

¿ CÓMO FUNCIONA EL Poder?



**MANUAL DE
LIDERAZGO PARA
LA IGUALDAD:**

¿ CÓMO ADQUIRIR INFLUENCIA REAL Y PODER PROPIO?

¿CÓMO FUNCIONA EL Poder?

Manual de liderazgo para la igualdad:
¿cómo adquirir influencia real y poder propio?



EMBAJADA DE SUECIA EN COLOMBIA

Helena Storm
Embajadora

Diana Carolina Puerto
Oficial de Política

Felipe Martínez Cuéllar
Oficial de Cultura

MISIÓN DE OBSERVACIÓN ELECTORAL

Alejandra Barrios Cabrera
Directora

Jessyka Manotas Muñoz
Gerente de Proyectos

Oscar Danilo Sepúlveda
Coordinador de Inclusión y Diversidad

Laura Espinosa Gómez
Coordinadora de Comunicaciones

Nataly Triana Guerrero
Profesional de Inclusión y Diversidad

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Juan Pablo Silva
Ilustrador – GO UP Comics

Javier Muñoz Pérez
Diagramación – MOE

Mariana Silva
Asistente de color

Abril de 2025
Segunda Edición
Bogotá, Colombia

ISBN: 978-628-96230-2-4



9 786289 623024

Este texto es una adaptación al español de la cartilla "Manual de Poder, conocimiento que promueve la igualdad" (Makthandboken, kunskap som främjar jämställdhet) desarrollado por el grupo de mujeres del Partido Socialdemócrata de Suecia, conocido como The Power Handbook – S-Kvinnor. La adaptación al español fue realizada por la Misión de Observación Electoral – MOE - con el apoyo de la Embajada de Suecia en Colombia, la Agencia Sueca de Cooperación Internacional para el Desarrollo – Asdi – y la Academia Folke Bernadotte – FBA.

© Embajada de Suecia en Bogotá D.C..



Suecia
Sverige



TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
¿Cómo funciona el poder?	
Manual de liderazgo para la igualdad: ¿cómo adquirir influencia real y poder propio?.....	5
Técnicas de dominación	6
Invisibilizar	9
Ridiculizar	13
Ocultamiento de información	17
Doble castigo.....	21
Infligir culpa y vergüenza.....	25
Cosificación del cuerpo de las mujeres.....	29
Violencia	33
Poder político.....	37
Aprende las reglas del juego	37
Postula y candidatiza a mujeres	38
Mujeres en la toma de decisiones.....	39
Listas de candidaturas paritarias y encabezadas por mujeres	39
¿Presidenta? Sí, ¡gracias!	40
La mitad del poder, formal e informal	40
Lineamientos de uso de este manual.....	41

¿ CÓMO FUNCIONA EL Poder?

Manual de liderazgo para la igualdad:

¿cómo adquirir influencia real y poder propio?*¹

Durante siglos, nuestra sociedad ha estado dominada por un orden patriarcal, en el cual los hombres ocupan la mayoría de las posiciones de liderazgo y poder. La disparidad de derechos entre mujeres y hombres es evidente en diversos ámbitos: en las condiciones de vida, en el entorno familiar, en el mercado laboral y en la esfera política. Esta desigualdad se manifiesta en la cosificación del cuerpo de las mujeres, el sexismo, el uso del lenguaje y comportamientos inapropiados hacia ellas.

Mujeres y hombres deben gozar de los mismos derechos, obligaciones y oportunidades. Ya sea en el ámbito privado o público, todos y todas deberíamos tener igualdad de condiciones en cuanto a influencia y acceso al poder. Los movimientos sociales liderados por mujeres han sido la herramienta para alcanzar una sociedad equitativa, para pasar de las palabras a la acción, tanto en lo político, como en la vida cotidiana.

Es fundamental asegurar un acceso equitativo al poder para todas las mujeres. No huyas del poder,

¡apropíatelo!

¹ Este texto es una adaptación de la cartilla sueca "Manual de Poder: Conocimiento que promueve igualdad" (Makt Handboken, kunskap som främjar jämställdhet), desarrollada por el grupo de mujeres del Partido Socialdemócrata Sueco, conocido como *The Power Handbook – S-Kvinnor*.

TÉCNICAS DE dominación

Las técnicas de dominación son métodos empleados para consolidar posiciones de poder, típicamente por grupos más poderosos sobre grupos menos privilegiados y, frecuentemente, por hombres sobre mujeres. Estas estrategias se aplican consciente o inconscientemente para subvalorar y discriminar de manera sutil, generando sentimientos de impotencia e inseguridad en las personas afectadas.

El fenómeno, actualmente conocido como técnicas de dominación, fue identificado por la Profesora Berit Ås, psicóloga social, política y feminista. En los años setenta, mientras trabajaba en un entorno mayoritariamente masculino, enfrentó situaciones donde frecuentemente era ignorada, interrumpida y menospreciada. Fue entonces cuando comenzó a observar detenidamente cómo los hombres se presentaban al hablar y cómo reaccionaban ante las intervenciones de sus colegas mujeres. Con el tiempo, ella decidió imitar las estrategias de los hombres: mientras ellos hablaban, ella se levantaba para tomar otra taza de café o tomaba su bolígrafo para garabatear en un papel, mostrando así su desinterés por lo que decían.

Este enfoque demostró ser efectivo. Berit Ås comprobó que mientras más adoptaba este tipo de comportamientos, más la tomaban en serio. Sin conformarse con simplemente aplicar estas observaciones en su trabajo, en 1981 escribió un libro donde detalló cinco técnicas de dominación y las categorizó. Las mujeres que las aprendieron comenzaron a comunicarse discretamente mediante señas, usando los dedos para identificar la técnica de dominación que se estaba em-

pleando contra alguna de ellas. De esta manera, empezaron a utilizar estratégicamente estas señales para actuar en conjunto en sus lugares de trabajo.

Las técnicas iniciales de dominación que fueron formuladas por la Profesora Berit Ås se han tomado como punto de partida y a ellas se han incluido dos más: la cosificación del cuerpo de las mujeres y la violencia. Además, se han revisado las estrategias de autoprotección y las estrategias afirmativas elaboradas por estudiantes de doctorado de la Universidad de Estocolmo.

Actualmente las técnicas de dominación son:

1 Invisibilizar

2 Ridiculizar

3 Ocultamiento de información

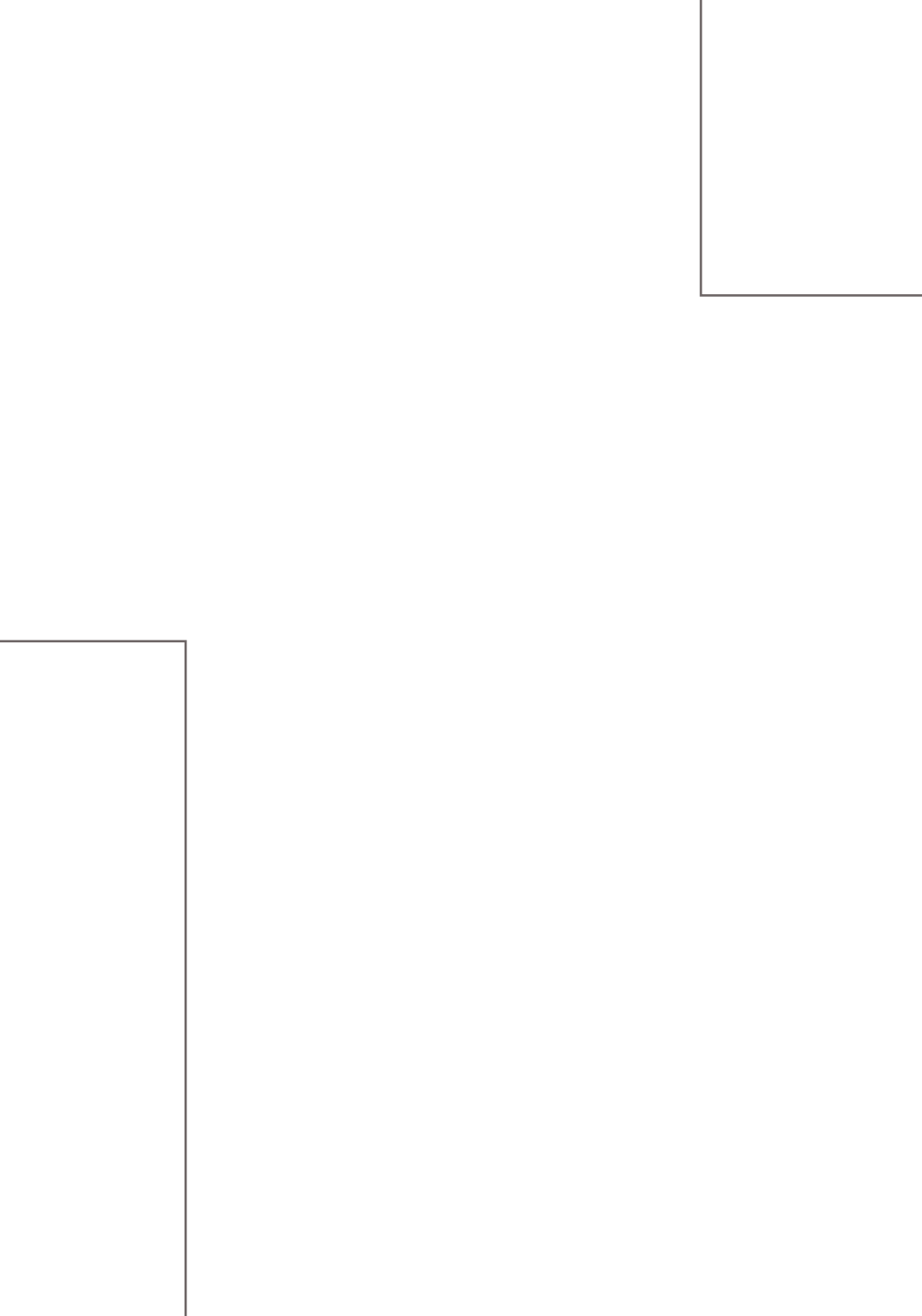
4 Doble castigo

5 Infligir culpa y vergüenza

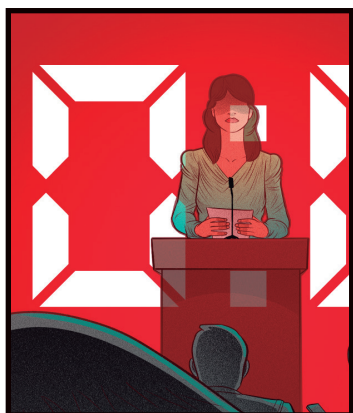
6 Cosificación del cuerpo de las mujeres

7 Violencia

Este manual describe estas técnicas de dominación y proporciona la oportunidad de identificar cuándo has sido víctima de ellas. Además, ofrece consejos para enfrentar este tipo de situaciones.



INVISIBILIZAR



Invisibilizar es hacer que una persona se sienta no vista o escuchada. Esta estrategia, consciente o no, se refleja en acciones como interrumpir, salirse de la reunión, hablar con otras personas, mirar el teléfono o revisar documentos, mostrando claramente desinterés en lo que dice la otra persona.

INVITAMOS A LA
SENADORA MARIANA A
QUE NOS EXPONGA
SUS PUNTOS

ESTAR ACÁ
NO ES FÁCIL...

03:00

GRACIAS,
PRESIDENTE

...SIEMPRE ES
LO MISMO.

LA MISMA
INDIFERENCIA

¿QUÉ TAL
EL PARTIDO
DE ANOCHE?

EL RUIDO

02:15

ESTE DEBATE ES
BASTANTE IMPORTANTE
PARA GENERAR UN
CAMBIO EN...

¡POR FAVOR!,
HAGO UN LLAMADO AL
ORDEN, LA CONGRESISTA
ESTÁ HABLANDO

NO PRESTAN
ATENCIÓN

...LOS DIFERENTES
TIPOS DE ACUERDOS
GENERADOS ENTRE
LAS ENTIDADES

01:55

SIGUEN HABLANDO

ES FRUSTRANTE

00:46

POR ESO ES
NECESARIA UNA
REGULACION...

CONTINÚE,
SENADORA, RECUERDE
QUE SE LE TERMINA
EL TIEMPO

TERMINE SU
IDEA, SENADORA,
DESARROLLE

NADIE SE SOLIDARIZA

NO HE
TERMINADO

SE ACABÓ
SU TIEMPO, SENADORA
MARIANA, MUCHAS GRACIAS
POR SU INTERVENCIÓN,
PUEDE BAJAR

ES COMO HABLARLE
A UNAS ESTATUAS

AHORA INVITAMOS
AL SENADOR LÓPEZ
A QUE HAGA SU
INTERVENCIÓN

La invisibilización puede ser devastadora para cualquiera. Una persona que se siente disminuida e insignificante pierde fácilmente su autoestima y, tal vez, opta por permanecer en silencio o pierde la motivación para participar en algún espacio. En estos casos, las técnicas de dominación no sólo afectan a las mujeres de forma individual, sino que también son un problema democrático en la medida en que ponen en riesgo su participación en igualdad de condiciones en la política y en la vida social.

» Estrategia de autoprotección: ¡Toma tu espacio!

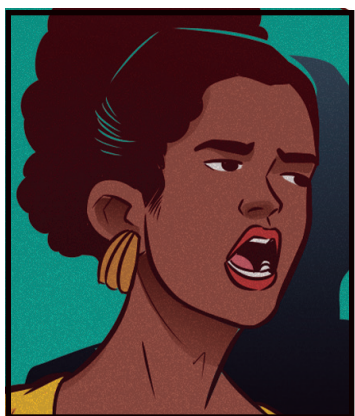
- Confronta a quienes te invisibilizan. Dales a conocer que eres consciente de su comportamiento, que te incomoda y que no lo aceptas.
- Exige atención y que todas las personas te escuchen.
- Mantente firme, enfatiza que lo que dices es importante.

» Estrategias afirmativas - Visibilizar

- Visibiliza a otras mujeres, escúchalas, respalda lo que dicen y aporta con críticas constructivas.
- Anima y exige que las demás personas muestren respeto, escuchen y apoyen.

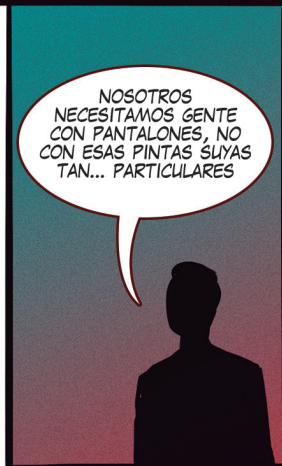


RIDICULIZAR



Ridiculizar es burlarse de los demás. Es una técnica de dominación que muchas veces es fácil de reconocer y que está presente en la sociedad. Con ella podrían estar denigrándote como persona, como mujer o como parte de un grupo.

PARECE QUE
LA NIÑA NO ENTIENDE
DE LO QUE ESTAMOS
HABLANDO, VENGA
LE EXPLICO



PERO SI MI ROPA
NO INFLUYE CON
MI DESPEMPEÑO

...

AHORA NO SE ME
 VAYA A OFENDER POR ESO,
 USTEDES SIEMPRE ANDAN
 A LA DEFENSIVA

¿NOSOTRAS?

SÍ, SIEMPRE ESTÁN
COMO HISTÉRICAS,
NO SE AGUANTAN
NI UNA

PERO ES
NORMAL QUE
ALGUIEN HAGA CHISTES
SOBRE SU ASPECTO

SON LOS RIESGOS
QUE HAY QUE TOMAR
AL ENTRAR EN ESTE
MUNDO...

...PERO POR LO QUE
VEO, NO TODOS TIENEMOS
LA PIEL DURA PARA ESTO
¿ME ENTIENDE?

Esta técnica puede implicar menospreciarte, disminuirte o reírse de ti como persona, como mujer, de tu apariencia o de lo que dices. Puede darse a través de manifestaciones o comentarios despectivos como “tonta”, “histérica”, “loca” o comentarios que infantilizan a las mujeres, al referirse a ellas como “niñas”.

El “mansplaining” es otro ejemplo de ridiculizar. Esto ocurre cuando los hombres explican a las mujeres cómo funcionan las cosas, a pesar de que las mujeres tienen conocimientos en la materia, o simplemente no les han preguntado su opinión.

El ridículo es una forma de reducir la credibilidad de las mujeres y fácilmente te hace sentir insignificante o aniquilada.

» Estrategias de autoprotección: ¡Cuestiona!

- Expresa tu desacuerdo con este comportamiento y exige que te tomen en serio.
- Cuestiona a quien expresó el comentario ridiculizante: “¿Qué quisiste decir con eso?” y busca el apoyo de las demás personas a través de preguntas como: “¿Qué creen ustedes que esta persona quiso decir con eso?”
- Defiende tu posición: Haz énfasis en tus argumentos, particularmente cuando tienes mayor competencia y conocimiento.

» Estrategias afirmativas - Respeto

- Apoya y trata a las demás personas con respeto, hazles sentir importantes.
- Cuestiona si la “broma” es a expensas de la dignidad de otros, no te rías y expresa tu apoyo a la persona afectada, especialmente si es otra mujer.

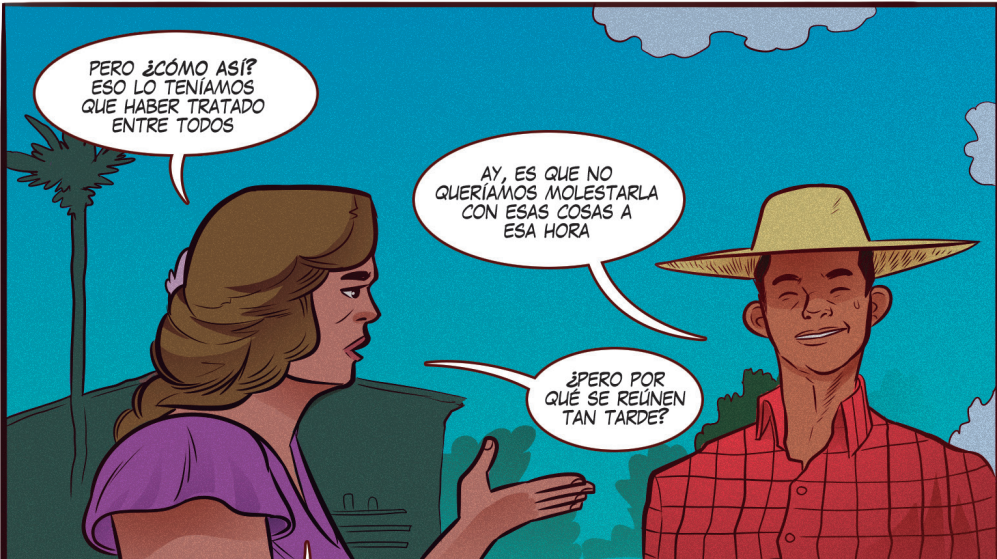


OCULTAMIENTO DE información



Ocultar información es una forma eficaz de mantener a las personas alejadas del poder y de la toma de decisiones. Las temáticas por abordar o las decisiones a ser tomadas pueden acordarse con antelación, de manera informal “entre hombres” o en espacios de ocio tradicionalmente masculinos. Luego, en las reuniones o espacios de decisión, se espera que todos y todas sepan de qué se trata el asunto y que las decisiones se tomen rápidamente, sin tiempo para discusiones ni opiniones.

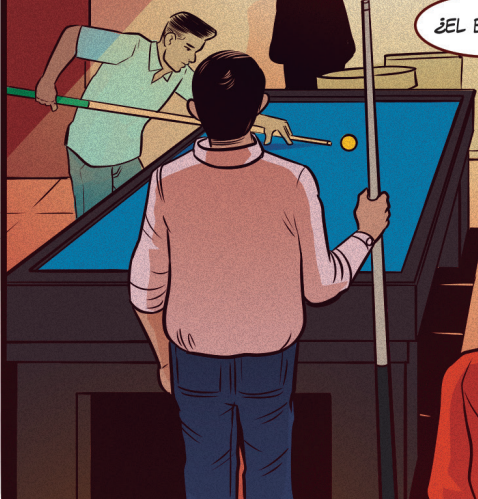
DIANITA, LE
CUENTO QUE ANOCHE
NOS REUNIMOS Y HABLAMOS
UN POCO SOBRE LOS TEMAS
QUE SE VAN A DISCUTIR
ESTA SEMANA EN
LA JUNTA



PERO ¿CÓMO ASÍ?
ESO LO TENÍAMOS
QUE HABER TRATADO
ENTRE TODOS

AY, ES QUE NO
QUERÍAMOS MOLESTARLA
CON ESAS COSAS A
ESA HORA

¿PERO POR
QUÉ SE REÚNEN
TAN TARDE?



¿EN DÓNDE
HICIERON ESA
REUNIÓN?

FILMOS
DONDE
"BETO"

¿EL BILLAR?



Cuando no se te permite obtener la información a la que tienes derecho, te resultará difícil participar de la toma de decisiones. Esto da pie a que los hombres realicen comentarios como no entender “por qué las mujeres siempre discuten y prolongan todo en lugar de ser más decididas”. De esta manera, tienes la sensación de que eres tú quien no puedes hacer lo suficiente o que has perdido el control.

Estrategias de autoprotección: ¡Exige!

- Demanda que se “pongan las cartas sobre la mesa”. Exige que te den la información a la que tienes derecho para poder analizarla y tomar una decisión.
- Exige que, si todas las personas no recibieron la misma información o no tuvieron el mismo tiempo para analizarla, se debe aplazar la decisión. Recuerda que las preguntas importantes necesitan tiempo para ser estudiadas. Cuestiona por qué no todas las personas recibieron la misma información.

Estrategias afirmativas – ¡Infórmate!

- Asegúrate de consultar, investigar e informarte muy bien.
- Incluye a todas las personas interesadas en las conversaciones y en los procesos de toma de decisión. Debes estar preparada para aplazar decisiones si otras personas también necesitan más información.

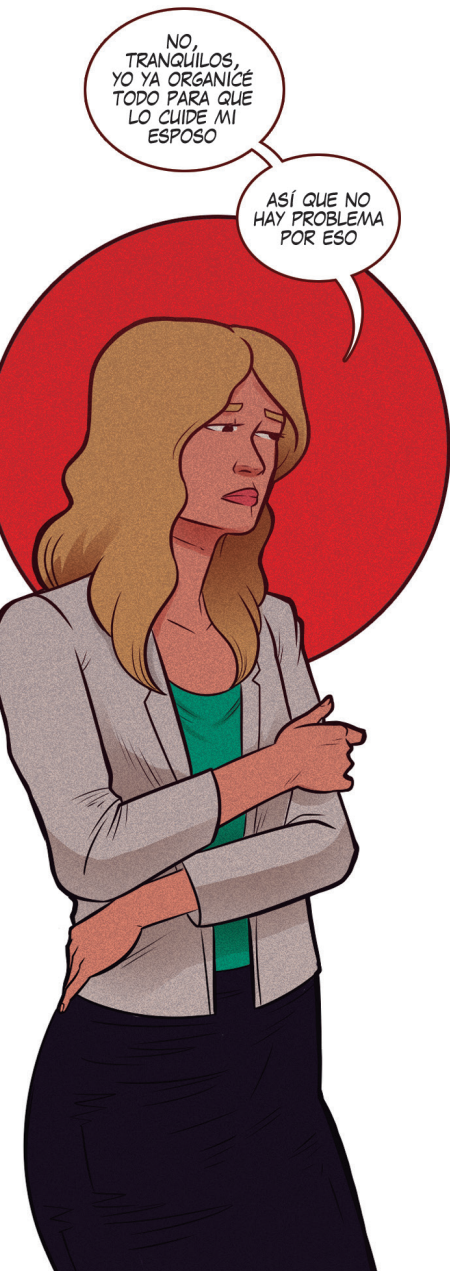


D O B L E castigo



No importa lo que hagas, siempre estará mal. Con la técnica del doble castigo, a menudo se culpa a las mujeres, ya sea de forma explícita o no, con exigencias contradictorias, incongruentes o imposibles de satisfacer.

ENTONCES,
¿VAS A DEJAR AL
BEBÉ SOLITO EN LA
CASA? ¿NO TE
DA PESAR?





LAS MAMÁS
"MODERNAS" DE
AHORA

ESTÁ MUY
MAL DEJARLO

SI NI SIQUERA
PUEDES CUIDAR A TU
HIJO, ¿CÓMO VAS A
SER CAPAZ CON ESTA
RESPONSABILIDAD?

SI QUIERES
IR A CUIDAR AL BEBÉ,
CAMILA TE PUEDE CUBRIR
EN LA REUNIÓN, AL FIN Y
AL CABO SIEMPRE ESTÁ
DISPONIBLE

YA SABES,
LAS VENTAJAS
DE NO TENER
HIJOS



Un ejemplo de esta técnica ocurre cuando para entrar en política se te exige (de forma explícita o implícita) decidir entre tu familia o tu carrera profesional. Sea cual sea la decisión que tomes, te encontrarás con el descontento de varios lados y se te cuestionará si tienes tiempo para asistir a las reuniones o, incluso, tu capacidad para cuidar a tu familia.

Otro ejemplo del uso de esta técnica es la forma en cómo se juzga a las mujeres por su aspecto físico e imagen: si llevas mucha o muy poca ropa, te preocupas mucho o muy poco por tu apariencia, entre otro tipo de cuestionamientos y juicios.

Esta técnica puede provocar la sensación de ser insuficiente, y generar un enorme estrés.

» Estrategias de autoprotección: ¡Rompe patrones!

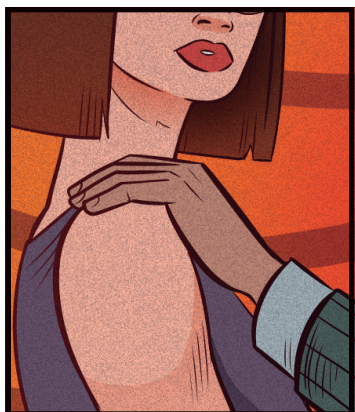
- ¡Nadie puede hacerlo todo! Aprende a contradecir, a decir no (o sí) cuando sea necesario. Aprende a pedir ayuda.
- Reconoce las contradicciones y exprésate en contra de estas.
- Recuerda, las tareas del hogar son una responsabilidad compartida.

» Estrategias afirmativas - ¡Doble recompensa!

- Elogia a las demás mujeres, pero también a ti misma, por lo mucho que logran hacer en varios frentes al mismo tiempo.
- Reafirma que eres lo suficientemente buena tal y como eres, en lugar de culparte.

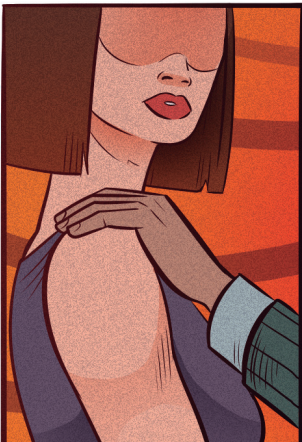


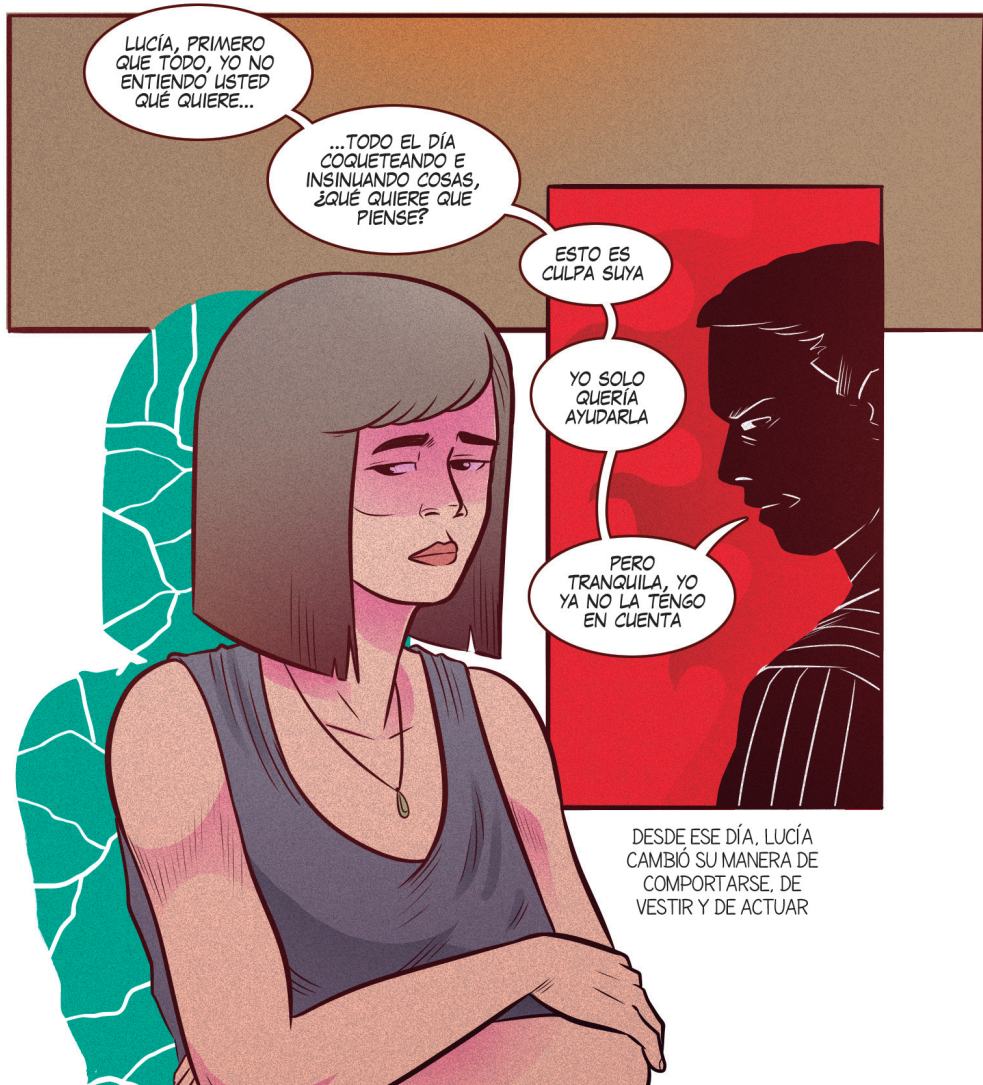
INFLIGIR CULPA y vergüenza



El propósito de esta técnica es culpar, avergonzar o someter a humillación. De esta manera, la responsabilidad se traslada a la víctima con afirmaciones como “ella tiene la culpa” o “ella misma se lo buscó”.

¿USTED ME
ESTÁ HABLANDO
EN SERIO?





Un ejemplo de ello son las mujeres que han sido sometidas a abuso sexual. Generalmente quienes las rodean no señalan al perpetrador y, en cambio, optan por culpar a la mujer.

La persona sometida a la imposición de culpa y vergüenza puede eventualmente comenzar a creer que es verdad, asumir la culpa y tener pensamientos como “debí haberme informado mejor”, “probablemente fui una mala madre”, “debí haber estudiado más” o “no debí haberme puesto esa falda”.

Es una técnica de dominación devastadora que socava la confianza en ti misma y en tu posición de poder.

» Estrategias de autoprotección: ¡No tragues entero!

- Analiza, sola o con otra persona, lo que ha pasado y quien tiene realmente la responsabilidad.
- Confronta a la persona que te culpó.
- Pon la culpa en donde corresponde: en el perpetrador, acosador, el hostigador.
- Busca ayuda y apoyo, recuerda que no estás sola.

» Estrategias afirmativas - ¡Rompe el silencio!

- Defiende y apoya a otras mujeres a las que se les impone culpa y vergüenza.
- Promueve y refuerza prácticas y valores que contribuyan a erradicar estereotipos o prejuicios.

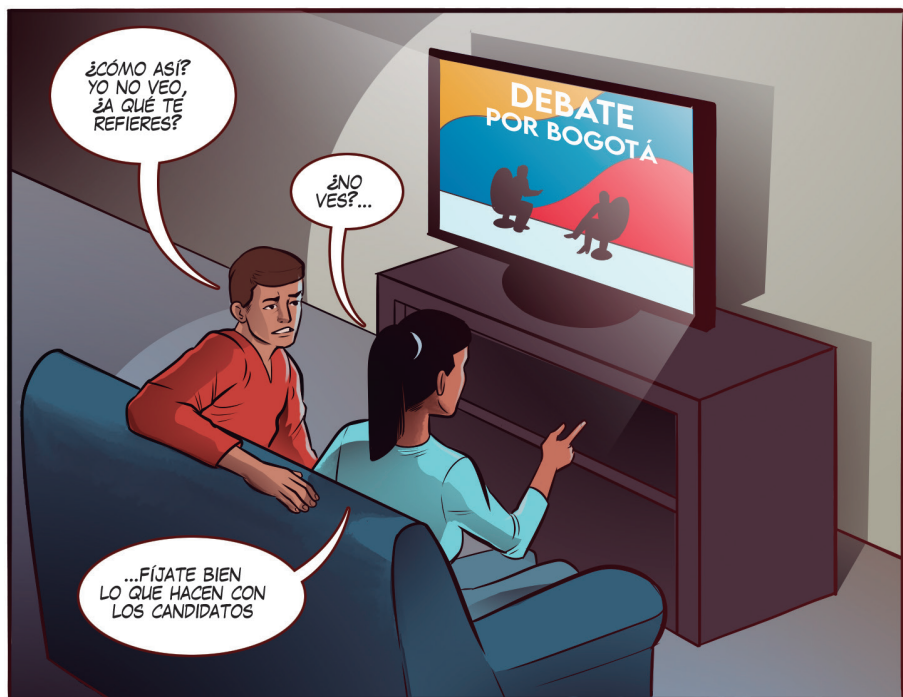


COSIFICACIÓN DEL CUERPO de las mujeres



Con esta técnica de dominación se reduce a la mujer a su cuerpo o partes del mismo. Así, las mujeres no son vistas, ni apreciadas como personas, sino sólo como un cuerpo. La atención se centra, no en lo que las mujeres dicen, hacen o proponen sino en su apariencia, cómo se mueven o qué visten.

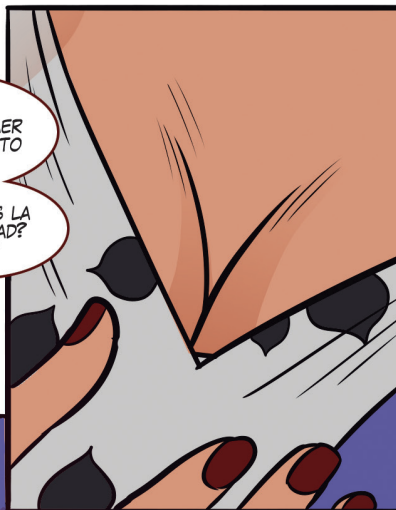
ESTO ES EL
COLMO, ¿VES LO
QUE HACEN?





MIRA, LE HACEN UN PRIMER PLANO DEL BUSTO

¿CUÁL ES LA NECESIDAD?
¿AH?



Ahora de las piernas, ¿ves cómo son?

LA MUESTRAN COMO UN OBJETO, COMO A TODAS NOSOTRAS

NUESTRO CUERPO SÍ, PERO NUESTRAS IDEAS NO

NO ME IMAGINO EL NIVEL DE ACOSO A LAS MUJERES EN ESOS ENTORNOS

ESO VEO

Y LA VERDAD, NO PUSE MUCHA ATENCIÓN A LO QUE ELLA ESTABA DICIENDO



La publicidad sexista es un claro ejemplo de cosificación que promueve constantemente que la apariencia de las mujeres es lo más importante. Cuando las mujeres son juzgadas por su apariencia, cosificadas y sexualizadas, esta situación las afecta y discrimina, impactando en la forma en cómo se ven a sí mismas y en sus deseos de acceder y posicionarse en lugares de poder.

» Estrategias de autoprotección: ¡Cambio de enfoque!

- Confronta los comentarios innecesarios. “¿Por qué hablas de mi ropa cuando estamos hablando de política?”
- Devuelve la atención a lo que es importante en la conversación.
- Resalta lo problemático de la situación y encuentra el apoyo de las demás personas.

» Estrategias afirmativas – ¡Apoya!

- Apoya a otras mujeres víctimas.
- Toma posición en contra de malas actitudes, comentarios, sexismo, tono o lenguaje despectivo hacia las mujeres.
- Valora a las niñas y a otras mujeres por sus conocimientos y acciones, no por su apariencia.



VIOLENCIA



La violencia no sólo es ilegal, sino que también se ha entendido como una técnica de dominación. Considerando los objetivos que persigue, en esta cartilla nos referiremos a la violencia contra la mujer en política (VCMP).

¿HA SIDO VÍCTIMA O HA CONOCIDO
ALGÚN CASO DE VIOLENCIA CONTRA LA
MUJER EN EL EJERCICIO DE SUS
LIDERAZGOS SOCIALES
O POLÍTICOS?

VIOLENCIA SIMBÓLICA

CALLADITA SE
VE MEJOR

DESPUÉS, HOY
HAY TEMAS MÁS
IMPORTANTES

NO SE PONGA
BRAVA QUE SE
ARRUGA

ESTA
SEMANA
EN LA
ASAMBLEA

VIOLENCIA ECONÓMICA

YA NO HAY MÁS PLATA,
LOS RECURSOS SE FUERON
PARA LOS HOMBRES QUE
SON LOS QUE PONEN
LOS VOTOS

CUANDO
PEDÍ RECURSOS
AL PARTIDO PARA
MI CAMPAÑA
POLÍTICA

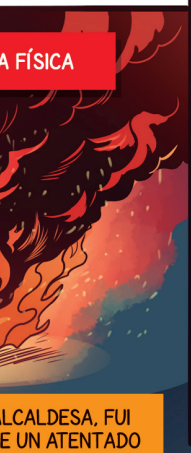
VIOLENCIA FÍSICA

SIENDO A
VÍCTIMA D

VIOLENCIA PSICOLÓGICA

AMENAZARON A
MI FAMILIA. QUERÍAN
QUE DEJARA LA
MESA DE VÍCTIMAS





A FÍSICA

ALCALDESA. FUI
E UN ATENTADO

VIOLENCIA SEXUAL

ASÍ COMO USTED QUIERE
SER CANDIDATA, YO QUIERO
ALGO DE USTED

EL AÑO PASADO
CUANDO SOLICITÉ EL AVAL
PARA LA CANDIDATURA

VIOLENCIA DIGITAL

SOLO RECIBO INSULTOS Y
COMENTARIOS MACHISTAS
EN MIS REDES

VIOLENCIA VICARIA

POR LAS DENUNCIAS
QUE HACÍA EN EL CONCEJO,
SECUESTRARON A MI HIJO.



La violencia contra las mujeres en política (VCMP) es cualquier acción, conducta u omisión realizada de forma directa o a través de terceros, en el ámbito público o privado que, basada en género, cause daño a una o varias mujeres o a sus familias, buscando menoscabar, restringir, impedir, desestimular, dificultar o anular el ejercicio de participación o de representación política, que se reflejan en ámbitos como los liderazgos políticos, sociales o comunales.

Este tipo de violencia puede ser psicológica, simbólica, económica, física, sexual, digital y vicaria. Asimismo, puede manifestarse a través de las ya mencionadas técnicas de dominación.

» Estrategias de defensa: ¡Buscar ayuda!

- ¡No aceptes la violencia!
- Reconoce este tipo de violencia, busca ayuda en las autoridades y recurre a tus redes de apoyo.
- ¡Nunca te culpes!

» Estrategias afirmativas - ¡Apoya!

- Brinda apoyo a las mujeres víctimas de esta violencia o que están en riesgo de serlo. Escúchalas y ayúdalas en la medida de tus posibilidades.
- Previene: nunca permitas menosprecios, malas actitudes o comportamientos que puedan derivar en amenazas o violencia.



P O D E R político



El poder político es importante para corregir las injusticias y cambiar la sociedad. Por eso, a mujeres y hombres se les deben dar las mismas condiciones para alcanzar el poder. El poder debe manejarse con cuidado, habilidad y sabiduría.

Si eres mujer y estás lista para asumir más poder y responsabilidad política, te podrán ser muy útiles los siguientes consejos:

Aprende las reglas del juego

Para ejercer el poder es importante conocer cómo se toman las decisiones. Los procedimientos de las reuniones y sus formalidades son asuntos importantes que todas deben conocer pues de lo contrario, existe el riesgo de que el trabajo realizado por las mujeres en política sea en vano, si las decisiones al interior de los órganos de poder se toman usando trampas o excluyendo a las mujeres participantes.

Aprende, por ejemplo, con cuánta antelación deben ser citadas las reuniones, con cuántos días deben recibir la información a debatir, cuál es el quórum mínimo o cuántos debates deben realizarse para que una iniciativa en un espacio de participación ciudadana o de representación política sea adoptada.

Además de lo anterior, aprende las reglas informales del poder y la toma de decisiones como, por ejemplo, reconocer y ser capaz de enfrentar las técnicas de dominación que hemos visto.

¿Qué puedes hacer?

- » Conecta con personas con experiencia en política; hay muchas mujeres de las que puedes aprender.
- » Antes de poner en marcha cualquier iniciativa, estudia la metodología, procedimientos, requisitos o formalidades relativos al escenario de participación o de representación política en el cual vas a actuar.
- » Organiza reuniones previas en las que se revisen cuidadosamente los documentos o insumos que requieras para participar o tomar una decisión, así como los posibles escenarios a los que te enfrentarás para saber cómo reaccionar ante diferentes situaciones.
- » Estudia las técnicas de dominación, así como las estrategias afirmativas y de autoprotección.

Postula y candidatiza a mujeres

Para tener una representación equitativa en cualquier espacio de participación ciudadana o de representación política, es necesario postular a más mujeres a los cargos directivos o de elección popular.

Selecciona una o quizás dos candidatas a las que desees apoyar considerando los requisitos exigidos y sus méritos. Centrarse en un menor número de candidatas suele aumentar las posibilidades de éxito. Si tienes experiencia previa o conocimientos que puedan serle útiles, establece espacios de diálogo con las candidatas para compartirlos.

Lanza a tus candidatas y respáldalas públicamente con la ayuda de, por ejemplo, mujeres periodistas, artículos de opinión, colaboradoras, material audiovisual, comunicados de prensa, entre otros recursos.

Mujeres en la toma de decisiones

Es importante que las mujeres estén presentes en todos los niveles de toma de decisiones. Por ejemplo, ser parte del comité de selección de una organización política, social o comunitaria es una tarea importante. En muchos casos, el comité de selección es el que propone o elige qué personas deben ocupar los distintos puestos de confianza o representación en determinados escenarios.

La baja presencia o representación de las mujeres en la toma de decisiones puede afectar la posibilidad de que más mujeres se involucren en los procesos de una organización social o partido político.

Por lo tanto, es importante elaborar estrategias sobre cómo lograr que más mujeres estén presentes en todos los niveles de toma de decisiones.

Listas de candidaturas paritarias y encabezadas por mujeres



Las listas de candidaturas deberían conformarse de manera alterna entre hombres y mujeres. En el mismo sentido, deberían estar encabezadas por mujeres con tanta frecuencia como por hombres. Lo anterior es necesario para conseguir una representación más justa y equitativa en las curules o espacios de participación. Si haces parte de una organización política, exige y promueve que a nivel central se asuma la responsabilidad de que las listas de candidaturas sean conformadas y encabezadas por igual número de mujeres y de hombres.

¿Presidenta? **SÍ, ¡Gracias!**

Se debe alentar a más mujeres a tomar y asumir el liderazgo en los diferentes espacios de participación y representación, por ejemplo, al darles la oportunidad de asumir el papel de presidentas. La labor de una presidenta en un determinado ámbito puede representar el liderar las reuniones, decidir qué se debe incluir en el orden del día o tomar determinadas decisiones por cuenta propia.

Para ello, es fundamental que las mujeres estén bien informadas sobre lo que implican ciertos roles de liderazgo y cómo apropiarse de éstos. Otras actividades para fortalecer estos liderazgos incluyen formación en vocerías en medios de comunicación, oratoria, técnicas de negociación o análisis político.

La mitad del poder, formal o informal

Para dar forma a una política que represente tanto a mujeres como a hombres, la distribución del poder debe ser equitativa en todas las estructuras, procesos y escenarios, ya sean formales o informales.

Cuando, por ejemplo, se nombran miembros de comités y grupos de trabajo, una distribución equitativa del poder entre mujeres y hombres es tan importante como cuando se determinan las listas de candidaturas para las elecciones. Esto también aplica al nombramiento de funcionarios públicos como representantes, secretarios políticos, comunicadores u otros roles, que también tienen mucho poder.

El enfoque de género debe convertirse en una parte natural de todos los asuntos políticos y de toma de decisiones para que más mujeres se involucren en la política, permanezcan en ella y de esta manera se pueda avanzar en una sociedad más equitativa.



LINEAMIENTOS

de uso de este manual

¿Cómo funciona el poder? Manual de liderazgo para la igualdad

es un instrumento de sensibilización sobre las violencias menos explícitas que enfrentan las mujeres en escenarios de deliberación pública para socavar su poder. Muchas de estas violencias, que se mezclan o camuflan en chistes, cumplidos, gestos o comentarios, están normalizadas en Colombia y al ser afrentas o agresiones veladas, generalmente quien las sufre no sabe cómo reaccionar porque no se interpretan “suficientemente violentas”.

Por lo anterior, el objetivo fundamental del manual es reconocer estas actitudes, gestos y comentarios y desmitificar que no puedan o deban ser confrontados. De esta manera, se sugiere que su lectura esté acompañada de un taller que brinde un espacio seguro, práctico y experiencial para los y las participantes con el fin de que puedan entender cómo ciertas costumbres -ancladas en la cultura- reproducen escenarios y actitudes desfavorables para las mujeres.

En este sentido, se sugiere tener en cuenta las siguientes recomendaciones para la realización de talleres y espacios de reflexión:

- » **Este manual no es sólo para mujeres.** Resaltando la importancia de la participación de hombres, se sugiere que la convocatoria incluya a todos los miembros de la organización sin importar el género. La información está dirigida a todas las personas, sin profundizar en divisiones.

» **Del poder que normalizamos a una democracia plural.**

El taller o espacio debería inducir a la reflexión sobre los momentos en que consciente o inconscientemente todos y todas hemos usado estas técnicas de dominación frente a grupos con menos poder y cómo podemos tener actitudes más inclusivas en escenarios de participación y toma de decisiones en aras de una democracia más plural.

» **Reconocer cómo funcionan las asimetrías de poder.**

Si bien el manual se enfoca en las desigualdades que impactan a las mujeres en el ejercicio de la política y el poder, así como en espacios de toma de decisiones, estas técnicas de dominación pueden ser usadas contra cualquier persona que no haga parte de las estructuras hegemónicas de un grupo u organización. Así, es necesario incorporar un enfoque interseccional, por ejemplo, en el análisis de equilibrios de poder que perpetúan o refuerzan actitudes dominantes.

» **Metodologías según ejes temáticos.** La información del manual puede ser socializada mediante metodologías participativas como el “Café del Mundo” u otras dinámicas grupales similares que permitan el diálogo y el intercambio de percepciones y experiencias, adaptando el enfoque según los objetivos específicos de cada sesión. Por ejemplo, el propósito del taller puede centrarse en el reconocimiento de las técnicas de dominación, o en la apropiación de estrategias afirmativas y de autoprotección o la promoción de dinámicas de apoyo colectivo, entre otras.

» **Generación de un ambiente de confianza.** Se recomienda la utilización de ejercicios rompehielos al inicio del taller para que las personas asistentes se conozcan desde un lado más humano y se genere un ambiente de confianza que permita luego compartir experiencias propias relacionadas con las técnicas que ilustra el manual.

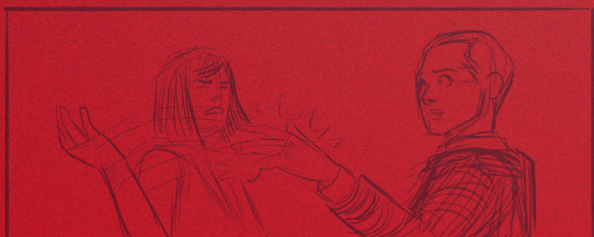
» **Apropiación para la facilitación.** Aunque el manual incluye definiciones y aproximaciones formales de cada técnica de dominación, se sugiere que las personas facilitadoras se apropien de ellas, en sus propias palabras, y usan la versión con la que se sientan más cómodas.

» **Oportunidad de abordajes diferenciados.** Para algunos grupos menos familiarizados con conceptos de género, tal vez resulte conveniente el acercamiento a cada técnica por medio de ejemplos de la vida real o las experiencias propias de las personas participantes. Para otros grupos más receptivos a las temáticas de desigualdad puede resultar más apropiado elaborar definiciones propias y estrategias de autoprotección adicionales a las incluidas en el manual.

» **Reflexiones adaptadas al contexto.** Este instrumento es una traducción al español del “Manual de Poder, conocimiento que promueve la igualdad” (Makthandboken, kunskap som främjar jämställdhet) desarrollado por el grupo de mujeres del Partido Socialdemócrata Sueco. Teniendo en cuenta las diferencias que imponen los contextos culturales y geográficos, las miradas críticas y las contextualizaciones a la cultura local son más que bienvenidas al momento de la facilitación.

Se invita a todas las personas que quieran compartir este manual y replicar su contenido y metodología de socialización a que incluyan el siguiente reconocimiento al inicio de sus presentaciones:

Este material fue elaborado en 2024 por **Suecia y la Misión de Observación Electoral (MOE)**. Es una adaptación al español de la cartilla “Manual de Poder, conocimiento que promueve la igualdad” (Makthandboken, kunskap som främjar jämställdhet) desarrollada por el grupo de mujeres del Partido Socialdemócrata de Suecia.



ESCANEA ESTE QR.
ENCUENTRA TODA LA
INFORMACIÓN DE LAS
DIFERENTES TÉCNICAS
DE DOMINACIÓN.

