

Siempre

EMPODERADAS

8

M

juntas hacia
la equidad de género

Bienvenid@s

¡Llegó Marzo! Llegó el mes que nos permite poner sobre la mesa y conversar de las acciones necesarias para hablar y movilizar los cambios que requerimos para la Igualdad y la Equidad de Género.

Acercar la Igualdad de Género y visibilizar los liderazgos femeninos es nuestra consigna. Por eso, en esta séptima versión -sí, ya vamos en la versión número siete-, fieles a la frase de que todas tenemos una historia que contar y mucho que decir, contamos con un diseño de fácil lectura, lúdico y cercano gracias a la tremenda colaboración de la periodista Sofía Peña.

Para el desarrollo de esta edición, fiel al espíritu de Empoderadas, generamos colaboraciones valiosas como el glosario de Género, una realización de la Dirección de Equidad de Género de la Universidad de la Frontera, un espacio digno de destacar.

Queremos que este Marzo se llene de colores, de pañuelos y que sea el despegue para que se hable y se viva la equidad en todos los lugares. Este año, tenemos desafíos importantes y esperamos más que nunca que nos acompañes y compartas nuestro contenidos.

Solo así, viralizando, estaremos contagiando a más Empoderadas.

Paula Cifuentes Torres

Directora Ejecutiva Empoderadas Medio

Directora Ejecutiva: Paula Cifuentes Torres

Editora General: Paloma Castillo Castillo

Editora Periodística: Karen Retamal Espinoza

Periodistas: Carolina Abello Ross,

Michelle Benavente Cartagena,

Paloma Castillo Castillo, Natalia Rodríguez Solís

Diseño y diagramación: Sofía Peña Soto

Facebook e Instagram @empoderadasmedio

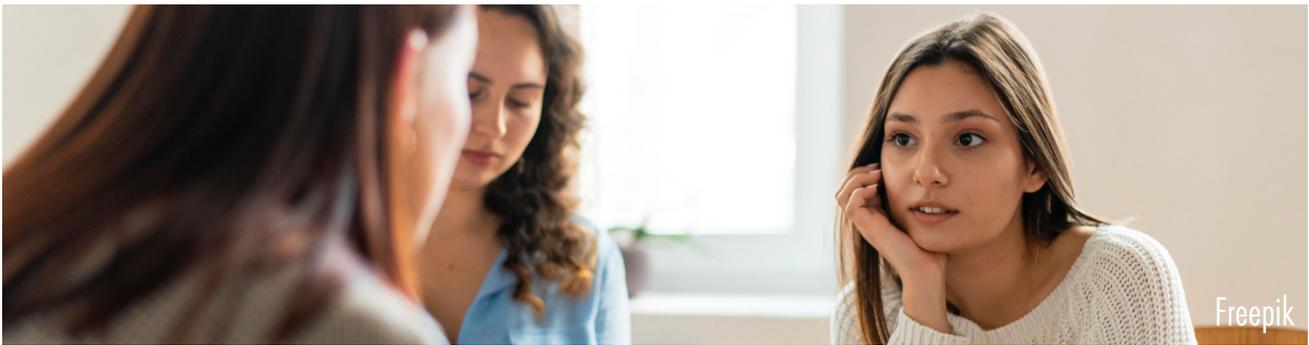
Índice

- 04 Amiga, no te juzgo
- 06 Empodérate con estas rutinas de amor propio
- 08 Test de Sororidad
- 09 ¡Revisa tus respuestas! Estas fueron elaboradas por el equipo de Escuela Sorora
- 11 ¡A romper el techo de cristal!
- 12 Glosario de Género
- 13 Reflexión de Bárbara Eytel Pastor, directora de Equidad de Género UFRO
- 14 Los hombres que relevan el rol de las mujeres para acortar las brechas de género
- 17 Frases y clichés machistas que debemos combatir
- 18 Columna: Aporte de la mujer chilena en el marco de un nuevo 8 M
- 19 Columna: Desafíos en equidad de género en la educación superior chilena
- 20 Mujeres en la construcción: un espacio que se gana día a día
- 21 Mujeres en la ficción

SECCIÓN

AMIGA, NO TE JUZGO

Todas hemos sido esa amiga que se ha topado con la piedra del patriarcado -ojo que no queremos sacar ronchas con esa palabra. Sí y hemos tropezado una y otra vez, pues deconstruirnos no es fácil. Por esta razón, en esta sección iremos presentando situaciones que nos han pasado a todas, queremos escuchar pero sin juzgar para educar. Nuestra Directora, Paula Cifuentes, responderá a continuación dudas, consultas y opiniones.



¿Por qué seguimos hablando de desigualdad si hoy las mujeres tenemos más oportunidades que antes?

Hola amigas de Empoderadas:

Muchas veces siento que exageran con el tema de la desigualdad de género. Si vemos para atrás, nuestras tatarabuelas probablemente tenían muchas más restricciones: se quedaban 100% en la casa, porque era la norma de la época; no podían estudiar una carrera universitaria o ejercer una profesión como nosotras lo hacemos ahora. Menos pensar en el divorcio, entre tantas otras cosas. Siento que somos privilegiadas y que tenemos más oportunidades. ¿Entonces cuál es el problema? El mundo siempre ha sido difícil para nosotras, pero yo creo que ya hemos avanzado bastante en relación a nuestros derechos.

#RespuestaEmpoderada

Efectivamente, en los tiempos de nuestras abuelas o ancestras, los derechos y restricciones eran muchas más. Asumir una carga doméstica arbitraria donde se criaba a granel era normalizado y ni qué hablar de la salud mental. Eran tiempos en que el derecho a voto, incluso, era visto como una locura.

Sin duda, hemos avanzado, pero quedan muchos pasos por dar. Solo miremos en las labores de casa y crianza quien se lleva el menor peso o veamos los tiempos de ocio.

En la construcción de una igualdad de género hay que ser rupturista y poner los temas sobre la mesa. Debemos partir por nosotras mismas e ir viendo que lo que consideramos normal o frases que decimos esconden algo más de lo que pensamos.

Con el feminismo ahora no podemos maquillarnos, ni cuidar nuestro físico

Hola amigas de Empoderadas:

Encuentro tan incómodo que las feministas no quieran que nos depilemos, que andemos sin maquillaje y que no le demos prioridad a todo eso. No entiendo en verdad qué buscan. ¿Por qué ser guapa y arreglarnos podría tener una carga patriarcal si yo me siento bien con esa decisión? En lo personal detesto que se me noten las imperfecciones y no quiero pasar un mal rato viendo cómo otras personas se dan cuenta de esos detalles.

En fin creo que cada una es libre de hacer lo que quiera con su cuerpo ¿Qué opinan ustedes?

#RespuestaEmpoderada

Efectivamente, cada una es libre y dueña de su cuerpo. Entonces comparemos ¿son todas las mujeres del tipo nórdico o delgadas como nos muestra la publicidad? ¿por qué se critica tanto a las actrices o a personas cuando envejecen?

El maquillaje nos permite conocer y expresar diversas formas de nosotros, eso es lo loable. Si nos gusta maquillarnos para nosotras y sentirnos bien, no es malo. Dónde radica el problema es que no solo sé es guapa de la forma en que nos plantea la sociedad. Hay miles formas de belleza y todas son valiosas, así como hay miles de cuerpos y todos tienen historias y son hermosos.

Siento que el lenguaje inclusivo es innecesario y no me convence

Hola amigas de Empoderadas:

Tengo algunos conocidos que me critican por no utilizar el lenguaje inclusivo y la verdad considero que es innecesario. Ya bastante se visibiliza el tema de las minorías e, incluso, a veces, lo siento como informal e invasivo en mi propia personalidad.

Creo que ellos están mal enfocados al tratar de imponer ese tipo de lenguaje y yo no quiero sentirme obligada a usarlo para que los demás se sientan bien, además encuentro que suena súper mal.

¿Concuerdan conmigo?

#RespuestaEmpoderada

Cuando hablamos de lenguaje inclusivo, solemos sentirnos en una jungla. ¿Por qué? ¿Cómo usarlo? Lo que no tenemos que perder de vista es que este lenguaje busca es dar visibilidad y relevar a todas y todos los actores de la sociedad. Te imaginas estás en un grupo y solo hablan de Claudia, Paula, Paloma, pero no te mencionan... Algo así pasa en la sociedad, hay grupos que han estado invisibilizados históricamente y con ese lenguaje los incorporamos socialmente.

Pero... El lenguaje construye realidades y las realidades se conforman con acciones, he aquí la clave. Podemos hablar muy lindo, pero si en la práctica ocurre lo contrario y no nos portamos, en consecuencia quedará en nada.

La inclusión también se vive en otros ámbitos, esa es la clave.



NOTA

EMPODÉRATE CON ESTAS RUTINAS DE AMOR PROPIO

En esta séptima edición, te presentamos una guía junto a distintas profesionales que te ayudarán a iniciar la ruta hacia el autocuidado y fortalecimiento de tu autoestima.

Al hablar de amor propio, aparecen conceptos como respeto, valoración y la aceptación que una persona debería tener de sí misma. Sin embargo, ponerlo en práctica puede transformarse en un verdadero desafío. Entonces ¿Por dónde empezar y cómo avanzar en este camino?

Encuestas realizadas en Chile reflejan la percepción que las mujeres tienen sobre ellas. El 2021, un estudio de Mipacareu y el Equipo de Investigación de la Pontificia Universidad Católica de Chile graficó que 1 de cada 4 mujeres siente que no tiene muchos motivos para sentirse orgullosas de sí mismas y que el 88% de las encuestadas desearía valorarse más.

El camino hacia el amor propio

Karina Saldías, psicóloga del Centro de Intervención Temprana de Santiago explica que en la adolescencia un factor importante es la opinión de los pares. “Si tenemos un grupo que nos valida y que nos muestra una forma de aceptarnos tal como somos, es probable que tengamos un amor propio más elevado que si nos rodeamos de quienes nos hacen sentir que no somos adecuadas”, comenta.

“Posteriormente, pueden surgir pensamientos como: “No sirvo para esto”, “soy fea, gorda”, y cuando se extienden estas frases en el tiempo dan cuenta de creencias que limitan la posibilidad

NOTA

de explorar otras facetas. Hay que destinar un espacio durante el día para reforzarnos a nosotras mismas, mirarnos al espejo y decir: "Soy valiosa". Se puede plasmar esta creencia en un diario personal", complementa Saldías.

Conectar con los talentos y habilidades

Reconocer fortalezas puede ser un pilar importante para potenciar la autoestima. Paula Hernández, coach y fundadora de Casa de Mujeres, señala que todas las personas tienen talentos y que identificarlos es mucho más simple de lo que se cree. "Recomiendo un ejercicio de tres pasos. Lo primero es acordarte de todo aquello que normalmente la gente te pide, lo importante es que sea sin juicios. Lo segundo es escribir lo que te es fácil hacer. Finalmente, conecta estas respuestas y ve el lado productivo o funcional. Ahí estarán tus talentos. Hazlo por una semana y te harás más consciente de tus fortalezas".

La coach señala que se debe trabajar y transparentar las debilidades sin centrarse solo en eso, de este modo, el entorno podrá ser más comprensivo y a nivel individual existirá menos presión al respecto. Agrega que es necesario pedir ayuda en los momentos difíciles, ya sea a nivel profesional como al círculo más cercano.

La importancia de una vida saludable

Mirarse al espejo y dialogar de forma positiva con tu "yo interno" puede ser una buena alternativa para potenciar la autoestima ¿Pero qué pasa cuando ese espejo da pie a un momento incómodo y de frustración?

En 2019, una encuesta realizada por La Rebelión del Cuerpo destacó que el 84% de las mujeres consideraba que su silueta no correspondía a la que les gustaría tener y frente a la pregunta ¿Cómo te has sentido con tu cuerpo en el último mes? Las respuestas apuntaron a sentimientos de asco, odio y vergüenza hacia el propio cuerpo.

María José Chousal, nutricionista y fundadora de Soy Nutrimujer, comenta que los malos hábitos

alimentarios están derivados de una cultura de dietas, "nos han impuesto que siempre debemos ser delgadas para encajar en esta sociedad. y podemos detectarlo mirando cómo es nuestra relación con la comida, cuánto miedo tengo a los alimentos, qué pasa cuando como de más, etc."

Encontrar un espacio para conectar con nosotras

Las expertas destacan que en general las mujeres, a partir del rol maternal y laboral, suelen tener muchas tareas a lo largo del día, pero que pese a ello, es importante destinar tiempo para un espacio personal.

"Es necesario no partir al tiro con todo, cuando intentamos eso, jamás funciona, nos agobiamos fácilmente, recomiendo comenzar con un hábito a la vez", plantea Chousal, agregando que es necesario inculcar esto desde la niñez. "No se debe premiar ni castigar con alimentos, ni obligar a comer todo, ya que las niñas puedan empezar una mala relación con la comida, utilizándola como mecanismo para gestionar sus emociones", agrega.

La psicóloga Karina Saldías reflexiona, en tanto, sobre la importancia de la corresponsabilidad parental, a fin de generar un equilibrio para que las mujeres puedan ejecutar pasatiempos que fortalezcan el desarrollo personal. A nivel de crianza, en tanto, la especialista indica que es necesario motivar a las niñas desde la infancia, elogiar su personalidad, apariencia, sus procesos y resultados, incentivándolas a conectar con diversos intereses, más allá de los estereotipos.

POR PALOMA CASTILLO CASTILLO

SECCIÓN TEST DE SORORIDAD

Alcanzar la equidad de género no es un camino fácil. Sabemos que adentrarnos en el camino implica conocer en qué nivel estamos. Por eso te queremos ayudar con este pequeño test de Sororidad.

Responde las preguntas y comprueba tus resultados con las respuestas elaboradas por Escuela Sorora, recuerda que no estamos para juzgar, porque juntas y entre todas nos empoderamos.

1. El punto de partida inicia con esta pregunta. Para ti, Sororidad es:

- a) Una relación de solidaridad, validación y respeto entre mujeres, especialmente en la lucha por nuestros derechos y el logro de la equidad, para poder hablar de empoderamiento femenino.
- b) Significa ser empática y solidaria sólo con las mujeres de mi círculo cercano que son las que también pueden ayudarme.
- c) La Sororidad implica ver los errores en las mujeres, un necesario juicio para que mejoren en su manera de ser, comportarse y vivir.

2. Si una compañera de trabajo, de colegio o universidad ascendió profesionalmente. tú ¿Qué haces?

- a) Felicitas su logro y la apoyas sinceramente, pues asumes que tiene méritos propios para haberlo obtenido y que mientras más mujeres ocupen cargos más altos, habrá más oportunidades para todas.
- b) La felicitas, pero piensas que otra persona puede tener más méritos para ese cargo y dudas de sus capacidades para ejercer el liderazgo y ser tan buena como el cargo lo requiere.
- c) Dudas de que sea un logro merecido, seguramente lo obtuvo a través de otras maneras, porque ella no está preparada para ese puesto.

3. Cuando dicen que las mujeres siempre están en competencia ¿Qué piensas?

- a) Sí, es verdad. Muchas veces nos boicoteamos entre nosotras, pero es parte de un modelo impuesto por la sociedad que debe ser transformado. Más allá del género, estoy dispuesta a conocer a todas las personas.
- b) Siempre me he llevado mejor con los hombres que con las mujeres, pues son menos conflictivos, me resulta difícil pensar que eso va a cambiar.
- c) Es normal que existan rivalidades, sobre todo en ambientes de trabajo en los que hay que demostrar las capacidades, mientras no me afecte a mí, está todo bien.

4. ¿Cuál es tu reacción cuando te enteras que una mujer hizo una denuncia por acoso sexual, laboral o violencia de género, varios años después? ¿Qué haces?

- a) Le crees y estás dispuesta a darle tu apoyo, porque sabes lo difícil que es hacer una denuncia. Tanto que las víctimas de algún tipo de violencia demoran hasta 20 años en denunciar a su agresor.
- b) Te mantienes al margen de la situación y ves cómo se resuelve todo, "porque uno nunca sabe qué es cierto o no", sobre todo cuando se puede sacar provecho de esas denuncias.
- c) Simplemente no lo creo ¿Por qué dejar tantos años pasar para realizar una denuncia? Seguramente hay una intención de dañar al denunciado.

5. Una amiga cercana a ti subió de peso. ya sea por la pandemia o post parto. Tu amiga te comenta que se siente mal por su físico, pero no sabe por dónde empezar. ¿Tú qué haces o dices?

- a) Le comento que todos los cuerpos y los tiempos son distintos, puede aceptar esta nueva versión de sí misma. De hacer un cambio, le recomendaría hacerlo por un estilo más saludable y no sólo por tener una talla menor.
- b) Sinceramente le señalo que está más rellenita y que efectivamente requiere urgente una dieta para volver a quererse. Es importante el autocuidado.
- c) La escucho, le sugiero algunas dietas rápidas, pero no le digo nada. Luego lo comento con otras amigas, porque no es posible que haya llegado a ese punto de gordura, demasiado descuido personal.

SECCIÓN

¡Revisa tus respuestas! Estas fueron elaboradas por el equipo de Escuela Sorora

Mayoría A: Si tu respuesta ha sido "A" (tres o más) significa que estás en un nivel de alta sororidad y alianza con otras. Sabemos que muchas veces, en una sociedad machista y patriarcal, se vuelve difícil y desafiante serlo, gracias por tu valentía y por sobre todo por tu apoyo a otras mujeres, aunque no te la hayan dicho, seguramente hiciste que otra mujer se sintiera validada, reconocida y acompañada en su dolor, con gestos sencillos, pero que dan cuenta de una actitud de no juicio-crítica-exigencia. Ahora a sembrar esta semilla de cambio social.

Mayoría B: Si tu respuesta ha sido mayoría "B" (tres o más) significa que estás en un nivel intermedio y puedes trabajar para lograr una mayor solidaridad con otras. Sabemos que no es fácil, vivimos en una sociedad que nos enseña a competir entre nosotras, nos bombardean de estereotipos de relaciones entre mujeres, donde prima la rivalidad. La invitación es a mirar tu propia historia, para avanzar en el camino de la deconstrucción que ya iniciaste, mirar tus propias heridas en esta sociedad patriarcal y cómo puedes seguir aportando a sanar las heridas de otras mujeres. Te ayudamos con esta pregunta: ¿cuántas veces te has sentido enjuiciada, sola o no validada por no cumplir con un ideal?

Mayoría C: Si tu respuesta ha sido mayoría "C" (tres o más) es urgente que comiences a trabajar en tu sororidad. Es importante que comprendas que, de distintas formas, las mujeres somos víctimas de la violencia machista, en distintas esferas de la vida, y que muchas veces no lo vemos, porque nuestros dolores han sido invisibilizados. A veces, nos es difícil reconocer el sufrimiento de otras porque nos conecta con nuestro propio sufrimiento, nuestra historia, es difícil mirarnos y reconocer con autocompasión, que también hemos sido víctimas del machismo de nuestra sociedad. Te invitamos a que comiences el camino de la deconstrucción, para eso conecta con testimonios, historias de otras mujeres, con tu propia historia y dolores. Ya diste un primer paso, interesarte por contestar este test y ahora lo importante es abrirte a cambiar esas creencias que adquiriste y que te limitan, por otras más expansivas para tu vida y tu relación con otras niñas y mujeres.

Ninguna mayoría: Si marcaste diversas respuestas, no alcanzando ninguna mayoría en las alternativas, te contamos que ya diste el primer paso por atreverte a medir tu sororidad. Tal vez aún estás en una fase de indefinición o ambivalencia, es decir, a veces te inclinas por una u otra actitud, pero te es difícil identificarte a ti misma como una mujer Sorora. Te invitamos a seguir aprendiendo, informándote y conociendo testimonios, experiencias e historias de otras mujeres y también de tu propia biografía, para poder tener una posición clara y definida. Entre nosotras lograremos un mundo más justo y equitativo para todas.



Primera Escuela Gratuita Feminista de Amor Propio

Síguenos en nuestro Instagram @escuelasorora





TribuTerapéutica

**Terapia Psicológica
con enfoque holístico
individual y grupal
para mujeres**

Porque sabemos la importancia de desarrollar herramientas de auto descubrimiento y brindarnos autocuidado desde el amor por nosotras.

Contáctanos a
mail

contacto@tributerapeutica.com
y síguenos en nuestras RRSS

Ig: @tributerapeutica

fb :Tribu Terapeutica

y revisa las actividades que
hemos diseñado especialmente
para ti...

Te esperamos!



SECCIÓN

¡A ROMPER EL TECHO DE CRISTAL!

KIT DE HERRAMIENTAS PARA VENCER LOS SESGOS DE GÉNERO EN LAS ORGANIZACIONES

Seguridad y empoderamiento son claves para que las mujeres superen las desigualdades del mundo laboral. Nickol Ortiz, de la plataforma @Mamabogada, y Constanza Mozó, directora profesional de la consultora de recursos humanos Know How Partners (KHP), entregan inspiración y un kit de herramientas para romper el techo de cristal.

¿Mujeres líderes? ¿Por qué hay más mujeres en puestos de liderazgos? En enero pasado, el ranking IMAD 2021, elaborado por Mujeres Empresarias en conjunto con la Dirección de Estudios Sociales de la Pontificia Universidad Católica de Chile (DesUC), reflejó un aumento de 13 al 22% en 5 años, en relación a la presencia de mujeres en la línea ejecutiva, y de 9 a 20% su acceso a directorios.

Es un avance. Sin embargo, al momento de ascender en las organizaciones, las mujeres se encuentran con un tope el techo de cristal. Este concepto se define como las dificultades, desventajas y estereotipos a los que se enfrentan muchas al obtener cargos de mayores responsabilidades.

¿Cuáles son las herramientas? Constanza Mozó, cofundadora de Know How Partners, consultora de recursos humanos líder del sur de Chile, comenta que existen experiencias positivas al respecto.

A nivel individual, la clave es conocer y estar seguras de nuestras propias capacidades, señala Mozó. “Se pueden trabajar las áreas a fortalecer, además de estudiar y aprender otros idiomas y reforzar nuestras competencias, esos aspectos marcarán la diferencia”, añade.

Asimismo, Nickol Ortiz (@mamabogada en instagram) aconseja que el empoderamiento debe ser nuestra mejor compañera. “Crear que somos capaces y que podemos es vital. Muchas veces una mujer no postula a un cargo mayor pues piensa que no cumple el perfil. Pero, sin duda, es lo que la empresa está buscando tanto por su perfil profesional como por sus habilidades blandas”, dice.

Otro aspecto que la abogada recalca es solicitar respeto por nuestros derechos laborales en aspectos tales como la variación de la carga laboral, horario, salario—u otros—. Hay mecanismos para regularizar estas situaciones a través de constancias o denuncias en la Inspección del Trabajo. Afirma que los mecanismos legales las apoyarán, y que “lo peor sería que pierdas el trabajo, pero piensa que hoy no eras feliz ahí, que no se te respeta y mañana menos por el temor de que pueda suceder algo”, finaliza.

Romper el techo de cristal no pasa por esfuerzos individuales, requiere que las organizaciones y quienes la conforman promuevan espacios de igualdad de género libres de mobbing maternal y laboral, acosos y malas prácticas, pues la equidad llegó para quedarse.

POR MICHELLE BENAVENTE CARTAGENA

¿Qué es el techo de cristal?

El término ‘techo de cristal’ lo acuñó hace más de 40 años, en 1978, la consultora norteamericana Marilyn Loden. Loden señaló de la necesidad de leyes que amparasen la igualdad, pero también de acabar con estereotipos que nos hacen ver a los hombres como líderes innatos, a las mujeres como emocionales y a las madres trabajadoras como poco comprometidas con sus carreras.

GLOSARIO DE GÉNERO

¿Piensas que el feminismo es la contraposición del machismo, o piensas que la equidad de género es un misterio por descifrar? Aquí tenemos la receta.

Androcentrismo: Visión del mundo que posiciona a los hombres como el centro de todas las cosas, forjando la idea de que la experiencia masculina sería la universal, la que actúa como referencia y representación para el resto de la humanidad. Desde ahí invisibiliza todo lo demás, desvalorizando lo femenino y la experiencia de la diversidad.

Brecha de género: Es un indicador que muestra la distancia existente entre la posición o condición de hombres, mujeres y personas con identidades de género diversas, frente a un mismo ámbito. Se traduce en desigualdades en relación a las posibilidades de autonomía, acceso a recursos, participación, oportunidades, ejercicio de derechos, ocupación de espacios de poder, entre otros aspectos y son consecuencia de las discriminaciones de género presentes en la sociedad.

Corresponsabilidad: Es la distribución equitativa de tareas y responsabilidades asumidas por igual entre dos o más personas. Su ejercicio facilita el despliegue de roles, la participación, el uso del tiempo y desarrollarse en condiciones de igualdad en las diferentes facetas de sus vidas, a mujeres, hombres y personas de género diverso.

Estereotipos de género: Son ideas generalizadas sobre los atributos que las personas debieran tener, sólo por el hecho de ser mujeres y hombres. Surgen de las concepciones tradicionales binarias de género, que asigna roles a las personas, sin tomar en consideración sus características específicas, capacidades y emociones de un modo analítico, pudiendo resultar perjudiciales si limitan el desarrollo de sus habilidades y la toma de decisiones en cada aspecto de sus vidas. Su naturalización y reproducción, puede desembocar en situaciones de discriminación de género y violencia, dado que en este plano las mujeres tienden a depreciarse, excluirse o marginarse de las esferas de la sociedad y las personas de identidades y expresiones sexo genéricas diversas se invisibilizan, bajo relaciones sociales de dominación y privilegio masculino.

Feminismo: Marcela Lagarde y de los Ríos, investigadora feminista mexicana, se refiere al feminismo como una cultura crítica, abierta, inacabada y plural, que conforma un horizonte histórico moderno ilustrado. En sus orígenes se expresa como la crítica al orden patriarcal, a la condición de género de las mujeres y de los hombres, a la desigualdad y la injusticia de género, se manifiesta como crítica al pensamiento

androcéntrico ilustrado y la realiza a través de su deconstrucción, lo que da lugar a un nuevo pensamiento creado por mujeres feministas.

Impuesto rosa: Se llama impuesto rosa (pink tax), impuesto de género (gender tax) o tasa invisible, al sobreprecio que pagarían las mujeres por acceder a productos y/o servicios similares o funcionalmente idénticos a los que comprarían los hombres. La diferencia en el precio no corresponde a un mayor impuesto por costo de producción u otro atributo, sino que, en su mayoría estaría asociado a estereotipos de género (ejemplo: artículos color rosa). Dicho sobreprecio corresponde a un 7% y 24%, afectando principalmente a los productos de higiene y cuidado femenino. En ese sentido, el impuesto rosa es un tema de discriminación de precio basado en el género.

Consentimiento: Es el acto de consentir y aprobar explícita, afirmativa, voluntaria y conscientemente sobre una situación específica. Se debe dar sin presiones, engaños, ni amenazas. "No", "no lo sé" o un silencio no son sinónimos de consentimiento. El consentimiento es reversible, por tanto se puede cambiar de idea en cualquier momento, aquello que se consiente es personal y puede variar de un día a otro o aceptar una cosa y no otra. Una persona bajo los efectos del alcohol u otras sustancias o con un estado mental alterado, no puede dar su consentimiento de manera consciente.

Responsabilidad Afectiva: Forma de establecer vínculos afectivos de manera igualitaria, siendo consciente que todo acto ajeno y/o propio tiene sus consecuencias, en donde la empatía juega un rol fundamental. La comunicación de nuestros sentimientos, el consenso y el cuidado tanto de nuestras emociones como las de un otro u otra, son la base para crear relaciones más respetuosas y sin violencia.

Autocuidado: Cuidar de sí mismos, estar en conexión con nuestras necesidades individuales y colectivas, colocando nuestra vida en el centro. Autoestimarse sin posponer nuestra salud, derechos, seguridad, bienestar y aquello que nos conduzca o nos haga transitar al bienestar y desarrollo personal. Considerar tiempos de reflexión en torno a cómo nos vinculamos con nuestro ser; tener espacios íntimos para conocernos, re- conocer nuestro entorno, dialogar con aquello, reivindicando actividades afines al descanso, al ocio, el disfrute o el placer, como derechos que aportan dignidad, estabilidad emocional y crecimiento.

Machismo: Fenómeno sociocultural que expresa el patriarcado, sosteniendo la superioridad y dominio de los hombres por sobre las mujeres, lo considerado femenino o que no se condiga con la exaltación de creencias, actitudes, valores como la hombría o la virilidad y que se encuentra arraigado en nuestra cultura y relaciones. Otorga privilegios en función de la jerarquización que provoca entre las personas, polarizando roles y estereotipos que promueven la violencia de género.

Patriarcado: Es una forma tradicional de organización social, en que las relaciones se establecen a partir del dominio de los hombres por sobre las mujeres, moldeando una estructura donde tienen un mayor

valor simbólico, haciéndolos dueños del poder y representantes del ser humano. Desde esta estructura, la jerarquización también se sitúa entre el mismo género, teniendo mayor rango aquellos hombres blancos, heterosexuales, fuertes, adultos, occidentales y con poder adquisitivo. Su base de justificación apela a una inferioridad biológica de la mujer, de modo que la familia, las instituciones políticas y civiles configuran un consenso que determina a las mujeres o lo considerado femenino, a un segundo plano o categoría social subordinada al poder masculino, en una proyección hacia todos los ámbitos de la vida.

Reflexiones de directora de Equidad de Género UFRO, Bárbara Eytel Pastor

Para la realización de este glosario, participó en representación de la Dirección de Género de la Universidad de La Frontera, las profesionales Giselle Pincheira, socióloga y Amanda Muñoz, trabajadora social; quienes trabajaron en conjunto con el equipo de Empoderadas, integrando conceptos considerados importantes de desarrollar para ser presentados en esta séptima edición. Con ello, las profesionales realizaron una revisión de diferente material bibliográfico, desde la academia y de organismos internacionales, que permite entregar este glosario, del cual estamos convencidas que será un aporte para comprender mejor estas nuevas miradas, este nuevo lenguaje en torno a la perspectiva de género y feminismo.

El principal mensaje hacia las personas que lean el glosario es que les sirva para sensibilizar, incluso desde una perspectiva con pedagogía de género y de feminismo. Además, es importante, ya que hoy en día los tiempos nos interpelan a tener nuevas miradas que permitan incorporar nuevos conceptos para comprender de mejor manera los fenómenos sociales. Por lo tanto, este es un desafío que debemos asumir como mujeres empoderadas, como mujeres que estamos conscientes de las desigualdades y de las violencias de género; para poder, también, utilizarlas de una manera que puedan impactar y que podamos ir avanzando no solo en el uso de este lenguaje, sino que abordar el significado, el desafío que nos imponen de deconstruir una sociedad que es desigual, que es machista y poder desafiarnos para que vivamos en una sociedad igualitaria.



DIRECCIÓN DE
EQUIDAD DE GÉNERO

 deg.ufro.cl



@dir.equidad.genero.ufro



@equidadegeneroufro



@DegUFRO

NOTA

LOS HOMBRES QUE RELEVAN EL ROL DE LAS MUJERES PARA ACORTAR LAS BRECHAS DE GÉNERO

La construcción de la igualdad de género requiere de una participación activa masculina. Sin embargo, ¿dónde los situamos? Aquí te contamos el camino que ha desarrollado Fundación Hay Mujeres y lo que está pasando en la región del Biobío para construir la senda.

Ocho años lleva la Fundación Hay Mujeres trabajando en relevar temáticas relativas a promover el discurso público de las mujeres en las dimensiones de promoción de su liderazgo y su impacto en la democracia. Con una particularidad: asignan el foco en los medios de comunicación y hace parte a los hombres de dicha misión, además de contar con una potente plataforma de mujeres expertas a nivel de América Latina.

Así, la Fundación construyó un segmento orientado a la participación de hombres quienes, desde sus respectivos espacios de influencia e incidencia, trabajan por la causa, detalla el director de la organización, Eliel Hasson, quien asumió como vicepresidente en marzo 2022.

"Todo indica que la clave para alcanzar una verdadera y auténtica equidad de género podría consistir en la adopción de una nueva definición de masculinidad"

Eliel forma parte del grupo de Embajadores de la Fundación, y como tal, sabe que la masculinidad ha evolucionado con el tiempo, lo que lleva a replantearse roles. "Las definiciones de la masculinidad tradicional se han ido erosionando progresivamente obligando a replantearnos qué significa ser un hombre hoy. La gran pregunta entonces es: ¿cómo se puede redefinir lo que significa la masculinidad hoy en día y defender los valores masculinos positivos que permitan acortar las brechas de género y avanzar hacia una sociedad más justa y equitativa?". En ese sentido, la equidad de género y la participación de hombres en la causa permite construir entornos más amables y diversos y con ello, un mayor nivel de productividad y bienestar".

Entonces, ¿cómo aporta un embajador de Hay Mujeres a la creación de este nuevo perfil y rol masculino en sus familias y lugares de trabajo?

"Las estrategias para avanzar hacia una mayor equidad de género se ha centrado histórica y principalmente en las mujeres. Sin embargo, un progresivo estancamiento – e incluso retroceso producto de la pandemia – ha generado la necesidad de involucrar a los hombres en dichos

procesos. Todo indica que la clave para alcanzar una verdadera y auténtica equidad de género podría consistir en la adopción de una nueva definición de masculinidad, liberando tanto a hombres como a mujeres de códigos culturales opresores y/o caducos. La conformación y orígenes diversos e inclusivos de los embajadores de Hay Mujeres, así como los espacios de influencia público, privado y académico ejercidos por ellos, aseguran un trabajo mancomunado y sostenible que parte de la corresponsabilidad en sus propios hogares y se hace extensivo al trabajo y a la convivencia en comunidad".

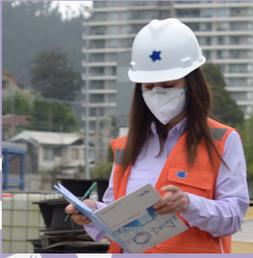
La realidad en Biobío

Puertos de Talcahuano es la primera portuaria de Chile certificada en la NCh 3262 que entrega orientaciones y herramientas para la implementación del Sistema de Gestión de Igualdad de Género y Conciliación de la Vida Laboral, Familiar y Personal. Su gerente general, Rodrigo Monsalve, explicó que decidieron impulsar la iniciativa de Embajadores con ejecutivos de la zona, "cuando nos dimos cuenta de que a partir de contar con un sistema de gestión en igualdad de género y conciliación se generaba un círculo virtuoso en torno a las trabajadoras y trabajadores y sus familias. Y creímos que había que ir un paso más allá: contar nuestra experiencia a otras organizaciones, que puedan preguntarnos los beneficios y cómo lo hicimos. Eso solo se da en una conversión de igual a igual".

Para Monsalve, el tema está claro: "El carro de la igualdad de género no solo deben tirarlo las mujeres. Impulsar el cambio cultural en esta materia requiere que se sumen todas y todos. Y si una organización es liderada por un hombre, entonces ese hombre tiene que asumir el tema género como propio. Si la plana directiva lo toma como desafío, el resto de la organización entenderá que el tema es estratégico y se sumarán al cambio. Ahí radica la importancia del Programa. Por ello invitamos a representantes de otras empresas a integrarse a esta red de embajadoras y embajadores de género".

POR CAROLINA ABELLO ROSS

Dando pasos firmes hacia un futuro + equitativo



En este mes que conmemoramos el Día Internacional de la Mujer, saludamos a todas las mujeres que día a día aportan lo mejor de sí para lograr una sociedad más justa, con mayores espacios de igualdad, calidad de vida y desarrollo personal y profesional.

Estamos comprometidos a seguir trabajando por la equidad de género, promoviendo igualdad de oportunidades, liderazgo femenino y mayor corresponsabilidad.

*8 de marzo,
día internacional de la mujer.*

8M

CONMEMORACIÓN
DÍA INTERNACIONAL
DE LA MUJER

#LaVocaciónNo tiene Género



Instituto Profesional
Virginio Gómez
Universidad de Concepción



www.virginiogomez.cl

¡LA EQUIDAD DE GÉNERO LLEGÓ PARA QUEDARSE!
TE INVITAMOS A COTIZAR ESPACIOS PUBLICITARIOS Y SERVICIOS

COTIZA ESPACIOS PUBLICITARIOS:

www.empoderadasmedio.cl

Portal web de noticias/columnas/entrevistas

Revista semestral "Empoderadas"

Notas informativas/Reportajes/Columnas

CONFÍA EN NUESTROS SERVICIOS:

- Comunicación corporativa inclusiva
- Talleres de Igualdad de Género
- Auditorias de comunicación con perspectiva de género
- Talleres de liderazgo femenino
- Talleres- charlas de Norma Nch3262 y Corresponsabilidad parental
- Campañas audiovisuales
- Branding corporativos y más..



EMPODERADAS
Altero el mundo...

✦ ESCRÍBENOS A COMUNICACIONES@EMPODERADASMEDIO.CL ✦

NOTA

LENTES CON PERSPECTIVA DE GÉNERO

FRASES Y CLICHÉS MACHISTAS QUE DEBEMOS COMBATIR

“Bueno ¿no querían igualdad las mujeres?” o “¿Con quién dejaste a tu hijo?” “¡Qué suerte si tu marido te ayuda en la casa!”, son frases que todavía podemos escuchar desde los distintos géneros, en los diversos espacios sociales y culturales.

De donde sale, pues existe la creencia popular de que “ya no hay tanta desigualdad y hay más oportunidades”, no hace más que enmascarar una realidad donde nos vemos condicionadas a seguir ciertos patrones. Desde la infancia y la crianza, la mujer está más ligada a los temas de belleza, cuidado y protección, mientras a los hombres se les califica de leones, campeones, fuertes o futuros boxeadores”, explica la psicóloga con perspectiva de género de la UFRO, Nicole Zapata Castillo.

"Esto me ha forjado un carácter muy resiliente"

El área automotriz se encuentra fuertemente masculinizada. En este

rubro, una mujer se abrió camino con Turbo Woman, el primer taller mecánico 100% femenino, emprendimiento liderado por Waleska Morales, quien comenta sobre las frases y clichés que le ha tocado vivir. “Esto me ha forjado un carácter muy resiliente. Me han tocado muchas tallas pesadas, pero recomendaría a todos y todas que estudien lo que realmente les apasiona, lo que les gusta, que obstáculos no hay más que su mente”.

Para hacer frente a esto en lo cotidiano, la psicóloga Nicole Zapata recomienda: “Primero, enfocarse en la educación tanto en los espacios comunes como entre pares. Y segundo, apelar a los micromachismos, ir mostrándolos entre pares y en los espacios en los que nos desarrollamos, con firmeza, pero no desde el sufrimiento, sino que desde la empatía con el otro”.

POR NATALIA RODRÍGUEZ SOLIS

¿Cuál es la frase o cliché que has escuchado más frecuentemente?

Cuéntanos en una historia o reel y etiquétanos en Instagram @empoderadasmedio

COLUMNA

APORTE DE LA MUJER CHILENA EN EL MARCO DE UN NUEVO 8-M

Se conmemora un nuevo 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer. Una fecha que cada año recuerda a diversas mujeres que contribuyeron a nuestro pasado, no sólo nacional, sino que también regional. Diversas exponentes se destacaron en áreas que era sólo privada a los hombres, rompiendo el machismo imperante, sentando además precedente en materia de género. La historia durante un tiempo las olvidó, eclipsando las contribuciones que desarrollaron. No obstante, gracias a investigaciones recientes de los últimos años se han revalorizado.

Es imposible nombrar a todas las mujeres que contribuyeron a nuestro pasado regional. Por un lado, aún persiste un desconocimiento historiográfico, basado en la falta de investigación sobre el tema, si bien historiadores/as han publicado diversos artículos académicos sobre el aporte de la mujer en diversas etapas de la vida republicana chilena. En las campañas por la Independencia de Chile, muchas de ellas se destacaron por su valor, arriesgando sus vidas. Un ejemplo es doña María Cornelia Olivares, residente de Chillán, que colaboró en la difusión de nuestra emancipación por medio de la difusión de bandos entre los adeptos a la causa. A raíz de lo anterior, fue apresada por los realistas y como castigo le cortaron las cejas, raparon su cabeza y la expusieron públicamente en la Plaza de Armas de Chillán. Tras su liberación, fue condecorada por Bernardo O'Higgins con el título de "Ciudadana Benemérita de la Patria" por su lealtad a la causa.

Contemporánea a Cornelia Olivares, encontramos a doña María de las Nieves Urrutia y Manzano. La historia muchas veces menciona a María de las Nieves como la esposa de Juan Martínez de Rozas, integrante del Cabildo Abierto del 18 de septiembre de 1810 y prócer de la Independencia de Chile. Empero, María de las Nieves tuvo una vital colaboración con los patriotas, aportando información y contactos

que permitieron el éxito de sus campañas militares.

Ya en el siglo XX se destacan diversas mujeres que contribuyeron al desarrollo local. Entre ellas mencionamos a doña Inés Enríquez Frödden (1913-1998), abogada egresada de la Universidad de Concepción, siendo la primera mujer en Chile en asumir los cargos de intendenta y diputada (1950 y 1951 respectivamente). También se destaca a doña Ester Roa Rebolledo (1919-2010) primera alcaldesa en la historia de Concepción, quien ejerció el cargo por dos períodos: (1956-1960) y (1960-1963) respectivamente. En el ámbito universitario encontramos a doña Corina Vargas (1900-1989) decana de la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad de Concepción, siendo así la primera mujer decana en nuestro país y Sudamérica, entre otras referentes.

Como se puede apreciar, diversas mujeres han contribuido a la historia local con repercusión a nivel nacional, por lo que merecen ser recordadas en este nuevo 8 de marzo. Sería ideal eso sí, que no sólo esperemos esta simbólica fecha para su memoria, sino que sea todo el año.

POR FRANCISCO DARMENDRAIL
DIRECTOR HONORARIO
INSTITUTO JOSÉ MIGUEL CARRERA
TWITTER @FCOSALVO



C O L U M N A

DESAFÍOS EN EQUIDAD DE GÉNERO EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR CHILENA

Como sociedad vivimos tiempos de profundos cambios, donde la demanda para democratizar el acceso a los espacios políticos, económicos, laborales y educativos son prioridad para generar mayor equidad. Es aquí donde el surgimiento de liderazgos femeninos, el comportamiento electoral crecientemente a favor de las mujeres constituye parte del nuevo escenario democrático. La paridad es uno de los símbolos de las nuevas democracias, que se presenta como esencial para legitimar el rol de las instituciones.

En ese contexto la educación superior y en particular el subsistema Técnico Profesional cumple un rol fundamental, pues es la llave para la movilidad social y económica de hombres y mujeres. Gracias a la formación TP ellas tienen la oportunidad de comenzar a estudiar independiente de su edad, siendo determinante para el desarrollo del hogar el que la mujer cuente con educación superior.

Y han logrado ser exitosas. Prueba de ello han sido los avances en las últimas décadas en el acceso a la educación. De acuerdo a datos del Servicio de Información de Educación Superior (SIES) del Ministerio de Educación, en nuestro país un 53,9% de matrículas en Universidades, IP y CFT corresponden a mujeres, siendo ellas quienes aprueban más ramos y desertan menos a sus carreras, en comparación a los hombres.

Sin embargo, aún existen importantes desafíos por abordar, ya que las mujeres no conservan estas ventajas al llegar al mundo laboral, percibiendo menores sueldos, pese a contar con los mismos años de estudio. Es por esto que nosotros como casa de estudios estamos comprometidos, pues nuestro llamado es al hacer, a trabajar para contribuir a disminuir este tipo de brechas, así como el de la participación femenina en las áreas STEM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemática), ya que según el mismo SIES sólo el 20% del total de quienes estudian estas carreras son mujeres.

Si bien hoy el Instituto Profesional Virgino Gómez cuenta con más de 3.500 estudiantes mujeres y casi 16.000 tituladas, queda aún camino por cimentar, donde incentivar a que más mujeres se atrevan a estudiar este tipo de carreras altamente masculinizadas, apoyando su formación desde la equidad, siendo nuestra hoja de ruta.

#LavocaciónNOtienegénero y como instituto sabemos que a través de la educación no sólo contribuiremos con el desarrollo del país, sino también en la generación de una sociedad más paritaria y justa.

CLAUDIA MORA MÉNDEZ
VICERRECTORA
INSTITUTO PROFESIONAL VIRGINIO
GÓMEZ



MUJERES EN LA CONSTRUCCIÓN: UN ESPACIO QUE SE GANA DÍA A DÍA

La integración de las mujeres al mundo de la construcción ha ido en paulatino aumento con el pasar de los años. La Cámara Chilena de la Construcción calcula que en 15 años se duplicó el número de trabajadoras en los distintos niveles del sector, llegando a ser un 7% en la actualidad. La pandemia, sin embargo, significó una detención en esta tendencia, incluso marcó una baja en la participación femenina: se calcula que se han perdido unos 30 mil puestos de trabajo femeninos. CChC se encuentra trabajando fuertemente en distintas líneas para fortalecer el empleo de las mujeres. Por una parte, está fomentando su contratación directa, mientras que por otro lado, está realizando campañas de visibilización del aporte que significan.

En ese sentido, marzo marca el mes del premio Mujer Construye, que busca destacar a las mujeres que se desempeñan en la construcción y a las empresas que activamente desarrollan planes para incluirlas.

Testimonios de mujeres que día a día aportan para construir Chile

Marcela Melo, presidenta de CChC Los Ángeles, socia y gerenta de Constructora Socomel Ltda.

“Veo con optimismo la inserción femenina en la industria de la construcción, ya que desde hace un tiempo el número de mujeres interesadas por interiorizarse en el rubro ha aumentado progresivamente. Todavía queda camino por recorrer, comenzando por cambiar la mentalidad de que la construcción es un mundo vinculado a lo masculino. En CChC es un objetivo primordial fomentar la inclusión de la mujer en la construcción y en esa línea estamos trabajando y uniendo esfuerzos con el Gobierno a través del Ministerio de la Mujer y Equidad de Género y los liceos técnicos profesionales”.



Claudia Figueroa, presidenta de la Comisión de Mujeres de CChC y gerenta de Hormibal

“Cada vez vemos que hay más interés de las mujeres por el rubro. Antiguamente siempre veíamos mujeres en las áreas administrativas, sin embargo hoy vemos con alegría que se están incorporando en áreas que no son las tradicionales. Se están incorporando en obra y son un gran aporte al rubro. Las mujeres tenemos otra mirada y por lo tanto somos un complemento a lo que hace el hombre dentro de la construcción”.

mujeres en la ficción

Por @soysofiasoledad

La maldición de Hill House

Eleanor Crain y sus hermanos, cuando eran niños, crecieron en lo que luego se convertiría en la casa embrujada más famosa del país. Ahora adultos, y forzados a volver a estar juntos frente a la tragedia, la familia finalmente debe enfrentarse a los fantasmas de su pasado — algunos de los cuales aún acechan en sus mentes, mientras que otros pueden acechar en las sombras. **Disponible en Netflix**



High Fidelity

Rob Brooks es la protagonista de la comedia romántica que habla de los amores que ha dejado en su vida, acompañada de una gran banda sonora. **Disponible en Star+**

Gambito de dama

Beth Harmon es una chica que vive en un orfanato y descubre que posee un talento extraordinario para el ajedrez mientras intenta superar una adicción. **Disponible en Netflix**



Viuda negra

Natasha Romanoff se enfrenta a las partes más oscuras de su historia cuando surge una peligrosa conspiración con vínculos con su pasado. Aparece su hermana, Yelena Belova, para ayudarla en esta misión. **Disponible en Disney+**

Lady Bird

Lady Bird tiene inclinaciones artísticas y sueña con vivir en la costa Este, tratará de ese modo encontrar su propio camino y definirse fuera de la sombra protectora de su madre. **Disponible en Apple TV**

Matrix

Trinity acompañará al hacker, Neo, en su viaje descubriendo la verdadera realidad que lo rodea. Un clásico de 1999. **Disponible en HBO MAX**

