

A a la Z

de la **EMPODÉRATE**

Esta revista esta realizada por las usuarias del taller "ESCAPE" de las asociación Arco Iris.



en femenino

Mujeres a lo largo de la historia

Han sido muchas las mujeres que han marcado la historia, por su valentía y perseverancia al seguir luchando por las desigualdades a las que se veían sometidas en un mundo patriarcal y machistas que solo las invitaba a quedarse en casa realizando las tareas domésticas. Gracias a todas estas mujeres hemos ido creciendo y luchando por la igualdad de derechos. Ellas nos abrieron el camino, ahora nosotras tenemos que continuarlo.

Maud Stevens Wagner

Nació en febrero de 1877 en el Condado de Lyon, Estados Unidos.

Fue trapeceista y contorsionista, y trabajó en muchos circos itinerantes. De viaje con uno de ellos, en la Exposición Universal de San Luis de 1904 conoció a Gus Wagner, un comerciante marino que había viajado por el mundo y había vuelto a los Estados Unidos cubierto con más de 300 tatuajes.

Maud aprendió de Gus la técnica de tatuaje tradicional conocida como hand poked o stick and poke, y se convirtió en una talentosa artista y la primera mujer tatuadora profesional conocida. Ambos eran de los pocos tatuadores que trabajaban a mano, es decir, sin ayuda de la máquina para tatuar moderna, que ya existía para ese momento. Con esa técnica se lograban diseños muy detallados, pero exigía bastante trabajo dado que los tatuajes se realizaban de manera manual con un palillo o aguja que se mojaba en tinta. La pareja se tatuaba mutuamente; él le dibujó animales míticos y salvajes, plantas exóticas, mujeres indígenas e incluso el nombre de ella.

Lamentablemente no existen registros de los diseños de Maud, pero sí sobrevivieron dibujos de su esposo. En una época en donde los tatuajes no eran bien vistos porque se los consideraba arte salvaje o propio de clases bajas, Maud rompió los prejuicios de un ámbito dominado por hombres y adoptó esa forma de arte, y junto a su esposo lo difundió por todo el país.

Después de abandonar el circo, Maud y Gus siguieron viajando en forma independiente por Estados Unidos. Se presentaban en ferias, salas de juego o teatros de vodevil como tatuadores profesionales y atracciones en sí mismos.



Sabias Qué?...

1. Solidaridad de género, una virtud de las mujeres sabias

Las mujeres sabias entienden que cuestionar a las demás mujeres no las hace mejores, sino todo lo contrario. Por eso, se alegran de los triunfos de sus amigas y evitan a toda costa esas conversaciones insulsas en las que la crítica hace de piedra para lapidar la apariencia de las demás.

2. La independencia afectiva: actuar por convicción

La independencia se refleja sobre todo en la capacidad de tener convicciones propias y ser consecuentes con ellas, sin importar lo que piensen o digan las personas que están en el entorno. Las mujeres sabias pueden conectarse consigo mismas y seguir sus deseos, comprendiendo que son diferentes a los de los demás, pero igual de legítimos.

3. El sentido del humor, un signo de bienestar

El sentido del humor le pone color a cualquier momento. Las mujeres sabias entienden que reír es un acto de libertad. Por eso saben hacerlo. No andan en busca de alguien que las divierta, sino que han aprendido a encontrar por sí solas esa faceta lúdica que hay en toda situación.

4. Realismo, cuando dices adiós a los cuentos de hadas

Las mujeres sabias aprendieron a decirle adiós a esas fantasías que solamente traían consigo frustraciones. Entendieron que la dimensión de pareja es una más de la vida y no una revelación mágica que cambia todo para siempre. Aman a sus parejas, tal y como son, y no los convierten en los responsables de su propia felicidad. Paradójicamente, son más felices así.

5. Autocuidado, la conquista de ti misma

El autocuidado tiene que ver con la protección de la integridad propia. Del bienestar personal, de la salud. También, por supuesto, involucra a la apariencia. Tiene que ver con sentirse agradable de un modo propio. Es decir, los demás no son los que dicen cómo debes verte bien, sino que eres tú quien lo decide. La vanidad, en cambio, busca complacer la mirada de los otros. Es un rasgo propio de las mujeres que quieren ser juzgadas con gestos aprobatorios por los demás. Necesitan que las vean bellas y para lograrlo son capaces de todo, incluso de pasar por grandes incomodidades o de poner en riesgo sus vidas. Su concepto de belleza lo dictan las revistas, los anuncios, el mercado.

ACTUALIDAD



Las empleadas del hogar se movilizan para exigir más **derechos laborales**

Entre bailes y discursos reivindicativos, un centenar de empleadas del hogar y cuidadoras se han manifestado la tarde del miércoles frente al Congreso de los Diputados. Allí presentaron una iniciativa para proposición no de ley que reclama la derogación de una enmienda presentada por el PP a los Presupuestos Generales del Estado por la que se retrasa cinco años –de 2019 a 2024- la equiparación del sistema de cotización de estas trabajadoras –mujeres en un 96%- al régimen general de la Seguridad Social.

Con la aprobación de esta enmienda, sostienen las organizadoras, “se vuelve a impedir el avance de los derechos laborales de las mujeres que contribuyen de manera decisiva a la sostenibilidad de la vida”. La enmienda 6777 fue propuesta para ser incluida en las cuentas del 2018 por el PP, y tuvo apoyo de Ciudadanos, PNV, Coalición Canaria, Nueva Canarias, Foro Asturias y Unión del Pueblo Navarro.

A la protesta de Madrid, que contó con el apoyo de movimientos feministas y la participación de la portavoz del grupo Unidos Podemos, Irene Montero, se unieron otras en Pamplona, Valencia y Bilbao; y en los próximos días lo harán en Granada y Sevilla. “Porque sin nosotras no se mueve el mundo” o “Esta enmienda es una mierda” fueron algunas de las consignas más gritadas.

Las trabajadoras protestan por carecer de derechos laborales básicos como la prestación por desempleo, la protección frente al despido, la prevención de riesgos laborales, la inspección de trabajo o la cobertura de un convenio colectivo.



El **sexismo** no solo es **injusto**, también podría afectar a la salud

La gran pregunta: ¿El sexismo afecta a la salud?

Para nuestro estudio, recientemente publicado en el Journal of Health and Social Behavior, examinamos los patrones de discriminación y acoso en el lugar de trabajo en Estados Unidos y las consecuencias en la salud física y mental. En primer lugar, buscamos determinar hasta qué punto se encuentran asimilados estos tipos de maltrato tanto por las mujeres como por los hombres. El segundo objetivo fue determinar si el sexismo, junto con otras formas de discriminación y acoso, contribuía a las disparidades de salud entre mujeres y hombres.

Numerosos estudios reflejan cómo las mujeres tienden a reportar una peor salud que los hombres, y queríamos comprobar si la discriminación y el acoso en el lugar de trabajo podrían estar contribuyendo a esta disparidad.

A través de métodos estadísticos analizamos los datos de la Encuesta Social General de Estados Unidos (GSS, por sus siglas en inglés), que cuenta con información nacional sobre adultos de habla inglesa y española. Las de los años 2006, 2010 y 2014 contienen una sección especial centrada en la calidad de la vida laboral, que incluye preguntas sobre discriminación en el empleo actual de los entrevistados, así como sus experiencias de acoso sexual en el lugar de trabajo y otras formas de acoso.

Un total de 3.724 de los 5.579 encuestados económicamente activos en los tres años de la encuesta respondieron todas las preguntas que analizamos, y este grupo constituye la base de nuestra investigación. Utilizamos procedimientos de ponderación (es decir, ajustes numéricos aplicados a grupos de encuestados que estaban infra o sobrerrepresentados en la muestra, en relación con su tamaño real en la población) en todos nuestros análisis, de modo que los datos del GSS reflejasen la más amplia población de Estados Unidos.

Al igual que en otras investigaciones, nuestros resultados mostraron que las mujeres muestran una salud mental y física significativamente peor que los hombres. Ante la pregunta “¿cuántos de los últimos 30 días cree que su salud mental no ha sido buena?”, teniendo en cuenta factores como el estrés, la depresión y los problemas emocionales, las mujeres tuvieron una media de 3,6 días de mala salud de los últimos 30 días. Los hombres, por su parte, 2,8 días, un promedio significativamente menor. Ante la misma pregunta sobre la salud física de los últimos 30 días, la respuesta de las mujeres fue de 2,7 días, y la de los hombres 2.2 días.





C

Consentimiento: acuerdo verbal que establece que las partes involucradas en una relación sexual lo hacen a gusto, de manera consciente, sana y sin coacciones.

Cosificación: acto de representar o tratar a una persona como un objeto no pensante que solo sirve para satisfacer los deseos del otro. La cosificación sexual consiste en ignorar las cualidades, inteligencia, deseos o sentimientos de una persona y reducir todos sus atributos al deleite sexual de otra persona.

Culpabilización de la víctima o victim

blaming: actitud que aparece en relación a un crimen o un abuso, en el que se considera que las víctimas de ese suceso son parcial o totalmente responsables del mismo. Por ejemplo, ante una violación cuestionar a la víctima preguntándole cuánto había bebido, por qué volvió sola a casa, si coqueteó antes con el agresor o qué llevaba puesto.

D

Deconstrucción: ejercicio de evaluación personal en el que la persona se esfuerza por desaprender, identificar y eliminar las actitudes machistas a las que ha estado expuesta toda la vida.

Doble moral: serie de principios aplicados de manera distinta en función de la persona que realiza de la acción. Ejemplo: ese tío se ha acostado con más de 100 mujeres... ¡menudo crack! / esa tía se ha acostado con más de 100 hombres... ¡menuda puta!