

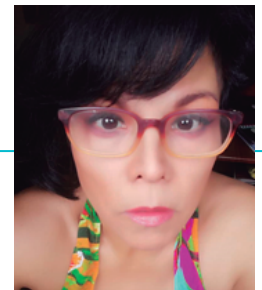
Autodefensa Feminista y su efecto sobre el sexismo benévolo en un grupo de mujeres universitarias

Feminist self-defense and its effect above benevolent sexism in a group of university women.



Stephanny Díaz

(1995, venezolana, Universidad Central de Venezuela)
stephy2605@gmail.com



Carolina Mora

(1965, venezolana, Universidad Central de Venezuela)
psicologacarolinamora@gmail.com



Isabel Riobueno

(1997, venezolana, Universidad Central de Venezuela)
isabel.riobueno12@gmail.com



Angie Toscano

(1997, venezolana, Universidad Central de Venezuela)
angietoscanom2@gmail.com

Resumen

La presente investigación cuasiexperimental se centró en evaluar el efecto de un taller de autodefensa feminista sobre el sexismo benévolo, con el fin de propiciar la reducción del nivel de apoyo expresado por las mujeres hacia el mismo. La muestra estuvo conformada por 32 estudiantes universitarias, con edades comprendidas entre los 18 y 24 años. El diseño de la investigación corresponde a dos grupos (control y experimental) con post-test únicamente, siendo la única diferencia entre ellos la exposición a un taller sobre autodefensa

Abstract

This article covers a complex process of "conceptual adoption" This quasi-experimental research focuses on assess the effect of a workshop on feminist self-defense above benevolent sexism, in order to reduce the level of support expressed by women towards it; 32 women between the ages of 18 and 24, was constitute the sample. The design of the research corresponds to two groups (control and experimental) with post-test only. The exposure to a workshop on feminist self-defense (experimental group) represents the only difference between

feminista (para el grupo experimental). Como instrumento de medición se empleó la subescala de sexismo benévolo del Inventario de Sexismo Ambivalente (Expósito, Moya & Glick, 1998). Los resultados indican una reducción significativa del sexismo benevolente para la condición experimental, se discute entonces la eficacia de la estrategia como herramienta para la equidad de género.

Palabras clave: autodefensa feminista, equidad de género, prejuicio, sexismo benévolo, taller.

Recibido: 14-04-2020. **Aceptado:** 01-07-2020.

Introducción Sexismo benévolo

Según Glick & Fiske (1996, c.p. Aliri & Garaigordobil, 2011) el sexismo ambivalente consta de dos dimensiones: el sexismo hostil y el sexismo benévolo. El hostil hace referencia a las creencias que consideran a las mujeres como inferiores en comparación con los hombres y tiene una carga afectiva negativa hacia estas. En contraparte, el sexismo benevolente implica la idealización de la mujer como esposa, madre y objeto romántico, que además debe ser cuidada y protegida por un hombre (Expósito, Moya, & Glick, 1998; Aliri & Garaigordobil, 2011).

De esta forma, el sexismo benévolo puede definirse como un prejuicio hacia las mujeres, según el cual, ellas son percibidas de forma estereotipada, como débiles y necesitadas de protección, al tener este prejuicio un tono subjetivamente positivo se relaciona con conductas prosociales y de intimidad (Glick & Fiske, 1996 cp. Espinoza, Moya & Willis, 2015), pero legitima la inferioridad ante los hombres, al considerar a las mujeres como “más débiles y pasivas y por lo tanto, más fáciles para agredir” (Martin, 2013, p. 84). Esto constituiría una forma más sutil del prejuicio y la discriminación, pues se mantienen las expresiones benévolas del mismo, las cuales suelen pasar desapercibidas y son reproducidas por las mujeres en diversos niveles, contribuyendo de esta manera a su perpetuación y al dominio patriarcal (Cárdenas, Lay, González, Calderón & Alegría, 2010).

Autores como Robles (2014) y Espinoza, Moya & Willis (2015) señalan que el miedo al crimen en general y a la violación en particular tienen un efecto causal en el aumento de los niveles de sexismo benévolo, pues “cuando existe un alto riesgo de violación o de ser víctima del crimen organizado, las

these groups. The benevolent sexism sub-scale of the Ambivalent Sexism Inventory (Expósito, Moya & Glick, 1998) was applied as measure instrument. The results indicate a significant reduction of benevolent sexism on the experimental group, therefore the effectiveness of the strategy as a tool for gender equality is discussed.

Key words: benevolent sexism, feminist self-defense, gender equality, prejudice, workshop.

mujeres... valorarán más la protección que puede brindar un hombre” (Espinoza, Moya & Willis, 2015, p. 73). Ambas variables parecen estar mediadas por una marcada diferenciación de los roles de género, así como por un fenómeno de desesperanza aprendida, según el cual la mujer se sentiría incapaz de defenderse, viendo al hombre “como superior...”, mientras que queda relegada a un rol pasivo” (Pérez, 2014, p. 7).

Siguiendo la explicación anterior, pasamos a tomar en consideración la estrategia de intervención que fue utilizada en el presente estudio, en aras de conseguir disminuir la presencia del sexismo benévolo en mujeres universitarias de distintas edades.

Autodefensa feminista

La autodefensa feminista es una estrategia teórico-práctica basada en la teoría feminista y de género, cuya meta es desarrollar los recursos psicológicos, lingüísticos y experienciales en general, que pueden usar las mujeres para defenderse, así como también, potenciar sus capacidades mediante diferentes técnicas de prevención de la violencia, las cuales incluyen los aspectos mental, emocional, verbal y físico (Martin, 2013). La autodefensa feminista incluye las categorías de **autodefensa mental, emocional, verbal y física**; además, se compone de técnicas y ejercicios que inciden “en las causas estructurales de la desigualdad y la vulneración de derechos de las mujeres” (Monroy, s/f, p. 13), siendo sus cursos y talleres impartidos por y para mujeres y en tanto va más allá

de la defensa física, propone “herramientas para prevenir las transgresiones de todo tipo” (Martin, 2013, p. 20), esto lo diferencia de la autodefensa femenina cuyos talleres se basan únicamente en la protección física y en la mayoría de los casos son impartidos por hombres.

En estos talleres, más allá del aprendizaje de destrezas físicas, se reconoce la necesidad de emplear la reflexión y el conocimiento que han generado la teoría feminista y la de género por ello, Monroy (s/f) señala que no debe pensarse solo en técnicas de defensa física “porque la mayoría de la violencia que recibimos las mujeres no es física, pese a la alta prevalencia de esta última” (p. 13), por esto, las estrategias de defensa mental, física y emocional son sumamente importantes a la hora de prevenir o detener una agresión.

En cuanto a las categorías que incluye la autodefensa feminista es relevante mencionar que la **autodefensa mental** está relacionada con la forma en que una mujer se concibe a sí misma y al mundo que la rodea, los derechos que se atribuye, las ideas y recursos creativos que tiene para afrontar diversas situaciones así como sus propios límites; todo ello, constituye la base de la capacidad de protección y defensa, pues como señala Martin (2013), “para ser capaz de defenderse, hay que desarrollar la voluntad de hacerlo” (p. 21). La autodefensa emocional tiene que ver con el reconocimiento, aceptación y dominio de las emociones así como con el uso de las mismas para determinar los propios límites (Martin, 2013).

La **autodefensa verbal** “tiene por meta saber decir “no” eficazmente... y emitir exigencias precisas con éxito” (Martin, 2013, p. 26), sirviéndose de la asertividad, la congruencia con las propias emociones y el uso del lenguaje corporal; y por último, la **autodefensa física** implica que la mujer tome conciencia del poder de su cuerpo y de las debilidades de su agresor; ello implica, ocupar el propio espacio vital y mantener el equilibrio, gritar o usar las “armas corporales de defensa” (Martin, 2013, p. 28) tales como los codos, rodillas, uñas, etc.

En relación con el sexismo benévolo, la autodefensa feminista se constituye como una herramienta útil que transformaría el auto-concepto de las mujeres al permitirles “emprender el proceso de deconstrucción de su rol social” (Martin, 2013, p. 86). Así, las mujeres con formación en autodefensa feminista reportan la posibilidad de experimentar su propia fuerza, así como desarrollar su confianza emocional y corporal, a través de diversas estrategias que implican el reconocimiento de las propias habilidades y la confianza en sí mismas (Martin, 2013).

Partiendo de lo antes mencionado, destaca la posibilidad de reducir el sexismo benévolo, mediante la implementación de un taller sobre autodefensa feminista, posibilitando además un aporte a los estudios de género, así como una ruptura con el orden patriarcal y la reproducción de sus ideologías. De igual forma, dado el elevado índice en los niveles de criminalidad y violencia que caracterizan al contexto venezolano actual, la intervención planteada resulta relevante en tanto contribuye a generar propuestas de intervención que permiten transformar, los estragos psicosociales de esta problemática.

Metodología

Se trató de una investigación cuasiexperimental que empleó un diseño con post-prueba y grupo control, para evitar la sensibilización y agotamiento de los sujetos ante la administración de una pre-prueba (Hernández, Fernández & Baptista, 2010). La muestra estuvo conformada por 32 mujeres universitarias, 16 en cada grupo, cursantes del segundo a octavo semestre de carreras como psicología, sociología, filosofía, arte, geografía y estudios internacionales, con edades comprendidas entre los 18 y 24 años. Para seleccionar a las participantes se usó un muestreo no probabilístico de tipo accidental (Kerlinger & Lee, 2002).

La variable independiente fue manipulada a partir del procedimiento de presencia/ausencia. De esta forma, el grupo experimental fue partícipe de un taller basado en la autodefensa feminista, mientras que el grupo control no recibió ningún taller. La variable dependiente fue medida a través de la puntuación obtenida en la subescala de sexismo benévolo del Inventario de Sexismo Ambivalente (Expósito, Moya & Glick, 1998), la cual fue adaptada para esta investigación; la misma consta de 10 reactivos que corresponden a una Escala tipo Likert con 6 opciones de respuesta.

Por otro lado, se controlaron las condiciones ambientales, a través de la técnica de constancia de condiciones, efectuándose las sesiones experimentales en el mismo salón. Se controló la edad de las participantes debido a que las mujeres que tienen entre 18 y 24 años representan el grupo con mayor riesgo a sufrir una agresión sexual, experimentando una excesiva valoración hacia la protección que un hombre les pueda brindar (Senn & Dzinis, 1996; Espinoza, Moya & Willis, 2015). Esta variable fue controlada según la técnica de eliminación, al no incluir en la muestra a aquellas participantes cuya edad no se encontraba dentro del rango mencionado.

Además, se consideró relevante controlar el nivel académico de las participantes puesto que como señalan Green & Paluck (2009), los estudiantes universitarios tienen menores niveles de prejuicio que la población general al estar más expuestos a la diversidad; entonces, quienes tuvieran un menor grado de instrucción académica pudiesen presentar mayores actitudes sexistas en comparación con las estudiantes de semestres más avanzados. Esta variable fue controlada a partir del procedimiento de balanceo, pues la mitad de la muestra estuvo conformada por estudiantes de los primeros semestres de la carrera, mientras que la otra mitad por estudiantes de cuarto a octavo semestre, estando distribuidas de forma equitativa en cada grupo.

Para garantizar la ética de esta investigación se tuvo en cuenta algunos aspectos planteados por Coolican (1997), tales como el mantenimiento del anonimato y la confidencialidad para las participantes, quienes se presentaron de forma voluntaria y antes de iniciar firmaron un formato de consentimiento informado para constatar su deseo de participar, siempre y cuando sus datos solo fuesen usados para fines académicos.

Instrumento

De la versión en español del Inventario de Sexismo Ambivalente validado por Expósito, Moya & Glick (1998), se tomó la subescala que evalúa el sexismo benévolo, la cual fue adaptada lingüísticamente para esta investigación y consta de 10 reactivos que corresponden a una Escala tipo Likert con 6 opciones de respuesta que oscilan desde Totalmente en desacuerdo (0) hasta Totalmente de acuerdo (5). Cada opción de respuesta tiene asociado un puntaje del 0 al 5 y para obtener la puntuación total, la cual puede variar entre 0 y 50 puntos, debe sumarse el puntaje obtenido en cada uno de los reactivos. Este instrumento presenta tres componentes: el **paternalismo protector**, la **diferenciación complementaria de género**, y la **intimidad heterosexual** (Expósito, Moya & Glick, 1998).

El **paternalismo protector** se refiere a la creencia de que la mujer es dependiente y necesita de un hombre que la cuide, proteja y provea económicamente, como un padre cuida de sus hijos (Glick & Fiske, 1996); la **diferenciación complementaria de género** supone la existencia de características tradicionalmente femeninas como complemento de las características de los hombres (Expósito, Moya & Glick, 1998); y la **intimidad heterosexual**, señala que hombres y mujeres deben tener una pareja del otro sexo para ser felices, así como

que las mujeres deben satisfacer las necesidades de los hombres (Glick & Fiske, 1996).

Para la adecuación al contexto venezolano se consultó a tres psicólogos con conocimientos sobre sexismo o áreas afines tales como acoso, violencia, actitudes y representaciones sociales, quienes evaluaron cada uno de los ítems. Seguidamente, se hicieron cambios en cuanto a la redacción de los ítems según las sugerencias propuestas por los expertos y posteriormente, se llevó a cabo un pilotaje en el cual participaron 30 mujeres con edades comprendidas entre 18 y 25 años. En general, las participantes reportaron que tanto las instrucciones como los reactivos fueron claros y fáciles de comprender.

Procedimiento

En la fase experimental, se recolectó la muestra de participantes de forma no aleatoria, dado que el taller fue patrocinado por las redes sociales y asistieron aquellas mujeres interesadas en el mismo, las cuales fueron asignadas a los grupos de acuerdo a su disponibilidad; además, firmaron un consentimiento informado previo al inicio del experimento. Para el grupo control, no fue presentada la variable independiente y por tanto las participantes solo debieron responder la subescala de sexismo benévolo del Inventario de Sexismo Ambivalente (Expósito, Moya & Glick, 1998). Por otro lado, el grupo experimental fue expuesto al taller sobre autodefensa feminista; inmediatamente al finalizar el mismo, las integrantes del grupo debieron responder, al igual que el grupo control, al instrumento antes mencionado.

En dicho taller se incluyeron dinámicas para romper el hielo en un primer momento, luego se expusieron los aspectos teóricos de cada categoría de autodefensa, tocando temas como el amor romántico, la diferenciación entre género y sexo, el concepto de indefensión aprendida, la importancia de la asertividad y la comunicación verbal eficaz y las estrategias físicas existentes. En un segundo momento se realizó una actividad práctica para cada una de las categorías: se le pidió a las participantes que escribieran dos situaciones en las que se sintieran incómodas y los límites que pondrían ante estas; se incluyó una dinámica con ejercicios de relajación y conexión con el cuerpo; se hizo una demostración de algunas de las técnicas básicas sobre defensa física y se les pidió que las practicasen en pareja. Al finalizar, se realizó una dinámica de cierre y seguidamente las participantes respondieron la subescala de sexismo benévolo.

Ambiente y materiales

La presentación y medición de las variables se realizó en un ambiente lo más controlado posible. Por ello, se empleó una sala tranquila, con buena ventilación e iluminación, donde las participantes pudiesen estar a gusto para responder y concentrarse. También se le sugirió a las participantes haber dormido y comido bien antes de participar en el taller (grupo experimental) y responder los instrumentos de medición (grupo experimental y control).

Resultados

A continuación, se presentarán los estadísticos descriptivos de los grupos experimental y control que formaron parte de la presente investigación, así como los resultados obtenidos al comparar ambos grupos a través de la prueba Wilcoxon para pares de rangos, la cual se trata de una prueba no paramétrica que permite determinar si existen diferencias significativas entre los grupos cuando estos están relacionados y el nivel de medida de la variable dependiente es ordinal.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos

	N	Media	Desviación típica
Grupo Experimental	16	16.31	6.09
Grupo Control	16	24.63	5.72

Fuente. Elaboración propia.

En la tabla 1 puede observarse que se tienen dos grupos, cada uno de los cuales cuenta con un total de 16 participantes (N), con una media de 16.31 puntos y desviación típica de 6.09 para el grupo experimental, mientras que para el grupo control la media es de 24.63 puntos y la desviación típica es de 5.72.

Tabla 2. Rangos

	N	Rango promedio	Suma de rangos
Rangos negativos	13	9.46	123.00
Rangos positivos	3	4.33	13.00
Empates	0		
Total	16		

Fuente. Elaboración propia.

En la tabla 2 se muestran los rangos obtenidos para dicha prueba, los rangos negativos indican que en 13 casos el puntaje total obtenido por las participantes del grupo control fue mayor que la del grupo experimental; los rangos positivos indican que en 3 casos la puntuación del grupo control fue menor que la del grupo experimental. Puede observarse que no hubo empates o pares de puntajes iguales entre las participantes de ambos grupos, las cuales están emparejadas según el semestre de la carrera que cursan.

Tabla 3. Estadísticos de la Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

	Puntajes Totales del Grupo Experimental – Puntajes Totales del Grupo Control
Z	-2.84
Sig. asintótica (bilateral)	.004

Fuente. Elaboración propia.

En la tabla 3 se muestra el valor de probabilidad asociado al estadístico calculado $p < .004$ el cual es menor al nivel de significación establecido 0.05, indicando que existen diferencias estadísticamente significativas entre el nivel de prejuicio sexista benevolente expresado por las participantes del grupo control y las del grupo experimental. Entonces, puede decirse que la media del grupo experimental de 16.31 es significativamente menor que la media del grupo control de 24.63, lo que permite afirmar que el taller sobre autodefensa feminista resultó efectivo en lo que se refiere a la reducción del nivel sexismo benévolo expresado por las participantes de la investigación.

Conclusiones-Discusión

Con la aplicación del taller sobre autodefensa feminista se buscó preparar a las mujeres en categorías como autodefensa mental, emocional, verbal y física, de forma tanto teórica como práctica, y se logró reducir el nivel de sexismo benévolo expresado por las participantes del grupo experimental en comparación con las del grupo control. Considerando que diversos autores han aplicado el modelo tripartito de las actitudes (Allport, 1954; Brown, 1995; Dovidio & Gaertner, 1986; Stangor, et al., 1991; Tajfel, 1981 cp. Smith, 2006), los resultados obtenidos podrían deberse a que el contenido del taller influye sobre los elementos cognitivos, afectivos y conductuales del prejuicio sexista benevolente de las participantes que implican una imagen de la mujer acorde con un rol de género

tradicional.

La influencia sobre el componente cognitivo se debió a la información presentada en el taller sobre las teorías feminista y de género, las cuales problematizan temas como el amor romántico, la diferenciación complementaria de género y fenómenos como la indefensión aprendida; además se enseñó sobre los indicadores de la violencia y algunas estrategias de autodefensa. Estos temas se relacionan directamente con las dimensiones del sexismo benévolo tales como el **paternalismo protector**, la **diferenciación complementaria de género** y la **intimidad heterosexual** (Cárdenas et al., 2010).

Cabe destacar que, según Green & Paluck (2009) las investigaciones sobre prejuicio implícito han demostrado que las actitudes y creencias prejuiciosas pueden operar sin que la persona sea consciente de esto, por lo que la oportunidad de tomar conciencia de las capacidades que tienen las participantes de su vida y el control sobre ciertas situaciones ayudaría a explicar por qué se pudo observar una reducción del prejuicio; pues a nivel cognitivo las participantes tienen la oportunidad de cuestionar su visión de mundo e iniciar una reestructuración de sus creencias.

En cuanto al componente afectivo, este se vio influenciado por la realización de dinámicas, con las cuales se buscó generar un vínculo entre las participantes y las facilitadoras, así como una atmósfera de aceptación y compañerismo, lo que permitió una mejor recepción del mensaje tomando en cuenta que el “estado de ánimo... puede influenciar la persuasión” (Petty et al, 1991 cp. Olson & Zanna, 1993, p. 142). Así, las participantes se evaluarían a sí mismas y a las demás con un tono subjetivamente más positivo, lo cual repercute también en el concepto que tienen sobre la mujer en general, al darse cuenta de sus capacidades y al fortalecer sus vínculos con otras mujeres, siendo estos procesos necesarios para la identificación y cohesión del mismo (Tajfel, 1982). En cuanto al componente conductual, este fue influenciado por los ejercicios y dinámicas que permitieron a las participantes experimentar algunas estrategias sobre el establecimiento de los propios límites, conexión con el cuerpo, relajación y manejo de las emociones, así como sobre defensa física básica.

La autodefensa feminista se perfila como una estrategia de prevención y acción efectiva para la reducción del sexismo benévolo, influyendo en las causas que estructuran la desigualdad y la vulneración de los derechos que tienen las mujeres, tanto en el ámbito público como privado (Monroy,

s/f), fomentando el uso de estrategias que permitan a las mujeres empoderarse y ser conscientes de sus propias capacidades, su fuerza y su valor, así como de las debilidades de su agresor, el uso del espacio y la efectividad de aplicar en conjunto la autodefensa mental, emocional, verbal y física. Por ello, esta estrategia permitió a las participantes comprender su capacidad defensiva y de protección, transformar su auto-concepto e iniciar una “deconstrucción de su rol social” (Martin, 2013, p. 86).

Los resultados obtenidos con el taller también pueden ser explicados en función del fenómeno de la persuasión “que resulta de la exposición a información proveniente de otros” (Olson & Zanna, 1993, p. 136) así como de la teoría de la motivación protectora (Rogers, 1983 cp. Olson & Zanna, 1993); ello se debe a que el contenido del taller puede considerarse como un mensaje persuasivo que incluyó el recurso de la apelación al miedo, al señalar posibles agresiones o violencia en contra de las mujeres y a su vez, se dieron recomendaciones efectivas que las participantes pudieron practicar para prevenir o desactivar amenazas potenciales, y comprobar así su capacidad de llevarlas a cabo en el futuro, posibilitando la aparición de una motivación auto-protectora.

Si se considera que la muestra estuvo conformada por mujeres que se inscribieron voluntariamente en el taller, se puede afirmar que todas las participantes tenían la capacidad y motivación para comprender el mensaje. Estos factores explicarían la aceptación del mensaje impartido a partir de un procesamiento sistemático y elaborado del mismo, el cual se da cuando las personas son capaces y están altamente motivadas (Petty & Cacioppo, 1986; Chaiken, 1987 cp. Olson & Zanna, 1993); en estas condiciones, el cambio actitudinal que ocurra será relativamente estable en el tiempo.

En relación con las características de la fuente o emisarios que imparten el mensaje persuasivo, resalta el compromiso demostrado por las investigadoras al momento de impartir el taller, lo que hizo posible generar un ambiente óptimo y de confianza. Al respecto, autores como Cialdini et al (1992 cp. Olson & Zanna, 1993) señalan que los receptores de un mensaje expresan mayor acuerdo si la fuente está comprometida con el mismo, mientras que Wilder (1990 cp. Olson & Zanna, 1993) destaca que “las personas usualmente son más influenciadas por fuentes intragrupo que extragrupo” (p. 140).

Que las facilitadoras sean mujeres y por tanto parte del grupo a quién está dirigido el taller, tiene una gran importancia desde los postulados de la autodefensa feminista, específica-

mente desde la **autodefensa mental**, pues para poder defenderse, una mujer debe desarrollar la autoeficacia percibida, la cual implica no sólo el reconocimiento de los propios logros y habilidades, sino también la existencia de modelos de éxito con los cuales poder identificarse desde la experiencia vicaria (Bandura, 1987 cp. Martin, 2013).

Finalmente, se puede inferir que desde la realización de este taller se generó un proceso de empoderamiento en estas mujeres al reflexionar sobre lo que es su subordinación cotidiana, que coarta su autonomía, su poder personal y su capacidad para tomar decisiones (Silvestre, Royo & Escudero, 2014), contribuyendo así a consolidar una autoimagen no solo centrada en aspectos relacionales sino también en las propias capacidades.

Los resultados encontrados fundamentan a la autodefensa feminista como un procedimiento que resulta efectivo para la reducción del sexismo benévolo. Es destacable la novedad e importancia de estos resultados, debido a que en la literatura científica sobre el tema no existe alguna investigación que dé cuenta de su efectividad en términos cuantificables, sino en términos cualitativos o documentales.

Resulta importante señalar que la intervención generada cubre una necesidad planteada por investigaciones como la de López (2016) y la de Aliri & Garaigordobil (2011), las cuales solicitan programas educativos para reducir el sexismo. La autodefensa feminista responde a esta demanda, ya que como señala Monroy (s/f), es un “recurso teórico-práctico para enfrentar individual y colectivamente la violencia sexista” (p. 13), en tanto que abarca las problemáticas que legitiman la existencia y vigencia del sexismo benévolo; permite re-evaluar y modificar algunas creencias, sentimientos y conductas de las mujeres que están asociadas a la ideología patriarcal, posibilitando una re-estructuración cognitiva o una “deconstrucción de su rol social” (Martin, 2013, p. 86), al tiempo que les permite desarrollar habilidades comunicativas, de asertividad, de expresión de emociones y de cambio de actitudes que faciliten el cambio hacia una ideología de género más equitativa.

Los talleres o cursos sobre **autodefensa feminista** se constituyen en un espacio para fomentar el empoderamiento de las mujeres en un nivel individual, social y comunitario (Silvestre, Royo & Escudero, 2014), en tanto que como señala Simone de Beauvoir (1949), “no se nace mujer: se llega a serlo” (p. 109), por ello, la importancia de disponer de un espacio de encuentro entre mujeres donde se puedan construir nuevas formas de ser, hacer y relacionarnos que nos lleven a una sociedad

mucho más equitativa y justa.

Por otro lado, Aliri & Garaigordobil (2011) resaltan la necesidad de un programa de intervención educativa en niños, niñas y adolescentes para reducir la desigualdad de género y las actitudes prejuiciosas, por ello se sugiere verificar la eficacia de este taller en la población adolescente, así como realizar los cambios necesarios para adaptar el contenido y lenguaje de este taller a dicha población.

En cuanto a los aspectos metodológicos se sugiere a futuros investigadores aplicar la intervención a un mayor número de participantes, para verificar los resultados con estadísticos paramétricos, así como ampliar el número de carreras a las cuales pertenecen, incluyendo aquellas consideradas como conservadoras, tales como ingeniería, arquitectura, economía, etc.), cuyos estudiantes suelen expresar mayores niveles de sexismo (Cárdenas et al., 2010). También se sugiere utilizar un diseño de series cronológicas para verificar la equivalencia entre el grupo control y el experimental, así como para evaluar el efecto de la intervención con el paso del tiempo.

Para finalizar, una limitación de este estudio es que, dada la naturaleza de la intervención planteada, se trabajó con una muestra conformada solo por mujeres, por lo tanto se sugiere seguir investigando sobre estrategias o procedimientos que permitan contribuir a la reducción del sexismo tanto hostil como benévolo, en el caso de los hombres; así como también, probar los efectos de la autodefensa feminista en mujeres no universitarias, dado que para generar un cambio que permita transformar verdaderamente la sociedad hacia una mayor equidad de género, es necesario que todos y cada uno de sus integrantes se involucren en este proceso de deconstrucción y construcción.

Referencias bibliográficas

- Aliri, J. & Garaigordobil, M. (2011). Sexismo hostil y benevolente: relaciones con el autoconcepto, el racismo y la sensibilidad intercultural. *Revista de Psicodidáctica*, 16 (2), 331-350. Recuperado de: <http://www.re-dalyc.org/html/175/17518828008/>
- Cárdenas, M., Lay, S., González, C., Calderón, C. & Alegría, I. (2010). Inventario de sexismo ambivalente: adaptación, validación y relación con variables psicosociales. *Salud & Sociedad*, 1(2), 125-135. <http://dx.doi.org/10.22199/S07187475.2010.0002.00006>

- Coolican, H. (1997). *Métodos de investigación y estadística en psicología*. (2 da. Ed.). México: Manual Moderno.
- de Beauvoir, S. (1949). *El segundo sexo. Los hechos y los mitos*. Buenos Aires: Editorial Sudamericana. Recuperado el 5 de Mayo de 2018 de: http://www.stunam.org.mx/17accion/cideg/biliotecadig/2018/02EL_segundo_sexo-_Simone_de_B.pdf
- Espinoza, R., Moya, M. & Willis, G. (2015). La relación entre el miedo a la violación y el sexismo benévolo en una muestra de mujeres de Ciudad Juárez (México). *Suma Psicológica*, 22 (2), 71-77. <https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2015.09.001>
- Expósito, F., Moya, M. & Glick, P. (1998). Sexismo ambivalente: medición y correlatos. *Revista de Psicología Social*, 13(2), 159-169. Recuperado el 7 de Mayo de 2018 de: https://www.researchgate.net/profile/Miguel_Moya/publication/233501729_Sexismo_ambivalente_medicion_y_correlatos_Ambivalent_sexism_Measurement_and_correlates/links/0c96053a924eccc711000000/Sexismo-ambivalente-medicion-y-correlatos-Ambivalent-sexism-Measurement-and-correlates.pdf
- Glick, P. & Fiske, S. (1996). The Ambivalent Sexism Inventory: Differentiating Hostile and Benevolent Sexism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 491-492. Recuperado el 1 de Junio de 2018 de: https://www.researchgate.net/profile/Peter_Glick/publication/232548173_The_Ambivalent_Sexism_Inventory_Differentiating_Hostile_and_Benevolent_Sexism/links/0deec52092e61ddbbae000000.pdf
- Green, D. & Paluck, E. (2009). Prejudice reduction: what works? A review and assessment of research and practice. *Annual review of psychology*, 60, 339-367. doi:10.1146/annurev.psych.60.110707.163607
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. (5 ta Ed.). México, DF: McGraw-Hill.
- Kerlinger, F. & Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento: Métodos de investigación en ciencias sociales*. (4 ta. Ed.). México: McGraw Hill Interamericana.
- López, A. (2016). **Sexismo en estudiantes universitarios**. Trabajo especial de grado, Universidad Rafael Urdaneta, Venezuela. Recuperado de <http://200.35.84.131/portal/bases/marc/texto/3201-16-10377.pdf>
- Martin, C. (2013). *Poner lo invisible en relieve. Autodefensa feminista, una herramienta para la igualdad*. Trabajo de Máster en Estudios de Género, Universidad de Almería, España. Recuperado de: <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/2666/Trabajo.pdf?sequence=1>
- Monroy, M. (s/f). *Manual de autodefensa feminista para mujeres*. Recuperado el 21 de Mayo de 2018 de: <http://autodefensafeminista.org/attachments/article/277/MANUAL%20Autodefensa%20Feminista.pdf>
- Olson, J. & Zanna, M. (1993). Actitudes y cambio de actitudes. *Annual Reviews Psychology*, 44, 118-14.
- Pérez, S. (2014). *Creencias sexistas y estereotipos de género en adolescentes como indicadores tempranos de violencia de género*. Trabajo de Máster en Género y Diversidad, Universidad de Oviedo, España. Recuperado de: http://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/10651/28258/6/TFM_Silvia%20P%C3%A9rez%20Garc%C3%ADa.pdf
- Robles, A. (2014). Miedo en las calles: principal emoción de la inseguridad pública delictiva. Un estudio criminológico y de género. *Revista IUS*, 8(34), 81-100. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/rius/v8n34/v8n34a6.pdf>
- Senn, C. & Dzinan, K. (1996). Measuring fear of rape: A new scale. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 28(2), 141-144. <http://dx.doi.org/10.1037/0008-400X.28.2.141>
- Silvestre, M., Royo, R. & Escudero, E. (2014). *El empoderamiento de las mujeres como estrategia de intervención social*. España: Deusto Digital. Recuperado el 21 de Mayo de: <https://books.google.co.ve/books?id=VF6NBAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=empoderamiento+femenino&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwi7t-r31MbaAhWqwFkKHdYMDCOQ6AEIMjAC#v=onepage&q=empoderamiento%20femenino&f=false>
- Smith, V. (2006). La psicología social de las relaciones intergrupales: modelos e hipótesis. *Actualidades en Psicología*, 20, 45-71. Recuperado el 10 de Mayo de 2018 de: <http://repositorio.ucr.ac.cr/handle/10669/12623>
- Tajfel, H. (1982). Social psychology of intergroup relations. *Annual review of psychology*, 33(1), 1-39.