



Proyecto tejiendo redes para la igualdad

EXP. 317/23

DIPUTACIÓN DE BADAJOZ. ÁREA DE
IGUALDAD Y JUVENTUD



ÍNDICE

Introducción	3
Población destinataria.....	3
Talleres	3
Contenidos	5
Talleres realizados.....	9
Evaluación	11
Registros de los talleres.....	11
Resultado de los cuestionarios.....	12
Conclusiones	17
Anexos.....	19

Introducción

El presente documento pertenece a la memoria final del programa *"Tejiendo Redes para la Igualdad"* del Área de Igualdad y Juventud de la Diputación de Badajoz su período de ejecución en los meses de noviembre y diciembre de 2023. En ella, se describen las diferentes actuaciones que se han desarrollado.

Los objetivos del programa son:

- Sensibilizar y concienciar junto en igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres con las asociaciones de mujeres de la Mancomunidad Tierra de Barros Río Matachel.
- Fomentar la creación de redes entre mujeres residentes en los municipios que forman la Mancomunidad Tierra de Barros Río Matachel.
- Motivar la participación de las asociaciones de la Mancomunidad Tierra de Barros Río Matachel con el fin de establecer redes colaborativas.
- Favorecer redes de conocimiento entre las asociaciones de la Mancomunidad Tierra de Barros Río Matachel.

Población destinataria

Mujeres pertenecientes a asociaciones de mujeres existentes en Mancomunidad Tierra de Barros Río Matachel (Hinojosa del Valle, Hornachos, Palomas, Puebla del Prior, Puebla de la Reina, Ribera del Fresno y Villafranca de los Barros).

Talleres

En cada uno de los talleres se han acciones y actividades, consensuadas previamente con la junta directiva de cada asociación de mujeres teniendo en cuenta el perfil y los intereses de las participantes. Las actividades y acciones que se desarrollen estarán determinadas por la perspectiva de género introduciendo aspectos de concienciación y educación para la igualdad, la igualdad de trato entre mujeres y hombres y empoderamiento de la mujer en el entorno rural.

Los talleres se han desarrollado utilizando una **metodología activa** que fomentaba la participación de las mujeres participantes. Estas se han estructurado por tanto, de tal manera, que contenían una **parte expositiva** por parte de la formadora, un **espacio para preguntas y debate** y la realización de dinámicas grupales.

Los **talleres se han desarrollado de manera dinámico y ameno**, persiguiendo involucrar y motivar a las mujeres en las actividades. Dando especial importancia a las **experiencias vividas** que serán compartidas por las asistentes, favoreciendo un clima de expresión y recepción emocional. Se llevarán a cabo actividades que promuevan la **interacción** y participación de todas las mujeres en el taller. Estas dinámicas permitirán compartir experiencias, generar ideas y fortalecer los vínculos entre las participantes. Un ejemplo de ello sería en un taller sobre autoestima femenina, realizar una dinámica en la que cada participante comparta un logro personal y las demás integrantes del grupo le brinden palabras de apoyo y reconocimiento. Esta dinámica fortalecerá la confianza y la autoestima de cada mujer presente.

La **perspectiva de género** ha estado incorporada de manera transversal en todas las sesiones de los talleres, teniendo en cuenta las diferencias entre mujeres y hombres, tanto biológicamente, como las diferencias que cultural y socialmente han sido asignadas. Para ello, los contenidos, las dinámicas y la metodología que se han implantado en los talleres fomentando la eliminación de estereotipos y roles de género, favoreciendo las cualidades individuales de y la diversidad. Esto incluye, uso del lenguaje no sexista, uso de recursos que visibilicen la presencia de mujeres y hombres de manera equilibrada, fomento de la corresponsabilidad y la reivindicación de la no violencia contra las mujeres y niñas.

Contenidos

Los contenidos que se trataran en los talleres abordan diferentes aspectos relacionados con la igualdad de género, el empoderamiento femenino, la eliminación de estereotipos de género, la autoestima, el lenguaje inclusivo, la violencia de género, la corresponsabilidad, la conciliación y la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres. A continuación, se muestran con mayor detalle los contenidos que se trataran de manera transversal a lo largo de la implementación de los talleres:

Sesión 1: Salud y mujeres.

La primera sesión del taller se centró en la subestimación histórica de la salud de las mujeres en entornos rurales. Se abordaron desafíos como la falta de investigación, la estigmatización de la menopausia y las desigualdades.

Se promovió un enfoque integral, explorando temas como la percepción de la apariencia femenina, la salud mental y la igualdad laboral.

La sesión incluyó una introducción a los cambios corporales y desmitificación de mitos sobre climaterio y menopausia. Se fomentó la participación activa mediante preguntas abiertas y ejercicios en grupos pequeños. La conclusión incluyó un debate sobre desafíos del envejecimiento y recomendaciones para un estilo de vida saludable, destacando la importancia de la comunicación abierta y el apoyo mutuo.

Sesión 2: Carga mental.

La segunda sesión del taller pretendía centrarse en explorar y trabajar la carga mental de las mujeres a través de la película "5 Lobitos".

Después de la presentación y proyección de la película, la discusión grupal abordó la percepción de la historia y conexiones personales con las situaciones presentadas. Se buscaba formular preguntas que exploraban la evolución de

personajes, inversión de roles familiares, maternidad y relaciones familiares, fomentando reflexiones profundas.

La sesión invitada a compartir anécdotas personales relacionadas con el tema y la exploración de soluciones prácticas. Se presentaron consejos sobre comunicación abierta, delegación equitativa, listas de tareas, tiempo de calidad y apoyo comunitario.

Sesión 3: Empoderamiento Personal.

La tercera sesión del taller se centró en el autocuidado y empoderamiento. Comenzó con una breve introducción resaltando la importancia del empoderamiento personal. Se implementó un ejercicio de respiración profunda para reducir el estrés, seguido de una visualización emocional que permitió a las participantes explorar entornos tranquilos y fortalecer emociones positivas.

La fase de reflexión personal exploró las experiencias durante la visualización y cómo aplicar el empoderamiento en la vida diaria. Se procedió con la creación de autoafirmaciones, donde cada participante escribió y compartió declaraciones positivas sobre sí misma, fortaleciendo así la autoestima.

El siguiente paso fue la creación de un plan de autocuidado personal, animando a identificar y comprometerse con actividades que proporcionaran bienestar, como leer, caminar o meditar. La sesión concluyó recapitulando los aprendizajes clave, proporcionando recursos adicionales para el autocuidado, y extendiendo la invitación a futuras sesiones.

Sesión 4: Redes de apoyo.

La cuarta sesión del taller el objetivo fue explorar y fortalecer la importancia de las redes de apoyo en la vida de las mujeres. Comenzó con una breve introducción destacando la relevancia vital de estas redes para la resistencia y el bienestar.

La dinámica de el "Árbol de Redes de Apoyo", permitió a las participantes visualizar sus propias conexiones, desde familiares y amigos hasta compañeras de trabajo y servicios de apoyo. Esta actividad llevó a la reflexión sobre cómo fortalecer estas conexiones. La discusión abierta exploró el impacto de tener una red de apoyo en la vida cotidiana y las formas de fortalecer esas conexiones. Los participantes identificaron compromisos personales para fortalecer sus redes, reflexionando sobre cómo estas acciones contribuyen al bienestar individual y colectivo.

Finalmente, se realizó una actividad creativa donde con diferentes materiales artísticos, las mujeres crearon un mural colectivo, donde pudieron expresar sus sentimientos y pensamientos, fortaleciendo la resistencia y sororidad.

Sesión de gestión emocional

Esta sesión se realizó solo con la asociación de mujeres del Municipio de Villafranca de los Barros, ya que las mujeres demandaron trabajar este tema. Esta sesión se realizó en lugar de la sesión de Cinefórum.

El objetivo de la sesión era proporcionar a las participantes un espacio seguro y reflexivo donde puedan aprender más sobre la gestión emocional. A través de actividades interactivas, reflexiones personales y la creación de un ambiente de apoyo mutuo, se busca fomentar la comprensión de la importancia de la autoestima y brindar herramientas prácticas para superar desafíos personales, promoviendo así el desarrollo de una autoimagen positiva.

La sesión se enfocó en la reflexión personal, el intercambio abierto y la construcción de una comunidad de apoyo. Se alentó a las participantes a reconocer sus propias fortalezas y desafíos, promoviendo un ambiente positivo para el crecimiento personal.

Talleres realizados

A cada municipio de la Mancomunidad Tierra de Barros Río Matachel, se les propuso 4 talleres de diferentes temáticas. Los talleres se llevaron a cabo según el lunes a jueves, en horario de tarde, durante los meses de noviembre a diciembre de 2023, según la disponibilidad de las asociaciones. Cada uno de estos talleres tenía una duración de dos horas, siendo realizados en las estancias de los municipios semanalmente. Para cada municipio se ha realizado un cartel de difusión, el cual constaba del nombre de la actuación, horario, fecha y lugar (Anexo I).

En la siguiente tabla se muestran los talleres seleccionados por los municipios en función a los intereses de las asociaciones:

- Salud y mujeres en Villafranca de los Barros
- Salud y mujeres en Hornachos
- Salud y mujeres en Hinojosa del Valle
- Empoderamiento personal en Villafranca de los Barros
- Empoderamiento personal en Hornachos
- Empoderamiento personal en Palomas
- Empoderamiento personal en Puebla del Prior
- Gestión emocional en Villafranca de los Barros *
- Redes de Apoyo en Villafranca de los Barros

*El taller de autoestima sustituyó al taller de Cinefórum a petición de la asociación de Villafranca de los Barros, ya que quería hacer hincapié en ese tema.

Coordinación y seguimiento

A lo largo de la ejecución del Tejiendo Redes para la Igualdad la persona coordinadora de Imagina Bienestar se ha coordinado con las diferentes personas profesionales que han estado involucradas a lo largo del contrato. A continuación, se muestra una tabla describiendo las coordinaciones:

COORDINACIÓN INTERNA EN IMAGINA BIENESTAR	Con formadora	<ul style="list-style-type: none"> Formación inicial para el desarrollo de las sesiones. Especificación de formatos de cada taller. Reuniones iniciales y finales Actualización de contenidos y dinámicas. Planificación mensual de sesiones. Cancelación y/o aplazamiento de sesiones.
	Con administración	<ul style="list-style-type: none"> Facturación de las actuaciones realizadas.
COORDINACIÓN EXTERNA	Personal técnico responsable del proyecto	<ul style="list-style-type: none"> Puesta en marcha del proyecto Información semanal de las sesiones realizadas Previsión de sesiones Funcionamiento general del proyecto Memoria final del proyecto Reuniones de seguimiento Resolución de incidencias
	Con ayuntamientos de los municipios de la Mancomunidad de Tierra de Río Matachel y las Asociaciones de mujeres de la misma.	<ul style="list-style-type: none"> Contacto vía email, WhatsApp y telefónica informando los talleres y sus formatos. Contacto vía email, WhatsApp y telefónica para la calendarización de sesiones. Recordatorios de sesiones. Cancelación o aplazamiento de sesiones. Aclaración de dudas

Evaluación

A lo largo de la realización de las actuaciones se ha llevado a cabo un seguimiento y evaluación del programa, para ello se han utilizado diferentes:

- **Registro de asistencia de personas participantes en los talleres.** La formadora ha realizado un registro del número de mujeres que han participado en cada uno de los talleres por municipio (Anexo li). En este registro, a parte de hacer el seguimiento sobre el número de mujeres que participaban en cada sesión
- **Documentación gráfica** de las actuaciones desarrolladas. Para ello, se redactó un documento (Anexo III), en el que las mujeres participes autorizaban la toma de fotografías. Estas serán enviadas tras a las asociaciones tras la realización de todas las actuaciones.
- **Evaluación de las personas participantes**, a través de un cuestionario final anónimo (con preguntas de escala), midiendo el grado de satisfacción de las actividades realizadas (Anexo IV). Esta evaluación se puede realizar en dos formatos, online por vía código QR o en papel.

Los resultados que se han extraído tras el uso de estos instrumentos de evaluación son los siguientes:

Registros de los talleres

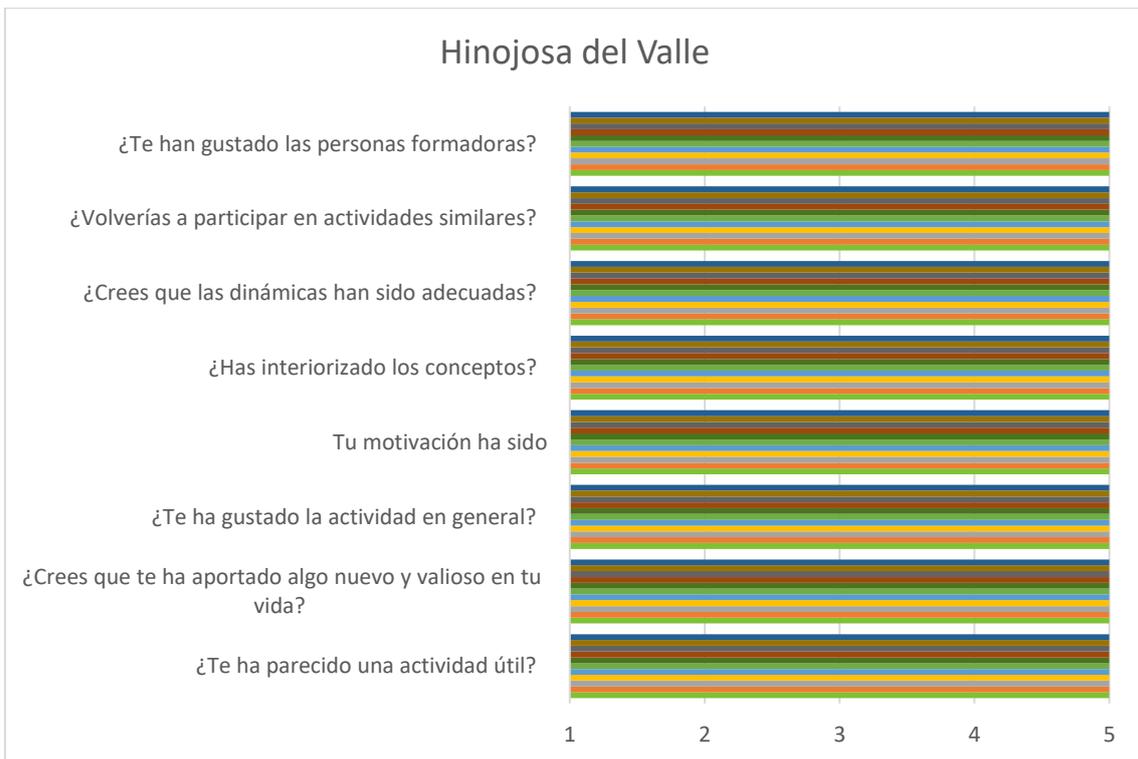
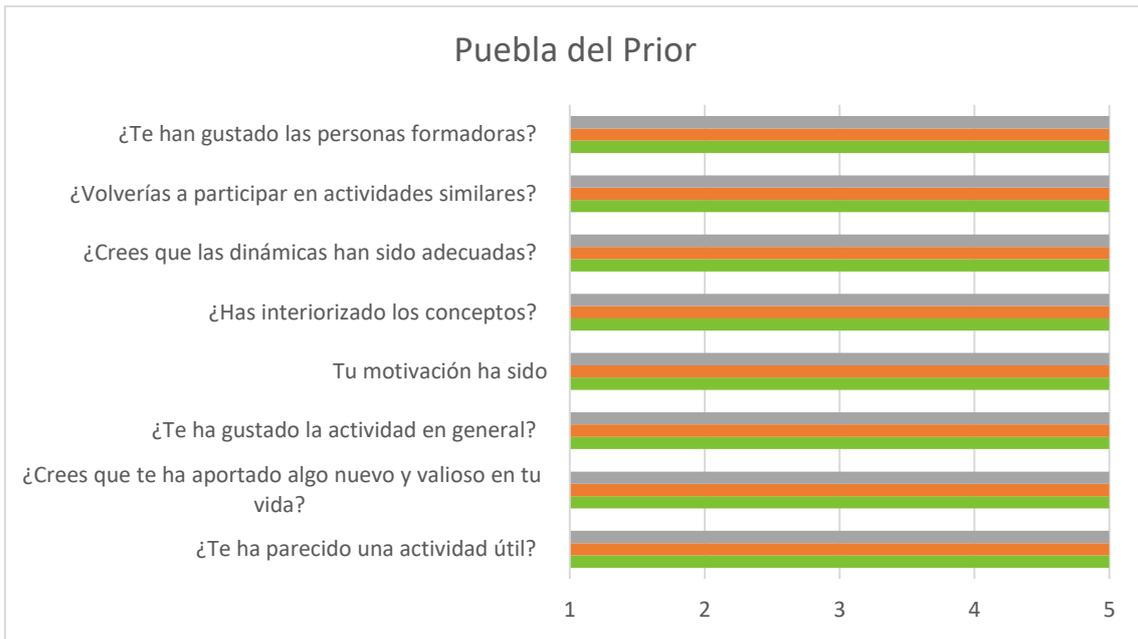
El registro de sesiones llevado a cabo por la persona formadora revela una participación activa y positiva por parte de un grupo de mujeres, a pesar de ciertos desafíos identificados. Aunque alguna de las asistentes expresó, una falta de entusiasmo atribuida a sus numerosas actividades actuales, la buena participación y predisposición general demuestran un interés sostenido en las sesiones. Las dificultades logísticas, como la falta de llaves para acceder al lugar del taller, ofrecen oportunidades de mejora en la organización. Además, las observaciones sobre la influencia de las condiciones climáticas en la asistencia sugieren la importancia de planificar futuras sesiones considerando el calendario y las necesidades del grupo. En general, la retroalimentación proporciona una base positiva para ajustar y mejorar

futuras sesiones, enfocándose en la diversidad, la logística eficiente y la adaptación continua de los contenidos para mantener el interés y el compromiso del grupo.

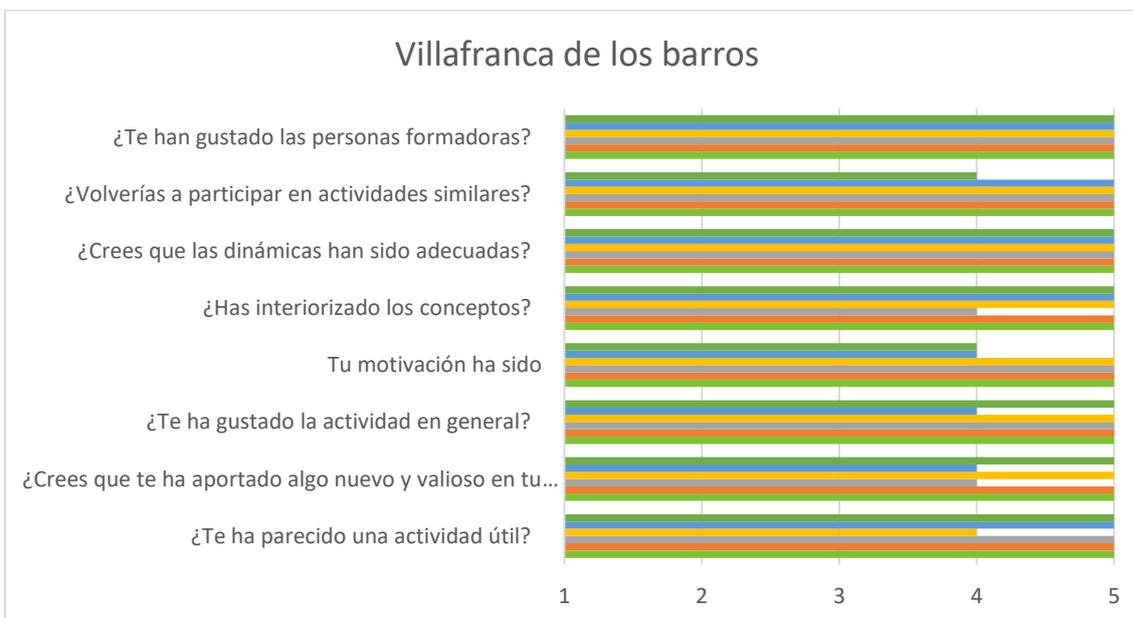
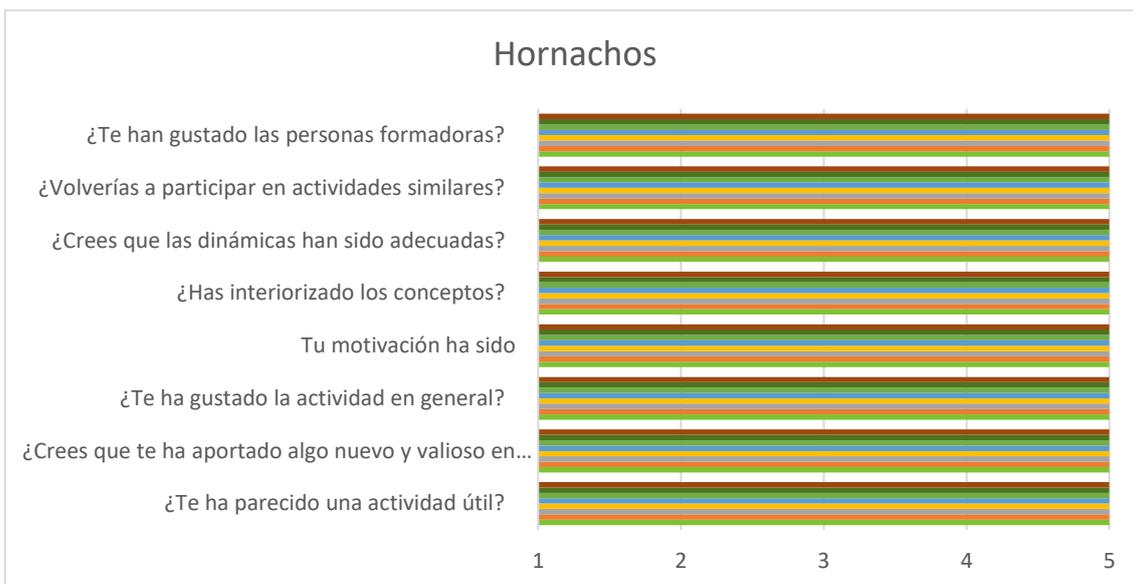
El registro muestra que han participado un total de 38 mujeres, en suma de todos los municipios dónde se han desarrollado las actuaciones.

Resultado de los cuestionarios

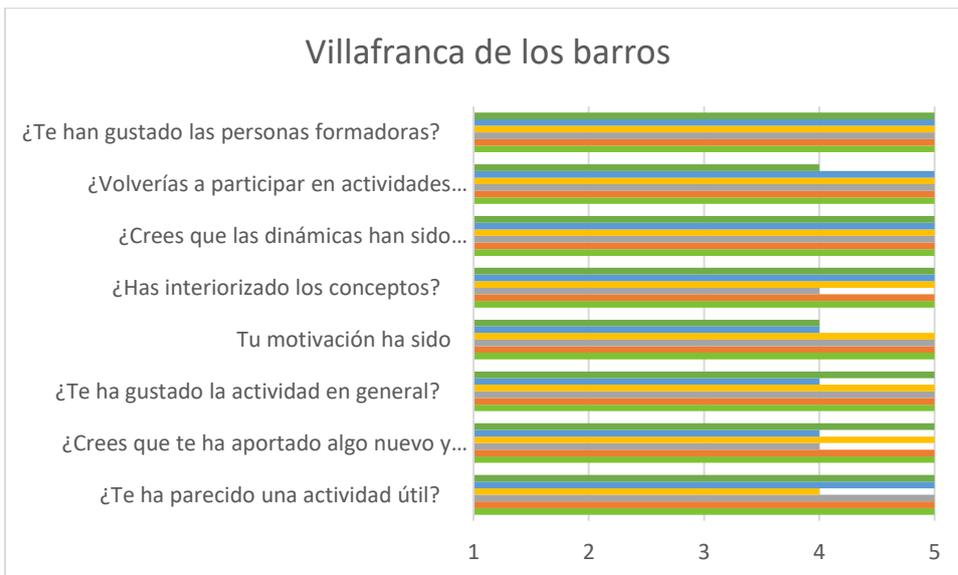
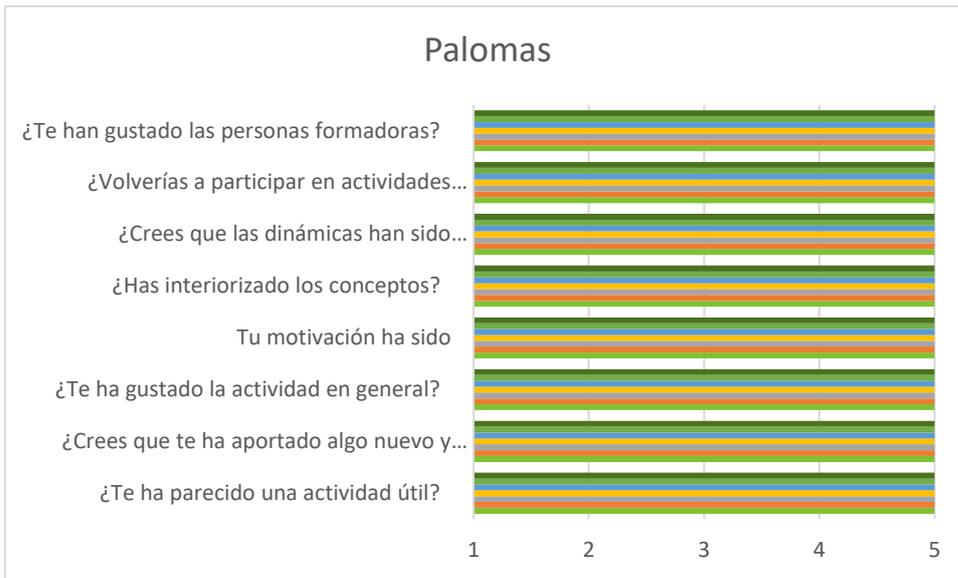
Tras realizar el análisis de los resultados obtenidos de los cuestionarios de satisfacción completados por las mujeres participantes en las actuaciones, se observa una uniformidad significativa y niveles satisfactorios de aprobación. La preponderancia de respuestas que indican estar "totalmente de acuerdo" o "de acuerdo" destaca como una tendencia generalizada entre las participantes. A continuación, se presentan gráficas desglosadas por municipio que ilustran las respuestas a las preguntas formuladas. Estas representaciones gráficas se han estructurado para reflejar datos cuantitativos y, con el fin de facilitar la interpretación de los resultados, se ha reconfigurado la escala de categorías del cuestionario (Anexo IV) de 1 a 5. Este ajuste permite calcular un promedio, donde 1 representa "totalmente en desacuerdo" y 5 "totalmente de acuerdo", proporcionando así una medida más precisa de la percepción general de las participantes con respecto a las actuaciones.



Nº de expediente 317/23



Nº de expediente 317/23



En cuanto a la pregunta de **sugerencias** que se formulaba en el cuestionario las respuestas proporcionan información valiosa sobre la percepción de la actuación de la formadora y la estructura de los talleres. A continuación, se presenta un resumen de las respuestas:

Nº de expediente 317/23

- Reconocimiento positivo hacia la formadora: Las participantes expresaron un fuerte reconocimiento positivo hacia Julia, describiéndola como "estupenda" y "buenísima". Esto sugiere una apreciación general de la calidad de su actuación.
- Horario de la actividad: Se señaló que la próxima actividad no debería ser tan tarde. Este comentario indica una preferencia por horarios más tempranos, posiblemente para mejorar la comodidad de los participantes.
- Frecuencia y duración de los talleres: Varias sugerencias destacaron el deseo de tener talleres más frecuentes, con una mayor asistencia de público y una duración más extensa. Esto sugiere un interés en participar más activamente en este tipo de actividades.
- Diversificación del público: Hubo una solicitud de tener más afluencia de público, indicando un interés en diversificar la participación.
- Demanda de actividades similares: Se expresó el deseo de que la actividad se repita muchas más veces.

En resumen, las respuestas reflejan una respuesta positiva hacia la formadora y los talleres, con sugerencias específicas sobre el horario, la frecuencia y la duración de las actividades. Estos comentarios pueden ser útiles para ajustar aspectos prácticos y mejorar la experiencia general de los participantes.

Conclusiones

A nivel general se puede concluir que el grado de satisfacción con las actividades llevadas a cabo durante el proyecto de **Tejiendo Redes para la Igualdad** ha sido satisfactorio, habiéndose cumplido los objetivos planteados.

Algunas de las dificultades que se han encontrado a la hora de realizar los talleres han sido:

- Dificultad para contactar con las asociaciones de mujeres de los municipios de la Mancomunidad Tierra de Barros de Río Matachel. Un gran número de mujeres tenían edad avanzada, por lo que era difícil contactar con ellas de manera fluida.
- Una de las asociaciones del municipio Ribera del Fresno estaba interesado en poder realizar los talleres, pero no se consiguió espacio para desarrollar las actuaciones.
- Cancelación de dos sesiones por falta de disponibilidad.

En cuanto al contenido de las sesiones, se hizo una propuesta inicial, la cual se fue modificando en función de las necesidades y demandas de las asociaciones. Por ejemplo, en la asociación de mujeres de Villafranca de los Barros, la sesión de cinefórum fue cambiada por otra en la que se hacía hincapié en autoestima y autopercepción.

La sesión de cinefórum fue solicitada también por el municipio de Hornachos. No obstante, finalmente decidieron no realizarla.

El análisis de los registros de sesiones y los cuestionarios de satisfacción revela una participación activa y positiva por parte de las mujeres de la Mancomunidad Tierra de Barros Río Matachel. A pesar de los desafíos y sugerencias identificadas, la actitud general refleja un interés sostenido en las actividades propuestas.

La iniciativa ha alcanzado con éxito su objetivo de sensibilizar y concienciar sobre la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres. La incorporación de la perspectiva de género de manera transversal en todas las sesiones ha contribuido

significativamente a fomentar la eliminación de estereotipos y roles de género, promoviendo así la igualdad en la comunidad.

Los talleres específicos sobre empoderamiento personal y autoestima han brindado herramientas prácticas y reflexiones profundas para fortalecer la confianza y autoestima de las mujeres participantes. Las dinámicas participativas y las actividades creativas han contribuido a generar un ambiente propicio para el desarrollo personal.

Aunque se han identificado desafíos logísticos, como la falta de llaves para acceder al lugar del taller, estas observaciones ofrecen oportunidades de mejora en la organización futura. Las sugerencias, como la preferencia por horarios más tempranos y la diversificación de la temática de los talleres, proporcionan orientación valiosa para futuras planificaciones.

La formadora, Julia, ha recibido un reconocimiento positivo unánime por parte de las participantes, describiéndola como "estupenda" y "buenísima". Este reconocimiento subraya la calidad y el impacto positivo de su desempeño en las sesiones.

Finalmente, la expresión de deseos de que la actividad se repita muchas más veces y la demanda de talleres más frecuentes indican un interés sustancial por parte de las participantes en continuar y ampliar este tipo de iniciativas en el futuro. En conclusión, el programa ha logrado sus objetivos al sensibilizar, concienciar y fomentar la creación de redes entre mujeres, asegurando un impacto continuo y sostenible en la promoción de la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres en la comunidad.

Anexos

ANEXO I. Ejemplo cartel de difusión de las actuaciones



TALLER DE SALUD Y MUJERES

**Centro de día
Asociaciones de mujeres de Hinojosa del Valle**

29 de noviembre

17:00 a 19:00 horas



Nº de expediente 317/23

ANEXO III. Consentimiento informado para uso de derechos de imagen sobre fotografías.



CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA USO DE DERECHOS DE IMAGEN SOBRE FOTOGRAFÍAS

Yo,.....con
D.N.I..... por medio del presente documento autorizo a
IMAGINA BIENESTAR S.L de forma consciente y voluntaria para hacer uso del material
fotográfico y audiovisual que contiene mi imagen personal, con el fin de realizar un álbum
digital de fotos que enviará a todas las participantes que hayan dado previamente su
autorización. Las fotografías no se utilizarán para otros fines.

Para constancia de lo anterior, se firma el día..... del mes..... del 2023.

Firmado:



Grupo de Hinojosa del Valle



Grupo de Hornachos



Grupo de Palomas



Grupo Puebla del Prior



Grupo de Villafranca de los Barros



Grupo de Villafranca de los Barros

ANEXO IV. Cuestionario de satisfacción



Cuestionario de satisfacción

Por favor responde el cuestionario con sinceridad, las respuestas nos ayudarán para mejorar en futuras ocasiones. Muchas gracias de antemano

1. ¿Te ha parecido una actividad útil?

Totalmente en desacuerdo <input type="radio"/>	En desacuerdo <input type="radio"/>	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo <input type="radio"/>	De acuerdo <input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo <input type="radio"/>
---	--	--	-------------------------------------	--

2. ¿Crees que te ha aportado algo nuevo y valioso en tu vida?

Totalmente en desacuerdo <input type="radio"/>	En desacuerdo <input type="radio"/>	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo <input type="radio"/>	De acuerdo <input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo <input type="radio"/>
---	--	--	-------------------------------------	--

3. ¿Te ha gustado la actividad en general?

Totalmente en desacuerdo <input type="radio"/>	En desacuerdo <input type="radio"/>	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo <input type="radio"/>	De acuerdo <input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo <input type="radio"/>
---	--	--	-------------------------------------	--

4. Tu motivación ha sido...

Totalmente en desacuerdo <input type="radio"/>	En desacuerdo <input type="radio"/>	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo <input type="radio"/>	De acuerdo <input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo <input type="radio"/>
---	--	--	-------------------------------------	--

5. ¿Has interiorizado los conceptos?

Totalmente en desacuerdo <input type="radio"/>	En desacuerdo <input type="radio"/>	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo <input type="radio"/>	De acuerdo <input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo <input type="radio"/>
---	--	--	-------------------------------------	--

6. ¿Crees que las dinámicas han sido adecuadas?

Totalmente en desacuerdo <input type="radio"/>	En desacuerdo <input type="radio"/>	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo <input type="radio"/>	De acuerdo <input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo <input type="radio"/>
---	--	--	-------------------------------------	--

7. ¿Volverías a participar en actividades similares?

Totalmente en desacuerdo <input type="radio"/>	En desacuerdo <input type="radio"/>	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo <input type="radio"/>	De acuerdo <input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo <input type="radio"/>
---	--	--	-------------------------------------	--

8. ¿Te han gustado las personas formadoras?

Totalmente en desacuerdo <input type="radio"/>	En desacuerdo <input type="radio"/>	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo <input type="radio"/>	De acuerdo <input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo <input type="radio"/>
---	--	--	-------------------------------------	--

9. Sugerencias

Cuestionario de satisfacción Tejiendo Redes para la Igualdad



