

# CUADERNOS

## INTER·C·A·M·B·I·O

SOBRE CENTROAMÉRICA Y EL CARIBE

Universidad de Costa Rica / CIICLA

## Experiencias de empoderamiento en mujeres trabajadoras del hogar de Turrialba, Costa Rica Blanca Luz Sojo Mora

DOI: <https://doi.org/10.15517/c.a..v17i2.43587>

<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/intercambio>

### ¿Cómo citar este artículo?

Sojo Mora, Blanca Luz. (2020). Experiencias de empoderamiento en mujeres trabajadoras del hogar de Turrialba, Costa Rica. *Cuadernos Inter.c.a.mbio sobre Centroamérica y el Caribe*, 17(2), e43587. doi: <https://doi.org/10.15517/c.a.v17i2.43587>

**Cuadernos Inter.c.a.mbio sobre Centroamérica y el Caribe**

Vol. 17, No. 2, Julio-Diciembre, 2020





Cuadernos Inter.c.a.mbio sobre Centroamérica y el Caribe

ISSN: 1659-0139

ISSN: 1659-4940

intercambio.ciicla@ucr.ac.cr

Universidad de Costa Rica

Costa Rica

## Experiencias de empoderamiento en mujeres trabajadoras del hogar de Turrialba, Costa Rica

---

**Sojo Mora, Blanca Luz**

Experiencias de empoderamiento en mujeres trabajadoras del hogar de Turrialba, Costa Rica

Cuadernos Inter.c.a.mbio sobre Centroamérica y el Caribe, vol. 17, núm. 2, 2020

Universidad de Costa Rica, Costa Rica

**Disponible en:** <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476962934010>

**DOI:** <https://doi.org/10.15517/c.a..v17i2.43587>

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 3.0 Internacional.

Artículos científicos (sección arbitrada)

# Experiencias de empoderamiento en mujeres trabajadoras del hogar de Turrialba, Costa Rica

Empowerment Experiences in Women Domestic Workers of  
Turrialba, Costa Rica

Experiências de empoderamento em mulheres trabalhadoras  
domésticas de Turrialba, Costa Rica

Blanca Luz Sojo Mora \* [blancaluzsojo@gmail.com](mailto:blancaluzsojo@gmail.com)  
*Sede del Atlántico de la Universidad de Costa Rica,  
Turrialba, Costa Rica*

Cuadernos Inter.cambio sobre  
Centroamérica y el Caribe, vol. 17, núm.  
2, 2020

Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Recepción: 16 Septiembre 2019  
Aprobación: 14 Agosto 2020

DOI: [https://doi.org/10.15517/  
c.a.v17i2.43587](https://doi.org/10.15517/c.a.v17i2.43587)

Redalyc: [http://www.redalyc.org/  
articulo.oa?id=476962934010](http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476962934010)

CC BY-NC

**Resumen:** Este artículo presenta acciones participativas y formativas desarrolladas en dos comunidades del cantón de Turrialba, provincia de Cartago, para el empoderamiento de mujeres, a partir del Proyecto Empodero de Acción Social de la Universidad de Costa Rica. El objetivo de este artículo es visibilizar los resultados obtenidos de experiencias educativas en el empoderamiento personal y bienestar general de mujeres trabajadoras del hogar, mayores de 18 años y residentes en zonas rurales. Se aplicó un cuestionario basado en la Escala de Agencia Personal y empoderamiento (ESAGE) y variables e indicadores de empoderamiento, también se llevaron a cabo llamadas telefónicas. Se analizaron las respuestas correspondientes a cada categoría de análisis para comprender las cuestiones que operan de forma subyacente, en contraste con la teoría. Entre los resultados obtenidos: la muestra manifiesta que su participación en las experiencias vividas ha contribuido a que estas mujeres se perciban seguras, capaces, con deseos de superación y con una autoestima fortalecida.

**Palabras clave:** comunidad, universidad, formación, reconocimiento, destreza.

**Abstract:** This article presents participatory and formative actions developed in two communities in the canton of Turrialba, province of Cartago, for the empowerment of women, based on the Proyecto Empodero de Acción Social de la Universidad de Costa Rica. The objective of this article is to make visible the results obtained from educational experiences in the personal empowerment and general well-being of women domestic workers, older than 18 years and living in rural areas. A questionnaire based on the Escala de Agencia Personal y Empoderamiento (ESAGE) and empowerment variables and indicators was applied, telephone calls were also made. The responses for each category of analysis were analyzed to understand the issues that operate in an underlying way, in contrast to the theory. Among the results obtained: the sample shows that their participation in the lived experiences has contributed to be perceived as safe, capable women, with desires for improvement and with a strengthened self-esteem.

**Keywords:** community, university, training, recognition, skill.

**Resumo:** Este artigo apresenta ações participativas e formativas desenvolvidas em duas comunidades do cantão de Turrialba, província de Cartago, para o empoderamento de mulheres, a partir do Proyecto Empodero de Acción Social de la Universidad de Costa Rica. O objetivo deste artigo é tornar visíveis os resultados obtidos de experiências educativas no empoderamento pessoal e bem-estar geral de mulheres trabalhadoras do lar, maiores de 18 anos e residentes em zonas rurais. Um questionário foi aplicado baseado na Escala de Agencia Personal y Empoderamiento (ESAGE) e variáveis e indicadores de capacitação, também foram realizadas chamadas telefônicas. As respostas correspondentes a cada categoria de análise foram analisadas para compreender as questões que operam de forma subjacente, em contraste com a teoria. Entre os resultados

obtidos: a mostra manifesta que sua participação nas experiências vividas contribuiu a perceber-se como mulheres seguras, capazes, com desejos de superação e com uma autoestima fortalecida.

**Palavras-chave:** comunidade, universidade, formação, reconhecimento, destreza.

## Antecedentes del Proyecto Empodero

En el año 2013, se realizó una consulta popular en todos los distritos del cantón de Turrialba, para diagnosticar los principales problemas que enfrentan las mujeres del cantón. Esta consulta fue realizada por la Oficina Municipal de la Mujer en Turrialba (OFIM). Entre las principales problemáticas detectadas se encuentran: falta de actividades recreativas, poca participación ciudadana de las mujeres en asociaciones y organizaciones, contaminación en sus comunidades, violencia y falta de capacitaciones (2013, pp. 1-2).

Según el Plan Operativo de la OFIM (2015), esta entidad se encarga de brindar apoyo a las mujeres turrialbeñas al dar ayuda psicológica sobre violencia intrafamiliar, promover la participación en actividades, proyectos y trabajar en la elaboración de la Política de Igualdad y Equidad de Género (p. 2). Cabe recalcar que, en Turrialba, la OFIM no brinda atención en los distritos, sino que las mujeres que conocen sobre la existencia de esta oficina, se desplazan para recibir ayuda psicológica, en la mayoría de los casos acuden por violencia contra la mujer<sup>1</sup> en el ámbito familiar. Con las mujeres que reciben atención, se conforma un grupo voluntario para que participen en un taller de tres meses, de 12 a 13 sesiones, una vez a la semana.

Tras conocer el resultado de esta consulta popular realizada por la OFIM, se presentó el Proyecto Empodero, en la X Convocatoria del Fondo para el Fortalecimiento de la Relación Universidad-Sociedad, impulsado por la Vicerrectoría de Acción Social de la Universidad de Costa Rica, el cual resultó elegido para desarrollarse en el año 2016 en las comunidades de Pavones, Asentamiento Yama y Jabillos. Para el 2017, la Sede del Atlántico decidió dar continuidad al proyecto en el distrito La Isabel y comunidades cercanas. También, se desarrolló en el año 2018 en Noche Buena y en el 2019 en Santa Rosa. Así, desde el año 2016 y hasta el 2019, el Proyecto Empodero ha estado presente en las siguientes comunidades de Turrialba, provincia de Cartago: Asentamiento Yama, Pavones, Jabillos, Eslabón, Abelardo Rojas, Canadá, La Suiza, Pacayitas, Noche Buena, La Isabel, El Mora y Santa Rosa.

La metodología planteada desde un inicio se mantiene hasta la fecha. Se programan talleres, cursos y charlas dirigidas a mujeres trabajadoras del hogar, impartidas por estudiantes universitarios matriculados en este proyecto como parte de su Trabajo Comunal Universitario (TCU), el cual contempla el cumplimiento de 300 horas de trabajo. Estos estudiantes, hombres y mujeres, provienen de diferentes carreras, tienen entre 20 y 25 años, su procedencia geográfica es diversa, pero estudian en Turrialba y seleccionaron este TCU entre otros 5 proyectos. Asimismo, de manera transversal, se desarrollan charlas sobre temas de género con

las mujeres. También, en las escuelas de cada comunidad, se organizan actividades con estudiantes de 10 a 12 años (quienes cursan cuarto, quinto y sexto grado), entre los temas tratados se encuentran: estereotipos de género, violencia de género, aceptación corporal, autoestima y liderazgo femenino.

El trabajo inicia con reuniones en las que participan líderes locales tales como miembros de las asociaciones de desarrollo u otros grupos comunitarios, quienes colaboran en motivar a la comunidad y facilitan los espacios físicos para los encuentros semanales. Una vez que se cuenta con el apoyo de las asociaciones, se realiza un recorrido por la comunidad, de casa en casa, para conformar grupos de mujeres. De igual modo, se divulga publicidad, se anuncia en servicios religiosos y en redes sociales.

En cada grupo se realiza un diagnóstico de necesidades, intereses y problemáticas que es clave para la elaboración del programa. Cada grupo se reúne una vez por semana de una a tres horas durante tres meses. El proceso concluye con un acto de graduación donde se entregan los reconocimientos de participación. A lo largo de esos meses se organizan varios grupos de mujeres que se reúnen cada semana.

Entre los cursos y talleres impartidos se encuentran: Taller de actividad física y deporte; Taller de diseño y técnicas para papel, tela e hilo; Curso habilidades de negocio para mentes emprendedoras; Curso herramientas básicas de inglés I y II; Talleres musicales de piano y guitarra; Curso de contabilidad básica; Taller de pintura; Curso básico de primeros auxilios; Métodos de reproducción de plantas ornamentales; Ejercicios bailables; Técnicas de hidroponía; Introducción a la computación; Técnicas plásticas para el emprendimiento; Paquetes ofimáticos; Taller de pintura acrílica; Taller de dibujo; Modelado de arcilla. Durante el año 2019 se impartieron los siguientes talleres: Bailes folclóricos; Actividades físicas; Arte terapia; Técnicas plásticas, y los cursos: Herramientas empresariales; Agricultura urbana y manejo de residuos; Hidroponía y propagación de plantas ornamentales. Al final de cada curso o taller, se aplica una evaluación telefónica a las participantes para conocer el trabajo realizado por el grupo de estudiantes, así se indaga si se cumplieron las expectativas, el nivel de satisfacción y aprendizaje, así como la importancia de llevar el curso.

En relación con las charlas impartidas, se encuentran las siguientes: Charla sobre obesidad; Nutrición y medidas corporales; Violencia; Liderazgo en la casa y comunidad; Hábitos de vida saludable; Comunicación asertiva; Empoderamiento y emprendimiento; Herramientas para mejorar la autoestima de las mujeres; Lectura de etiquetas y cálculos nutricionales básicos; Liderazgo femenino y sororidad: relaciones de lealtad entre las mujeres. Además, se ha brindado colaboración a varias mujeres con proyectos de emprendimiento, así como asesoría a microempresarias dueñas o creadoras de una marca a expandirse virtualmente, mediante la elaboración de una página web y marketing digital.

Las mujeres de zonas rurales que trabajan en el hogar y que han tenido menos posibilidades de desarrollo integral, están necesitadas de espacios

que les permitan aprender, distraerse, fortalecerse y establecer relaciones diferentes a las de madre y esposa. Cada año, la Universidad de Costa Rica permite, por medio del Proyecto Empodero, brindar espacios para que las mujeres turrialbeñas tengan oportunidades gratuitas y que se ajusten a sus condiciones de vida en sus comunidades. Además, la institución aporta una formación transversal en temáticas de género a sus estudiantes, lo cual propicia la sensibilización y conocimiento de realidades y necesidades sociales fuera del aula. Por las múltiples responsabilidades que tienen las mujeres trabajadoras del hogar, resulta de gran valor los esfuerzos para ofrecerles opciones formativas dentro de la comunidad, evitando traslados e incurrir en gastos económicos.

## Marco referencial

### *Aproximación al empoderamiento*

El empoderamiento de las mujeres fue inicialmente considerado por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), después de la IV Conferencia Mundial sobre Mujeres llevada a cabo en Beijing en 1995. Desde ese momento se considera fundamental y tarea urgente el empoderamiento para la igualdad de género y los derechos humanos de las mujeres (Organización de las Naciones Unidas Mujeres, 2014, pp. 3-6). A la fecha continúa siendo relevante incentivar los procesos de empoderamiento de las mujeres con acciones que posibiliten avances que permitan derribar los obstáculos que enfrentan ante el ejercicio de sus derechos e igualdad.

Murguialday (2006) menciona que el Empoderamiento es una estrategia de lucha por la igualdad de las mujeres. Recalca tres rasgos esenciales del concepto de empoderamiento: está vinculado al poder<sup>2</sup> y a la ausencia de este; es un proceso de cambio que va desde dentro hacia fuera, iniciando en el ámbito personal, relaciones cercanas hasta una dimensión colectiva; y afecta al conjunto de relaciones sociales (pp. 4-17). Esta autora evidencia la importancia y complejidad del empoderamiento que se encuentra atravesado por la falta de poder que tienen las mujeres, que les conduce a la dominación y subordinación. Por lo tanto, resulta necesario desarrollar estrategias para enfrentar el desempoderamiento desde la concientización y educación popular (p. 40).

En relación con la falta de poder Batliwala (1997) afirma que “las mujeres tienen que desarrollar una nueva concepción de poder, que asuma formas de democracia y poder compartido” (p. 202). Con el fin de evitar reproducir la dominación y subordinación existente, el poder debe ser compartido entre hombres y mujeres y eso solo se obtiene con la modificación de estructuras sociales instauradas, eso no se ha logrado ni se logrará a corto plazo porque requiere de un proceso que empiece con formas de pensamiento alternativo y propositivo. Pensamiento que cale en la toma de decisiones sobre la vida de cada mujer.

Algunos autores vinculan el empoderamiento a la toma de decisiones. Para Covarrubias (2018) el empoderamiento se refiere a la capacidad de una persona para tomar elecciones estratégicas de vida, para eso se debe analizar cuáles son los factores, mecanismos y dinámicas a partir de los cuales las mujeres tienen mayores oportunidades para empoderarse, ya sea en el ámbito individual, del hogar, comunitario, nacional o internacional (p. 142). En esa misma línea Díaz, Quesada y Torres (2006) explican que el empoderamiento se asocia al logro de mayor poder para la toma de decisiones, actuación en la esfera pública, visibilidad en la comunidad, autoafirmación individual, entre otros aspectos (p. 148). Sin embargo, Falivene y Silva (2016) afirman que el empoderamiento es más que el acceso a la toma de decisiones, pues también debe incluir los procesos que llevan a las personas a percibirse a sí mismas como capaces y con derecho a ocupar ese espacio desde donde se toman las determinaciones (p. 11).

Gascón, Rincón, Thomé y Vizcarra (2017) explican que las mujeres pueden lograr dos niveles de empoderamiento que se complementan entre sí: uno micro y otro macro. A nivel micro, las mujeres obtienen mayor libertad y sentido de competencia, redefinen los valores femeninos y renegocian las relaciones domésticas. A nivel macro, se inscriben en nuevos acuerdos colectivos políticos y conforman una ciudadanía transformadora (p. 1078).

Mientras Caicedo y Solarte (2015) afirman que el empoderamiento se da en tres niveles: psicológico, organizacional y comunitario; y se logra como producto de la acción e impacta en el desarrollo social (p. 1598). El nivel psicológico, referido a una dimensión individual (aprendizaje de habilidades para la toma de decisiones, manejo de recursos, trabajar con las y los demás; nivel organizacional, corresponde a los procesos y estructuras que incrementan las estrategias y proporcionan apoyo (oportunidades en participar en la toma de decisiones, responsabilidades compartidas, liderazgo compartido; y nivel comunitario, que es la acción colectiva de los individuos en organizaciones comunitarias (acceso a recursos de la comunidad, apertura de estructuras mediadoras, tolerancia a la diversidad) (p. 1601).

Por su parte, Ciraso, Planas, Ribot y Soler (2014) proponen las siguientes variables de empoderamiento desde una dimensión individual o comunitaria: autoestima, responsabilidad, eficacia, capacidad crítica, autonomía, reconocimiento, trabajo en equipo, inclusión e integración comunitaria, identidad comunitaria, conocimiento comunitario, organización de la comunidad, aprendizaje y evaluación (p. 70).

Por lo tanto, el empoderamiento es un proceso y una meta a lograr que inicia con el reconocimiento de la condición de la mujer en la sociedad, de fuerzas que le oprimen y limitan, con el fin de provocar acciones para el logro de mayor poder en la toma de decisiones, que le generen cambios en el área personal e impactando otras áreas como la familiar, laboral y comunitaria. De manera que primero pasa por un empoderamiento personal que viene desde la autoafirmación individual hasta un empoderamiento comunitario. El empoderamiento se logra

cuando la mujer se auto reconoce como un ser con derechos, que toma control de su vida, cambia relaciones de poder existentes que la reprimen, experimenta nuevas formas de relacionarse, identifica una forma diferente del ejercicio del poder, fortalece sus capacidades y logra autonomía, todo para su bienestar.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, UNESCO (2019), considera necesario utilizar todo el poder de la educación para modificar las relaciones desiguales de poder, las normas sociales, las prácticas discriminatorias y los sistemas de creencias que sustentan la desigualdad de género y la exclusión en la sociedad (p. 198). Asimismo, Caballo, Gradaílle y Marí (2015) proponen que la educación sea considerada como acción transversal para empoderar a las mujeres, pues sostienen que esta va más allá del acceso al conocimiento y que constituye “una oportunidad para la toma de conciencia individual y social, capacidad de decidir y ejercer el protagonismo en la vida” (p. 52). Aguayo y Lamelas (2012) estudiaron el empoderamiento femenino en América Latina y encontraron que los países con mayores niveles en el indicador educacional tienen menos desigualdades de género. De manera que confirman la importancia de la educación en la disminución de las desigualdades (p. 130).

Las normas sociales han afectado los procesos educativos de la mayoría de las mujeres por atender roles de cuidado. En relación con esta afectación Covarrubias (2018) menciona que debido a las normas sociales instauradas e interiorizadas en el hogar para hombres y mujeres, ellas se encuentran en desventaja porque se establecen jerarquías en el hogar en las que los hombres tienen más posibilidades de desarrollo en comparación con las mujeres, quienes tienen menos acceso a factores que las empoderan y se consideran con menos derechos en relación con los hombres. A las mujeres se les asigna el rol de amas de casa, cuidadoras y obedientes de sus esposos, mientras los hombres deben ser proveedores, autoridad, controladores y fuertes (pp. 141-154).

Mejores niveles educativos impulsan cambios de pensar, ser y estar consigo misma y con las demás personas. Así, las mujeres no solo adquieren conocimientos sino conciencia de los aspectos de sí misma y su entorno a transformar. La educación como acto social abre puertas para nuevos modos de vida no solo por la movilidad social que podría generar sino por el desarrollo personal que promueve en cada persona.

### *Trabajo del hogar o trabajo doméstico no remunerado*

Para el Instituto Nacional de las Mujeres de Costa Rica (2015) existen dos clasificaciones del trabajo, el productivo y el reproductivo. El productivo corresponde a actividades para producir bienes y servicios, las personas reciben salario, y se encuentra asociado a la esfera pública, es reconocido y valorado; mientras que el reproductivo engloba actividades para la sobrevivencia y reproducción de la especie humana, por él no se recibe salario y tampoco cuenta con reconocimiento ni valor social (pp. 81-82). Estos tipos de trabajo se ejemplifican en la tasa de participación semanal de



trabajo doméstico no remunerado del 2011, la cual muestra que en Costa Rica las mujeres destinan 39 horas y 29 minutos semanales mientras los hombres 15 horas y 43 minutos semanales, mostrando que las mujeres dedican más tiempo que los hombres en estas actividades. Las tareas que demandan más tiempo a las mujeres son: limpieza y mantenimiento de la vivienda; preparación y servicio de alimentos y bebidas; limpieza, cuidado y confección de ropa y calzado (2015, p. 106).

El Instituto Nacional de las Mujeres de Costa Rica (2015) afirma que “esta situación margina a las mujeres, dando por hecho que ellas son las responsables del cuidado físico y afectivo, mientras que los hombres cuentan con mayor vinculación con el mercado, tienen ingresos, y un mayor reconocimiento social y económico” (p. 83). Peredo (2003) explica que el análisis del trabajo doméstico conduce a la reflexión de roles asignados a las mujeres y las relaciones en el mundo privado y público. Por ejemplo, el asumir el mito cultural que sostiene la sociedad patriarcal, al creer que las labores domésticas son exclusivamente para las mujeres (p. 54). Además, afirma que existen jerarquías en el trabajo del hogar que privilegian al hombre con respecto a la mujer (p. 56).

Edo, Gasparini y Marchionni (2018) explican que el uso del tiempo de hombres y mujeres en el hogar es reflejo de normas y roles culturales vigentes en la sociedad. A pesar de la “decreciente proporción de mujeres que se dedican en forma exclusiva a los quehaceres domésticos y de cuidado es aun relativamente alta en la región” (p. 142). Afirman que en Latinoamérica “las mujeres dedican más del triple de tiempo a tareas no remuneradas en el hogar: un 20% comparado con el 6% de tiempo dedicado por los hombres” (p. 143). Y si se analiza las tareas domésticas y el trabajo remunerado “las mujeres trabajan más horas que los hombres, independientemente de que el trabajo sea o no remunerado” (p. 146). Concluyendo que “las mujeres dedican una proporción de tiempo muy superior a tareas de cuidado y quehaceres domésticos en comparación a los hombres” (p. 164). Además, se refieren a la asimetría de roles ante la presencia de niños de la siguiente manera: “las mujeres dedican 9 horas semanales más que los hombres a actividades de cuidado y del hogar en hogares donde hay niños. Estas asimetrías resultan preocupantes en tanto y en cuanto no reflejen elecciones libres por parte de las mujeres” (p. 165).

De acuerdo con el Instituto Nacional de las Mujeres (2018), históricamente ha existido una división sexual del trabajo<sup>3</sup> que ha generado relaciones de género desiguales tal como lo es la injusta distribución del tiempo en el trabajo doméstico que sobrecarga a la mujer, dando como resultado limitadas posibilidades de crecimiento integral (física, emocional y materialmente) (p. 71). Este instituto afirma que el trabajo doméstico “resta horas efectivas al tiempo con que cuentan para realizar otro tipo de labores orientadas a su desarrollo integral (trabajo, educación, recreación, participación comunal y política, entre otras) [...] limitando su desarrollo personal y social, y disminuye su calidad de vida” (p. 28).

La teoría citada anteriormente evidencia la desventaja de las mujeres ante el trabajo doméstico con una afectación a su autonomía, irrespetando

los principios de igualdad y equidad. Con la cantidad de horas semanales que dedican las mujeres a tareas de cuidado se ven reducidos los espacios en los que podría interactuar para un desarrollo integral, limitando las oportunidades para acceder a mejores condiciones de vida y de reconocimiento social.

El trabajo doméstico representa beneficios sociales no reconocidos y limitaciones para las mujeres. El discurso patriarcal que cataloga este tipo de trabajo como consecuencia del orden natural tiene implicaciones en el desarrollo integral de las mujeres, tanto en lo físico, intelectual, social, emocional y laboral. Por esa razón se requiere de un discurso alternativo que promueva la ruptura de la brecha existente entre los espacios públicos y privados, normas, roles e imaginarios socioculturales existentes en torno al hombre y la mujer. La educación es una estrategia de acción para el empoderamiento de las mujeres, con el fin de desarrollar en ellas competencias cognitivas, interpersonales e intrapersonales que les permita desde edades tempranas verse a sí mismas como seres con derechos, con potencialidades, participativas, seguras para comunicarse y actuar, sociales e independientes.

Someter a las mujeres solo al espacio privado del hogar las invisibiliza y las sumerge en una serie de inequidades en las que cada día que pasa les es más difícil enfrentar el sistema patriarcal, mucho más si no tienen redes de apoyo. El sistema patriarcal instauro como “natural” el trabajo doméstico en la mujer, permitiendo el desarrollo personal en los hombres mientras las mujeres se privan de aprendizaje, relaciones y aspiraciones. Solo la limitación de relaciones con otras personas fuera del hogar las recluye a callar todo lo que pasa en ese espacio privado, sin la posibilidad de contar a otras personas, sin conocer otras opiniones y visiones sobre lo que está viviendo, perpetuando desigualdad, abuso y explotación. El hogar podría ser un espacio opresivo para las mujeres, por eso es fundamental la participación en espacios no opresivos, espacios de encuentro, de visibilización y de cuidado propio.

Las actividades que realizan las mujeres en el hogar son consideradas obligación para la sobrevivencia y satisfacción de necesidades de otros, privándolas de una identidad propia y asegurándoles una identidad femenina que cuida de los otros con sus tareas. No es que cuidar de los demás esté mal, pero cuando esto prevalece sobre el cuidado propio, las cosas pierden el sentido. El papel de cuidadoras que realizan las mujeres en las familias las conduce a restarse atenciones a sí mismas, a dedicar la mayor parte del tiempo a los demás y poco a ellas. Cabe recalcar la importancia del descanso y tiempo para hacer otras actividades fuera del hogar en beneficio de la salud, y esto solo se logra desde el conocimiento, conciencia y por supuesto con un trabajo doméstico compartido entre todos los miembros del hogar, en el que los hombres sean corresponsables de todas las tareas domésticas. Así, las mujeres tendrán espacios para su desarrollo personal. Claramente eso de alguna manera generará señalamiento e incluso culpa por el “deber ser” del hombre y la mujer. El mandato de atender todo en el hogar, ser sumisa, darse por completo a la pareja e hijos y destinadas al ámbito privado, las cataloga como vulnerables ante sus

derechos, intereses y necesidades. Esto hace necesario unir esfuerzos para atender la desigualdad de género existente, porque a pesar de los logros obtenidos aún prevalece la desvalorización hacia la mujer, limitando el desarrollo desde la dominación masculina que tiene diversos mecanismos de acción, como la prevalencia de la familia patriarcal.

## Metodología

La recolección de los datos se efectuó a partir de una población de 87 mujeres participantes entre mayo y julio del 2019 (tres meses activas en el proyecto), de las cuales se tomó una muestra de 50 mujeres, con base en la asistencia del día que se visitó el grupo para aplicar el instrumento. Esta muestra se caracteriza porque todas las participantes fueron costarricenses, ninguna presentaba alguna discapacidad, eran heterosexuales y de clase media-baja, residentes en la provincia de Cartago, cantón de Turrialba, y provenientes de dos distritos: La Suiza y Santa Rosa. La mayoría de las mujeres tiene primaria completa o secundaria incompleta. Todas realizan trabajos en el hogar no remunerados, por esa razón para este estudio se les llamó “trabajadoras del hogar”. En promedio la mayoría de las participantes tiene de dos a tres hijos (Tabla 1) y la mayoría se encuentra en un rango etario de 40 a 59 años (Tabla 2).

**Tabla 1. Cantidad de hijos e hijas de mujeres participantes**

Cantidad de Mujeres	Cantidad de hijos e hijas
3	0
4	1
22	2
18	3
1	4
2	5

Fuente: Elaboración propia. Muestra participantes del Proyecto Empodero, 2019.

**Tabla 2. Edad de las participantes**

Cantidad de Mujeres	Edad
5	20-29
8	30-39
14	40-49
16	50-59
5	60-69
1	70-79
1	80-89

Fuente: Elaboración propia. Muestra participante del Proyecto Empodero, 2019.

Según el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (2011), el cantón de Turrialba, lugar donde se realizó el estudio, registra un índice de desarrollo humano medio bajo o favorable pero vulnerable. Este cantón, de los 81 que registraba Costa Rica en 2009, se ubicaba en el puesto 58 en la lista de desarrollo humano (p. 82).

Se elaboró un cuestionario basado en la Escala de Agencia Personal y empoderamiento (ESAGE) y en variables e indicadores de empoderamiento planteados por Ciraso, Ribot, Soler, Planas (2014). Dicho instrumento fue elaborado propiamente para este estudio y sometido a valoración por parte de otros profesionales, quienes lo revisaron y plantearon sugerencias. Además, el cuestionario fue aplicado a modo de prueba con algunas mujeres y se conforma por una tabla con 10 aspectos, seleccionados una vez revisada la literatura especializada. Se preguntó si al participar en el Proyecto Empodero considera que los aspectos mencionados fueron mejorados en ellas, por lo que marcaron con una equis (x) “sí” o “no”. En caso de marcar “sí”, ampliaron la respuesta escribiendo por qué consideran que ese aspecto fue mejorado o a la inversa en caso de marcar no. Con el instrumento aplicado, se buscó responder a la pregunta: ¿Qué ocurre cuando a las mujeres trabajadoras del hogar se les brindan espacios para que vivan experiencias que apoyen el empoderamiento personal?

Entre los aspectos y las descripciones contemplados en el instrumento se encuentran:

1. **Autoestima:** se siente más satisfecha consigo misma.
2. **Autoconfianza:** se siente más segura y cree en usted misma y sus capacidades.
3. **Socialización:** ha mejorado la interacción con miembros de la comunidad y, por lo tanto, sus relaciones sociales.
4. **Comunicación:** ha dejado de lado el temor a expresarse y comunica sus opiniones.
5. **Aprendizaje:** ha adquirido nuevos conocimientos.
6. **Desarrollo de destrezas:** ha desarrollado nuevas destrezas y reconoce que cuenta con capacidades que la hacen una persona capaz.
7. **Deseos de superación:** ahora tiene nuevos retos, metas y deseos de superación.
8. **Toma de decisiones:** ha identificado la posibilidad de tomar algunas decisiones que puedan mejorar su vida.
9. **Tiempo de ocio:** la participación en el proyecto le permite darse tiempo para el esparcimiento y la distracción de las actividades diarias que realiza.
10. **Trabajo en equipo:** ha trabajado en equipo de manera colaborativa y eso puede trasladarlo a otros espacios de su vida.

Finalmente, en el cuestionario se consultó a las mujeres sobre la percepción de bienestar que tienen ahora que participan del proyecto. La información se analizó a partir de las citas textuales escritas por las mujeres. Como complemento, se realizaron llamadas telefónicas a 66 mujeres de las 87 participantes. La muestra responde a la cantidad de mujeres que se logró contactar. Entre las preguntas planteadas, se encuentra si las experiencias educativas vividas cumplieron las expectativas, el nivel de satisfacción sobre lo aprendido y la aplicación del aprendizaje a futuro.

## Resultados y discusión

Las 50 mujeres que completaron el cuestionario consideran que al participar de los cursos y talleres mejoró su autoestima, autoconfianza, socialización, comunicación, aprendizaje, desarrollo de destrezas, deseos de superación, toma de decisiones, tiempo de ocio y trabajo en equipo. Su participación ha representado una experiencia de aprendizaje transformadora. A continuación, se presentan los resultados acompañados de citas textuales de las participantes quienes se mencionan con un seudónimo.

En cuanto a la autoestima, hacen referencia a sentirse mejor, valiosas, importantes, útiles, autocuidadas y capaces. Al respecto, Laura mencionó: “Nos hacen sentir que valemos y que lo podemos lograr” y Ana agregó: “He aprendido que tengo derecho a tomar tiempo para mí”. Estas afirmaciones evidencian una reformulación en la manera de valorarse a sí mismas. Sin duda, las experiencias previas determinan de alguna manera la autoestima de una mujer, pero existe la posibilidad de modificación dando un nuevo sentido a sí mismas desde la estima propia.

Al inicio, consideraban no ser merecedoras de dedicarse tiempo a ellas mismas, pero, conforme avanzan en el proyecto, mejoran su estima, reconocen su valor, que son merecedoras de disfrute, distracción, salud, conocimiento y relaciones. Una autoestima fortalecida en la que ellas puedan conocerse, amarse y aceptarse es fundamental para iniciar un proceso de empoderamiento que se gesta desde dentro hacia afuera tal como lo confirma Murguialday (2006). Las posibilidades de que una mujer con alta autoestima pueda tomar el poder para controlar su vida al gestar en ella cambios positivos y ser agente multiplicador en su entorno, son mayores que en una mujer con baja autoestima.

Con respecto a la autoconfianza, ellas se sienten seguras, capaces de lograr lo que se propongan. Sin embargo, al principio se mostraban temerosas. María manifestó: “Creo que soy capaz. Antes era temerosa e indecisa”, Lucía dijo: “Ha sido de gran ayuda para poder salir y animarme hacer lo que nunca creí”, Rosa expresó: “Ahora creo en mis capacidades”, Katia comentó: “He aprendido que puedo valerme por mí misma”. Lo anterior concuerda con la teoría de Falivene y Silva (2016), quienes afirman que el empoderamiento debe incluir procesos que llevan a las personas a percibirse como capaces. Una mujer que se siente capaz y confía en sí misma, tiene las herramientas necesarias para proponerse objetivos y lograr su autonomía. El tener una autoestima fortalecida beneficia la autoconfianza de ellas influyendo en la conducta que tengan para enfrentar nuevas experiencias desafiantes sin temor, reconociendo y confiando en sus capacidades. Su autoconfianza hace que puedan proponerse metas y desarrollar acciones para lograrlas, incluso metas que nunca imaginaron.

Sobre la socialización, recalcan la importancia de salir del hogar y compartir con personas del entorno cercano para generar nuevas relaciones y redes en la comunidad. Al respecto, Paula señaló: “Logramos compartir con diferentes personas de la comunidad y pueblos

cercanos”, mientras Karen afirmó: “Con esto nos hemos integrado como comunidad”, también Daniela dijo: “Se hacen nuevas amistades, porque se comparte con personas nuevas, a pesar de ser del pueblo una no las trataba”, por su parte Pamela apuntó: “Nos ayuda a relacionarnos con otras mujeres, compartir experiencias y logros” y Karla aseguró: “Mucho compañerismo y aprendemos una de la otra”.

Esta conexión con otras personas permite que conozcan diversas formas de pensar y de vivir. El salir del espacio privado del hogar a espacios públicos a reunirse con otras mujeres, les permite visibilizarse en la comunidad. La socialización en este grupo de mujeres es un aspecto que se ha dejado de lado por muchos años para que ellas se concentren en las labores domésticas y el cuidado de hijos, lo cual limita las relaciones; mientras que el hombre, desde un papel dominante, sustentador y cabeza de familia, sale del hogar y mantiene relaciones sociales diversas. Por lo tanto, formar grupos de mujeres con objetivos afines a generar cambios en la condición de las mujeres quiebra la subordinación y opresión que de alguna manera ellas viven.

Las mujeres que trabajan en el hogar tienen una socialización diferenciada con respecto a los hombres, posiblemente por roles y estereotipos de género interiorizados, en los que las mujeres son situadas en un espacio privado cuyo rol es fundamentalmente la atención de las labores domésticas. La ampliación del espacio social que, trascendiendo el hogar, representa una ruptura de estereotipos sexistas y del machismo como la expresión: “hombres en la calle, mujeres en la casa”. Así como apertura al cambio y nuevas concepciones de género.

Consideran que los espacios para reunirse y aprender les permiten distraerse, divertirse, salir de la rutina y relajarse. Cristina afirmó: “Vacilamos mucho. Me relajo y libero estrés”, Patricia agregó: “Nos ayuda a sacar un ratito para nosotras”, Felicia dijo: “Salgo de la rutina de la casa” y Elena mencionó: “Es un rato para compartir, reírse y disfrutar con diferentes mujeres”. Además, estos espacios les ayudan para formar alianzas con otras mujeres. Muchos grupos de mujeres se consolidan y perduran en el tiempo, convirtiéndose en una hermandad, ya que, al percibirse como iguales, se alían, fortalecen relaciones y comparten, al respecto Katia dijo: “Aquí se forman alianzas de trabajo”, mientras que Valeria expresó: “Las señoras y yo queremos hacer un proyecto juntas”.

Expresan que su comunicación ha mejorado y eso les permite relacionarse, expresar opiniones e intereses sin temor. Al iniciar, ellas se expresaban poco, se mostraban temerosas, pero conforme avanza la participación en el proyecto, se vuelven más comunicativas, hacen preguntas, expresan comentarios e, incluso, en algunas ocasiones conversan de sus situaciones personales, problemáticas familiares o de salud. En cuanto a comunicación, Cristina apuntó: “He mejorado la forma de expresarme y estar frente al público”, mientras Fabiola mencionó: “Me expreso mejor y comunico mis intereses”, por su parte Julia afirmó: “Ahora me comunico más e intercambio opiniones” mientras Sara y Andrea respectivamente mencionaron: “Menos temor para expresarme” y “Soy menos tímida”.

Una de las formas en que opera el patriarcado es con la instauración del miedo ante aspectos tan cotidianos como hablar. Haciendo creer a las mujeres que no son capaces de expresar sus ideas, limitando espacios y oportunidades para hacerlo, silenciándolas. Al socializar con otras personas empiezan a comunicarse, adquiriendo confianza y derribando barreras.

De la misma manera, manifiestan haber adquirido nuevos conocimientos que pueden compartir con otras personas, aplicarlos en sus futuros negocios y en su hogar. El acceso al conocimiento les permite concebirse como seres capaces de aprender algo nuevo, aplicarlo y compartirlo. Al respecto, Patricia manifestó: “Lo aprendido se puede aplicar a nuestro hogar para llevar mejor el control de compras y gastos e implementarlo a nuestro negocio”, su compañera Karol agregó: “Aprendí a no sobregirarme, llevar una buena contabilidad y a ser ordenada”, Flor dijo: “He aprendido cosas que ni siquiera imaginaba que era capaz de saber”, Victoria indicó: “Jamás pensé que yo iba a llevar esta clase de curso, porque yo siempre decía que jamás, cómo iba aprender yo, si ya estoy muy vieja, pero me di cuenta que nunca es tarde”, mientras Melisa señaló: “He desarrollado nuevas destrezas y esto me capacita para realizar nuevos proyectos”. Lo anterior concuerda con Caballo et al. (2015, quienes afirman que los procesos educativos pueden ser una estrategia para empoderar a las mujeres (p. 52. La mayoría de las participantes han tenido menos posibilidades educativas y los cursos o talleres que llevaron les proporcionaron conocimientos y otras herramientas esenciales para avanzar en su empoderamiento, indistintamente de la edad.

Esto ha aumentado los deseos de superación en las mujeres participantes, sobre todo en relación con iniciativas diversas, tales como, abrir sus negocios, vender productos y continuar sus estudios. Mencionan tener las siguientes aspiraciones, el deseo de Nidia es: “Abrir mi propio negocio”, Ana piensa: “Con mi proyecto llegar a vender productos”, Sindy quiere: “Terminar de estudiar”, Karla buscará: “Llevar otros cursos” y Marielos dijo: “Quiero aprender más”. El vencer la timidez, el temor, la inseguridad y principalmente reconocerse como personas capaces y con derechos las conduce a querer algo diferente para sus vidas, que va desde proyectos académicos hasta emprendimientos, pasando del trabajo reproductivo al productivo.

Algunas de ellas han tomado la decisión de cambiar de actitud, dedicarse tiempo a ellas mismas y buscar acciones para mejorar su salud. El hecho de que tengan deseos de superarse, hace que puedan crear sus propias expectativas, rompiendo con lo rutinario y la sumisión en la que muchas de ellas viven. Al respecto Jennifer mencionó: “He tomado la decisión de bajar de peso para mejorar mi salud”, Karina comentó: “Tomé la iniciativa de mejorar mi condición física”, Lucía enunció: “Sacar tiempo para mí”, y Valeria: “Ser más positiva en mi familia”.

Al consultarles sobre la percepción de bienestar, mencionaron los siguientes calificativos: mejor, muy bien, feliz, animada, segura, empoderada, satisfecha y motivada. Al respecto Marina aseguró: “Estaba con depresión y me ha ayudado a sentirme mejor”, Karen dijo: “Me siento

empoderada y segura”, Alexa expresó: “Me permitió eliminar el estrés”, Natalia manifestó: “Ha sido una gran terapia” y Sara expresó: “Ahora me siento más activa y motivada”. La pregunta las hizo reflexionar sobre ellas mismas, porque en muchas ocasiones, al preguntarles sobre bienestar, ellas se refieren a sus familias, específicamente a sus hijos e hijas, priorizando las necesidades de las demás personas sobre las propias.

Los resultados obtenidos se articulan con las afirmaciones de Gascón et al. (2017), quienes mencionan que el empoderamiento implica cuidado propio, desarrollo personal, consolidación social, autoconfianza y deseos de superación (p. 1077). En cuanto a las llamadas telefónicas realizadas a 66 mujeres en relación con el curso o taller al que asistieron como parte del Proyecto Empodero, el 94 % afirma que sí cumplió las expectativas. En cuanto al nivel de satisfacción, 71 % están muy satisfechas y 27 % satisfechas, el 97 % manifiesta haber aprendido mucho y, finalmente, un 98 % considera que el aprendizaje adquirido podrán aplicarlo en el futuro. Lo anterior demuestra que ellas adquirieron conocimientos nuevos, los cuales son aplicables, de manera que ese proceso formativo del que fueron partícipes ha desencadenado en ellas nuevos saberes que posibilitan el empoderamiento.

Adicionalmente a lo expresado por las participantes, a nivel observacional se encontró que las mujeres presentaban dificultades para ser constantes en las diferentes actividades programadas, por las múltiples obligaciones que enfrentan en su cotidianidad. Además, un estímulo importante para que estas mujeres continuaran vinculadas al proyecto lo constituyó la actividad de cierre en la que se les entrega el reconocimiento de participación, que para la mayoría de ellas tiene un significado de logro, éxito y reconocimiento. Por otra parte, se observó la necesidad de las participantes por compartir, comentar experiencias y dificultades personales, generando cercanía con las personas encargadas de la actividad e identificación con otras participantes que viven situaciones similares. También, se pudo observar un mayor interés de las participantes por actividades de tipo manual, físico y tecnológico, sobre otros temas como por ejemplo los relacionados al emprendimiento.

## Conclusiones

El 94 % de las mujeres participantes en este estudio son madres, en su mayoría tienen 2 o 3 hijos y una baja escolaridad. Todas al participar del proyecto muestran interés por un cambio. Las condiciones desiguales entre hombres y mujeres han hecho que ellas asuman la responsabilidad del hogar y como lo afirma el INAMU (2018) esa distribución injusta del trabajo doméstico limita las posibilidades de un desarrollo integral en ellas y dedicar tiempo a otras actividades. Y, según Edo et al. (2018), tal situación les impide tomar elecciones libres.

Al revisar las expresiones de las mujeres participantes se detecta un antes y un después marcado por experiencias formativas que les aportó el proyecto, pasando del temor, la inseguridad, la timidez, la depresión y el estrés al valor, a la seguridad, el derecho, la capacidad, el compartir,



el ánimo, la liberación, el reír, la motivación y el disfrute. Lo anterior evidencia, tal como lo afirmó la UNESCO (2019), el poder que tiene la educación en procesos de cambio. Además, demuestra el poder adquirido y reflejado en la superación de barreras establecidas por normas sociales a través de un hecho como lo es “animarse a salir de casa”. Usando la categoría de Lagarde (2011) se puede decir que estas mujeres salieron de sus “cautiverios patriarcales”.

Estas acciones son beneficiosas no solo para ellas sino que podrían representar una enseñanza significativa para sus iguales y principalmente para sus hijos e hijas al no reproducir prácticas dominantes patriarcales con respecto al “deber ser” y “deber actuar” establecidas socialmente para las mujeres, que van desde roles pasivos, irracionales, sumisos, de debilidad y complacientes, así como la privación de autonomía, independencia para decidir y falta de libertad.

Se requieren experiencias que permitan reflexionar el estado actual, hacer conciencia de la condición de vulnerabilidad, subordinación y opresión de las mujeres, solo así se puede lograr el empoderamiento. Se concluye que la formación de grupos de mujeres con una intención formativa tiene beneficios diversos que propician el empoderamiento personal.

Según la experiencia vivida en el Proyecto Empodero y los resultados obtenidos, se concluye que, cuando las mujeres se agrupan, se establecen vínculos que permiten el fortalecimiento mutuo. Rescato la importancia de las relaciones sociales fuera del hogar como clave para gestar cambios de conciencia e impacto en diferentes facetas, parece una acción simple, pero fundamental para un cambio de paradigma que posibilite el empoderamiento. La conformación de grupos de mujeres rompe el aislamiento individual y la única visión del hogar. Ellas puedan sentirse identificadas al conocer problemáticas, necesidades, intereses, deseos de superación de otras mujeres, así como la posibilidad de apoyo, comprensión y unión de fuerzas para salir adelante. Salir del hogar a otros espacios les permite visibilizarse en la comunidad, y eso es un paso importante para el empoderamiento que abre puertas para la expresión, desarrollo de capacidades, adquisición de conocimiento, entre otros aspectos.

La metodología utilizada evidencia que al participar en cursos, talleres y charlas se consolidan habilidades y fomentan el desarrollo de destrezas más prácticas y estratégicas para ellas, que tienen un impacto relevante en sus vidas. Por ejemplo, al participar en un taller de técnicas plásticas, no solo aprenden a desarrollar manualidades, sino también se sienten capaces y realizadas al ver cumplidas sus metas, socializan con iguales y personas a cargo, estimulando una mayor y mejor comunicación. Ese espacio puede ser un tiempo de ocio, esparcimiento, distracción y hasta terapéutico. Incluso, puede ser una posible fuente de ingresos económicos a futuro. Por lo tanto, los mecanismos formativos representan una oportunidad para el empoderamiento individual y esto puede potenciar el logro de otros tipos de empoderamiento.

Las mujeres necesitan independencia, reconocimiento, autocuidado y autonomía para la toma de decisiones. Esto se puede impulsar con acciones simples que inician desde salir de casa, este hecho representa un gran logro por la dinámica que muchas mujeres viven en sus hogares. Otra acción simple es buscar algún grupo para establecer relaciones y mucho mejor si estos grupos tienen una orientación de género.

Aunque no se encontraron efectos negativos en las mujeres al participar de este proyecto, se concluye que es necesario desarrollar diversidad de acciones que permitan a las participantes una mayor concreción de proyectos de emprendimiento que de alguna manera promuevan independencia económica en ellas, así como el seguimiento de esos proyectos. A pesar de que este proyecto tiene apoyo institucional, comunal y beneficia cada año a una cantidad significativa de mujeres, tiene limitación presupuestaria que de alguna manera imposibilita desplegar mayores opciones para el empoderamiento. Un aspecto que se debe mejorar a futuro es la alianza con otros proyectos institucionales y gubernamentales con el fin de consolidar estrategias articuladas.

Uno de los principales retos consiste en dar seguimiento a los grupos constituidos y responder a las necesidades de las mujeres y la comunidad, porque en la medida en que el proyecto avanza, son mayores las expectativas y exigencias de las participantes. Otro reto es trabajar paralelamente con las parejas de las mujeres con el fin de reconstruir los conceptos de masculinidad y feminidad en ambos. Entre las limitaciones de este estudio se encuentra la técnica usada para recolectar los datos, los cuales fueron en alguna medida muy concretos, es decir, si se hubiera utilizado otra técnica como por ejemplo la entrevista, se hubieran ampliado y profundizado los comentarios de las mujeres. Sin embargo, se seleccionó el cuestionario por la cantidad de la muestra. Se está valorando, para futuros estudios de género, aplicar entrevistas individuales o grupales para ahondar y obtener una mejor interpretación de los hechos e incluso, se contempla la posibilidad de usar diarios o cuadernos para que las mujeres puedan llevar un registro de los aspectos que ellas y la investigadora determine.

## Referencias

- Aguayo, Eva y Lamelas, Nélica. (2012). Midiendo el empoderamiento femenino en América Latina. *Regional and Sectoral Economic Studies*, 12(2). Recuperado de [https://ideas.repec.org/a/eea/eres/v12y2012i2\\_13.html](https://ideas.repec.org/a/eea/eres/v12y2012i2_13.html)
- Batliwala, Srilatha. (1997). El significado del empoderamiento de las mujeres: nuevos conceptos desde la acción. En Magdalena León, *Poder y empoderamiento de las mujeres* (pp. 187-211). Santa Fe de Bogotá: T/M Editores.
- Caballo, Belén; Gradaílle, Rita y Marí, Rosa. (2015). La igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres: desafíos del milenio en clave educativa y social. *Revista d'Intervenció Socioeducativa*, 61, 41-57.

- Caicedo, Silvia Cristina y Solarte, Leonardo. (2015). Empoderamiento de mujeres de una ONG colombiana. Un estudio de caso simple. *Rev. Adm. Pública*, 49(6), 1597-1618. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7612135980>
- Ciraso, Anna; Planas, Anna; Ribot, Arantxa y Soler, Pere. (2014). Empoderamiento en la comunidad: El diseño de un sistema abierto de indicadores a partir de procesos de evaluación participativa. *Revista Interuniversitaria*, 24, 49-77. Recuperado de <https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/140082/37138-116948-1-PB.pdf?sequence=1>
- Covarrubias, Arlette. (2018). Poder, normas sociales y desigualdad de las mujeres en el hogar. *Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 27(53), 140-158. doi: <http://dx.doi.org/10.20983/noesis.2018.1.7>
- Díaz, Cecilia; Quesada, Lili y Torres, Ana Felicia. (2006). *Pensar la cultura política desde las mujeres*. Costa Rica: Centro de Estudios y publicaciones Alforja.
- Edo, María; Gasparini, Leonardo y Marchionni, Mariana. (2018). *Brechas de género en América Latina. Un estado de situación*. Argentina: Banco de Desarrollo de América Latina.
- Falivene, Graciela y Silva, Graciela. (2016). XXIX Concurso del CLAD sobre Reforma del Estado y Modernización de la Administración Pública, "Empoderamiento ciudadano y gestión pública". Una propuesta para la institucionalización del empoderamiento de los sectores desfavorecidos en las políticas públicas. Recuperado de <http://siare.clad.org/fulltext/0083303.pdf>
- Foucault, Michel. (2008). *Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión*. Buenos Aires: Siglo XXI Editores.
- Gascón, Patricia; Rincón, Ana Gabriel; Thomé, Humberto y Vizcarra, Ivonne. (2017). Empoderamiento y feminismo comunitario en la conservación del maíz en México. *Estudios Feministas*, 25(3), 1073-1092 Recuperado de <http://www.jstor.org/stable/90013340>
- Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU). (2015). *Segundo estado de los derechos humanos de las Mujeres en Costa Rica*. San José: Instituto Nacional de las mujeres.
- Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU). (2018). *Política Nacional para la Igualdad Efectiva entre Mujeres y Hombres 2018-2030*. San José: Instituto Nacional de las Mujeres.
- Lagarde, Marcela. (2011). *Los cautiverios de las mujeres: madres esposas, monjas, putas, presas y locas*. Madrid: Editorial Horas y Horas.
- Murguialday, Clara. (2006). *Empoderamiento de las mujeres: conceptualización y estrategias*. Recuperado de <https://www.vitoria-gasteiz.org/wb021/http/contenidosEstaticos/adjuntos/es/16/23/51623.pdf>
- Oficina Municipal de la Mujer (OFIM). (2013). Resultado de la consulta popular diagnóstica, de los principales problemas de las mujeres del cantón de Turrialba. [Material sin publicación y solo para uso de la oficina].
- Oficina Municipal de la Mujer (OFIM). (2015). Plan Anual Operativo. [Material sin publicación y solo para uso de la oficina].
- Organización de las Naciones Unidas. (1993). Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. Resolución de la Asamblea General 48/104, de 20 de diciembre de 1993. Recuperado de <https://www.ohchr.org/sp/professionalinterest/pages/violenceagainstwomen.aspx>

- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2019). Del acceso al empoderamiento Estrategia de la UNESCO para la igualdad de género en y a través de la educación 2019-2025. *Perfiles Educativos*, 42(167). doi: <https://doi.org/10.22201/iisue.24486167e.2019.167.59695>
- Organización de las Naciones Unidas Mujeres (ONUMUJERES). (2014). Declaración y plataforma de acción de Beijing. Declaración Política y documentos resultados de Beijing +5. Recuperado de [https://www.unwomen.org/-/media/headquarters/attachments/sections/csw/bpa\\_s\\_final\\_web.pdf?la=es&vs=755](https://www.unwomen.org/-/media/headquarters/attachments/sections/csw/bpa_s_final_web.pdf?la=es&vs=755)
- Peredo Beltrán, Elizabeth. (2003). *Mujeres, trabajo doméstico y relaciones de género: reflexiones a propósito de la lucha de las trabajadoras bolivianas*. Porto Alegre: Editorial Veraz Comunicação. Recuperado de <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/clacso/gt/20101012022000/7peredapdf>
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo PNUD. (2011). *Atlas del desarrollo humano cantonal de Costa Rica*. San José: PNUD. Recuperado de [https://www.undp.org/content/dam/costa\\_rica/docs/undp\\_cr\\_atlas\\_cantonal.pdf](https://www.undp.org/content/dam/costa_rica/docs/undp_cr_atlas_cantonal.pdf)

## Notas

- 1 De acuerdo con la Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer, en el artículo 1, se entiende por violencia contra la mujer “todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada” (Organización de las Naciones Unidas, 1993).
- 2 Para Foucault (2008) el poder es una serie de relaciones, mecanismos y estrategias que se desarrollan con violencia o en ausencia de esta de manera sutil. Considera que el cuerpo está inmerso en relaciones de poder (p. 35).
- 3 La división sexual del trabajo se refiere a la asignación de tareas o responsabilidades diferenciadas y excluyentes, definidas social y culturalmente según el sexo.

## Notas de autor

- \* Costarricense. Doctora en Estudios de la Sociedad y la Cultura, por la Universidad de Costa Rica (UCR), Costa Rica. Docente e investigadora en la Sede del Atlántico de la Universidad de Costa Rica, Turrialba, Costa Rica. Correo electrónico: [blancaluzsojo@gmail.com](mailto:blancaluzsojo@gmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0488-6799>