

ASOCIACIÓN DE MUJERES ASBIRA

MEMORIA ANUAL 2023



asociacionasbira@gmail.com

www.asbira.org/



ÍNDICE

ÍNDICE	2
PROGRAMAS Y ACCIONES LLEVADOS ACABO EN 2023.....	5
INTRODUCCIÓN	6
QUÉ HACEMOS.....	7
OBJETIVOS DE LA ENTIDAD.....	7
MARCO NORMATIVO	8
DATOS CUANTITATIVOS DE INTERÉS 2023	9
PROYECTO “PARTI - CLICKA”	11
OBJETIVOS	12
RESULTADOS	12
Programa Formación accesible en materia de violencia de género	13
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES FORMATIVAS	13
Resumen del programa:	13
Desarrollo de las actividades a realizar:	14
Objetivos trabajados	18
RESULTADOS Y CONCLUSIONES	18
Campaña coeducación en centros educativos ERASE 2 veces.....	19
TEATRO ¡DALE LA VUELTA!: COLECCIÓN ÉRASE DOS VECES	19
OBJETIVOS:	20
RESULTADOS:	20
PROYECTO “MOLINER”	22
DIAGNÓSTICO ¿por qué y para qué se realizó este proyecto?.....	22
DESCRIPCIÓN.....	22
PERSONAS DESTINATARIAS	23
Criterios de selección de los participantes.....	23
LUGAR Y FECHA	23
CONCLUSIONES Y RESULTADOS	24
PROGRAMA ENTRE CANTAROS Y PINCELES	25
OBJETIVOS	27
RESULTADOS	27
Ocio: Visita “ El Bosque”	28
Visita “El Bosque”	28
NECESIDAD ATENDIDA.....	28
OBJETIVOS TRABAJADOS.....	28
RESULTADOS Y CONCLUSIONES	28



+SALUD: MUJER CON DISCAPACIDAD Y BIENESTAR.....	30
ACCIONES DEL PROYECTO:	31
OBJETIVOS:	32
Descripción del objetivo general:	32
Impulsar la salud integral de las mujeres con discapacidad de las zonas rurales de Espera y El torno.....	32
Descripción objetivo/s específico/s:	32
RESULTADOS:	32
PROGRAMA “YU”	33
OBJETIVOS	34
RESULTADOS	35
EMBAJADORAS DE LA AUTODEFENSA FEMINISTA	35
Actividades realizadas_	35
Tipo de actividad 1: Formación sobre feminismo, igualdad y prevención de la violencia de género. (sesiones de una hora)	35
Tipo de actividad 2: Sesiones de defensa personal femenina combativa.(sesiones de una hora y media)	36
Tipo de actividad 3: Sesiones prácticas. (sesiones de una hora y media).....	36
Tipo de actividad 4: Tutorías	36
OBJETIVOS TRABAJADOS.....	37
RESULTADOS	37

El contenido de la presente memoria, recoge los principales programas de la Asociación ASBIRA en el año 2023.

CONTACTO:



asociacionasbira@gmail.com



600094517



<https://asbira.org/>

PROGRAMAS Y ACCIONES LLEVADOS A CABO EN 2023

1. Proyecto **Particlicka**
2. Programa Formación accesible en materia de violencia de género
3. Campaña coeducación en centro educativos **ERASE** 2 veces
4. Proyecto **Moliner**
5. Programa entre **cantaros y pinceles**
6. Ocio: Visita "**El Bosque**"
7. + **Salud**: "Mujer con discapacidad y bienestar"
8. Programa "**YU**"
9. Embajadoras de la autodefensa feminista





INTRODUCCIÓN

Somos una asociación de personas, especialmente mujeres, que surge al detectar graves situaciones de desigualdad cuando se da la interseccionalidad entre mujeres, con discapacidad y de zonas rurales.

A partir de nuestra inquietud común por transformar esta realidad, constituimos la Asociación ASBIRA, con sede en la Sierra de Cádiz, para atender con especial interés los siguientes campos:

- Mujer y salud
- Mujer y deporte
- Mujer y participación en la vida política
- Mujer y ámbito rural
- Mujer y diversidad funcional
- Mujer y educación
- Mujer y cultura
- Mujer y economía
- Mujer y violencia de género

La Asociación se funda el 30 de mayo de 2018.





QUÉ HACEMOS

IGUALDAD → Promover la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres.

PARTICIPACIÓN → Promover la participación y presencia de las mujeres en el ámbitopolítico, cultural, económico y social.

DEPORTE → Favorecer la práctica de actividades físico-deportivas en las mujeres, dando visibilidad a la mujer en el mundo del deporte.

FORMACIÓN → Proporcionar formación a las mujeres.

INCLUSIÓN → Fomentar la inclusión de las mujeres en exclusión o riesgo de exclusiónsocial a través de diferentes programas.

OBJETIVOS DE LA ENTIDAD

- Promover la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres
- Promover la participación y presencia de las mujeres en el ámbito político, cultural, económico y social.
- Favorecer la práctica de actividades físico-deportivas en las mujeres, dando visibilidad a la mujer en el mundo del deporte.
- Proporcionar formación a las mujeres.
- Fomentar la inclusión de las mujeres en exclusión o riesgo de exclusión social a través de diferentes programas.

MISIÓN

Favorecer la calidad de vida y participación social de las mujeres, especialmente de aquellas en situación de especial vulnerabilidad de la provincia de Cádiz, a través del deporte y otras acciones de índole social y formativo.

VISIÓN

ASBIRA es una entidad comprometida y representativa de las mujeres, las mujeres con discapacidad y las mujeres del medio rural; con servicios a medida y bajo los principios de calidad, profesionalidad y solvencia, logrando con ello la consecución de la igualdad efectiva entre mujeres y hombres.

VALORES

Participación
Dignidad.
Inclusión.
Igualdad de género.



MARCO NORMATIVO

Marco legal:
Ley andaluza 12/2007
CEDAW
Convención de Viena
Plataforma de Acción de Beijing
L.O. 3/2007 (y mod. 2018)
Agenda ODS 2030
Pacto estatal contra la violencia de género



DATOS CUANTITATIVOS DE INTERÉS 2023

NÚMERO DE ATENCIONES

1000

MUNICIPIOS ATENDIDOS

17

Espera, Bornos, Villamartín, Medina Sidonia, Rota, Algar, Jerez de la Frontera, Barbate, Sevilla, Huelva, Granada, Jaen, Cordoba, Malaga, Sevilla, Almeria

ORGANISMOS PÚBLICOS COLABORADORES

9

Diputación de Cádiz, Instituto Andaluz de la Juventud, Ayuntamiento de Espera, y Secretaría general de familias igualdad, Violencia de género y diversidad

ATENCIONES EN EL MEDIO RURAL

Menos de 25000 mil habitantes

NÚMERO DE PROGRAMAS DESARROLLADOS

9

.Proyecto Parti Clicka, Programa formación accesible violencia de género, Campaña coeducación Erase 2 veces, Proyecto Moliner, Programa entre cantaros y Pinceles, Ocio, +Salud, Programa "YU", Embajadoras

IMPACTO DE LA SENSIBILIZACIÓN EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN

148

Personas seguidoras en nuestros perfiles de los redes sociales



POGRAMAS DESARROLLADOS





PROYECTO “PARTI - CLICKA”

Necesidades fundamentales que hemos atendido:

- ✓ Interseccionalidad mujer+ruralidad
- ✓ El bajo uso y conocimiento de las TICs en las Asociaciones de mujeres y las barreras al acceso de servicios por parte de las mujeres. Por ejemplo, para coger citas.
- ✓ La importancia de crear alianzas y movilizar el feminismo digital.
- ✓ Nos hemos centrado en la digitalización a través de los teléfonos Smartphone.

Abordamos 4 bloques todos ellos con prácticas:

Digitalización básica:

Certificado digital de la persona física
Correo electrónico

Digitalización para la tramitación de servicios **de carácter propio**

- ✓ Clic Salud+
- ✓ Salud Responde
- ✓ Servicios sociales
- ✓ Servicio andaluz de empleo
- ✓ Seguridad social

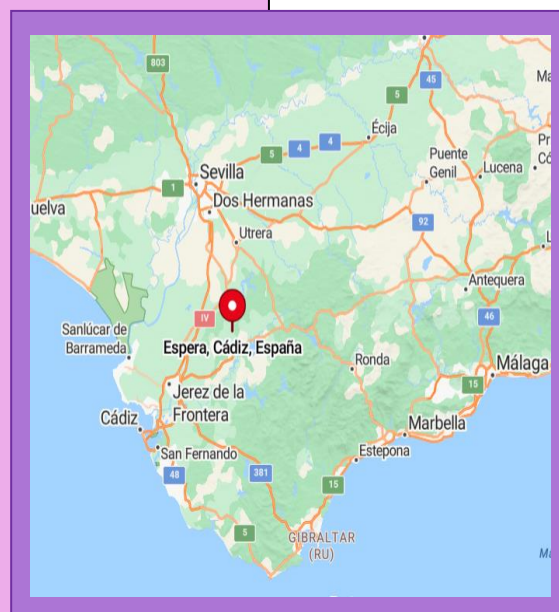
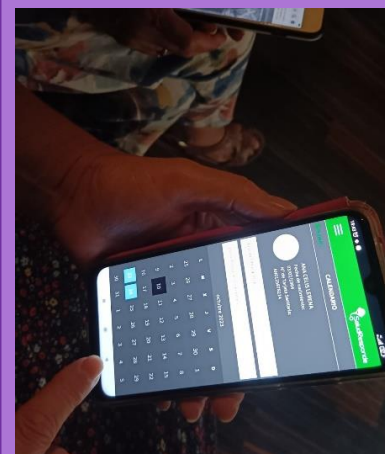
Redes sociales:

- ✓ WhatsApp
- ✓ Facebook
- ✓ Instagram

Participación en la comunidad:

Escritos a:

- ✓ Junta de Andalucía
- ✓ Ayuntamiento de Espera
- ✓ Diputación de Cádiz



Lugar:

Se ha realizado en el **municipio de Espera** para fomentar la participación de mujeres del medio rural y/o con algún tipo de diversidad funcional.



OBJETIVOS

Formar a las mujeres participantes en temas de la digitalización para mejorar su participación en la comunidad.

- Facilitar las herramientas, medios y recursos electrónicos necesarios para que las mujeres participantes sean capaces de tener un manejo básico de las TIC's.
- Concienciar sobre la importancia de pactos y alianzas entre mujeres para el desarrollo de la ciudadanía en términos feministas.
- Educar a las personas participantes en términos básicos de feminismo para mentalizar sobre la necesidad de la participación social de las mujeres.

RESULTADOS

- Todas las mujeres participantes ponían el foco de interés en el bloque de trámites telemáticos con instituciones.
 - ✧ Coger cita para el médico,
 - ✧ Renovación de la demanda de empleo,
 - ✧ Con el ayuntamiento
- Todas las mujeres participantes disponen ahora de un correo electrónico y se tienen añadidas unas a otras creando una interesante red de contacto.
- Todas cuentan con certificado digital de persona físicas.





Programa Formación accesible en materia de violencia de género

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES FORMATIVAS

Resumen del programa:

Una de las grandes barreras de la formación para las mujeres con discapacidad, es la falta de materiales de fácil lectura y adaptados a su discapacidad, es decir, **la falta de accesibilidad cognitiva**. Cuestión que se traslada también a la formación en materia de violencia de género.

Este proyecto planteaba la elaboración de un **manual sencillo sobre violencia de género y formación**, inicialmente adaptado a dos realidades:

1. La **discapacidad intelectual**.
2. La **discapacidad visual**.
3. Las **personas profesionales** que trabajan en el área de la discapacidad.

Sin embargo, dado el diseño final del material podemos añadir la atención a estos perfiles:

4. La **discapacidad auditiva**.
5. Mujeres con **bajo índice de alfabetización**.

Vulnerabilidades afrontadas por las mujeres atendidas:

- ❖ Sin estudios primarios
- ❖ Analfabetismo funcional.
- ❖ Mujeres de situaciones de discriminación y violencia sexista sin conciencia de ello.
- ❖ Sobreprotección.
- ❖ Mujeres y conocimientos afectivo-sexuales y de violencia de género.
- ❖ Mujeres con pluridiscapacidad y enfermedades asociadas.
- ❖ Alto grado de institucionalización.



Personas beneficiarias indirectas:

- Mujeres con discapacidad auditiva que acceden al material online.
- Mujeres con bajo índice de alfabetización que acceden al material online.
- 97 Personas usuarias de nuestras redes sociales (personas seguidoras en Facebook e Instagram).
- Familiares, iguales, vecindario y parejas de las mujeres participantes directas. Fruto del “boca a boca” y de la interiorización de los indicadores de riesgo y recursos.

Desarrollo de las actividades a realizar:

En resumen, los elementos empleados para dotar de accesibilidad son:

1. **Sistemas aumentativos y alternativos de la comunicación.**
2. **Pictogramas.**
3. **Emoticonos:** Para reforzar el tipo de recurso (telefónico, web, app, etc.).
4. **Video locución:**
 - ✓ Acceso mediante código QR.
 - ✓ Braille mediante silicona en el QR para su identificación.
 - ✓ Subtítulos
5. **Letra tamaño grande y contraste de color.**
6. **Lectura fácil.**





Mini formación a profesionales en las ocho provincias:

Número de formaciones:	8
Horas de cada formación:	8 horas
Contenidos:	Conceptualización de la violencia contra la mujer con discapacidad. La esterilización forzada y el aborto coercitivo como formas de violencia contra las mujeres con discapacidad. Mujer con discapacidad, intimidad y violencia. Vulnerabilidad de las mujeres con discapacidad





Formación sobre violencia de género en la provincia de Cádiz para mujeres con discapacidad intelectual y/o discapacidad visual

Número de formaciones:

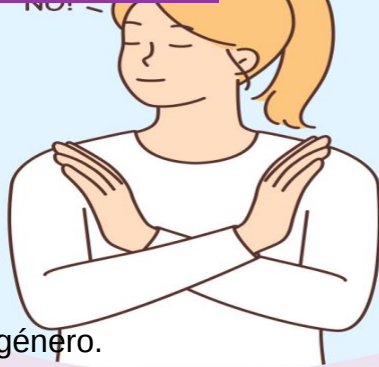
8

Horas de cada formación:

30 horas

Contenidos:

- Binomio sexo y género. Estereotipos de género.
- Mitos del amor romántico.
- Relaciones de pareja basadas en la igualdad vs. Relaciones de dependencia y jerarquía.
- Señales de alerta ante la violencia de género.
- Tipos de maltrato en la pareja.
- Ciclo de la violencia de género.
- Recursos disponibles ante la violencia de género.



Puedes ver material

accesible aquí: ➤



<https://asbira.org/wp-content/uploads/2023/06/folleto-mujeres-discapacidad-digital.pdf>





Formación
accesible en
materia de
violencia de
género



Objetivos trabajados

Formar a mujeres con discapacidad intelectual o visual en conceptos básicos para la igualdad de género y prevención de la violencia de género a través de talleres formativos y diseño de materiales accesibles.

- Elaborar material formativo accesible cognitiva y sensorialmente sobre igualdad y violencia de género, diseñando y produciendo dos manuales, uno con código QR y vídeo de locución y otro en pictogramas.
- Proporcionar la base teórica para identificar la violencia de género, sus raíces y fundamentos.
- Facilitar a las mujeres herramientas y recursos para el afrontamiento de la violencia de género en todas sus expresiones.

Facilitar conocimientos básicos de la violencia de género en mujeres con discapacidad a las profesionales que trabajan en el ámbito de la diversidad funcional.

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Los cursos para mujeres con discapacidad se iniciaban con un pequeño cuestionario. Al finalizar, volvía a pasarse. Empleábamos el Inventario de Sexismo Ambivalente para Adolescentes (ISA-A) y la entrevista.

En la comparativa del test inicial y final, a simple vista, se aprecia como el grosor de la participación se inicia estando de acuerdo con afirmaciones sexistas y al final del proyecto, denotan no estar de acuerdo.

Se aprecia una **evolución de gran importancia entorno a las creencias marcadas por el género**, cuestión principal que marca la desigualdad y la violencia machista.



Campana coeducación en centros educativos **ERASE 2 veces**

TEATRO ¡DALE LA VUELTA!: COLECCIÓN ÉRASE DOS VECES

Tema: Coeducación y eliminación de roles sexistas

DESCRIPCIÓN: "Érase dos veces" es una **segunda oportunidad** para tres cuentos de siempre: **Caperucita, Blancanieves y Cenicienta**. Sus autores (Pablo Macías Alba y Belén Gaudes Teira) han mantenido la magia, la fantasía, pero han prescindido de la violencia, el sexismo, la desigualdad y el culto a la belleza.





OBJETIVOS:

- ✓ Reconstruir las feminidades y masculinidades patriarcales para ofrecernos una relectura inteligente que crea nuevos referentes de jóvenes decididas, independientes, inteligentes que rechazan el ideal de amor romántico.
- ✓ Repensar la masculinidad ofreciendo masculinidades igualitarias que aprenden de estas nuevas heroínas de cuento.
- ✓ Enseñar a niños y niñas a desarrollar conductas y habilidades que les permitan vivir libres de violencias, reconociéndolas en sí mismos/as y en otras personas.
- ✓ Ser conscientes de los valores de la amistad, solidaridad, respeto, tolerancia, confianza, valentía...
- ✓ Ser conscientes del buen trato y del mal trato.

RESULTADOS:

Los niños y niñas interactúan entre ellos desde la igualdad de género, visualizando las conductas de cada personaje sin distinción de sexo ni aspectos de carácter patriarcal.

Trabajan en grupo con respeto, tolerancia, confianza y diferenciando aspectos positivos y negativos de relacionarse con los demás.



DA LE LA VUESTRA





PROYECTO “MOLINER”

DIAGNÓSTICO ¿por qué y para qué se realizó este proyecto?

Hablamos del sistema educativo desde 1958 hacia atrás. Un sistema educativo y social que sostenía ideas sexistas y dificultaba el acceso y desarrollo de la educación en las mujeres rurales de más de 60 años.

Además, a lo largo de los años se le ha dado mucha visión a la figura masculina dentro de la literatura y la educación. Dejando a las mujeres en un segundo plano.

En las alumnas participantes encontramos:

Un índice elevado de mujeres con un nivel muy básico de lectoescritura.

Estas dificultades educativas contribuyen a:

- La exclusión social de las mujeres con bajo nivel cultural y de alfabetización.
- Dificultad para la ocupación de espacios públicos.
- Baja autoestima de las mujeres.
- Baja autonomía de las mujeres para la gestión de determinados trámites.

DESCRIPCIÓN

El programa se diseñó con 3 niveles.

Incluyendo uno para mujeres que no sabían ni leer ni escribir.

Sin embargo, finalmente todas las inscritas contaban con nociones básicas por lo que decidimos eliminar este nivel.

Quedando la división como sigue:

- 1. Clases de alfabetización nivel 2.**
- 2. Clases de alfabetización nivel 3.**
- 3. Encuentro mujeres. Taller de expresión.**

Una composición reducida de cada grupo (máximo 7 mujeres por cada nivel) para asegurar su efectividad.





PERSONAS DESTINATARIAS

14 Mujeres pertenecientes al medio rural y/o con algún tipo de discapacidad.

Criterios de selección de los participantes

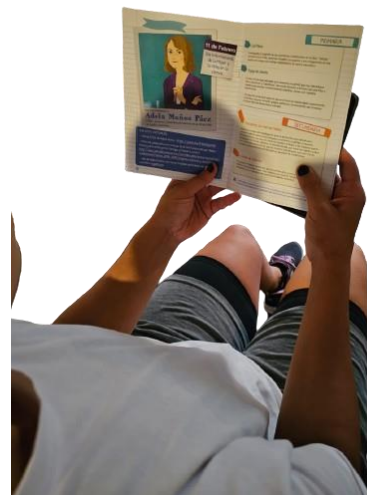
Prioridad: Orden de inscripción de acuerdo a:

1. Mujeres socias de ASBIRA
2. Mujeres residentes en Espera
3. Mujeres residentes en la Sierra de Cádiz
4. Mujeres

LUGAR Y FECHA

Espera. Instalaciones

Del 01 de agosto al 30 de septiembre de 2023.



Proyecto Moliner





CONCLUSIONES Y RESULTADOS

- Las mujeres se han mostrado muy motivadas, más allá del aprendizaje, vemos que para ellas es un espacio libre de violencias y de las cargas familiares. “Su ratito” para volver a aquello que tuvieron que abandonar por obligación.
- Hemos apreciado una mejora de su comprensión lectora lo que posibilita una mejor participación en su comunidad.
- A través de las lecturas feministas y aquellas relacionadas con sus emociones, las mujeres han tejido una red de apoyo sonora de manera inconsciente.
- Se ha producido un incremento del interés por la lectura gracias a la participación activa de las mujeres en el espacio de Encuentro de mujeres.
- Las mujeres han tomado conciencia de malestares compartidos.
- Se reducen faltas de ortografía recurrentes en expresiones como “echar de menos”, “ay, ahí, hay”, “haber, a ver”, etc.
- Se ha producido un empoderamiento y aumento de la autoestima de las alumnas.
- Las alumnas son capaces de crear, identificar y desarrollar ideas de manera escrita y oral, estructuradamente.
- Las alumnas mejoran sus habilidades comunicativas en público como “proyectar la voz”, “la mirada”, “énfasis en ideas clave”, etc.



PROGRAMA ENTRE CANTAROS Y PINCELES

Descripción del proyecto:

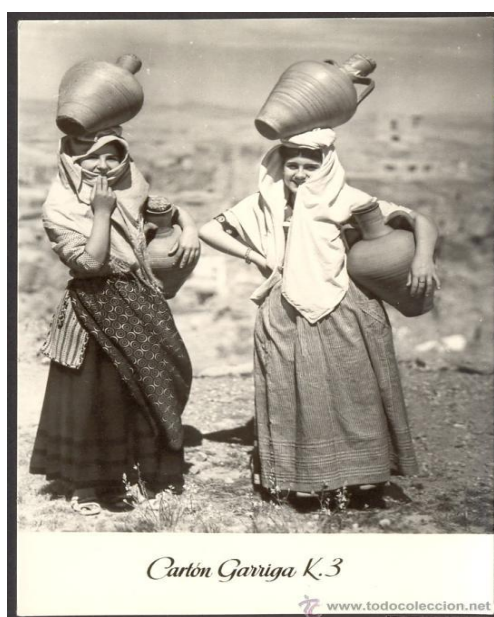
Este proyecto consistió en talleres culturales para reconocer la figura esencial de **las mujeres rurales en el municipio de Espera**. Para ello, se realizaron **talleres de recuperación de la memoria histórica y biográfica de algunas mujeres aguadoras**, combinando la pintura y los relatos orales populares de las mujeres.

En nuestro proyecto hemos dado una vuelta a la palabra aguadora, refiriéndonos a las mujeres que iban al pozo del pueblo ataviadas con delantales de la época y cántaros para recoger agua para sus familias y, tal como describen algunas vecinas, “ganarse unas gordas”.



Actuación I:

Recuperación de la historia de nuestras mujeres rurales aguadoras. 12/12/2023





Actuación II:

Mural colaborativo sobre la historia del pozo y las mujeres. Proceso creativo liderado por Fernando Quirós junto a las participantes. 19/12/2023

Fernando Quirós es un prestigioso pintor gaditano reconocido por su vinculación al tejido asociativo y las causas sociales y por su pintura alegre y colorista.

Junto a él, las personas participantes pusieron color a las historias en blanco y negro de sus ancestras recuperando su valor, los lazos con su territorio y su aportación a la cultura y sociedad de Espera.





OBJETIVOS

- Poner en valor el patrimonio intangible de Espera, como son sus tradiciones y sus gentes. Consecución al 100%
- Lograr la vinculación de las mujeres a su entorno sociocultural y su contribución a la promoción del municipio, reconociéndose como parte clave de su desarrollo. Consecución al 80%. Esperábamos mayor participación femenina.
- Generar procesos de participación comunitaria en las mujeres a través de la recuperación de la memoria de sus labores y profesiones. Consecución al 100%.
- Ganar confianza sobre la capacidad para la creatividad de las mujeres rurales. Consecución al 75%. Aún se aprecia como a las mujeres del municipio les cuesta liderar este tipo de proyectos, aún más teniendo en cuenta que la participación tenía una media de edad elevada.

RESULTADOS

- Se ha hecho un recorrido sobre la historia de Espera y su valor patrimonial tangible e intangible. Recuperando y poniendo el foco en la importancia de la tradición cultural.
- Se ha reflexionado sobre el papel de la mujer, sometida y subordinada y relegada a los cuidados a lo largo de la historia. También su invisibilización en la contribución del avance de la sociedad y sus trabajos.
- Se ha fomentado el intercambio entre vecinas y vecinos de Espera sobre los relatos transmitidos oralmente, propiciando el mantenimiento de los mismos.
- Se ha reivindicado la imagen de la mujer en la cultura y lo esencial de retomarla en nuestro día a día.
- Como aspecto a mejorar, la captación de personas jóvenes.



Ocio: Visita “El Bosque”

Visita “El Bosque”

En esta actividad hemos visitado el Molino de Abajo y el pueblo El Bosque.

A los pies de la Sierra de Albarracín, en la localidad gaditana de El Bosque se encuentra uno de los últimos molinos hidráulicos de España que todavía está en funcionamiento, tal y como viene haciendo durante cientos de años.

Mantenido durante generaciones por la familia González, hoy El Molino de Abajo se ha reconvertido en un Museo Etnológico para evitar que se pierda el conocimiento acumulado durante siglos por el ser humano en su evolución.

NECESIDAD ATENDIDA

- Brecha de género en la participación y disfrute del tiempo libre.
- Reducción al ámbito privado de la mujer en las zonas rurales.
- Reducción al espacio privado de las mujeres con discapacidad.
- Perpetuación de los roles sexista con mayor arraigo en los municipios de la Sierra gaditana.

OBJETIVOS TRABAJADOS

- **Fomentar la participación** de las mujeres con menos oportunidades en actividades de ocio **alternativas**, como son las culturales.
- Poner en valor el patrimonio de la provincia.
- **Fortalecer las relaciones sociales** de las mujeres participantes de manera **inclusiva**.
- **Favorecer valores coeducativos entre la juventud**.

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

- La participación juvenil ha sido muy alta, por lo que han adquirido nuevos conocimientos y valores tradicionales.
- También hemos promovido la coeducación e igualdad entre la juventud dada la participación de chicos y chicas.
- Han reforzado sus vínculos interpersonales fuera de la sobreprotección familiar (dada su discapacidad).



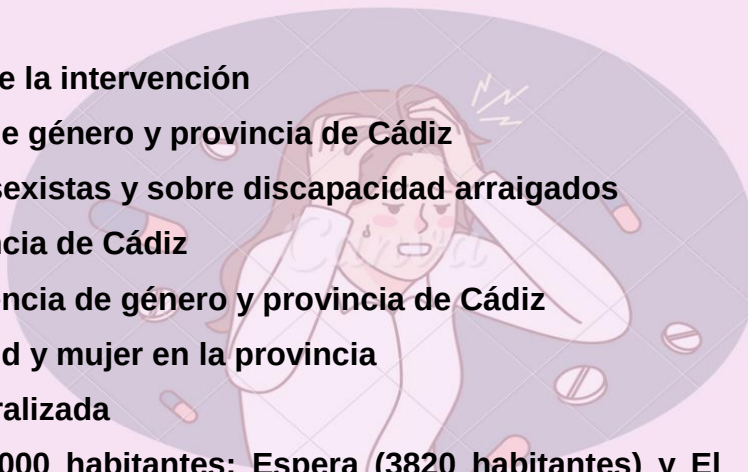
MOLINO DE ABAJO



+SALUD: MUJER CON DISCAPACIDAD Y BIENESTAR

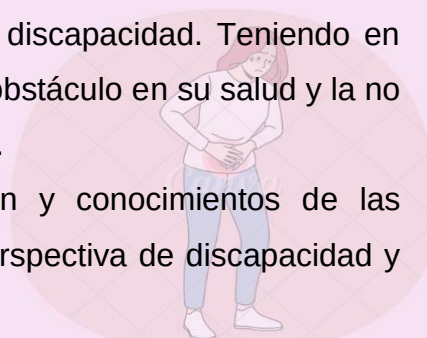
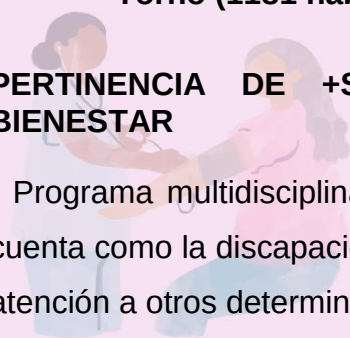
PERTINENCIA DEL PROYECTO: DESCRIPCIÓN RESUMIDA DEL CONTEXTO

1. Distribución de la intervención
2. Desigualdad de género y provincia de Cádiz
3. Estereotipos sexistas y sobre discapacidad arraigados
4. Salud y provincia de Cádiz
5. Cifras de violencia de género y provincia de Cádiz
6. Recursos salud y mujer en la provincia
7. Pobreza generalizada
8. Menos de 20.000 habitantes: Espera (3820 habitantes) y El Torno (1181 habitantes)



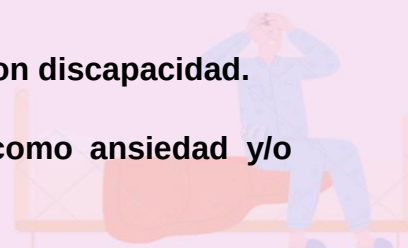
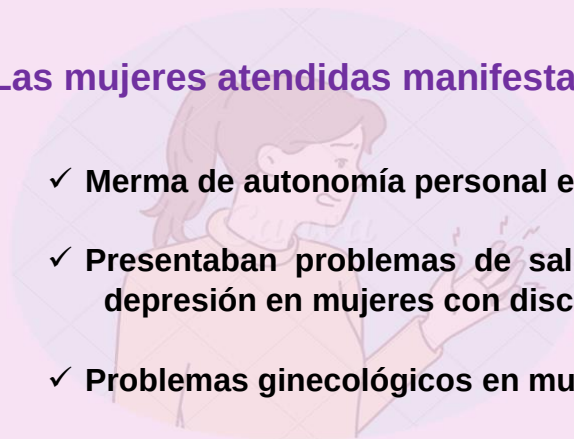
PERTINENCIA DE +SALUD: MUJER CON DISCAPACIDAD Y BIENESTAR

- Programa multidisciplinar para mujeres con discapacidad. Teniendo en cuenta como la discapacidad ha supuesto un obstáculo en su salud y la no atención a otros determinantes socioculturales.
- Se potenciaron los factores de protección y conocimientos de las participantes para mejorando su salud con perspectiva de discapacidad y género.
- Los municipios de intervención no contaban con recursos en salud y mujer.



Las mujeres atendidas manifestaban:

- ✓ Merma de autonomía personal en mujeres con discapacidad.
- ✓ Presentaban problemas de salud mental como ansiedad y/o depresión en mujeres con discapacidad.
- ✓ Problemas ginecológicos en mujeres con discapacidad.





- ✓ Sobre-medicación o medicalización de los malestares de las mujeres con discapacidad.
- ✓ Envejecimiento precoz de las mujeres con discapacidad (reducción de sus habilidades físicas y psicosociales).

ACCIONES DEL PROYECTO:

El programa contó con 2 grupos de atención: Uno en Espera y otro en El Torno.

En todas las acciones del programa se puso el foco en el empoderamiento de la mujer y la comprensión de las estructuras sociales y cómo estas afectan a la salud de las mujeres de modo diferencial.

Hacer este ejercicio de reflexión fue esencial para la gestión de las emociones y del tiempo de las mujeres, para comprender la importancia de poner límites, el autocuidado y los hábitos saludables.

¿CÓMO ABORDAMOS ESTOS PROBLEMAS?

- ✓ Se incentivó la práctica de ejercicio físico.
- ✓ Meditación.
- ✓ Talleres sobre la salud.
- ✓ Consulta psicológica.





OBJETIVOS:

Descripción del objetivo general:

Impulsar la salud integral de las mujeres con discapacidad de las zonas rurales de Espera y El torno.

Descripción objetivo/s específico/s:

- Recuperar, mantener y reforzar las habilidades físicas de las mujeres participantes en un 20% mediante el desarrollo del yoga.
- Desarrollar las habilidades psicosociales de las mujeres participantes en un 50% mediante las diferentes líneas de trabajo del programa.
- Aumentar los conocimientos sobre salud menstrual de las mujeres en un 80% en las mujeres participantes.
- Aumentar los conocimientos sobre salud en relaciones socio-afectivas y sexualidad en las mujeres en un 80% de las mujeres participantes.

RESULTADOS:

Definición operativa de los resultados esperados respecto al objetivo general:

- Se impulsó e incrementó la salud integral de las mujeres con discapacidad participantes de las zonas rurales de Espera y El torno.

Respecto al/los objetivo/s específico/s:

- Se recuperó y reforzó las habilidades físicas en un 20% mediante el desarrollo del yoga.
Umbral de cumplimiento:
 - 20 mujeres reflejan mejores resultados en un 20%. 5 mujeres mantienen sus resultados.
- Se desarrollaron habilidades psicosociales en un 50% mediante las diferentes líneas de trabajo del programa.
- Aumentaron los conocimientos sobre salud menstrual en un 80%.
- Aumentaron los conocimientos sobre salud en relaciones socio-afectivas y sexualidad en un 80% de las mujeres participantes.



PROGRAMA “YU”

A) DESGLOSE DE ACTIVIDADES

Nombre de la Actividad: Capacitación colectiva

Descripción: Formación bajo la metodología de capacitación popular sobre los siguientes temas:

- Bloque 1.** Sexo, género, identidad
- Bloque 2.** Orientación sexual y sexualidad
- Bloque 3.** Violencia de género
- Bloque 4.** Participación juvenil y feminista

Se aplicaron dinámicas de cooperación, empleo de ejemplos, debates y construcción compartida del conocimiento. Se realizan en tres grupos: Espera, Rota y Jerez de la Frontera.

Participantes directos: 70 personas jóvenes

Nombre de la Actividad: Autodefensa feminista y antibullying

Descripción: El trabajo de defensa personal se encaminaba al empoderamiento y siempre bajo las premisas de mínima agresión y posibilidad de escape. Además, se dio gran valor a la parte filosófica de las artes marciales, el BUSHIDO. Los 7 valores son: Gi (justicia), Rei (respeto, cortesía), Yu (coraje), Meiyo (honor), Jin (benevolencia), Makoto (honestidad) y Chuugi (lealtad).

Es el bloque que mayor éxito ha tenido y desde donde ha nacido casi toda la reflexión y transformación profunda, creemos que probablemente debido a la introducción del cuerpo como parte del conocimiento y dada la participación de juventud con discapacidad cognitiva.

La persona contratada era idónea pues tiene formación en magisterio de educación especial, violencia de género e igualdad y es campeona de Europa de Jiu Jitsu.

Participantes directos: 70 personas jóvenes

Nombre de la Actividad: Espacio coworking y creativo

Descripción: Cada grupo, lideraba su proceso de aprendizaje y transformación interna y hacia el exterior. Este espacio fue acompañado por la persona que monitorea el programa.

Estaba considerado como libre, por tanto, cada grupo lo empleó según sus inquietudes. Algunas acciones a destacar:



- Taller de coeducación en un colegio de primaria.
- Taller de sensibilización en discapacidad en el IES Castillo de Fatetar.
- Organización de charla de la presidenta de la Asociación, mujer rural con discapacidad.
- Participación en cursos de LSE.

OBJETIVOS

GENERALES:

- Fomentar la participación, movilización juvenil e identificación en el movimiento feminista y LGTBIQ+ de la provincia de Cádiz con un enfoque interseccional.
- Descubrir las desviaciones producidas en las actividades indicando el motivo de las desviaciones
- Indicar cuales eran las personas destinatarias totales previstas y cuales han sido las participantes finales entre los 14 y los 30 años.
- Beneficiarios/as indirectos.

ESPECÍFICOS:

- ✓ **Formar a la juventud para la identificación de aspectos relacionados con conceptos básicos como sexo y género y sus malestares en el 100% de las personas jóvenes participantes a través de la autodefensa feminista, análisis y reflexión.**
- ✓ **Formar a la juventud sobre la diversidad afectivo-sexual al 100% de las personas jóvenes participantes a través de la autodefensa feminista, análisis y reflexión.**
- ✓ **Crear grupos locales y embajadores de participación juvenil para la movilización feminista y LGTBIQ+ interseccional.**
- ✓ **Aumentar la participación juvenil en las asociaciones de mujeres y sus acciones.**
- ✓ **Empoderar a la juventud para la participación ciudadana y la lucha de sus derechos.**
- ✓ **Emprender acciones locales juveniles en materia de igualdad y lideradas por la juventud para la juventud.**



RESULTADOS

Podemos afirmar que a través de “YU” hemos mejorado la salud mental de las personas participantes porque:

- ✓ Al reconocer estructuras sociales oprimientes, han liberado culpa
- ✓ Al encontrar iguales con las mismas inquietudes y malestares han bajado su sentimiento de soledad e incompreensión
- ✓ Se han sentido protagonistas de un cambio posible al liderar un proyecto propio
- ✓ Han mejorado su autoconfianza y autoestima con el ejercicio de la autodefensa feminista
- ✓ Han bajado su ansiedad y estrés derivado de la actividad física.
- ✓ No se han producido desviaciones
- ✓ 1000 personas beneficiarios indirectos del proyecto: Familiares, iguales y alumnado de actividades impulsadas desde el programa

EMBAJADORAS DE LA AUTODEFENSA FEMINISTA

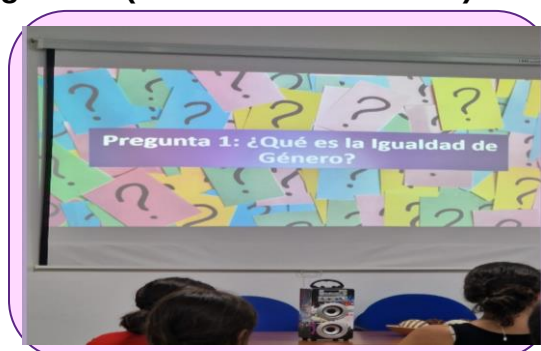
Con el proyecto “Embajadoras de la Autodefensa Feminista” hemos buscado empoderar a las mujeres a través del deporte y el conocimiento del propio cuerpo y las estructuras que perpetúan la violencia de género.

Mujeres, en su mayoría jóvenes, que ya practicaban artes marciales.

Gracias al presente programa a día de hoy tienen conocimientos marciales desde una perspectiva feminista. Esto las sitúa como agentes de igualdad en su entorno y embajadoras de la autodefensa feminista

Actividades realizadas_

Tipo de actividad 1: Formación sobre feminismo, igualdad y prevención de la violencia de género. (sesiones de una hora)





Tipo de actividad 2: Sesiones de defensa personal femenina combativa. (sesiones de una hora y media)



Tipo de actividad 3: Sesiones prácticas. (sesiones de una hora y media)



Tipo de actividad 4: Tutorías



OBJETIVOS TRABAJADOS

Brindar formación feminista y de autodefensa feminista a mujeres que practican artes marciales para que sean embajadoras de este conocimiento desde el enfoque de género.

- ✓ Aumentar la **autonomía personal y autoconocimiento** de la biomecánica del cuerpo en las mujeres participantes a través de las artes marciales.
- ✓ Promover **valores sociales fundamentales** propios de las artes marciales y adquirir **habilidades sociales** mediante el trabajo en grupo.
- ✓ Formar a futuras **monitoras de autodefensa feminista** con enfoque preventivo y de género.

RESULTADOS

- ✓ Mujeres jóvenes aprenden sobre conceptos básicos para la igualdad de género y prevención de la violencia machista.
- ✓ Mujeres deportistas jóvenes dotan a su práctica deportiva de un enfoque feminista.
- ✓ Mujeres jóvenes se identifican con el movimiento feminista y empiezan a militar en él leyendo obras clásicas como “Feminismo para principiantes” y acudiendo a eventos como “Rota, en clave feminista”.
- ✓ Mujeres jóvenes adquieren competencias pedagógicas y de liderazgo de grupos con enfoque de género.
- ✓ Mujeres jóvenes hablan en su entorno de los conocimientos y herramientas adquiridos difundiendo conceptos, recursos y sirviendo de punto violeta entre sus iguales.