

---

DETERMINAR EL IMPACTO DE UNA  
INTERVENCIÓN DE EMPODERAMIENTO  
EN EL CAMBIO DE ESTEREOTIPOS,  
ACTITUDES Y ROLES DE GÉNERO

---

**AUTORA: AMALIA BOTELLA DÍEZ**

**TUTORA: LARITZA MACHÍN RINCÓN**

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	4
DEFINICIÓN DE ROLES, ESTEREOTIPOS Y ACTITUDES DE GÉNERO.....	5
DIFERENCIAS DEPENDIENDO DEL GÉNERO.....	6
HACIA LA IGUALDAD.....	7
DIVERSIDAD DENTRO DEL GÉNERO.....	7
AUTOESTIMA Y GÉNERO.....	8
AUTONOMÍA EN MUJERES.....	9
DESCRIPCIÓN DE BIENESTAR EMOCIONAL.....	10
EXPLICACIÓN DE LAS DIVERSAS INTERVENCIONES POSITIVAS.....	11
DEFINICIÓN DE EMPODERAMIENTO.....	11
SOBRE EL TRABAJO. PERFIL PERMA.....	13
OBJETIVOS.....	13
METODOLOGÍA.....	14
PARTICIPANTES.....	14
MATERIALES.....	14
PROCEDIMIENTO.....	15
ANÁLISIS DE DATOS.....	15
DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	17
CONCLUSIÓN.....	19
BIBLIOGRAFÍA.....	21

## **RESUMEN**

El objetivo de este trabajo es determinar el impacto de una intervención en empoderamiento psicológico y generar cambios en los roles, estereotipos y actitudes de género. Por esto mismo, se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica para formar los diferentes puntos del marco teórico, con el fin de reforzar la teoría con el análisis cualitativo de las respuestas obtenidas en una intervención de empoderamiento psicológico con perspectiva de género realizado en la Universitat Jaume I. La metodología usada en este caso es de tipo principalmente cualitativo, realizando un análisis cualitativo de las respuestas al cuestionario Inventario Multifactorial de Género, de este análisis se extrajeron dimensiones tipo: autoestima, motivación, autonomía, relaciones interpersonales. Tras el análisis se ha comprobado que una intervención en empoderamiento psicológico si genera cambios positivos en la vida de quienes la reciben, mejorando su nivel de autonomía y de bienestar, además de replantearse los roles, estereotipos y actitudes de género.

**PALABRAS CLAVE:** Empoderamiento, bienestar, autoestima, intervenciones positivas, roles, estereotipos y actitudes de género.

## **ABSTRACT**

The objective of this paper is to determine the impact of an intervention on psychological empowerment and generate changes in gender roles, stereotypes, and attitudes. For this reason, a literature review has been carried out to form the different points of the theoretical framework, to reinforce the theory with the qualitative analysis of the responses obtained in a psychological empowerment intervention with a gender perspective carried out at the University Jaume I. The methodology used in this case is mainly qualitative, performing a qualitative analysis of the responses to the Questionnaire Multifactorial Gender Inventory, from this analysis were extracted type dimensions: self-esteem, motivation, autonomy, interpersonal relationships. After the analysis it has been proven that an intervention in psychological empowerment if it generates positive changes in the lives of those who receive it, improving their level of autonomy and well-being, in addition to rethinking gender roles, stereotypes and attitudes.

**KEYWORDS:** Empowerment, well-being, self-esteem, positive interventions, roles, stereotypes, gender attitudes.

## INTRODUCCIÓN

En este trabajo se pretende realizar una profunda descripción e interpretación de los roles, estereotipos y actitudes de género, y como de esto surge la necesidad de realizar una intervención en empoderamiento psicológico.

Para poder hacer la revisión teórica del tema, se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica y posteriormente, se ha realizado el análisis cualitativo de las respuestas al cuestionario Inventario Multifactorial de Género obtenido de una de las intervenciones de empoderamiento psicológico con perspectiva de género realizado en la Universitat Jaume I (UJI) el cual formaba parte del programa empoderamiento y liderazgo llevado a cabo por el Grupo de Investigación GeST (Género, Salud y Trabajo).

En lo referente a la revisión teórica se parte de conceptos básicos como los roles, estereotipos y actitudes de género, haciendo una breve definición y contextualización de estos en la sociedad, puesto que estos llevan siglos en la sociedad y muchos de estos, siendo innecesarios hoy en día, siguen perdurando. Luego se explica las diferencias que hay entre hombres y mujeres, como un grupo parte con mayores desventajas que el otro y sigue asumiendo roles que se le imponen, y de este punto surge la necesidad de llegar a la igualdad entre mujeres y hombres, como se empezó a movilizar todo y como sigue, además de las diferencias que hay en las necesidades que tiene cada mujer dependiendo también de su propio contexto (cultural, demográfico, edad).

Partiendo de ahí, se hace mucho énfasis en la importancia de la autoestima, de los diferentes enfoques que ha tenido y que puede tener, y sobre todo de lo importante que es para que cada mujer pueda empoderarse y, ya no solo conseguir, sino creer que ha podido alcanzar aquellos objetivos que se fije. De esto mismo, aparece el bienestar emocional, siendo bastante clave en este trabajo, debido a que, si un sujeto consigue empoderarse y creer en sí mismo, teniendo más autoeficacia su bienestar también cambiará. Por esto mismo era de vital importancia la explicación de intervenciones positivas y de estas, llegábamos al empoderamiento y de este al empoderamiento psicológico, aquel enfocado a cada individuo y que ofrece la posibilidad de que cada uno pueda llegar a ver el poder y control que tienen sobre sus propias vidas.

El enfoque de la intervención en empoderamiento psicológico se realizó con perspectiva de género e iba dirigido hacia mujeres, con el objetivo de empoderarlas y enseñarles todo lo que valían y podían lograr.

¿Tras una intervención en empoderamiento psicológico se hallará algún cambio en las participantes? ¿Puede una intervención en empoderamiento psicológico producir un cambio favorable en los roles, estereotipos y actitudes de género? ¿Puede a su vez dicha intervención aumentar el bienestar emocional de las participantes? ¿Cambiará el nivel de autoestima tras la intervención en empoderamiento? ¿El nivel de autonomía será el mismo o aumentará? ¿Y en lo referente a las relaciones interpersonales, habrá un cambio después de la intervención en empoderamiento psicológico?

#### DEFINICIÓN DE ROLES, ESTEREOTIPOS Y ACTITUDES DE GÉNERO.

Desde una perspectiva de género se pretende entender mejor el significado e implicación de los roles, estereotipos y actitudes de género.

Cuando se habla de roles de género, esto implica todas aquellas acciones, actitudes, funciones y atributos dadas por las diversas sociedades, y que se relacionan más a los hombres o a las mujeres. A su vez, estas concepciones llevan a que surjan desigualdades de género, que terminan afectando a uno de los dos géneros (Organización Mundial de la Salud, 2016).

Además, la Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (2016) muestra como estereotipo de género aquellas opiniones o prejuicios que se suelen atribuir a cada uno de los géneros y que limitan el desarrollo de las habilidades de cada uno de los géneros, imponiéndoles rasgos o comportamientos que deberían desempeñar por el simple hecho de ser mujer u hombre.

Por ende, la opinión o prejuicio que surge de los estereotipos puestos por la sociedad llevan a que la identidad de género conlleve una serie de reglas y creencias, que se van asimilando durante todo el desarrollo de cada persona, pudiendo variar con el tiempo. (Diekman, Eagly, Mladinic y Ferreira, 2005; Eagly y Wood, 1999).

Por esto mismo, dependiendo de las necesidades, se puede ver como en lugares donde aún se les da más importancia a los objetivos reproductivos tiende a interponer roles de género más tradicionales, donde el hombre es el que provee de alimento a la familia y la mujer la que cuida del hogar y de los hijos. De forma contraria, los países más desarrollados buscan romper con los roles tradicionales y tratan de igualar las tareas de ambos géneros, poniendo a ambos géneros la posibilidad de trabajar, desvinculando a las mujeres del rol de amas de casa, aunque hay ciertos roles, sobre todo interpuestos desde hace siglos, que muchas veces se siguen ejerciendo, marcando aún las

desigualdades entre hombres y mujeres respecto al rol que ejercen (Zhu y Chang, 2019).

#### DIFERENCIAS DEPENDIENDO DEL GÉNERO.

Históricamente, las diferencias entre los géneros están ligadas con la desigualdad legal existente desde hace décadas. Esto ocurrió así porque a la hora de diferenciar a hombres y mujeres se hizo desde la diferencia de las mujeres de los hombres, mientras estos se quedaron al cargo del poder y se establecieron en el modelo de lo humano. Esta diferencia de género a resultado en la desigualdad legal que perjudica a las mujeres frente a los hombres, quienes son los que resultaron favorecidos en esta diferencia de género y poder (Facio y Fries, 2005).

Según Saltzman (1992) todas las culturas tienen tres características en común asociadas al nivel de inferioridad del género femenino respecto al masculino: la primera se refiere a la ideología y la expresión de esta donde a las mujeres se les atribuyen roles que son de menos prestigio o poder que el que tienen los hombres; el segundo son aquellos significados negativos ligados a mujeres relacionados con mitos o hechos simbólicos; y el tercero es aquel donde se excluye a las mujeres de los espacios de poder, como son el económico, político y cultural.

A su vez Facio y Fries (2005) añaden un cuarto al de Saltzman, que sería aquel pensamiento donde se sitúan a las mujeres en hechos de la naturaleza, mientras a los hombres se les posiciona en la cultura. De esta forma los hombres se erigirían en el parámetro de lo humano, mientras las mujeres quedarían reducidas a los “roles naturales” y, por ende, a la subordinación de estas respecto a los hombres.

Estas autoras señalan que, al tratarse de algo que ha estado durante décadas instaurado, será más difícil de eliminar de forma rápida, ya que las propias instituciones como el estado, la educación, las religiones, la familia, la ciencia y el derecho han perpetuado durante bastante tiempo los roles atribuidos a cada género. El derecho debería buscar el poner normas que regulen y otorguen de igualdad plena a hombres y mujeres, pero lo que se encuentra son leyes que restringen a las mujeres y dan a los hombres mayor poder en lo económico, político y sexual.

Facio y Fries (2005) apuntan como las teorías feministas buscan un cambio con el fin de que las potencialidades humanas estén al alcance tanto de mujeres como de hombres, que ambos géneros sean iguales en definitiva tanto en sus posibilidades como sus responsabilidades.

## HACIA LA IGUALDAD.

Conferencia Mundial sobre las mujeres realizada en Pekín a convocatoria de la ONU y en el foro de mujeres, donde participaron más de 40.000 mujeres. Estas mujeres otorgaron voz a todas las demás y se enfrentaron a la visión tradicionalista de los gobiernos, las instituciones, los organismos civiles e internacionales y las iglesias. Estas mujeres, con el apoyo de algunos aliados pertenecientes también a los campos de poder, hicieron la defensa por los derechos humanos de las mujeres. En Pekín, estas feministas manifestaron que los derechos de las mujeres debían ser universales y que su existencia tan solo se confirmaba por la vida personal de cada una (Lagarde, 2000).

Como esta autora explica en su libro, que para conseguir el desarrollo de cada mujer hay que realizar una transformación de la sociedad y de la cultura, con el fin de construir una convivencia entre hombres y mujeres libre de supremacía y de opresión. Ello conllevaría transformar lo que lleva miles de años instaurado en la sociedad y erradicarlo, para que todas las personas estén en las mismas condiciones de equiparación. Estos cambios no solo se aplicarían en el mismo sistema, además de eso, estos cambios involucrarían la vida cotidiana, la conciencia y la cultura personal.

## DIVERSIDAD DENTRO DEL GÉNERO.

Las mujeres por todo el mundo se enfrentan a diferentes desigualdades y tienen necesidades diferentes. Dependiendo su religión, su procedencia, su etnia, edad, empleo, lugar de residencia, etc. Presentan diferentes demandas de cambio, aunque todas ellas llevan al mismo objetivo, a la igualdad.

Dentro de poder encaminarlas a este fin, hay una cosa que se debe reforzar, en cualquier caso, y es la autoestima de cada una de ellas.

Este refuerzo dependerá tanto de las necesidades propias de cada mujer como de las que se manifiestan dependiendo el lugar de procedencia.

En una investigación llevada a cabo por The Body Shop (2020), sacaron que la puntuación promedio de amor propio a nivel mundial estaba en 53 en una escala de 0 a 100. De los países con puntuaciones más bajas se encontraron Corea del Sur (45 puntos), Arabia Saudí (48 puntos), Francia (48 puntos), Japón (50 puntos) y España (49 puntos), mientras que los que obtuvieron puntuaciones más altas fueron Australia (62 puntos), Dinamarca (62 puntos) y Estados Unidos (61 puntos). También se encontró en este estudio que las mujeres, respecto a los hombres, mostraban más porcentajes en

sentimientos negativos, como era el nerviosismo, el estado deprimido y la incapacidad para dejar de preocuparse.

Además, en este estudio también se hizo una comparación de las distintas generaciones, habiendo grandes diferencias de amor propio de la Generación Baby Boom y la Generación X a la Generación Milenial y la Generación Z, donde las dos primeras tienen un mayor porcentaje de amor propio respecto a las dos últimas.

Debido a ello, a las diferencias dentro del género, se buscará incrementar la autoestima de cada una, además de empoderarlas de un modo u otro.

### AUTOESTIMA Y GÉNERO.

Según Mejía, Pastrana & Mejía (2011) la autoestima surgiría de la valoración que tiene cada uno de sí mismo, lo que involucraría todos los sentimientos, pensamientos, actitudes y experiencias que se irían viviendo a lo largo de la vida. De dicha valoración, de ser positiva surgiría hacia uno mismo un sentimiento positivo, y en caso contrario, negativo.

La autoestima parte de la conciencia de que cada mujer tiene recursos propios. Esta conciencia conduce a que cada mujer visualice y aprecie sus cualidades y habilidades vitales, las potencie y las comparta en procesos pedagógicos con otras mujeres. Dos bases: uno de ellos son los saberes de las mujeres y los saberes concretos de cada una, y el otro, aquel que trata de conceder rango de autoridad a las mujeres por su sabiduría intelectual, sus conocimientos, habilidades, hallazgos y descubrimientos (Lagarde, 2000).

La autoestima de género-personal es aquella en la que contribuimos a la estima social de las mujeres como legítimas habitantes de esta tierra que valoramos las muy diversas maneras de vivir y ser mujeres (Lagarde, 2000).

Lagarde (2000) indica que dentro de las tendencias políticas y autoestima surgen dos tendencias. La primera tendencia es más idealista, conservadora y patriarcal. La autoestima que surge de esta corriente es aquella que se basa en la propia voluntad del sujeto por realizar el cambio, por lo que no hay ningún tipo de perspectiva sociopolítica y se deja en manos del sujeto el cambiar o no su vida, sin interferir ni producir ningún cambio en el mundo. La segunda surge de la perspectiva feminista. Esta busca mejorar las condiciones que hay en el mundo para que cada persona pueda a su vez mejorar, es decir, buscan mejorar sus posibilidades para poder alcanzar lugares que antes no



hubieran podido y se realiza esto gracias a muchos de los movimientos feministas. Al mejorar las condiciones mejoran las propias vidas de cada uno.

Lagarde (2000) señala como las mujeres entre unas y otras ejercen también una acción reparadora dándose aceptación y reconocimiento, ya que al haber tenido que crecer en un mundo donde son las secundarias en lo que se refiere al poder, suelen estar dañadas por esto mismo. Las reuniones de conciencia y reflexión buscan ayudar con esto propiciando a la autoconciencia y al aumento de la autoestima.

## AUTONOMÍA EN MUJERES

Históricamente, como expresa Reyes Bravo (2005), el análisis del significado de autonomía no ha tenido en cuenta factores imprescindibles como el propio género de los sujetos, habiendo diferencias entre ambos géneros para lograr la autonomía. La definición que daban anteriormente de la autonomía decía que era aquel proceso por el que pasaba el sujeto hasta lograr su maduración, libertad y su propia construcción social en las relaciones interpersonales, además de la búsqueda de la autorrealización y el crecimiento personal. Por debido a las diferencias de género, las vertientes actuales llevan a cabo un análisis de la autonomía desde la perspectiva de género o, incluso, de los propios roles interpuestos.

Esta autora señala como, en el pasado, las propias ideologías patriarcales llevaban a expropiar a las mujeres de la posibilidad de pensar o de mostrar cierto grado de inteligencia, además de prohibir el disfrute de su propia sexualidad, de poder tomar sus propias decisiones y de tener derecho sobre su propia vida y decidir por ellas mismas. Por dicha mentalidad, muchas teorías anteriores señalaban a la mujer como menos madura psicológicamente, y de este mismo modo, relegándola a un papel secundario. Por eso algunas vertientes feministas han señalado los aspectos más importantes a tener en cuenta para llevar a cabo la evolución de la autonomía psicológica en las mujeres, teniendo muy en cuenta que históricamente estas han estado llevando a cabo un papel de subordinación hacia el hombre.

Con este fin, hay una serie de indicadores que muestra Reyes Bravo, que serían: la autonomía de juicio, la conciencia de sí misma, el respeto y sentimientos positivos, nueva imagen de si misma, capacidad para elaborar duelos, definición de espacios propios y límites con los demás, proyectos de vida de carácter desarrollador y la capacidad para solucionar problemas, además de la toma de decisiones.

Teniendo en cuenta que cada vez las mujeres acceden a sitios más importantes y van ganando voz en el mundo, es importante el poder ayudarlas a darse cuenta de aquellas cosas que las limitan a llegar más lejos, además de darse cuenta de que realmente deben valorar los retos que han superado, todo para que puedan experimentar un gran crecimiento personal y del mismo modo, alcanzar el bienestar emocional.

## DESCRIPCIÓN DE BIENESTAR EMOCIONAL.

Rogers (1963) plantea que el bienestar psicológico es en verdad el resultado de un funcionamiento psicológico adecuado.

Por un lado, Seligman (2002) propone tres vías que llevan a que las personas se acerquen a la felicidad:

- La vida placentera (que se enfocaría en aumentar las emociones positivas).
- La vida comprometida (sería aquella donde en el día a día se pondrían en práctica las fortalezas personales con tal de tener mayor cantidad de experiencias óptimas).
- La vida significativa (que se centraría más en el sentido vital y desarrollo de objetivos fuera de uno mismo).

Por otro lado, Ryff y Keyes (1995) propone seis dimensiones en su modelo de bienestar, dividiendo aquello que sería un funcionamiento adecuado de aquel que sería deficitario.

Las dimensiones propuestas son:

- El control ambiental.
- El crecimiento personal.
- El propósito en la vida.
- La autonomía.
- La autoaceptación.
- Las relaciones positivas con otros.

Un elemento central del bienestar emocional es el concepto de necesidad básica. Esta teoría manifiesta que, para lograr tener un adecuado nivel de bienestar psicológico, es suficiente con tener las necesidades básicas completas (Maslow, 1943).

Otros autores señalan que hay otras necesidades básicas, como la seguridad o el sentido vital, que también afectan al bienestar psicológico (Andersen, Chen y Carter, 2001; Baumeister, 1991).

En conclusión, el bienestar se definiría como el estado de un sujeto cuando sus condiciones físicas y mentales derivan en sentimientos de satisfacción y tranquilidad (Bermúdez, 2017).

## EXPLICACIÓN DE LAS DIVERSAS INTERVENCIONES POSITIVAS

Dentro de la psicología aparece una nueva rama llamada psicología positiva, que consiste en el estudio de aquellas cosas que en el día a día favorecen al bienestar de las personas (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Esta nueva rama, la psicología positiva busca, desde una perspectiva científica, de aportar datos sobre aquellas cosas que determinan o facilitan a tener mayor felicidad, salud y motivación, es decir, llegar al bienestar (Park y Peterson, 2009).

Dentro de esta se encuentran las intervenciones positivas que se hacen con la intención, no de cambiar los aspectos negativos del individuo, sino de fortalecer aquellos positivos y ayudar a lograr un cambio positivo (Seligman, 2002).

Además de esto, Pawelski (2009) señala que la intervención positiva debe realizarse con el fin de incrementar el bienestar, fomentando los pilares de la psicología positiva: el afecto positivo, la aplicación de fortalezas y el cultivo de significado.

Fue Fava (1999) quien ideó, como modo complementario a otros tratamientos psicológicos y farmacológicos, un programa de intervenciones positivas con el fin de mejorar el bienestar.

## DEFINICIÓN DE EMPODERAMIENTO

El empoderamiento surge de la necesidad de adquirir control sobre la propia vida, además del poder que ello otorga (Rappaport, 1981).

Además de esto, Haq (1995) añade que el empoderamiento buscaría de dar la posibilidad a que cada sujeto tenga la capacidad de decidir libremente, es decir, que cada persona pueda influir en sus decisiones en base a una política democrática.

Desde una perspectiva feminista, la forma de mejorar la autoestima de las mujeres parte desde el empoderamiento y la equidad. Desde esta mira, se reconoce como la opresión de género perjudica a la formación y al desarrollo de la autoestima, dejando una marca negativa en la historia de cada mujer (Lagarde, 2000).

Además, esta autora define como empoderamiento aquella fuerza o fortaleza personal y grupal para remontar la adversidad o avanzar en el desarrollo vital, supone también capacidades y habilidades para enfrentar la vida, eliminando opresiones al crear o ampliar derechos, oportunidades, recursos, desarrollo personal y grupal.

Luego Charlier et al (2007) dividen el empoderamiento en dos. Uno relacionado más con conseguir el poder individual, a través del fortalecimiento de la autoestima, la confianza en uno mismo y la toma de decisiones. El otro relacionado con el poder grupal, aquel que se consigue a través de las acciones manifiestas por la igualdad que giran en torno a la economía, la política, a la esfera jurídica y a la sociocultural.

A su vez estas autoras señalan que el empoderamiento tiene una construcción de identidad dinámica, que se traduce en una doble dimensión, individual y colectiva. Este enfoque del empoderamiento distingue cuatro niveles de poder. El poder sobre: se refiere a aquellas relaciones exclusivas, donde el poder existe, pero en una cantidad finita. Es aquel poder ejercido sobre alguien o permite guiar a otra persona. El poder de: este se refiere a tener autoridad a la hora de tomar decisiones y a su vez desarrollar cierto grado de creatividad. Hace referencia a las capacidades intelectuales. El poder con: aquel relacionado con lo social y lo político, a la negociación y defensa de un objetivo común. El poder interior: este se relaciona con la propia imagen, la autoestima, la identidad y la fuerza psicológica. Se refiere a como el sujeto es capaz de influir en su propia vida y proponerse cambios.

Por su parte, la Organización de las Naciones Unidas enfocada en las mujeres (2021), lleva años buscando mejorar el empoderamiento de estas, poniendo de meta la igualdad de género para lograr mayor desarrollo, además de buscar el aumento del liderazgo y participación de las mujeres en puestos importantes.

Teniendo en cuenta los dos tipos de empoderamiento que hay, empoderamiento psicológico (enfocado al individuo) y empoderamiento con perspectiva de género (aquel que busca romper con roles y normas interpuestos, va más allá de lo individual), se adentrará más en las diferencias de cada tipo de empoderamiento.

Por un lado, está el empoderamiento psicológico, aquel que busca resaltar las capacidades y las fortalezas de cada individuo, con tal de que este sea capaz de enfrentar aquellos problemas que le vayan surgiendo (Peterson, 2014). Desde este empoderamiento surge la motivación para tener control en la propia vida, con tal de llegar a las metas que cada individuo se ponga y solvente los problemas que se le presenten, sin tener que renunciar al objetivo marcado (Zimmerman, 1995).

Dentro del empoderamiento psicológico hay tres componentes: el intrapersonal (es la capacidad que tiene cada persona para reconocer su poder de influir a nivel social y político), el interaccional (aquel que está relacionado con las interacciones entre sujetos que derivan a un buen manejo social o político) y el conductual (este es aquel en el que las acciones llevadas por un sujeto influyen directamente en los resultados ya sean de carácter organizacional o comunitario) (Zimmerman et al., 1992).

Por el otro lado, se encuentra el empoderamiento con perspectiva de género, que busca construir identidades igualitarias con tal de ir eliminando aquellas identidades surgidas de los estereotipos de género (Sarrió, 2015).

### **SOBRE EL TRABAJO. PERFIL PERMA.**

Los datos que se analizan en este trabajo se extrajeron de una intervención en Empoderamiento Psicológico realizado en la Universidad Jaume I de Castellón, realizado por el Grupo de Investigación GeST (Género, Salud y Trabajo). En esta intervención, se pasó dos veces los cuestionarios del PERMA, antes de la intervención y después de esta. Estos cuestionarios se basaron en el perfil PERMA de Butler y Kern (2016), que se basa a su vez en la teoría desarrollada por Seligman (2011) sobre bienestar. El perfil PERMA se basa en la combinación de cinco factores medibles: emociones positivas, compromiso, relaciones personales positivas, significado y logro.

Con el fin de responder a las preguntas que, elaboradas previamente en la introducción del trabajo, se formularon los objetivos, tanto el general como los específicos.

### **OBJETIVOS**

#### Objetivo general:

- Determinar el impacto de realizar una intervención en empoderamiento psicológico.

#### Objetivos específicos:

- Identificar si el empoderamiento psicológico mejora el bienestar emocional de las participantes.
- Comprobar si el empoderamiento psicológico genera algún cambio favorable en los roles, estereotipos y actitudes de género.

- Tras realizar la intervención en empoderamiento psicológico cambiaría autoestima de las participantes.
- La intervención en empoderamiento psicológico ayudaría en las relaciones interpersonales.
- Hallar si hay un aumento en la autonomía de las participantes tras la intervención en empoderamiento psicológico.

## METODOLOGÍA

La metodología utilizada en este trabajo es principalmente de tipo cualitativa y en menor medida se usó cuantitativa. El análisis de datos contiene el análisis de los datos cuantitativos, que serían las medias obtenidas en los cuestionarios pre-intervención y post-intervención del PERMA, y el análisis cualitativo de las respuestas que dieron a las preguntas abiertas formulada después de la intervención.

## PARTICIPANTES

En la intervención de Empoderamiento psicológico con perspectiva de género participaron un total de 10 mujeres, con edades comprendidas entre los 20 y los 28 años, con una edad media de 23 años. En este caso la selección de la muestra fue a través de una oferta que se les ofreció a través de un organismo de la provincia de Castellón, aunque era subvencionado, dieron 15 euros con tal de que se implicaran completamente al curso.

Este programa se dedica a llevar a cabo medidas de empoderamiento por la región, destinado a mujeres; y es dirigido por el Grupo de Investigación GeST (Género, Salud y Trabajo) de la Universitat Jaume I (Castellón).

## MATERIALES

Para la obtención de los resultados se les pasó a las participantes el cuestionario de identidad de género y salud psicosocial laboral, diseñado por el Grupo de Investigación GeST, antes de la intervención en empoderamiento, además de la parte de los cuestionarios del PERMA. Tras realizar todas las sesiones del programa se les entregó las respuestas que dieron en el primer cuestionario y volvieron a rellenar las preguntas del PERMA. También contestaron a una serie de preguntas abiertas, algunas eran para

analizar sus propias respuestas al primer cuestionario y otras sobre la propia intervención de empoderamiento con perspectiva de género.

El cuestionario de identidad de género y salud psicosocial laboral se extrajo de la adaptación de la escala para la evaluación multifactorial de la identidad de género en población mexicana desarrollado por Rocha-Sánchez y Díaz-Loving (2011). Dicha adaptación consistió en cambiar aquellas palabras que fueran diferentes del castellano latinoamericano al castellano de España. El cuestionario estaba en escala Likert, iba del 1 al 7 de puntuación.

El perfil PERMA se divide en cinco grupos: emociones positivas, compromiso, relaciones, significado y logros. A su vez el PERMA tiene tres dimensiones más: salud, emociones negativas y soledad.

## PROCEDIMIENTO

Para la obtención de datos se ha realizado un análisis de datos cualitativos, categorizando las respuestas que dieron las participantes en las preguntas abiertas en códigos, dependiendo el contexto de la pregunta. Luego se ha hecho una descripción e interpretación del significado de esos códigos o categorías asignados, y para ello se ha tenido en cuenta la información bibliográfica previamente revisada.

Además de esto, se ha sacado las medias de las puntuaciones obtenidas en el perfil PERMA en los cinco grupos: emociones positivas, compromiso, relaciones, significado y logros, tanto en el cuestionario pre-intervención como en el post-intervención.

## ANÁLISIS DE DATOS

De las medias obtenidas, se puede observar que en el cuestionario pre-intervención se encontraron estas medias:

**Tabla 1.** Resultados pre-intervención PERMA.

CATEGORÍA	MEDIA
EMOCIONES POSITIVAS	4,18
COMPROMISO	4,67
RELACIONES	4,39
SIGNIFICADO	3,85
LOGROS	4,12

TOTAL	4,24
-------	------

Luego, una vez realizadas las sesiones y pasado el cuestionario post-intervención las medias obtenidas fueron:

**Tabla 2.** Resultados post-intervención PERMA.

CATEGORÍA	MEDIA
EMOCIONES POSITIVAS	5,07
COMPROMISO	5,50
RELACIONES	5,18
SIGNIFICADO	5,10
LOGROS	5,50
TOTAL	5,27

Viendo ambos resultados se puede observar que la dimensión que aumenta más su puntuación tras la intervención es la de logros, teniendo una diferencia de 1,38 de un cuestionario a otro. La segunda dimensión es la de significado habiendo una diferencia de 1,25. Además de esto, comparando el resultado total de un cuestionario a otro, la diferencia entre ambos es de 1,03, siendo el segundo cuestionario en el que aumenta la puntuación en todas las categorías.

En las respuestas dadas después de la intervención que son de carácter cualitativo, en la primera debían responder si cambiarían alguna de las respuestas que habían dado en el cuestionario pre-intervención que se les entrego en ese momento para analizar las respuestas que dieron a las preguntas. De estas participantes hubo 5 que quisieron cambiar algunas de las respuestas que habían puesto en el cuestionario pre-intervención, pasando a dar respuestas alejándose un poco más, de los roles de género.

Luego, en la segunda pregunta, que preguntaba de que se habían dado cuenta como mujeres se encontró:

- **Motivación:** 6 destacaron como les había servido el curso para darse cuenta de aquellas cosas que podían hacer y lograr.
- **Autoestima:** 7 reconocieron valorarse más y tenerse más en cuenta tras la intervención.
- **Limitaciones y desigualdades:** 5 identificaron aquellas limitaciones y desigualdades que tenían en su día a día.



- **Autonomía:** 8 señalaron el crecimiento que habían experimentado y que antes no podían lograr por la sociedad.

En la tercera pregunta se les preguntó si cambiarían la forma en la que realizaban los distintos roles que ejercían como mujer y por qué en caso afirmativo. En este caso 6 dijeron que sí lo cambiarían, 3 no sabían que decir y 1 dijo que no. En las explicaciones que dieron:

- **Motivación:** 3 reconocieron el poder que tenían y lo que podían lograr.
- **Autoestima:** 5 dijeron que se valoraban más y que buscarían ponerse a ellas primero.
- **Relaciones interpersonales:** 2 expusieron que mejorar el rol que llevaban a cabo con otras personas, con tal de mejorar socialmente.
- **Bienestar emocional:** 2 destacaron la importancia de rodearse de un ambiente positivo.
- **Autonomía:** 6 señalaron como esos roles les condicionaban y como veían la importancia de cambiarlos para crecer y avanzar en lo personal y lo laboral.

Y en último lugar, se les preguntó que les había aportado el curso en empoderamiento. De aquí se obtuvo:

- **Motivación:** 5 destacaron que el curso les había dado el poder de querer lograr sus objetivos.
- **Autoestima:** 9 dijeron que se valoraban más por quienes eran y habían aprendido a quererse más.
- **Autonomía:** 9 expusieron que habían notado un gran cambio en ellas mismas, un gran crecimiento personal.
- **Habilidades sociales:** 1 dijo que le había ayudado a la hora de hablar en público.
- **Bienestar emocional:** 6 aseguraron las ventajas a nivel emocional que les había otorgado el curso en empoderamiento.

## DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Los resultados obtenidos en este trabajo parten, por un lado, del análisis cuantitativo de una parte de este, que sería la parte de las medias obtenidas en los cuestionarios pasados a las participantes y, por otro lado, el análisis cualitativo de las preguntas abiertas que estas contestaron tras la Intervención en Empoderamiento.

En lo que se refiere a las medias obtenidas, cabe señalar que la combinación de estas categorías proporcionaría la media en bienestar total, siendo una de las variables de este trabajo, y cuyo objetivo específico era identificar si el empoderamiento psicológico mejoraba el bienestar emocional de las participantes. Hay una variación de 1,03 del cuestionario pre-intervención al cuestionario post-intervención, siendo en este último donde está el aumento. Teniendo en cuenta que este resultado positivo se dio tras la realización de la intervención en empoderamiento, si hay una leve mejora en el bienestar de las participantes.

El segundo objetivo específico era comprobar si el empoderamiento psicológico generaba algún cambio favorable en los roles, estereotipos y actitudes de género. En la mayoría de las respuestas abiertas, hubo una clara manifestación del cambio que habían experimentado tras recibir la intervención en empoderamiento psicológico, muchas de las participantes hallaron muchos roles y estereotipos que realizaban en su día a día, y que estos mismo les limitaban e impedían su crecimiento personal.

El tercer objetivo específico, que sería que, tras realizar la intervención en empoderamiento psicológico, cambiaría el nivel de autoestima de las participantes, y esta variable es una de las que más repitieron las participantes en las preguntas abiertas. En la mayoría de los casos, tras la intervención, hubo una manifestación reiterada de los beneficios que les había otorgado el empoderamiento a la hora de valorarse y creer en ellas mismas.

El cuarto objetivo específico era que la intervención en empoderamiento psicológico ayudaría en las relaciones interpersonales, y aunque en la mayoría de los casos no fue algo que señalaron, hubo dos participantes que indicaron lo beneficioso que había sido el empoderamiento para mejorar sus habilidades sociales y relacionarse con otras personas.

El último objetivo específico, que era hallar si hubo un aumento en la autonomía de las participantes tras la intervención en empoderamiento psicológico. En el caso de la autonomía hubo un aumento en muchos de los casos, expresando el crecimiento personal que había experimentado y como veían que eran capaces de llegar donde quisieran sin desvalorarse por ser mujeres.

El objetivo general de este trabajo era determinar el impacto de realizar una intervención en empoderamiento psicológico, y el impacto en estas participantes, es el aumento de su bienestar, de su autoestima, de su motivación y, en menor medida, la mejoría en sus relaciones interpersonales, además de los cambios en los roles, estereotipos y actitudes

de género, buscando aquellos roles que no les benefician y adquiriendo otros que pudieran llevarlas al crecimiento personal que tanto indicaron.

Aunque en este trabajo la muestra es muy reducida, cabría señalar que, al no tratarse de una simple recogida de datos, sino que además de ello, hubo una impecable Intervención en Empoderamiento por parte del grupo Grupo de Investigación GeST (Género, Salud y Trabajo) de la Universitat Jaume I (Castellón). Esta intervención llevó a las participantes a experimentar muchos cambios internos según pasaban las sesiones, y estos cambios fueron desde como veían los roles que llevaban día a día, hasta cambiar su autoestima, autonomía o bienestar. En este caso, ya no solo sería importante la realización de la intervención en Empoderamiento por cambiar y tratar de mejorar de alguna forma la forma que tenían de verse frente al mundo, además de esto, al cambiar ellas, podría cambiar también su entorno.

Sigue siendo necesarias más Intervenciones en Empoderamiento Psicológico con tal de ayudar a más mujeres a darse cuenta del potencial que tienen y de aquellas cosas buenas que tienen y que no ven.

## CONCLUSIÓN

Este trabajo surgió con la misión de destacar la importancia y eficacia que tiene realizar una intervención en empoderamiento, que en este caso fue en empoderamiento psicológico con perspectiva de género, enfocado para las mujeres.

Es indiscutible que sigue habiendo roles, estereotipos y actitudes de género, variando estos, dependiendo de las circunstancias tanto del individuo como de su entorno, además del país en el que se encuentre. Estos roles, estereotipos y actitudes de género llevan a que, en la mayoría de los contextos, sean las mujeres las que sean relegadas a un segundo puesto y no puedan llegar más allá, principalmente, porque ellas mismas creen que no pueden, no valoran aquellas cosas que aportan a la sociedad y a sí mismas.

En este trabajo se ha podido comprobar que en la mayoría de las participantes hubo un gran cambio en la forma de verse frente al mundo, dándose más valor del que antes se daban y viendo que en verdad, podían llegar mucho más allá de lo que pensaban, habiendo un alto crecimiento personal, un cambio en como veían los roles que ejecutaban desde hacía años y, además de eso, a replanteárselos.

Si algo muestra el trabajo realizado es que, hasta en generaciones más jóvenes, sigue habiendo muchos roles, estereotipos y actitudes de género establecidos, muchos de los cuales, están sin ser previamente conscientes de ello. Por ello, habría que establecer medidas para dar una educación con perspectiva de género desde la infancia, además de llevar a cabo otro tipo de intervenciones en población más adulta.

Por eso es tan necesario el seguir actuando, el seguir buscando formas de ayudar a cada mujer a darse cuenta del potencial que tiene y de aquello que puede lograr, de que sean capaces de valorarse sin terminar en la casilla de ciertos roles que las limitan.

El empoderamiento psicológico puede ir generando pequeños cambios en la sociedad que nos rodea, y de estos cambios, surgirían poco a poco más y más cambios, porque al darle poder y voz a cada una de las mujeres a las que se le aplica la intervención, habría roles que dejarían de hacer, o no harían de igual manera o proporción, por lo que todo iría variando, aunque fuera de forma más sutil.

Para poder evitar desigualdades en el empleo o en el hogar, es muy necesario que ciertas formas de actuar cambien, porque en una sociedad avanzada, donde cada uno aporta sus cualidades, no pueden seguir vigentes roles, estereotipos y actitudes de género que vienen dados desde hace siglos atrás, siglos en los que las mujeres no tenían derecho ni a decidir sobre su propia vida. Los tiempos cambian, y con ello también debe ir cambiando cada sujeto, ya no solo con los roles que desempeña, que es la parte más fácil, sino cambiar los estereotipos que tiene grabados dentro, que suele ser lo que más limita y es más difícil de modificar.

## BIBLIOGRAFÍA

- ACNUDH. (2016). *Los estereotipos de género y su utilización*.
- Andersen, S. M., Chen, S. y Carter, C. (2001). *Fundamental human needs: Making social cognition relevant*. *Psychological Inquiry*, 11, 269-275.
- Baumeister, R. (1991). *Meanings of life*. Nueva York: Guilford.
- Bermúdez, María Paz y Teva Álvarez, I., y Sánchez, Ana (2003). *Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico*. *Universitas Psychologica*, 2 (1), 27-32.
- Blanco, M., & Sainz de Baranda, C. (2017). *Investigación joven con perspectiva de género II*.
- Bohlmeijer, E. T., Bolier, L., Lamers, S. M. A., & Westerhof, G. J. (2017). *Intervenciones clínicas positivas: ¿por qué son importantes y cómo funcionan?* *Papeles Del Psicólogo*, 38(1), 34–41.
- Butler, J. y Kern, M. L. (2016). *The PERMA-Profilers: A brief multidimensional measure of flourishing*. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48.
- Byrnes, J. P., Miller, D. C. & Schafer, W. D. (1999). *Gender differences in risk taking: A meta-analysis*. *Psychological Bulletin*, 125, 367-383.
- Casique, I. (2003). *Trabajo femenino, Empoderamiento y Bienestar de la Familia*. Cuernavaca.
- Charlier, S., Caubergs, L., Drory, E., Kittel, F., Mula kakiba, E., Staes, V., ... Grolet, S. (2007). *El proceso de empoderamiento de las mujeres*. Comisión de Mujeres y Desarrollo, 45.
- Diekman, A. B., Eagly, A. H., Mladinic, A. & Ferreira, M. C. (2005). *Dynamic stereotypes about women and men in Latin America and the United States*. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 36, 209-226.
- Diener, E., Suh Eunkook, M., Lucas, R. E. y Smith, H. L. (1999). *Subjective well-being: Three decades of progress*. *Psychological Bulletin*. 125, 276–302.

- Eagly, A.H. y Wood, W. (1999). *Los orígenes de las diferencias sexuales en humanos comportamiento: disposiciones evolucionadas versus roles sociales*. *Soy. Psychol.* 54, 408–423.
- Fernández De Castro, P. (2012). *El camino hacia la transversalidad de género, el empoderamiento y la corresponsabilidad en las políticas de igualdad de género*. *Revista de Filosofía, Derecho y Política*, 16, 79–104.
- Facio, A., & Fries, L. (2005). *Feminismo, género y patriarcado*. Academia. *Revista Sobre Enseñanza Del Derecho de Buenos Aires*, 3(6), 259–294.
- Fava, G. (1999). Well being therapy: Conceptual and technical issues. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 68, 171-179.
- Haq, M. U. (1995). *Reflections on human development*. Oxford University Press.
- Lagarde, M. (1997). *Identidad de género y Derechos Humanos: la construcción de las humanas, en Caminando hacia la igualdad real. Manual en módulos, Programa Mujer, Justicia y Género, ILANUD*.
- Lagarde, M. (2000). *Claves feministas para la autoestima de las mujeres*. Editorial Horas y Horas, Vol. 4, p. 219.
- Lagarde y de los ríos (2012). *El feminismo en mi vida Hitos, claves y utopías*. Gobierno del Distrito Federal · Instituto de las Mujeres del Distrito Federal Tacuba 76, Centro Histórico, Del. Cuauhtémoc, C.P. 06020, México, D.F.
- Lupano Petugini, M. L., & Castro Solano, A. (2010). *Psicología positiva: análisis desde su surgimiento*. Prensa Médica Latinoamericana, 4 (1), 43–56.
- Martínez Cerda, M. D. L., Sánchez Macias, A., & Azuara Pugliese, V. (2020). *Percepción de Autoeficacia y empoderamiento como competencias profesionales de mujeres estudiantes universitarias: Un primer acercamiento*. *Management Review*, 5 (2), 9.
- Maslow, A. H. (1943). *A theory of human motivation*. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- Mejía, A., Pastrana, J. & Mejía, J. (2011). *XII Congreso Internacional de Teoría de la Educación. La autoestima, factor fundamental para el desarrollo de la autonomía personal y profesional*. Barcelona: Universidad de Barcelona.

- Organización Mundial de la Salud. (2016). *Roles de género*. WHO.
- Organización Naciones Unidas (2021) Acerca de ONU mujeres, trabajo y prioridades. Perspectiva histórica, 1-2.
- Park, N., y Peterson, C. (2009). *Achieving and sustaining a good life. Perspective son Psychological Science*, 4, 422-428.
- Park, N., Peterson, C., & Sun, J. K. (2013). *La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones*. *Terapia Psicológica*, 31(1), 11–19.
- Pawelski, J. (2009). *Positive interventions: Theory, research and practice. Workshop. Documento presentado en First World Congress on Positive Psychology*. International Positive Psychology Association, Philadelphia, EE.UU.
- Peterson, N. A. (2014). Empowerment Theory: Clarifying the Nature of Higher-Order Multidimensional Constructs. *American Journal of Community Psychology*, 53(1–2), 96–108.
- Rappaport, J. (1981). *In praise of paradox: A social policy of empowerment over prevention*. *American Journal of Community Psychology*, 9(1), 1-25.
- Reyes Bravo, R. M. (2005). La autonomía psicológica en mujeres profesionales: análisis de un caso. *Otras Miradas*, 5(1), 1–15.
- Rocha-Sánchez, T. E., & Díaz-Loving, R. (2011). Desarrollo de una escala para la evaluación multifactorial de la identidad de género en población mexicana. *Revista de Psicología Social*, 26(2), 191–206.
- Rogers, C. R. (1963). *Actualizing tendency in relation to «motives» and to «consciousness»*. Nebraska symposium on motivation. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Ryff, C. D. y Keyes, C.L.M. (1995). *The structure of psychological well-being revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Saltzman J. (1992) *Equidad y género*. Madrid, Cátedra, Universidad de Valencia, Instituto de la Mujer.

- Sánchez-Vidal, A. (2017). *Empoderamiento, liberación y desarrollo humano*. *Psychosocial Intervention*, 26(3), 155–163.
- Sarrió, M. (2015). Happiness Mainstreaming, fundamentos teóricos y metodológicos desde la psicología de género. En Eva Cifre, María Vera, y Fulvia Signani, (Coords.), *Género, salud y trabajo: aproximaciones desde una perspectiva multidisciplinar* (p. 199-235). Madrid: Pirámide.
- Seligman, M. E. P., y Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- The Body Shop (2020) Global Self Love Index. 1-25.
- Tintaya Orihuela, M. Á. (2017). *Empoderamiento Psicológico en la Comunidad Shipibo-Konibo de Cantagallo y sus relaciones con el Sentido de Comunidad y el Bienestar*. Pontificia Universidad Católica Del Perú, 58.
- Vázquez, C., Hervás, G., & Ho, S. M. Y. (2006). *Intervenciones clínicas basadas en la Psicología Positiva: fundamentos y aplicaciones*. 14(3), 401–432.
- Zhu, N., & Chang, L. (2019). Evolved but Not Fixed: A Life History Account of Gender Roles and Gender Inequality. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–12.
- Zimmerman, Marc, Israel, Barbara, Schulz, Amy, Checkoway, Barry (1992). Further Explorations in Empowerment Theory: An Empirical Analysis of Psychological Empowerment. *American Journal of Community Psychology*, 20 (6), 707-727.
- Zimmerman, Marc (1995). Psychological Empowerment: Issues and Illustrations *American Journal of Community Psychology*, 23 (5), 581-599.