, escaños o recursos que deben ser atribuidos a un colectivo específico, generalmente siguiendo ciertas normas o criterios, con la que se pretende corregir un desequilibrio anterior, generalmente en posiciones de toma de decisiones o en cuanto al acceso a oportunidades de formación o a puestos de trabajo.

- **DATOS DESAGREGADOS POR SEXO**

Recogida y desglose de datos y de información estadística por sexo, que hace posible un análisis comparativo / análisis teniendo en cuenta las especificidades del "género".

- **DÉFICIT DEMOCRÁTICO**

Repercusión que, entre otras causas, una participación desequilibrada de hombres y de mujeres tiene en la legitimidad de la democracia.

- **DEMOCRACIA PARITARIA/ PARTICIPACIÓN EQUILIBRADA DE MUJERES Y HOMBRES**

Concepto de sociedad integrada a partes iguales por mujeres y por hombres, en la cual la representación equilibrada de ambos en las funciones decisorias de la política es condición previa al disfrute pleno y en pie de igualdad de la ciudadanía, y en la cual unas tasas de participación similares o equivalentes (entre el 40 y el 60%) de mujeres y hombres en el conjunto del proceso democrático es un principio de democracia.

- **DISCRIMINACIÓN DIRECTA (EN FUNCION DEL SEXO)**

Situación en la que se trata a una persona menos favorablemente en razón de su sexo.

- **DISCRIMINACIÓN INDIRECTA (EN FUNCION DEL SEXO)**

Situación en la que una ley, un reglamento, una política o una práctica, aparentemente neutrales, tienen un impacto desproporcionadamente adverso sobre los miembros de uno u otro sexo, a menos que la diferencia de trato pueda justificarse por factores objetivos (Directiva 76/207/CEE del Consejo, de 9 de febrero de 1976, D.O. n° L 039 de 14/02/1976).

- **EQUIDAD ENTRE HOMBRES Y MUJERES**

Imparcialidad en el trato a hombres y mujeres. Puede tratarse de igualdad en el trato o de un trato diferente, pero que se considera equivalente en términos de derechos, beneficios, obligaciones y oportunidades.

- **EVALUACIÓN DEL IMPACTO EN FUNCIÓN DEL GÉNERO**

Examen de las propuestas políticas, para analizar si afectarán a las mujeres de forma diferente que a los hombres, al objeto de adaptarlas para neutralizar los efectos discriminatorios y fomentar la igualdad entre hombres y mujeres.

- **GÉNERO/SEXO, TOMADO EN SENTIDO SOCIOLÓGICO**

Concepto que hace referencia a las diferencias sociales (por oposición a las biológicas) entre hombres y mujeres que han sido aprendidas, cambian con el tiempo y presentan grandes variaciones tanto entre diversas culturas como dentro de una misma cultura.

- **IGUALDAD DE OPORTUNIDADES ENTRE MUJERES Y HOMBRES**

Ausencia de toda barrera sexista para la participación económica, política y social.

- **INTEGRACIÓN DE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO EN EL CONJUNTO DE LAS POLÍTICAS/TRASVERSALIDAD EN : GENDER MAINSTREAMING**

Integrar sistemáticamente las situaciones, prioridades y necesidades respectivas de mujeres y hombres en todas las políticas, con vistas a promover la igualdad entre hombres y mujeres, y recurrir a todas las políticas y medidas generales con el fin específico de lograr la igualdad, teniendo en cuenta activa y abiertamente, desde la fase de planificación, sus efectos en las situaciones respectivas de unas y otros cuando se apliquen, supervisen y evalúen (Comunicación de la Comisión COM [96] 67 final, de 21/02/96).

- **PERSPECTIVA DE GÉNERO**

Tomar en consideración y prestar atención a las diferencias entre mujeres y hombres en cualquier actividad o ámbito dados de una política.

- **PLANIFICACIÓN SENSIBLE AL GÉNERO**

Enfoque activo de la planificación, en que se toman en consideración, como variable o criterio clave, las diferencias entre mujeres y hombres, y que procura incorporar explícitamente lo relativo a las diferencias hombre-mujer en políticas y acciones.

- **ROLES ESTABLECIDOS EN FUNCIÓN DEL SEXO**

Pautas de acción y comportamiento asignadas a hombres y a mujeres, respectivamente, e inculcadas y perpetuadas según lo descrito en "Contrato social de género".

- **SEGREGACIÓN EN EL TRABAJO/EN EL EMPLEO**

Concentración de mujeres y de hombres en tipos y niveles diferentes de actividad y de empleo, donde las mujeres se ven confinadas a una gama más estrecha de ocupaciones que los hombres (segregación horizontal), y a puestos de trabajo inferiores (segregación vertical).

- **TECHO DE CRISTAL**

Barrera invisible resultante de un complejo entramado de estructuras en organizaciones dominadas por varones, que impide que las mujeres accedan a puestos importantes.

**100 palabras para la igualdad. Glosario de términos relativos a la igualdad entre hombres y mujeres, Comisión Europea, Dirección General de Empleo, Relaciones Laborales y Asuntos Sociales, 1998**

