



## TEST

# ¿Eres dueña de ti misma?

¿Sabes qué es el **empoderamiento**? Es un conjunto de **procesos vitales** durante los que **cada mujer o colectivo de mujeres** adquieren **poder para enfrentar las diferentes formas de opresión** vigentes en sus vidas (discriminación, acoso, angustia por falta de oportunidades, explotación, temor extremo...). Así lo define la antropóloga mexicana Marcela Lagarde.

El empoderamiento busca transformar las relaciones de género y perseguir, así, la igualdad entre mujeres y hombres. Está relacionado con **tomar decisiones** que nos afectan, con **influir en el rumbo de los acontecimientos** que nos preocupan o interesan y con **llevar las riendas de nuestras vidas**. En definitiva, con ser **dueñas de nosotras mismas**. Os dejamos ~~aquí~~ más información, por si queréis saber más del tema.

¡A lo que vamos! ¿Eres dueña de ti misma? A ver, a ver...

**1. Cuando alguien a quien quieres (amistades, madre, padre, novia, novio, rollo...) te dice que no te sientan bien los vaqueros que a ti más te gustan...**

- A. Me los quito inmediatamente y me pongo otra ropa con la que agrade más a mi gente.
- B. Sé que tengo que vestir como yo quiero y me entran dudas... Al final, me cambio de ropa porque no me cuesta nada y porque tal vez quien me dice eso tenga razón.
- C. Le respondo que a mí esos vaqueros me gustan, que no se meta en mi forma de vestir.

**2. Es la fiesta de cumpleaños de una amiga de la cuadrilla. Estás en un pub, son las 4:00 y un chico lleva ya cuarenta minutos hablándote a la oreja. Te incomoda. ¿Cómo resuelves esta situación?**

- A. Le digo directamente que me vuelvo a donde están mis colegas, que se lo pase bien lo que queda de noche.
- B. Le digo que es muy maja, que lo siento, pero que una amiga tiene que marcharse ya y, como vive por mi zona...
- C. Aguanto el tirón y espero a que termine. Total; ya son las 4:00 y mis amigas y yo nos iremos pronto para casa.

**3. Vas a tu primera entrevista de trabajo y la persona de recursos humanos te pregunta si tienes novio o, incluso, si tienes intención de quedarte embarazada en un futuro. ¿Cómo reaccionas?**

- A. Me quedo cortada porque su pregunta me chirría pero, con los nervios de la entrevista, no soy capaz de pensar a tiempo una respuesta acertada.
- B. Le digo la verdad, sin más; es una pregunta como otra cualquiera.
- C. Le digo, con tranquilidad, que esa pregunta no procede, que el hecho de tener o no pareja no es relevante para desempeñar mi trabajo.

**4. Ponte en esta situación, aunque no sea tu caso. Después de una comida familiar, a tu prima y a ti os toca recoger la mesa y fregar. Te das cuenta de que tus tres primos —chicos— siguen sentados, esperando el café. ¿Qué haces?**

- A. Me da igual quién recoja la mesa; no se tarda nada.
- B. Me quejo porque me parece injusto; no deberíamos recoger la mesa siempre las mismas, creo que todas las personas que comen tendrían que rotarse para hacer esta tarea.
- C. Me molesta tener que recoger la mesa por ser chica, pero prefiero no decir nada para tener la fiesta en paz.

**5. ¿Cuándo estás deprimida o supercontenta, a quién se lo cuentas?**

- A. A mis amigas, amigos, pareja (si la tengo) y tal vez a más gente.
- B. A nadie; no me aporta mucho compartirlo con el resto.
- C. Sólo a mi pareja, que es con quien más confianza tengo y quien mejor me entiende.

**6. Te apetece un montón enrollarte con una chica o con un chico con quien sueles coincidir en la piscina. ¿Te animas a dar el primer paso?**

- A. Me da mucho palo, pero intento dejarle caer que me atrae.
- B. Me armo de valor y le invito a tomar algo a la salida.
- C. ¡Ni de coña! ¡Prefiero que me trague la tierra!

**7. Un grupo de música que te mola mogollón toca en un lugar que no conoces, aunque no está lejos de donde vives. Tus amigas pasan de acompañarte...**

- A. ¡Uf! Mejor hago otro plan.
- B. Me da mucha rabia no ir, pero para estar colgada...
- C. Me sacudo la pereza, me informo del sitio y voy. Allí puedo conocer a alguien y, si estoy colgada, quedo con mis amigas cuando termine el concierto.

**8. Hace un día espectacular para andar en bici, pero el bidegorri está fatal en tu zona y tendrías que ir por la carretera. Suelen ir con un amigo, pero hoy tiene otras cosas que hacer y no puede acompañarte.**

A. Mejor salgo a dar un paseo.

B. Intentaré hacer por mi cuenta los recorridos en bici que suelo hacer con mi amigo.

C. No estoy muy convencida, pero me llevo la bici por si acaso.

**9. Una alumna ha sido agredida sexualmente y el grupo feminista del insti ha convocado una concentración en repulsa.**

A. Voy a ir. Me indigna un montón que las chicas no podamos andar con seguridad y con libertad por la calle.

B. Me planteo ir, después de que integrantes del grupo feminista pasaran por mi clase para explicar lo sucedido y la acción que van a llevar a cabo.

C. No se me pasa por la cabeza ir; no conozco ni a la chica ni lo que pasó en realidad.

**10. A tu lado, en el metro, se sienta un chaval de tu edad, con las piernas abiertas, que ocupa su espacio y parte del tuyo. Aunque te apartas un poco, te roza con su pierna. ¿Qué te parece?**

A. Normal; yo abulto menos. No me importa cederle hueco ni que roce su pierna con la mía.

B. Yo le miro y no aparto mi pierna porque no me apetece que invada mi espacio vital.

C. Me molesta, pero no hago nada; no vale la pena porque me voy a bajar un par de paradas después.

## SOLUCIÓN

1. A: 1	B: 2	C: 3
2. A: 3	B: 2	C: 1
3. A: 2	B: 1	C: 3
4. A: 1	B: 3	C: 2
5. A: 3	B: 1	C: 2
6. A: 2	B: 3	C: 1
7. A: 1	B: 2	C: 3
8. A: 1	B: 3	C: 2
9. A: 3	B: 2	C: 1
10. A: 1	B: 3	C: 2

## RESULTADOS

**De 10 a 15 puntos:** A tu proceso de empoderamiento aún le queda bastante camino por recorrer. No te alarmes; no es raro... Desde crías nos educan bajo unos patrones culturales que van minando nuestras capacidades y la percepción que tenemos de nosotras mismas: que si ponte guapa, que si no te manches, que si cierra las piernas y siéntate como una señorita, que si esos estudios son más de chico, que si las chicas servimos más para cuidar porque somos buenas y cariñosas... ¡puaj! A la larga, esos patrones hacen que prioricemos los proyectos del resto a los nuestros y que, en consecuencia, dejemos de llevar las riendas de nuestra propia vida. Hay, sin embargo, una buena noticia para ti: ¡si quieres, puedes! Las cosas están cambiando, afortunadamente, y ya hay muchas iniciativas que nos liberan. ¡Búscalas en tu pueblo o ciudad y únete a ellas!

**De 16 a 25 puntos:** Ciertos límites están impidiendo que, en ocasiones, actúes como te gustaría hacerlo. Debes tenerte más en cuenta a ti misma —tus necesidades, tus gustos, tus deseos, tus inquietudes— y no dar tanto peso a lo que opine el resto. Así, antes de lo que piensas, te liberarás de esas ataduras y te sentirás más autónoma y libre, con más capacidad y energía para ser dueña de ti misma. ¡Ánimo! ¡La transformación depende de ti!

**De 26 a 30 puntos:** Te gusta dirigir tus proyectos de vida y eres firme en tus decisiones. Tienes confianza en ti misma y te rodeas de gente que te refuerza y te hace bien. Pasas del qué dirán y de encasillarte en los roles y estereotipos considerados propios para las chicas. ¡Enhorabuena! ¡Sigue así; tu empoderamiento goza de buena salud!

