

12-06-2019

**CULTURA, DEPORTE Y  
MUJER: EMPODERAR A  
MUJERES REFUGIADAS  
MEDIANTE LA  
PRÁCTICA DEPORTIVA.**

Trabajo Fin de Grado



*Teresa Márquez López*

**Tutora: Dra. Carmen Rodríguez Fernández**

*Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*

**ÍNDICE:**

|   |    |
|---|----|
| 1. Justificación.....   | 3  |
| 2. Resumen.....   | 4  |
| 3. Marco teórico.....   | 6  |
| 3.1. Cultura y deporte.....   | 6  |
| 3.2. La mujer a lo largo de la historia y el deporte.....                             | 9  |
| 3.2.1. Desde la Grecia clásica hasta el siglo VXIII.....                              | 10 |
| 3.2.2. Siglos XVIII-XIX.....  | 12 |
| 3.2.3. Siglo XX.....  | 13 |
| 3.2.4. Mujer y deporte actualmente (Siglo XXI).....                                   | 16 |
| 3.3. Empoderamiento, rasgos generales.....  | 19 |
| 3.3.1. Proceso de empoderamiento.....   | 22 |
| 3.3.2. Conceptualización de empoderamiento de las mujeres.....                        | 25 |
| 3.3.3. Empoderar a las mujeres a través de la actividad física y el deporte... ..     | 28 |
| 3.4. Conceptualización del término refugiado, referencias históricas y derechos... .. | 32 |
| 3.5. Mujer refugiada y deporte.....   | 35 |
| 4. Objetivos.....   | 38 |
| 4.1. Objetivo general.....  | 38 |
| 4.2. Objetivos específicos.....   | 38 |
| 5. Metodología.....   | 39 |
| 5.1. Metodología de búsqueda bibliográfica.....                                       | 39 |
| 5.2. Metodología cualitativa.....   | 40 |
| 5.3. Instrumentos de investigación - Método de discusión.....                         | 42 |
| 6. Resultados.....  | 43 |
| 7. Discusión.....   | 47 |
| 8. Línea de trabajo.....  | 50 |
| 8.1. Tríptico informativo.....  | 50 |
| 9. Conclusiones.....  | 51 |
| 10. Bibliografía.....   | 53 |
| 11. Anexos.....   | 57 |
| 11.1. Anexo 1: Entrevista.....  | 57 |
| 11.2. Anexo 2: Consentimiento informado.....  | 58 |
| 11.3. Anexo 3: Tríptico informativo.....  | 59 |

## 1. Justificación.

Considerando nuestra posición como mujeres estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y, al mismo tiempo, como ciudadanas andaluzas, zona en la que hay un importante flujo de inmigrantes hacia nuestras costas, sufrimos y comprendemos la situación por la que las personas refugiadas abandonan sus países, familias, vida... en busca de un futuro mejor. Futuro que en muchas ocasiones se trunca no sólo por el hecho de ser inmigrante en un país el cual no precisamente brilla por su empatía hacia la inmigración, sino que además la situación empeora siendo mujer.

Como consecuencia, queremos proponer un proyecto que pueda llevarse a cabo a posteriori en el que se demuestre que el deporte, una vez más, colabora en el desarrollo físico y social de todas las personas en cualquier situación. Especialmente haciendo hincapié en aquellas mujeres procedentes de países subdesarrollados o en vías de desarrollo que, como se ha mencionado, sufren grandes dificultades de adaptación a nuestra sociedad.

Nos llamó la atención y surgió la idea de intervenir con este colectivo ya que tomamos conciencia de que, en la actualidad, tanto la lucha por el ideal feminista, como la realidad que se vive en nuestro país como receptor de personas refugiadas, son temas que necesitan ser atendidos y desarrollados de manera urgente.

El objetivo de esta investigación es aprender y aportar todo lo posible a este trabajo de fin de grado, a través de revisiones bibliográficas, documentación e intervención sobre la temática.

Por todo esto, el objetivo principal del trabajo de fin de grado es crear un programa deportivo como herramienta de ayuda para empoderar a mujeres refugiadas. Así mismo, nos planteamos también con el desarrollo de este proyecto aprender de ellas, ponernos en la situación a la que estas mujeres se enfrentan al luchar para sobrevivir, intentando lograr la inclusión en una nueva sociedad.

## 2. Resumen.

Atendiendo al significado de “empoderar”, según la Real Academia Española, se trata de: “dar influencia o conocimiento a un individuo o grupo social desfavorecido, para así hacerlo poderoso o fuerte.” En el marco del proyecto “mujeres refugiadas-empoderadas”, nuestro objetivo es crear un programa deportivo como herramienta de ayuda para empoderar a mujeres refugiadas. Esta actividad permitirá desarrollar habilidades y actitudes de autonomía, superación y desarrollo personal. El estudio se centra en las mujeres refugiadas que acuden a la Federación Andalucía Acoge, atendiendo a las diferentes nacionalidades y edades que nos encontramos, así como la diversidad religiosa, política y socioeconómica. Una de las características más importantes a la hora de realizar este trabajo es el hecho de la inferioridad que se establece, en las diferentes culturas, de la mujer respecto al hombre. Teniendo en cuenta el contexto que rodea a las personas que participan en el estudio, valoramos como factores comunes la situación de ser una persona refugiada y ser mujer. Se trata de abordar, de una forma diferente y alternativa, la práctica deportiva, a través de cuestiones relacionadas con el patriarcado y sus consecuencias. Este estudio propone un plan estratégico de tres meses temáticos, en los que en cada uno de ellos habrá 4 sesiones de 60 min de duración (1 sesión por semana), de diferentes actividades deportivas, con una muestra de 5 mujeres. El estudio es una investigación cualitativa ya que se realizarán entrevistas en profundidad, recogiendo así la experiencia de mujeres, para entender desde aspectos biográficos la nueva reconstrucción de su identidad. Los resultados y conclusiones esperadas son una suma de elementos de mejora en la autoestima, seguridad, confianza en la participación con otras mujeres, mejora en la integración social y gestión emocional, para convertirse en las protagonistas de sus propias vidas, lo que facilitará tomar otras decisiones.

**Palabras clave:** mujeres, refugiadas, mujeres refugiadas, deporte, empoderamiento.

**Abstract:**

Attending to the meaning of "empowering", according to the Royal Spanish Academy, it is about "giving influence or knowledge to an individual or disadvantaged social group, in order to make it powerful or strong." With "refugee-empowered women" as our framework, the goal is creating a sports program as a tool to empower refugee women. This activity will develop skills and attitudes of autonomy, self-improvement and personal development. The study focuses on refugee women who come to Federación Andalucía Acoge, attending to the different nationalities and ages, religions and political and socioeconomic diversity that we can find. One of the most important features to bear in mind is the inferiority established in different cultures between men and women. If we consider the context surrounding the people who takes part in the study, we value as common factors the situation of being a refugee and being a woman. It is about approach, in a different way, the sports practice, through issues related to patriarchy and its consequences. This study proposes a strategic plan of three thematic months, in which there will be 4 sessions of 60 min duration (1 session per week), of different sports activities, with a sample of 5 women. The study is a qualitative research where in-depth interviews will be accomplished, thus gathering the experience of women, to understand from biographical aspects the new reconstruction of their identity. The results and conclusions expected are a sum of elements of improvement in self-esteem, security, trust in participation with other women, improvement in social integration and emotional management, to become in the main character of their own lives, which will facilitate taking other decisions.

**Keywords:** women, refugees, refugee women, sports, empowerment.

### 3. Marco teórico.

#### 3.1. Cultura y deporte.

Como siempre se ha dicho, “el deporte habla todos los idiomas”. Se trata de una actividad a nivel mundial que está por encima de culturas y religiones. El deporte no tiene fronteras por las siguientes características:

- ❖ Está regido por una serie de reglas universales, entendibles por todo el mundo, más o menos transparentes dependiendo de las diferentes modalidades y de fácil comprensión para el disfrute de todos.
- ❖ Como bien hemos puntuado al principio y por lo que más se caracteriza o por lo que más beneficiados nos podemos sentir es que es una forma de unión entre diferentes culturas, razas, status social o religión, pues lo único que nos interesa es que el deportista rinda correctamente, sin importar su cultura, raza o de que clase social proviene.
- ❖ La competencia se basa en la igualdad y tiene como consecuencia final la desigualdad, pero no de la misma manera en que se produce dentro de la sociedad.
- ❖ El fin de practicar deporte es participar en él, por lo que el idioma no es una barrera en este caso, ya que la comunicación del deporte, en principio, suele ser no verbal.
- ❖ En este caso, el deporte tampoco hace distinción en cuanto a minorías étnicas. Abre sus puertas a todos y cada uno de los grupos poblacionales existentes.
- ❖ El deporte se considera un medio de transmisión de valores y también de normas que son necesarias en las sociedades actuales, tales como esfuerzo igualdad, respeto, deportividad, superación, perseverancia, compañerismo y solidaridad, éxito tanto personal como colectivo, y no solo éxitos, sino también prepara para enfrentarse al fracaso, entre otros muchos. Es un medio de socialización bastante eficaz. Actualmente se plantea en muchas terapias de personas con problemas psicológicos.
- ❖ “Conexión social”: El deporte hace que se creen redes sociales lo que conlleva a el desarrollo de las mismas; terminar con una ducha al acabar la práctica juntos, así como quedar con esas personas para tomar algo y compartir experiencias de vida, e incluso expresar como te sientes después de la práctica deportiva hace que nos planteemos las causas que nos llevan a tener éxito o fracasar. Todo esto sumado crea una base enorme de comunicación, vivencias y sociabilidad

Por tanto, queda claro que el deporte en sí es una actividad que mueve masas. Solo hay que mirar atrás y ver de qué manera ha aumentado el interés por todos en general, tanto espectadores directos como consumidores de información deportiva. De hecho, la regeneración de antiguos estadios en malas condiciones y la construcción de nuevos, así como el surgimiento de medios de comunicación y programas informativos deportivos, e incluso canales exclusivos para el deporte son la prueba real de ello.

Por ello, es necesario preguntarse cuáles han sido las causas que han hecho que el deporte se convierta en un fenómeno sociocultural prioritario y con una capacidad de reunir a enormes masas de gente tan diferente superando a otros hechos políticos, sociales y económicos que, en principio, parecen mucho más importantes para la vida de un país.

Primeramente, debemos considerar la actitud del espectador deportivo pues, aunque no participe físicamente en él aporta una situación emocional, en muchas ocasiones de gran intensidad, que puede y, de hecho, casi siempre influye en la actividad física de los deportistas. De hecho, podemos recurrir a (Magnane, en Cazorla, 1979) el cual expresa muy bien este concepto con las siguientes palabras:

"... el conjunto de sentimientos, el proceso de identificación con los protagonistas, ídolos del estadio, y, en resumidas cuentas, la capacidad de gozar o de sufrir, esto es, de ser persona; que el acontecimiento que toma por base el deporte depara".

La escenografía del deporte está diseñada para producir emociones y tensiones controladas que desembocan en otras situaciones mucho más excitantes del día a día. (Elias, 1992).

Por otro lado, hay que tener en cuenta que en el momento en el que el deporte se convierte en trabajo, su influencia a nivel sociocultural aumenta de manera exponencial. La profesionalización deportiva ha causado que el deporte tenga que adaptarse y adquirir las mismas normas que se dan en el mundo laboral, lo que significa la anexión en su dinámica de las reglas del mercado y de las leyes de la oferta y la demanda. (García Ferrando, M. 1990)

Según Suárez (2007), la práctica deportiva pretende que los deportistas presenten un cierto grado de entrega a valores que no sean solamente materiales y algo de generosidad, aunque se trate de trabajo. Cuando estos aspectos se desvanecen o desaparecen o se fugan en favor del dinero y las ganancias el deporte la práctica deportiva vuelve atrás.

Como consecuencia de la interacción con la cultura y la sociedad, podemos hablar de una restauración social del deporte o, al menos, de una de sus ramas, que hace que el deporte-espectáculo se convierta en un producto de marca, y los espectadores en consumidores de una acción estimulante en la que pueden encontrarse efectos liberadores, desestresantes, de evasión, emocionantes, de identificación..., según las necesidades personales.

Según Suárez (2004), el deporte ha sido usado y en ocasiones convertido en un importante medio de reclamación y de demanda socio-política. Es indiscutible el hecho de que la fama y el prestigio del que goza el deporte de élite ha contribuido de manera positiva en el desarrollo de gran parte de problemas sociales, como, por ejemplo, en la aceptación y valoración de otras culturas, disminución del racismo, e incluso en la aproximación de las diferentes clases sociales.

En un estudio planteado por Kennett (2005, 2006a, 2006b y 2007) y Kennett, Sagarzazu y Cerezuela (2007) sobre los deportes que practican diferentes grupos de nacionalidades distintas en Cataluña, encuentran que los inmigrantes provenientes de

pakistan practican el críquet; los irlandeses juegan al fútbol gaélico y al hurling; los indios practican el kabbadi; los latinoamericanos juegan al béisbol y al fútbol; y los serbios practican al korftball. Es decir, en cada cultura la práctica deportiva es completamente distinta, pero a la hora de unirlos, de hacer una puesta en común, cada uno de ellos expuso normas y reglas para que los demás participantes, independientemente del país de procedencia, pudieran practicarlo.

Se observa que los anteriores grupos de inmigrantes practicaban el deporte típico de su país de origen o el más conocido porque hace que se refuerce su identidad nacional. Podría crearse la hipótesis de que este hecho posee influencias nacionalistas, pero, como bien hemos mencionado anteriormente, una de las características básicas del deporte es que está regido por reglas universales, entendibles por todo y esto hace que sea posible la integración y la participación de diversidad de culturas, todas ellas unidas por el interés que suscita un deporte en concreto.

Por ejemplo, supongamos que, en el caso del estudio anterior, ciertos ciudadanos de Cataluña se interesan por el cricket que juegan los inmigrantes pakistaníes, o al revés. En cualquier caso, eso crea un lazo de interés mutuo que une a ambas culturas, no solo a nivel deportivo, sino también a nivel cultural, pues en la práctica deportiva, se ponen en juego algo más que la actitud física, se trata de establecer relaciones sociales.

Si aumenta el enriquecimiento cultural por ambas partes, la tolerancia y el respeto por y hacia ambas, también será mayor, por lo que, en definitiva, podemos mejorar la situación social de desde pequeñas poblaciones a países enteros. Se pueden reducir los pensamientos racistas, crímenes de odio, protestas raciales y demás dificultades que afectan a aquellos países en los que hay una gran diversidad étnica, como es el caso de nuestro país.



### **3.2. La mujer a lo largo de la historia y el deporte.**

Desde la prehistoria, donde aún no existía conciencia de ningún tipo sobre la discriminación hacia la mujer y se aceptaba el común reparto de papeles, el sexo masculino cazaba y luchaba, realizando actividad física sin ninguna sistematización, y el sexo femenino cuidaba del hogar y de los hijos que engendraba, sin realizar ningún ejercicio físico. Esta marcará las diferencias entre ambos sexos en cada una de las actividades de la vida, especialmente en su actividad física.

En cuanto al deporte reglado, la discriminación de la mujer ha sido vista desde que se produjera la primera exclusión en la Grecia clásica, donde las mujeres ni siquiera podían acceder a la Olimpiada, aunque, algunas veces, se realizaron juegos paralelos exclusivamente para ellas.

### 3.2.1. Desde la Grecia clásica hasta el siglo XVIII.

En la Grecia clásica la actividad física y deportiva adquirió tal importancia que hoy día, las concentraciones deportivas mundiales de mayor renombre (Olimpiadas) tienen su origen aquí. Los participantes en las Olimpiadas tenían que tener una serie de condiciones, como: ser libre y no esclavo poseer pura sangre griega, etc..., destacando la exigencia de ser hombre, no mujer, para participar.

En Roma sucedió lo mismo, aunque existen murales bien donde se han encontrado referencias gimnásticas haciendo alusión a la mujer, el mosaico conocido como Jóvenes romanas haciendo gimnasia, de autor anónimo, fechada en el Siglo IV.

Ya en la Edad Media la mujer puede practicar alguna actividad física, aunque esta sea la danza cortesana, recogido en el libro de Cristóbal Méndez, médico onubense afincado en Jaén que en 1533 escribe el libro *El Ejercicio corporal y sus provechos*, donde a pasar de los riesgos que conllevaba esto, habló del ejercicio físico, de lo saludable del deporte y de los beneficios que este traería incluso a mujeres, niños y ancianos.

Un siglo después, François de Salignac (Fenelón), en 1687, escribe un Tratado de Educación de las Jóvenes, dedicado a la educación de las ocho hijas del Conde de Beauvillier, donde afirma que las mujeres son menos fuertes y que hay que endurecerlas, tanto físicamente como espiritualmente.

Y es ya a finales del siglo XVIII, tras el surgimiento de las grandes Escuelas gimnásticas donde, Pièrre Henry Ling, creador de la Escuela Sueca (Sistema Analítico - Movimiento del Norte), hace alusión a la mujer, recomienda plástica y gracia en los movimientos, así como el ballet y, defiende practicar ejercicios de relajación y ejercicios respiratorios. Sus sucesoras incidirán en una gimnasia exclusivamente femenina rodeada de características rítmicas, modelo que España adoptará en el transcurso de la dictadura franquista (Zagalaz, 2004).

Dentro del Movimiento Inglés-Sistema Deportivo-Escuela Inglesa el Barón Pierre de Coubertín, pedagogo francés, que peleó por insertar los deportes en los colegios masculinos de su país, y organizó desde la universidad parisina de la Sorbona los primeros Juegos Olímpicos Modernos, celebrados en Atenas en 1896. Su oposición a la participación deportiva femenina le proporcionó un gran número de críticas a finales del siglo XX.

Coubertín considera antiestético el ser mujer a la hora de presentarse en un estadio, poco interesante e incorrecta y prohíbe la participación femenina en los juegos olímpicos hasta las Olimpiadas de Ámsterdam en 1928. Sobre la intregación de la mujer a las Olimpiadas decía:

“En cuanto a la participación femenina en los juegos, soy contrario a ella. Es contra mi voluntad que han sido admitidas en un número de pruebas cada vez mayor” (1922:174). Para Coubertín (1922:1), las notas esenciales del deporte, son: "iniciativa, perseverancia, intensidad, búsqueda del perfeccionamiento y menosprecio del peligro",

No obstante, la mujer empieza a incorporarse a los Juegos Olímpicos de manera mucho más natural después de la Primera Guerra Mundial (Zagalaz, 1998).

Ya en los Juegos Olímpicos de Ámsterdam se incorporaron tres pruebas de atletismo para mujeres, entre ellas los 800 m, en la que dos de las participantes sufrieron un colapso y a raíz de esto la prueba fue suspendida hasta 1960.

### 3.2.2. Siglos XVIII-XIX.

Cabe destacar a Josefa Amar y Borbón (1753-1803), por su contribución a la Educación Física a la española, en cuya famosa obra nombrada como el Discurso sobre la educación física y moral de las mujeres (1790) manifiesta el pensamiento pedagógico de la época y gestiona la actividad física únicamente desde la perspectiva de la salud, afirmando que:

“entre los bienes de la Naturaleza ninguno hay comparado con el de la salud y robustez del cuerpo” (Amar y Borbón, 1994:79-80)

para comparar después ambos sexos y remarcar el maravilloso estado físico de las mujeres hacia funciones que solamente ellas pueden hacer, como por ejemplo tener hijos.

Amar y Borbón (1994), expone claras alusiones a las espartanas que compartían juegos militares con los muchachos, según Plutarco con la intención de engendrar hijos inclinados a la milicia. Diem (1966:129) expone el valor de la mujer en el progreso del mundo deportivo, cuando dice:

“La cultura física de un pueblo, en último término, no viene determinada por el hombre, sino por la mujer, ya que a la larga sólo es posible donde las mujeres animan a sus hijos a practicar deportes. Por el alto grado de desarrollo del deporte heleno, podemos deducir el del deporte femenino”.

En este siglo otras españolas lograron también alzar sus voces en contra del ideal de mujer que la sociedad perseguía, destacando a Josefa Masanes; Gertrudis Gómez de Avellaneda, Ángela Grassi, Cecilia Bohl, Carolina Coronado, Teresa Claramunt, Emilia Pardo Bazán o, Concepción Arenal, las cuales se disfrazaron de hombre en 1840 para entrar en la Universidad a leer su tesis.

En esa época, las leyes penales consideraban a la mujer como menor, las civiles la incapacitaban para ostentar cargos públicos y, las políticas, no le reconocían derecho alguno, por ende, en el deporte la situación era aún peor.

Para hacer una comparación equitativa de la práctica docente de la mujer con la del hombre, la concepción de la educación física femenina y la finalidad que perseguía podemos acortarlos a dos: Conseguir una buena imagen corporal y desarrollar una constitución física fuerte que le permita engendrar y a posteriori criar sus hijos sanos y fuertes.

### 3.2.3. Siglo XX.

Hasta comienzos del siglo XX, la educación física y la Educación en general eran únicamente para la clase alta, las sociedades más avanzadas y el género masculino. La presencia femenina en el deporte de principios del siglo XX fue muy escasa, se limitaba a la participación de las clases burguesas en golf, tenis, equitación y tiro con arco, entendida como forma de relación social. En este siglo aún se mantiene como en los siglos anteriores que los ejercicios que ellas podrán practicar serán los que desarrollen y mejoren la parte corporal más representativa de la mujer, la capacidad pelviana, para desarrollar la maternidad.

Ratifica esa afirmación, Augusta Moll-Weis (1902), citada por García Bonafé (1992, 18-23), diciendo en su libro *Les méres de demain, l'education de la jeune fille d'après sa physiologie*, al respecto del deporte en la mujer en los inicios de ese siglo:

“La vida física de las niñas debe diferenciarse de la de los niños. En ellas nos dedicaremos a desarrollar, sobre todo la ligereza, la delicadeza y la habilidad” ...

Es necesario aumentar en nuestras hijas la flexibilidad del tronco, que las dotará de paredes abdominales fuertes, cosa esencial para sus futuras funciones...”.

La mujer llegó a creer que el deporte era un riesgo para su condición femenina, pensamiento originado tras la encuesta realizada en 1900, donde las respuestas se resumen en que:

“La verdadera fuerza en la mujer está en su interior, y todo lo que tienda a distraerla de ello no es deseable”. “Sí al deporte para las niñas, pero atención a la madre, ella tiene otra cosa que hacer”. En *Revue des Revues*, París, Juillet (1990), citada por García Bonafé (1992).

Ya en los años veinte, una corriente higienista impulsó la práctica deportiva femenina. La gimnasia y los deportes “femeninos”, así como las actividades físicas en la Naturaleza, se consideraron medios para el desarrollo físico integral. Aún hoy en día se piensa que esta práctica conlleva a una masculinización de la mujer. Para ver la diferencia existente entre las atribuciones que la sociedad otorgaba a la mujer y al hombre, destacamos las palabras del filósofo Julián Marías (1980), citado por Zagalaz (2005):

“El hombre podía hacer cualquier cosa que no estuviese prohibida; la mujer, en cambio, no podía hacer más que las expresamente autorizadas... Cuando las mujeres fueron a matricularse en las Universidades europeas resultó que no estaba prohibido; ni siquiera estaba prohibido, porque no se había ocurrido que lo fueran a hacer. Y se interpretaba por masculinismo la apropiación de las posibilidades humanas porque se había identificado lo meramente humano con lo propio del varón”.

Aún a principios del siglo XXI podemos encontrar parecidas cuestiones, sirva de ejemplo la frase de Anna María Puissi (1991):

“Señora maestra ¿cómo se forma el femenino? -Partiendo del masculino: la o final se sustituye por una a. -Señora maestra ¿y el masculino cómo se forma? - El masculino no se forma: existe”.

Con todas estas premisas, iba a ser muy difícil que la mujer accediera a ella, aunque se realizaran fuertes intentos.

Destacar aquí que la presencia femenina en los deportes se incrementó en este siglo, creándose el primer Club Deportivo Femenino en Barcelona en 1928, El Club Femení i d'Esport, tenía como objetivo la modernización de las mujeres jóvenes catalanas con criterio femenino y no feminista (Portanvue del Club Femení i d'Esports, no 1, 1930), contando en 1931 con 2.000 socias y 10 equipos de Baloncesto. En 1929, Lili Álvarez, gana en dobles de Tenis, el Roland Garros, esta mujer practicó también el Ciclismo y el Esquí, del que fue Campeona de España en 1941.

En los años treinta, tras el inicio de la II república, el deporte femenino adquirió libertad celebrándose así en 1931 el Campeonato de España Femenino de Atletismo y en 1933 el de Natación. La modalidad de esquí incluye una categoría oficial para mujeres. En 1935 se celebra el Primer Campeonato de España de Cross Femenino y, el mismo año, el Torneo anual de Ajedrez en el que interviene por primera vez una sección de mujeres. Se practica el Fútbol, y el Hockey alcanza gran nivel. Proliferan Clubes y Asociaciones por toda España, fundándose en Madrid en 1935 el Club Femenino de Deportes.

Pero por desgracia prevalecen las ideas tradicionales y las corrientes higienistas siguen confiando la práctica o no del deporte por la mujer según ayude o no a que cumplan su función procreadora:

“Las indicaciones particulares de la EF de la mujer se desprenden de sus funciones sexuales, la mujer debe buscar por una parte la armonía perfecta de líneas, la elegancia de los movimientos y, por otra parte, el vigor y la tonicidad de los músculos interesados en los fenómenos fisiológicos del embarazo y del alumbramiento...” (Heuyer et al., 1930: *Anthropologie, Hygiène individuelle, Piscine, Éducation Physique*, citados por Baillièrè).

En la misma línea se pronuncia también en España el periódico Mundo Deportivo (1935):

“Se ha comprendido que los deportes no alejan a la mujer de sus obligaciones femeninas, sino, al contrario de esto, que la disciplina deportiva aumenta el sentimiento del deber y además de esto, hace más apropiada a la mujer para su misión como mujer y madre”.

Según Agullo Díaz (1990:21), durante la Dictadura franquista:

“La finalidad de la Gimnasia o educación física era la de lograr mujeres sanas y preparadas para la maternidad. Por ello los ejercicios estaban pensados según su frágil naturaleza, sus necesidades futuras y el decoro y pudor característicos de las mentes y cuerpos femeninos”.

Un estudio realizado por Fernández García (1995) demuestra que el concepto que se adquirió sobre la mujer y la práctica deportiva, así como la Educación Física femenina, sigue marcando una desigualdad significativa en ambos sexos. Si hablamos en cuanto a preferencias actividades netamente "preferidas" por el género femenino son la gimnasia rítmica, danza y gimnasia, seguida por la natación, lo que reafirma los estereotipos femeninos de actividades que desde siempre han estado vinculadas con la mujer. Cabe destacar la aceptación de la mujer en la práctica del atletismo.

Siguiendo la línea, actividades preferidas por los hombres el baloncesto, fútbol, ciclismo, atletismo y montañismo o caza y pesca. La conclusión obtenida en el análisis de los resultados (alumnos de las Escuelas de Magisterio de toda España, hombres y mujeres, de distintas especialidades, especialmente de la de educación física), determina que el mantenimiento de distintos roles deportivos durante tantos años se debe a la diferente orientación que han tenido respecto a qué jugar o qué deporte practicar; al condicionante que han supuesto los juegos infantiles e ideas sobre deporte que les han inculcado los padres; y, a las diferentes actitudes que tienen y valores que consideran hacia la actividad física.

### 3.2.4. Mujer y deporte actualmente (Siglo XXI).

En los primeros años del siglo XXI, las cosas para el deporte femenino han cambiado, aunque todavía queda mucho por hacer. En el ámbito que podríamos llamar doméstico, las mujeres hacen deporte en gimnasios, parques y en la calle; es sorprendente la afición por andar y correr en la vía pública de gran parte de la población, especialmente de las mujeres. En el campo del alto rendimiento, las cosas no son tan fáciles, los equipos femeninos tienen menos financiación y las expectativas de los espectadores son menores que las que despiertan los varones.

La primera diferencia evidente en cuanto a hombres y mujeres podemos encontrarla en el interés que el deporte incita y la forma de mezclarse con el hecho deportivo; mientras algunas personas muestran interés por ser espectadores o espectadoras, otras participan en ella. Encontramos diferencias también a la hora de elegir la práctica, siendo varios los motivos que les incitan a ellos, el porcentaje de valor que otorgan al hecho deportivo y el tipo de práctica que realizan, variando según el sexo. (Alfaro, E. y Vázquez, B., 2007).

En general, el género femenino siempre se ha mostrado más reacio a todo lo referido en cuanto a lo relacionado con el deporte. Según los datos recogidos en el estudio sobre Actitudes y Prácticas Deportivas de las Mujeres Españolas (1900-2005), editado por el Instituto de la Mujer (2005), el 84,1% de mujeres manifiestan tener poco o nada de interés por los eventos deportivos y, en el tramo de 15 a 29 años, un 30,8% declara no haber asistido nunca a un evento deportivo. En este mismo estudio también se cogieron los datos referentes al interés mostrado hacia el deporte, variando entre ambos sexos, mientras que el porcentaje masculino supera el 70%, el femenino está alrededor del 40% y solo el 26% de mujeres estarían interesadas en emplear su tiempo libre en hacer deporte. (García Ferrando, F., 2006). En cuanto a la media de práctica deportiva en España que se encuentra en el 37%, el género femenino no alcanza ni siquiera el 30%. Por otro lado, el 54,5% de mujeres afirma no realizar actividad física deportiva y en el tramo comprendido entre los 15 y los 29 años, el 46,7% se expresa de igual forma.

Cuando la encuesta iba orientada hacia los motivos de la práctica, ambos sexos coincidieron en que era por practicar ejercicio físico, con una diferencia en la segunda puntuación obtenida, en la que los hombres seleccionaban la diversión/pasatiempo y las mujeres mantener o mejorar la salud. En el análisis de datos de la población entre 15 y 24 años, el 49% señaló que no lo practica por falta de tiempo y el 43% porque no es de su agrado (García Ferrando, M., 2006). Los datos revisados llevan a la conclusión de que las relaciones que se establecen en cuanto al deporte entre hombres y mujeres son diferentes, pero, sobre todo hace llegar a la conclusión que las diferencias observadas tienen más influencia familiar que del propio sujeto.

El siguiente análisis que fue en el que más se incidió fue respecto a los “tópicos” relacionados con prácticas deportivas. El 32% de las encuestadas cree que la práctica deportiva enérgica masculiniza a una mujer, el 16% considera que es perjudicial en periodos de maternidad y que este es solo cosa de hombres y un 15% cree que la mujer no está preparada naturalmente para la práctica deportiva. Igualmente, sólo un 35% considera que las mujeres en España practican bastante deporte. Aquí destacar que entre un estudio y el otro (1990 - 2005) pasaron 15 años, y que la variación de datos fue mínima, salvo en que España está atrasada en deporte y la mujer que practica deporte. Si



se estudian las actividades físicas practicadas, no existen roles sociales de género que influyan para elegir un tipo de práctica u otra, pero sí que se observa que la cantidad de mujeres aumenta en la práctica de actividades o modalidades deportivas que se han instaurado para ellas desde siglos anteriores y de igual manera en prácticas con balón, boxeo o caza y peca, donde existe mayor identificación hacia el rol masculino. Entre las actividades que se juzgan menos propias para las mujeres destacan el fútbol (23,7%), y a continuación el boxeo (23,6%).

Estos análisis han aportado suficiente información para reconocer que barreras han motivado las actuales desigualdades. Primeramente, hay que considerar que la integración de las mujeres al mundo deportivo se ha producido al mismo tiempo que fenómenos puramente culturales, políticos o incluso económicos. Los avances científicos, las disposiciones legales, así como todos los avances sociales están contribuyendo a eliminar, minimizar o compensar estas influencias para conseguir una igualdad de género en el tema deportivo.

Si nos centramos ahora en los medios de comunicación de masas, también ejercen una tarea no sólo de informar, sino también de expansión y educativa. Ejercen día a día una gran influencia sobre los espectadores, alterando así nuestras conductas, como por ejemplo la referida a la práctica deportiva. En cuanto a todo lo referido con publicidad y medios de comunicación desde siempre han informado acerca de estereotipos que han cohibido la libertad de elección. Si hablamos de materia deportiva, la información que recibimos por parte de los medios de comunicación se focaliza en promocionar el deporte masculino por los importantes intereses económicos y políticos que este acarrea, convirtiéndolo en un instrumento de alienación. Desde siempre han potenciado los estereotipos sexuales cosa que no favorece en absoluto a la coeducación.

El fútbol alcanza el primer puesto como espectáculo en sí. La generalización del deporte ha generado bienestar para unas pocas instituciones y medios de comunicación mundiales, lo que ha desembocado en un cambio de papel bastante importante en cuanto al deporte y la sociedad. La comercialización y la globalización del producto genera presión sobre los periodistas y estos se guían más por los intereses comerciales que por los intereses de la información pública, reforzando el dominio en pocos medios y en organizaciones deportivas y cohibiendo cualquier intento de abrir el debate público sobre lo que es central o vital en el deporte (Quiroga, S.R. 2000).

En un estudio realizado por Latorre P. A. et al (2007) sobre los principales canales de televisión pública y privada de España durante en la transmisión de los telediarios del medio día y la noche en un periodo de una semana, destacaron los siguientes datos: economía, deporte y política son informativos masculinizados y de carácter sexista, ocupando un mayor espacio en el informativo. El modelo masculino está basado en el mérito, todo se lo han ganado desde décadas anteriores. La promoción del deporte espectáculo por los mass media lo que hace es aumentar el número de espectadores en vez de potenciar la práctica en sí. Y en todo esto añadiendo la escasez de información deportiva femenina, siendo la información "fútbol" y "machista" el foco de atención de todas las cadenas televisivas, noticia carente de espíritu coeducativo, pedagógico y divulgativo. Por consiguiente, vemos o entendemos que los logros femeninos referidos al deporte no son de interés.

Según los informes de García Ferrando y cols (2002) esta falta divulgativa deportiva y no sexista crea preferencias de ser espectador. Esto unido al gran consumismo deportivo está generando un rechazo de todo lo referente a cultura deportiva. En los últimos 10 años, y como ya hemos comentado anteriormente en el estudio analizado, la mayor parte de la población culpa la falta de tiempo para no tener que practicar deporte, seguido de un porcentaje avanzado de individuos que afirman no tener gustos deportivos. Personas que carecen de estudios o que solo cursaron unos primarios y básicos escasamente han mejorado o, es más, han incluso limitado esa práctica deportiva.

En España son muchas las determinaciones que se están llevando para la práctica femenina de deporte, profesionalmente como deporte aficionado. El Instituto de la Mujer ha localizado en el deporte un punto de apoyo en el desenvolvimiento de la mujer. Por otro lado, la Comisión Mujer y Deporte del Comité Olímpico Español (COE), desde el año 2004, ha peleado y aún hoy en día sigue haciéndolo para que la legislación fomente el deporte femenino al mismo nivel que el masculino, fomentando la participación de la femenina en la práctica deportiva desde niñas hasta adultas y también mujeres de edad avanzada, para que así se acepte el deporte como educación social, cultural y de salud. Vázquez (2002) dice así:

“Gracias a esto en los últimos años la participación femenina en el deporte se ha visto incrementada de forma espectacular, aunque no se ha visto reflejada en una mayor representación en puestos de decisión y dirección del deporte”.

El artículo 29 de la Ley Orgánica para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, aprobada en el año 2007, dice que:

“se promoverá el deporte femenino mediante programas específicos y favorecerá su acceso a la mujer”.

Claramente quedan por superar muchas barreras para que el deporte en ambos sexos sea igualitario, referido tanto a nivel humano como a nivel económico, pero el simple hecho de que hoy en día el deporte femenino español destaque es un síntoma de que las cosas están cambiando. Posiblemente ese cambio final que todas esperamos con ansias tenga que ser impulsado por nosotras mismas, las mujeres, demostrando que la igualdad y la equidad existen, y también salvando las inevitables barreras físicas.

### 3.3. Empoderamiento, rasgos generales.

El empoderamiento como concepto ha estado siempre en una posición primaria en la psicología comunitaria, orientado hacia los valores de la persona y cuyo proceso está formado por factores conductuales, cognitivos y afectivos (Rappaport, 1981; Zimmerman, 2000; Zimmerman & Rappaport, 1988). Se ha destacado como uno de los procedimientos esenciales para el progreso de transformación y desarrollo de las comunidades (Montero, 2003).

La primera palabra que podemos sacar cuando leemos empoderamiento es poder. La palabra poder puede tener muchas connotaciones, pero se puede definir de forma generalizada como el control de bienes materiales e intelectuales. Estos bienes materiales pueden ser humanos, físicos o económicos; por ejemplo, lo que sería la tierra, el agua, combustibles, personas... los bienes intelectuales engloban los conocimientos, las ideas y la información en general. Estos últimos, son los más importantes, pues el control sobre las ideas dota de la capacidad para poder generar, propagar y sostener valores, conductas, creencias y actitudes, lo que determina de forma virtual la manera en la que las personas perciben y funcionan en un contexto político y socioeconómico dado. Quien tiene el control tiene la toma de decisiones.

Dicho planteamiento del poder ha sido utilizado por varias instituciones feministas y ONG de desarrollo, que han considerado además cuatro niveles:

- ❖ El «poder sobre»: aquel basado en las relaciones, ya sean dominadas, subordinadas, y/o mutuamente exclusivas. Este tipo de poder es limitado y se ejerce sobre algo o alguien, de forma menos negativa con el objetivo de “guiar al otro”. Origina resistencias pasivas o activas.
- ❖ El «poder de»: aquel que se utiliza para la toma de decisiones, para la solución de problemas. Mide la cantidad de autoridad. Se refiere, por tanto, a las “capacidades intelectuales” (saber y saber hacer) y a los recursos de la economía: control y acceso a los medios de producción y beneficios (tener).
- ❖ El «poder con»: el llamado poder “político y social”. El más importante de todos pues permite la capacidad de organización para tratar, apoyar y preservar un objetivo común (derechos colectivos e individuales, propósitos políticos: “lobby” ...). Cuando un grupo de personas se organizan para alcanzar un objetivo en concreto o simplemente cuando comparten un mismo punto de vista podemos hablar de este tipo de poder.
- ❖ El «poder interior»: referido a la autoestima, la imagen de uno mismo, la identidad y la fuerza mental (saber ser). Es el poder de cada uno, adquirido mediante el autoanálisis de nuestras capacidades y la autocrítica. Es el encargado de infundir cambios en nuestra conducta para forzar cambios en nuestras vidas.

Una vez aclarado lo que significa tener poder, el empoderamiento es el proceso por el cual se obtiene el poder. Engloba un conjunto de conceptos empezando por la autoafirmación del individuo hasta la resistencia colectiva, la movilización y la protesta para enfrentar las altas esferas del poder. Para aquellas personas y aquellos grupos que debido a su raza, clase, etnia o género tienen ciertas limitaciones en el acceso al poder y

a los recursos en general, hablamos de empoderamiento cuando éstos comienzan a reconocer las fuerzas que los subyugan y toman medidas para cambiarlas. Podemos decir, por tanto, que el empoderamiento es el proceso a través del cual se trata de cambiar al sistema y a las fuerzas del mismo que tratan de marginar a los sectores más desfavorecidos y, más concretamente en nuestro caso, a la mujer en un entorno establecido (Sharma, 1991-1992).

Los autores Rappaport (1988) y Zimmerman (2000) llegaron a concluir de la misma forma que el empoderamiento es un constructo que pone en relación por un lado las fortalezas de forma individual y, por otro, las competencias o capacidades, sistemas naturales de ayuda y comportamientos con iniciativa en asuntos de política social.

Se puede hablar por tanto de que el empoderamiento, considerado como un proceso, es la adquisición progresiva de poder, de capacidad de toma de decisiones y de control de tu propia vida. Dicha idea de «capacidad de hacer elecciones» se ha discutido ampliamente en los artículos de Sen A.K. (2000) primero y reanudada por N. Kabeer (2001), el cual la extendió a la idea de “capacidad de las personas para disponer de las cosas y hacer elecciones”. Debemos tener en cuenta, según estos dos autores, que el grado de empoderamiento se relaciona de una forma más o menos directa con la ley, pues va a ser esta la que permita o prohíba los comportamientos, a su vez relacionados con los matices culturales de la sociedad.

El concepto de empoderamiento lo podemos analizar también siguiente dos constituyentes esenciales: como valor y como proceso y dentro de éste, situado en un contexto y experimentado en diferentes niveles del agregado social (Silva, 2004).

El empoderamiento como valor implica un tipo de intervención comunitaria y de cambio social que se basa en las fortalezas, competencias y sistemas de apoyo social que promueven el cambio en las comunidades. Parte de su atractivo como concepto es porque se basa en los aspectos positivos del comportamiento humano, como son la identificación y fomento de las capacidades y la promoción del bienestar más que la curación de problemas o la identificación de factores de riesgo. Es un enfoque que analiza qué es lo que influye en el contexto en lugar de culpabilizar a las víctimas (Zimmerman, 2000).

De este modo, es la misma comunidad la que participa activamente en el proceso de su propio desarrollo (Zimmerman, 2000). Para Rappaport (1981), el empoderamiento entraña concebir a las personas como seres humanos integrales con derechos y necesidades, capaces de tomar el control sobre sus vidas; y no como niños con necesidades o simples ciudadanos con derechos que deben ser defendidos por un agente externo.

En este sentido, una de las ideologías del empoderamiento es la presunción de que un grupo de personas tiene la capacidad de solucionar problemas de diversa índole de mejor forma y con mayor fluidez que aquellos “expertos externos” que emplean programas y políticas de una forma centralizada. Esta presunción se hace teniendo presente que, a mayor diversidad de individuos, mayor diversidad de remedios. En esta atmósfera, los expertos son en realidad colaboradores que tienen como objetivo adquirir experiencias aportadas por las comunidades, presentar ideas y soluciones para posibilitar y facilitar la formación de ambientes de reunión de personas y apoyar a dichas personas

para que puedan encontrar sus propias soluciones y difundan sus experiencias (Rappaport, 1981).

### 3.3.1. Proceso de empoderamiento.

Trabajar en el progreso de una sociedad conlleva a contribuir en los cambios sociales, tanto al nivel individual como colectivo (de la sociedad y/o la comunidad). Por eso es necesario determinar los indicadores para así poder hacer un seguimiento del empoderamiento tanto individual como colectivo, fortaleciendo el uno al otro recíprocamente.

El proceso de empoderamiento se puede considerar como un proceso con identidad dinámica que tiene dos niveles: individual y colectivo.

Esquema 1: nivel individual. Los indicadores del nivel individual tienen que permitirnos hacer un seguimiento de la forma en que los individuos (mujeres, hombres, niñas y niños), pueden realizar sus proyectos de vida o, en otros términos, llevar una vida digna conforme a sus propios criterios y valores. Esto supone el empoderamiento de los individuos en términos de «tener más posibilidades de elección» y poder aprovechar esas oportunidades. A largo plazo todo ello supone una mejor «calidad de vida».

| Esquema 1: Indicadores de empoderamiento - Nivel individual |                            |   |                         |
|---|----------------------------|---|-------------------------|
| Evaluación de la situación                                  | Aporte del programa        | Tener una mayor elección de proyectos de vida |                         |
|   |                            | Resultados del programa                       | Impacto calidad de vida |
| 1.1<br>Recursos económicos                                  | 1.2<br>Recursos económicos | 1.3<br>Tener                                  | 1.4<br>Tener            |
| Recursos humanos  | Recursos humanos           | Saber y saber hacer                           | Saber y saber hacer     |
| Recursos sociopolíticos                                     | Recursos sociopolíticos    | Querer  | Querer                  |
|   |                            | Poder   | Poder                   |

Esquema 2: nivel colectivo. Los indicadores de este nivel tienen que permitirnos hacer un seguimiento del cambio social para construir una sociedad justa que permita que sus integrantes se organicen y se pongan en marcha mecanismos, sistemas y estructuras que aseguren las mismas posibilidades y los mismos derechos a los hombres y a las mujeres a fin de realizar sus proyectos de vida. Ello supone el empoderamiento de la sociedad en términos de «igualdad de género en la sociedad», es decir, el refuerzo de la justicia social.

| Esquema 2: Indicadores de empoderamiento - Nivel colectivo |                            |   |                         |
|--|----------------------------|---|-------------------------|
| Evaluación de la situación                                 | Aporte del programa        | Elección de sociedad igualdad de género |                         |
|  |                            | Resultados del programa                 | Impacto justicia social |
| 2.1<br>Recursos económicos                                 | 2.2<br>Recursos económicos | 2.3<br>Tener                            | 2.4<br>Tener            |
| Recursos humanos   | Recursos humanos           | Saber y saber hacer                     | Saber y saber hacer     |
| Recursos sociopolíticos                                    | Recursos sociopolíticos    | Querer                                  | Querer                  |
|  |                            | Poder                                   | Poder                   |

El proceso de empoderamiento puede concebirse como un proceso afectivo, conductual y cognitivo. Rappaport (1984) refiere que el empoderamiento implica un proceso y mecanismos mediante los cuales las personas, las organizaciones y las comunidades ganan control sobre sus vidas. En su representación del empoderamiento los procesos y los resultados están íntimamente ligados.

Por otro lado, Cornell (1989) define el proceso de empoderamiento como un proceso continuo, intencional, centrado en la comunidad local, que implica respeto mutuo, cuidado, reflexión crítica y participación grupal, a través del cual aquellas personas sin un concepto de reparto equitativo de recursos de gran valor ganan mayor acceso y control sobre esos recursos.

Para Mechanic (1991) durante este proceso las personas aprenden a ver una mayor correlación entre sus metas, un sentido de cómo alcanzarlas y una relación entre sus esfuerzos y resultados de vida. Por su parte, Montero (2003) habla del proceso de empoderamiento como:

“El proceso mediante el cual los miembros de una comunidad (individuos interesados y grupos organizados) desarrollan conjuntamente capacidades y recursos para controlar su situación de vida, actuando de manera comprometida, consciente y crítica, para lograr la transformación de su entorno según sus necesidades y aspiraciones, transformándose al mismo tiempo a sí mismos” (p.72).

Zimmerman (2000) integra los elementos mencionados por los autores (Cornell Empowerment Group, 1989; Mechanic, 1991; Rappaport, 1984), como son la relación entre el esfuerzo y el logro de metas (Mechanic, 1991), la reflexión crítica (Cornell Empowerment Group 1989; Montero, 2003; Zimmerman & Rappaport, 1988), el acceso a recursos y control sobre la vida (Cornell Empowerment Group, 1989; Montero, 2003; Rappaport 1984; Zimmerman & Rappaport, 1988) en una teoría que sugiere la necesidad de discernir procesos, niveles y resultados de empoderamiento.

Un claro ejemplo, “experiencias de ejercer control por medio de la participación en la toma de decisiones o resolución de problemas en su ambiente inmediato” y “manejo de recursos” (Zimmerman, 2000, p. 47), están definidos por Zimmerman como procesos, pueden también entenderse como resultado. Al mismo tiempo, las definiciones “uso de habilidades analíticas para influir el medioambiente social y político” y “realizar acciones para ejercer control participando en organizaciones comunitarias o actividades” (Zimmerman, 2000, p. 47), “comportamientos participativos” (Zimmerman, 2000, p. 47) como variables de resultado puede entenderse igualmente como procesos.

No se puede determinar por tanto de “forma objetiva” dónde termina el proceso y dónde comienza el resultado. Esto es coincidente con las formulaciones de Foster-Fishman et al. (1998), que plantean que las necesidades y experiencias de empoderamiento difieren en los distintos contextos y, por ende, también lo que entienden por procesos y resultados. Es a su vez coincidente con Rappaport (1981) que invita a dejar en manos de las comunidades las soluciones paradójales: serán las comunidades las que pongan los criterios a tener en cuenta para separar lo que es un proceso de lo que es un resultado. El experto será el encargado de investigar, analizar y estudiar esos criterios.

A la hora de hablar del proceso de empoderamiento tenemos que tener en cuenta el contexto en el que éste se produce. Rappaport (1981) hace mención a la importancia de los entornos de reunión entre las personas y la acción de los expertos que van a actuar como colaboradores. A esto también hacen referencia Maton y Salem (1995) resaltado además también, en conjunto con el contexto, la labor de las instituciones para suministrar un sistema que inspire confianza en aquellas personas que lo conforman. Dicho sistema debe ser también liderado de forma compartida para que pueda beneficiar tanto a las personas como a la organización, facilitando un abanico de posibilidades para optar a múltiples roles dependiendo de las diferentes habilidades de cada persona. Trickett (1994) opina que tanto la cultura como el contexto van a afectar al proceso de empoderamiento ya que este adquiere cuerpo y podemos hablar de proceso de empoderamiento como tal cuando es capaz de responder a los diversos requisitos y menesteres dados por el contexto local, el cual presenta un trasfondo sociopolítico, sociocultural e histórico. Esto implica que las actividades, criterios de logro... que pueden ser catalogados como empoderamiento pueden variar, y lo que para algunos grupos puede ser un claro ejemplo de empoderamiento, puede que para otros grupos no lo sea, debido a que existirá una gran variedad de valores, metas, preocupaciones, circunstancias y tópicos de interés. En definitiva, hay que tener muy presente las características del contexto para poder calificar una acción o proceso como empoderamiento.

Foster-Fishman et al. (1998) consolidan este argumento cuando añaden que no solo hay un contexto, sino que son varios dentro de cada cultura, cada uno con sus normas y sus oportunidades de empoderamiento.

Sintetizando, la capacidad de empoderamiento de un grupo social va a depender en gran medida del contexto en el que este se halle, por lo que es uno de los factores más importantes a tener en cuenta cuando analizamos el proceso de empoderamiento de cualquier grupo social, en este caso, de la mujer.



### 3.3.2. Conceptualización de empoderamiento de las mujeres.

“Una mujer empoderada es aquella que ha realizado el proceso de conocerse, de romper sus barreras internas y de reconexión con en su verdadera esencia. Dando lugar este proceso a una mujer que se conoce, que vive desde su autenticidad, sin copiar los modelos de poder establecidos y que vive su feminidad sin estereotiparla. En definitiva, una Mujer Empoderada es aquella que accede a su poder basándose en su verdadera esencia” (Sánchez 2012).

La idea de empoderamiento de las mujeres surge como resultado de muchas críticas y debates generados principalmente por las feministas del Tercer Mundo, apoyados de todos los movimientos feministas del resto. Su inicio se remonta a la unión surgida entre el feminismo y el concepto de "educación popular" desarrollado en América Latina en los años setenta (Walters, 1991). Este último que hemos mencionado tuvo su origen en la teoría de la concientización de Freire, en la que se ignoró por completo la existencia de una perspectiva vista a través del género, dejándose llevar por los pensamientos del filósofo Antonio Gramsci, que marcó la necesidad de mecanismos de participación en las instituciones y en la sociedad, con el fin de crear un sistema más moderado y no de aprovechamiento (Forgacs, 1988; Freire, 1973).

Si hablamos de las mujeres en general o si lo hacemos refiriéndonos a las pobres en particular todas tienen falta de poder o falta de control en cuanto a los medios de los que disponen o en la toma de las decisiones que las rodean día a día. Es tan relativo ese control que tienen en sus propios recursos que en gran parte de estos casos la toma de decisiones la realizan otros por ellas diariamente.

Pero todo esto no quiere decir que el género femenino siempre haya carecido de poder. Durante siglos y siglos, el género femenino ha sido capaz de tomar las decisiones familiares (Nelson, 1974; Stacey y Price, 1981). Por otra parte, las mujeres hemos sido capaces de tomar control sobre aquellos recursos a los que finalmente hemos tenido acceso y hemos ejercido propiedad sobre cuánto nos ha sido posible; el movimiento de Chipko al norte de la India y el movimiento del Cinturón Verde de Kenya son ejemplos de esto (Misra, 1978; Rodda, 1991).

El género femenino desde sus posiciones tradicionales como madres, esposas y trabajadoras ha intentado ampliar los espacios disponibles para ganar libertad. Pero en cambio observamos frecuentemente que la idea del patriarcado sigue prevaleciendo, la que maneja los valores de sacrificio, sumisión, sufrimiento en silencio y obediencia, aún debilita e influye en que las mujeres puedan tener poder sobre el control y ser partícipes de algunos recursos (Hawkesworth, 1990; Schuler y Kadirgamar-Rajasingham, 1992).

La construcción social y el control de género fueron principales en el análisis feminista y la educación popular. Las educadoras populares feministas pudieron promover su propio enfoque avanzando por encima de la simple concientización e intentando la regularización de 1 o 5 pobres para luchar activamente por el cambio. Las mujeres expresaron sus objetivos con las siguientes palabras:

“Tomar, de una forma no ambigua, el punto de vista de las mujeres y demostrar a las mujeres y a los hombres como se construye socialmente

el género, ... y ... puede ser cambiado ... [mostrar] por medio de las experiencias vividas de los participantes como las mujeres y los hombres son construidos como tales por medio de la clase, la raza, la religión, la cultura, etc.; ... investigar colectivamente ... como la clase, [casta], la raza y el género se interrelacionan ... con el fin de profundizar en el conocimiento colectivo acerca de estas relaciones ... .. construir una visión colectiva y alternativa de las relaciones de género ... y ... ahondar en los análisis colectivos del contexto y la posición de las mujeres ... local, nacional, regional y globalmente, ... Desarrollar instrumentos analíticos ... para evaluar los efectos de ciertas estrategias de desarrollo, para la promoción de los intereses estratégicos de las mujeres ... [y desarrollar estrategias] para realizar cambios en sus vidas a nivel personal y grupal... Ayudar a las mujeres a desarrollar las habilidades necesarias para hacer valer sus derechos... y cambiar el comportamiento opresivo ... construir una red nacional [e internacional] de mujeres y hombres ... [y] ayudar a la construcción de una comunidad democrática, de una organización de trabajadores y de una sociedad civil fuerte que pueda impulsar el cambio” (Walters, 1991).

En los ochenta surgieron críticas feministas en contra de las estrategias de crecimiento y las intervenciones de base con los que fue imposible lograr ese avance para la mejora del estatus femenino que se esperaba. Las feministas achacaron los fallos sobre todo a los enfoques en contra de la pobreza, bienestarista, y empresarial, alegando que no aceptarían los factores estructurales que continuaban con el atosigamiento y la explotación de las mujeres pobres (Moser, 1989). Estos enfoques no han distinguido entre la "posición" y "condición" de las mujeres (Young, 1988).

Molyneux (1985), en cambio, realizó una distinción semejante entre los intereses “estratégicos” y “prácticos” de las mujeres. Si bien las necesidades prácticas de las mujeres -salud, combustible, alimentación, agua, cuidado de los hijos, educación, tecnología mejorada y así sucesivamente- tienen que ser satisfechas, éstas no pueden ser un fin en sí mismas. Para la autora es esencial la movilización y la organización de las mujeres con el fin de hacer valer sus intereses estratégicos a un largo plazo. Esto requiere:

“...un análisis de la subordinación de las mujeres y ... la formulación de una alternativa, un conjunto de disposiciones más satisfactorias que las existentes ... como la abolición de la división sexual del trabajo, la disminución de la carga de las labores domésticas y el cuidado de los hijos, la eliminación de las formas institucionalizadas de discriminación, el establecimiento de políticas de igualdad, de libertad, de escogencia sobre la procreación y ... de medidas en contra de la violencia y el control masculino sobre las mujeres” (Molyneux, 1985).

La idea de empoderamiento nace de estas raíces y fue articulada en 1985 como el "enfoque de empoderamiento" (Sen y Grown, 1985). Si lo observamos desde este punto de vista, el empoderamiento solicitó la transformación de las estructuras de subordinación con cambios radicales en las leyes, los derechos de propiedad y las instituciones que engrosan y mantienen la dominación masculina.

Desde inicios de los años noventa, el empoderamiento de las mujeres empezó reemplazando los términos iniciales de la jerga del desarrollo. Desgraciadamente, a causa de la excesiva utilización del término, la sutileza de la perspectiva que dio origen se ha ido disolviendo. Por tanto, las implicaciones para las estrategias, a nivel macro y micro, necesitan clarificarse.

Una de las cosas que hay que tener muy en cuenta a la hora de analizar el transcurso de empoderamiento es el cómo influyen los diferentes enfoques de la "condición" y "posición" de las mujeres cuando se planifican estrategias de empoderamiento para conseguir un cambio social. Por ejemplo, referido al tema de los derechos reproductivos en las mujeres, la mayoría de los enfoques existentes frente a la salud reproductiva y anticoncepción, se centran primeramente en el control natal, en la mejora de tecnologías y de procedimientos en el parto, para hacerlo lo más seguro posible, la atención prenatal y postnatal, así como la disminución de la fertilidad. Sin embargo, ninguno de estos enfoques formula preguntas relacionadas con la discriminación en contra de las niñas y de las mujeres en el acceso a la alimentación y a la atención en materia de salud; la división sexual del trabajo, que ubica a las mujeres casi como bestias de carga en muchas culturas; la falta de control de las mujeres sobre su sexualidad; la dominación masculina en las relaciones sexuales; o la negación, por muchas sociedades, de los derechos de las mujeres de determinar cuántos hijos desean tener. Estos aspectos están relacionados con la "posición" y no suelen verse afectados por las bajas tasas de nacimiento o ni siquiera por las mejoras en la salud física. Entendemos entonces que un proceso de empoderamiento tiene que desafiar la dicotomía entre la posición y condición de las mujeres.

Con el fin de retar su sometimiento, las mujeres, primero, han de reconocer la ideología que legitima la dominación masculina y, segundo, entender cómo esta mantiene su opresión. Este reconocimiento implica cuestionarse las actitudes y los valores que la mayoría de las mujeres ha internalizado desde la niñez. Debemos tener presente que las mujeres han sido llevadas a participar en su propia opresión mediante un intrincado complejo de tabúes sociales y culturales, sanciones religiosas, supersticiones, condicionamientos, jerarquías entre las mujeres dentro de la familia, ocultamientos, limitaciones de la movilidad física... así como control de su sexualidad (incluidos conceptos como "buena" y "mala" mujer). A muchas mujeres en condiciones de pobreza nunca se les ha permitido tomar sus propias decisiones o pensar por sí mismas, excepto en circunstancias poco comunes como cuando el hombre ha estado ausente o ha renunciado a su rol. Así, como para ellas el cuestionamiento no estaba (y está aún) permitido, la mayoría de las mujeres ha crecido creyendo que esto es lo justo y/o natural. Por consiguiente, el cambio hacia una mejor posición, el empoderamiento, no se produce de forma espontánea desde esta condición de subyugación. Al contrario, el empoderamiento tiene que ser externamente inducido por fuerzas que trabajan por un cambio de conciencia y un conocimiento de que el orden social existente es injusto y no natural. Se busca, entonces, cambiar la conciencia de otras mujeres: modificando su autoimagen y sus creencias acerca de sus derechos y capacidades; creando conciencia de la discriminación de género que es una fuerza que actúa sobre ellas desafiando el sentimiento de inferioridad que se les ha infundido desde el nacimiento; reconociendo el valor verdadero de sus labores y contribuciones a la familia, la sociedad y la economía. Las mujeres tienen que ser convencidas de sus derechos innatos a la igualdad, la dignidad y la justicia. Los agentes externos para el cambio, necesarios para el empoderamiento, pueden tomar muchas formas.

### 3.3.3. Empoderar a mujeres a través de la actividad física y el deporte.

En el año 2005 la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE), en colaboración con el Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES), realizó un estudio cualitativo y cuantitativo a propósito de generar un acercamiento a la situación del deporte y la participación de las mujeres en este ámbito, con el fin de realizar un diagnóstico de la situación, generar información estadística pertinente. Como resultado de este esfuerzo se editó el libro “Mujer y deporte” en colaboración con la Universidad de Colima.

El anterior documento ayuda a situar el posicionamiento actual de las mujeres en el deporte, y su creciente participación y logros derivados ante todo de esfuerzos personales, y toma de decisiones.

Es importante destacar que la participación de las mujeres y su creciente liderazgo aportan al establecimiento de políticas públicas que coadyuvan en igualdad de oportunidades, apoyos, equipo y entrenamientos a los competitivos femeninos, a todos los niveles en cualquier disciplina deportiva.

Women Win, (2014) es una de las primeras organizaciones internacionales cuyo objetivo es proporcionar apoyo a los programas de actividad física para la potenciación del deporte innovador en niñas y mujeres, pretende crear un movimiento social en torno al deporte que incentive a niñas y mujeres de todo el mundo, pero sobre todo de países en desarrollo a participar en la práctica deportiva, como motor, para el avance de los derechos de la mujer.

El contexto global es el de las niñas y mujeres que se enfrentan a un número desproporcionado de desafíos, de desigualdad y a pesar de los esfuerzos no se alcanzan los objetivos de equidad para las niñas y mujeres sobre todo las que además sufren de marginación y pobreza.

En el texto Mujer, igualdad de género y deporte (2007) de las Naciones Unidas, se menciona:

“Además de los beneficios que obtienen en sí mismas las mujeres y las niñas, el aumento de su participación en actividades físicas y en el deporte puede fomentar un desarrollo positivo de él al generar una alternativa en cuanto a normas, valores, actitudes, conocimientos, capacidades y experiencias. La aportación de las mujeres, en particular en lo que se refiere al liderazgo, puede promover la diversidad y generar enfoques alternativos, y ampliar la base intelectual en esferas como la dirección técnica, el entrenamiento y el periodismo deportivo.”

El contexto que vincula al deporte con la investigación en ciencias sociales, está en expansión en nuestro país, por el creciente interés en este tema, debido al fuerte impacto que el deporte causa en las distintas dimensiones del desarrollo humano. Por otra parte, los Objetivos de Desarrollo del Milenio, en su Informe 2015, apuntan a que ha habido avances sin embargo en países de América Latina, los niveles de desempleo en mujeres con educación avanzada son mayor al desempleo de los hombres, las mujeres siguen teniendo pocos accesos (laborales, educativos, y de salud) y un avance apenas significativo con respecto a informes anteriores. En el caso de objetivos como los

relativos a salud, educación, no sólo no se han cumplido dichas metas, sino que además el atraso es evidente y alarmante. Lo anterior decanta en una permanente preocupación por generar políticas públicas que garanticen la calidad de vida y el crecimiento a todos.

Los anteriores datos nos muestran un perfil de problematización que se da en gran medida en sectores de la población vulnerables, ya sea por la pobreza o la falta de educación. Sin embargo, estas condiciones no dejan libre a las mujeres en otras esferas sociales. En nuestro país las condiciones de inequidad afectan también a mujeres que reciben educación universitaria y provienen de familias con buenos ingresos económicos.

Esto se debe a la falta de conocimiento e interiorización de sus derechos, pero también en la reproducción de patrones de conducta machistas (por parte de las propias mujeres) y de roles de género, contribuyen a segmentar la conducta de todos.

El Informe Mujer del 2000 y después, Mujer Igualdad de Género y Deportes de las Naciones Unidas (2007) plantea:

“Los efectos positivos del deporte para la igualdad entre los géneros y el empoderamiento de las mujeres se ven limitados por la discriminación por motivos de género en todas las esferas y en todos los niveles del deporte y la actividad física, alimentada por los estereotipos que siguen existiendo en torno a la capacidad física y el papel social de las mujeres. Con frecuencia, las mujeres se ven segregadas en contra de su voluntad en diferentes tipos de deportes, eventos y competiciones destinados específicamente a las mujeres. El acceso de las mujeres a las posiciones de liderazgo y de adopción de decisiones se ve limitado tanto en el ámbito local como en el internacional.”

Casals asegura en un artículo publicado en la revista de la UPNA que:

“se trata de abordar, de una forma diferente y alternativa, cuestiones relacionadas con el patriarcado y sus consecuencias. Frente a ello asegura que esta actividad permite desarrollar habilidades y actitudes de autonomía, superación y desarrollo personal y también explica que el deporte tiene un componente fundamental de género; las mujeres han visto limitada su participación deportiva desde el siglo XIX, por condicionantes sociales y culturales y lamentablemente, dice que nunca se les ha estimulado ni motivado en el ámbito deportivo, y esto ha provocado privarse de adquirir y desarrollar habilidades”.

En una entrevista realizada a María Bobenrieth, activista con más de 25 años de experiencia se le hicieron varias preguntas relacionadas con su proyecto, el cual incluía el deporte como medio de empoderamiento. Estas fueron las respuestas que dio a dichas preguntas:

❖ *¿Por qué el deporte como herramienta?*

“El deporte es una herramienta que atrae muchas cosas interesantes sobre todo en el periodo en el que ni son niñas, ni son adolescentes. Ese momento es determinante para su futuro y el deporte es una manera de

ayudarles a romper barreras. Esos años son un espacio en el que se cambia toda esa noción de género heredada. Hay que tener en cuenta que para los niños se amplía como 16 veces el espacio, pero para una niña el espacio se hace ocho veces más pequeño a esas edades, ya que no puede salir sola a la calle debido a los peligros a los que se enfrenta. Es en este contexto cuando el deporte les hace sentirse libres, sentirse bien con sus cuerpos”.

❖ *¿Cómo ayuda el deporte a ese empoderamiento de la mujer?*

“Todos los deportes enseñan a las mujeres que ser femenina no está reñido con ser fuerte tanto físico como mentalmente. No está reñido con ser independiente, tener los músculos desarrollados... practicar deportes les hace sentir fuertes, libres y capaces de lograr todos sus objetivos.

La sociedad está cambiando en esta generación, pero todavía queda mucho. No creo que se llegue a la igualdad total de género, pero sí es importante el empoderamiento de la mujer, y esto empieza con las niñas. El mundo no va a cambiar si las mujeres no están en posición de liderazgo. Tengo mucha confianza en las generaciones que vienen, creo que la tecnología puede ayudar mucho”.

Lograr que más mujeres puedan desarrollar una identidad empoderada, desde los diversos beneficios de la práctica deportiva, nos acerca a los objetivos de desarrollo, calidad de vida y equidad esperados, a nivel internacional, pero sobre todo a niveles de auto consolidación, autogestión, toma de decisiones y trascendencia, de mujeres que son estudiantes, madres, esposas, emprendedoras, en cualquier ámbito de la vida social.

Tal como destaca Rodríguez, T.D. et. al (2004) el deporte se convierte, desde su creación, en un medio educativo fundamental a través del que se buscaba formar el carácter de los que estaban llamados a ser los futuros dirigentes de la nación, en consecuencia, valores como la exaltación de la virilidad o la consideración de que a través del mismo se adquiere la hombría impregnan su práctica desde un principio.

Un ejemplo claro es la investigación realizada por Alba Teniente, E. (2016), en la que se pretende conocer la experiencia de las mujeres maratonistas, ultra maratonistas, y las pautas de empoderamiento en las mujeres como eslabón entre ellas y otras mujeres quienes también contemplan posibilidades de desarrollo personal, humano desde la perspectiva de la práctica deportiva.

Durante las entrevistas llevadas a cabo en la investigación se concluyó que para las mujeres más jóvenes el reto era delimitar el estilo de vida que estas comienzan a trazar, y que para las ya adultas mayores encontrar nuevas maneras de reconocerse y auto fortalecer su propia valía, frente a ellas mismas. Gallego y Estebanz (2004) señalan que existen unos factores que obstaculizan el aumento del deporte femenino de alto nivel, que se inclina al desempeño y al logro no solo de desarrollo deportivo, sino también de puestos más elevados de responsabilidad, en la administración deportiva. La historia de familia motiva, obliga, y orienta de manera importante a que desde niñas las entrevistadas, tuvieran una actitud proactiva, propositiva, y ante todo protagonista e incluso decisiva en la dinámica familiar. El deporte estuvo presente en sus vidas desde la infancia, existiendo personas claves para la motivación y actitud hacia el deporte, estos sujetos crean un

ejemplo a seguir y eso logra en ellas interés hacia el mismo. Hay una importante ruptura del esquema femenino con la generación anterior en sus familias y buscan formar su propio esquema que las defina como mujeres.

Como conclusión podemos decir que el empoderamiento a través del deporte es capaz de transformar la vida de una mujer, sea cual sea su edad, logrando sacar las perspectivas que delimitan la feminidad para reconstruir la idea de ser mujer y adquirir la capacidad de auto gestión, agencia y decisión de lo propio, que en menor o mayor medida se había denegado. Muchas de estas mujeres entrevistadas atribuyen al deporte como el gran gestor de cambio en sus vidas, estableciendo el equilibrio en sus diversas etapas y sus múltiples dimensiones.

### 3.4. Conceptualización del término refugiado, referencias históricas y derechos.

#### ❖ *¿Qué es una persona refugiada?*

Para definir el término refugiado, la agencia de la ONU para los refugiados de ACNUR (2017) considera que una persona refugiada, según la Convención de Ginebra sobre el Estatuto de los refugiados es

“una persona que debido a fundados temores de ser perseguido por motivos de raza, religión, nacionalidad, perteneciente a un determinado grupo social u opiniones políticas, se encuentra fuera del país de su nacionalidad y no puede o, a causa de dichos temores, no quiere acogerse a la protección de su país; o que careciendo de nacionalidad y hallándose, a consecuencia de tales acontecimientos fuera del país donde antes tuviera su residencia habitual, no pueda o, a causa de dichos temores no quiera regresar a él”.

Según recoge la Comisión Española del Refugiado CEAR (2017), estas personas pueden acogerse a derecho de asilo. Por tanto, este es un derecho de toda persona que se vea implicada en tal situación, tanto si huye de un conflicto bélico, como por razones de religión, orientación sexual, género, grupo social, nacionalidad u opinión política.

Por su parte, la Ley 12/2009 reguladora del derecho de asilo y de la protección subsidiaria en su artículo 3, establece que

“la condición de refugiado se reconoce a toda persona que, debido a fundados temores de ser perseguida por motivos de raza, religión, nacionalidad, opiniones políticas, pertenencia a determinado grupo social, de género u orientación sexual, se encuentra fuera del país de su nacionalidad y no puede o, a causa de dichos temores, no quiere acogerse a la protección de tal país, o al apátrida que, careciendo de nacionalidad y hallándose fuera del país donde antes tuviera su residencia habitual, por los mismos motivos no puede o, a causa de dichos temores, no quiere regresar a él, y no esté incurso en alguna de las causas de exclusión del artículo 8 o de las causas de denegación o revocación del artículo 9”.

#### ❖ *¿Quién puede ser beneficiario del asilo/protección subsidiaria?*

De acuerdo con el artículo 4 de la Ley 12/2009 las personas que solicitan protección internacional pueden ser beneficiarias de la llamada protección subsidiaria/asilo en aquellos casos en los que las autoridades aprecien la existencia de motivos fundados para creer que si regresaran a su país de origen se enfrentarían a un riesgo real de sufrir alguno de los daños graves previstos en la ley, a pesar de no reunir los requisitos para ser reconocidas como refugiadas según la Convención de Ginebra de 1951.

El artículo 10 de la mencionada Ley establece como daños graves que pueden dar lugar a la protección subsidiaria los siguientes:



- La condena a pena de muerte o el riesgo de su ejecución material.
- La tortura y los tratos inhumanos o degradantes en el país de origen del solicitante.
- Las amenazas graves contra la vida o la integridad de los civiles motivadas por una violencia indiscriminada en situaciones de conflicto internacional o interno.

❖ ¿Quién es un solicitante de asilo/ protección internacional?

Según ACNUR (2017) es aquella persona que habiendo formalizado una solicitud de protección internacional (también llamada solicitud de asilo) no ha recibido una respuesta definitiva (resolución) sobre su caso por parte de las autoridades españolas. Hasta que haya una decisión definitiva, cualquier proceso de devolución, expulsión o extradición que pudiera afectar al solicitante quedará en suspenso.

Es lo que se conoce como principio de no devolución (“non – refoulement” en francés) e implica el derecho a no ser devuelto a un lugar donde la vida o integridad física del solicitante de asilo corra peligro.

❖ ¿Cuáles son los derechos y obligaciones de un solicitante de protección internacional?

Los derechos que la legislación española recoge para los solicitantes de protección internacional son los siguientes y es importante conocerlos:

- Derecho a asistencia jurídica gratuita e intérprete.
- Derecho a que se comunique su solicitud a ACNUR.
- Derecho a la suspensión de cualquier proceso de devolución, expulsión o extradición que pudiera afectar al solicitante. (Derecho a no ser devuelto a un lugar donde su vida o integridad física corra peligro).
- Derecho a conocer el contenido del expediente en cualquier momento.
- Derecho a la atención sanitaria.
- Derecho a recibir prestaciones sociales específicas en los términos que se recogen en la Ley
- Derecho a ser documentado como solicitante de protección internacional.

Asimismo, los solicitantes de protección internacional tienen las siguientes obligaciones:

- Cooperar con las autoridades españolas en el procedimiento para la concesión de protección internacional.
- Presentar, lo antes posible, todos aquellos elementos que, junto a su propia declaración, contribuyan a fundamentar su solicitud. Entre otros, podrán presentar la documentación de que dispongan sobre su identidad, edad, nacionalidad o nacionalidades, pasado - incluido el de parientes relacionados -, lugares de anterior residencia, solicitudes de protección internacional previas, itinerarios de viaje, documentos de viaje y motivos por los que solicita la protección.
- Proporcionar sus huellas dactilares, permitir ser fotografiados y, en su caso, consentir que sean grabadas sus declaraciones, siempre que hayan sido previamente informados sobre ello.

- Informar sobre su domicilio en España y cualquier cambio que se produzca en él. (Hay que tener en cuenta que cualquier comunicación por parte de las autoridades será notificada a este domicilio).
- Informar, asimismo, a la autoridad competente o comparecer ante ella, cuando así se les requiera con relación a cualquier circunstancia de su solicitud. El incumplimiento de esta obligación, así como la no renovación de la documentación de la que se hubiera provisto al solicitante, puede dar lugar al archivo de la solicitud en el plazo de un mes según la legislación vigente.

El derecho de asilo está actualmente firmado por más de 140 países, en ellos incluido España, los cuales por ley se ven obligados a su cumplimiento en cualquiera de las situaciones correspondientes.

Cualquier estado debe y, por tanto, tiene que garantizar los derechos económicos y sociales de los refugiados, en un mínimo en el que los residentes que sean extranjeros en el país lo hagan.

❖ Referencias históricas:

- 1945: con el final de la Segunda Guerra Mundial se comienza a conocer el término de refugiados.
- 1948: Declaración Universal de los Derechos Humanos, artículo 14.
- 1951: Convención de Ginebra.
- 1967: Protocolo de Nueva York que elimina la restricción temporal y geográfica que estipulaba la convención.
- 1978: Se reconoce por primera vez en la Constitución Española el derecho de asilo.
- 1984: Ley de Asilo, donde se concretan los procedimientos y requisitos para ser refugiado.
- 2007: Carta de Derechos Fundamentales de la Unión Europea. Los estados pertenecientes a la UE reconocen y refuerzan el derecho de asilo como un derecho fundamental.
- 2009: Ley actual de Asilo que incorpora las normas vinculantes de la UE e incluye otras normas de persecución.

### 3.5. Mujer refugiada y deporte.

¿Qué objetivo persiguen las actividades deportivas para mujeres inmigrantes?  
¿Por qué deberíamos animar a las chicas y mujeres inmigrantes a tomar parte en actividades físicas?

De las actividades físicas se pueden derivar los siguientes efectos positivos:

- Buena salud y bienestar.
- Aceptación social en la cultura más generalizada.
- Redes sociales y apoyo social.
- Imagen propia positiva, seguridad y fortalecimiento (cf., por ejemplo, Pfister, 1996).

Hay que tener en cuenta, por supuesto, que existe una gran cantidad de factores y condiciones que determinan qué tipos de efectos tiene la práctica deportiva. El deporte cuenta con un potencial grande y variado, pero los resultados positivos en lo físico, lo psicológico y lo social no llegan de modo automático.

Los programas deportivos que se desarrollan en grupos de mujeres refugiadas son organizados para ir más allá de practicar una simple actividad, un juego con un fin único lucrativo o un bien para la salud. Como ya se trabaja en ACNUR, en las sesiones que hemos diseñado trataremos de desarrollar habilidades de vida y abordar los riesgos específicos de protección que enfrentan las refugiadas, ofreciéndoles un ambiente divertido, seguro y solidario.

El deporte en sí ayuda a sensibilizar y colabora a que personas que vienen de distintos países, que han huido por diferentes situaciones y a las cuales les puede provocar incluso miedo el hecho de abrirse a conocer mundo o incluso a conocer a otras mujeres que quizás no estuvieran en la misma situación que ella, pero si en situaciones similares hacen que este acercamiento sea posible. Como bien nombra ACNUR en alguno de sus artículos, “el deporte es un idioma universal”.

#### ❖ Perspectivas:

¿Qué posibilidades tenemos, en definitiva, para apoyar la participación de las chicas y mujeres inmigrantes en las actividades físicas? Hay que subrayar de nuevo el hecho de que las mujeres inmigrantes, cómo las demás mujeres de nuestra sociedad, proceden de sustratos sociales muy diferentes. Como principio habría que plantear dirigir el deporte, sus condiciones, condiciones y objetivos, hacia las necesidades de cada uno de estos grupos de mujeres. Hay que tener en cuenta las experiencias de socialización, las circunstancias vitales y las expectativas. Los conceptos y programas deberían perseguir los principios de igualdad de derechos, igualdad de estatus e igualdad de oportunidades, así como la aceptación y la tolerancia.

Hay que animar a las chicas y mujeres refugiadas que proceden de ambientes tradicionales a participar en actividades deportivas si:

- Sólo mujeres toman parte en dichas actividades.
- Los monitores son mujeres.

- Chicos y hombres no tienen acceso a las instalaciones cuando ellas las están usando.
- Se acepten ropas que cubran el cuerpo.
- Se disponga de instalaciones separadas para ducharse y cambiarse.
- Las instalaciones deportivas sean de fácil acceso desde los hogares de estas chicas y mujeres.
- Las actividades se desarrollen tarde, pero no al atardecer.
- Las chicas y las mujeres puedan traer consigo a sus hermanos pequeños o hijos.
- Los objetivos y contenidos de las actividades se orienten hacia la salud.

Además, las escuelas podrían ofrecer, fuera del horario lectivo, actividades físicas, así como los centros para la juventud actividades deportivas diversas, diseñadas según las necesidades y deseos de las participantes. Otra posibilidad son los gimnasios para mujeres. En un estudio piloto, las participantes refugiadas subrayaron la importancia de entrenar sin presencia masculina. Dijeron que sus familias no pondrían objeciones hacia esas actividades y que incluso las apoyarían (Görsoy 1997).

Es importante señalar, que en estos casos (grupos de mujeres refugiadas procedentes de países con cultura islámica) existe por un lado un alto precio para hacerse socia de clubes o gimnasios para practicar el deporte y por otro lado se encuentra el problema de que la mayoría de estas actividades están solamente enfocadas a temas de belleza y mantenimiento de línea, no como un fin lúdico y de integración social.

Sería oportuno desarrollar estrategias para minimizar los conflictos a los que se enfrentan estas chicas y mujeres entre sus actividades deportivas y las expectativas de sus familias y, asimismo, romper las barreras que dificultan el acceso de las chicas a los clubes deportivos. En este caso resultaría muy útil animar a las hermanas y amigas a que comiencen a practicar juntas las actividades, para que se sientan en un ambiente conocido y, por tanto, de confianza.

En cuanto a las actividades que se ofrecen siempre hay que tener en cuenta la edad de las participantes. Mientras que las chicas se les deja elegir en una gama más amplia de deportes, las mujeres jóvenes tienen más limitaciones a la hora de elegir. En este punto, resulta muy útil que las actividades se orienten a la búsqueda de la salud y bienestar, al menos en un comienzo. Con ello, se da un sentido a la actividad física. Otra de las estrategias seguidas podría ser indagar en su cultura y ofrecer actividades relacionadas a sus tradiciones, para animar y motivar a las mujeres y así mantenerlas más activas físicamente. De todos modos, habría que familiarizarlas con una serie de actividades físicas para darles así la oportunidad de elegir aquella que les encaje mejor.

Entonces surge la cuestión ¿es conveniente organizar cursillos para la población refugiada o deberían integrarse con otros grupos étnicos? Por un lado, es importante no aislar a las mujeres refugiadas; pero por otro tiene más sentido animar a que se mantengan los grupos étnicos para, de este modo, fortalecer la identidad cultural y ofrecer ambos tipos de oportunidades.

Hay que motivar el poder de las mujeres refugiadas en el deporte y a través del deporte. Todavía hay mucho por hacer para ofrecer deporte a las chicas y para motivarlas a que lo practiquen. Pero, por lo menos, ya existen algunas iniciativas que trabajan no sólo, pero sí especialmente, con mujeres pertenecientes a minorías para conseguir su

fortalecimiento. Existen algunos proyectos en diferentes países, tales como un proyecto danés llamado She-Zone (Zona-Ella), en el que las chicas inmigrantes y las danesas pueden practicar diferentes deportes, entre otros también deportes de balón, y otro ejemplo es el proyecto Start (“Comienzo”) de la Federación de Deportes de Essen, en Alemania, que tiene como objetivo formar chicas turcas como monitores de deporte. Sería muy importante reunir las “mejores prácticas” realizadas en este campo y compartir experiencias.

## **4. Objetivos.**

### **4.1. Objetivo general.**

Establecer líneas de actuación para empoderar a mujeres refugiadas a través de la actividad física y el deporte.

### **4.2. Objetivos específicos.**

- ❖ Conocer las causas por las que han llegado a este centro para empoderarlas a través de la actividad física y el deporte.
- ❖ Conocer aspectos biográficos para la reconstrucción de su identidad y empoderarlas a través de la actividad física y el deporte.
- ❖ Investigar acerca de los intereses de las refugiadas del centro para poder empoderarlas por medio de la actividad física y el deporte.
- ❖ Proponer diferentes actividades deportivas como medio de desarrollo de habilidades y actitudes de autonomía, superación y desarrollo personal. (Conseguir mejora en autoestima, seguridad, confianza en la participación con otras mujeres, integración social, gestión emocional y toma de decisiones).

## **5. Metodología.**

A continuación, en este apartado, se desarrolla la metodología seguida para la elaboración de este TFG.

### **5.1. Metodología de búsqueda bibliográfica.**

La búsqueda bibliográfica para la elaboración de este TFG se ha llevado a cabo mediante una búsqueda sistemática en diferentes bases de datos, con su posterior lectura, criba y selección de artículos a incluir en este trabajo.

Las bases de datos utilizadas fueron: GOOGLE ACADÉMICO, DIALNET y SCOPUS. Dentro de la búsqueda no se estableció en general ninguna fecha de inicio.

Las palabras claves utilizadas han sido: (1) mujer, (2) refugiadas, (3) mujer refugiada, (4) deporte, (5) empoderamiento y (6) actividad física (7) mujer, deporte y actualidad.

Las estrategias de búsqueda fueron las siguientes en todas las búsquedas realizadas: (1) mujer, (2) refugiadas, (3) mujer refugiada, (4) deporte, (5) empoderamiento y (6) actividad física, (7) mujer, deporte y actualidad.

Se realizaron búsquedas hasta que no arrojaron nuevos resultados, repitiéndose los mismos.

A partir de la bibliografía seleccionada mediante las bases de datos, se llevó a cabo la técnica 'snowball' que consiste en seleccionar nuevas referencias bibliográficas a partir de la bibliográfica de los artículos seleccionados.

## 5.2. Metodología cualitativa.

El tipo de metodología utilizado para llevar a cabo la recogida de información fue una investigación cualitativa, ya que se realizaron entrevistas en grupos de discusión, recogiendo así la experiencia de las mujeres refugiadas, para entender, desde aspectos biográficos, la nueva reconstrucción de su identidad. Al mismo tiempo, se conocen intereses sobre la práctica de actividad física y sus efectos.

Siguiendo las indicaciones de: Molina, M. D. L. Á. C., García, C. C., Roche, M. E. M., Sánchez, J. A., Rísquez, M. I. R., & Viguera, M. D. N. en su guía *Guía Práctica de Grupos de Discusión* para principiantes realizado en la Universidad de Murcia 2017, entendemos que los diseños cualitativos para la práctica de estos estudios son una herramienta que permiten interpretar y reconstruir la realidad. La tradición etnográfica y los métodos cualitativos favorecen el entendimiento de los fenómenos y, por tanto, una intervención adecuada (Burns y Grove 2011; Valles 2014; Pedraz y cols. 2014).

La investigación cualitativa indaga en fenómenos sociales y ayuda a comprender las experiencias humanas y los sentimientos. El enfoque de esta metodología se basa en que las percepciones son individuales para cada persona y varían con el tiempo, por lo que no existe una realidad única y lo que percibimos sólo tiene significado en una situación o contexto determinado. Referenciándonos en De la Cuesta (2006), pueden existir diferentes significados ya que la captación varía de una persona a otra.

Los resultados incorporan las creencias y percepciones del investigador y los participantes y son subjetivos, entendiendo cada situación particular y no pudiendo generalizarse del mismo modo que los cuantitativos (Leininger 2006, Pérez 2012, Denzin 2013).

En un grupo de discusión los componentes dialogan en una entrevista grupal en la que debaten, negocian y consensuan sobre el tema planteado. Los participantes están coordinados por un moderador (en este caso nosotras) y se alcanzan unas conclusiones finales.

El diseño que nos pareció más interesante fue el esquema propuesto por Pedraz y col., el cual representa una estructura circular y reflexiva que se va creando durante el proceso y el que se hace una división de cuatro fases del diseño (Pedraz y cols. 2014):

1. Fase Preparatoria: se define el objeto de investigación. Nos centramos en el estudio y creamos los posibles interrogantes realizando una búsqueda bibliográfica. Establecemos los objetivos y decidimos el enfoque del tema a tratar y las herramientas para nuestro trabajo. También planteamos con qué personas contactar para obtener los datos y permisos necesarios. En nuestro caso contactamos Andalucía Acoge, quien nos dio los permisos para entrevistar a las mujeres refugiadas que se ofrecieran voluntarias que actualmente son beneficiarias de su programa. Hay que destacar la importancia de trabajar las consideraciones éticas y solicitar los permisos necesarios para proceder con la investigación.
2. Fase de Trabajo de Campo. Dividida a su vez en dos partes, una primera de toma de contacto con lo que se va a tratar en la investigación (personas,



grupos, lugares...) y la segunda la recogida de datos (herramientas de recogida de datos).

3. Fase Analítica. Transcripción de las entrevistas e incorporación de los datos externos recogidos. Después analizamos e interpretamos estos datos.
4. Fase informativa. Elaboración del informe y la difusión de los resultados.

### 5.3. Instrumentos de investigación - Método de discusión.

El instrumento de investigación que utilizamos en este caso para el método de discusión fue una entrevista en grupo, en la que se recogieron todos los datos necesarios para su posterior estudio y análisis. La entrevista correspondiente se encuentra en el apartado de anexos, reflejada como “Anexo 1: Entrevista”. Al ser necesarios algunos datos personales, hemos tenido que añadir además un consentimiento informado, que cumple con las concepciones necesarias de la ética pertinentes para una investigación cualitativa, también adjunto en el apartado anexos, marcado como “Anexo 2: Consentimiento informado”.

Se realizó, como bien hemos dicho, una entrevista en un grupo de discusión en el cual solo participaron 5 mujeres acogidas en el programa para refugiados de Andalucía Acoge, el día 21 de mayo de 2019. Las participantes fueron voluntarias y la recogida de datos se hizo de manera anónima, cumpliendo escrupulosamente con el compromiso de las normas éticas de investigación y de los requerimientos legales imprescindibles para realizar dicho proyecto de investigación. Asimismo, a todas las participantes se les pidió que leyeran y firmaran el consentimiento informado (anexo 2).

Nuestra idea era captar la mayor diversidad en cuanto a procedencia del país, pero actualmente el mayor flujo de refugiados en el centro era de países sudamericanos. Esto se llevó a cabo después de una búsqueda bibliográfica y de establecer el diseño de la investigación.

Los ítems de la entrevista son:

1. Conocer identidad y aspectos biográficos. Presentación:
2. Situación que las ha llevado a abandonar su país.
3. Causas por las que llegan al centro:
4. Intereses personales:
5. Deporte:

## 6. Resultados.

Con el fin de la realización de este TFG, la asociación Andalucía Acoge nos dio la oportunidad de poder realizar la entrevista necesaria para obtener la información para nuestra entrevista. Las respuestas obtenidas tras la realización del cuestionario se encuentran en las siguientes tablas:

### ❖ Tabla 1:

- Presentación: conocer identidad y aspectos biográficos.
- Abandono país: situación que las ha llevado a abandonar su país.
- Llegada centro: causas por las que llegan al centro.
- Intereses: intereses personales.
- Comentarios adicionales.

| Sujetos | Presentación                | Abandono país   | Llegada centro  | Intereses  | Comentarios   |
|---------|-----------------------------|---|---|--|---|
| S1      | Venezuela, español          | 1 año, mala situación.  |   | Parque, vida familiar, bici                                  | Creencia en dios, pero fuera de la iglesia  |
| S2      | Venezuela, español          | Mala situación, poca seguridad                                    | Mala situación, poca seguridad, solicitar asilo, ayudas. No pueden trabajar | Eligen España por facilidad idioma.<br>Decoración, artesanía | Antes iba más a la iglesia, ya no. Ve que aquí somos muy de iglesia. Todo es costoso (luz, agua...). Hipertensa<br>Por la espera del papeleo se relacionan poco, pasan mucho tiempo en casa. No se acostumbra al clima, le afecta mucho |
| S3      | Venezuela, 30 años, español | Situación esposo, mala situación                                  | Necesitan permiso para trabajar   | Ir al cine. En su país iba mucho.<br>Escuchar música. Leer   |   |
| S4      | El Salvador, 32 años        | 2 meses. Situación económica país. Deja a dos menores. Embarazada |   | Escuchar música. Su pasión es bailar. Junta (baile honduras) | Necesita espiritualidad, al coincidir con su país de asilo le da estabilidad  |
| S5      | Venezuela, español, 22 años | 2 años. Situación país, tiene familia en España                   | Ayudas  |  | Si se adapta al clima, ha estado antes  |

❖ **Tabla2:**

- Hablar sobre deporte (relación con él, conocimiento...).
- Practicaban en su país.
- Practican actualmente.
- Tipo de deporte (que conocen y en que estarían interesadas).
- ¿Por qué la práctica deportiva? (sociabilizar, género...).

| Sujetos |  | Actividad Física y Deporte   |   |   |
|---------|--|--|---|---|
| S1      | Kikinball. Escuela y liceo. Softball es lo más típico  |  | Mucho deporte en familia. No se incentiva el deporte. Se van a academias privadas | No se fomentaba el deporte fuera de la escuela, deporte mixto y chicos vs chicas  |
| S2      | Deporte cuando estudió. Materia llamada deporte. Juegos tradicionales en familia. Después no practicó ninguno.               |  | Cuando vivía en apartamento no se jugaba en la calle                              | Disciplina, trabajo en equipo. Nos ayuda a compartir. Deporte individual y colectivo. Probar varias actividades, "Un vario para no aburrir" |
| S3      | Natación. Materia llamada deporte. Jugaban a voleibol. Mixto. También había voluntarias (gimnasia rítmica). Hasta bachiller. | No rutina, si voleibol playa (cambio de contexto, ciudad vs vacaciones, excursión) | No pudo seguir en la gimnasia rítmica porque le hacían rebajar con 11 años        | Le gusta la natación sincronizada. Disfrutar socialmente, playa.  |
| S4      | Deporte solo en escuela. Softball y bailes.  |  |   | Deporte dividido por sexos. En algunos casos mixto.   |
| S5      | Deporte solo en escuela. Softball y bailes.  |  |   | Deporte dividido por sexos. En algunos casos mixto. Actualmente Ringol (aquí en Sevilla, con su hermano)                                    |

Dentro del perfil de las mujeres entrevistadas encontramos, edades comprendidas entre los 22 y los 50 años; que actualmente son residentes en Sevilla desde hace aproximadamente 2 meses hasta algunas que llevan 2 años, beneficiarias todas del programa de Andalucía Acoge. Los países de procedencia son Venezuela y El Salvador.

Cuando hablamos con ellas sobre las causas del abandono de su país, todas coinciden en que estas son por malas condiciones políticas y económicas. Todas coincidieron en que eligieron España por la facilidad con el idioma y las facilidades que aquí se ofertan en cuanto a ayudas económicas para personas refugiadas.

Perciben como frustrante el proceso de documentación requerida para permisos laborales, etc.... situación que les cuesta procesar debido al perfil de refugiadas al que ahora pertenecen, completamente diferente al que vivían en sus países de procedencia. Algunas de ellas expresan frustración por el simple hecho de tener que estar esperando a que te lo den todo, por no valerse por ellas mismas como hacían en sus países. En cuanto al nuevo estilo de vida lo consideran bastante similar al que tenían con anterioridad, donde incluso hallan similitudes en la parte religiosa y espiritual. Algunas de ellas sí que han

llegado a percibir el clima como limitante, en cuanto otras se han adaptado fácilmente a él.

En el punto de intereses particulares, observamos interés por la vida familiar en parques, bicicleta, playa, música, lectura, baile... gustos variados pero que comparten en muchos casos, ya que todas son madres y su hobby principal es tener vida en familia.

Cuando alcanzamos el punto 5 de nuestra entrevista, el punto más importante y relevante con el cual vamos a determinar qué tipo de actividades y que programa ofertar en un futuro hacia este colectivo, hemos dividido el punto en dos partes, las actividades que practicaban en su niñez y las actividades que han practicado o practican actualmente.

- ❖ Etapa niñez: En cuanto al deporte, todas lo practicaron de pequeñas en el colegio/instituto, hasta bachiller. No se fomentaba fuera de la escuela por lo que no lo practicaron una vez acabado este periodo. Jugaban tanto mixto como en equipos divididos por género. Algunos de los juegos colectivos mencionados y que recuerdan son el kikinball, softball, beisbol, voleibol hasta otros individuales, como natación. Alguna de ellas también menciona la práctica de gimnasia rítmica como opción voluntaria, entre otros.
- ❖ Etapa adulta: Tienen una visión competitiva, no hablan en ningún momento de la percepción lúdica. No contemplan el deporte y la actividad física como una opción saludable para la propia concepción del cuerpo, diversión, ocio, tiempo libre, relaciones sociales, autogestión del tiempo, enriquecimiento personal...

El deporte nacional es el beisbol, siendo el más practicado y casi el único fomentado. En deporte femenino destaca el softball. Algunas practicaban juegos tradicionales en familia. El contexto en el que vivan influye en el tipo de práctica, por ejemplo, las que vivían en casas practicaban juegos en la calle y en familia, mientras que las que vivían en apartamentos, se limitaban al practicado en la escuela y no solían jugar en la calle.

De forma pública no hay mucha inversión en sus países. Explican que para llegar a un nivel alto se necesitan recursos para formar parte de una academia privada, que un miembro del club se encargara de hacerte un seguimiento y una vez acabado el bachiller te llevaban a grandes capitales para pertenecer a clubes. Pero para llegar a esto era necesaria una buena economía.

#### ❖ Actualidad:

Comprenden una serie de valores y características asociadas a la práctica deportiva y que les gustaría llevar a cabo mediante un programa deportivo, que son:

- Actividades colectivas, socialización.
- Variedad para no aburrirse.
- Trabajo en equipo, compartir.
- Tanto individual como colectivo.
- Disciplina.
- En contextos de naturaleza.
- Con música.

- Practicar deportes que en la infancia no pudieron desarrollar tanto como les gustaría.
- Diferentes bailes tradicionales.
- Juegos tradicionales.
- En familia, relacionan a sus hijxs con deportes que les permitan desarrollarse de forma autónoma (natación=no ahogarse)

Por todo ello y, atendiendo a los valores y conocimientos que pretendemos transmitir, y teniendo en cuenta que todas las mujeres eran procedentes de países sudamericanos, nuestra propuesta es la siguiente:

- ❖ Elaborar un programa deportivo, que consta de tres meses “temáticos” en los que se desarrollen actividades un día a la semana, divididos en:
  - Mes de juegos tradicionales y bailes.
  - Mes de deportes colectivos.
  - Mes de deportes en el medio natural.

## 7. Discusión.

A partir de todos los artículos estudiados sabemos que el deporte no es capaz de cambiar los problemas sociales existentes respecto al género femenino, no incluso respecto a este género, sino a nivel general, pero sí que puede colaborar a la hora de trabajar con en el proceso de inclusión, y en este caso tratando de empoderar a la mujer refugiada. Como Walters (1991) comenta, la idea de empoderamiento de las mujeres surge como resultado de muchas críticas y debates generados principalmente por las feministas del Tercer Mundo, apoyados de todos los movimientos feministas del resto. Entonces, todas las actividades deportivas en relación a los problemas de exclusión social y ligado al tema de inmigración son de especial utilidad siempre y cuando estas se utilicen como instrumento más que como un fin.

Como bien se comenta al inicio del punto de cultura y deporte se dice que “el deporte habla todos los idiomas” y si este lo comparamos con la lengua diríamos que es la estructura que organiza la comunicación, siguiendo unos patrones mundiales (reglas deportivas), así que estaríamos ante una actividad a nivel mundial que está por encima de culturas y religiones, sin poner límites o fronteras. Es entonces la práctica de deporte una ayuda al desarrollo de la interculturalidad práctica y efectiva.

Cuando hablamos con el grupo de mujeres refugiadas entrevistado respecto a sus intereses particulares, observamos interés por la vida familiar en parques, bicicleta, playa, música, lectura, baile... Gustos variados pero que comparten en muchos casos, ya que todas son madres y su hobby principal es tener vida en familia. Entonces, las actividades deportivas que se aplican en este caso serían tanto para la mejora o retoma de sus prácticas deportivas como también para la mejora en su círculo de relaciones sociales, así como amistad y contactos tanto entre su familia como con el resto de la gente del grupo. Según Suárez (2004), el deporte ha sido usado y en ocasiones convertido en un importante medio de reclamación y de demanda socio-política, contribuyendo de manera positiva en el desarrollo de gran parte de problemas sociales, como, por ejemplo, en la aceptación y valoración de otras culturas, disminución del racismo, e incluso en la aproximación de las diferentes clases sociales. Tal como destaca Rodríguez, T.D. et. al (2004) el deporte se convierte, desde su creación, en un medio educativo fundamental, apoyando así procesos de inclusión y creando cohesión social.

Al atender a un punto crucial en la vida de una persona en perfil de refugiada, encontramos en los resultados un estado de frustración, dependencia y limitaciones, por los requisitos que establece la legislación española a la hora de solicitar asilo, que, según ACNUR (2017), son los siguientes:

- Cooperar con las autoridades españolas en el procedimiento para la concesión de protección internacional.
- Presentar, lo antes posible, todos aquellos elementos que, junto a su propia declaración, contribuyan a fundamentar su solicitud. Entre otros, podrán presentar la documentación de que dispongan sobre su identidad, edad, nacionalidad o nacionalidades, pasado - incluido el de parientes relacionados - , lugares de anterior residencia, solicitudes de protección internacional previas, itinerarios de viaje, documentos de viaje y motivos por los que solicita la protección.

- Proporcionar sus huellas dactilares, permitir ser fotografiados y, en su caso, consentir que sean grabadas sus declaraciones, siempre que hayan sido previamente informados sobre ello.
- Informar sobre su domicilio en España y cualquier cambio que se produzca en él. (Hay que tener en cuenta que cualquier comunicación por parte de las autoridades será notificada a este domicilio).
- Informar, asimismo, a la autoridad competente o comparecer ante ella, cuando así se les requiera con relación a cualquier circunstancia de su solicitud. El incumplimiento de esta obligación, así como la no renovación de la documentación de la que se hubiera provisto al solicitante, puede dar lugar al archivo de la solicitud en el plazo de un mes según la legislación vigente.

Ligado ya al tema de práctica deportiva, tal cual describen como vivieron en relación al deporte su etapa de niñez, comprobamos que no realizan ninguna actividad físico-deportiva fuera del horario lectivo, el deporte que practicaron en su infancia fue único y exclusivo dentro del entorno educativo. Para contrarrestar esto, se llevan a cabo propuestas como la de Görsoy, F. (1997) el cual plantea que las escuelas podrían ofrecer fuera del horario lectivo actividades físicas, así como los centros para la juventud actividades deportivas diversas, diseñadas según las necesidades y deseos de las participantes. Gallego y Estebanz (2004) señalan que la historia de familia motiva, obliga, y orienta de manera importante a las mujeres desde que son niñas y, en las mujeres que practican deporte actualmente según su informe, el deporte estuvo presente en sus vidas desde la infancia, existiendo personas claves para la motivación y actitud hacia el deporte, estos sujetos crean un ejemplo a seguir y eso logra en ellas interés hacia el mismo. En las prácticas deportivas que desarrollaron en su etapa de niñez algunas de ellas practicaron deportes divididas por géneros, haciendo participación exclusiva de mujeres. En algunos casos las prácticas fueron mixtas, pero en general, todas ellas han practicado algún deporte que ha estado relacionado con las mujeres desde que se hizo inclusión de este género en la Escuela Sueca, actividades como baile y gimnasia rítmica.

Si hacemos incidencia en su etapa actual, la adulta, la visión que tienen respecto a la práctica deportiva es completamente competitiva, en ningún momento se muestra reflejada la percepción lúdica. Así, no contemplan el deporte y la actividad física como una opción saludable para la propia concepción del cuerpo, diversión, ocio, tiempo libre, relaciones sociales, autogestión del tiempo, enriquecimiento personal... Todo esto está causado por los medios de comunicación de masas, los cuales se dedican únicamente a informar y promocionar el deporte masculino, moviendo así los intereses económicos y políticos unidos a este tema. Pero como vemos, esa función de expansión educativa no aparece en ningún momento. Como menciona Quiroga, S. R. (2000), la comercialización y la globalización del producto recogida por los periodistas se guía más por los intereses comerciales que por los intereses de la información pública, generando así el concepto y la percepción del deporte como algo competitivo y no lúdico y destinado a la mejora de la salud y el entretenimiento. Según Latorre P. A. et al (2007) la promoción del deporte espectáculo por los mass media se dedica a aumentar el número de espectadores en vez de potenciar la práctica en sí, y añadiendo esto a la escasez de información deportiva femenina, el foco de atención de todas las cadenas televisivas muestra principalmente deportes de fútbol (incluyendo aquí machismo, porque los logros femeninos no se muestran a no ser que sea la selección española femenina, la liga femenina de la que



proviene esta jugadora es nula), noticia carente de espíritu coeducativo, pedagógico y divulgativo. Las familias de los sujetos entrevistados no contribuyeron a esa influencia deportiva, por tanto, corroboramos la afirmación dada y estudiada por García Ferrando, M. (2006). Entonces, tal y como describe Casals en un artículo publicado en la revista de la UPNA, sabemos que la actividad física contribuye al desarrollo de habilidades y actitudes de autonomía, superación y desarrollo personal, (objetivos que buscamos conseguir después de la realización de esta investigación), es decir, contribuye al proceso de empoderamiento, e incluso explica que el deporte incluye un componente fundamental de género, el cual las mujeres han visto limitado en su participación deportiva desde el siglo XIX, por condicionantes sociales y culturales y por esa falta de estímulos que ni les ha motivado ni les ha permitido desarrollar y adquirir habilidades en el ámbito deportivo.

Dentro del contexto del que vienen las mujeres refugiadas, un aspecto importante a tener en cuenta es el económico. En su país no hay mucha inversión pública hacia el tema deportivo, solo existen estos recursos en academias privadas, de manera que no puedes acceder a ellos a no ser que tengas un buen nivel económico familiar o que destagues de una manera extrema y algún miembro de algún club de prestigio se interese por ti. Afirmamos entonces tal cual dice Pfister, G que:

“existe por un lado un alto precio para hacerse socia de clubes o gimnasios para practicar el deporte y por otro lado se encuentra el problema de que la mayoría de estas actividades están solamente enfocadas a temas de belleza y mantenimiento de línea, no como un fin lúdico y de integración social.”.

En nuestro caso, sin embargo, esta influencia no viene dada por lo económico, sino por la organización de la práctica deportiva en su legislación.

Por ello y, en línea con lo planteado anteriormente, confiamos en los beneficios de la práctica deportiva y, en especial, para este grupo de personas, citando lo siguiente:

“Como principio habría que plantear dirigir el deporte, sus condiciones y objetivos, hacia las necesidades de cada uno de estos grupos de mujeres. Hay que tener en cuenta las experiencias de socialización, las circunstancias vitales y las expectativas. Los conceptos y programas deberían perseguir los principios de igualdad de derechos, igualdad de estatus e igualdad de oportunidades, así como la aceptación y la tolerancia.” (Pfister, G. 2003)

## 8. Línea de trabajo.

### 8.1. Tríptico informativo.

Para poder proporcionar información a cualquier mujer refugiada interesada en el proyecto se ha realizado un tríptico informativo en el que aparecen las actividades incluidas en cada uno de los meses temáticos y los objetivos que perseguimos con el desarrollo de estas. A continuación, se incluyen dos imágenes, una de la cara delantera y otra de la cara trasera del tríptico, y en el apartado de anexos se puede ver a tamaño completo, reflejado como “Anexo 3: Tríptico informativo.”



## 9. Conclusiones.

Tras estudiar los resultados obtenidos en la entrevista y haberlos comparado con la información recogida tras la revisión bibliográfica concluimos que:

1. Las actividades deportivas y el deporte en si apoyan los procesos de inclusión social en diferentes colectivos.
2. El deporte no cambia los problemas sociales, pero colabora en los procesos de inclusión.
3. En relación a las actividades deportivas, son especialmente útiles cuando actúan y son usadas como instrumento más que como fin.
4. Si aumenta el enriquecimiento cultural por ambas partes, la tolerancia y el respeto, podremos mejorar la situación social de las mujeres entrevistadas.
5. La práctica deportiva, tal y como hemos comprobado después del análisis de los resultados de nuestra entrevista, así como el tipo de practica viene influenciado en la persona desde que son niños.
6. Que los programas extraescolares en muchos casos son difíciles de crear por la falta de inversión pública en países menos desarrollados, por lo que debería de dedicarse más tiempo en los horarios escolares a la práctica deportiva.
7. La capacidad de empoderamiento de un grupo social va a depender en gran medida del contexto en el que este se halle, por lo que es uno de los factores más importantes a tener en cuenta cuando analizamos el proceso de empoderamiento de cualquier grupo social, en este caso, de la mujer refugiada.
8. Las entrevistadas clasifican los deportes como femeninos o masculinos, así que se necesita más influencia mixta desde la etapa escolar.
9. Desde la etapa infantil deben aparecer personas claves para la motivación y actitud hacia el deporte, para que así las practicantes los vean como un ejemplo a seguir, logrando en ellas interés hacia el mismo.
10. Todas las mujeres entrevistadas perciben el deporte como competitivo en vez de con fin lúdico, afirmando que los medios de comunicación generan competitividad y espectáculo en el deporte. Además, expresan no querer compartir actividades con los hombres por ser competitivos.

Como conclusión final podemos decir que el empoderamiento a través del deporte es capaz de transformar la vida de una mujer, sea cual sea su edad, logrando sacar las perspectivas que delimitan la feminidad para reconstruir la idea de ser mujer y adquirir la capacidad de auto gestión, agencia y decisión de lo propio, que en menor o mayor medida se había denegado.

Y sintetizando todo lo expuesto en el desarrollo del TFG y en base a los objetivos que fueron proponer diferentes actividades deportivas como medio de desarrollo de habilidades y actitudes de autonomía, superación y desarrollo personal para conseguir mejora en autoestima, seguridad, confianza en la participación con otras mujeres, integración social, gestión emocional y toma de decisiones, se ha desarrollado para este colectivo un *tríptico informativo* en el que se incluye el desarrollo del programa temático dirigido hacia este colectivo en concreto, para que una vez puesto en práctica el proceso de empoderamiento sea fructuoso y se cumplan los objetivos propuestos.

“Una mujer empoderada es aquella que ha realizado el proceso de conocerse, de romper sus barreras internas y de reconexión con en su verdadera esencia. Dando lugar este proceso a una mujer que se conoce, que vive desde su autenticidad, sin copiar los modelos de poder establecidos y que vive su feminidad sin estereotiparla. En definitiva, una Mujer Empoderada es aquella que accede a su poder basándose en su verdadera esencia” (Sánchez 2012).

## 10. Bibliografía.

1. Alba Teniente, E. (2016). Experiencia de empoderamiento de las mujeres a través del deporte. Estudio de caso de maratonistas y ultra maratonistas.
2. ACNUR, (2017). El asilo en España. <https://www.acnur.org/es-es/el-asilo-en-espana.html>
3. Agullo Díaz, M.C. (1990). Mujeres para Dios, la Patria y el Hogar, la educación de la mujer en los años 40, Actas del Congreso Mujer y Educación en España, 1868-1975, 17-26.
4. Alfaro, E. y Vázquez, B. (2007). Aprendiendo a ser hombre: modelos y conductas de riesgo en el deporte. En Congreso Internacional SARE 2007: “Masculinidad y vida cotidiana”. Vitoria-Gasteiz: Emakunde.
5. Amar y Borbón, J. (1994). Discurso sobre la Educación Física y Moral de las Mujeres, Madrid, Cátedra.
6. Apuntes. Educación Física y Deportes, 64, (2001) pp. 17-25. “Los valores del deporte. Una perspectiva sociológica”.
7. Baillièrè (1930). *Traité d'Hygiène*, París.
8. Beijing. (2007), *La Mujer en el 2000 y después*. Publicación encaminada a Fomentar la aplicación de la declaración y la plataforma de acción de. Mujer, Igualdad de Género y Deporte. Naciones Unidas.
9. Burns N, Grove SK (2012). *Investigación en Enfermería (3a Ed)*. Barcelona: Elsevier España S.A.
10. Castaño Molina, M.A et al (2017). *Guía práctica de grupos de discusión para principiantes*. Universidad de Murcia.
11. Coubertín, P. de (1922). *Pédagogie sportive*, París, Ed. G. Crès et Cie.
12. De la Cuesta Benjumea, C (2006) *Estrategias cualitativas más usadas en el campo de la salud*. *Nure Investigación* no 25, Noviembre - Diciembre 06.
13. Diem, C. (1966). *Historia de los Deportes*. Vol. I, Barcelona: Luis de Caralt Editor.
14. Díez García, A. (2006). *Evolución histórica y social de la presencia de la mujer en la práctica física y el deporte*. *Revista digital*, Buenos Aires. Año 11, nº 99.
15. Elias, N. Y Dunning, E. (1992). *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. Madrid: Ed. Fondo de Cultura Económica.
16. Fernández García, E. (1995). *Actividad Física y Género: Representaciones diferenciadas en el futuro profesorado de Educación Primaria*. Tesis doctoral

- inédita, Departamento de Didáctica, Organización Escolar y Didácticas Especiales, UNED, Madrid.
17. Freire, P., 1973. *Pedagogy of the oppressed*. New York: Seabury Press, 1973.
  18. Forgacs, D. (ed.), (1989). *An Antonio Gramsci reader: Selected writings, 1916-1935*. New York: Schocken Books.
  19. Gallego N. B, Estebaranz A.G. (2004). *Mujeres que abren camino en el deporte: Factores influyentes en las situaciones de igualdad de género y discriminación*. <http://www.mujerydeporte.org/documentos/docs>
  20. García Bonafé, M. (1992). *Inicios del deporte femenino*, Revista El ejercicio físico y la práctica deportiva en las mujeres, Madrid, Ministerio de Cultura, 18-23.
  21. García Ferrando, F. (2006). *Posmodernidad y Deporte: Entre la individualización y la masificación*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
  22. García Ferrando, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica* Madrid: Alianza Editorial.
  23. García Sanz MP, Martínez Clares P (2012). *Guía Práctica para la realización de Trabajos Fin de Grado y Trabajos Fin de Máster*. Murcia: Editum.
  24. Görsoy, F. (1997). *Sportengagement bei türkischen Frauen in Berlin*. Staatsexamensarbeit Berlin.
  25. Hawkesworth, M. E., (1990). *Beyond Oppression: Feminist theory and political strategy*. New York: Continuum.
  26. Instituto De La Mujer (2005) *Estudio sobre Actitudes y prácticas Deportivas de las Mujeres Españolas (1990-2005)*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
  27. Joseph, A, 1993. "Brewing trouble", *The Hindu*, marzo 7.
  28. Kabber N. (2001), "Resources, Agency, Achievements: Reflections on the Measurement of Women's Empowerment", in, SIDA/Swedish International Development Cooperation Agency, *Discussing women's Empowerment. Theory and Practice*, Sida studies n°3, pp. 17-57.
  29. Kannabiran, K., 1993 (una activista feminista de ASMITA, un centro de recursos para las mujeres en Hyderabad, India). Comunicación personal.
  30. Leininger, M (2005) *Criterios de Evaluación y Crítica de los Estudios de Investigación Cualitativa*. En: Morse, JM (ed.) *Asuntos Críticos en los Métodos de Investigación Cualitativa*. Alicante, Universidad de Alicante, pp. 137-160.

31. Meizoso P., Blanco M. M. (2013). El deporte como herramienta de inclusión social. Boletín electrónico REDAL. Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano.
32. Misra, A., 1978. Chipko movement: Uttarakhand womens bid to save forest wealth. New Delhi: People's Action.
33. Moser, c., 1989. "Gender planning in the Third World: Meeting practical and strategic needs", en World Development 17:1799-1825.
34. Mundo Deportivo (1935). Diario deportivo, no 4.824 de 22 de noviembre.
35. Naciones Unidas, (2003). Deporte para el Desarrollo y la Paz hacia el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo del Milenio. Informe del Grupo de Trabajo Interinstitucional de Naciones Unidas sobre el Deporte para el Desarrollo y la Paz. Digna Crespo coordinadora.
36. Nelson, c., 1974. "Public and private and politics: Women in the middle Eastern world", en American Ethnologist 1 (3): 551 - 563.
37. ONU (2011). Principios para el empoderamiento de las mujeres. La igualdad es un buen negocio. <http://www.unwomen.org/en>.
38. Paniagua, S. (2018). Entrevista a María Bobenrieth, directora de la ONG Woman Win. "El deporte es una herramienta de empoderamiento para las mujeres". <https://www.elindependiente.com/desarrollo-sostenible/2018/07/28/maria-obenrieth-directora-de-la-ong-woman-win-el-deporte-es-una-herramienta-de-empoderamiento-para-las-mujeres/>.
39. Pedraz Marcos, A. y cols. (2014). Investigación Cualitativa. Barcelona: Elsevier D.L.
40. Pérez Serrano G (2012). Investigación cualitativa. Retos e interrogantes. I Métodos (6a Ed.). Madrid: La Muralla S.A.
41. Pfister, G. (ed.) (1996). Fit und gesund mit Sport. Berlin, 205-209.
42. Pfister, G. (2003). Deporte, género y etnicidad. El caso de las mujeres inmigrantes. Educación y Deportes. (127-124).
43. Portanvue del Club Femení i d'Esports (1930). no 1.
44. Puissi, A.M. (1991). Apuntes de la Conferencia dictada en el II Seminario Andaluz de Formación Inicial del Profesorado en Educación no sexista, Baeza (Jaén), 26 a 28 de mayo de 1998.
45. Quiroga, S.R. (2000). Deporte, medios y periodismo. <http://www.efdeportes.com/>. Revista Digital. Año 5, 26.
46. Rodda, A., 1991. Women and the environment. London: Zed Books.

47. Rodríguez T.D, Martínez P.M, Mateos P. C. (2004). Identidad y Estereotipos de la mujer en el deporte, una aproximación a la evolución histórica. Ponencia para el Congreso de la Asociación de Historia Contemporánea. Santiago de Compostela.
48. Schuler, M. y 5. Kadirgamar-Rajasingham, 1992. Legal literacy: A tool for women's empowerment. New York: UNIFEM.
49. Sen A.K. (2000), Repenser l'inégalité, Seuil, Paris.
50. Sen, G. y C. Grown, 1985. Development alternatives with women for a new era: Development crises and alternative visions. London: Earthscan. En español Alternativas de desarrollo con mujeres para una nueva era: Crisis del desarrollo y visiones alternativas.
51. Sharma, K., 1991-1992. "Grassroots organizations and women's empowerment: Some issues in the contemporary debate", en Samya Shakti 6: 28 - 43.
52. Stacey, M. y M. Price, 1981. Women, Power, and Politics. London and New York: Tavistock Publications.
53. Valles Martínez, MS (2014). Técnicas cualitativas en investigación social. Síntesis España.
54. Walters, S., 1991. "Her words on his lips: Gender and popular education in South Africa" en ASPBAE Courier 52:17.
55. Young, K., 1988. Gender and development: A relational approach. Oxford: Oxford University Press.
56. Zagalaz, M.L. (1998). La Educación Física Femenina en España, Jaén, Servicio de publicaciones de la Universidad de Jaén.
57. Zagalaz Sánchez, M.L. (2004). La discriminación de la mujer en el deporte. Ponencia en Jornadas sobre Los valores en el deporte en el marco del año Europeo de la Educación a través del Deporte, Instituto Andaluz del Deporte. Consejería de Turismo y Deporte de la Junta de Andalucía. Málaga.
58. Zagalaz Sánchez, M.L. (2005). Discriminación de la mujer en el deporte (Bloque Temático 3. Capítulo 4). En M.L. Zagalaz Sánchez; E.J. Martínez López; P. Latorre Román (Coord.) Respuesta a la demanda social de actividad física, 190-207. Madrid: Gymnos. Ponencia en I Congreso Internacional y XXIII Nacional de Educación Física. Jaén.



## 11. Anexos

### 11.1. Anexo 1: Entrevista.

#### **CULTURA, DEPORTE Y MUJER: EMPODERAR A MUJERES Y NIÑAS REFUGIADAS MEDIANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA.**

*Autoras: Rodríguez Fernández, Carmen, Gómez Aguilar, Ana Ma, Castilla Baena, Carmen, Márquez López, Teresa. (University of Seville, Spain).*

#### 6. Conocer identidad y aspectos biográficos. Presentación:

- Nombre.
- Edad.
- País de procedencia.
- Idioma.
- Situación familiar.

#### 7. Situación que las ha llevado a abandonar su país.

#### 8. Causas por las que llegan al centro:

- Situación en el país de procedencia.
- Religión o creencias.

#### 9. Intereses personales:

- Hobbies.
- Deporte.

#### 10. Deporte:

- Hablar sobre deporte (relación con él, conocimiento...).
- Practicaban en su país.
- Practican actualmente.
- Tipo de deporte (que conocen y en que estarían interesadas).
- ¿Por qué la práctica deportiva? (sociabilizar, género...).

## 11.2. Anexo 2: Consentimiento informado.



### Nombre de las Investigadoras del proyecto:

Carmen Castilla Baena, Teresa Márquez López y Ana Gómez Aguilar.

Este formulario de Consentimiento Informado se dirige a mujeres refugiadas de la Fundación Andalucía Acoge y que les invita a participar en la investigación para el Trabajo de Fin de Grado: “Cultura, deporte y mujer: empoderar a mujeres refugiadas mediante la práctica deportiva”, desde la Universidad de Sevilla.

Este Documento de Consentimiento Informado tiene dos partes:

- Información (proporciona información sobre el estudio).
- Formulario de Consentimiento (para firmar si está de acuerdo en participar). Se le dará una copia del Documento completo de Consentimiento Informado.

### PARTE I: Información

Nosotras somos Carmen, Teresa y Ana, estudiantes de la Universidad de Sevilla, en el Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Estamos realizando nuestro Trabajo de Fin de Grado (TFG), donde investigamos sobre la experiencia de mujeres refugiadas respecto al deporte, para así, posteriormente con esta información realizar una propuesta de práctica deportiva con el objetivo de ayudar a desarrollar habilidades y actitudes de autonomía, superación y desarrollo personal en ellas.

Se realizará una sesión, como grupo de discusión, de 60 min de duración. Se procederá a grabar la sesión para recoger la información de manera segura.

Las preguntas realizadas durante la sesión serán proporcionadas a las mujeres que participan en ella. En todo momento tienen derecho a negarse a contestar cualquier pregunta.

Toda la información obtenida en la sesión será tratada de manera anónima.

### PARTE II: Formulario de Consentimiento

He leído la información proporcionada o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar sobre ella y se me ha contestado satisfactoriamente las preguntas que he realizado. Consiento voluntariamente participar en esta investigación como participante y entiendo que tengo el derecho de retirarme de la investigación en cualquier momento.

Nombre y Firma del Participante \_\_\_\_\_

He leído con exactitud o he sido testigo de la lectura exacta del documento de consentimiento informado para el potencial participante y el individuo ha tenido la oportunidad de hacer preguntas. Confirmando que el individuo ha dado consentimiento libremente.

Nombre y Firma del Investigador \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

Ha sido proporcionada al participante una copia de este documento de Consentimiento Informado \_\_\_\_\_ (iniciales del investigador/asistente).

**11.3. Anexo 3: Tríptico informativo.**

**Empoderar a las mujeres refugiadas a través del deporte**

**Únete y participa con nosotros y recuerda que**

**“el deporte habla todos los idiomas”**

**Actividades de empoderamiento para la mujer**

*Con estas actividades las mujeres desarrollan un proceso de concienciación de aprendizaje y de adquisición de herramientas para impulsar sus capacidades y poder aprender a elegir sus propias vidas, reconocer sus puntos fuertes y débiles y aumentar su autoestima y la seguridad en sí mismas.*

*Buscamos el empoderamiento individual y colectivo, ya que no basta con producir cambios en la dimensión subjetiva personal, sino que es necesario que se produzcan también a nivel colectivo.*

**Disfruta 3 meses de actividades y conoce otras culturas!**

**UNIVERSIDAD DE SEVILLA**

**ACOGES**  
Andalucía

Más información:  
Calle Marqués del Nervión 43  
41005 Sevilla

608195836  
emrede@gmail.com

*It's to strong, women know them, may we be them, may we raise them.*

**JUEGOS TRADICIONALES Y BAILES**

1. **DINÁMICAS DE PRESENTACIÓN** para incentivar el conocimiento de otras culturas y la inclusión social
2. **JUEGOS TRADICIONALES** multiculturales con el objetivo de trabajar la reconstrucción de la identidad
3. **DÍA INTERCULTURAL** durante el que se organizarán coreos en pareja y grupales de bailes latinos y sevillanas para estimular la toma de decisiones y el trabajo del grupo.
4. **NOCHE INTERCULTURAL** en la que disfrutaremos de las coreos ensayadas durante la mañana para mejorar la gestión de emociones

**DEPORTES ALTERNATIVOS**

1. **DEPORTES ALTERNATIVOS** para trabajar en equipo y consolidar la cohesión grupal participa en el rugbytag y handball
2. **ARTES MARCIALES** en esta actividad incluiremos técnicas de defensa personal y así fomentar el autoconcepto y la seguridad en una misma
3. **AL AIRE LIBRE** practica deportes colectivos como fútbol y voley en el Parque de los Príncipes para enriquecer la cohesión grupal
4. **ACROSPORT** para trabajar la superación personal

**DEPORTES EN EL MEDIO NATURAL**

1. **RUTA DE SENDERISMO** en la que podremos conocer el patrimonio natural, social y cultural, integrando conocimientos de otras áreas a través de la actividad física
2. **ACTIVIDADES DE AVENTURA** en el bosque suspendido de La Juliana para fomentar la participación con otras mujeres.
3. **CARRERA DE ORIENTACIÓN** por el Parque de María Luisa, actividad con la que pretendemos contribuir a mejorar las aptitudes de autonomía y seguridad de uno mismo
4. **RUTA BTT** disfruta de un fabuloso paseo en bici por la Sierra Norte de Sevilla para desarrollar la percepción de seguridad