

**Competencias socioemocionales: una vía para la construcción del
empoderamiento de mujeres colombianas**

Juana Carvajal

Sophy Cotrina

Andrea Fernández

Directora de Trabajo de Grado

Carolina Morales Arias

Pontificia Universidad Javeriana

Facultad de Psicología

Bogotá, DC.

Noviembre, 2021

Índice

1	Resumen	4
2	Planteamiento del problema	4
3	Marco Teórico	12
4	Objetivos	25
4.1	General	25
4.2	Específicos	25
5	Metodología	25
5.1	Diseño de la investigación	25
5.2	Participantes	26
5.3	Técnica	28
5.3.1	Instrumentos	31
5.3.2	Preguntas entrevista semiestructurada	32
5.4	Análisis de la información	33
5.5	Aspectos éticos de la investigación	38
5.6	Procedimiento	38
6	Resultados	39
6.1	Análisis del instrumento de autoevaluación	39
6.2	Análisis de las entrevistas semiestructuradas	45
6.2.1	Competencias socioemocionales	45
7	Discusión	75
8	Conclusiones y recomendaciones	82
9	Referencias	86

Lista de tablas

Tabla 1. <i>Competencias emocionales</i>	29
Tabla 2. <i>Instrumento de autoevaluación</i>	31

Lista de figuras

Figura 1. Competencias socioemocionales	37
---	----

1 Resumen

El propósito de esta investigación fue identificar de qué manera el desarrollo de las competencias socioemocionales aporta al empoderamiento de mujeres colombianas. La metodología utilizada fue el método narrativo, realizando seis entrevistas semiestructuradas a profundidad a mujeres adultas jóvenes colombianas activistas y lideresas. Como resultado de la investigación, se encontró que las competencias socioemocionales pueden servir como una vía para la construcción del empoderamiento, resaltando la importancia de trabajarlas con un enfoque de género, lo cual puede constituirse en una oportunidad para la transformación social.

Palabras clave: competencias socioemocionales, empoderamiento, identidad, construcción, mujeres.

2 Planteamiento del problema

La presente investigación partió del interés por comprender de qué manera el desarrollo de las competencias socioemocionales (SEL por sus siglas en inglés) puede ser visto desde la perspectiva de las mujeres; las primeras indagaciones realizadas sobre las SEL permitieron conocer varios aspectos. El primero es que el término de SEL es relativamente nuevo y nace para categorizar conceptos que se han venido estudiando desde el inicio de la psicología; diversos campos lo han utilizado como “paraguas” para, por ejemplo: la prevención del acoso, educación y desarrollo cívico y del carácter, la resolución de conflictos, la capacitación en habilidades sociales, habilidades para la vida, habilidades “blandas” o “no cognitivas” y habilidades del siglo XXI. La forma más común de describir las habilidades socioemocionales era como inteligencia emocional, la cual fue popularizada por el libro del

autor Goleman (1995), volviéndose un tema que además de ser trabajado en la investigación, se ha convertido en un concepto abarcador de diversas problemáticas psicosociales.

Así pues, desde la organización llamada “Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional” [*Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*, (CASEL)], institución que se ha dedicado a la formación de personas en las SEL, se plantea que las SEL parten del aprendizaje social y emocional en el que:

Se adquieren y aplican los conocimientos, las habilidades y las actitudes para desarrollar identidades saludables, manejar las emociones y lograr metas personales y colectivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones de apoyo, y tomar decisiones responsables y afectuosas. (CASEL, 2020, p. 2)

Además, resaltan que estas habilidades y competencias están en constante interacción con las creencias, mentalidades y actitudes, así como con los valores en relación directa con las características del entorno.

La Fundación Robert Wood Johnson (s.f.) como se citó en Hoerr (2019), que describe las como “un marco que se enfoca en las habilidades sociales y emocionales básicas necesarias para que los humanos de todas las edades sean saludables y exitosos” (p. 4). Surge para las investigadoras la pregunta de ¿qué significa la construcción de identidades saludables? En particular, ¿cómo pensar la identidad de las mujeres en el contexto colombiano? y ¿de qué manera surge la necesidad de deconstruir y reconstruir la identidad de la mujer?

Una primera aproximación a la identidad de las mujeres señala que se trata del conjunto de aspectos sociales, corporales y subjetivos que las caracterizan de manera real y simbólica de acuerdo con lo vivido. La experiencia particular está determinada por las condiciones de vida que incluyen, además, la perspectiva ideológica a partir de la cual cada

mujer tiene conciencia de sí, del mundo, de los límites de su persona, de los límites de su conocimiento, sabiduría, y de los confines de su universo. Todos estos son hechos a partir de los cuales las mujeres existen, devienen (Lagarde, 1990).

En contextos patriarcales, la identidad de hombres y mujeres trae consigo valores sociales diferenciados implícitos que generan la superioridad de lo masculino y la inferioridad de lo femenino, como lo señalan Cruz y García-Horta (2016): “Las características atribuidas transgeneracionalmente muestran al hombre en tareas más activas y fuertes, y a las mujeres en roles relacionados con procreación, cuidado, socialización de los hijos, tareas domésticas” (p. 137). Por tanto, es necesario tener una visión crítica sobre la idea de la identidad sana, puesto que si no se revisan cuáles son las ideas sobre el deber ser de las mujeres, es posible reproducir estereotipos que mantienen y profundizan la discriminación y la inequidad.

Un ejemplo de esto es el adjudicarle el deber ser para los demás y no para ellas mismas y el atribuirle las habilidades que se piensan como débiles. La emocionalidad también suele estar asociada a lo femenino; el pensar que las mujeres sienten, lloran, se expresan y viven desde los sentimientos, ha llevado a creer que es un tema meramente instintivo, es decir, que las mujeres son así por naturaleza y así siempre deben actuar, cayendo en el estereotipo perjudicial de que ciertas habilidades como la empatía, el comportamiento prosocial, el cuidar, etc., son atributos naturales de lo femenino y, por ende, carecen de valor social y de relevancia académica, generando un desequilibrio social.

En la cultura patriarcal machista existe un “principio dogmático que supone la debilidad física e intrínseca de las mujeres y del correspondiente papel protector y proveedor de los hombres, quienes poseen el atributo natural del poder, la fuerza y la agresividad” (Cruz y García-Horta, 2016, p. 115).

De esta manera, la identidad femenina marcada culturalmente desde la desigualdad y la inferioridad implica una sobrecarga del deber ser y un signo opresivo que generan malestar (Lagarde, 1990). En las décadas más recientes, los movimientos feministas han tenido impactos en distintas esferas sociales, siendo cada vez más mujeres las que han cuestionado los estándares tradicionales machistas del deber ser, buscando ocupar cargos en todos los ámbitos de la vida pública, privada y académica, de manera que han propuesto “cambiar el mundo y hoy dirigen la mirada hacia ellas mismas” (Lagarde, 1990, p. 4).

Evidencia de esto son los pronunciamientos de organismos internacionales de protección de Derechos Humanos. Por ejemplo, la ONU Mujeres y el Pacto Mundial de Naciones Unidas (2011) elaboraron un documento con ciertos planteamientos donde se busca reconocer y fomentar el empoderamiento femenino con enfoque de género y la relevancia social de esta tarea:

Empoderar a las mujeres para que participen plenamente en todos los sectores y a todos los niveles de la actividad económica resulta fundamental para: construir economías fuertes; establecer sociedades más estables y justas; alcanzar los objetivos de desarrollo, sostenibilidad y derechos humanos acordados internacionalmente; mejorar la calidad de vida de las mujeres, de los hombres, de las familias y de las comunidades; y promover las prácticas y objetivos empresariales. (ONU Mujeres, 2011, pp. 4-5)

Por su parte, la ONG *Save The Children* (2019) plantea la importancia de empoderar a las niñas/mujeres, puesto que la adultez temprana es una de las etapas fundamentales dentro del desarrollo. Y, dentro de la sociedad, es un periodo formativo de vida en el cual diferentes actividades sociales, laborales, económicas y afectivas comienzan a construirse y encontrarse con los retos de la vida adulta.

En este sentido, este trabajo propone la deconstrucción de la identidad de la mujer como es conocida en la sociedad machista, donde se le ve como débil, no merecedora de oportunidades en la vida pública, moldeable a lo que el sexo masculino quiera y lo que la sociedad requiera de ella, proponiendo construir una realidad en la que la mujer pueda ser quien quiere ser y no quien debe ser. Para ello, se considera que un recurso puede ser las herramientas socioemocionales para el desarrollo de una identidad que permita preguntarse por las reglas sociales y dar forma a otros consensos sociales que permitan la igualdad de géneros.

En ese sentido, deconstruir:

Significa desarrollar una visión crítica; implica que no podemos sumar nuevos conceptos, valores, creencias, nuevas maneras de ver la vida a las que ya tenemos, sino que es preciso tener primero una visión crítica de nuestra propia cultura y desmontarla (Lagarde, 2001, p. 82)

En relación con lo planteado por Lagarde (1990), esta investigación aborda la identidad desde un enfoque de género, cuestionando los discursos dominantes del tiempo actual. Además, se considera que el tema de identidad es pertinente para el trabajo, puesto que existe una relación bidireccional entre la influencia de la identidad y la manera en cómo se relaciona con el contexto; así, el desarrollo de las SEL impacta en el desarrollo de cada individuo. Por medio de una identidad formada desde la conciencia y desde el saber, se podrá deconstruir y construir nuevas creencias, nuevas formas de relacionamiento y nuevos mundos exteriores que podrán empoderarlas.

Para empezar el proceso de deconstrucción es necesario cuestionar el cómo viven estas SEL y cómo se pueden desarrollar para que aporten al empoderamiento de las mujeres. Se entiende el empoderamiento como “la transformación positiva de relaciones desiguales de

poder y de normas sociales discriminatorias, permitiendo que las niñas tengan control, decisión y voz sobre sus vidas (agencia) y en la sociedad, ahora y en el futuro” (Save the Children, 2019, p. 1).

En consecuencia, la presente investigación se propuso conversar con mujeres colombianas que han desarrollado procesos de empoderamiento acerca de la manera en cómo se describen a sí mismas (su identidad) a la luz de algunas competencias socioemocionales, y reflexionar acerca de lo particular de la experiencia de las mujeres; esto, con un enfoque de género. Hubbard (2004) como se citó en Benavides (2004) expone que: “el género especificado como femenino o masculino se emplea para denotar los atributos psicosociales y las conductas que las personas desarrollan como resultado de lo que la sociedad espera de ellas dependiendo de si han nacido hembras o machos” (p.53).

Ahora, ¿por qué es importante estudiar las SEL y la identidad en mujeres? Identificar estas SEL presentes en las adultas jóvenes permite reconocer cómo las mujeres se ven a sí mismas y cómo permiten ser vistas y exponerse ante el mundo. La identidad, siendo una dimensión en constante deconstrucción y reconstrucción a lo largo de las etapas de la vida y contextos de los seres humanos (CASEL, 2015), se dirige hacia el empoderamiento, permite una mayor participación de las mujeres en los escenarios sociales, académicos y en general, públicos. Por último, se busca comprender narrativas y significados en las diferentes relaciones que estas mantienen, puesto que una identidad empoderada influye directamente en los territorios, espacios y vínculos donde se mueven desde su posición de mujer.

En esta investigación, el tema central es la identidad mientras que las SEL serán una herramienta para poder llegar a la deconstrucción y construcción de identidades empoderadas de las mujeres, situando tanto las SEL como la deconstrucción de la identidad y el

empoderamiento de las mujeres colombianas y los retos que esto conlleva en su contexto y sus problemáticas psicosociales.

En la búsqueda realizada, no se encontraron muchos estudios que integren las SEL con el enfoque de género, pero además no hay una diferenciación entre hombres y mujeres. Es por esto por lo que la presente investigación puede llegar a nutrir el vacío que existe sobre esta brecha de géneros. Como ya se conoce, es necesario realizar acciones en el trabajo con las mujeres para que tengan un lugar igualitario y equitativo dentro de la sociedad. Asimismo, los estudios que se investigaron hablan de entrenamiento en SEL, pero no en cómo se desarrollan estas competencias a lo largo de la vida sin pasar por procesos de formación educativos, sino en la vida cotidiana, en la familia, en los entornos sociales, con los amigos, las parejas, etc. Es por esto por lo que esta investigación también busca ver cómo las mujeres han fortalecido estas SEL en su vida cotidiana.

Para mostrar una síntesis del estado del arte de la investigación en las SEL, se señalan algunos estudios a continuación. Un metaanálisis realizado en 2017 en la Universidad de Hungría tuvo como fin investigar el impacto de diferentes programas de aprendizaje socioemocional bajo diversos criterios, aplicado en diferentes lugares del mundo en el comportamiento de personas jóvenes. Este metaanálisis incluyó el estudio de 37 programas, con 32 742 participantes, comparando una intervención con un grupo de control para evaluar los efectos de los programas SEL. Los resultados mostraron que los programas de aprendizaje socioemocional son efectivos para reducir la angustia y los problemas de conducta, al mismo tiempo que aumentan las habilidades sociales y emocionales, el comportamiento prosocial y las actitudes positivas (Boncu, Costea, Minulescu, 2017).

En 2011 fue realizado un metaanálisis por los autores Durlak et al. (2011), quienes estudiaron 213 programas universales que buscaban desarrollar competencias

socioemocionales. Estos programas incluían a 270 034 niños, niñas y adolescentes desde preescolar hasta final de la educación secundaria. Los resultados mostraron que el aprendizaje socioemocional tiene efectos significativos en las actitudes positivas de las personas y hacia los otros, en el aumento de los comportamientos prosociales, la reducción de problemas de conducta y problemas internalizantes como la ansiedad y depresión. Así, también una mejora en el logro académico y en las calificaciones escolares. El seguimiento posterior a algunos de los programas incluidos en el metaanálisis mostró que los efectos siguieron siendo estadísticamente significativos seis meses después de la intervención.

Otro metaanálisis reportado en 2017, por Taylor et al. (2011) revisó 82 intervenciones escolares de aprendizaje social y emocional universal que seguían los mismos protocolos y que incluyeron 97 406 estudiantes de preescolar a secundaria. 38 intervenciones eran de Estados Unidos, y 44 de otros países. Los resultados del seguimiento (recopilados de 6 meses a 18 años después de la intervención) demostraron la influencia del aprendizaje socioemocional en el desarrollo positivo de los participantes a quienes les fue significativamente mejor que a los controles en cuanto a habilidades socioemocionales y actitudes e indicadores de bienestar. Los beneficios fueron similares independientemente de la raza o el nivel socioeconómico. El desarrollo de habilidades socioemocionales pos-intervención, fue el factor más fuerte para predecir el bienestar en el seguimiento.

Así, como estos metaanálisis, a través de la página de Harvard “Explore SEL” se examinaron los diferentes marcos conceptuales e investigativos.

En Latinoamérica, el estudio de las SEL ha ido avanzando y teniendo cada vez más relevancia, específicamente en los ambientes educativos y en los últimos 15 años. En México, Argentina y Chile, fue posible encontrar diversos estudios en los que se resalta la importancia y trascendencia que tiene el estudiar las SEL. Por ejemplo, un estudio profundiza que los

“resultados avalan la importancia de desarrollar programas que, a partir del entrenamiento en competencias socioemocionales, contribuyan a prevenir la aparición temprana de trastornos afectivos” (Romero et al, 2013). Asimismo, el libro de las autoras Rendón et al. (2016) “*Las competencias socioemocionales en el contexto escolar*” presenta un panorama general de las SEL como tema clave a tratar en los ámbitos escolares.

En Colombia, hasta ahora la investigación ha empezado a implementarse, pero ha ido fortaleciéndose. Es importante destacar que, desde hace algunos años, las pruebas SABER incluyen preguntas de algunas SEL importantes para la relación con los demás y para la acción ciudadana, más no para la formación de la identidad (ICFES, 2016). Así, también el avance en este campo en los últimos años ha sido pionero *Aulas en Paz*, en el contexto colombiano. El Ministerio de Educación en compañía del Banco Mundial (2017) desarrolló la cartilla “Paso a paso” como una estrategia de formación de SEL en la educación media y secundaria.

Es por esto por lo que se quiere problematizar el concepto de las SEL desde la perspectiva de género para aportar al fortalecimiento de la identidad de las mujeres. Se encontraron varios marcos teóricos e iniciativas que han hablado sobre SEL, pero solo uno profundiza en el tema de género: *Room To Read* (2018) el cual es una iniciativa que busca educación de calidad con enfoque de género en los que los resultados del aprendizaje están diseñados para incluir las habilidades que las niñas de los países de bajos ingresos necesitan para responder a la educación y los desafíos de la vida específicos de género. Los datos cualitativos indican que las niñas que participan en el programa de *Room To Read* (2018) en el Explore SEL de la Universidad de Harvard, en el marco de las competencias socioemocionales, se convierten en agentes de cambio en sus comunidades, utilizan sus habilidades de liderazgo y comparten lo que han aprendido con los demás.

Con el panorama anterior, la pregunta de investigación del presente estudio es ¿De qué manera las SEL aportan a la construcción del empoderamiento en mujeres colombianas?

3 Marco Teórico

Dada la proliferación de conceptos asociados a las SEL en los distintos campos de la Psicología, hay un consenso en plantear el concepto de aprendizaje socioemocional, acuñado por la Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL) en 1994 (Gresham, 2018) como un término que describe esta área clave del desarrollo humano. A menudo, es suficiente usar las letras SEL para hacer referencia a las siglas en inglés *Social Emotional Learning* (Hoerr, 2019). Como consecuencia de las crecientes investigaciones acerca del tema, la Universidad de Harvard ha desarrollado una estrategia para recoger los diferentes marcos de SEL para poder categorizarlos, brindando herramientas y recursos que ayudan a la exploración, conexión y comparación de SEL con marcos y habilidades.

Para entrar en materia,

El aprendizaje social y emocional (SEL) comúnmente se refiere a un proceso a través del cual los niños y adultos adquieren y aplican efectivamente el conocimiento, las actitudes y las habilidades necesarias para comprender y manejar las emociones, establecer y lograr metas positivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones positivas y tomar decisiones responsables. (Weissberg, Durlak, Domitrovich y Gullotta, 2015, como se citó en Jagers et al. 2019, p. 162)

Jagers et al. (2019) afirmaron que existe una evidencia científica de que los programas de SEL que ayudan a mejorar el bienestar, el comportamiento y los resultados académicos de los niños. Se ha demostrado que estos programas fomentan el desarrollo de competencias sociales, emocionales y académicas, basados en evidencia de todos los niveles, desde

preescolar hasta secundaria. Asimismo, Polan et al. (2013) afirmaron que “la inteligencia socioemocional (SEI) es un concepto que ha ganado reconocimiento como un factor protector potencial relacionado con los resultados de salud, incluida la violencia” (p. 600).

En el corazón del aprendizaje social y emocional siempre hay un alumno: un joven que está descubriendo cómo vivir la vida en un mundo complejo. Los jóvenes del siglo XXI deben aprender a equilibrar y navegar por múltiples dinámicas sociales, demandas sociales y una miríada de opciones sobre su futuro. (Larson y Tran, 2014, como se citó en Blynt et al., 2017, p. 1)

Esta cita abre la idea de la identidad como concepto fundamental en el desarrollo vital de los seres humanos.

Según Páramo (2008), “por identidad se entiende las características que posee un individuo, mediante las cuales es conocido” (p. 541). De igual manera, este mencionó que algunos aspectos que influyen en la construcción de la identidad están en las relaciones interpersonales con los familiares y amigos y con la sociedad y el entorno. Igualmente, es importante aclarar las diferencias que existen entre personalidad e identidad, dado que cuando se habla de la identidad se hace referencia a que “se otorga en la situación social, la interacción con otros y la influencia de las instituciones en la construcción de tal identidad” (Páramo, 2008, p. 541).

Por el contrario, como lo menciona Páramo (2008), la personalidad se centra en lo interior “estas influencias sociales y culturales pueden dar lugar a identidades colectivas derivadas de las contingencias que llevan a que se sientan pertenecientes o afiliados a un entorno social significativo como la familia, la religión, la escuela, etc.

A esta influencia social y colectiva se arraigan emociones que generan en la persona sentimientos de pertenencia dentro de los colectivos, de los cual se desea hacer parte o se

hace parte y de los que se adoptan creencias y comportamientos tipificados y así ser adquiridos dentro de la construcción de la identidad del individuo.

Blynt et al. (2017) mencionaron que:

La identidad juega un papel fundamental en el desarrollo social y emocional (...)

Larson y Tran (2014), por otro lado, expusieron que responder preguntas básicas del desarrollo como "¿quién soy yo?" es esencial para la capacidad de los jóvenes de comprender y navegar el desarrollo social, emocional y cognitivo. (p. 2)

Adicionalmente, afirman que “la identidad se entiende mejor como el núcleo del aprendizaje social y emocional. Representa todas las actitudes y creencias que los individuos tienen sobre sí mismos, su cultura y su potencial en un momento dado” (p. 3). Estos añaden que la identidad es usada para incluir las actitudes, creencias y valores que los jóvenes tienen sobre sí mismos en relación con sus metas, relaciones y sentimientos.

Nagoaka et al. (2014) como se citó en Blynt et al. (2017), argumentan que:

El éxito de los jóvenes es imposible sin el desarrollo de una identidad integrada que informe el sentido de sí mismos, la conciencia de los valores, las metas para el futuro y las relaciones que les brinden apoyo en el camino” y que es “a través del aprendizaje social y emocional que la identidad de los jóvenes informa y se forma al experimentar y desarrollar habilidades sociales y emocionales; pues como aprendiz, puede reconocer otros tipos de actitudes y creencias que encajan en este núcleo interno: sentido de sí mismo, mentalidad, carácter, agencia, motivación, esperanza, autoeficacia o, incluso, identidad cultural. (p .4)

Por otro lado, es necesario hacer referencia a la identidad de género, más específicamente desde el enfoque feminista. Para empezar, es necesario aclarar que el concepto de género ha creado varias discusiones y separaciones dentro de la teoría feminista.

Hay quienes consideran que la palabra género exagera aún más la división biológica ya existente dentro de lo que es ser mujer y ser hombre en una sociedad patriarcal, en la que se discrimina a las mujeres constantemente y en la que se ha desarrollado una lucha constante para otorgar hasta los más básicos derechos. Por otro lado, está el otro enfoque, el cual comprende el término género con base en lo biológico y las diferencias anatómicas entre estos. Estos dos enfoques históricos del feminismo son los siguientes:

El determinismo biológico y el constructivismo social. El primero aboga por la diferencia de género, apoyándose en la existencia de psicologías diferentes asociadas al sexo y posicionándose en el lado femenino como forma de reivindicar un status igualitario. El segundo rechaza la diferencia de género como herramienta válida de lucha feminista, dado que la polaridad en la que se escinde el ser humano es una polémica obsoleta que no contribuye a la liberación de la mujer ni refleja una explicación válida para la lucha feminista, puesto que el género está construido socialmente y ninguna base biológica podría servir de explicación para el mantenimiento del género como categoría biológica y esencial (Aguilar, 2008, pp. 4-5)

Teniendo esto en cuenta, para motivos de este trabajo se hará énfasis en la identidad de la mujer o la identidad femenina con base en la propuesta de Lagarde (1990).

La identidad de las mujeres es el conjunto de características sociales, corporales y subjetivas que las caracterizan de manera real y simbólica de acuerdo con la vida vivida. La experiencia particular está determinada por las condiciones de vida que incluyen, además, la perspectiva ideológica a partir de la cual cada mujer tiene conciencia de sí y del mundo, de los límites de su persona y de los límites de su conocimiento, de su sabiduría, y de los confines de su universo. (p .1)

Sin embargo, la misma autora comenta que las características de lo que se supone que toda mujer debe ser, atiende a construcciones socioculturales e históricas:

La condición genérica es histórica en tanto que es diferente a lo natural. Es opuesta teóricamente a la ideología de la naturaleza femenina, la cual supone un conjunto de atributos sexuales de las mujeres que van desde el cuerpo, hasta formas de comportamiento, actitudes, capacidades intelectuales y físicas, su lugar en las relaciones económicas y sociales, así como la opresión que las somete. La ideología patriarcal afirma que el origen y la dialéctica de la condición de la mujer escapan a la historia y, para la mitad de la humanidad, corresponden a determinaciones biológicas, congénitas, verdaderas, e inmutables. (Lagarde, 1990, p. 2)

En consecuencia, el concepto de género ha contribuido a generar un debate que se mantiene abierto en cuanto a si la identidad de la mujer y los estereotipos que se han formado en relación con lo que se debe ser con cómo se debe comportar, pensar, actuar, entre otras, son construcciones sociales o se trata más bien de determinaciones biológicas.

Es precisamente por esto que, en la actualidad, incorporar una mirada feminista en el estudio de la identidad cobra relevancia social.

La feminidad es la distinción cultural históricamente determinada, que caracteriza a la mujer a partir de su condición: genérica y la define de manera contrastada, excluyente y antagónica frente a la masculinidad del hombre. Las características de la feminidad son patriarcalmente asignadas como atributos naturales, eternos y ahistóricos, inherentes al género y a cada mujer. Contrasta la afirmación de lo natural con que cada minuto de sus vidas, las mujeres deben realizar actividades, tener comportamientos, actitudes, sentimientos, creencias, formas de pensamiento,

mentalidades, lenguajes y relaciones específicas en cuyo cumplimiento deben demostrar que en verdad son mujeres. (Lagarde, 1990, p. 2-3)

Aquellas que se atrevan a romper estas normas, como lo menciona la autora, son entonces denominadas malas mujeres, locas, desadaptadas e, incluso en ocasiones, son rechazadas por las mismas mujeres, quienes, además, al final no logran ni identificarse entre ellas mismas ni con el sexo masculino.

Vivir en el mundo patriarcal hace a las mujeres identificarse y des identificarse con las mujeres, con los hombres, con lo masculino y con lo femenino. No viven una identificación directa con la mujer y lo femenino, ni está excluida su identificación con los hombres y con lo masculino. (Lagarde, 1990, p. 3)

Entonces, es posible afirmar que la mujer está en constante lucha por complacer a la sociedad con lo que debe ser y complacerse a sí misma con lo que ella desea o considera adecuado hacer. Esta es la problemática que se presenta con la identidad de la mujer: se le asigna una variedad de creencias y estereotipos que la encuadran en un lugar minimizado donde se cree que no tiene el derecho a elegir en varios ámbitos de su vida. Por ejemplo, si desea tener hijos o no, si desea casarse o si desea tener una familia o no, si desea ser una mujer trabajadora en el mundo de lo público o no, si desea estudiar o no, entre otras. De ahí el gran objetivo de los feminismos de romper con estas creencias, las luchas por los derechos igualitarios entre hombres y mujeres y la generación de la “deestructuración del ser-de y para-otros que define la feminidad significan una afirmación de las mujeres: son hechos innovadores, hitos de libertad y democratización de la sociedad y la cultura” (Lagarde, 1990, p. 3).

La identidad es fundamental en el desarrollo porque lo que los jóvenes creen sobre sí mismos (autoeficacia), el grado en que se sienten en control de sus vidas (agencia) y la

actitud que tienen sobre su futuro (esperanza), influirá en sus relaciones sociales y proceso de aprendizaje emocional en todos los niveles y en todos los ámbitos de la vida (Blynt et al. 2017).

Las experiencias de aprendizaje socioemocional guían la manera en que los adolescentes construyen sus identidades, establecen comportamientos, adquieren conocimiento social, dan sentido a sus relaciones y dan forma a sus valores y creencias (Cherewick et al., 2021). Es con esto que, como es mencionado por Jagers et al. (2019), para que SEL funcione adecuadamente y promueva los resultados que se esperan para el desarrollo de todos los niñas y niños, jóvenes y adultos, se debe cultivar el conocimiento, las actitudes y las habilidades necesarias para realizar un examen crítico y el despliegue de acciones colaborativas en busca de causas fundamentales de las desigualdades.

Jost y Kay (2010) como se citó en Jagers et al. (2019) añadieron que este examen crítico incluye el poder analizar los prejuicios y reemplazar las prácticas inequitativas, entendiendo que el SEL es parte del proceso de desarrollo cívico, personalmente responsable, participativo y transformativo, orientado a la justicia. Igualmente es importante entender que cada forma de SEL tiene implicaciones para los problemas de justicia social, que, en sí mismo, es un concepto multifacético y que la búsqueda de la justicia social implica resistencia a circunstancias o relaciones opresivas.

Las competencias CASEL 5 SEL de autoconciencia, autogestión, conciencia social, habilidades de relación y toma de decisiones responsable, representan grandes categorías o cubos conceptuales para organizar una gama de conocimientos, destrezas y habilidades intra e interpersonales (Weissberg et al., 2015). Estas competencias están interrelacionadas, sinérgicas e integrales para el crecimiento y desarrollo de ciudadanos globales orientados a la justicia (Jagers et al. 2019).

En relación con la orientación a la justicia, en un estudio realizado por Cherewick et al. (2021) se encontró que una intervención que brinde oportunidades de aprendizaje de habilidades sociales y emocionales durante la ventana de desarrollo de la adolescencia puede ser eficaz para transformar las normas, creencias y comportamientos de género. Y que, aunque la socialización de género difiera entre contextos culturales y se deriva de las expectativas sociales colectivas de comportamientos apropiados:

Las normas de género nocivas pueden generar desigualdades de género a corto y largo plazo e impactar la salud y el bienestar. A nivel mundial, los estudios han informado que las niñas a menudo enfrentan discriminación que restringe sus opciones, oportunidades, voz y agencia. (p. 2)

Asimismo, la violencia de género afecta el aprendizaje y las experiencias de los adolescentes, influyendo en su desarrollo como adultos, pues la investigación indica que, en comparación con los niños, las niñas tienen más probabilidades de tener menos educación, contraer matrimonio temprano, experimentar embarazos no deseados y mayor riesgo de sufrir violencia de género (Blum et al., 2017 como se citó en Cherewick et al., 2021).

Las normas de género son permeadas y transformadas por reglas institucionales, relaciones sociales y prácticas culturales que pueden afectar indirecta o directamente en la salud mental. El resultado sobre los aspectos sociales, emocionales y la equidad de género se verían potenciados por las oportunidades de involucrar a los padres o cuidadores y en sí a la comunidad en el proceso de aprendizaje; “el modelo ecológico de desarrollo humano de Bronfenbrenner reconoce la importancia de los factores a nivel individual, microsistema (relaciones familiares y entre pares), meso sistema (comunidad) y macro nivel de influencia en los resultados del desarrollo infantil y adolescente (Cherewicket al, 2021). Debido a esto, la introducción de normas de género, las creencias y los comportamientos positivos en las

primeras etapas de la adolescencia podrían apoyar la reducción de las inequidades de género que pueden amplificarse en la adultez temprana (Cherewick et al., 2021).

Otro estudio realizado por Gower et al. (2014) buscó ver las asociaciones entre el SEL y medidas de perpetración de violencia: agresión relacional y violencia física, en una muestra transversal de niñas adolescentes. Se manejaron tres competencias: manejo del estrés, habilidades intrapersonales e interpersonales, y los resultados indicaron que las niñas con mejores habilidades para el manejo del estrés tenían menos probabilidades de perpetrar agresión relacional.

Un modelo paralelo de perpetración de violencia física mostró un patrón de resultados similar. Los hallazgos del estudio sugieren que la SEL, y las habilidades de manejo del estrés en particular, pueden proteger a las adolescentes -incluso aquellas que han sido víctimas de violencia- de perpetrar agresiones relacionales y violencia física. Las intervenciones que fortalecen las habilidades sociales y emocionales de las adolescentes pueden ser una estrategia eficaz para reducir su perpetración de violencia (Gower et al., 2014).

Las SEL incluyen la capacidad de reconocer y gestionar las propias emociones y las de los demás (Bar-On y Parker, 2000); estas habilidades pueden ser importantes durante situaciones que pueden conducir a la agresión y a la violencia, tales como conflictos entre compañeros, desaires personales y victimización (Adamshick, 2010). Además, la SEL está asociada con la salud física y mental. Es por esto por lo que las habilidades de la SEL pueden influir en la elección de las acciones no violentas de los adolescentes y contrarrestar los efectos de los factores de riesgo para la perpetración de violencia (Adamshick, 2010 como se citó en Gower et al, 2014). Debido a que la SEL involucra múltiples componentes, incluido el manejo del estrés y las habilidades intrapersonales e interpersonales, determinar qué aspectos

de esta están relacionados con la perpetración de violencia puede apoyar los esfuerzos de intervención y prevención (Gower et al., 2014).

El marco conceptual que se tomará como referencia es el que propone *Room to read*. Esto, debido a sus características y aplicación en contextos cercanos al colombiano. Este marco conceptual e investigativo describe los resultados de aprendizaje esperados para niñas de poblaciones vulnerables entre grado sexto y doce, en educación de habilidades para la vida (SEL). El currículo estaba diseñado para ayudar a las niñas a desarrollar las habilidades y terminar la escuela, tomar decisiones informadas sobre sus vidas y abogar por sus futuros. Buscaba que las niñas en países de bajos ingresos tuvieran las habilidades para responder a los desafíos de la vida y la educación, específicos para su género. Para esto, las SEL se dividieron en tres categorías descritas por *Room to Read* (2018), en Explore SEL. Para esta investigación se escogieron cuatro SEL pertinentes para el fortalecimiento de la identidad desde el empoderamiento, organizadas en dos categorías: autoconciencia y autoeficacia.

La primera categoría permite que las niñas se autodenominen como valiosas e incluye dos competencias: la auto competencia y el autocontrol.

La auto competencia (auto concepto y auto eficacia) es cuando nace la creencia de que tienen valor y que importan, además, crean un fuerte sentido de la identidad, capacidad de describir sus atributos positivos, fuerzas y talentos, entendiendo que estos contribuyen positivamente a su familia, colegio y comunidad. El expresar y manejar emociones, (denominado autocontrol) tiene que ver con nombrar los sentimientos y comunicarlos de manera verbal y no verbal, expresarlos asertivamente, manejar sus emociones y entender cómo sus respuestas comportamentales pueden afectar a otros.

La segunda categoría es autoeficacia, “soy capaz”, y tiene que ver con el pensamiento crítico y con la toma de decisiones.

Cuando se habla de pensamiento crítico, se hace referencia a hacer preguntas sobre un tema para entenderlo mejor, demostrar cómo problematizar un tema complejo, analizar conceptos y compartir su perspectiva al respecto. La toma de decisiones tiene que ver con entender los pasos en la toma de decisiones y en la fijación de metas; tener independencia e iniciativa en la toma de decisiones, fijar metas a corto y largo plazo para la escuela y carreras al examinar problemas desde varias perspectivas, analizar y discutir puntos de decisión y justificar por qué toman una decisión en específico.

Como consecuencia del proceso de aprendizaje socioemocional, este se puede relacionar con el proceso de empoderamiento, el cual es un trayecto diverso y personal, no funciona como un manual y no conlleva unos pasos; es un proceso propio e individual encaminado a un contexto y a necesidades completamente personales (Sharma, 1991-1992).

“El concepto de empoderamiento de las mujeres surge como resultado de muchas críticas y debates importantes generados por el movimiento de mujeres en todo el mundo y, particularmente, por las feministas del Tercer Mundo” (León de Leal et al., 1998, p.188). El poder tener la capacidad de acción y toma de decisiones conscientes que beneficien mental y físicamente a las mujeres, poder decidir sobre sus cuerpos, sobre sus vidas y sus alrededores es el camino que se debe impulsar para llegar a cualquier tipo de bienestar, algo que a las mujeres se les ha arrebatado históricamente.

El proceso de empoderamiento se inspira y se contagia, por lo que las propias mujeres son responsables de continuar impulsando el empoderamiento en otras mujeres y niñas.

“Evaluamos con las niñas su autopercepción (es decir, autoconfianza y autoestima) y su percepción de la discriminación y la desigualdad de género” (Save The Children, 2019, p. 11). Con esto último, se termina de confirmar que las distintas SEL están presentes en

cualquier proceso de empoderamiento y son las bases para una identidad desarrollada y fortalecida.

Otras autoras y autores plantean distinto este procedimiento de empoderar. León de Leal (1998) señaló que “las metas del empoderamiento de las mujeres son desafiar la ideología patriarcal (dominación masculina y subordinación de la mujer), transformar las estructuras e instituciones que refuerzan y perpetúan la discriminación de género y la desigualdad social (la familia, la raza, la clase, la religión, los procesos educativos y las instituciones” (p. 193).

Es evidente reconocer el papel que los hombres y lo masculino tienen en el proceso de las relaciones de poder. Las relaciones patriarcales conducen inevitablemente a un control autoritario de lo masculino. Sin embargo, es importante reconocer que esta conversación mantiene vigente su rol en el empoderamiento, buscando equilibrar la balanza, dado que no suele tenerse en cuenta que el empoderamiento femenino también es liberador y empoderante para los hombres, pues permite una liberación tanto material como mental en las violencias patriarcales que viven todos (León de Leal et al., 1998).

El empoderamiento tiene varias maneras de ser abordado. Una postura podría ser la del resignificar la idea del empoderamiento y generar nuevas definiciones y acciones del poder, dado que la manera en cómo se ejerce y cómo se practique actualmente está estrictamente ligado a una sociedad sustentada en jerarquías mayoritariamente masculinas, con valores y preceptos discriminatorios, vulnerantes y opresivos. La idea no es que las mujeres se adentren en un juego que es injusto y desequilibrado, sino cambiar las reglas de este (León de Leal et al., 1998). No obstante, la deconstrucción y construcción del empoderamiento no es un proceso lineal, sino que requiere un proceso de análisis de contextos y situaciones, de comprensión de la realidad, de violencias vividas y suficiente

autonomía para saber qué problematizar, y qué poner en tela de juicio para lograr empezar a deconstruir. Con una visión crítica sobre el conocimiento y saberes que se tienen, sobre la historia propia, y teniendo en cuenta la cultura y la sociedad, es posible comenzar a desmontar estas ideas y estereotipos sobre el poder y sobre las mujeres mismas.

Otros autores refrescan esta visión del poder, criticando las dinámicas como las mujeres lo ejercerían “(...) en el proceso algunas versiones acaban desvalorizando y atentando contra los mismos seres humanos al pretender que se instale un discurso igualmente dominante, amparado en separatismos, esencialismos y nuevas naturalizaciones. Discursos de esa índole deterioran las relaciones sociales, al oponer como adversarios a hombres y mujeres, así como a heterosexuales y personas de otras orientaciones sexuales” (Mardones, 2019, p. 98).

Así, ciertos planteamientos y teorías sobre el poder pueden llegar a ser desvalorizantes, opresivos y dominantes, puesto que continúan perpetuando los estereotipos, las divisiones de clases y de género, llegando a generar más violencias en vez de buscar neutralizar esencialismos, sobre todo teniendo en cuenta que se siguen poniendo de adversarios a hombres y mujeres y sus orientaciones sexuales (Mardones, 2019).

Por el contrario, y relacionado con esto, Scott (1990) defendió que el poder está exclusivamente en marcos de las relaciones binarias, por ende, debe ser destruido y reconstruido a partir de una visión de análisis de operaciones y significados más inclusivos.

A la luz de lo dicho anteriormente y a modo de conclusión, se sustentó conceptualmente el problema a investigar en este trabajo y se presentaron las diversas categorías conceptuales que se usarán para el análisis de los datos sobre el cómo a través del aprendizaje socioemocional es posible deconstruir y construir identidades femeninas basadas en el empoderamiento.

4 Objetivos

4.1 General

Identificar de qué manera el desarrollo de las competencias socioemocionales aportan al empoderamiento de mujeres colombianas.

4.2 Específicos

- Explorar, a través de la autoevaluación que realizaron las mujeres entrevistadas, cómo valoran su desarrollo de la autoconciencia, la autorregulación, el pensamiento crítico y la toma de decisiones.
- Identificar, desde la visión de las seis mujeres entrevistadas, cómo han vivido el desarrollo de estas cuatro competencias socioemocionales.
- Indagar qué relación existe entre el desarrollo de las cuatro competencias socioemocionales y la construcción del empoderamiento.

5 Metodología

5.1 Diseño de la investigación

La presente investigación fue de tipo cualitativo, su diseño siguió el método narrativo de tipo biográfico que permite analizar discursos, expresiones, eventos, relatos de las historias de vida de las mujeres entrevistadas, para así poder comprender significados y subjetividades con el fin de reconocer cómo la identidad y el proceso de empoderamiento de estas mujeres han estado atravesados o no por el desarrollo y fortalecimiento de las competencias socioemocionales.

El texto de Creswell y Poth (2007) recoge diferentes definiciones sobre este tipo de diseño:

Como sugieren Pinnegar y Daynes (2006), la narrativa puede ser tanto un método como un fenómeno de estudio. Como método, comienza con las experiencias expresadas en historias vividas y contadas de individuos, “la narrativa se entiende como un texto hablado o escrito que da cuenta de un evento / acción o una serie de eventos / acciones, cronológicamente conectados”. (p. 54)

La elección de esta metodología se dio a partir del interés de analizar las experiencias de las participantes de manera detallada para poder comprender cómo las SEL han estado presentes en el desarrollo de vida de estas mujeres y de su identidad y empoderamiento, y cómo han podido ser una herramienta para afrontar las diferentes adversidades que han atravesado en sus vidas.

El método narrativo es una metodología que permite analizar y estudiar las particularidades en los relatos de vida de las mujeres y comprender sus situaciones con el fin de identificar las variables y diferentes subjetividades personales y de grupo.

5.2 Participantes

La población fue elegida por medio del muestreo intencional o por conveniencia, permitiendo la selección de seis mujeres adultas colombianas, activistas y lideresas, con estudio de pregrado o más, con edades entre los 28 a 39, sin distinción de su orientación sexual, etnia, raza, estrato socioeconómico, postura política, estado civil, condición académica, si son madres o no, entre otras.

Se decidió escoger una población adulta, puesto que constituye una etapa de vida clave dentro de lo esperado frente al crecimiento personal, laboral y en proyección de vida,

en la que se espera que se hayan desarrollado sus competencias socioemocionales. Cabe resaltar que se escogieron personas que desarrollaran trabajos relacionados con el liderazgo social y que tuvieran una fuerte vocación por el trabajo comunitario. Por otro lado, y para propósitos de la investigación, era importante trabajar con mujeres que hubieran avanzado en el camino del empoderamiento para ver cómo lo habían logrado.

Es aquí donde la identidad juega un papel clave en la manera en que el desarrollo de las personas en los aspectos sociales, personales, laborales, relacionales, familiares de la vida conlleva a una motivación para la productividad, el desarrollo de diferentes proyectos, intereses por explotar esa creatividad y distintas herramientas todo en pro del bienestar (Erikson, 2011). Por último, también se menciona que “la virtud propia de ese período es el cuidado y el amor, este sentimiento de responsabilidad que trasciende la atención a la propia familia y trabajo” (Bordignon 2005, p. 57)

A continuación, se presentan las seis mujeres entrevistadas:

N.O es una mujer de 33 años de edad, nació y creció en Bogotá en un barrio llamado Ciudad Bolívar; economista de la Universidad Nacional, Magister en Economía y actualmente con una beca de Fullbright, estudiando el doctorado en educación en Chicago, USA. Ha trabajado en el Banco de la República y en el Ministerio de Educación. Es investigadora en temas sociales en relación con jóvenes.

L.M es una mujer de 30 años, bogotana, pero con raíces paisas; psicóloga de la Universidad de los Andes con especialización en cooperación internacional y gestión de proyecto para el desarrollo de la Universidad Externado y magister en investigación e intervención psicosocial en comunidad en la Universidad Autónoma de Barcelona. Actualmente es la directora ejecutiva de una Fundación y la coordinadora a nivel nacional de una red de jóvenes líderes a nivel mundial.

A.R es una mujer de 39 años. Es psicóloga de la Universidad Javeriana de Bogotá, especializada en Psicología Jurídica. En este momento trabaja con víctimas del conflicto armado en la Jurisdicción Especial para la Paz (JEP) y como docente universitaria. Su vocación ha sido siempre el trabajo psicosocial con víctimas y el acompañamiento comunitario.

K.R es una mujer de 38 años. Su profesión es el trabajo social; es de Quibdó, trabaja en una organización no gubernamental, donde acompaña la implementación de estrategias y herramientas para la defensa de los Derechos Humanos de mujeres, niñas, niños y adolescentes a través de las artes escénicas y diferentes metodologías. Además, apoya a diferentes mujeres en víctimas de violencias.

J.S. es una mujer de 28 años, originaria de Cali, abogada de la Universidad de los Andes con especialización en derecho público de la Universidad Externado de Colombia. Actualmente trabaja como asesora de presidencia en el gobierno nacional.

M.S es una mujer de 28 años originaria de Bogotá, abogada de la Universidad de los Andes. Se encuentra realizando una maestría en educación y liderazgo en la Universidad de Harvard, igualmente, trabaja para su Fundación *Poderosas*, donde se dedica a hablar sobre sexualidad y derechos reproductivos en distintos territorios del país.

5.3 Técnica

Para abordar los objetivos propuestos en la investigación, se usaron dos técnicas. La primera, para dar cuenta de la autoevaluación de las participantes sobre el desarrollo de sus competencias socioemocionales, se diseñó un instrumento que sirvió como una autoevaluación frente a las cuatro SEL establecidas (Autoconciencia, Autorregulación, Pensamiento crítico y Toma de decisiones) para las seis participantes. La idea es que

completaran este instrumento respondiendo 36 afirmaciones con el nivel de certeza que consideraran adecuado, para que puedan identificarse y autoevaluarse dentro de estas SEL.

Este instrumento fue diseñado con base en escalas ya existentes y utilizadas y validadas en Colombia o en contextos con características sociodemográficas similares. Asimismo, se eligieron las que fueran acordes a la investigación y los objetivos de esta.

Tabla 1.

Competencias emocionales

Competencias socioemocionales	Fuentes
<p>Auto competencia Creencia de que tienen valor y que importan, fuerte sentido de la identidad, capacidad de describir sus atributos positivos, fuerzas y talentos, entendimiento de que estos contribuyen positivamente a su familia, colegio y comunidad (Room to read) CASEL: Conocernos, entendernos y confiar en nosotros mismos</p> <p>Auto concepto Lo que pensamos de nosotros mismos</p> <p>Autoeficacia Confiar en nuestra habilidad de triunfar en situaciones específicas</p>	<p>Mathiesen, M., Merino, J., Castro, G., Mora, O. y Navarro, G. (2011). Adaptación socioemocional en escolares: evaluación de un instrumento nuevo en la provincia de Concepción. <i>Estudios Pedagógicos XXXVII</i>, 2, 61-75 Escala CISP MEN DPN CUBE PERÚ WB CASEL</p>
<p>Autorregulación Nombrar los sentimientos y comunicarlos de manera verbal y no verbal, expresarlos asertivamente, manejar sus emociones y entender cómo sus respuestas comportamentales pueden afectar a otros. (Room to read) CASEL: Gobernar nuestros impulsos y emociones</p> <p>Manejo de emociones Regular nuestras emociones en armonía con nuestras metas</p> <p>Tolerancia a la frustración Enfrentar dificultades sin que nos abrumen la cólera o la decepción</p> <p>Toma de decisiones Entender los pasos en la toma de decisiones y fijación de metas. Tener independencia e iniciativa en la toma de decisiones, fijar metas a corto y largo plazo para la escuela y carreras al examinar problemas desde varias perspectivas, analizar y discutir puntos de decisión y justificar por qué toman una decisión en específico. (Room to read) CASEL: Elegir opciones constructivas para sí mismos y para otros</p> <p>Generación creativa de alternativas Imaginar muchas maneras de resolver un problema, pensar en posibles acuerdos gana-gana en un conflicto.</p> <p>Consideración de consecuencias Tener en cuenta los distintos efectos de cada alternativa de acción</p>	<p>Escala CISP MEN DPN CUBE PERÚ WB Muris, P. (2001) A Brief Questionnaire for Measuring Self-efficacy in Youths. <i>Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment</i>, 23(3), 145-149</p>
<p>Pensamiento crítico Hacer preguntas sobre un tema para entenderlo mejor, demostrar cómo pensar críticamente sobre un tema complejo, analizar conceptos y compartir su perspectiva al respecto. CASEL: Cuestionar las premisas que subyacen a nuestras formas habituales de pensar y actuar.</p>	<p>Mathiesen, M., Merino, J., Castro, G., Mora, O. y Navarro, G. (2011). Adaptación socioemocional en escolares: evaluación de un instrumento nuevo en la provincia de Concepción. <i>Estudios Pedagógicos XXXVII</i>, 2, 61-75 CASEL Snyder, Hoza, et al. (1997) Children's Hope Scale (CHS) Adolescent Decision-Making Questionnaire (Leon Mann) WCSD Social and Emotional Competency Long-Form Assessment <i>California Critical Thinking Disposition Inventory</i> (CCTDI; Facione, 2000)</p>

Es necesario destacar que este instrumento no tuvo el propósito de evaluar el desarrollo de las competencias, sino de favorecer un ejercicio de autoevaluación y auto

reflexión. De hecho, lo encontrado por las mujeres en este ejercicio fue objeto de la conversación en la entrevista semiestructurada posterior a este ejercicio. Es decir, fue insumo para la entrevista, tanto para la explicación de cada una de las competencias como para el entendimiento y posicionamiento de estas.

Para abordar los objetivos específicos 2 y 3, se realizaron entrevistas semiestructuradas a las participantes, a través de las cuales se logró profundizar en los hallazgos derivados del diligenciamiento del instrumento e indagar sus experiencias de vida en diferentes contextos y escenarios, lo cual permitió identificar cómo se ha dado el desarrollo de sus SEL y la construcción de una identidad y empoderamiento con el fin de adentrar en aquellas experiencias, conocimientos, aprendizajes y herramientas que hayan empleado en su vida para contribuir al desarrollo de su identidad y el proceso de empoderamiento.

5.3.1 Instrumentos

Tabla 2.

Instrumento de autoevaluación

Ítems	Para nada	Un poco cierto	Algo cierto	Bastante cierto	Totalmente cierto
Autoconsciencia					
1. Creo que soy una persona valiosa					
2. Estoy segura de que tengo varias cualidades					
3. Me gusta mi manera de ser					
4. Siento que las cosas que me propongo me resultan bien gracias a mis capacidades					
5. Me siento bien con quien soy yo					
6. Puedo describir cómo soy					
7. Sé cuáles son mis fortalezas					
8. Sé que lo que hago bien					
9. Sé que puedo aprender en mi entorno académico o laboral					
Autorregulación					
10. Cuando estoy triste hago algo positivo para sentirme mejor					
11. Renuncio a hacer otras cosas que me gustan más para lograr terminar todas mis tareas					
12. Me calmo cuando estoy muy enojada					

- 13.Me animo cuando me siento triste
- 14.Logro suprimir los pensamientos desagradables
- 15.Cuando estoy discutiendo con alguien, puedo hablar tranquilamente sin perder el control
- 16.Mantengo la calma cuando algo me sale mal
- 17.Conozco maneras positivas de calmarme

Toma responsable de decisiones

- 18.Cuando tengo un problema soy capaz de ver más de una solución
- 19.Tengo confianza en mi capacidad para tomar decisiones
- 20.Digo “no” a un amigo que me propone algo que puede tener consecuencias negativas para mí o para otras personas
- 21.Me resulta difícil encontrar la solución a los problemas que se me presentan
- 22.Cuando tomo una decisión, pienso en lo que podría suceder después
- 23.Pienso en varias opciones antes de tomar una decisión
- 24.Busco información cuando voy a tomar una decisión importante
- 25.Cuando tomo decisiones elijo la primera alternativa que viene a mi mente
- 26.Cuando me enfrento a una decisión priorizo lo que otros sugieren
- 27.Las decisiones que tomo resultan bien
- 28.Me gusta tomar decisiones yo misma
- 29.Prefiero dejar las decisiones a los demás

Pensamiento crítico

- 30.Me cuesta trabajo decidir entre dos puntos de vista que compiten entre sí
- 31.Me preocupa que pueda tener sesgos de los que no soy consciente
- 32.Me molesta cuando la gente se basa en argumentos débiles para defender buenas ideas.
- 33.Siempre me concentro en la pregunta antes de intentar responderla.
- 34.Me enorgullezco de mi capacidad para comprender las opiniones de los demás.
- 35.Pienso que debo aprender todo lo que pueda, pues nunca se sabe cuándo podría ser útil
- 36.Pienso que la mejor manera de resolver los problemas es pedirle a otra persona la respuesta

5.3.2 Preguntas entrevista semiestructurada

Seguido del diligenciamiento del instrumento por parte de las participantes, se propuso una entrevista para conversar con ellas acerca de los resultados que este arrojó, y conocer las experiencias vitales que les han permitido desarrollar las competencias estudiadas y su relación con los procesos de empoderamiento que han vivido. El guion de entrevista semiestructurada fue validado por una persona externa a la investigación, profesora de la Facultad de Psicología con amplia experiencia en la investigación cualitativa.

- o ¿Qué te dice el resultado de este grupo de preguntas (sobre cada competencia) respecto de ti? ¿cómo te hace sentir? ¿qué te hace pensar respecto de quién eres tú?
 - o En este momento de tu vida, ¿cómo te describirías a ti misma como mujer?
 - o ¿Qué cualidades y fortalezas reconoces en ti?
 - o ¿Qué debilidades o defectos reconoces en ti?
- o ¿Podrías contarnos experiencias de tu vida, en relación con algunos del ítem del instrumento dentro de cada competencia?
- o ¿Qué decisiones importantes has tenido que tomar para llegar a dónde estás?
- o ¿Nos podrías contar tres cosas que quisieras aportar a tu entorno y que estás haciendo para hacerlo?
- o ¿Qué aportes crees que son los más importantes en la labor que haces y los objetivos que quieres cumplir?
- o ¿Cómo llegaste a querer marcar la diferencia?
- o ¿Cuáles han sido los retos más difíciles que has tenido que superar y cómo los superaste?
- o ¿Qué experiencias has vivido que te han permitido el empoderamiento en tu vida?
- o ¿Cómo ha sido la historia de empoderamiento en tu vida?
- o ¿Sientes que en este momento de tu vida has encontrado tu poder como mujer?, si sí, ¿cómo lo encontraste?
- o ¿Cuál o cuáles de las competencias socioemocionales te gustaría desarrollar más y para qué?
- o ¿En qué medida crees que las competencias socioemocionales han contribuido con 5?

5.4 Análisis de la información

El análisis de la información se realizó primero en NVIVO, donde se categorizaron los datos. Luego se pasaron a un Excel organizados según las divisiones correspondientes, este documento fue revisado por todo el grupo de investigadoras como un mecanismo de validación de la información. A continuación, se exponen las categorías utilizadas:

Categorías deductivas: Competencias socioemocionales: estas parten del aprendizaje social y emocional en el que se adquieren y aplican los conocimientos, las habilidades y las actitudes, con el fin de desarrollar identidades saludables, manejar las emociones, lograr metas personales y colectivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones de apoyo, y tomar decisiones responsables y afectuosas (SEL, 2015).

- Autoconciencia:
 - Autoconcepto: es lo que piensa una persona de sí misma.
 - Autoeficacia: es confiar en la habilidad propia de triunfar en situaciones específicas.
- Autorregulación: consiste en nombrar los sentimientos, comunicarlos de manera verbal y no verbal, y expresarlos asertivamente. Asimismo, incluye manejar las emociones y entender cómo sus respuestas comportamentales pueden afectar a otros.
- Toma de decisiones: en esta se deben entender los pasos en el proceso de toma de decisiones, tener independencia e iniciativa al llevarla a cabo, analizar y discutir puntos de decisión, y justificar por qué se eligió algo específico. Igualmente, en esta se tiene en cuenta la fijación de metas a corto y largo plazo en los ámbitos escolares y académicos, principalmente, al examinar problemas desde varias perspectivas.

- Pensamiento crítico: es cuestionar las premisas que subyacen a las formas habituales de pensar y actuar.
- Empoderamiento: son todas aquellas capacidades que las personas adquieren durante el fortalecimiento de procesos de deconstrucción de saberes patriarcales y construcción de nuevos saberes, los cuales están basados en transformar las estructuras que refuerzan las violencias, la discriminación, la segregación y la desigualdad de género y social. El fin de todo esto es tomar control sobre los cuerpos, las mentes y las acciones públicas y privadas propias. Adicionalmente, estas capacidades están a disposición de seguir las replicando y motivando en otras personas.
- Identidad: la identidad de las mujeres es el conjunto de características sociales, corporales y subjetivas que las caracterizan de manera real y simbólica de acuerdo con la vida vivida. La experiencia particular está determinada por las condiciones de vida que incluyen, además, la perspectiva ideológica a partir de la cual cada mujer tiene conciencia de sí y del mundo, de los límites de su persona y de los límites de su conocimiento, de su sabiduría, y de los confines de su universo. (Lagarde, 1990, p. 1)
- Experiencias vitales: hacen referencia a un conjunto de situaciones que los seres humanos viven a lo largo de su desarrollo, los cuales cumplen la función de ser eventos significativos (positivos y negativos) relacionados con un hecho importante para la construcción de la identidad, la personalidad y los diferentes procesos psicosociales.

Categorías emergentes: el análisis de la información permitió identificar subcategorías de las categorías iniciales, al tiempo que surgieron nuevas. Por un lado, en las competencias socioemocionales se encontraron las siguientes:

- o Toma de decisiones.
 - o Escucha: hace referencia a la escucha activa y a recurrir a la ayuda u opiniones de otros para tomar decisiones.
 - o Miedo vs. arriesgadas: es aquella contraposición entre una toma responsable de decisión que genera incertidumbre y, por ende, sensación de peligro, y una en la que se decide emprender un camino hacia lo desconocido y exponerse a las consecuencias que este podría conllevar.
- Pensamiento crítico:
 - o Deconstrucción: se entiende como el cuestionar lo que está dado por norma o naturaleza. A eso se le suma el poder preguntarse sobre si las cosas deben ser así y el sentimiento que esto provoca.
- Empatía: es la capacidad para sentir lo que otros sienten, o algo compatible con lo que puedan estar sintiendo (Hoffman, 2000). En otras palabras, se da cuando una persona percibe el estado emocional de otra y responde emocionalmente de manera congruente, con la misma emoción o con una parecida.
- Comportamiento prosocial: es definido como aquellas acciones voluntarias que benefician específicamente a otra persona. Las acciones prosociales son las realizadas con la intención de ayudar a otros y, comúnmente, promueven relaciones interpersonales positivas (Hollenbeck y heatherton, 1998).
 - o Dar voz: hace referencia a darle agencia, participación y poder a las personas que en ocasiones no son validadas.

- o Servicio: hace referencia a actuar para otros y sus comunidades, buscando un beneficio social.

Por otro lado, en empoderamiento se hallaron subcategorías mostradas a continuación:

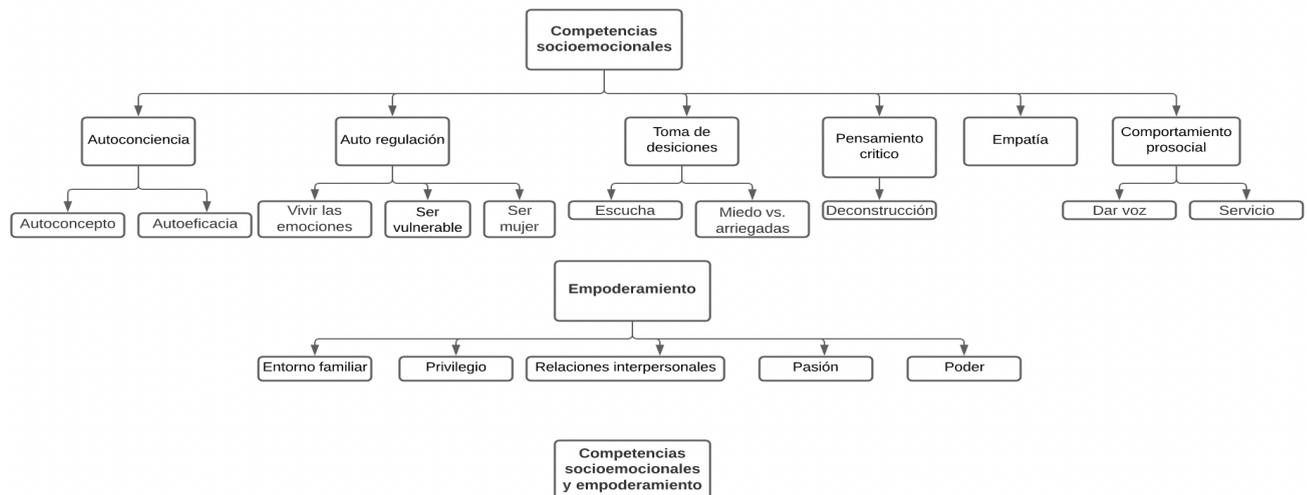
- Entorno familiar: es comprendido cómo el núcleo primario presente en la vida de las participantes.
- Privilegio: aquellas experiencias de vida y situaciones que favorecieron el desarrollo personal, tanto en aspectos familiares, socioeconómicos, educativos, laborales, íntimos, entre otros.
- Relaciones interpersonales: son los vínculos que se tiene con diferentes personas externas al entorno familiar, los cuales aportan valor, aprendizajes y significados a la vida. Un ejemplo serían las relaciones de pareja o las que se entablan con una compañera de trabajo o de estudio.
- Pasión: sentimiento de amor y motivación dentro de la labor y el trabajo, es aquello que motiva las acciones.
- Poder: capacidad de acción y pensamiento frente al actuar crítico propio en diferentes situaciones, que están atravesadas por la búsqueda de justicia y equidad.

Competencias socioemocionales y de empoderamiento: son entendidas como las relaciones y conexiones entre los conceptos.

El siguiente diagrama sintetiza las categorías de análisis en la investigación:

Figura 1.

Competencias socioemocionales



5.5 Aspectos éticos de la investigación

La participación en la investigación estuvo precedida por la firma del consentimiento informado, en el que se les comunicó a las participantes los objetivos de la investigación, la preservación de la confidencialidad y el cuidado necesario.

5.6 Procedimiento

Una vez elegido el tema de investigación para el trabajo de grado, se desarrolló un planteamiento de un problema que abordara un asunto que apasionara a las tres integrantes del grupo. Después se desarrolló un marco teórico teniendo en cuenta lo que se deseaba indagar y el enfoque con el que se haría, esto llevó a la creación de la pregunta de investigación. Mas adelante se pensó en un objetivo general que identificara el propósito y los fines del proyecto y, asimismo, se propusieron los objetivos específicos que guiaron el análisis.

Posteriormente se llegó a un acuerdo sobre cómo iba a ser el método de investigación, se definió que las participantes serían mujeres colombianas entre los 28 y 39 años, se determinó que se utilizaría una escala de autoevaluación y se crearon entrevistas

semiestructuradas. Con esto establecido, se aplicaron las entrevistas a las seis participantes, se hizo su transcripción y el análisis de los resultados por medio de categorías previamente establecidas. Finalmente, con lo encontrado se realizó la discusión y la conclusión de la investigación.

6 Resultados

6.1 Análisis del instrumento de autoevaluación

Respondiendo al objetivo uno de la investigación: explorar a través de la autoevaluación que realizaron las mujeres entrevistadas cómo está el desarrollo de la autoconciencia, la autorregulación, el pensamiento crítico y la toma de decisiones, a continuación, se presenta un análisis de los resultados de cada instrumento y participante. De igual forma, en este apartado se considera que la ampliación del resultado y su explicación se hizo en la entrevista y estará expuesto en los resultados por categorías.

En el instrumento, en la competencia autoconciencia, la participante N.O. respondió en todas las preguntas “bastante cierto” y “totalmente cierto”. Ella señaló que a lo largo de su vida ha trabajado en fortalecer esta competencia y la ha ido desarrollando, de lo que ha obtenido un resultado positivo. Adicionalmente, argumentó que, en el ítem “Siento que las cosas que me propongo me resultan bien gracias a mis capacidades” fue en el único que contestó “algo cierto” porque piensa que, además de sus capacidades, tiene que ver con las oportunidades que ha tenido en la vida.

Desde otro ángulo, en la competencia de autorregulación, la entrevistada respondió a casi todas las preguntas “bastante cierto”, y solo en “Me calmo cuando estoy muy enojada” resaltó “algo cierto”, pues, aunque siente que muchas veces en su vida logra autorregularse,

es más fácil o difícil según la relación del momento con el ciclo menstrual, por lo que arguye que esto en las mujeres depende de aspectos fisiológicos.

En cuanto a la competencia de toma de decisiones, las respuestas de N.O. apuntaron hacia un desarrollo alto de la competencia. Frente a ello dijo que es una competencia que se le facilita desde pequeña y que no le cuesta mucho, pues es capaz de ver diversos puntos de vista, tomar en cuenta distintos aspectos para llegar a la decisión adecuada, es bastante racional, y tiene la escucha como un aspecto importante en este ámbito. Como último punto, el pensamiento crítico fue la competencia que más llamó la atención de N.O., por lo que es en la que quiere trabajar con más énfasis dado que siente que reforzarla puede ayudarla en su desarrollo profesional y personal.

Por su parte, L.M. en la primera competencia socioemocional en la sección de autoconsciencia respondió todos los puntos con “totalmente cierto” con excepción del “Siento que las cosas que me propongo me resultan bien gracias a mis capacidades”, en el que señaló “bastante cierto”. Ante eso, la entrevistada comentó que es una competencia que ha trabajado y desarrollado a través de los años y más en la pandemia de COVID-19, lo que le permitió resolver el cuestionario con rapidez y seguridad.

En la competencia de autorregulación los resultados fueron variados, pues manifestó que deja las emociones ser y las acepta, no busca transformarlas porque si aparecen es por alguna razón ligada a sus rasgos de personalidad. En lo referente a la toma de decisiones, dijo que siempre le ha costado mucho, pues, aunque trata de ver soluciones y buscar todos los argumentos para hacer una toma responsable de decisiones, es algo que implica mucho trabajo para ella y varias veces necesita validación. Esto se debe a que, a pesar de que las decisiones que toma salen bien, prefiere dejarle esa responsabilidad a alguien más cuando se

trata de temas muy importantes y de alto impacto, en caso de que no pueda delegar la acción prefiere indagar o priorizar lo que otros le sugieren.

Por último, en el ámbito del pensamiento crítico, la mayoría de los ítems tuvieron respuesta de “un poco cierto”, menos el de “Me enorgullezco de mi capacidad para comprender las opiniones de los demás” y el de “Pienso que debo aprender todo lo que pueda pues nunca se sabe cuándo podría ser útil”, los cuales obtuvieron el puntaje de “totalmente cierto”. Esto lo relacionó mucho con la toma de decisiones y, por eso, le gustaría reforzar e ir desarrollando más esta competencia.

En tanto, A.R., en la competencia autoconciencia indicó en la mayoría de las preguntas “bastante cierto” y “totalmente cierto”, demostrando con eso que ella tiene la seguridad y confianza ante el tipo de mujer que representa hoy en día. En su palabras: “¡Sí!, estoy muy tranquila y creo que también nuestra profesión lo permite, creo que es el lugar en el que estamos de replantearnos todo el tiempo”.

En la competencia de autorregulación pasó algo similar con la participante, también demostró también confianza en sus habilidades al situar todas las respuestas en “bastante cierto” y “totalmente cierto”. En ese punto comentó: “qué tan consciente soy de todas estas preguntas y reflexiones que me hago constantemente, qué tan consciente soy en las respuestas que doy”.

En lo que concierne a la competencia socioemocional de toma responsable de decisiones, fue una categoría interesante dentro del análisis y la evaluación de A.R., puesto que, si bien en su mayoría señaló “bastante cierto”, hubo otras en “un poco cierto” y en las demás opciones. En este fragmento A.R. manifestó que siente que las decisiones que toma siempre están atravesadas por un contexto y diferentes perspectivas y realidades, por ende, no es la dueña y única responsable de la elección.

Por último, la competencia de pensamiento crítico se desarrolló mayoritariamente en torno a las opciones “un poco cierto” y “bastante cierto”. Esto permitió reconocer una inconformidad, puesto que nuevamente cree que algunos postulados del instrumento no contemplan ciertos factores externos y de contexto con los que pudiera identificarse, “... siento que no podemos poner en dos polos opuestos las cosas”.

En lo que respecta a K.R., fue una de las participantes que se tomó su tiempo leyendo y comprendiendo las afirmaciones para poder responder de la manera más adecuada y según cómo se ve a sí misma. Comenzando con autoconcepto, la participante hizo énfasis en lo valiosa e importante que es dentro de su vida, trabajo y entorno. Eso se hizo evidente cuando enunció: “Yo me considero una persona muy valiosa y realmente me siento así y eso lo puedo medir en el aporte que hago en el día a día no solo de mi vida, sino en la de las personas que también me rodean”. De manera que, en sus respuestas predominó “bastante cierto” y “totalmente cierto”.

En la segunda competencia socioemocional, autorregulación, K.R. estuvo de acuerdo en gran parte de los postulados, y completó sus respuestas “algo cierto”, “bastante cierto” y “totalmente cierto”. Aquí la participante expuso que se identifica como una persona supremamente emocional, que permite en varias ocasiones que eso controle sus espacios privados, y eso lo ve como una manera de conectar con su trabajo; sin embargo, manifestó querer ser más consciente de esto para poder adaptarlo mejor a su vida. De manera que, K.R. reconoció que es partidaria de permitirse sentir siempre cualquier tipo de emoción por la que esté atravesando.

En cuanto a toma responsable de decisiones, es una competencia que se encuentra bastante dividida entre “algo cierto” y “bastante cierto” principalmente, esto demuestra que la participantes se siente segura al momento de hacer elecciones frente su vida, cree fielmente

en que lo que ha elegido ha sido productivo y eficiente en su desarrollo, es consciente y tiende a escuchar a los demás; sin embargo, reconoce no siempre considera estas cosas y se posiciona a sí misma como la persona con la última palabra.

Por último, en pensamiento crítico la participante dijo, tanto en el instrumento como en la entrevista, sentirse conflictuada frente a estos postulados, pues cree que siempre estará dispuesta a aprender y comprender diferentes perspectivas. Ello se evidenció porque en la mayoría de las respuestas estuvieron orientadas hacia “algo cierto”.

Ahora bien, J.S. en el instrumento realizado, en la competencia de autoconciencia, contestó gran parte con “bastante cierto”, únicamente en dos ocasiones respondió con “algo cierto” y una con “totalmente cierto”. Además, en la entrevistada afirmó que es una mujer segura de sus capacidades que confía en quien es hoy en día: “creo que ha sido un proceso de crecimiento personal de autoconciencia, de saber quién soy, de lo que valgo, de lo que soy, de lo que mi esfuerzo significa, de lo que mi trabajo significa que me ha ayudado a entender eso. Creo que la vida me ha dado oportunidades y experiencias que me han hecho valorar lo que soy, no solo laboralmente, sino también personalmente, con novios, con amigos con diferentes tipos de relaciones que uno construye con el tiempo y creo que eso me ha permitido dar las respuestas que doy hoy”.

En lo que toca al componente de autorregulación, sucede lo mismo, la entrevistada se puntúa en su mayoría dentro de “bastante cierto”, lo cual demuestra su reconocimiento en cuanto a sus emociones. De igual manera menciona que es una de las competencias que le gustaría mejorar, dice: “soy muy intensa con mis sentimientos, entonces cuando quiero mucho quiero un montón, cuando estoy triste estoy muy triste, cuando estoy feliz estoy muy feliz, cuando no quiero a alguien no lo quiero en lo más mínimo entonces pues creo que por eso puse esa respuesta”.

En la competencia de toma responsable de decisiones la participante, así como en las otras categorías, puntuó “bastante cierto”. Adicionalmente, comentó: “no prefiero dejarle las decisiones a los demás, no prefiero eso porque lo que depende de uno depende de uno y no de nadie más”. Finalmente, para la competencia de pensamiento crítico, la entrevistada, a diferencia de los otros componentes, señaló los ítems con “algo cierto”, esto lo hizo porque “no me preocupa tener sesgos porque creo que lo que uno hace, o sea creo que la palabra no es sesgo, pero es como las creencias que uno tiene sobre algo o las posturas, entonces sí creo que uno las puede tener, siempre y cuando este bien sustentado y uno sepa argumentar por qué uno piensa algo”. Igualmente, mencionó que es una de las competencias en la que le gustaría trabajar.

Con relación a M.S., ella contestó la mayor parte de los ítems de la competencia de autoconciencia con “totalmente cierto” y señaló: “me hace pensar que muchas de mis respuestas han sido gracias a ese trabajo autónomo que he empezado a liderar, pero también al trabajo de la socialización que he tenido sobre estos temas, porque he tenido el privilegio de tenerlas. A qué me refiero, saber cuáles son las cualidades es porque tengo a alguien, a mi familia que me las hace ver, tengo un grupo de amigas que me las hace ver, tengo una red de apoyo muy bien armada”.

Lo mismo ocurrió con las respuestas en el componente de autorregulación, ante eso afirmó que “tener terapia y acceso a terapia, a tener una psicóloga me ha ayudado a tener una mejor autorregulación, a aprender cuando debo tener una mejor autorregulación y a cómo responder asertivamente a estas preguntas”. De modo que para ella el proceso de psicoterapia que ha llevado durante varios años le ha permitido desarrollar estas habilidades.

Por otro lado, sus respuestas en el componente de toma responsable de decisiones es un poco más heterogéneo, pues se encuentran entre “bastante cierto” y “totalmente cierto”,

sobre eso dijo que en su vida algo que le ha llevado a ejercer una mejor toma de decisiones es el acceso a la terapia: “tener la posibilidad de equivocarme, de volver a empezar las veces que sean necesarias me ha permitido tener una mejor toma responsable de decisiones, tener terapia y acceso a terapia”; a lo que se le suma el hecho de poder tener una red de apoyo frente a la que pueda equivocarse sin juzgada.

Finalmente, en cuanto a la competencia de pensamiento crítico contestó “algo cierto” mayoritariamente y enunció que:

Cuando una tiene conciencia, tiene pensamiento crítico, uno no nació con eso, uno lo aprendió, lo aprendió y lo practicó porque los papas de uno le preguntan a uno ¿cómo estás? ¿Qué crees de esto? ¿Cuál es la mejor decisión que puedes tomar? Y nos cuestionan y nos hacen preguntas, las amigas también, el colegio también, la universidad también, y cuando una tiene conciencia, tiene pensamiento crítico.

(Comunicación personal)

6.2 Análisis de las entrevistas semiestructuradas

Para dar respuesta a los objetivos dos y tres de la investigación, a continuación, se mostrarán los resultados obtenidos en las entrevistas hechas a las seis mujeres participantes:

6.2.1 Competencias socioemocionales

La subcategoría autoconsciencia fue dividida en dos para analizar tanto el autoconcepto como la autoeficacia. Sobre el primero se halló que varias de las participantes consideran que han tenido un proceso de desarrollo que las ha ayudado a encontrarse consigo mismas. Eso se evidenció, por ejemplo, cuando L.M. dijo que ha “hecho un proceso muy bonito donde me he aprendido a conocer muy bien y eso permitió que pudiera responder todo

muy rápido y me reconozco por lo que soy y eso ha sido un trabajo de varios años, y el resultado de hoy es no sentirme mal por saber quién soy y por saber mis fortalezas.”

En adición, J.S mencionó:

Creo que ha sido un proceso de crecimiento personal, de autoconciencia, de saber quién soy, de lo que valgo, de lo que soy, de lo que mi esfuerzo significa, de lo que mi trabajo significa que me ha ayudado a entender eso. Creo que la vida me ha dado oportunidades y experiencias que me han hecho valorar lo que soy, no solo laboralmente, sino también personalmente, con novios, con amigos, con diferentes tipos de relaciones que uno construye con el tiempo, y creo que eso me ha permitido dar las respuestas que di hoy. (Comunicación personal)

De manera un tanto contraria a la anterior, algunas de las entrevistadas, aunque estiman que su valor lo dan ellas mismas, también piensan que se genera por el aporte que realizan a los que las rodean, tal como expuso K.R.:

Yo me considero una persona muy valiosa y realmente me siento así y eso lo puedo medir en el aporte que hago en el día a día no solo de mi vida, sino en la de las personas que también me rodean. Entonces eso me hace muy valiosa, ¿sí?, el aporte que yo hago para transformar la realidad de las personas, ayudar, motivar, impulsar, estimular, acompañar. (Comunicación personal)

O sencillamente suponen que se forma con base en las cosas que naturalmente llegan, ese es el caso de A.R., quien dijo que ella es:

Tranquila, reflexiva, vuelvo a lo mismo, no soy una persona que quiere el control de todo, sino simplemente fluir con todo el contexto. Cuestiono mucho y eso a veces me

mueve, me saca de mi lugar de confort, y a veces como que no me quiero mover de ahí. (Comunicación personal)

En relación con lo aludido, otra descripción sobre la concepción propia que tienen estas mujeres fue la que elaboró L.M. cuando se le preguntó que creía que era algo que la diferenciaba de las otras personas, ante eso ella contestó: “mi capacidad de enlazar. Soy una persona que conecta e impulsa, eso es lo que soy yo. Ya lo tengo claro” (comunicación personal). En esa línea, J.S. indicó que cree que es:

Una mujer muy activa e intensa en las cosas que siento, me gusta estar con mil cosas al mismo tiempo, me gusta trabajar bajo presión que eso a la gente normalmente no le gusta, me considero una persona muy leal, de las que hace lo que sea por sus seres queridos, por sus amigos y por su familia, son lo más importante en mi vida y por ellos lo que sea. (Comunicación personal)

Asimismo, es posible darse cuenta de que las participantes han desarrollado autoconciencia por medio de diversos procesos. Al respecto, M.S. hizo una intervención:

Me hace pensar que muchas de mis respuestas han sido gracias a ese trabajo autónomo que he empezado a liderar, pero también al trabajo de la socialización que he tenido sobre estos temas, porque he tenido el privilegio de tenerlas. (Comunicación personal)

Del mismo modo, un evento que definió el proceso de M.S, es:

Haber pasado por un TCA y haberlo superado desde una muy temprana edad, haber tocado fondo, haber estado muy enferma. Eso indudablemente ha marcado mi trayectoria de salud mental y del conocimiento de por qué estoy aquí y para qué estoy, cuál es mi valor, quien soy, quien quiero ser. (Comunicación personal)

Sobre este tema, L.M. señaló:

Yo de por sí, digamos que voy al psicólogo, aunque hace rato no voy, voy generalmente al psicólogo, uso las herramientas que puedo tener a disposición para poder apoyarme en eso. Identificar cuáles son mis principales debilidades porque de eso puedo desprenderlas muy claro para poder poner atención en lo que sí soy muy buena. Entonces, por ejemplo, no sé, yo soy una persona que soy muy ansiosa y el tema de no tener control de las cosas y de los resultados me genera ansiedad; pero también he aprendido muchísimo a ser muy paciente conmigo, a entender que, pues, soy vulnerable, que tengo que ser autocompasiva con mis procesos porque eso hace parte del proceso de todas las personas. (Comunicación personal)

Por otro lado, dentro de la subcategoría de autoeficacia se halló que las participantes difieren en la forma en que viven esta competencia. Al ver el caso de A.R., ella denotó su actitud de cuestionamiento frecuente: “estar constantemente pensando en cómo me replanteo, además, con lo que estoy haciendo, y me lo pregunto constantemente: cómo me estoy sintiendo en relación con el otro. Es interesante y por eso me siento cómoda” (comunicación personal). Por su parte, la participante N.O. consideró que el acceso a la educación de calidad le permitió abrir sus horizontes: “yo creo que fue un evento extraordinario, haber entrado a la universidad porque eso me abrió las puertas a la educación, educación de calidad. En Colombia lo que es costoso y lo que es privado es educación de calidad y, pues, yo tenía educación pública” (comunicación personal).

En oposición, la participante L.M. comentó que el haber reconocido su potencial y ver dónde ha llegado ha influido en sentirse autoeficaz y una mujer líder:

Soy una mujer que se está reconociendo el potencial y lo valiosa que es. Trabajé muchísimo el año pasado, hice muchas cosas. Entonces, este año ha sido súper bonito recoger como todo lo que he sembrado. Entonces sí, una mujer que ha visto lo que vale porque me he

reconocido, pero también porque yo he llegado ahí, soy una mujer muy sensible, empática, soñadora, que me encanta ser líder, me encanta inspirar. (Comunicación personal)

A su vez, J.S. expresó la importancia de caer y saber levantarse nuevamente cuantas veces sea necesario: “creo que el proceso de aprendizaje y de equivocarse y aprender de los errores es lo que más le ayuda a uno a aprender, a saber y conocerse, y saber en qué falla y en que no falla” (comunicación personal). Finalmente, la participante M.S. explicó que lo que la hacía autoeficaz era trabajar en equipo y no de manera independiente, al igual que saber delegar:

Siento que las cosas que me propongo me resultan bien gracias a mis capacidades, pero también gracias a buscar las capacidades de alguien más. A mí las cosas no me salen bien porque yo las hago, me salen bien porque soy capaz de buscar a otras personas que me ayuden a que salgan bien y eso es gestionarlo. (Comunicación personal)

En cambio, desde la perspectiva de M.S. el resultado de las cosas está altamente influido por el contexto en el que se realizan:

De pronto quería nombrar en la cuarta que fue la que menos puntaje marque en la de ‘siento que las cosas que me propongo me resultan bien por mis capacidades’. Yo trabajo en educación y yo sí creo que mis capacidades son importantes, pero también pienso que en un país como Colombia y pensando en mi compañeros, yo no fui ni siquiera de las mejores en mi curso, pero yo tuve la oportunidad de entrar a la Nacional, ¡claro! yo hubiera podido desertar como el 50 % de mis compañeros lo hizo, pero de todas maneras creo que en el contexto si no hay oportunidades. (Comunicación personal)

En la subcategoría Autorregulación, fue relevante el vivir las emociones y dejarlas ser.

La primera muestra de ello es las palabras de la entrevistada K.R.:

Yo vivo todas las emociones: rabia, tristeza, alegría, decepción, desesperanza. Pero desde que he sido joven he aprendido que todas las emociones son buenas, que todas son importantes y todas hay que vivirlas, entonces si yo hoy estoy triste yo me doy la oportunidad de vivirla el tiempo suficiente y luego realizar acciones para levantar el ánimo, para sentirme mejor o mirar aspectos de mi vida que me ayuden a salir de esa situación. (Comunicación personal)

Asimismo, la entrevistada L.M. dijo que:

Es como más un tema de reconocer las propias emociones, aceptarlas y vivirlas y saber que si están es por algo y que está bien, es como darle un giro a no tener que siempre estar bien, que es un poco como siempre la sociedad quiere que estemos.

(Comunicación personal)

Es por eso por lo que, A.R. es “fanática del llanto, el llanto es maravilloso, poder llorarlo, elaborarlo, soltarlo y quedar con eso es bueno, porque así es la vida, la vida también duele, transitar por esta vida es duro”.

En ese sentido, de las reflexiones que hicieron las participantes se identificó un factor común y es la idea de que las emociones hay que vivirlas sanamente. Desde esta posición, lo mejor es entender que están por algo, es decir, que mandan mensajes y es importante escucharlas, que por un día tener rabia o tristeza no va a pasar nada, y que vivir la felicidad y la alegría también es importante porque hace parte de la vida. De manera que, más allá de pensar si es posible controlarlas, se trata de cuestionarse la capacidad de vivir las emociones sanamente, desde el autoconocimiento y el reconocimiento de la vida, la mente, el cuerpo, las circunstancias y la variación dinámica de la existencia.

Otro aspecto que salió a relucir en esta subcategoría fue el tema de la vulnerabilidad y el poder que surge de ella, de la empatía y del dolor y de las cosas que afectan a la persona:

Soy muy emocional, en el tacto, en el oír, en el ver, el oler, en las luces. Entonces, cuando entendí que la sensibilidad no era una cosa que me negaba la posibilidad de conectarme con las víctimas del conflicto, sino, al contrario; eso me abrió muchos caminos para no cargarme de responsabilidades que no me incumben y muchas cosas más, o también para no sentir que voy a salvar al mundo. Aquí simplemente estamos prestando espacios para escucharse, para narrarse, para hablar de otras cosas que en la cotidianidad no podríamos hacer, entonces todo esto que te cuento es como veo una manera de entender la vida. (A.R. comunicación personal)

También se destacó el trabajo comunitario y el liderazgo, que es altamente cambiante e implica trabajar con poblaciones diversas y, muchas veces, con historias de vida difíciles. En esos escenarios, es normal sentirse vulnerable, como mencionó K.R.:

Por ejemplo, yo documento casos de violencia sexual, entonces me siento a escuchar testimonios desgarradores y posiblemente esa noche no voy a dormir tranquila; tampoco me voy a enfermar o desvanecer, pero sí me afecta emocionalmente, de venirme en lágrimas con la persona o de venirme sola a mi casa y sentirme mal, no querer comer. Aunque siento que lo he ido trabajando y ha mejorado. (Comunicación personal)

En este punto, las mujeres señalaron que la idea es poder transmitir el mensaje a otros de que la vulnerabilidad está bien: “para mí el tema de las emociones es súper importante, entonces es mostrarme como una persona más vulnerable y accesible que pueda sentirse reconocida en mis mismos miedos y frustraciones porque igualmente todos lo vivimos” (L.M, comunicación personal). En adición, K.R. comentó:

Como yo le digo a los niños y mujeres con que trabajo, para nadie es agradable estar triste, para nadie es agradable estar enojado, pero aquí no se trata de decir que uno no está enojado o triste. Pero nos pasa a todos y todas, entonces seríamos robots con sentimientos planos de no sentir nada frente a lo que nos pasa. (Comunicación personal)

Igualmente, el tema de ser mujeres fue otro aspecto relevante. Por su parte, N.O relacionaba la autorregulación con el ciclo menstrual y el momento del mes en que se encontraba:

Cuando estoy en los días, mis emociones son diferentes al resto del mes [...] y es más difícil porque, pues, no sé, estoy más triste y se me dificulta más animarme; pero, digamos, creo que es un tema de que en nosotras las mujeres nuestras emociones se ven afectadas por factores diversos. (Comunicación personal)

Ver que hay factores naturales y biológicos que pueden afectar las emociones y que es algo que vive diariamente siendo mujeres es importante a la hora de enseñar la autorregulación, pues habría que estudiar las diversas etapas de la mujer: “me siento muy vulnerable todo el tiempo desde que soy mamá, aunque también haberlas tenido a ellas me ayudó a estabilizarme mucho, yo andaba por la vida, muy relajada y no medía el peligro” (K.R, comunicación personal). Estas intervenciones permiten concluir que, el desarrollo de la autorregulación es diferentes en mujeres y hombres, y depende de las etapas vitales.

Como otro aspecto fundamental es querer mejorar esta habilidad de autorregulación como una oportunidad de ser más fuertes y vivir sanamente las emociones, entendiendo que los humanos son seres que son cambiados por el paso por la vida y las circunstancias: “saber que uno puede estar tranquilo frente a la autorregulación y al manejo de las tensiones, de los problemas. Sin querer decir que esto no pase, es como lo general, puede pasarte ahorita que

algo se sale de control y no lo logras, ¿no?, pero es lo que se mantiene, como lo general”

(A.R). Frente a eso, la entrevistada J.S añadió:

Creo que me gustaría trabajar en la autorregulación porque no es solo en la parte como del sentido, sino en lo que uno hace. Siento que necesito regularme en muchas cosas porque siempre digo como ‘ ¡ay! si yo soy súper joven y puedo hacer todo lo que quiera, y es el momento de exprimirme y darlo todo`; pero, pues, en unos años puede que el cuerpo me pase factura. Como que tengo que regularme en los extremos que hay, a veces soy de extremos y siento que en ese sentido de autorregulación tengo que mejorar. (Comunicación personal)

Esta subcategoría también puede verse desde el equilibrio entre la vida laboral y personal, es decir, encontrar ese balance para cuidarse y ser quien se quiere.

En lo que respecta a la toma de decisiones, hubo tanto similitudes como discrepancias. Un aspecto relevante y en común de las participantes fue el ver cómo el pensamiento crítico atravesaba la toma responsable de decisiones. En relación con esto, varias mujeres dijeron que, en ocasiones, las decisiones que tomaban les permitían romper con los tabús de la sociedad: La importancia también se la dan mucho las personas, pero decidir irme de viaje embarazada ahorita en junio para un tema de la red que yo manejo, entonces fue como superar muchos tabúes como el tema de ser una mujer joven, líder, embarazada. Es como entender que es un adjetivo más, pero que no te quita ni te pone. Esos han sido como las principales. (L.M., comunicación personal).

Frente a esto, M.S. comentó que tiene:

Esos estigmas y tengo estereotipos que he perpetuado. Si yo no acepto eso, nunca voy a poderlo ni trasformar y, mucho menos, educar. Pero es que es muy difícil que uno realmente tenga la capacidad de decirlo, nadie quiere ser machista y nadie quiere ser

parte del patriarcado, pero solo lo puedo cambiar si me doy cuenta de que lo soy.

(Comunicación personal)

Como un primer paso para poder tomar decisiones.

De igual modo, se denotó la relevancia de aprovechar las oportunidades que se presentan para después fluir con las decisiones:

A veces siento que no está del todo cierto que tú seas el único responsable o única responsable de tus decisiones, siento que la vida lo va llevando también por caminos, en esa medida vas saltando y recibiendo. Entonces me cuesta mucho esto de la toma de decisiones, yo siento que ahí chocó con este tema de la libertad y lo utópico de creer lo complejo de que uno logre tener el control total de la vida y de las decisiones, siento que la vida te puede ir llevando y cambiando. (A.R., Comunicación personal)

A diferencia de A.R., J.S considera que la toma de decisiones en cuanto a su vida está exclusivamente en sus manos y que nadie más puede hacerse responsable de ello:

¿Prefiero dejarle las decisiones a los demás? No, no prefiero eso porque lo que depende de uno depende de uno y no de nadie más. La felicidad que uno quiere tener depende de las decisiones que uno tome y uno no puede depender de lo que de pronto otra persona hizo. (Comunicación personal)

Dentro de esta misma categoría se encuentra la subcategoría denominada escucha, en esta las participantes concordaron en que escuchar a los demás o, incluso, salir a buscar un consejo a la hora de tomar decisiones es algo que realizan cuando es necesario.

Sí, yo creo que me sirve mucho consultar. Ahora mismo estaba tomando una gran decisión respecto a un tema relacionado con el doctorado y realmente estaba dudando mucho, entonces empecé a tomar consejo, hablar con más gente, me sentí más tranquila y dije, bueno, yo puedo hacer esto. (N.O., comunicación personal)

Adicionalmente, K.R. comentó que “en algunos escenarios si me gusta compartir con la opinión de otros, pedir orientación, escuchar un consejo, eso no está mal, pero si siento que termino tomando las decisiones que considero que es lo más pertinente” (comunicación personal).

Por otro lado, se menciona la capacidad de escucha frente al mundo. En esta A.R. ha crecido bastante:

Esa capacidad de escucha frente a todos los mundos posibles alrededor y validarlos, siento que eso hace parte de una característica muy fuerte que he venido desarrollando, no solo por la carrera, sino por mi vida personal y mis espacios familiares. (Comunicación personal)

Como última subcategoría está el miedo vs. arriesgarse, esta tuvo respuestas heterogéneas. Una de las tendencias de respuesta que hubo fue la de pensarse a sí mismas como mujeres arriesgadas, como dijo A.R.: “soy arriesgada, soy súper arriesgada y eso ayuda”. Y J.S. añadió:

He tenido que lanzarme al agua, atreverme. Yo estoy donde estoy por mí, yo no tengo nadie que me haya conectado, yo no tengo ningún papá o pariente que este metido en esto, yo no tengo amigos, si me entiendes, y yo he logrado estar donde estoy porque un día se me ofreció el trabajo (...) Y antes de eso yo he sido la que ha hablado, la que ha dicho, la que ha demostrado, y creo que el dejar el miedo a un lado es lo que me ha ayudado a llegar a donde estoy. Y hay veces que hay que decir las cosas, independientemente de si es el momento porque es que tú eres apenas una asesora, es lo que me ha ayudado a decir no, es que yo así asesora, yo tengo una voz y, pues, estoy aquí para eso, para asesorar, para decir las cosas. Y creo que eso me ha ayudado

a perder el miedo muchas veces, lo peor que te pueden decir es que no. Entonces perderle el miedo a esa palabra: no. (Comunicación personal)

Por otro lado, las entrevistadas contestaron que para ellas la toma de decisiones es autónoma, sin embargo, el escuchar diversas opiniones resulta relevante. Aunque, en ocasiones, es algo que puede causar inseguridad, es el caso de L.M.: Yo sé que a mí me cuesta mucho, o sea, dentro de mis rasgos de personalidad es que busco mucho la aprobación de las personas, entonces el tomar decisiones que puedo manejarlas yo sola me genera miedo y buscó la validación si están bien o no. (Comunicación personal)

En cuanto a la subcategoría de Pensamiento crítico, se resaltó el tema de deconstrucción, entendiendo este como el cuestionar lo que está dado por norma o por naturaleza, y el poder preguntarse sobre si las cosas deben ser así y cómo eso hace sentir a la persona. Lo que primero salió a la luz fue el cómo se desarrolla esta característica:

Cuando una tiene conciencia, tiene pensamiento crítico. Uno no nació con eso, uno lo aprendió y lo practicó porque los papás de uno le preguntan ¿cómo estás? ¿Qué crees de esto? ¿Cuál es la mejor decisión que puedes tomar? Y nos cuestionan y nos hacen preguntas, las amigas también, el colegio también, la universidad también, y cuando una tiene conciencia, tiene pensamiento crítico. (M.S., comunicación personal)

A su vez, los contextos marcan la diferencia al momento de poner en práctica el pensamiento crítico, reforzarlo y desarrollarlo. Ante eso, J.S. comentó:

Creo que escucho diferencias. Creo que, durante mi vida profesional, que han sido estos últimos cuatro años, he vivido en las diferencias y lo he vivido con mis amistades, con mi familia, con mis relaciones amorosas. O sea, he tenido diferencias

muy grandes con mucha gente y siempre he intentado tener las discusiones en el marco del respeto. (Comunicación personal)

Asimismo, las entrevistadas empleaban otros métodos como hablar, discutir y poner en práctica el lenguaje como medio de creación de significados, conciliación y transformación en los escenarios académicos:

Son lugares de encuentro donde se deben buscar escenarios críticos, alternativas, encuentros en donde se piense y se replantee diversos asuntos; el mirar desde qué lugar se para cada una, poder volver lo cotidiano y lo 'normal' asunto de conversación. (Comunicación personal)

De manera que, como lo mencionó L.M., llegar a la deconstrucción se da gracias a vivir cada día:

Sintiéndote mal por no hacerle la comida a tu marido, pero después diciendo como 'está bien'. Entendiendo que uno viene con muchos preconceptos, así uno no quiera, y es como yo, que tanto decía que no iba, no sé, a limpiarle el cuarto a nadie, terminas haciéndolo; después entras en proceso en donde te sientes mal porque hiciste algo que dijiste que no ibas a hacer y entras en una medición contigo misma de que está bien, que es lo que hay (...) Es mediar entre las expectativas que tienes, lo que te enseñaron y lo que en realidad es. (Comunicación personal)

Sin embargo, replantear lo natural, como la propia familia, es un trabajo arduo y doloroso:

He trabajado mucho con víctimas del conflicto y sobre todo víctimas de violencias extrajudiciales, yo tuve un conflicto muy fuerte, mi papá es militar retirado, y para mí eso fue muy difícil entender todas las dinámicas de esta institución tan cruel, tan hegemónica, tan

machista; pero también sacando esa relación que tengo con mi papá, que es maravillosa, y sacándolo de ese contexto, pero si es un conflicto muy fuerte. (A.R., comunicación personal)

A raíz de ello, es posible afirmar que el pensamiento crítico se debe tener tanto en los ambientes familiares como en los diversos contextos en los que se mueve la persona. En su entrevista, L.M. expresó:

Hay cosas que no son las mismas, pero al final es decisión mía y no porque el embarazo me lo impone, y así también es el matrimonio y así todos estos roles que nos definen como mujer. Reconstruirlos y darles un nuevo significado, para mí, hace que sea coherente con lo que quiero. (Comunicación personal)

Otros aspectos que aportan a este tema es salir de la zona de confort, ser abierta, estar dispuestas a aprender, a conocer diversas experiencias, y escuchar diferentes alternativas. Eso lo manifestó K.R. y N.O., esta última lo hizo al hablar de su cambio de carrera y de la posibilidad de hacer cosas diferentes como probar nuevos hobbies, atreverse a escuchar nueva música o ver arte, para ella todo esto le da pensamiento crítico. Y es precisamente saliendo de la zona de confort que se logra ser consciente de diversos sesgos creados y naturalizados.

Como último punto, en tres de las entrevistadas surgió el tema de querer mejorar la competencia del pensamiento crítico. N.O, por un lado, resaltó que la mujer que es ahora es diferente a la de ayer y a la de dentro de diez años, a lo que añadió que, “cada vez soy más consciente de muchas diferencias, de muchas burbujas, es una habilidad que me gustaría seguir mejorando, aunque igual creo que uno nunca deja de aprenderlas y de desarrollarlas” (Comunicación personal). Mientras que, para A.R. sería importante reforzarlo “porque es muy interesante estarse cuestionando y reflexionando [...] y es esto que me dicen mucho y es

que soy muy trascendental y ¡no! Creo que me gustaría en ese sentido fortalecerlos más, como indagar más, conocer más” (Comunicación personal).

En la subcategoría emergente de empatía se encontró que las participantes se relacionan con el dolor de los demás, como lo mencionó A.R.:

Son otras formas de relacionarse con el mundo, con la vida, con el otro, con el dolor de la gente. A mí me gusta conectarme con el dolor de la gente, es bonito, siento que es un lugar muy íntimo, muy transparente, el poder contar su historia, llorarlo y todo un universo se abre para que yo pueda entrar a acompañar, a caminar, a transitar ese dolor; eso es increíble y te hace ver el mundo de otras maneras. (Comunicación personal)

También esto las lleva a sensibilizarse con las situaciones ajenas. Por ejemplo, K.R. siente que es “muy sensible con la realidad de las otras personas, si un niño no tiene que comer, si un niño no duerme en su casa, si un niño está sufriendo violencia sexual y no hay nada que hacer frente a eso” (Comunicación personal).

En lo que respecta al Comportamiento prosocial, se hallaron tres subtemas que englobaron las respuestas de las entrevistadas: el servicio, el dar voz y la razón para desarrollar la competencia. En cuanto al primero, fue posible denotar las acciones que realizan las mujeres en pro de su país y su comunidad, un factor determinante a la hora de describirse, de contar lo que hacen y por qué lo hacen, así como de expresar sus sueños y metas en la vida. “Tengo una vocación muy grande por lo social y me encanta ayudar, y al que pueda ayudar lo ayudó y me genera felicidad hacerlo” (J.S, comunicación personal).

“Soy una enamorada de Colombia y una comprometida con mi rol como constructores de paz y de país” (M.S). “Me encontré como persona en medio de desigualdades muy grandes y creo

que siempre he tenido una vocación social, he tratado de hacer algo” (N.O, comunicación personal).

De esa forma, querer transformar y encontrar la oportunidad de hacerlo con su actuar las lleva a seguir sus sueños, alcanzar sus metas e impactar cada vez más.

Todo el mundo dice el que quiera ser presidente es un loco demente, pero yo creo que es una persona apasionada por lo que es Colombia. Entonces quiero hacer eso, creo que estoy trabajando en la espera más grande del poder en Colombia y aprendiendo de eso, estoy aprovechando cada momento y lo más importante es seguir preparándome. (J.S, comunicación personal)

Por su parte, las aspiraciones de otra de las participantes son: “mi sueño sería como tratar de que los recursos públicos se concentren en mejores oportunidades para los jóvenes, así como Raque Bernal lo ha hecho para la primera infancia, yo quisiera hacerlo para los adolescentes. Eso sería” (N.O, comunicación personal).

En ese mismo sentido, se observa que ayudar a los demás da satisfacción y es un aprendizaje de doble vía:

Antes pensaba que seguramente lo que hacía tenía una respuesta en otros y otras, en este caso en víctimas, ahora siento que, al contrario, siento que es una respuesta y aprendizaje para mí, para las maneras de ver y sentir la vida y eso me gusta mucho. (A.R, comunicación personal)

Además, se puede ver como una habilidad que se va desarrollando con el tiempo e, incluso, como una vocación: “siempre con mis amigos nos metimos a voluntariados aquí en Quibdó, íbamos a los pueblos y cuidábamos niños, les enseñábamos a bailar, les enseñábamos sobre derechos humanos, sobre los valores y cosas así” (K.R, comunicación personal).

Por otro lado, y como una forma de comportamiento prosocial, dar voz fue algo relevante en las narraciones de las mujeres entrevistadas: “creo que el aporte más grande es que otras voces sean amplificadas” (M.S, comunicación personal). Y lo comprendían como algo que aportar y hacer en su entorno:

Algo que quisiera aportar a mi entorno es la capacidad, el que la gente entienda que todos pueden hacer parte de un cambio positivo en su mismo entorno, como entender que todos podemos hacer parte del cambio [...] Yo participo en muchos espacios de intervención con jóvenes para poder hablar y poder contagiar este sentido de que todos podemos cambiar. (L.M., comunicación personal)

Igualmente, las participantes son conscientes de que desde su trabajo pueden llegar a este objetivo: “También en la fundación acompaño, en el programa el Derecho de Voz, a mujeres y población LGBTIQ que han sido víctimas de violencia sexual y basada en género en marcos del conflicto armado” (comunicación personal). Esto se entiende como un método de empoderamiento y agencia para las personas. De manera que, dar voz ayuda a resignificar, luchar y resistir frente a diferentes situaciones, es “la posibilidad de que las personas puedan tomar decisiones por sí mismas, de que la historia de las niñas y los niños sea escrita por sus decisiones, y que el futuro no este predeterminado por donde nacieron” (M.S, comunicación personal).

Con todo, al hacer el análisis del comportamiento prosocial y del por qué estas mujeres tienen una pasión y una vocación para el trabajo social, se hallaron algunas razones descubiertas a lo largo de sus vidas. “Definitivamente quise hacer algo que tuviera más sentido para mi vida”, esto lo manifestó N.O., quien narró que, viendo sus ingresos, las actividades tan diferentes que ella realizaba generó un contraste, un desbalance y fue ese desequilibrio que la hizo actuar, irse por otro un camino distinto al que había escogido en un

principio, “no creo que vaya a salvar el mundo, de pronto sí, pero al menos lo intento”. Desde otro ángulo, J.S descubrió la vocación en el cambio que tuvo en su vida laboral, siempre tuvo la pasión grande de trabajar por la gente, pero ver la transformación de su país y su ciudad natal la motivó a emprenderse en este campo de acción. Y, finalmente, está la búsqueda de M.S por cambiar algo en su nación:

[Ella] ya había tenido mucho acercamiento a comunidades rurales y a comunidades en estado de vulnerabilidad en Colombia, y precarizada, y conocía y entendía, pero nunca había vivido durante dos años en una isla. Nunca había sido un agente de la comunidad, en términos de ser la profesora, que no es ir de visitante, es vivir y tener un rol activo dentro de la comunidad y entender la comunidad. Ahí fui una estudiante de maestría, de un doctorado, en realidad colombiana, muy profunda, muy dolorosa, muy compleja, en la que entendí que es eso de la realidades lo que no se ve porque se ve en cifras, pero las cifras no te dicen nada. (Comunicación personal)

Empoderamiento

En la subcategoría de análisis de empoderamiento, los resultados fueron los siguientes. Para empezar, se separó la categoría de empoderamiento con la emergente de poder. Dentro de la primera, A.R. aludió lo siguiente frente a su proceso: “se sigue construyendo porque, además, uno transita por la vida femenina y de ser mujer con muchísimos imaginarios y muchos miedos y eso pasa todavía”. Con base en esto, es viable afirmar que, el proceso histórico que las mujeres y el feminismo han atravesado es lo que ha permitido avanzar y llegar a estas instancias, pero sigue siendo una construcción diaria y constante. Por su parte, N.O. ve su poder como mujer como una inspiración para otras y otros:

Tengo una visión clara de la vida, de ser feliz, trato de aconsejar a las personas a mi alrededor de la misma forma, tengo una opinión fuerte sobre los temas. Soy práctica en tomar decisiones, pero sí, tengo muy claro lo que quiero hacer, lo que quiero impactar, la necesidad de mis acciones y la importancia de lo que hago y de lo que soy. (Comunicación personal)

Sin embargo, evidenció que el orgullo que tiene respecto a lo que hoy representa tiene su fuente en el contexto de donde viene, más que en el tema de género; es decir, la empoderación de saber de dónde viene y lo que ella es hoy en día. La participante J.S. concuerda con N.O. en este sentido, pues siente que su valor no recae en el género, sino en sus logros y acciones:

Creo que trabajar y trabajar y darlo todo por lo que estoy construyendo, creo que es una forma por demostrarle a la gente y aportar que sí es posible. Quién se iba a imaginar, mis amigos yo creo que nunca imaginaron que yo estaría aquí donde estoy y, pues, que cada día que me ven me digan que están orgullosos de mí y que chévere, para mí esa es la motivación más grande porque es demostrar que uno puede lograr lo que uno quiere. (Comunicación personal)

En cuanto a encontrar el poder desde el ser mujer, para L.M. “es muy bonito porque lo he ido encontrando con todas estas etapas de la mujer, de los roles, el embarazado, el estar casada” (comunicación personal). Ella ha roto paradigmas con la forma en que vive su embarazo, siendo real y sincera frente a los mitos de la maternidad, pues eso no es tan bueno como lo pintan, así que una manera en que es una mujer empoderada es diciendo la verdad abiertamente. También tiene una relación muy libre e independiente con su esposo, se siente enamorada y disfruta mucho de poder ser auténtica y franca, “el romper esos paradigmas me hace sentir super orgullosa de mí misma” (comunicación personal). Frente a los retos de empoderarse, L.M. ve que el mundo sea tan competitivo para las mujeres como un obstáculo,

pues tienen que encontrar su lugar y hacerse notar en él, aparte del hecho de que socialmente son categorizan como débiles:

Entonces, como nos toca a nosotras el probarnos y hacer doble esfuerzo para que nos crean, nos validen, nos tomen en cuenta, entonces como que ahí es super importante. Si ha sido súper difícil, para mí no ha sido traumático, pero sí es un tema de superar como esos miedos. (Comunicación personal)

Otra mujer que vive el empoderamiento en sus contextos laborales es J.S.:

Realmente el gobierno donde yo estoy trabajando es el primer gobierno que ha tenido gabinete paritario, es decir, el cincuenta por ciento de los miembros del gabinete ministerial son mujeres, tenemos la primera vicepresidenta mujer, mi jefe directo es la primera jefe de gabinete mujer que hay en Colombia porque es un cargo que realmente se transformó. (Comunicación personal)

A raíz de ello, A.R. y J.S. están de acuerdo con que el empoderamiento es una constante construcción y que el tiempo lo va cambiando. Por su parte, J.S. valora mucho el trabajo que realizan las mujeres con sus diferentes matices: “he tenido la oportunidad de siempre tener jefes mujeres [...] Y he tenido mujeres jefes con hijos, mujeres jefes sin hijos, entonces he podido ver la capacidad que tiene una mujer de hacer lo que quiera ser” (comunicación personal).

Una visión completamente alejada a las anteriores es la de M.S., quien reconoció que todas las mujeres tienen poder: “si yo creo que yo empodero a alguien es demasiado arrogante, quien putas soy yo para empoderar a alguien, no pues la reina del poder”. Con esta afirmación ella pretendía mostrar que todas las mujeres tienen la capacidad del empoderamiento, pero es un trabajo personal irlo descubriendo. Una mujer se puede inspirar

en otra para hallar esa capacidad, pero en realidad es algo natural; sin embargo, M.S. sí aceptó que su poder reside en inspirar y empoderar a las demás.

Ahora bien, para la subcategoría emergente de entorno familiar, cinco de las seis participantes comentaron que su familia juega un rol importante en su proceso de empoderamiento y lo que son hoy en día. Sobre eso, A.R. mencionó que, en encuentros y reuniones familiares, cuando se ve a ella misma, a las mujeres que la criaron, es cuando comprende que, “soy lo que soy en gran parte por ese cuidado tan especial, valioso, amoroso que me brindaron en esa etapa y momento tan importante de la vida”. De igual modo, N.O. ve a su familia como su polo a tierra, sin importar las diferencias y las adversidades, porque fueron ellos quienes la motivaron a ejercer el trabajo social: “si hubiera nacido en otra familia de pronto con otras opciones, pues no se si me hubiera importado tanto los temas sociales y la educación”.

Por otro lado, L.M. tuvo una crianza particular en términos de que su familia siempre la impulsó al comportamiento prosocial:

Mis papás toda la vida fueron como vamos a ir a ancianatos, a donar, a compartir, vamos a regalar cosas, vamos a donar y, pues, después fundaron la fundación.

Entonces como que el tema del servicio y la gratitud siempre ha estado muy ligado a mi familia y es como yo me crie. (Comunicación personal)

En el caso de J.S., ella creció en un hogar donde su mamá era ama de casa y su papá salía a trabajar, sin embargo, eso nunca fue un impedimento para verse como iguales:

Mi mamá y mi papá siempre han sido muy iguales, yo no siento que mi mamá no trabaje porque mi papá no la deje, sino porque ella no quiso trabajar, porque ella quiso dedicarse a sus hijos, y ella quiso dedicarse a su casa y ella quiso hacer lo que hizo, y creo que eso es un ejemplo muy chévere. (Comunicación personal)

En este mismo aspecto, A.R., L.M. y J.S. encontraron un lugar de privilegio y apoyo en sus familias para ser quienes son hoy en día: “nuevamente insisto en mi lugar de privilegio, que mis papás me dijeran ‘haga lo que quiera, estudie lo que quiera, si se quiere casar, si se quiere ennoviar, si quiere tener hijos o no’” (A.R.). Asimismo, J.S. comentó que en su casa nunca encontró esa diferenciación de género con su hermano y que siempre le enseñaron a ver a todos como iguales: “la mujer, hombre, gay, lesbiana, negro, blanco, amarillo lo que sea, son seres humanos y eso no los hace o más o menos”; además, dijo que tener un hermano mayor la ayudó a ser más fuerte. Para finalizar, L.M. reflexionó sobre cómo ella trasciende los aprendizajes que su familia le dio y los nutre a su nueva familia:

Entonces, el poder como hacer el mundo que yo quiero hacer para mí, para mi familia es lo que me empodera a mí; es decir, es como me criaron de cierta manera, pero en la vida sentí que me faltaron muchas cosas porque ya estoy del otro lado, entonces, el poder reescribir esa crianza en mi familia me empodera para yo decir ¡qué chévere tener un hijo y poderle enseñar esto que me enseñaron, esto que no me enseñaron y lo que quiero que aprenda! (Comunicación personal)

En que respecta a la subcategoría emergente de privilegio, cuatro participantes la abordaron como una de las razones por las cuales pueden identificarse hoy en día y encontrarse en su proceso y desarrollo de empoderamiento: “yo he podido estudiar lo que he querido, he podido viajar. Entonces, mi manera de poder ser agradecida es pues, si alguien quiere viajar, puedo ayudarlo con el itinerario para que disfrute y se lo goce” (L.M., comunicación personal).

En la misma línea, A.R. comentó: “primero es reconocer el lugar de privilegio en el que he estado, creo que eso me ayuda a darme cuenta del lugar distinto que he tenido, el tener

voz y voto” (comunicación personal). De manera que ella liga su contexto y la mezcla de diferentes historias de vida y situaciones a su identidad como mujer.

En lo que toca a M.S. aportó desde otra visión la utilidad de su suerte: “siempre supe que me incomodaba saber que yo hacía parte de un grupo tan pequeño de privilegio y la comodidad siempre me ha incomodado [...] Desde muy temprano quería hacer algo para usar esos privilegios que uno tiene” (comunicación personal). Esto, al igual que a las otras participantes, le ha permitido desarrollarse académica y laboralmente, cometer errores y aprender de ellos. Otro privilegio que M.S. resaltó fue tener acceso a la salud mental por parte de profesionales en Psicología, pues ello le ha ayudado a ser más asertiva y afrontar sus emociones de una mejor manera.

Asimismo, L.M. denotó que afortunadamente no tuvo una vida atravesada por necesidades, sino más bien entendía su vida como el “ser consciente de esos privilegios para poder aprovecharlos en pro de los otros” (comunicación personal). Sin embargo, la participante analizó significativamente su vida:

Digamos que todo empieza cuando quieres hacer un viaje, pero no publicas nada porque te sientes mal que te fuiste a un viaje de cuatro días o te recoge tu conductor y no quieres que te vean que te recoge tu conductor, o que no quieres que vengan a tu casa porque la ven muy grande o no hablas de lo que tienes. Dentro del proceso que he hecho he entendido que yo nací donde nací, tengo la plata que tengo, tengo los privilegios que tengo, no puedo hacer nada por eso. (Comunicación personal)

Así pues, L.M. asimiló que, si situación era su realidad y no debía avergonzarse de sus privilegios, fue ahí cuando decidió usarlos a su favor: “si tengo un apartamento en Cartagena lo tengo en disposición de mi equipo de trabajo y hacemos un concurso, y el que

mejor haga la presentación se va de viaje. Entonces, empezar a usar esto para motivar, para dar”.

Sin embargo, participantes como K.R. ven su privilegio desde otras dinámicas y contextos socioeconómicos: “yo en la vida siempre he podido hacer lo que quiero, lo que me gusta, siento que no he tenido limitantes, obstáculos importantes hasta el punto en que digo que soy la dueña y señora de mi vida” (comunicación personal). Esto incluye la noción de que los privilegios van desde lo material hasta la capacidad de agencia.

Cambiando de tema, en la subcategoría emergente de relaciones interpersonales, hubo un consenso respecto a las redes de apoyo compuestas por familiares, amistades y la pareja, y sobre cómo todas estas influyen en el poder femenino. En términos de pareja, A.R. y L.M. son casadas, así que, ambas concluyeron que tener una persona que aman y que las apoya ha sido un gran aporte a sus vidas adultas y les ha permitido desarrollarse en diferentes aspectos. A.R. comentó: “¡Tener pareja estable es maravilloso! Amo vivir en pareja, me parece maravilloso”. Mientras L.M. dijo:

La clave también ahí puede ser encontrar un muy buen compañero que sea tu aliado en eso, a mí me fue muy bien, yo tengo un esposo que él dice ‘yo quiero que tu seas independiente’ porque al final son esas las dinámicas que generamos y cómo las vas modificando. (Comunicación personal)

En contraste, K.R. manifestó ser muy libre y no preferir las etiquetas y sus dinámicas en el ámbito de pareja:

Soy independiente emocionalmente hablando, no soy de relaciones de pareja, de querer tener un marido, si quiero estar contigo hoy porque me nace está bien, [...] No recuerdo haber tenido una relación formal como tal, pero a las relaciones afectivas de familia y amistad si soy muy entregada. (Comunicación personal)

Por su parte, J.S. vivió una situación en la que una de sus parejas no la apoyó ni motivó en términos laborales frente a un trabajo soñado, al contrario, la hizo sentir peor y desmeritó su logro. Fue en ese momento cuando la participante logró encontrar su valor y dejarlo. Años más tarde sucedió lo siguiente:

(...) mi ex empezó a trabajar en la DIAN y yo ya trabajaba en presidencia y nos tocó llamar al director de la DIAN a presidencia a una reunión, y llegó la hora de la reunión y mi ex llegó con él y me tocó decirle que él no entraba a la reunión, que él se tenía que quedar afuera y a mí sí me tocaba entrar. Y fue un momento en el que sentí como mira donde estoy yo, lo que estoy haciendo. (Comunicación personal)

En términos familiares y de personas cercanas, K.R. M.S. y N.O. se sintieron apoyadas e inspiradas por sus amigas, familias y mujeres que admiraban. La primera se topó con eso en el trabajo comunitario por medio de dos mujeres, una monja y una amiga de ella, que dejaron en K.R. una semilla para continuar sus legados y crear el propio:

Sentía que hacía su trabajo con tanto amor y compromiso que irradiaba alegría, paz y tranquilidad con las personas que se acercaban a ella [...] Entonces, a mí me motivó el querer ser como ella, ella era mi mayor inspiración. (Comunicación personal)

Asimismo, N.O. experimentó circunstancias similares con una profesora de la universidad:

Promovió mucho temas de primera infancia en parte la política que estaba de 0 a siempre [...] y, entonces, yo dije como, bueno, definitivamente la educación es algo muy importante y, por lo menos, ya han empezado investigaciones serias en el tema en Colombia. (Comunicación personal)

En tanto a M.S., es consciente de quién es y de lo que representa porque su red de apoyo la motiva:

Saber cuáles son las cualidades es porque tengo a alguien, a mi familia que me las hace ver, tengo un grupo de amigas que me las hace ver, tengo una red de apoyo muy bien armada, que conscientemente he armado, pero no toda la vida la he tenido, recientemente aprendí la importancia de tener una red de apoyo. (Comunicación personal)

La siguiente subcategoría emergente fue la pasión por la labor. Allí hubo similitudes entre las participantes, lo que mostró que para ellas el trabajo social o con enfoque en la comunidad representa mucho más que una simple labor u oficio, esto les da norte y significado a sus vidas. Por ejemplo, A.R. desde la universidad siempre había querido trabajar con víctimas del conflicto y en eso desarrolló su trayectoria profesional, siempre se proyectó en sus sitios soñados de trabajos y así logró avanzar hasta la JEP. Lo mismo sucedió con N.O., “eso fue como algo que me sonó a mí, ese fue como mi primer giro en la vida” (comunicación personal), de ahí en adelante su contexto le permitió comprender y analizar las injusticias en su entorno y en el resto del país.

En cuanto a la participante M.S., entendió sus capacidades: “supe que mi verdadera pasión, y que creo que tengo un talento para educar, no solamente que me gusta hacerlo, sino que es un placer para mí, y pensar en cómo enseñar y aprender al mismo tiempo” (comunicación personal). Eso la llevó, con determinación y esfuerzo, a volverse practicante en un sitio que no ofrecía ni siquiera vacantes para voluntarios, hasta que terminó toda su vida académica y profesional entregada a Enseña por Colombia. “Necesito ser su voluntaria, ósea que les toca abrir un programa de voluntariado y no me voy a ir hasta que esto pase” les dijo M.S., quien comentó que el “no” para ella nunca es una opción, más bien una invitación para ir, buscar y conseguir el sí.

En lo que concierne a A.R. dijo:

El hecho de que mi trabajo me hace muy feliz, ¿sabes? Siento que mi trabajo me pone en un lugar muy amoroso que me genera mucha pasión y mucha fuerza, cuando yo hablo de empoderamiento hablo de algo que sale del estómago. (Comunicación personal)

En tanto, K.R. y L.M. se parecen en que se adentraron en lo comunitario desde muy jóvenes, lo cual potenció esas ganas de apostarle a lo social: "ayudando a otras personas y para mí eso no es un trabajo, eso me satisface, me gusta, me encanta, es mi pasión, es mi vida" (K.R). En el caso de L.M., le gusta "liderar con un propósito, no porque sí" (comunicación personal), entendiendo que esto les da fuerza a los mensajes que transmite, genera cambios en sus entornos, rompe ciclos machistas y patriarcales, e inspira el liderazgo en otras mujeres.

Entonces sí está como mucho en esa parte de tu red de apoyo, lo que construyes y lo que quieres en tu vida, en donde claro vas sola por el mundo con tu empoderamiento femenino, pero pues tú no estás sola, tienes hermanos, mamá, papá, esposo, lo que sea, y es como logras jugar en llave con todo eso, transformando tu entorno. Algo que yo he hecho mucho desde mi posición como enseñar, hablar, decir qué está bien, explicar a mis abuelos o a mi mamá diversos aspectos como nos amamos igual así no estemos 24/7 y es un tema además de resistencia. Al final, es tu red de apoyo la que se convierte en tu aliado y así no entiendan todo te apoyan. (Comunicación personal)

Con relación a eso, para A.R., el empoderamiento "te permite hablar, que te permite sentir, que sea yo la encargada de todo el proceso de acompañamiento a víctimas me da mucha fuerza, y con todos los retos machistas, burocráticos que implica". Para finalizar, M.S. mencionó los retos y dinámicas que implica ponerse las gafas de lo social y querer generar un impacto, ser creativa, recursiva y comprender al público:

Tenía que inventarme una metodología que fuera distinta y que no fuera una clase, pues porque en una clase no funcionaba y no era enseñar matemáticas, era hablar sobre el cuerpo, mi vagina, mi vulva, mis tetas, sobre mi menstruación y esto tenía que hacerlo distinto. (Comunicación personal)

Por medio de la lectura de contexto, el análisis y la implementación de diferentes metodologías fue que M.S. logró encontrar un vínculo entre la religión, que era una pasión de la comunidad, y la sexualidad. De manera que, la comunidad pedía a gritos más y la participante supo cómo crear proyectos e impulsar los derechos sexuales y reproductivos en Barú, llevándola a un proceso largo y difícil, pero totalmente reconfortante frente a su labor en Colombia. Con ello, se puede evidenciar, que la pasión fue fundamental y central para sus diferentes labores y su empoderamiento.

Para concluir las subcategorías emergentes está la del poder. “Para mí el concepto de empoderamiento es ser dueña y señora de mi propia vida,” señala K.R., quien comentó que, dentro de su independencia, jamás se le cruzó la idea de ser sometida por el hombre, cosa que veía mucho en su comunidad. “Siempre quise sentirme realizada, tener la libertad y claridad de tomar mis propias decisiones” (comunicación personal), esto lo hizo viviendo su ejercicio del poder como una mujer libre que con su trabajo replica y resignifica el poder.

Por lo que se refiere a A.R., vive su poder rompiendo las cadenas machistas y hegemónicas que encuentra en sus escenarios laborales: “si voy con una compañera de trabajo es entonces ‘uy, ustedes solitas por acá...’ ¡y, pues, no! Estamos las dos juntas, ¿dónde nos ves solitas?” (comunicación personal).

En el caso de la participante L.M., ella vio su ejercicio de poder arriesgándose a ser parte de una empresa que la vinculaba directamente con su familia, enfrentando todo el estigma que podría generar. “Cómo haces tu para manejar las expectativas que la gente tiene

sobre lo que va a ser la hija de la dueña, con lo que tú quieres hacer” (comunicación personal). A partir de esto, comprendió que, independientemente de su posición, tenía las capacidades para afrontar y lograr sus propósitos laborales y personales, demostrándose a ella y a los otros su poder de acción.

Ahora bien, dentro de las conversaciones, A.R. y K.R. vieron pertinente trabajar el tema de la maternidad. A.R. decidió desde los 26 no ser madre, luchar contra todo ese estigma social que se les impone a las mujeres, pero lo ve como una decisión responsable y de mucho orgullo: “por más de que la sociedad te haga dudar, que no, que lo biológico, ¿qué putas lo biológico? ¡Eso no existe!” (comunicación personal). En cambio, K.R. es madre de dos hijas, sin embargo, señalaba la necesidad de hacer un alto en su maternidad para concentrarse en ella misma: “quisiera en estos momentos centrarme más en mí, en K.R., incluso sin sonar una mala madre, desconectarme un poco de la maternidad y pensar solo en mí, esos otros sueños y anhelos que tengo” (comunicación personal). Tener hijas para K.R. fue un hecho importante y positivo en su vida, pero le gustaría romper esos estereotipos impuestos sobre lo que las mujeres deben ser por el hecho de parir, pues la vida no acaba con la maternidad ni tampoco empieza con los hijos.

Así pues, para estas mujeres el empoderamiento está en lo social, pero también en el propio cuerpo y mente. L.M. es otra mujer que concibe su proceso de empoderamiento desde la maternidad:

Romper esos paradigmas me hace sentir super orgullosa de mí misma y, por ejemplo, no sé, en el embarazo yo he sido super consentida, me ha dado súper duro los síntomas, yo no me imagine que fuera así. También el embarazo no ha sido así una experiencia tan linda porque todo el mundo romantiza todo, nadie dice nada y cuando me preguntan y cómo te ha ido, pues yo digo mal. (Comunicación personal)

En cuanto a la categoría emergente Competencias socioemocionales y empoderamiento, se dividió en dos, en las competencias socioemocionales como algo diferenciado entre hombres y mujeres, y en la forma en que el desarrollo de las competencias socioemocionales ha aportado al empoderamiento de las mujeres.

Frente a la pregunta de si el aprendizaje socioemocional debe ser diferentes para los niños y las niñas, L.M. respondió con una frase que recoge lo que dijeron las otras entrevistadas:

Si, pero no debe ser diferente en la medida en que todos somos seres que estamos hechos para amar, para ser amados, para trabajar, entonces deben ser enseñados por igual; pero lo que hay que tener en cuenta son esas diferencias tanto biológicas como culturales para enseñar desde ahí, y que se logre solventar con tipos de habilidades que lo compensen, no quedarse en esas diferencias de género, sino construir a partir de ellas para que todos podamos hacer parte de esa construcción colectiva. Sin duda, por ejemplo, el tema de las emociones y la comunicación en los niños se refuerce y se hable por igual de cómo se habla a las niñas, cerrar esas brechas y prejuicios sociales. (Comunicación personal)

Una muestra de esa enseñanza se observó en la entrevista de K.R. al contar que:

Cuando yo escuchaba los testimonios de la autoestima de las mujeres, el que ellas sintieran que no valían nada, poder levantar esa autoestima, que se vuelvan a querer, a aceptar, a amar, que se reconcilien con su cuerpo y consigo mismas, ha sido un aporte desde mi trabajo. (Comunicación personal)

Y es que, en las competencias socioemocionales se tiene la oportunidad de ver las cosas que diferencian, más no las que separan. Desde ahí se puede llegar a enseñar de una mejor forma estas habilidades tan importantes, tanto para la vida privada como para la vida

pública. Asimismo, la transformación de las desigualdades empieza allí, en el replanteamiento de los roles y estereotipos de género impuestos.

Antes la gente hablaba sin medir consecuencias de su palabra, 'los niños no lloran' ¿por qué no lloran? Es un tema de las mujeres, tienen que hacer una familia, y por qué si yo no quiero, y porque no le dicen eso a un hombre. Es empezar a darle mucho sentido a lo que decimos, a lo que sentimos y pensamos, pero de una manera más consciente. (L.M, comunicación personal)

Sobre si las competencias socioemocionales aportan al empoderamiento, las seis entrevistadas contestaron que sí. K.R manifestó:

A mí me gusta mucho esa frasecita de 'inteligencia emocional', las competencias están ahí. Creo que esa inteligencia emocional me ha servido mucho para enfrentarme a la vida y todas estas competencias hacen parte de este proceso, que no las he tenido todas, que ha sido un proceso de día a día, que no siempre nací con ellas, pero siempre he venido trabajándolas. Antes era muy impulsiva, muy emotiva, entonces si me han aportado. (Comunicación personal)

Igualmente, N.O. añadió:

Yo creo que me han hecho reflexionar sobre mí y sobre mi contexto, sobre pensar si estoy haciendo esto bien, como soy consciente pienso en ellas y trató de involucrarlas en mi vida y sin duda me ayudan un montón. (Comunicación personal)

Por su lado, L.M. expresó:

Yo creo que no hay nada mejor que uno saber cómo uno se siente para poder manejarlo, y el empoderamiento para mí también hace parte de tomar responsabilidades de lo que tú sientes, piensas y haces con tus acciones [...] Las personas piensan que es solo reconocer las emociones y no, es saber cómo esas

emociones afectan a la otra persona, no va a haber una coherencia entre mi rol de mujer, de empoderamiento de mujer, si yo no tengo claro quién soy, qué quiero.

(Comunicación personal)

Frente a eso, J.S. respondió:

Contribuyen demasiado porque es que en el momento en el que yo decidí decir que J.S. es una chimba, a J.S. nadie la va a tratar menos por X, Y o Z. Al valorarme a mí misma, pues, me di cuenta de que J.S. con esa seguridad logra cosas. Entonces creo que va totalmente de la mano y creo que estas capacidades socioemocionales también le generan a uno lo que uno conoce como inteligencia emocional. (Comunicación personal)

En lo que toca a M.S. a la pregunta ¿en qué medida crees que las competencias socioemocionales han contribuido con ese empoderamiento o con esas acciones que haces? contestó:

No pues todo, si no hay ninguna de esas no se puede, para poder desarrollar esas habilidades necesito a esta red de apoyo que permiten que exista, no las desarrollo yo sola. Pero han sido fundamentales, sin pensamiento crítico, sin toma de decisiones, siento que no tenerlas me ha permitido aprender a tenerlas. (Comunicación personal)

Y como último punto, A.R. argumentó:

Siento que están en todo porque si una persona o mujer no es consciente de sus emociones, siento que es más fácil ser consciente de esto y ayuda a comprender que toda tu vida pasa por lo emocional [...] las emociones, entenderlas y poder ponerlas en palabra facilita mucho los procesos laborales, de familia, relacionales, todo.

(Comunicación personal)

7 Discusión

La capacidad que tienen los seres humanos para contar la historia de manera narrativa es una herramienta que proporciona significados y escenarios frente a lo que domina gran parte y vida de la cultura (Brunner, 1990). Con base en eso, dentro de las entrevistas con las seis mujeres se halló que las competencias socioemocionales y el empoderamiento están determinados y definidos por los significados que cada una le da. Al igual que por la historia de vida, la moralidad, los momentos vitales y los distintos aspectos que atraviesan a las participantes, los cuales representan lo que ellas entienden, aspiran y por lo que luchan dentro de la sociedad. Esos significados también dependen de un contexto colombiano, en un estrato socioeconómico particular en el que crecieron y vivieron rodeadas por unas circunstancias particulares, donde su identidad fue forjándose y hallando camino con la ayuda de otras narraciones.

Así pues, el lenguaje sirve como vehículo para comprender los tejidos de significados que las mujeres le atribuyen a la experiencia. Es por eso por lo que el cómo narran y recuerdan las participantes afecta profundamente el hecho y su interpretación, con lo que se convierte no solo en un acto retórico, sino en un símbolo de mi postura frente a la narrativa (Brunner, 1990).

En ese orden de ideas, el desarrollo de la autoconciencia de las mujeres entrevistadas está permeado por sus historias de vida, relaciones y experiencias, tanto personales como laborales. Al respecto Adriana Cavarero, basada en Hannah Arendt, dijo que uno de los momentos clave de la política, que quizás se pueda identificar como su momento ético constitutivo, es cuando surge la pregunta ¿quién eres? (Caravero, 2000 como se citó en Butler, 2017).

Para darle respuesta a esta pregunta, algunas de las participantes han llevado un proceso de autoconocimiento con el que han deconstruido estereotipos y han desarrollado autoconciencias sobre quiénes son. Teniendo en cuenta que, Jiménez (2005) definió el autoconcepto como “una dimensión o aspecto básico de dicha capacidad de auto comportamiento, y que está vinculada con la formación o (re)construcción de sí mismo, mediante la orientación de dicha autoconciencia sobre la memoria autobiográfica.” (p. 45).

Por otro lado, algunas se definieron en virtud de sí mismas y en relación con el hecho de ayudar a los que las rodean. Eso se debe a que, “en el desarrollo del autoconcepto positivo y social pueden jugar un rol importante las oportunidades de participación social y los procesos de empoderamiento, en cuanto implican compromiso con el bien común y fortalecimiento de las competencias de la persona” (Dreyer y Guzmán, 2007, p.130)

En lo que concierne a la autoeficacia, precisándola en palabras de Fernández (2011) como “los juicios de las personas acerca de sus capacidades para alcanzar niveles determinados de rendimiento” (p. 150), se hallaron respuestas distintas. En primera instancia, hay quien se cuestiona constantemente y se desacomoda apenas se encuentra dentro de una zona de confort; por otro lado, para una de las participantes el acceso a la educación para un futuro mejor e informado es relevante; en contraste con otra que le da más valor al recoger frutos de lo que ha logrado. Asimismo, una entrevistada ve valor en el poder de caer y levantarse cuantas veces sea necesarios; y, finalmente, la última le da importancia al trabajo en equipo para poder llegar a sentirse eficaz.

A pesar de todo, en las discrepancias se puede observar un proceso de empoderamiento y autonomía en sus procesos, considerando que, “el empoderamiento en la mujer permite que se estimule una participación social activa que le lleva a experimentar un

desarrollo positivo de su autoconcepto, en términos de atributos como competencia, madurez emocional, confianza en sí misma y persistencia” (Singer et ál., 2002, p. 1).

En tanto al aprendizaje de la autorregulación, en las mujeres del proyecto estuvo mediado por procesos y aspectos varios que determinan y afectan el desarrollo de esta competencia. Uno ellos fue el hecho de vivir y dejar ser las emociones dado que estas tienen significado y propósito en la vida. Idea respaldada por Solana y Vacarezza (2020):

Las emociones son aprendidas y reaprendidas, el movimiento feminista es un terreno ideal no solo para cuestionar hábitos afectivos consolidados sino, fundamentalmente, para dar lugar a nuevos modos de sentir que motiven la producción de conocimientos y habiliten formas de intervención política. (p. 1)

Con esto, las emociones también hacen parte del movimiento social, la transformación y la deconstrucción de significados. De modo que la política feminista es “embebida de sentimientos, pasiones y emociones” (Gorton, 2007, p. 345), lo que puede ser interpretado como una serie de valores o creencias en términos de pasiones y deseos que sostienen y motivan el compromiso social.

Por su parte, Ahmed (2018) aseguró que “el feminismo es sensacional” porque “es una reacción sensible a las injusticias” (p. 41). “Pero también porque trae consigo poderosas sensaciones que inauguran una nueva relación con el mundo [...] Las emociones que habitualmente consideramos como ‘negativas’ (el dolor, el duelo y la ira, pero también la vergüenza y la envidia) no solo forman parte de la política feminista, sino que contienen potenciales críticos para la apertura de un futuro que sea distinto al presente” (Solana y Vacarezza, 2020, p. 1).

Es acá donde entra a ser relevante el tema de la vulnerabilidad, que salió a relucir como algo importante en la autorregulación de las mujeres entrevistadas. esto sucedió porque

“las mujeres son al mismo tiempo vulnerables y capaces de resistir, y que la vulnerabilidad y la resistencia pueden ocurrir y de hecho ocurren simultáneamente” (Dorlin, 2010 como se citó en Butler, 2017, p. 15). En ese sentido, ser vulnerable no hace menos a una persona, es precisamente por esto que se tiene que reconstruir el preconcepto de la emocionalidad como parte fundamental para transformar el aprendizaje de esta competencia socioemocional y disminuir la brecha de inequidad. Como lo menciona Butler (2017):

No significa que las mujeres sean más vulnerables que los hombres o que las mujeres valoren la vulnerabilidad más que los hombres. Más bien, algunos atributos para definir los géneros, como vulnerabilidad e invulnerabilidad, son distribuidos de manera desigual desde ciertos regímenes de poder, y precisamente con el propósito de reforzar esos regímenes es que privan de derechos a las mujeres. (p. 17)

Por otro lado, como aspecto fundamental para la vida pública y privada, fue posible denotar algunas similitudes en cuanto a cómo las mujeres tomaban decisiones, pues algunas rompían con tabúes. Cestero (2015) enunció que, “el ser humano se ha sentido siempre atraído por lo prohibido, sin que ello haya impedido que lo respetara o lo transgrediera con cometidos diversos, y que quisiera conocer su origen y motivación” (p. 1).

Asimismo, en el análisis de las entrevistas se mencionó la relevancia de la toma de decisiones en el aprovechamiento de las oportunidades presentadas en la vida, en la posibilidad de fluir con ellas y llegar a entender que no todo necesariamente está en manos de cada una. En contra parte, algunas señalaron la importancia de la toma de decisiones en la toma de control de la vida misma y de las oportunidades que en ella se presentan.

Al hablar de empoderamiento femenino en relación con la toma de decisiones, Casique (2010) planteó que este concepto abarca tanto al proceso, como al resultado del proceso por medio del cual las mujeres ganan un mayor control sobre los recursos

intelectuales y materiales, y desafían la ideología del patriarcado y la discriminación por género. De tal forma, el empoderamiento en la mujer debe abarcar el acceso y control de los recursos necesarios y la capacidad para que puedan tomar decisiones basadas en tres elementos que son los recursos, la agencia y los logros.

Dentro de este mismo asunto, algunas participantes hablaron sobre la capacidad de escucha y la trascendencia de los consejos cuando se cree que la decisión puede llegar a tener grandes implicaciones. Allí se ve el miedo, definido como “una experiencia individual que requiere, no obstante, la confirmación o negación de una comunidad de sentido” (Regillo, 2006 como se citó en Hurtado, 2015, p. 267). Aunque la incertidumbre también fue protagonista en algunos comentarios de las participantes. Finalmente, otras mujeres resaltaron positivamente arriesgarse en la toma de decisiones.

También se evidenció una relación directa entre la toma de decisiones y al empoderamiento en la aplicación de los instrumentos. En Save the Children (2019), ello se comprende como un proceso de cambio constante y, a la vez, un resultado en el cual se amplían las aspiraciones, se fortalece la voz y se ejerce más poder de elección y toma de decisiones, lo que genera un control activo de la vida pública y privada.

La toma responsable de decisiones, por ende, implica un desarrollo del pensamiento crítico.

El feminismo, como movimiento social y como pensamiento crítico, ha hecho importantes aportes a estos procesos de deconstrucción y confrontación con los saberes y poderes hegemónicos, al constituirse, desde su surgimiento, como un espacio de resistencia, de prácticas cuestionadoras y de alternativas éticas a los modelos dominantes (Sagot, 2017).

Así pues, este concepto es más que otro pensamiento, nace y se desarrolla de una realidad específica. Es por esto por lo que pensar desde el entorno colombiano significa

analizar las diversas desigualdades e injusticias que caracterizan el contexto, y es lo que motiva a las mujeres entrevistadas a actuar.

Según las intervenciones, esto las cuestiona a las mujeres y las obliga a salir de su zona de confort, desnaturalizando y cuestionando todo a su alrededor, lo que les posibilita entender desde sus propios preconceptos y creencias los sesgos que pueden tener y cómo ser consiente de ellos para quebrantarlos. Un forma de hacerlo es:

Acceder al pasado para comprender el presente, hacer visible lo invisible, han sido los principios orientadores de las investigaciones. La realización de esa tarea ha favorecido la recuperación de la memoria colectiva femenina y ha dimensionado el papel que cumple esta en la elaboración de las construcciones sociales. (Valdivieso, 2007, p. 34)

En lo que se refiere a transformar los contextos y buscar motivaciones para cambiar realidades, el comportamiento prosocial entra a ser un concepto fundamental. En principio, es definido como aquellas acciones voluntarias que benefician específicamente a otra persona. Así, las acciones prosociales son aquellas realizadas con la intención de ayudar a otros y comúnmente promueven relaciones interpersonales positivas. También se suele definir el comportamiento prosocial como aquellas acciones voluntarias que pretenden beneficiar a otro, por ejemplo, las conductas que tienen como objetivo ayudar, compartir, cooperar y confortar (Eisenberg, 1999).

Sobre eso los resultados obtenidos en las entrevistas mostraron que es crucial ver el empoderamiento desde un nivel individual y el social, lo cual involucra procesos tanto psicológicos, como económicos, cognitivos, políticos y sociales. Además, ello está fuertemente influenciado por las realidades históricas, sociales y culturales del país. Desde

ahí, el empoderamiento se ve inducido y se le da la importancia de crear conciencia (Erazo, Jiménez y López, 2014).

En ese sentido, el empoderamiento en las mujeres permite que se llegue a incitar la participación social activa dado que está muy ligado al liderazgo. Como propusieron Gibson y Donnelly (2001), como se citó en Erazo et al. (2014), los agentes de cambio son líderes cuyos actos afectan a otras personas, y ocurren cuando un miembro de una comunidad, grupo o sociedad transforma la motivación y las competencias del resto.

En suma, el comportamiento prosocial lleva consigo una serie de significados, por ejemplo, el cuidado que se le ha impuesto como negativo y puro al género femenino por años. Entonces, la deconstrucción es significativa, pues como lo dejaron claro las mujeres entrevistadas, es el poder pensarse diferente y desde las narrativas modificar estos ideales. Cuando se hace eso, se empieza a ver como una fortaleza para el accionar y el cambio social y personal, pues se está desmintiendo roles, quebrando estereotipos y cerrando la brecha de inequidades.

Lejos de limitarse a demandar la inclusión en la vida política o a plantear la igualdad de derechos, los feminismos abogaron, además, por politizar y sacar del confinamiento de lo privado a las emociones, al cuerpo, la sexualidad, la reproducción y el cuidado. (Solana y Vacarezza, 2020, p. 1).

Es preciso y evidente cómo las competencias socioemocionales implican y están presentes dentro del proceso de empoderamiento de las mujeres entrevistadas, es aquí donde la empatía juega un rol para algunas participantes que reconocen esa capacidad de compartir la emoción percibida en el otro (Eisenberg y Strayer, 1992). Esta característica es identificada con la competencia para sentir lo que otros sienten, o algo compatible con lo que puedan estar sintiendo (Hoffman, 2000). A partir de ella, se acepta también el lugar, la experiencia, la

trayectoria y la individualidad propias, todo eso para poder ver y comprender la otredad, la diferencia, lo que el otro vive, percibir aquellos estados emocionales de los demás y responder emocionalmente de manera adecuada a la situación y a la persona (Cepeda. 2004).

Ciertamente, estas mujeres emplean su empatía porque comprenden que es una competencia básica para la convivencia sana y pacífica, y con ello le evitan el conflicto y la violencia a los demás. “Si a mí me duele el dolor de otros, es menos probable que yo cause ese dolor, si yo lo he causado es más probable que quiera hacer algo por reparar el daño” (Chaux, 2012). De manera que, en los acompañamientos e intervenciones de ciertas participantes la emocionalidad las permite conectar con sus poblaciones, su trabajo está atravesado por el acompañamiento empático y eso les ayuda no solo a conectarse con el dolor, sino con la felicidad ya alivianar cargas que pueden terminar siendo perjudiciales.

Y es a través del trabajo con otros donde el empoderamiento de estas mujeres se ha visto atravesado por diferentes factores y escenarios, pero los que más las unen son lo comunitario, la pasión y el querer marcar la diferencia, la postura ética y política frente al tema social, y hallar al empoderamiento como una vía para ser gestoras activas de sus propias vidas (León et al., 1998).

Las entrevistadas dedujeron que el desarrollo del empoderamiento es un proceso personal, pero al mismo tiempo no es un desarrollo completamente racional y aislado dado que tiene un componente emocional atravesado por la pasión que moviliza a las mujeres en sus trabajos y entornos. No obstante, aunque el empoderamiento sea autónomo si se pueden abrir espacios y dar posibilidades para que se desarrolle este proceso en otras, de ahí la importancia de crear conciencia de la discriminación de género y del compromiso de las organizaciones como agentes facilitadores de este. Asimismo, hay reconocer el rol tan pertinente que tiene la influencia de otras mujeres, amigas, relaciones de pareja y la familia.

En esa misma línea, la familia se señaló como factor principal, aquella institución social que regula estabiliza y otorga significado social, cultural y emocional a las necesidades de los seres humanos. Esto la hace muy influyente en la convivencia, en los escenarios cotidianos, en la constitución de la idea de hogar, en la economía, en el sustento, entre otros (Jelin, 1988).

Algunas de estas mujeres, al enfrentarse con los recuerdos de los contextos familiares y socioeconómicos vieron que les permitieron poder desarrollarse libre y tranquilamente en cualquier aspecto académico y laboral que quisieran, permitiéndoles adquirir ese sentimiento de autonomía y agradecimiento por el privilegio que han logrado tener en un país tan desigual como Colombia. Eso quiere decir que, han encontrado refugio y apoyo en sus familias, amigos y parejas, y eso ha fortalecido su sentido de poder.

En resumen, las entrevistadas empoderan a través de su labor y accionar, ideales, posturas, las dinámicas que practican de manera diaria en los ejercicios de acompañar a los y las otras. También lo hacen por medio de la deconstrucción y reconstrucción de maneras de ver el mundo y de intervenir en escenarios que históricamente estuvieron apropiados por dinámicas hegemónicas, que siguen perpetuando la diferenciación y estigmatización de género.

8 Conclusiones y recomendaciones

A través de los relatos de las mujeres entrevistadas fue posible ver que el desarrollo de las competencias socioemocionales puede aportar a los procesos de empoderamiento de las mujeres, pues en estos procesos de vida estas habilidades han sido un trampolín para llegar donde están y ser quiénes son. La autoconciencia, la autorregulación, la toma de decisiones y el pensamiento crítico son competencias que desde un principio de esta

investigación se habían tenido en cuenta con relación al empoderamiento, con esto se vislumbró que efectivamente eran importantes. Asimismo, se descubrió que el comportamiento prosocial y la empatía eran fundamentales para cumplir los retos, las aspiraciones, y los sueños personales y profesionales. Con base en eso, a continuación, se presentarán las conclusiones más importantes de la investigación.

Como puntos importantes para llegar al empoderamiento, fue posible denotar que tener pasiones, una red de apoyo tanto familiar como de relaciones interpersonales y un buen desarrollo de las competencias socioemocionales hacen que se construya una identidad empoderada. Esto permite forjar mujeres desafiantes ante los retos hegemónicos, pues el empoderamiento se convierte en la vía para llegar a ser las que mujeres que quieren ser, aportar a su entorno y transformar.

De igual manera, se vio la importancia de brindarles a las mujeres el poder de participación particularmente en la educación de calidad y en los contextos de relaciones, para que no sean limitantes en cuanto al “deber ser” que en ocasiones llevan a restringir las metas. Adicionalmente, la experiencia (cultural, educativa, y en relaciones sociales) conlleva oportunidades de cambio.

Además, fue notoria la invitación a situar las experiencias humanas en contextos y tiempos precisos, lo que las mujeres denotaron como entender la vida en transformación permanente, ya sea en las etapas del ciclo vital, los ciclos biológicos o en la necesidad del cambio social.

Es así como el proceso de empoderamiento de las mujeres entrevistadas tiene significado en el hecho de "ser inspiración para otras y otros", en tanto que sirve para transformar las relaciones sociales. Ellas también resaltaron en diferentes oportunidades y escenarios que desarrollar sus competencias socioemocionales, así como reconocer su

empoderamiento, sucede por el sentido de conexión con ellas, con los otros y con el mundo. Esta visión está particularmente asociada a lo femenino desde una mirada relacional, en cuanto a que no implica solo la conciencia personal, sino que tiene en cuenta el aporte de los demás.

Asimismo, para que se dé el proceso de empoderamiento y de aprendizaje de las competencias socioemocionales, es necesaria la deconstrucción de significados y realidades naturalizadas, pues esto es lo que permite modificar los diversos escenarios por los que las mujeres se ven atravesadas por su género y como ciudadanas colombianas. Ello permite comprender que el empoderamiento puede verse desde el ser mujer, pero también desde el estrato socioeconómico, y hasta desde la superación de los obstáculos en la vida y el alcance de logros.

Un hallazgo importante fue comprender que para las participantes el empoderamiento fue una reacción “en cadena”, teniendo en cuenta que las mujeres pueden reconocer las propias acciones transformadoras, lo cual deriva en cambios en sus relaciones interpersonales y motiva cambios sociales en sus entornos. En este punto aparece una vía para la transformación social inspirada por una premisa del feminismo colombiano: “la revolución será feminista o no será”, con la que se reconoce el poder que las mujeres en la construcción de nuevas realidades.

Por otro lado, se considera que las herramientas que brinda la carrera de psicología ayudan a comprender la relevancia de las competencias socioemocionales en el desarrollo de la vida, de los momentos vitales, y del empoderamiento. De ello se deduce que, es de suprema importancia como observan y escuchan los psicólogos, pues ahí yace la esencia de la persona, lo que ella comunica es la clave para el trabajo, de manera que saber escuchar da pie a saber intervenir. Es por eso por lo que, en las entrevistas realizadas, puestas en marcos de

las competencias socioemocionales y su relación con la identidad y el empoderamiento, cobra sentido emplear la reflexión y el diálogo como vía para vincularse a la otra, construir saberes, entender procesos, acompañar y admirar. Del mismo modo, es relevante para luchar contra los estereotipos, la violencia y la desigualdad, y para repensar las posturas hegemónicas, nutriendo día a día, paso a paso la manera en como se sienten empoderadas y empoderan.

Así, por medio de la conversación, se dio la posibilidad de revisar y evaluar la experiencia propia, indagar los logros que han tenido las mujeres en sus vida y cómo sus experiencias sirven para construir conocimiento científico. Se pudo analizar que varias de las participantes incluían el significado de las SEL gracias a un proceso psicológico personal. Adicionalmente, el conocimiento acerca de que son las competencias socioemocionales fue un punto de partida para reconocerlas y empezar a trabajarlas como algo importante en el desarrollo personal y profesional, puesto que era visible cómo estas aportaban y ayudan a deconstruir y tener un visión diferente de la realidad y de los diversos significados impuestos por la sociedad.

En suma, realizar el trabajo de grado y conversar con las mujeres, además de la inspiración que nos brindo, proporcionó un punto de partida para cumplir las expectativas de la investigación, pues lo que se buscaba era que la temática atravesara a las autoras de esta tesis y que tuviera relevancia tanto social como académica y personal. Como resultado, en la temática, en la teoría, en el ejercicio práctico de entrevistar, escuchar, transcribir y comprender estos relatos e historias de vida de las mujeres que le apuestan a Colombia y le apuestan al empoderamiento se descubrió una herramienta para el cambio social, la cual inspira no solo la labor como psicólogas, sino también como mujeres.

Como punto final, es pertinente mencionar algunas limitaciones que tuvo la investigación y unas recomendaciones para trabajos futuros. Lo primero es que, la

investigación se realizó con una población reducida, por lo que se espera que sirva para ser replicado a mayor escala. Asimismo, hubo un desconocimiento del concepto de competencias socioemocionales que van más allá de las emociones y que resultan fundamentales para los procesos personales en todas las etapas de la vida, a raíz de eso, se invita a que se enseñen y sean replicadas dada su utilidad.

En adición, y como recomendación, sería muy interesante hacer el estudio con hombres, pensando en construir nuevas masculinidades, especificar y reforzar el aprendizaje de las competencias socioemocionales. Teniendo en cuenta aquellas diferencias tanto biológicas como culturales para enseñar desde ahí, construyendo también desde la diferencia, pero de forma ecuánime. También se aspira a que este sea un inicio o incluso un “pensarnos diferente” para crear teoría y construir escenarios más equitativos y justos.

9 Referencias

- Adamshick, P. Z. (2010). The lived experience of girl-to-girl aggression in marginalized girls. *Qualitative Health Research, 20*, 541–555.
- Aguilar, T. (2008). El sistema sexo-género en los movimientos feministas. *Amnis. Revue d'études des sociétés et cultures contemporaines Europe/Amérique, (8)*.
- Bar-On, R., & Parker, J. D. (2000). *BarOn emotional quotient inventory: Youth version (BarOn EQ-i:YV), technical manual*. North Tonawanda: Multi- Health Systems, Inc.
- Benavides, C. (2004). *Pensar (en) género: teoría y práctica para nuevas cartografías del cuerpo*. Pontificia Universidad Javeriana.
- Blyth, D., Olson, B., & Walker, K. (2017). *Ways of being: A model for social & emotional learning*.

- Boncu, A., Costea, I. & Minulescu, M. (2017). A meta-analytic study investigating the efficiency of socio-emotional learning programs on the development of children and adolescents. *Romanian Journal of Applied Psychology*, 19(2), 35-41 DOI: 10.24913/rjap.19.2.02.
- Bordignon, N. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto . *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2), 50-63.
- Brunner, J. (1990). *Actos de significado*. Ed. Alianza.
- Butler, J. (2017). Vulnerabilidad corporal, coalición y la política de la calle. *Nómadas*, (46), 13-29.
- CASEL. (2020). *Marco de sel de CASEL: ¿Cuáles son las áreas de competencias principales y dónde se promueven?*
<https://casel.s3.us-east-2.amazonaws.com/CASEL-Wheel-Spanish.pdf>
- Cepeda, A. (2004). La relación inversa entre empatía y agresión: precisiones conceptuales y metodológicas. un estudio con niño(a)s de cuarto de primaria. [Tesis para optar el título de Psicóloga], Universidad de los Andes, Bogotá: Colombia.
- Cherewick, M., Lebu, S., & Su, C. (2021). Adolescent, caregiver and community experiences with a gender transformative, social emotional learning intervention. *Int J Equity Health*, 20, 55 .
- Cruz, J., & García-Horta, J. (2016). Igualdad, Equidad de Género y Feminismo, una mirada histórica a la conquista de los derechos de las mujeres. *Revista CS*, (18), 107-158.
- Dreyer, C., & Guzmán, M. (2007). Empoderamiento, participación y autoconcepto de persona socialmente comprometida en adolescentes chilenos. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 41(2), 129-138.

- Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R., & Schellinger, K. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 83(1), 405-432.
- Eisenberg, N. (1999). *Infancia y conductas de ayuda*. Ediciones Morata.
- Eisenberg, N. & Strayer, J. (Eds.) (1992). *La empatía y su desarrollo (I, Aizpurua, Trans.)*. Desclée de Brouwer, S.A.
- Eisenberg, N. & Strayer, J. (1992). *Cuestiones fundamentales en el estudio de la empatía*. En N. Eisenberg & J. Strayer (Eds.) I, Aizpurua (Trans.) *La empatía y su desarrollo* (pp. 13-24). Desclée de Brouwer, S.A.
- Erazo, M., Jiménez, M., & López, C. (2014). Empoderamiento y liderazgo femenino; su papel en la autogestión comunitaria en el corregimiento El Hormiguero - Valle del Cauca. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 32(1), 149-157.
- Erikson, E. (2011). *El ciclo vital completado*. Paidós.
- Facione, P.A. (2000). *Test California de Destrezas en Pensamiento Crítico CCTST-2000 versión española* (traducido por Guisado, S. J). Insight Assessment/The California Academic Press.
- Fernández, A. (2011). Revisión histórico-conceptual del concepto de Autoeficacia. *Pequén*, 1(2).
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Kairós.
- Gower, A., Shlafer, R., Polan, J., McRee, A., McMorris, B., & Pettingell, S. (2014). Brief report: Associations between adolescent girls' social-emotional intelligence and violence perpetration. *Journal of adolescence*, 37(1), 67-71.

- Gresham, F. M., Elliott, S. N., Metallo, S., Byrd, S., Wilson, E., & Cassidy, K. (2018). Cross-informant agreement of children's social-emotional skills: An investigation of ratings by teachers, parents, and students from a nationally representative sample. *Psychology in the Schools, 55*(2), 208-223.
- Hoerr, T. R. (2019). *Taking social-emotional learning schoolwide: The formative five success skills for students and staff*. ASCD.
- Hoffman, M.L. (2000). *Empathy and moral development. Implications for caring and justice*. Cambridge. Cambridge University Press.
- Hollenbeck, M. & Heatherton, T. (1998). *Avoiding and alleviating guilt through prosocial behavior*. En Bybee, J (Ed.), *Guilt and Children* (pp.19-74). Academic Press.
- ICFES. (2016). *Cuestionario de Acciones y Actitudes Ciudadanas, prueba Saber 3°, 5° y 9°*. Resultados nacionales 2012 – 2015. Ministerio de Educación Nacional, ICFES.
- Jagers, R., Rivas-Drake, D., & Williams, B. (2019). Transformative social and emotional learning (SEL): Toward SEL in service of educational equity and excellence. *Educational Psychologist, 54*(3), 162-184.
- Jelin, E. (1998). *Pan y afectos. La transformación de las familias*. Fondo de Cultura Económica.
- Jiménez, R. (2005). *Autoconciencia sel-consciousness*.
http://www.esritosdepsicologia.es/descargas/revistas/num7/esritospsicologia7_revision2.pdf
- Lagarde, M. (1990). Identidad femenina. *Secretaría Nacional de Equidad y Género*, 1-10.
- León de Leal, M., Batliwala, S., Kabeer, N., & Riger, S. (1998). *Poder y empoderamiento de las mujeres*. Tercer Mundo Ed.

- Mardones, K. (2019). ¿Deconstrucción o destrucción de los hombres y la masculinidad? Discursos de reordenamientos de género. *Debate Feminista*, 58, 98–122.
- Mathiesen, M., Merino, J., Castro, G., Mora, O. y Navarro, G. (2011). Adaptación socioemocional en escolares: evaluación de un instrumento nuevo en la provincia de Concepción. *Estudios Pedagógicos XXXVII*, 2, 61-75.
- Muris, P. (2001) A Brief Questionnaire for Measuring Self-efficacy in Youths. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23(3), 145-149
- ONU Mujeres. (2011). *Principios para el el Empoderamiento de las Mujeres. La igualdad es buen negocio*. Oficina del Pacto Mundial de la ONU:
https://www2.unwomen.org/~media/headquarters/attachments/sections/library/publications/2011/10/women-s-empowerment-principles_2011_es%20pdf.pdf?v=1&d=20141013T121842
- Páramo, P. (2008). La construcción psicosocial de la identidad y del self. *Revista latinoamericana de psicología*, 40(3), 539-550.
- Polan, J., Sieving, R., & McMorris, B. (2013). Are young adolescents' social and emotional skills protective against involvement in violence and bullying behaviors? *Health promotion practice*, 14(4), 599-606.
- Rendón, M., Cuadros, O., Hernández, B., Monterrosa, D., Holguín, A., Cano, L., y otros. (2016). *Las competencias socioemocionales en el contexto escolar*. Universidad de Antioquia.
- Romero, N., Guajardo, J., Ibarra, A., & Castro, S. (2013). Las competencias socioemocionales como factor protector ante la sintomatología de ansiedad y depresión en adolescentes. *Psicogente*, 16(29), 55-64.

- Sagot, M. (2017). *Feminismos, pensamiento crítico y propuestas alternativas en América Latina*. CLACSO.
- Save The Children. (2019). *Girls' Empowerment Model*. <https://savethechildren.org.co>
- Scott, J. (1990). *Deconstruir igualdad-versus-diferencia: usos de la teoría posestructuralista para el feminismo*. Obtenido de [://tierra-violeta.com.ar/wp-content/uploads/2020/07/Feminaria13.pdf](https://tierra-violeta.com.ar/wp-content/uploads/2020/07/Feminaria13.pdf)
- Sharma, K. (1991-1992). *Grassroots organizations and women's empowerment: Some issues* .
- Snyder, C.R.; Hoza, B.; Pelham, W.E.; Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., ... y Stahl, K.J. (1997). El desarrollo y la validación de la escala de esperanza infantil", *Revista de Psicología pediátrica* , 22 (3), 399–421.
- Solana, M., & Vacarezza, N. (2020). Sentimientos feministas. *Revista Estudios Feministas*, 28.
- Valdivieso, M. (2007). Críticas desde el feminismo y el género a los patrones de conocimiento dominantes. *Revista Venezolana de Estudios de la Mujer*, 12, 1-10.