



Ejercicio 2.3.3. No permitas que te “desempoderen”, eso también es violencia.

Te has convertido en una mujer empoderada, que cada día intenta construir tu bienestar y contribuir al de otras personas, sobre todo mujeres. Sin embargo, el camino continúa, nunca en línea recta, pues incluye avances y retrocesos, así que presta atención a estas situaciones y reflexiona sobre si te han pasado a ti o alguna mujer que conozcas:

- ▷ Te descalifican por no dedicarte a tareas tradicionales, asumir tu liderazgo en algún ámbito o tener un puesto de dirección. Usan frases como “Eres egoísta, no piensas nada más que en ti”, “ni tiempo para tus hijos/as tienes”.
 - ▷ Te hacen sentir mal y buscan aliados/as dentro de la familia para poner en entredicho tu empoderamiento, que quizás difiere con la realidad y forma de pensar de otras personas cercanas. “Tú dices que no eres egoísta, pero pregúntale a tu madre, quien no para de criticarte y siente pena por mí que soy el hombre de la casa”
 - ▷ Te intentan hacer ver como algo negativo y exageran cambios positivos que has hecho en tu vida. “Desde que vas a esos talleres quieres más tiempo para estar con tus amigas o tus cosas y ya casi no pasas tiempo en casa”.
- a)** Piensa en esos ejemplos y en otros que pudieran ser parecidos.
- b)** Reflexiona sobre el camino recorrido para llegar a dónde estás y si vale la pena perder tu espacio, tu realización, el acompañamiento y la sororidad de otras mujeres (compañeras de trabajo, amigas, etc.).
- c)** Conversa con otras mujeres, realicen este ejercicio en grupo y reflexionen sobre posibles estrategias para prevenir y superar estas violencias machistas de índole psicológica.