

# BUENAS PRÁCTICAS: IGUALDAD, DISCAPACIDAD Y MEDIO RURAL



## SUMANDO VOCES FEMENINAS

### OBJETIVOS GENERALES

- Atender y analizar la salud mental a través de una perspectiva de género
- Visibilizar a las mujeres con problemas de salud mental: dándoles voz, apoyando su empoderamiento, facilitando un espacio seguro y libre de juicios y previniendo situaciones de violencia de género
- Trabajar la identidad de cada mujer fomentando el desarrollo de las potencialidades de cada una de ellas
- Explorar el autoconocimiento para lograr mayor autonomía y autoestima
- Generar una conciencia crítica con la realidad de nuestro entorno y con los modelos en los que han vivido y están viviendo
- Fomentar la creación de redes entre mujeres y valorar la importancia del grupo como medio de prevención y promoción de la salud
- Fomentar acciones de discriminación positiva: disminuir juicios de valor asociados a estereotipos y roles de género bajo el sistema patriarcal
- Ofrecer herramientas para la prevención de la vulnerabilidad de las mujeres con problemas de salud mental de la zona rural.

### DESCRIPCIÓN

Sumando Voces Femeninas es un taller que está enfocado a trabajar el empoderamiento apoyando y ayudando a mujeres que se encuentran en situaciones similares, creando un espacio de confianza entre las participantes. El grupo es un espacio para la reflexión, las relaciones, el apoyo y la compañía en los procesos personales de cada mujer. En él se trabaja el desarrollo y fomento de habilidades socioemocionales, autoconocimiento, autoestima, reconocimiento de nuestros límites y capacidades... aprendiendo de esta forma a establecer un tiempo para el autocuidado y el desarrollo personal.

## **Metodología:**

Para acercar este taller a nuestras participantes, realizamos un recorrido por diferentes localidades de las zonas rurales de Roa y Huerta de Rey.

Las dificultades de acceso a los recursos comunitarios constituyen una barrera común para las mujeres de la zona rural, por la carencia de recursos propios para trasladarse (no disponen de carnet de conducir ni vehículo propio) y por la deficitaria red de transporte público. Por eso nace la necesidad de acercar los recursos a la zona rural, pero también de facilitar los traslados para garantizar las posibilidades de acceso a todas las mujeres de la red.

La actividad se desarrolla en las instalaciones de las respectivas delegaciones, en espacios cedidos por los ayuntamientos de la zona y en los que proporciona el propio entorno, fomentando de esta forma la inclusión comunitaria y la sensación de pertenencia social.

## **Características de la actividad:**

- Temporalidad: de enero a diciembre (carácter permanente)
- Horario y lugar: miércoles alternos cada 15 días, de 10:30 a 12:30 horas en las delegaciones de Roa y Huerta de Rey
- Participantes: grupo abierto en el que a lo largo del tiempo pueden incorporarse nuevas integrantes
- Grupo dirigido por un profesional que realiza las funciones de guiar y mediar buscando que todas las participantes se expresen libremente
- Además, se presta atención individualizada a cada mujer para apoyar y trabajar sus propios objetivos y proyecto vital, partiendo de sus fortalezas personales, para mantener el control de su vida. Para ello, todas las mujeres que participan cuentan con un profesional de referencia que le ayuda para este fin
- Los ejes principales para el desarrollo del taller son:
  - Organización horizontal permitiendo de esta forma que las mujeres y la profesional interactúen, se comuniquen y participen de forma igualitaria y sin jerarquías
  - Trabajo en grupo
  - Escucha activa

- Áreas:
  - Autoconocimiento y autoestima
  - Motivación
  - Comunicación y habilidades sociales
  - Roles de género
  - Relaciones afectivas
  - Autocuidados
  - Recursos disponibles en la comunidad para la prevención y atención.

## RESULTADOS ESPERADOS

- Sensibilizar a la población en general sobre la importancia de la salud mental, la igualdad de género y el futuro del medio rural
- Dar respuesta a las necesidades específicas de las mujeres con problemas de salud mental de la zona rural
- Reducir el aislamiento y la soledad, fomentando su red de apoyos y sintiéndose parte de un grupo de iguales
- Acercar los recursos de los que no disponen: transporte, nuevas tecnologías, actividades innovadoras...
- Abordar la interseccionalidad entre la triple discriminación: ser mujer, tener un problema de salud mental y residir en el entorno rural
- Fijar población en la zona rural: las mujeres son el motor transversal del cambio
- Prevenir situaciones de violencia de género
- Aumentar la participación de las mujeres en grupos específicos para ellas con el objetivo de que puedan participar en otros servicios de la entidad
- Reducir la brecha de género en la participación.

## RESULTADOS OBTENIDOS

Desde que se han creado los grupos, las mujeres sienten que tienen un espacio donde pueden expresarse y pueden compartir sin sentirse juzgadas y es lo que más valoran. Se perciben cambios en sus pensamientos ya que se plantean nuevas realidades y el poder hacer variaciones en sus proyectos de vida.

Por otro lado, se ha dado respuesta a las siguientes necesidades: baja autoestima, dependencia emocional, proyecto vital frustrado, aislamiento y soledad, carencia de redes, estereotipos machistas, mayores dificultades de acceso al empleo, negación e invisibilización de sus capacidades y potencialidades.

A través del fomento de la seguridad en sí mismas las mujeres han avanzado en la participación activa mediante acciones de visibilización y sensibilización en la comunidad:

- Grabación de material audiovisual
- Participación y colaboración con otras entidades culturales de la zona
- Generar cambios sociales y reconocimiento de la colectividad de las mujeres en cuanto a su participación social (salir del plano privado al espacio público).

Al trabajar en grupo se produce un intercambio de percepciones, sentimientos e ideas que les permite salir del aislamiento y participar en un espacio de escucha y comprensión, además facilita que las mujeres tomen conciencia de su situación actual y valoren acontecimientos del pasado y otros aspectos que han contribuido a conformar su identidad. A su vez perciben que su situación tiene mucho en común con la de otras mujeres y, de esta manera, se sienten más comprendidas y las ayuda a apoyarse mutuamente.

Crear grupos de mujeres es una forma eficaz de promover cambios en conductas, actitudes, hábitos y emociones a través de la reflexión individual y conjunta, el intercambio de experiencias, el autoconocimiento...

## CONTINUIDAD DE LA BUENA PRÁCTICA EN LOS PRÓXIMOS DOS AÑOS

Para dar continuidad a este espacio se precisan varias cuestiones:

- Vías de financiación estables que contemplen los gastos derivados de la propia actividad, del técnico, del vehículo y del desplazamiento. Las necesidades de las mujeres en la zona rural distan de las de las zonas urbanas. En nuestro caso, hemos incluido esta actividad dentro del Servicio de Promoción de la Autonomía Personal (SEPAP)

- Seguir desarrollando el Proyecto JULIA y otros servicios con intervención en la zona rural para mantener, pero sobre todo aumentar, estos espacios de discriminación positiva con mujeres
- Seguir llevando a cabo labores de sensibilización en la zona rural en referencia a distintas áreas: culturales, sanitarias, sociales, laborales, etc.
- Continuar presentes en las delegaciones mediante el fomento de los distintos servicios.

Por todo ello, desde la entidad se valora que este espacio se mantendrá en los dos próximos años, con idea de poder además de mantener, crear a mayores otras actividades para mujeres que trabajen diferentes áreas de su proyecto de vida.

## PLAN DE TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO

Es preciso apostar dentro del movimiento asociativo por la igualdad de género. Para ello creemos que nuestra experiencia y conocimientos los podemos transferir a otras entidades mediante el siguiente proceso de desarrollo (pasos que hemos dado):

- Analizar los servicios, las acciones y la atención que llevamos a cabo desde la entidad mediante un enfoque de género: ver cuál es la situación de las mujeres con problemas de salud mental, ver el grado de participación por género, analizar la triple discriminación, analizar las necesidades de las mujeres con problemas de salud mental que viven en la zona rural, etc. Aquí detectamos que las mujeres no accedían en igual proporción que los hombres a la red de apoyos, que eran las principales cuidadoras de su entorno y que precisaban de apoyos específicos para sí mismas donde trabajar su empoderamiento
- Creamos por tanto el área de mujer con dos coordinadoras formadas en perspectiva de género
- Sensibilización y visibilización: participación en jornadas, foros y debates, formaciones, reuniones con recursos socio comunitarios, medios de comunicación, redes sociales, etc.
- Ir introduciendo espacios de igualdad en todos los servicios para reducir la brecha de género

- Transmisión del conocimiento: las coordinadoras han impartido formación específica al resto del equipo, y desde la junta directiva se promueve que los técnicos que conforman la entidad vayan formándose en perspectiva de género
- Gestión de la igualdad: creación de espacios para mujeres en la zona rural, y en Aranda de Duero. De aquí pende este taller de "Sumando Voces Femeninas". Con idea de seguir fomentando estas actividades
- En los programas de apoyo a familias se han creado sesiones específicas sobre: brecha de género, corresponsabilidad, reducción de la sobreprotección familiar respecto a las mujeres, impacto del género en las mujeres con problemas de salud mental y en las mujeres cuidadoras, incentivos a la participación de los hombres de la familia, etc.
- Los técnicos de la entidad desde las diferentes actividades y apoyos ofrecidos desarrollan acciones específicas para trabajar la igualdad de género a lo largo del año
- Planes de formación para mujeres con problemas de salud mental: curso de empoderamiento para mujeres con discapacidad a través del FSC Inserta.

Creemos que este proceso de igualdad nos incumbe a todos, y hay que pasar de la teoría a la acción mediante un triple enfoque: género, salud mental y zona rural.