

# **GRADO DE EDUCACIÓN SOCIAL**

Curso 2020-2021

## **LA AUTODEFENSA FEMINISTA COMO ESTRATEGIA NECESARIA PARA FORTALECER A LAS MUJERES Y COMBATIR LA VIOLENCIA MACHISTA**

**TRABAJO DE FIN DE GRADO**

Autora: Iratxe Yanguas Aguirre.

Directora: Maitane Pikaza Gorratxategui

En Leioa, a 1 de junio de 2021

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	1
2. MARCO TEÓRICO.....	2
2.1. Aproximación a la violencia estructural hacia las mujeres .....	2
2.2. Cuerpo y miedo como herramientas de opresión .....	4
2.3. Una nueva mirada desde el enfoque feminista .....	7
2.3.1. Reconceptualización rupturista del cuerpo .....	7
2.3.2. El proceso de empoderamiento y la autodefensa feminista .....	8
3. METODOLOGÍA.....	10
3.1. Objetivo general y específicos.....	10
3.2. Hipótesis.....	10
3.3. Muestra.....	11
3.4. Instrumentos de recogida de información .....	12
3.5. Ética profesional y protección de datos .....	12
4. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS .....	13
4.1. Análisis entrevista Muestra 1 (Formadoras) .....	13
4.2. Análisis entrevista Muestra 2 (Alumnas) .....	17
4.3. Análisis común .....	21
4.4. Análisis de la percepción del miedo de las mujeres .....	23
5. DISCUSIÓN.....	23
6. CONCLUSIONES .....	25
7. BIBLIOGRAFÍA .....	26

**Resumen:** La violencia estructural ejercida hacia las mujeres responde a una sociedad patriarcal enmarcada en la cosmovisión hegemónica. Ante esta realidad, la Autodefensa Feminista contradice la concepción innata de los roles de género y conciencia acerca de la construcción social de los mismos. Esta investigación, pretende indagar sobre las necesidades de las mujeres y los beneficios vinculados a la práctica de la ADF. Para ello se han entrevistado a 10 mujeres que responden al rol de formadoras y alumnas. Posteriormente, se ha realizado un segundo análisis sobre la percepción del miedo de las mujeres en distintas generaciones. El trabajo muestra como resultado principal que, la ADF incide positivamente en el bienestar y la calidad de vida de las mujeres al fortalecer la autoestima y combatir los miedos.

**Palabras claves:** *mujeres, violencia estructural, ADF, empoderamiento, miedo.*

**Laburpena:** Emakumeen aurkako egiturazko indarkeria kosmobisio hegemonikoan kokatutako gizarte patriarkal bati dagokio. Errealitate horren aurrean, Autodefentsa Feminista kontraesanean dago genero-rolen sortzetiko ikuskerarekin eta rol horien eraikuntza sozialari buruzko kontzientziarekin. Ikerketaren helburua emakumeen beharrak eta ADFren onurak aztertzea da. Horretarako, 10 emakume elkarrizketatu dira, hezitzaile eta ikasle rolari erantzuten diotenak. Ondoren, emakumeek belaunaldi desberdinetan duten beldurraren pertzepzioari buruzko bigarren azterketa bat egin da. Lanaren emaitza nagusia da ADFk eragin positiboa duela emakumeen ongizatean eta bizi-kalitatean, autoestimua sendotzen duelako eta beldurrei aurre egiten dielako.

**Hitz gakoak:** *emakumeak, egiturazko indarkeria, ADF, ahalduntzea, beldurra.*

**Abstract:** The structural violence perpetrated on women responds to a patriarchal society delimited in the hegemonic world view. Confronting this reality, the Feminist Autodefense contradicts the innate conception of genre roles and raises awareness about the social construction of such. The current research intends to analyze women's necessities and the benefits of the FAD practice. To this end, 10 women who respond to the role of trainers and pupils have been interviewed. Subsequently, a second analysis has been carried out about fear perception of women from different generations. The research shows as its main outcome that FAD has a positive impact on women's well-being and quality of life by strengthening their self-esteem and fighting their fears.

**Key words:** *women, structural violence, FAD, empowering, fear.*

## 1. INTRODUCCIÓN

A día de hoy vivimos inmersos/as en una realidad patriarcal en la que las mujeres se ven enormemente violentadas. La histórica y simbólica construcción socio-cultural del género que subyace dicho orden, ha dado lugar a la naturalización de las desigualdades y relaciones de poder y opresión entre hombres y mujeres (Bourdieu, 2000; Emakunde, 2016; Martínez, 2007; Schongut, 2012; Scott, 1986). De esta forma, desde la edad más temprana, aspectos como el miedo, la pasividad, la baja autoestima y la indefensión, son asimilados por las mujeres, actuando como elementos de confirmación y reproducción de los estereotipos y prejuicios en relación a su condición de género (Martín, 2013).

Por lo tanto, en un contexto en el que la violencia ejercida hacia el colectivo femenino tiene un carácter estructural, las mujeres queremos gozar de libertad y autonomía, reforzar nuestras seguridades y tener plena confianza en nuestras múltiples potencialidades. Queremos ser dueñas de nosotras mismas, de nuestras decisiones, de nuestro cuerpo y nuestro futuro (Bilgune Feminista, 2016). Es en este punto en donde emerge la Autodefensa Feminista (ADF en adelante) como práctica que proporciona estrategias de deconstrucción de las interiorizadas relaciones y normas hegemónicas opresoras (Grau, 2018).

Partiendo de dicha base, el objetivo general de esta investigación consiste en indagar sobre las necesidades de las mujeres y los beneficios vinculados a la práctica de la ADF ante la violencia machista. Para tal cometido, se han llevado a cabo diez entrevistas tanto a formadoras como a alumnas de ADF y, conforme a los resultados obtenidos en las mismas, se ha procedido un segundo análisis en torno a la percepción del miedo que tienen las mujeres.

Para una mayor concreción, la estructura del trabajo parte de un marco teórico en el que, en primer lugar, se realiza una aproximación a la violencia estructural ejercida hacia las mujeres; en segundo lugar, se analizan el cuerpo y el miedo como dos grandes caras del control y la opresión de las mismas; y en tercer lugar, se aborda el fenómeno de la violencia estructural desde el enfoque feminista. Seguidamente se da paso al segundo bloque, en donde se expone la metodología empleada en la investigación. En el tercer bloque, el marco empírico, se ha llevado cabo el análisis de los resultados de las entrevistas, a partir del cual se realiza el desarrollo de un segundo análisis en el cuarto bloque. Finalmente, se expone la discusión y las conclusiones de la investigación.

## **2. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Aproximación a la violencia estructural hacia las mujeres**

Es innegable que en la actualidad la violencia que sufren las mujeres adquiere múltiples expresiones, tal como evidencia la Organización de Naciones Unidas (ONU en adelante) (2006) en su *Estudio a fondo sobre todas las formas de violencia contra la mujer*.

La experiencia demuestra que, en la totalidad de los países del planeta, incluidas las modernas democracias occidentales, la realidad de las mujeres difiere significativamente con respecto a la de los hombres (Villavicencio y Zúñiga, 2015). Así lo reafirman autoras como Moriana (2018) e instituciones como Emakunde (2016) y la ONU (2006), al declarar que el fenómeno de la violencia hacia las mujeres es de carácter transversal, esto es, “que trasciende las fronteras de las naciones, las culturas, las razas, las clases y las religiones (...) [ya que] sus raíces se encuentran en el patriarcado –la dominación sistémica de las mujeres por los hombres” (ONU, 2006, p. 32).

No obstante, se da la paradoja de que son esas raíces las que a menudo se encuentran invisibilizadas; son las causas estructurales de esa violencia -que también podemos llamar violencia estructural- las que no alcanzamos a ver. Y es que, en realidad, tal y como afirman Connell y Messerschmidt (2005, citado en Schongut, 2012) el patriarcado es “una estrategia efectiva en tanto es invisible, es una práctica cotidiana y sobre todo, asumida por los propios sujetos” (p. 59).

La respuesta a esta problemática radica en la comprensión y el análisis del modo en que el género actúa como una vía de opresión implícita a la propia estructura de nuestras sociedades, a la manera en la que se realiza la distribución de poder, la organización del Estado y a la forma en la que se comprende el Derecho (Villavicencio y Zúñiga, 2015). En este sentido, el feminismo ha puesto el foco en la visibilización de dichas raíces, en los alcances y los resultados de la presente realidad (Schongut, 2012) para interpretar la misma no desde la individualidad y el ámbito privado, sino en calidad de un problema social y de orden público (Comas d'Argemir, 2011).

Son muchas las organizaciones de mujeres que han trabajado por la redefinición de esta violencia y el modo en el que se dan las acciones violentas en las diversas esferas de la sociedad, a la vez que de forma paralela plantean las estrategias que permitan su identificación, análisis, medición y erradicación. Para ello se han identificado la raíz de las directas e indirectas actuales relaciones de género, generacionales y de poder, en las dinámicas cotidianas, a partir de las cuales emerge la desigualdad de género y se preserva la subordinación femenina (Del Río et al., 2005; Munévar y Ortiz, 2009; Murgialday, 2013; Schongut, 2012).

En la configuración de dicha desigualdad se encuentran relaciones de poder integradas de forma natural que dan lugar a la aparición del sometimiento y la inferioridad de las mujeres como una realidad normalizada y arraigada en una normativa que conserva la violencia socialmente institucionalizada. Estamos hablando de relaciones de poder asimétricas, debido a las cuales las mujeres son menospreciadas, carecen de reconocimiento y sufren dinámicas estructurales, judiciales e ideológicas adversas. Se articula así una estructura social patriarcal que, por medio de clases de agresión dispares, pretende refrenar y controlar la potencialidad de las mujeres y redireccionar esta última hacia esferas concretas -como la familia y el hogar-, de tal modo que se preserve la supremacía masculina y no se obstaculice su hegemonía (Emakunde, 2016).

En este contexto, desde la perspectiva de género, se ha reconocido como las diferentes expresiones que adquiere la violencia “trastorna(n) la vida de las mujeres en múltiples campos; socava(n) su confianza como personas y reduce(n) su autoestima física y psicológica; destruye(n) su salud; niega(n) sus derechos como seres humanos; restringe(n) su libertad y limita(n) sus oportunidades” (Munévar y Ortiz, 2009, p. 360). No podemos negar que la violencia con base de género repercute en la supervivencia, el bienestar, la identidad y la libertad de las mujeres, desencadenando así estas situaciones de riesgo de la integridad física y emocional, originando elevadas tasas de morbimortalidad femenina y prolongando el “status quo” en lo referente a la discriminación de la mujer (Munévar y Ortiz, 2009).

La complejidad del fenómeno cobra un mayor protagonismo si analizamos la violencia desde los efectos de la interseccionalidad, lo que nos permitirá comprender la particular vulnerabilidad a la que ciertos grupos sociales se encuentran expuestos (Burin y Meler, 2000; Cagliero y Biglia, 2015; Carrére y Carrére, 2015; Guzmán y Jiménez, 2015). Y es

que, según varios/as autores/as, es necesario abordar esta violencia atendiendo a otras dimensiones de las identidades de las mujeres, ya que la omisión de la diferencia conlleva un análisis parcial e incompleto de esta realidad (Crenshaw, 2012; Guzmán y Jiménez, 2015).

En resumen, en un contexto de violencia estructural, el cuerpo ha jugado un papel esencial de opresión femenina en cuanto a que se ha visto “atado a la masculinidad hegemónica, restringiendo su dignidad, y socavando su integridad” (Munévar y Ortiz, 2009, p. 359). Por lo tanto, el estudio y análisis que se realice de la violencia hacia las mujeres ha de tener como base el reconocimiento del cuerpo “un territorio de conquista, control y disciplinamiento (Munévar y Ortiz, 2009, p. 359).

## **2.2. Cuerpo y miedo como herramientas de opresión**

En el control y la opresión hacia las mujeres se observan dos grandes caras: por una parte, la referente a la dimensión física, y por otra, la referente a la dimensión psicológica. En las próximas líneas, en el orden expuesto, se realizará una aproximación a ambas, siendo en la primera de ellas el cuerpo y la sexualización de la mujer, y en la segunda de ellas el miedo, los pilares sobre los que se asientan.

El cuerpo humano es el sistema de clasificación central del orden social en realidades culturales muy dispares (Douglas, 1970; Lamas, 2000). De hecho, según las hipótesis planteadas por Mari Luz Esteban (2013) en su obra *Antropología del cuerpo*, en la actualidad no únicamente siguen existiendo evidentes niveles de desigualdad para las mujeres, sino que uno de los componentes primordiales y perpetuadores de dicha desigualdad es el fomento de la diferenciación en materia de la imagen y la identidad corporal de hombres y mujeres.

Nuestro cuerpo se encuentra ciertamente “regulado, controlado, normativizado, condicionado por un sistema de género diferenciador y discriminador para las mujeres” (Esteban, 2013, p. 46), por unas instituciones específicas de gran alcance como lo son: la publicidad, la moda, los medios de comunicación y la actividad deportiva entre otros. De acuerdo a Foucault (1987) y Poblete (2014), el aprendizaje corporal de las mujeres se asienta en la reproducción y la seducción. Ello conlleva que su cuerpo se encuentre sometido a la constante atención y juicio de la sociedad, mientras que el cuerpo del hombre, al no ser concebido como elemento de expresión, no sufre en la misma medida

el impacto de los cánones de belleza, la moda en la vestimenta, la continua necesidad de arreglo, las dietas, la cirugía estética, etc., de ahí que las mayores perjudicadas sean las mujeres.

Es innegable, además, que mientras las imágenes masculinas son equiparadas a la fuerza y el poder, las de la mujer transmiten fragilidad y sumisión (Bordo, 1990; Dovidio et al., 2003; Fiske et al., 2002; OMS, 1988; Gallegos, 2012). En palabras de Esteban (2013), “(...) las mujeres cultivan su apariencia de un modo bastante restrictivo, como una subordinación a las normas dominantes y bajo la influencia directa de los discursos hegemónicos” (p. 79), como si de seres pasivos se trataran (Burin y Meler, 2000).

No podemos olvidar tampoco la evidente connotación sexual que se atribuye al cuerpo de las mujeres. A través de la exhibición que de este último se hace, las mujeres son sexualizadas, y, por ende, convertidas en meros objetos de deseo (Connell, 1997). En este sentido, la definición que se presenta de los roles sexuales y sociales de carácter femenino y masculino, vincula la pasividad al colectivo de mujeres y la actividad al de los hombres, y suponen, por lo tanto, una manera más de dominación hacia las mujeres (Bordieu, 2000; Pintos, 2007; Torres, 2018). Esta socialización diferenciada, favorece la indefensión, la pasividad, la debilidad y la necesidad de protección como propias del género femenino. La asimilación e interiorización de estos aspectos suponen la “confirmación, reproducción y naturalización de los estereotipos y prejuicios en torno a la condición de las mujeres” (Martín, 2013, p. 10).

Según Esteban (2013), queda claro, entonces, que la desigualdad de imagen corporal se puede apreciar tanto en el propio proceso de socialización de las personas en el transcurso de su día a día, como en sus experiencias vitales individuales y colectivas del cuerpo, y en el trato y uso que de este último y de la imagen femenina y masculina se hace en la totalidad de niveles y grupos sociales.

Los autores Rodó et al., (2019), afirman que la sexualización del cuerpo de las mujeres juega un papel crucial en la configuración del miedo, así como en la distribución de roles en la sociedad. De esta forma, las mujeres se convierten en potenciales víctimas y los hombres en potenciales agresores. Es decir, el miedo que las mujeres sufren, por un lado, tiene una “base real” (Patiño-Díe, 2016, p. 417), es el resultado del elevado grado de peligrosidad al que las mismas están expuestas, como pone de manifiesto el número de agresiones y feminicidios ocurridos en el último año a nivel estatal (Ministerio de



Igualdad, 2020) y Europeo (Bermúdez y Meléndez, 2020); y por el lado, es la consecuencia del ideario social generalizado acerca de la vulnerabilidad que caracteriza a las mujeres (Jasso, 2015; Scott, 2003).

Patiño-Díe (2016) señala que “el referente de inseguridad de la mujer siempre es un hombre” (p. 414) y que en ello subyace el miedo a recibir algún tipo de agresión física. Además, considerando que el número de hombres que temen a las mujeres es nulo, la percepción de vulnerabilidad que las mujeres tienen de ser víctimas se ve intensificada, ya que mientras ellas se sienten indefensas, los hombres, al no sentir que pueden ser violentados por el género femenino, ganan en sensación de poder (Rodó et al., 2019).

Los resultados del proyecto de investigación impulsado por los autores Rodó y Estivill (2016), titulado *¿La calle es mía?*, evidencian que las mujeres conciben el espacio público como:

Un espacio más hostil e inseguro que los chicos, lo hacen de forma mucho más prolongada durante su vida, más permanente e intensa y tiene unas consecuencias emocionales y de restricción de su libertad mucho mayores que las derivadas de la experiencia de los hombres. (p. 59)

Para las mujeres, el transitar la calle de forma individual o acompañada influye significativamente en la percepción de inseguridad y de miedo. Ir en grupo o advertir la presencia de terceras personas en un espacio y momento propensos a causar temor en las mujeres -como lo es la oscuridad y la noche-, puede llegar a comportar en estas una gran sensación de alivio, en tanto que, caminar sola por una calle desierta puede originar una experiencia de tensión, incomodidad, alerta y temor (Rodó et al., 2019).

Se observa, por tanto, una clara desigualdad de género en lo que a la percepción del miedo se refiere. De hecho, el conjunto de experiencias recogidas de mujeres y hombres en la investigación de Rodó y Estivill (2016), ponen de manifiesto que existe una “relación unidireccional del miedo” (p.60), o expresado en otras palabras, que, efectivamente, “el miedo tiene género” (p. 59). Se puede decir, entonces, que, fruto de la violencia estructural, el miedo es una expresión más de la opresión que se ejerce sobre las mujeres (Rodó et al., 2019), y una herramienta de control por medio de la reproducción del rol que históricamente se les ha asignado (Pain, 2001).

En conclusión, queda constancia de que la sociedad heteropatriarcal normativiza el comportamiento de los cuerpos en el espacio público. En el caso de las mujeres, es el género el que “estructura su representación, ordena sus lugares de vida de más a menos y por tanto, es el que define y marca sus vivencias” (Rodó et al., 2019, p. 96).

### **2.3. Una nueva mirada desde el enfoque feminista**

#### **2.3.1. Reconceptualización rupturista del cuerpo**

Frente a esta realidad, las teorizaciones y aportaciones que se han realizado desde la rama del feminismo en torno al cuerpo han sido y a día de hoy continúan siendo muy significativas. Desde teorías feministas de la igualdad, el cuerpo se ha presentado como uno de los focos primordiales de preocupación y estudio (Esteban, 2013), ya que este supone una clara limitación en lo referente al acceso de las mujeres a los derechos y privilegios de los que disfrutaban los hombres, y por lo tanto, una limitación para la consecución de la igualdad de ambos géneros. Esta perspectiva denuncia el carácter misógino y patriarcal de nuestra sociedad en lo que respecta al cuerpo femenino (Grosz, 1994), siendo este último un elemento más a través del cual se manifiesta la opresión de género, como proceso generador de construcciones sociales (Bourdieu, 2000; Butler, 2007; Connell, 1997).

No obstante, en línea con autores como Bordo (1990), Irigaray (1977, citado en Buñuel, 1991) y Posada (2015) de forma paralela, la imagen femenina puede a su vez comportar una vertiente rupturista y transformadora de dicha desigualdad, incluso en cuanto a la dimensión sexual, ya sea porque la misma sea empleada por individuos o colectivos de forma consciente o inconsciente para dicho fin, o porque se le confiera a esta nuevos significados sociales. A modo de ejemplo, desde el movimiento feminista y de liberación sexual se han impulsado “imágenes innovadoras, unas veces neutras, ambiguas, otras sexualmente marcadas pero articuladas con nuevas formas de entender los roles y los espacios sociales para hombres y mujeres” (Esteban, 2013, p. 82). Y es así como han emanado estéticas revolucionarias compatibles con un discurso social de emancipación (Esteban, 2013).

Autores como Turner (1994) y Schaper-Hughes (1997) respaldan la presente postura afirmando, el primero de ellos, que, en la moderna sociedad capitalista, el cuerpo al mismo tiempo que ocupa un espacio de desigualdad, desempeña un lugar de empoderamiento. Por su parte, Hughes (1997), defiende que todo proceso de

empoderamiento de las mujeres requiere siempre de vivencias corporales y del posterior análisis de las mismas. Por lo tanto, desde este prisma, esta materialidad corporal “es lo que somos, el cuerpo que tenemos, y que puede ser (y de hecho lo está siendo) un agente perfecto en la confrontación, en la contestación, en la resistencia y en la reformulación de nuevas relaciones de género” (Esteban, 2013, p. 46).

Como afirma la propia Esteban, (2013) es precisamente la reflexión que las mujeres y hombres realizan sobre sus cuerpos, lo que conduce sus acciones y les posibilita reorientar su trayectoria vital y ejercer resistencia y oposición a las estructuras patriarcales arraigadas a nuestra sociedad. No podemos perder de vista entonces que la imagen y el cuerpo, así como los cambios que se producen en el mismo, son factores que evidencian el por qué de las transformaciones sociales.

### **2.3.2. El proceso de empoderamiento y la autodefensa feminista**

El concepto de empoderamiento tiene un carácter histórico, ya que viene siendo abordado y redefinido desde hace más de tres décadas. Ha sido analizado por múltiples autoras, lo que ha generado que la variedad de matices y significados en torno a este sea muy amplia. Nos encontramos, pues, ante un término complejo que adquiere diferentes acepciones a la luz de la disciplina desde la que sea empleado (Pikaza, 2017). Por ello, de acuerdo a la naturaleza de la presente investigación, se ha escogido la definición de empoderamiento que más se adapta a esta última, cuyo autor es Moser (1989):

Proceso por el cual aquellas personas a las que se les ha negado la habilidad y posibilidad de tomar decisiones adquieren esa habilidad en áreas estratégicas de la vida (...) Más en términos de la capacidad de las Mujeres de incrementar su propia autoconfianza y su fuerza interna. Esto se identifica como el derecho de determinar sus opciones en la vida y de influenciar la dirección del cambio. (p. 1845)

Así pues, el empoderamiento implica necesariamente hablar de un proceso cíclico que parte de la toma de conciencia crítica individual y colectiva (Bacqué y Biewener, 2016; León, 1997). Esta se manifiesta en una dimensión psicológica en la que se trabaja la propia autoestima, al mismo tiempo que se potencia la adquisición de capacidades personales y grupales y se reflexiona en torno a la desigualdad inherente al sistema sexo-género. Sobre dicha base se transita a un segundo escenario de toma de decisiones y de presencia en los espacios de participación, pasando así a la acción y ejerciendo el

poder individual y colectivo, pero siempre desde una concepción de “poder con” y “poder para” frente al “poder sobre” (Del Valle et al. 1999, p. 205; Rowlands, 2005).

En este contexto, la ADF se configura como una herramienta de prevención primaria de la violencia, esto es, pretende actuar de forma previa al desarrollo de esta última, con el objetivo de desactivarla y de preservar la integridad de las mujeres. Dicha prevención las dota de una menor vulnerabilidad, las fortalece y conciencia de su fuerza, y favorece, por tanto, la menor exposición de las mujeres a situaciones de riesgo (Martín, 2013). Ofrece, en consecuencia, un abanico más amplio de elección en el día a día y contribuye al incremento del bienestar y de su calidad de vida (Zeilinger, 2008).

Desde esta práctica se conciencia acerca de los diferentes roles asignados en materia de género (Bilgune Feminista, 2016; Grau, 2018) y al mismo tiempo se cuestiona su construcción social, ya que es ésta la que genera, trivializa y justifica la violencia contra las mujeres. Nos situamos, así, ante una técnica que persigue la deconstrucción de la indefensión aprendida en el transcurso de su socialización (Martín, 2013). En este sentido, erradicar la conciencia social asentada sobre la subordinación femenina y la dominación masculina, implica actuar sobre el ideario y las prácticas colectivas. Por ello, el desafío radica en llevar a cabo estrategias que pongan de relieve los motivos de naturaleza estructural que dan pie a la desigualdad y a la vulneración de los derechos de las mujeres, tanto en el espacio público como en el privado (Monroy, 2017).

Mediante la ADF se trabaja en torno a la seguridad y los miedos, teniendo como finalidad el refuerzo de la capacidad de control que estas mujeres tienen sobre sus propias vidas (McWhirter, 1991) y del “poder de sus acciones y decisiones en situaciones que no se las ha enseñado a manejar” (Martín, 2013, p. 11). Como afirma Epelde et al., (2015), es fundamental ahondar en torno a la confianza individual y colectiva; en definitiva, se trata de aunar la mente y el cuerpo, entendiendo esta práctica como un acto de fortalecimiento de la autoestima.

La autoestima es considerada una de las armas principales para velar por la protección de las mujeres; es “la fuente de poder-personal (...) y la base de confianza de las mujeres para relacionarse con el mundo” (Bilgune Feminista, 2016, p. 4). Supone el respeto y el amor propio, supone aprender a establecer límites y a no estar dispuestas a permitir actitudes machistas. Cuando la autoestima se potencia en profundidad, la probabilidad

de que una mujer se mantenga en la reproducción del papel de la pasividad disminuye y aumenta la capacidad de respuesta ante una agresión (Bilgune Feminista. 2016).

Esta estrategia se enmarca dentro de los recursos teórico-prácticos para hacer frente de forma individual y colectiva a la violencia. Pero no puede ser comprendida como el aprendizaje exclusivo de técnicas físicas, sino que, por el contrario, ha de nutrirse de todas las reflexiones aportadas por la Teoría Feminista y de Género. Al fin y al cabo, a pesar de su elevada prevalencia, la mayor parte de la violencia que sufrimos las mujeres no es física, y por consiguiente, la ADF no se puede concebir únicamente desde herramientas estrictamente corporales, pues estaría incompleta. No se trata de que las mujeres sepan defenderse, porque, pese a ser indispensable, debemos tener presente que estas técnicas han de ser empleadas en situaciones de riesgo que requieran de ellas para cerciorarnos de que el agresor no pueda seguir ejerciendo violencia (Monroy, 2017).

### **3. METODOLOGÍA**

El diseño metodológico de esta investigación de corte cualitativo y de naturaleza fenomenológica permite analizar la huella que la ADF deja en las mujeres. Dentro de este marco se van a recoger las percepciones de las mujeres desde su experiencia a través de entrevistas semiestructuradas (Pérez, 2014) y un cuestionario.

#### **3.1. Objetivo general y específicos**

1. Indagar sobre las necesidades de las mujeres y los beneficios vinculados a la práctica de la ADF ante la violencia machista.
  - 1.1. Analizar el significado de la ADF ante la violencia machista.
  - 1.2. Conocer los cambios en el proceso de empoderamiento que esta práctica genera en la vida de las mujeres.

#### **3.2. Hipótesis**

1. Las mujeres que practican la ADF lo viven como un proceso vital al ser una herramienta para el empoderamiento.
2. La ADF es una clave para ayudar en la prevención y en la detección de la violencia de género.

### 3.3. Muestra

Se han escogido tres muestras diferenciadas y han sido formuladas por medio de un muestreo no probabilístico, en el cual “la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o los propósitos del (de la) investigador(a)” (Johnson, 2014; Hernández et al., 2013 y Battaglia, 2008b, citado en Hernández, Fernández y Bapista, 2017, p. 176). Esta tipología se adapta al diseño de estudio ya que este último requiere de muestras conformadas por sujetos que cuenten con unas características determinadas. Para una mayor concreción, por un lado, son mujeres vinculadas a la ADF en sus roles de formadoras (Muestra 1) y alumnas (Muestra2) y, por otro lado, mujeres de la población general de diversas generaciones (Muestra 3).

En esta línea, dentro de la clasificación del muestreo no probabilístico existen subcategorías. Las muestras escogidas para el estudio se corresponden con dos de ellas: muestra de expertas y de sujetos-tipo:

- La primera de ellas se compone de 5 **mujeres formadoras** en ADF, y se ha escogido la modalidad de expertas ya que la investigación precisa del conocimiento de personas expertas en esta técnica (Muestra 1).
- La segunda de ellas por su parte se compone de 5 **alumnas** de los talleres de ADF, y se ha optado por la tipología de sujetos tipo porque se pretende analizar la experiencia de un determinado grupo social (Hernández, 2018). Es cierto que, partiendo de la naturaleza de esta segunda tipología, la primera muestra a su vez también podría incluirse en esta última (Muestra 2).
- La tercera se compone de 15 **mujeres de pertenecientes a diferentes franjas de edad** y se corresponde también con la tipología de sujetos tipo (Muestra 3).

Las dos primeras muestras comprenden sujetos de un rango de edad entre 25-38 y entre 21-41 respectivamente (Muestra 1 y Muestra 2). Asimismo, las personas entrevistadas son provenientes de profesiones y estudios de diverso carácter. La Muestra 3 incluye mujeres de franjas de edad de entre 21 y 27, 41 y 55 y 67 y 77 años.

Es importante destacar que, las tipologías de muestras mencionadas se utilizan con frecuencia en estudios de carácter cualitativo, en las cuales se persigue la “riqueza, profundidad y calidad de información” (Hernández, 2018, p. 279). Las dos primeras muestras pretenden analizar las vivencias de mujeres que tienen un denominador en común: la práctica de la ADF, ya sea desde el rol de formadora o desde el de alumna; y la tercera pretende ahondar en torno a los miedos de las mujeres.

### **3.4. Instrumentos de recogida de información**

En lo que a los instrumentos de recogida de información se refiere, se han utilizado diferentes técnicas.

Dentro de la categoría de fuentes primarias, en primer lugar, se ha llevado a cabo un trabajo de campo por medio de 10 **entrevistas** de carácter semiestructural, de las cuales 5 pertenecen a la Muestra 1 (Anexo 1) y 5 a la Muestra 2 (Anexo 2). Para tal fin, y teniendo como base los objetivos de la investigación, se ha realizado una selección previa de la información que sea de interés extraer de las participantes y conforme a ello se han diseñado dos guiones diferenciados de preguntas (Folgueiras, 2016), destinados a cada una de las muestras.

La razón que respalda la elección de dicha tipología de entrevista es que, a diferencia de las comúnmente conocidas como estructuradas, se caracterizan por un mayor grado de flexibilidad y por la adaptabilidad a la persona entrevistada (Díaz et al, 2013). Las cuestiones se plantean de manera abierta y ello por lo tanto proporciona la posibilidad de realizar modificaciones o introducir nuevas preguntas en función de las respuestas adquiridas y del curso que siga la entrevista. De esta forma, se dota al encuentro y a la información obtenida en el mismo de una mayor riqueza (Folgueiras, 2016).

En segundo lugar, se ha realizado un **cuestionario** a 15 mujeres (Muestra 3) acerca de los miedos que estas perciben diariamente desde su rol de género al vivir en una sociedad patriarcal.

### **3.5. Ética profesional y protección de datos**

La presente investigación se ha implementado acorde a los principios éticos recogidos en el Código Deontológico del/de la Educador/a Social. Así, se ha dado especial relevancia a la aplicación de las pautas pertinentes para garantizar la protección de datos

y la confidencialidad de las personas entrevistadas. Las muestras, por medio del consentimiento informado (Anexo 3), han sido conocedoras del carácter anónimo de la información extraída de las entrevistas y el cuestionario, así como de la exclusiva finalidad investigadora de esta. Para garantizar el anonimato se ha identificado a las personas participantes con alias (F1...F5 para la muestra de formadoras y A1...A5 para la de alumnas). Asimismo, una vez concluido el estudio, se ha proporcionado a los sujetos la oportunidad de acceso a los resultados de la investigación.

#### **4. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

Para la realización del análisis de los resultados, teniendo en cuenta la amplitud de la información recogida en las entrevistas, se ha recurrido a una categorización estructurada. El mismo se encuentra dividido en cuatro grandes apartados: el análisis de la entrevista de la Muestra 1 (formadoras), el de la Muestra 2 (alumnas), ellos a su vez compuestos por cuatro y tres bloques respectivamente, un análisis común a ambas muestras, y el de la Muestra 3 (intergeneracional). Es importante recordar que en la investigación que se está llevando a cabo, los testimonios de las participantes son esenciales ya que reflejan las necesidades, las vivencias y los miedos de las mujeres.

##### **4.1. Análisis entrevista Muestra 1 (Formadoras)**

###### **Primer bloque: Necesidades**

Dando pie al primer bloque, que hace referencia a las Necesidades, la **pregunta inicial** está orientada a conocer el motivo por el que se adentraron en la ADF. Las formadoras (F1, F3 y F4) expresan haber sido la militancia en el movimiento feminista lo que les acercó a la presente técnica. Asimismo, las formadoras F2 y F3 destacan como motivación la necesidad de empoderarse y de ganar seguridad. La participante F5, además, señala que fueron sus experiencias personales las que le llevaron a profundizar en la ADF. La misma refiere haber vivido una etapa en la que empezó a ser consciente de las violencias que había sufrido y a identificar las inseguridades y complejos que la atravesaban como consecuencia de *“de la brutalidad heteropatriarcal de lo estético y la imposición de la feminidad complaciente”* (F5). Esta formadora continuaba expresando:

*“Empecé a identificar las veces en las que los hombres habían hecho uso de su poder incluso pasando por encima de mi voluntad, haciendo uso de mi cuerpo y aprovechando las circunstancias. Hay un lugar en el que las mujeres y otras*



*corporalidades podemos vernos muy vulnerables ante el poder heteropatriarcal, y yo identifiqué ese lugar, me llené de rabia y de necesidad de actuar” (F5).*

En la **segunda pregunta** se les plantea si creen que los talleres de ADF son necesarios y todas las formadoras confirman su carácter imprescindible. Concretamente las entrevistadas F1 y F4 señalan que a pesar de la evidente evolución histórica en cuanto a la sensibilización social acerca de la violencia contra las mujeres, y a pesar del aumento de los “supuestos” mecanismos legales de denuncia de la misma, esta sigue existiendo. En esta línea, la formadora F4 continúa expresando que, en un contexto de “*falsa igualdad*”, las mujeres necesitamos estar acompañadas de nuestras iguales, necesitamos espacios y canales de desahogo y de escucha, y precisamos de acceso a información que no es accesible para todas. Rescatando el testimonio de esta última:

*“Toda la violencia denominada estructural o simbólica, no está erradicada, ni siquiera reconocida. Cuando me encuentro con violencias de dicha naturaleza, la denuncia penal se queda muy pobre, porque no la van a dar por probada, no la van a creer. Es entonces cuando se demuestra la necesidad de espacios que den valor a dichas verdades, ya que nos encontramos inmersas en un sistema que no se lo da” (F4).*

En la **tercera y última pregunta** de este bloque se consulta a las formadoras si consideran que la ADF debería ser practicada por todas las mujeres. Las entrevistadas F1 y F2 responden que sería interesante que la practicasen e inciden en la importancia de que las mujeres dispongan de las herramientas que proporciona la ADF. Por su parte, otras formadoras (F3, F4 y F5) sostienen que dichos talleres han de ser accesibles a las mujeres, pero recalcan que nunca deben ser impositivos. Continúan expresando que la participación en la ADF ha de nacer desde la libertad y el sentir de cada mujer. Al fin y al cabo, no todas las mujeres nos encontramos en el mismo proceso y al tratarse de una metodología que realiza un abordaje significativo de la vertiente psicológica, se necesita de fuerza y energía para abrir la puerta y adentrarse en la ADF.

*“Hay mujeres que no están preparadas para estos talleres o simplemente no lo quieren vivir en grupo, igual necesitan un acompañamiento profesional individual o igual es que simplemente nunca van a abrir esa puerta” (F4).*

Asimismo, F3 y F5 destacan que son muchas las mujeres que, sin ser conscientes de ello y sin nombrarlo como tal, vienen practicando y a día de hoy practican la ADF.

### **Segundo bloque: Beneficios**

El segundo bloque recibe el nombre de Beneficios y la **primera pregunta** pretende profundizar acerca de las herramientas que los talleres de ADF proporcionan a las

mujeres que participan en ellos. Las formadoras (F1, F2, F3 y F5) coinciden que el espacio de encuentro entre mujeres que generan dichos talleres, dota a estas últimas de seguridad y confianza en sí mismas, lo que a su vez las ayuda a compartir y colectivizar sus vivencias. Aun así, F2 apunta que ello podría variar en función del momento vital en el que la mujer se encuentre.

Además, todas coinciden en que la presente metodología incide en la identificación y visibilización de las violencias, así como en la desnormalización de cuestiones interiorizadas que forman parte de lo que es ser mujer. En esta línea, la formadora F4 destaca que la ADF contribuye a que las mujeres reconozcan y pongan en valor el sufrimiento psicológico que históricamente las mujeres venimos arrastrando a consecuencia de la socialización de género. Esta técnica las ayuda a ser conscientes de que el miedo, la culpa, la vergüenza, la dificultad para poner límites son aspectos que han sido construidos socialmente como propios de la experiencia de género femenina, y que es precisamente ello lo que expone a las mujeres a agresiones y las sitúa en condiciones de vulnerabilidad estructural.

En la **segunda pregunta** se consulta sobre lo que les ha aportado el impartir formaciones en ADF. El conjunto de formadoras verbaliza llevarse un gran aprendizaje de esta experiencia. Aseguran que, a pesar de desempeñar el rol de dinamizadoras, todas las mujeres tienen una amplia diversidad de conocimientos, saberes y vivencias que compartir, y qué es ello lo que enriquece dichos talleres: *“Soy quien dinamiza, pero no considero que la ADF sea algo que pueda ir en una sola dirección. Todas aportamos y todas nos llevamos”* (F5).

En este sentido F2 refiere que conocer las historias de mujeres de diferente edad, nacionalidad y procedencia le ha permitido observar las múltiples expresiones que adquiere la violencia en los diferentes contextos culturales. Asimismo, F1 y F5 afirman que escuchar los testimonios de las mujeres, las formas en la que se han ido sobreponiendo a dificultades, les ha hecho sentirse reflejadas y a su vez les ha aportado, por una parte, fuerza y seguridad en ellas mismas como mujeres, y por otra parte, confianza en el movimiento feminista.

Por su parte, F2 y F4 han incidido en una idea muy interesante, y es que sostienen que su recorrido como formadoras les ha supuesto una apertura de ideario. Esta última

entrevistada destaca que la ADF le ha enseñado a estar alerta con los juicios de valor respecto a otras mujeres. Manifiesta haber aprendido a ser paciente, a respetar los tiempos y decisiones de otras mujeres esté o no de acuerdo con ellas, y al mismo tiempo asegura haber aplicado dicho respeto a su propia persona: *“me he permitido no poder con todo”* (F4) declara.

Con respecto a la **tercera y última pregunta** de este bloque, se pregunta a las formadoras si conciben la ADF como una herramienta válida para luchar contra la violencia machista. Ante esta pregunta, (F1, F3 y F5) responden afirmativamente, reconociendo a dicha metodología como la *“única herramienta válida”* (F3) o *“la herramienta clave”* (F5). Por otra parte, la formadora F4 refiere no sentirse identificada con el extendido concepto de lucha dado su carácter punitivo. Frente a un ideario de reacción, actuación y de confrontación al agresor, la misma observa la necesidad de trabajar -que no luchar- por la erradicación de cualquier tipo de violencia. Esta profesional enfoca su labor desde la ADF de la siguiente manera:

*“Más que una metodología para luchar, me interesa que la ADF sea una herramienta para sostener una agresión en grupo, para compartir, informarse, buscar apoyo, para ser conscientes de que no están solas, ese es el objetivo último”* (F4).

Al hilo de esta idea, la entrevistada F2 señala que la ADF sirve para transformar el mundo, la sociedad y para hacerla feminista, más feminista o completamente feminista. En su discurso mencionaba: *“Marcela Lagarde dice que nosotras las feministas no luchamos contra la violencia, sino que trabajamos por la paz”* (F2).

### **Tercer bloque: Implementación**

El tercer bloque se ha denominado Implementación, y la **primera pregunta** responde a la asiduidad con la que imparten talleres de ADF y a la demanda que suelen presentar los mismos. Las respuestas han sido muy variadas: dos veces al mes (F1 y F3), mensualmente (F2), dos veces al año (F4), y de forma esporádica (F5). Las formadoras afirman que debido a la situación actual de pandemia, la frecuencia y la duración de los talleres se han reducido, pero verbalizan encontrarse con una demanda elevada y cada vez mayor de los mismos. Además, F1 y F3 manifiestan haber experimentado un incremento en la solicitud de talleres desde las escuelas, así como desde los Gaztegunes.

La **segunda pregunta** pretende profundizar en torno a la evolución que han percibido en su recorrido como formadoras en ADF y se han recogido respuestas de diferente naturaleza. Las entrevistadas (F1, F2, F4 y F5) han enfocado su respuesta a la evolución personal que han experimentado:

*“Me he nutrido de las vivencias de otras mujeres, me han aportado nuevas perspectivas y miradas” (F1); “he crecido personal y emocionalmente y he puesto en valor el buen trato en todo tipo de relaciones” (F2); “me he parado a ver cómo me encuentro yo, porque no siempre me encuentro igual” (F4); “aunque no siempre es fácil, me he ido aplicando a mí misma todas aquellas herramientas que comparto en los talleres” (F5).*

Por otra parte, F3 y F4 rescatan la evolución en la estructura, metodología y contenidos de los talleres de ADF. Verbalizan que, frente al guión pautado de un principio, han dado pie a la experimentación, a la apertura de las sesiones. F4 señala: *“al margen de que las dinámicas salgan bien o mal, a lo que doy importancia ahora es a poder ofrecer a las mujeres un espacio de paz y confianza” (F4).* Asimismo, esta última destaca haber adaptado los contenidos a los diferentes momentos históricos y haber puesto en valor todos los ejes que interseccionan a la mujer -más allá de la perspectiva machista-.

En la **tercera y última pregunta** de este bloque se ha consultado sobre la frecuencia con la que hacen uso de la práctica de la ADF. A excepción de la formadora F5, todas ellas mencionan no haber empleado la parte física de la ADF, al no ser la violencia directa la expresión de la violencia que han experimentado en mayor porcentaje. No obstante, señalan que al encontrarnos inmersas en una sociedad en la que las mujeres constantemente nos vemos atravesadas por alguna expresión de la violencia machista, hacer uso de la ADF -a nivel psicológico y emocional- diariamente es inevitable. Añaden que una mujer, por el simple hecho de serlo, se ve en la necesidad de poner en práctica herramientas de ADF, incluso siendo desconocedora de ello. F5 sostiene: *“Para mí el tener la ADF bajo la manga es una forma de habitar el mundo frente a la hostilidad heteropatriarcal. Diría que a mí me ha salvado bastante la vida” (F5).*

#### **4.2. Análisis entrevista Muestra 2 (Alumnas)**

##### **Primer bloque: Necesidades**

En la **primera pregunta** del bloque de Necesidades, la cual responde a los motivos que llevaron a estas mujeres a adentrarse en la ADF, aunque estos han sido varios, se muestra que todos ellos tienen una base feminista. Tres de las personas entrevistadas

(A2, A3 y A5) han coincidido en el interés que dicha formación les suscitaba dada su ideología feminista, así como su recorrido en la participación de movilizaciones y acciones referentes a la misma.

En este sentido, otra alumna (A1) ha señalado como estímulo el sentimiento de malestar que vivió durante un largo período de tiempo a consecuencia de percibir un funcionamiento anormal e incoherente de la sociedad, en lo que se refiere al rol que desempeña la mujer. Al mismo hilo, la ya mencionada alumna A2 expresaba que, ante la existencia de una realidad heteropatriarcal, en la que las mujeres se encuentran constantemente expuestas a sufrir una agresión, es necesario para estas últimas disponer de unas bases para poder hacer frente a esta violencia. Asimismo, partiendo de la realidad mencionada, la entrevistada A4 destacaba su necesidad de empoderarse.

La **segunda cuestión**, en la que se pregunta si ven necesarios los talleres de ADF, la respuesta ha sido unánime: todas las entrevistadas observan una elevada necesidad. La alumna A3 en concreto verbaliza lo siguiente:

*“Por supuesto. Los talleres de ADF son una puerta que te hace abrirte al feminismo, que te aporta una gran seguridad y te hace cambiar también tu forma de ver la vida. Te hace ser consciente de la realidad, de que aspectos normalizados desde que somos unas niñas no son normales, te hace abrir los ojos y ponerte las gafas moradas. Te abre una puerta a aspectos que desconocemos para ser más libres” (A3).*

Por su parte, del testimonio de A2 se ha rescatado una idea muy interesante. La misma destaca la necesidad de los talleres de ADF en dos planos: el primero y más importante en las propias mujeres. Expresa que estas formaciones no están orientadas a llevar a cabo ninguna lucha, ya que esta implicaría poner el foco en aquello contra lo que se pretende ejercer oposición. Por el contrario, la ADF tiene como objeto devolver el foco a las mujeres, hacer que sean ellas las protagonistas. El segundo plano hace referencia a mostrar a la sociedad que la ADF no es una actividad puntual, sino que es un proceso diario en el que, lejos de ser unos casos aislados, una infinidad de mujeres están inmersas. A esta segunda idea, se han sumado el conjunto de alumnas.

En la **tercera y última pregunta** de este primer bloque se consulta a las participantes si consideran que la ADF debería ser practicada por todas las mujeres. Cuatro (A1, A3, A4 y A5) de las cinco alumnas responden afirmativamente y alegan que se trata de una

herramienta que aporta a las mujeres consciencia, por una parte, de la realidad en la que viven (A1 y A3), y, por otra parte, de sus propias posibilidades (A4 y A3).

*“Por desgracia, a día de hoy muchas mujeres siguen viviendo con la luz apagada, siguen normalizando determinadas actitudes de la estructura patriarcal, viven en la oscuridad y siguen al rebaño. Al fin y al cabo, por ello también funciona el machismo, porque realmente las mujeres que están oprimidas, ni siquiera somos conscientes de ello. Tan solo si eres consciente puedes ir trabajándolo” (A1).*

*“Cuanto más conscientes sean tanto las mujeres e incluso los hombres -pero este es un trabajo que va más allá de la ADF-, menos situaciones de violencia se darán” (A3).*

Al contrario que las alumnas mencionadas, la entrevistada A2 y A5 responde que la práctica de la ADF dependerá del momento en el que se encuentre cada mujer. *“Me parece importante respetar los tiempos de cada persona” (A2)* señala. Desde esta perspectiva, asume que cada mujer cuenta con unas vivencias específicas, que influyen significativamente en que sea o no el momento adecuado para iniciar un proceso de estas características. Y por lo tanto interpreta como imprescindible proporcionar a cada mujer su espacio, para que cuando así lo sientan puedan acercarse a las herramientas de la ADF.

### **Segundo bloque: Beneficios**

El segundo bloque, en el que se abordan los Beneficios, se ha preguntado lo que ha supuesto o aportado en el día a día de estas mujeres la práctica de la ADF. Las participantes apuntan elementos en común. En primer lugar, las cinco alumnas subrayan la sensación de seguridad acompañada de palabras como fortaleza, confianza, tranquilidad y un menor miedo. Asimismo, mencionan el aumento de consciencia que la ADF les ha proporcionado, y en este sentido, las entrevistadas A1, A2 y A3, afirman que esta práctica les ha enseñado a observar aspectos que antes no eran capaces de ver con claridad, les ha ayudado a *“despertar” (A5)*. Les ha permitido primeramente reparar en los distintos tipos de violencia existentes y seguidamente ser capaces de detectarlos, señalarlos y denunciarlos.

*“Aquello que antes no identificabas como violencia, aquello a lo que antes quitabas importancia, acabas poniéndole nombre y entiendes su porqué, entiendes a qué viene toda esta estructura patriarcal” (A1).*

Otro aspecto en el que las últimas tres entrevistadas han coincidido es en el carácter preventivo y coherente de la ADF, lo que incide positivamente en la seguridad y en el empoderamiento. Destacan que estas formaciones les han dotado de estrategias *“más*

*factibles de llevar a cabo que unas llaves” (A1), estrategias “para no quedarse en el lugar de la violencia” (A2). Las alumnas A1 y A2 refieren que, ante una situación de conflicto físico, por fuerza o peso corporal, en muchos casos las mujeres son vulnerables. Por su parte, A3 señala que en una agresión no importa el tamaño del agresor, ya que independencia de ello, sería posible y común no reaccionar, bloquearse.*

*“Me encantaría tener más formación en cuanto a la parte física, pero sé que, aunque tuviese esos conocimientos el miedo me podría bloquear” (A2).*

Las tres argumentan que, aunque conocerlas pueda dar seguridad, para poder asimilar las técnicas físicas es necesario practicarlas con frecuencia, lo que dificulta que en un determinado momento puedan ser aplicadas. Subrayan que por este motivo la ADF les ha ayudado a realizar un trabajo diario de empoderamiento que parte desde lo más personal, identificando a este último además como la clave que permitirá a las mujeres actuar. De hecho, una alumna comentaba:

*“Al llevar muchos años practicando un arte marcial, en la formación me di cuenta de que ya me sabía defender por esa vía, y lo importante por lo tanto que es sentirte fuerte no solamente a nivel físico sino a nivel mental para poder reaccionar ante una situación” (A3).*

Más allá de los aspectos señalados, la entrevistada A1 hace alusión a una idea que no ha sido nombrada con anterioridad. La misma sostiene que en su día a día la ADF ha supuesto *“muchos quebraderos de cabeza” (A1)*, los cuales le han hecho descubrir que, a pesar de identificarse como feminista, tiene su lado machista. Asegura haberse sorprendido con ella misma en determinados pensamientos y actitudes, y confirma ser ello precisamente lo que le ha llevado a hacer un trabajo de autocrítica. Declara haber sido tal el descubrimiento que le ha hecho la ADF que:

*“A veces he llegado a pensar que estaba mejor con la venda en los ojos, cuando no me daba cuenta de nada, porque cuando te la quitas y ves lo compleja que es la realidad en la que viven las mujeres desde que son niñas” (A1).*

### **Tercer bloque: Implementación**

En el tercer bloque, que responde a la Implementación, se ha preguntado sobre la frecuencia con la que hacen uso de la práctica de la ADF. El conjunto de las alumnas, sosteniendo el mismo argumento que las formadoras, manifiesta no haber hecho uso de la parte más puramente física de la ADF. No obstante, todas ellas declaran poner en práctica la vertiente psicológica, emocional de la ADF a diario argumentando que no podría ser de otra forma dada la estructura patriarcal que caracteriza a nuestra sociedad.

En este contexto, un aspecto destacar es que las cinco participantes identifican los cuestionamientos propios respecto a la opresión de las mujeres -desde lo más básico a lo más complejo- como práctica de la ADF.

### **4.3. Análisis común**

#### **Cuarto bloque: Identidad de la ADF**

El cuarto bloque recibe el nombre de Identidad de la ADF y la **primera pregunta** ha estado exclusivamente dirigida a las formadoras. Se les ha preguntado acerca de la diferencia existente entre la Defensa Personal (DP en adelante) y la ADF. Todas ellas han coincidido en la disparidad de ambas herramientas y una de ellas asegura que *“intentar entender que hay una conexión entre ambas no tiene lógica”* (F5). En esta línea, de forma unánime destacan tres puntos clave en los que se basa dicha diferencia.

En primer lugar, refieren que mientras la DP está dirigida a cualquier persona que componga la sociedad, la ADF se focaliza en las mujeres, quienes, por su rol de género, están en una situación de riesgo y sistemáticamente viven situaciones de violencia. Partiendo de esta base, y con el objetivo de transmitir comodidad a las participantes, al contrario que en la DP, esta formación sólo es impartida por mujeres.

En segundo lugar, sostienen que la DP se centra exclusivamente en la vertiente corporal, careciendo así de una perspectiva feminista y de género. Desde esta herramienta se imparten conocimientos acerca de las posibles formas de defenderse a nivel puramente físico de una agresión. Asimismo, la formadora F4 señala que, en su participación en talleres de defensa personal ha experimentado como el entrenador *-porque en su mayoría son hombres-* imparte la formación desde la consideración de que hombres y mujeres están expuestos/as al mismo nivel de riesgo de sufrir una agresión. Expresa que ello le enfada y asegura que *“es tremendo escuchar esa afirmación cuando no es real”* (F4).

Por su parte, la ADF se nutre de un marco ideológico feminista que pretende suscitar en las mujeres la reflexión de por qué nos situamos en una posición de opresión. Esta carga teórica, que aborda lo cognitivo, lo emocional y que dota a la ADF de la característica de sororidad, supone el 90% de los talleres, ocupando por lo tanto en ellos el plano físico un espacio mínimo. Se entiende entonces que esta herramienta no se enfoca



únicamente a las violencias directas, sino que trabaja sobre todas las agresiones machistas, sean estas físicas o no.

En tercer lugar, las formadoras mencionan que desde la DP se traslada principalmente un discurso de lucha, de actuar frente a la agresión. Frente a ello, la ADF transmite que “*todas las respuestas son válidas*” (F5). No existe una única respuesta acertada, sino que, debido a las múltiples variables que pueden incidir en el contexto, el abanico de respuestas es amplio. Esta técnica incide en la importancia de subrayar que, ante una situación de violencia, huir corriendo, aplicar la violencia física o simplemente no hacer nada son, en su individualidad respuestas legítimas. En este sentido, la ADF, más allá de estrategias físicas, trabaja herramientas como pueden ser: la intuición, la rapidez, la creatividad o el humor, que pueden llegar a desempeñar un papel trascendental a la hora de hacer frente a una agresión.

La **segunda pregunta** se ha planteado tanto a formadoras como a alumnas y se les ha preguntado sobre las tres primeras palabras que les vienen a la mente cuando escuchan el concepto de ADF. Las respuestas obtenidas se han reflejado en formato tabla:

*Tabla 1. La ADF en palabras de las participantes*

<b>FORMADORAS</b>	<b>ALUMAS</b>	<b>TOTAL</b>
Seguridad (1)	Seguridad (3)	4
Fuerza (2)	Fuerza (1)	3
Sororidad (1)	Sororidad (2)	3
Libertad (1)	Libertad (2)	3
Consciencia (0)	Consciencia (3)	3
Empoderamiento (1)	Empoderamiento (1)	2
Poder (1)	Poder (1)	2
Derecho, justicia, acción, capuchas, colectividad.	Luz, comprensión, fortaleza, tranquilidad y agencia.	

Fuente: elaboración propia

Como puede observarse en la Tabla 1, se mencionan palabras comunes entre formadoras y alumnas como *seguridad, fuerza, sororidad, libertad, consciencia y poder*. Sin embargo, las alumnas mencionan con más frecuencia las palabras *consciencia* o *seguridad*. Puede que por encontrarse en la primera fase de

empoderamiento de toma de conciencia. Además, mientras que las formadoras verbalizan palabras vinculadas a la esfera pública (*derecho, justicia, acción, colectividad*) las alumnas se quedan en el plano más personal (*comprensión, fortaleza, tranquilidad*).

#### 4.4. Análisis de la percepción del miedo de las mujeres

Una vez realizado el análisis del trabajo de campo, se detectó en los resultados la ausencia de una aproximación a los miedos que las mismas perciben diariamente desde su rol de género. Teniendo en cuenta la trascendencia que el miedo tiene en la vida de las mujeres, se decidió llevar a cabo un segundo análisis en el que se profundizara explícitamente en torno a este aspecto.

La Tabla 2 (Anexo 4) evidencia que no hay generación de mujeres exenta de miedos. Han sido dos los miedos comunes a todas ellas: miedo a **caminar solas por la noche** y, en consecuencia, ser agredidas y miedo a los **micromachismos**. Distribuido por rango de edad (jóvenes, adultas y tercera edad):

- El miedo que prevalece en las jóvenes está ligado al cuerpo, atravesado este por la reproducción y seducción: *“miedo a no encajar en los cánones de belleza”*.
- En las mujeres adultas ha destacado el miedo a ser consideradas inferiores que un hombre por ser mujeres: *“miedo a que no me respeten o escuchen por ser mujer”*.
- En las mujeres de la tercera edad resalta el miedo a la agresión: *“miedo a ser nuevamente agredida”*.

De cara a un futuro, enriquecería el presente análisis poder contar con una muestra más amplia y diversa, con el objeto de realizar una aproximación más completa a la realidad.

## 5. DISCUSIÓN

Alumnas y formadoras verbalizan haber sufrido en clara menor medida agresiones físicas, sin embargo, garantizan tener que hacer uso de la ADF a consecuencia de la estructura patriarcal que caracteriza a la sociedad. Sus testimonios concuerdan con las palabras de Monroy (2017) en cuanto a que, pese a la elevada prevalencia de las violencias directas, la violencia simbólica se sitúa en la cúspide de las violencias. En este contexto, la formadora F4 señalaba: *“La gran violencia es la estructural, las*

*violencias directas son la consecuencia. Un golpe está precedido de una estructura que lo permite, de toda una cultura que lo sostiene” (F4).*

Las participantes, tanto formadoras como alumnas, con testimonios como “*quitarse la venda*” (A1), “*abrir los ojos*” (A3), y “*despertar*” (F5), coinciden con la autora Martín (2013) y la organización Bilgune Feminista (2016) en que la ADF proporciona un aumento de conciencia con respecto a la subordinación que experimentan las mujeres. Es decir, se sitúan en la primera fase del proceso de empoderamiento de la toma de conciencia.

Asimismo, las entrevistadas verbalizan que desde esta práctica se proporcionan herramientas para identificar las diferentes expresiones de la violencia y, de esta forma, en la línea de lo que exponen Martín (2013) y Grau (2018), deconstruir la desigualdad propia de la estructura patriarcal. Se extrae por lo tanto que, efectivamente como afirman autores/as y entidades como Bordieu (2000), Emakunde (2016), Martínez (2007), Schongut (2012) y Scott (1986), la construcción social del género lleva implícita la naturalización de las relaciones de poder. En esta línea, las mujeres expresan su miedo a transmitir valores propios de la sociedad patriarcal a sus descendientes; miedo a verse atravesadas por los micro machismos; miedo a ser menos valoradas en el ámbito laboral; miedo a verse relegadas al ámbito familiar y doméstico. Por tanto, son conscientes de las desigualdades y de las relaciones de poder asimétricas que caracterizan nuestra sociedad (Emakunde, 2016).

Además de por lo ya mencionado, remitiéndome a los beneficios las participantes y a la Tabla 1, los testimonios de las mujeres y las palabras que estas conectan a la ADF, evidencian cómo dicha práctica contribuye a la disminución del miedo y al incremento de la seguridad, y en definitiva del bienestar, al igual que exponen McWhirter (1991) y Zeilinger (2008) respectivamente.

En este sentido, el miedo es un elemento común en todas las mujeres quienes en general han sentido o sienten miedo en lugares oscuros y sin públicos. En esta línea Rodó et al., (2019) afirman que la percepción de miedo e inseguridad en las mujeres cuando transitan la calle, varía en función de la presencia o no de la compañía y se ve afectada por el factor noche.

En cuanto a las necesidades, las entrevistadas refieren la necesidad de empoderarse y ganar seguridad, así como de desprenderse de inseguridades y complejos. Las mujeres expresan miedos relacionados con los cánones de belleza, la tiranía de la moda y el cuerpo ligados a los ideales de belleza establecidos. Como señala Foucault (1987) y Pobleto (2014) la socialización de las mujeres se asienta en la reproducción y en la seducción. Por tanto, se extrae la interpretación de que el que sean necesarias prácticas como la ADF que contribuyan al bienestar de las mujeres, es indicativo de lo siguiente: por una parte, como declaran Villavicencio y Zúñiga (2015), Moriana (2018) y Emakunde (2016) la violencia hacia las mujeres es de carácter transversal y, por otra parte, como señalan Munévar y Ortiz (2009), la estructura actual no sólo no favorece dicho bienestar, sino que lo socava.

El conjunto de entrevistadas se refiere a la práctica de la ADF como proceso y así, sus testimonios entran en consonancia con las afirmaciones de León (1997), Bacqué y Biewener (2016), Del valle et al., (1999) y Moser (1989), quienes afirman que el empoderamiento implica hablar de proceso. Palabras que han sido recurrentes en las entrevistas como: *seguridad, fuerza, poder y consciencia* ponen de relieve cómo la práctica sometida a investigación se encuentra íntimamente relacionada con el empoderamiento, palabra que a su vez también ha sido destacada.

## **6. CONCLUSIONES**

En el contexto de violencia hacia las mujeres que se viene analizando, estas viven situaciones de “malestar”, de “agresión”, de “inseguridad”, se sienten “vulnerables”, no confían en sus múltiples posibilidades, y en consecuencia, viven con la necesidad de “empoderarse”, de encontrar espacios de “escucha y desahogo”.

En esta línea, la investigación pone de manifiesto la importancia de la ADF tanto como una herramienta para combatir la violencia machista, como clave en el proceso de empoderamiento de las mujeres. A la luz de los testimonios de las entrevistadas, se puede destacar que esta práctica contribuye a la adquisición de conciencia de la realidad y a su fortalecimiento. Además de cubrir las necesidades que las mismas tienen por responder al rol de mujer en una sociedad patriarcal, la ADF se traduce en beneficiosa por trabajar temas de gran relevancia como son la culpa o los miedos. Por todo ello se puede afirmar que el trabajo cumple con el objetivo general planteado.

Una limitación con la que cuenta esta investigación es la falta de diversidad de la muestra. Existen variables que interseccionan a la mujer que podrían enriquecer la investigación, entre otros factores: la pluralidad de orígenes o realidades culturales, la diversidad funcional, la orientación e identidad sexual y las relaciones socio-económicas. Por este motivo, como futura línea de investigación, se plantea realizar un abordaje exhaustivo de esta violencia a efectos de la interseccionalidad.

Esta investigación realiza una aproximación acertada a la realidad silenciada que viven las mujeres en mayor o menor medida. De ahí el mostrar mi enorme agradecimiento a las protagonistas que, al expresar sus relatos, necesidades, inquietudes, emociones y miedos, han hecho el trabajo posible, y de la experiencia, un aprendizaje inolvidable.

A modo de cierre, mientras sigamos inmersas en un mundo que permite, preserva e invisibiliza la violencia contra las mujeres, prácticas como la ADF son imprescindibles. Esta técnica demuestra que frente a un sistema que nos oprime, otras realidades son posibles, que las mujeres podemos desarrollar otras formas de observar la vida y, que estamos en nuestro pleno derecho al reivindicar que queremos ser libres, que queremos vivir una vida que valga la pena vivir.

## **7. BIBLIOGRAFÍA**

- Bacqué, M.H., y Biewener, C. (2016). *El Empoderamiento. Una acción progresiva que ha revolucionado la política y la sociedad*. Gedisa.
- Bermúdez, M. P., y Meléndez-Domínguez, M. (2020). Análisis epidemiológico de la violencia de género en la Unión Europea. *Anales de Psicología*, 36(3), 380-385.
- Bilgune Feminista. (2016). ¿Qué es la Autodefensa Feminista? (1-5). Recuperado de: [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Qu%C3%A9%20es%20la%20autodefensa%20feminista%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Qu%C3%A9%20es%20la%20autodefensa%20feminista%20(1).pdf)
- Bordieu, P. (2000). *La dominación masculina*. Editorial Anagrama.
- Bordo, S. (1990). Reading the slender body, en M. Jacobus, E. Fox Keller y S. Shouttleworth (eds.), *Body Politics. Women and the Discourses of Science*, Routledge, pp. 83-112.
- Buñuel, A. (1991). *La construcción social del cuerpo de la mujer en el deporte* [tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. Dialnet Unirioja.

- Burin, M., y Meler, I. (2000). Género. Una herramienta teórica para el estudio de la subjetividad masculina. En M. Burin, y I. Meler (Eds.), *Varones: Género y subjetividad masculina* (pp. 21-70). Paidós.
- Butler, J. (2007). *El género en disputa: el feminismo y la subversión de la identidad* (Vol. 168). Ediciones Paidós Ibérica.
- Cagliero, S., y Biglia, B. (2015, 13 de julio). *Interseccionalidad y violencias de género: el caso italiano* [ponencia]. San Sebastián, España.
- Carrère, C., y Carrère, M. (2015). Inmigración femenina en Chile y mercado de trabajos sexualizados. La articulación entre racismo y sexismo a partir de la interseccionalidad. *Polis. Revista Latinoamericana*, 14(42), 32-52
- Comas d'Argemir, D. (2011). La violencia sobre las mujeres en la agenda política, en la sociedad y en los medios de comunicación. *Ankulegi. Revista de Antropología Social*, (15), 175-190.
- Connell, R.W. (1997). La organización social de la masculinidad. En T. Valdés y J. Olavarría (Eds.), *Masculinidades. Poder y crisis* (pp. 1-24). Editorial Isis Internacional.
- Crenshaw, K. (2012). Interseccionalidad, políticas identitarias y violencia contra las mujeres de color. En R. L. Platero (Ed.), *Intersecciones: Cuerpos y sexualidades en la encrucijada* (pp. 87-121). Editorial Bellaterra.
- Del Río, A., Fernández-Villa, M., y Sanz, A. I. (2005). *La participación política: estrategia de empoderamiento para las mujeres*. Hegoa-UPV.
- Del Valle, T. (1999). *Modelos emergentes en los sistemas y las relaciones de género*. Editorial Narcea.
- Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M., y Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Educación Médica*, 2(7), 162-167.
- Douglas, M. (1970). *Purity and Danger: an Analysis of Concepts of Pollution and Taboo*, Harmondsworth. Penguin Books.
- Dovidio, J.F., Gaertner, S., Kawakami, K. (2003). Intergroup contact: The past, present, and the future. *Group Processes & Intergroup Relations*, 6(1), 5-21.
- Emakunde. (2016). *Violencia contra las mujeres en la CAPV*. Recuperado de: <https://n9.cl/wr8mg>
- Epelde, E., Aranguren, M., y Retolaza, I. (2015). *Gure genealogiak feministak Euskal Herriko Mugimendu Feministaren kronika bat*. Emagin Dokumentazio eta Ikerkuntza Zentro Feminista.

- Esteban, M. L. (2013). *La Antropología del Cuerpo*. Editorial Bellaterra.
- Fiske, S.T., Cuddy, A., Glick, P., y Xu, J. (2002). A model of (often mixed) stereotype content: Competence and warmth respectively follow from perceived status and competition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 878-902.
- Folgueiras, B. (2016). La entrevista [tesis de pregrado, Universidad de Barcelona]. Repositorio digital de la Universidad de Barcelona.
- Foucault, M. (1987). *La historia de la sexualidad I. La voluntad de saber*. Siglo XXI.
- Gallegos, M. D. C. (2012, 5-7 de marzo). *La identidad de género: masculino versus femenino* [ponencia]. Libro de Actas del I Congreso Internacional de Comunicación y Género. Universidad de Sevilla.
- Grau, M. (2018). *Deconstruyendo el business desde el feminismo. La empresa social como referente de igualdad* [tesis doctoral, Universidad de Barcelona]. Dialnet Unirioja.
- Grosz, E. (1994). *Volatile Bodies. Toward a Corporeal Feminism*. Indiana University Press.
- Guzmán, R., y Jiménez, M. (2015). La Interseccionalidad como Instrumento Analítico de Interpelación en la Violencia de Género. *Oñati Socio-legal Series*, 5(2), 596-612.
- Hernández, R., Fernández, C., y Bapista, P. (2017). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2018) ¿Cómo seleccionar una muestra? En R. Hernández, C. Fernández, P. Baptista. (Ed.), *Metodología de la investigación* (pp. 260-283). McGraw-Hill Interamericana.
- Jasso, L.C. (2015). *¿Por qué la gente se siente insegura en el espacio público? La política pública de prevención situacional del delito* [tesis doctoral, Centro de investigación y docencia económicas]. Repositorio institucional CIDE.
- Lamas, M. (2000). Diferencias de sexo, género y diferencia sexual. *Cuicuilco*, 7(18), 1-24.
- León, M. (1997). *Poder y empoderamiento de las mujeres*. TM Editores.
- Martín, C. (2013). *Poner lo invisible en relieve. Autodefensa feminista, una herramienta para la igualdad* [trabajo de fin de máster, Universidad de Almería]. Repositorio institucional de la UAL.
- Martínez, (2007). Actualización de conceptos en perspectiva de género y salud. En *Programa de Formación de formadores/as en perspectiva de género en salud*.

- Materiales didácticos*, 20. Ministerio de sanidad y consumo. Universidad Complutense de Madrid.
- McWhirter, E. H. (1991). Empowerment in counselling. *Journal of Counselling and Development*, 69(3), 222-227.
- Ministerio de igualdad: Secretaria de estado de igualdad y contra la violencia de género: Gobierno de España. (2020). *Mujeres víctimas mortales por violencia de género a mano de sus parejas o ex-parejas. Datos provisionales*. Recuperado de: <https://n9.cl/xr986>
- Monroy, M. (2017). *Manual de autodefensa feminista para mujeres*. Vitoria, España: Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz. Servicio de Igualdad Unidad de comunicación institucional.
- Moriana, G. (2018). La violencia de género en las historias de vida de las mujeres inmigrantes. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, (78), 97-120.
- Moser, C. (1989). Gender Planning in the Third World: Meeting Practical and Strategic Gender Needs. *World Development*, 17(11), 1799-1825.
- Munévar-Munévar, D. I., y Ortiz, L. Z. M. (2009). Violencia estructural de género. *Revista de la Facultad de Medicina*, 57(4), 356-366.
- Murgialday, C. (2013). *Reflexiones feministas sobre el empoderamiento de las mujeres*. Colección cooperación.
- Organización de las Naciones Unidas. (2006). *Estudio a fondo sobre todas las formas de violencia contra la mujer. Informe del Secretario General (A/61/122/Add.1)*. Naciones Unidas, Asamblea General.
- Organización Mundial de la Salud. (1998). *Violencia contra la mujer*. Organización Mundial de la Salud.
- Pain, R. (2001). Gender, Race, Age and Fear in the City. *Urban Studies*, 38(5-6), 899-913.
- Patiño-Díe, M. (2016). La construcción social de los espacios del miedo: Prácticas e imaginarios de las mujeres en Lavapiés (Madrid). *Documents d'anàlisi geogràfica*, 62(2), 403-426.
- Pérez, G. (2014). *Investigación cualitativa. Retos e interrogantes*. La Muralla.
- Pikaza, M. (2017). Espacios propios para las mujeres y procesos de empoderamiento: la red de escuelas de empoderamiento de Bizkaia [tesis doctoral, Universidad de Deusto]. Dialnet Unirioja.



- Pintos, M.M. (2007, 18 de julio). *Religiones monoteístas y teología feminista* [ponencia].
- Poblete, N. J. (2014). *¿Ruptura o Continuidad? Reflexiones en torno al Heteropatriarcado a partir de los relatos de un grupo de jóvenes infractores/as de ley* [tesis doctoral, Universidad de Chile]. Repositorio académico de la universidad de Chile.
- Posada, L. (2015). Las mujeres son cuerpo: reflexiones feministas. *Investigaciones feministas*, 6, 108-122.
- Rodó, M., y Estivill, J. (2016). *¿La calle es mía? Poder, miedo y estrategias de Empoderamiento de mujeres jóvenes en un espacio público hostil*. Emakunde.
- Rodó, M., Estivill, J., y Eizagirre, N. (2019). La configuración y las consecuencias del miedo en el espacio público desde la perspectiva de género. *REIS: Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, (167), 89-105.
- Rowlands, J. (2005). *El Empoderamiento a examen en CVG Comunidad Virtual de Gobernabilidad*.
- Scott, H. (2003). Stranger Danger: Explaining Women's Fear of Crime. *Western Criminology Review*, 4(3), 203 – 214.
- Scott, J. W. (1986). Gender, a useful category of historical analysis. *American Historical Review*, 91(5), 1053-1075.
- Schepper-Hughes, N. (1997). *La muerte sin llanto. Violencia y vida cotidiana en Brasil*. Editorial Ariel.
- Schongut, N. (2012). La construcción social de la masculinidad: poder, hegemonía y violencia. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 2(2), 27–65.
- Torres, L. L. (2018). *Interiorización de los estereotipos de género en la sociedad argentina y el ideal de belleza en los mensajes publicitarios. Estudio transversal en 4 rangos de edad que abarca de los 18 a los 49 años* [tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. Dialnet Unirioja.
- Turner, B. (1994). Avances recientes en la teoría del cuerpo. *REIS: Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, (68), 11-39.
- Villavicencio, L., y Zúñiga, A. (2015). La violencia de género como opresión estructural. *Revista chilena de derecho*, 42(2), 719-728.
- Zeilinger, I. (2008). *Non c'est non. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire*. Editions La Découverte.