



ASOCIACIÓN DE MUJERES

ASBIRA

MEMORIA ANUAL
2025



WEB



SCAN ME



@MUJERESASBIRA



Contenido

¿QUIÉNES SOMOS?	2
Nuestra misión	3
Nuestra visión	3
Nuestros valores	3
DATOS CUANTITATIVOS DE INTERÉS EN 2025	4
PROGRAMAS Y PROYECTOS	5
+ Salud: Mujer Disca	5
Salto Frecuencia LAMMAR.....	9
Programa Orantes	13
MATRONAE.....	22
+ Salud: Mirada de género, discapacidad y rural	26
Programa BreakPoint.....	30
Programa Ágora	33
Digitalización Asociativa.....	38
EVENTOS ASISTIDOS	39
AGRADECIMIENTOS	40



¿QUIÉNES SOMOS?

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

ASBIRA nace en el corazón de la Sierra gaditana, concretamente entre Espera y Bornos.

Jóvenes implicadas en el movimiento asociativo rural por la inclusión de las personas con discapacidad, dan un salto para reivindicar la igualdad de género con carácter interseccional. Una directiva con formación en temas legales y sociales y que representan, en primera persona, las necesidades de la población femenina rural y con discapacidad, donde se perpetúan con mayor arraigo los estereotipos sexistas.

En 2019, comienza la andadura con pequeños programas de sensibilización y empoderamiento femenino a través de la gamificación en centros educativos y actividades de deporte en la naturaleza.

Nuestra presidenta, Ana María Valle Sanz, es reconocida por su labor en los ¡Premios Nacionales de Juventud del Instituto de la Juventud de España!

Cuando por fin empezamos a alzar el vuelo, la pandemia de la COVID 19 hizo que el compromiso por una sociedad más igualitaria y feminista atravesara las paredes de las casas con mayor fervor. Creamos un programa de apoyo semanal entre mujeres en la fase de confinamiento.

Y volvimos a llenar de feminismo, coeducación y relaciones igualitarias las aulas y los espacios públicos. Seguimos creciendo y entramos a formar parte del Consejo Provincial de Igualdad.

ASBIRA se fundó el 30 de mayo de 2018



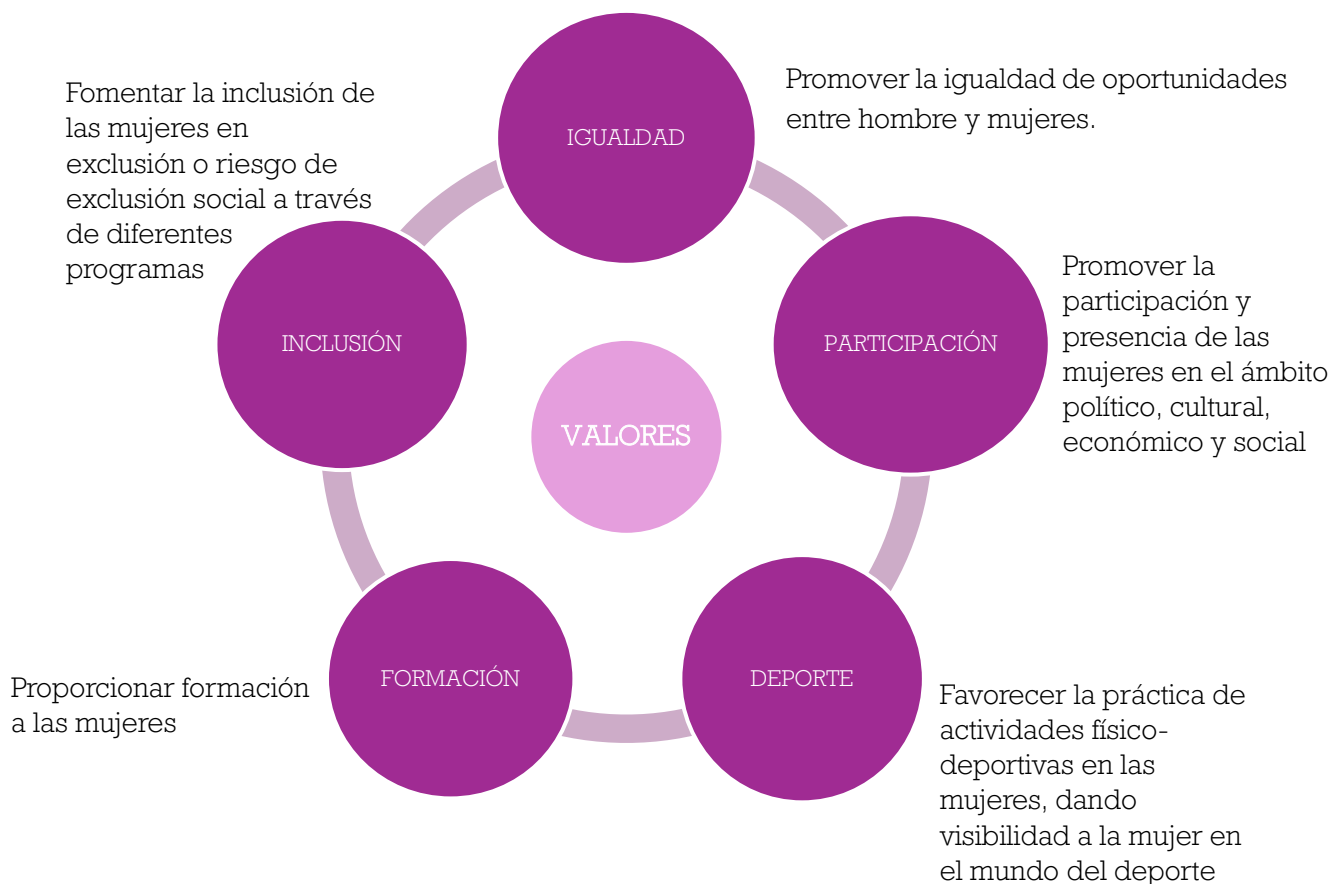
Nuestra misión

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.

Nuestra 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.

Nuestros valores





DATOS CUANTITATIVOS DE INTERÉS EN 2025

Personas beneficiarias DIRECTAS

Programas	Participantes	Mujeres	Hombres
+ Salud: Mujer Disca	118	89	29
Salto Frecuencia LAMMAR	30	24	6
Programa Orantes	378	316	62
MATRONAE	10	10	0
Digitalización Asociativa	215	215	0
+ Salud: Mirada de género, discapacidad y rural	30	30	0
Programa BreakPoint	107	49	58
Proyecto Ágora	30	24	6
Programa KAMON	-	-	-
TOTAL		757	161

Personas Beneficiarias INDIRECTAS

Redes Sociales	1364
Familiares	2000
Iguales	1850
Profesionales del entorno	1700
TOTAL	6914 personas

Las personas beneficiarias indirectas son una recopilación de todas las personas que se han beneficiado indirectamente de cada uno de los programas.



PROGRAMAS Y PROYECTOS

+ Salud: Mujer Disca

El programa +Salud: Mujer Disca, tuvo como finalidad mejorar la salud integral de mujeres con discapacidad intelectual y/o enfermedad mental — muchas de ellas en situación de pluridiscapacidad— residentes en zonas rurales de la provincia de Cádiz.

Desde una perspectiva feminista, comunitaria e interseccional, el programa se configuró como un **recurso singular y pionero** en la provincia, orientado a la promoción de la equidad, la autonomía personal y el acceso efectivo a derechos fundamentales, reconociendo a las participantes como sujetas activas y titulares de derechos sobre sus cuerpos y sus vidas.

PERSONAS BENEFICIARIAS			
DIRECTAS		INDIRECTAS	
Mujeres	60	Redes Sociales	288
Familiares/cuidadores	40	Familiares	700
Profesionales (asist.)	18	Iguals	1400
		Profesionales (entorno)	1400
Total = 3906 personas	118		3788

Este proyecto constó de 4 ejes y 6 actividades repartidas en ellos:

EJE 1. Promoción de la salud integral con perspectiva de género y discapacidad

- Actividad 1. Sesiones de yoga y salud física



- Actividad 2. Sesiones de salud mental, autocuidado y salud y derechos sexuales



- Actividad 3. Sesiones de orientación individualizada en salud



EJE 2. Empoderamiento personal y colectivo desde la participación y el apoyo

- Actividad 4: Espacios de encuentro y apoyo mutuo entre mujeres



EJE 3. Atención descentralizada y accesible en el medio rural

- Actividad 5: Coordinación intersectorial con recursos sanitarios, sociales y comunitarios

EJE 4. Apoyo a los entornos de cuidado y fortalecimiento de las redes de apoyo

- Actividad 6: Asesoramiento y formación a familias y personas cuidadoras



Objetivo General	
Promover el bienestar integral, la autonomía y el ejercicio del derecho a la salud de mujeres con discapacidad intelectual, enfermedad mental y/o pluridiscapacidad que residen en entornos rurales de la provincia de Cádiz, a través de intervenciones comunitarias accesibles, inclusivas y con enfoque de género.	
Objetivos Específicos	
O.E.1	Mejorar la salud integral (física, mental, emocional y sexual) de mujeres con discapacidad intelectual, enfermedad mental y/o pluridiscapacidad mediante intervenciones grupales e individuales adaptadas, accesibles y con enfoque de género

O.E.2	Fomentar la autonomía personal y el autocuidado, proporcionando herramientas para la comprensión y gestión de su salud, la toma de decisiones informadas y el reconocimiento de sus derechos.
O.E.3	Reducir las desigualdades en el acceso a recursos sanitarios y sociales en zonas rurales, mediante un modelo de atención itinerante, inclusivo y de proximidad
O.E.4	Favorecer el empoderamiento colectivo y la participación comunitaria de las mujeres con discapacidad, fortaleciendo sus redes de apoyo, visibilizando sus experiencias y promoviendo su presencia en el entorno social
O.E.5	Capacitar a familiares, profesionales y cuidadoras/es en atención con enfoque de género y discapacidad, contribuyendo a la mejora de las redes de apoyo y a la sensibilización comunitaria.

Los resultados obtenidos fueron:

- El 78 % de las mujeres participantes manifestó una mejora global bienestar físico, emocional y mental.
- El 82 % de las participantes manifestó una mayor comprensión de su cuerpo, su salud y sus derechos.
- El 74 % de las mujeres reconoció al menos tres prácticas saludables (autocuidado).





Salto Frecuencia LAMMAR

Salto Frecuencia LAMMAR es un proyecto con el que se fomentó mediante el uso de herramientas digitales la participación ciudadana y el trabajo en red del tejido asociativo local, siempre con una perspectiva de género.

Este proyecto se centró en municipios de menos de 20.000 habitantes de la provincia de Cádiz.

PERSONAS BENEFICIARIAS:

30 personas pertenecientes a asociaciones o de los municipios relacionados o residentes en ellos: Espera, Bornos, El Torno (y otras pedanías satélites), Olvera y Medina Sidonia.

Se llevaron a cabo 10 talleres repartidos en estos 5 municipios (2 talleres por municipio).

TALLERES:

- **Herramientas digitales para una gestión feminista y en red.**

Este taller ofreció herramientas prácticas orientadas a mejorar la gestión interna de las asociaciones, facilitar el trabajo en red y reforzar la ciberseguridad desde una perspectiva feminista.

Gestión digital asociativa: Se trabajó con plataformas colaborativas como Google Drive, Notion y Trello, mejorando la organización interna y la eficiencia en la gestión de proyectos.

Trabajo en red y alianzas feministas: Se abordaron estrategias para la creación y fortalecimiento de redes de apoyo y colaboración entre asociaciones y otros agentes sociales e institucionales.

Ciberseguridad con perspectiva de género: Se ofreció formación sobre protección de datos y privacidad en entornos digitales, con especial atención a la seguridad de mujeres activistas y asociaciones feministas.



- **Comunicación digital y activismo con enfoque de género.**

Este taller proporcionó conocimientos y habilidades para el desarrollo de estrategias de comunicación digital efectivas, utilizando redes sociales y campañas digitales como medios para sensibilizar y promover temáticas sociales desde la igualdad de género.

Narrativa digital con perspectiva feminista: Se trabajó la construcción de relatos y discursos digitales que integraron de forma transversal la promoción de la igualdad.

Redes sociales para la incidencia feminista: Se exploró el uso de plataformas como Instagram, Facebook, X (Twitter) y TikTok como herramientas de activismo y sensibilización social.

Creación de campañas digitales con perspectiva de género: Se diseñaron estrategias digitales orientadas a movilizar apoyos y generar impacto social desde la comunicación feminista.



Objetivo General

Fomentar la participación ciudadana y el trabajo en red de las asociaciones locales a través del uso de herramientas digitales con perspectiva de género, fortaleciendo su capacidad de gestión, comunicación y activismo con enfoque feminista en municipios de menos de 20.000 habitantes de la provincia de Cádiz.

Objetivos Específicos

O.E.1	Capacitar a las asociaciones locales en el uso de herramientas digitales para la gestión eficiente, la ciberseguridad con perspectiva de género y la creación de alianzas feministas, mejorando su capacidad de trabajo en red y su impacto comunitario.
O.E.2	Fortalecer la comunicación y la incidencia digital de las asociaciones mediante el desarrollo de estrategias de narrativa digital feminista, el uso de redes sociales y la creación de campañas de sensibilización con perspectiva de género.



Los resultados mostraron que el fortalecimiento del tejido asociativo no solo requiere dotar de competencias digitales a las mujeres, sino también implicar activamente a los hombres en la construcción de una cultura de igualdad.

La igualdad de género solo puede alcanzarse si atraviesa todas las realidades sociales y personales, incorporando a hombres y mujeres como **agentes corresponsables** de la transformación social.

En este sentido, las actividades propiciaron espacios de reflexión compartida sobre los estereotipos, los privilegios y las resistencias, promoviendo un diálogo constructivo que refuerza el cambio cultural hacia la equidad.





Programa Orantes

El Programa Orantes: El Punto Violeta Móvil se presentó como una iniciativa feminista e interseccional destinada a garantizar el acceso efectivo a recursos de igualdad y a la atención frente a las violencias machistas en la Sierra de Cádiz.

A través de un modelo itinerante, el proyecto acercó servicios jurídicos, psicológicos y formativos a mujeres residentes en entornos rurales caracterizados por el aislamiento geográfico, la escasez de recursos y la persistencia de desigualdades estructurales.

Con un enfoque integral y comunitario, Orantes combinó asesoramiento especializado, acciones educativas en centros escolares y acompañamiento técnico a empresas, promoviendo así la autonomía de las mujeres, la prevención de las violencias y la sensibilización del territorio en materia de igualdad.

PERSONAS BENEFICIARIAS	
Mujeres	316 (asesorías y sesiones grupales+centros educativos+charla-coloquio)
Hombres	62 (centros educativos)
Total	378

Las acciones desarrolladas a lo largo del programa estaban divididas en 5 bloques con distintas actividades y talleres en cada bloque.

- **Bloque 1: Asesoramiento jurídico.**

El servicio de asesoramiento jurídico se desarrolló como un apoyo esencial para mujeres que habían vivido situaciones de violencia y/o discriminación machista, facilitando orientación clara, acompañamiento y acceso a recursos especializados.

Número de atenciones llevadas a cabo:

- Atención jurídica personalizada.



- Charlas informativas en espacios comunitarios y asociaciones de mujeres.



- Elaboración de materiales accesibles y difusión en redes sociales

PROGRAMA GRANDES

CÓMO ACTUAR SI SOSPECHAS QUE UNA MUJER SUFRE VIOLENCIA DE GÉNERO

En entornos rurales...

El Ministerio de Igualdad y el Estado recomienda **NO PRESIONAR**, porque denunciar sin su voluntad puede exponerle aún más y generar desprotección.

Si actúo....

- Acompañar
- Guiar
- Informar
- Orientar
- Escuchar
- Ayudar a localizar recursos

Recursos

016
CMIM Villamartín
Instituto Andaluz de la Mujer
Centro de Salud

Quién Si tiene la obligación de denunciar

- Personal sanitario
- Funcionariado y personal de servicios públicos
- Todos si se trata de menores o personas con discapacidad o en situación de dependencia

 **Diputación de Cádiz** | SERVICIOS SOCIALES, FAMILIA Y IGUALDAD



- **Bloque 2: Asesoramiento a empresas para el fomento de la igualdad.**

El servicio de asesoramiento a empresas se llevó a cabo con el objetivo de acompañar técnicamente a entidades de la Sierra de Cádiz en el diseño e implementación de medidas de igualdad, fomentando entornos laborales seguros, corresponsables e inclusivos.

Las tres empresas participantes —Hermanos Garrucho (sector agrícola y maquinaria), Restaurante A lo del Casio (hostelería) y Obras y Reformas Ángel (construcción)— solicitaron el servicio de manera voluntaria y recibieron un acompañamiento adaptado a las particularidades de su sector y a su estructura interna.

Acciones llevadas a cabo:

- Diagnóstico inicial en las empresas participantes.
- Asesoramiento en la implementación de planes de igualdad.
- Sensibilización para equipos directivos y plantillas:

Taller 1. Corresponsabilidad, igualdad laboral y brecha salarial.

Taller 2. Prevención del acoso sexual y por razón de sexo en el ámbito laboral.





- **Bloque 3: Asesoramiento psicológico.**

El servicio de asesoramiento psicológico se desarrolló de forma continuada para ofrecer apoyo especializado a mujeres en situación de violencia o vulnerabilidad en la Sierra de Cádiz. Esta intervención se orientó a mejorar el bienestar emocional de las participantes, reducir los efectos psicológicos derivados de la violencia y fortalecer su autonomía personal.

Atenciones llevadas a cabo:

- Atención psicológica individualizada.



- Sesiones grupales de apoyo emocional.





- Bloque 4: Talleres formativos

1. Charla-coloquio: Una revolución encarnada.

Durante el periodo de ejecución del programa, María Medina Celis compartió los resultados de la investigación realizada en el marco del Máster de Género de la Universidad de Cádiz, centrada en la intersección entre género, ruralidad y discapacidad. La metodología empleada fue la Historia de Vida, tomando como eje el relato vital de Ana María Valle Sanz, cuya voz se convirtió en un recurso pedagógico clave para comprender las desigualdades estructurales que atraviesan la vida de las mujeres con discapacidad en entornos rurales.



2. Formación y prevención ante la violencia de género en centros educativos.

Durante el desarrollo del programa se llevaron a cabo 4 talleres en centros de educación primaria y secundaria con el objetivo de



sensibilizar al alumnado sobre la violencia machista y promover relaciones basadas en la igualdad y el respeto.

Estas intervenciones permitieron trabajar la identificación de las violencias machistas — desde las primeras formas de control hasta la violencia física— y ofreciendo estrategias claras para actuar ante situaciones de abuso o coerción.

- Tipo 1. Taller Colorín Colorado.

Este taller se impartió en el CEIP Antonio Machado en Espera, a los cursos de 4º, 5º y 6ºnde primaria, y permitió trabajar, desde edades tempranas, la construcción social de los roles de género. Las niñas y los niños analizaron cómo los cuentos clásicos influyen en su imaginario y en la forma de comprender el mundo.



- Tipo 2. Taller Rompamos el Silencio.

Este taller estuvo dirigido al alumnado de educación secundaria en el IES El Convento (Bornos) y el IES Castillo de Fatetar (Espera) y contó con la participación de un agente de Policía, lo cual enriqueció la experiencia formativa al aportar una perspectiva jurídica y operativa sobre la violencia de género.



• Bloque 5: Encuentro comarcal de mujeres de la Sierra de Cádiz: Orantes.



El Encuentro Comarcal de Mujeres de la Sierra de Cádiz: Orantes se celebró como el acto de cierre del ciclo de apoyo y actividades desarrolladas durante la ejecución del programa "Orantes: El Punto Violeta Móvil".

Este espacio final permitió reconocer los logros alcanzados, visibilizar los aprendizajes colectivos y reforzar los vínculos generados entre las mujeres participantes, los agentes locales y las instituciones colaboradoras.



Objetivo General 1	
Garantizar el acceso a asesoramiento jurídico especializado para mujeres víctimas de violencia de género y otras violencias machistas en la Sierra de Cádiz.	
Objetivos Específicos	
O.E.1	Mejorar el conocimiento de los derechos legales y los recursos disponibles en un mínimo de 50 mujeres, permitiendo su empoderamiento y toma de decisiones informadas frente a situaciones de violencia a través de la asistencia jurídica
O.E.2	Aumentar la autonomía y seguridad de al menos 150 mujeres en la Sierra de Cádiz mediante el acceso a información clara y accesible sobre procedimientos legales y protección frente a la violencia de género empleando medios de difusión como cartelería y redes sociales.

Objetivo General 2	
Proporcionar asesoramiento psicológico con perspectiva feminista accesible a mujeres en situación de vulnerabilidad en la Sierra de Cádiz.	
Objetivos Específicos	
O.E.1	Reducir el estado de ansiedad y malestar de género en al menos 50 mujeres, ofreciéndoles estrategias y herramientas para afrontar situaciones de violencia y desigualdad mediante sesiones de psicología feminista personalizadas.
O.E.2	Fortalecer la autoestima y la toma de decisiones en el 50% de las mujeres atendidas, promoviendo su independencia emocional y capacidad de acción frente a situaciones de desigualdad y violencia implementando sesiones de psicología feminista personalizadas.

Objetivo General 3	
Impulsar la igualdad de género en el ámbito educativo y empresarial a través de formación y asesoramiento.	
Objetivos Específicos	
O.E.1	Promover la conciencia feminista y la prevención de la violencia de género en la juventud, llevando a cabo acciones formativas en al menos 4 centros de primaria y/o secundaria para fomentar una educación en igualdad, el respeto y la identificación de violencias machistas.



O.E.2	Acompañar a un mínimo de 3 empresas locales en la implementación de políticas de igualdad, proporcionando asesoramiento técnico para la adopción de medidas que favorezcan entornos laborales inclusivos y equitativos
O.E.3	Dotar a al menos 120 mujeres de herramientas prácticas para fortalecer su liderazgo y autonomía

Los resultados muestran que la intervención itinerante no solo incrementa el acceso, sino que reduce la sensación de aislamiento, mejora la capacidad de agencia y promueve la autonomía personal.

Además, la incorporación de empresas y centros educativos permitió actuar simultáneamente sobre distintos niveles del ecosistema social, coherente con la perspectiva ecológica y con los enfoques comunitarios feministas.

La dedicación del proyecto a Ana Orantes se traduce en una práctica que honra su memoria: acercar protección, escucha y acompañamiento a mujeres que viven en contextos de silencio, desigualdad y vulnerabilidad, reivindicando el derecho a ser escuchadas, protegidas y acompañadas en sus propios territorios.

MATRONAE

El **proyecto Matronae** buscaba rescatar la tradición cerámica del municipio y su vínculo con la historia de las mujeres en la cultura rural, poniendo en valor su papel en la transmisión del patrimonio inmaterial. Inspirado en los hallazgos arqueológicos de Carissa Aurelia, este programa ofreció un espacio de creación y aprendizaje donde las participantes han recuperado técnicas ancestrales del trabajo con barro, reinterpretarlas desde una perspectiva actual y visibilizar sus propias historias a través del arte.

Hubo **10 mujeres** beneficiarias.

Las actuaciones llevadas a cabo se dividieron en 3 bloques:

Bloque I: Mujeres y cerámica en la historia de Espera. Se realizó una sesión teórico-participativa en colaboración con el Museo de Espera, donde se abordó la presencia de la cerámica en la historia del municipio y su relación con el papel de las mujeres en la cultura material. Se analizaron piezas halladas en Carissa Aurelia, explorando su función en la vida cotidiana y la conexión con las prácticas alfareras tradicionales de la localidad.



Bloque II: Taller de cerámica y recuperación de técnicas tradicionales. Las participantes trabajaron en un taller de dos sesiones de tres horas cada una, en el que aprenderán y experimentarán con técnicas de modelado, decoración y cocción del barro inspiradas en la cerámica romana y en las formas tradicionales locales. Este bloque fomentará la creatividad y la expresión artística como medio de reivindicación cultural y empoderamiento.



Bloque III: Creación de una pieza artística comunitaria. Como cierre del proyecto, se elaboraron piezas de forma colectiva: ánfora, patena, poculis (los vasitos pequeños) y testum (olla).





Objetivo General	
Promover la recuperación y valorización del patrimonio cerámico de Espera desde una perspectiva de género, impulsando la transformación social y la expresión artística de las mujeres del municipio a través de la creación colectiva y la reinterpretación de la tradición alfarera.	
Objetivos Específicos	
O.E.1	Poner en valor el patrimonio cerámico e histórico de Espera, vinculándolo con los hallazgos arqueológicos de Carissa Aurelia y con la tradición alfarera local, fomentando su conservación y su difusión en la comunidad.
O.E.2	Favorecer la transformación social y el empoderamiento de las mujeres rurales a través de su participación activa en espacios de aprendizaje, reflexión y creación artística, promoviendo la igualdad de género en el ámbito cultural.
O.E.3	Impulsar la expresión artística y la creatividad mediante la experimentación con el barro y la cerámica, propiciando la elaboración de una obra colectiva que sirva como testimonio de la memoria histórica y cultural de las mujeres de Espera.

El desarrollo del **proyecto Matronae** ha permitido constatar la relevancia del barro como materia simbólica y cultural que conecta el pasado romano de Espera con la vida cotidiana y las prácticas actuales de las mujeres rurales.

La cerámica, entendida desde una mirada feminista, permite visibilizar el trabajo históricamente invisibilizado de las mujeres en el sostenimiento de la vida cotidiana.

+ Salud: Mirada de género, discapacidad y rural

+Salud: Mirada de género, discapacidad y rural es un programa **multidisciplinar** para mujeres con discapacidad. Se tuvo en cuenta como la discapacidad supone un obstáculo en su salud y la no atención a otros determinantes socioculturales.

Este programa **potenció los factores de protección y conocimientos** de las participantes para mejorar su salud con **perspectiva de discapacidad y género**. Además, los municipios de intervención siguen sin contar con recursos en salud y mujer, ya que están ubicados en zonas rurales, más concretamente Espera y El Torno, en la provincia de Cádiz.

MUJERES BENEFICIARIAS	
30 mujeres	19 con discapacidad intelectual
Cumplen con el criterio de	6 con discapacidad física
multivulnerabilidad	5 con pluridiscapacidad
Mujer+discapacidad+rural	

Las actuaciones realizadas fueron las siguientes:

1. Se incentivó la **práctica de ejercicio físico**. En concreto, el **Yoga adaptado**, por sus beneficios terapéuticos, además de en la salud física, en la salud mental.



2. Musicoterapia y Meditación.



3. Talleres sobre la salud de las mujeres:

- Salud mental: Reconociendo y gestión de las emociones.



- Autocuidado y autoestima Salud menstrual y ginecológica.



- Afectividad y Sexualidad segura.



4. Consulta psicológica.



Objetivo General	
Impulsar la salud integral de las mujeres con discapacidad de las zonas rurales de Espera y El torno.	
Objetivos Específicos	
O.E.1	Recuperan y refuerzan las habilidades físicas y toman conciencia corpórea en un 20% mediante el desarrollo del yoga.
O.E.2	Desarrollar las habilidades psicosociales de las mujeres participantes en un 50% mediante las diferentes líneas de trabajo del programa.
O.E.3	Aumentar los conocimientos sobre salud menstrual de las mujeres en un 80% en las mujeres participantes.
O.E.4	Aumentar los conocimientos sobre salud en relaciones socioafectivas y sexualidad en las mujeres en un 80% de las mujeres participantes.

La conclusión es que el programa ha contribuido de manera efectiva a la mejora de la salud integral de mujeres con discapacidad en contextos rurales, reduciendo desigualdades en el acceso a recursos de salud, promoviendo el empoderamiento personal y favoreciendo procesos de inclusión social.





Programa BreakPoint

El programa BreakPoint abordó la salud mental y la prevención del suicidio en la juventud en situación de vulnerabilidad (por razón de ruralidad, género, orientación sexual, identidad de género y/o discapacidad).

Para ello, se incorporó la defensa personal (artes marciales) al currículo educativo de centros de educación secundaria de la Sierra de Cádiz.

PERSONAS BENEFICIARIAS	
Mujeres	53
Hombres	54
Total	107 (6 son personas con algún tipo de discapacidad)

Las actividades desarrolladas fueron:

1. Defensa personal: autoconocimiento, tolerancia y bienestar emocional.
 - Autodefensa adaptada.
 - Fortalecimiento de la autoestima y la resiliencia.
 - Prevención del suicidio y salud mental.
 - Autocuidado y bienestar colectivo.
 - Retos semanales.
 - Diario de la guerrera o el guerrero.



2. Red de apoyo BreakPoint: Activismo y transformación social (Grupo motor).

- Diseño de campañas de sensibilización.
- Expresión artística y activismo.
- Punto de apoyo y escucha activa.



Objetivo General 1	
Mejorar el bienestar emocional y la capacidad de afrontamiento del alumnado de entornos rurales, con especial atención a jóvenes con discapacidad, mujeres y personas LGTBIQ+, promoviendo su inclusión y desarrollo personal.	
Objetivos Específicos	
O.E.1	Fortalecer la autoestima y la confianza personal de la juventud, especialmente de aquella en situación de vulnerabilidad, para reducir la incidencia de trastornos emocionales y mejorar su calidad de vida.
O.E.2	Desarrollar habilidades de gestión emocional y resiliencia, permitiendo que el alumnado afronte situaciones de estrés, ansiedad y discriminación con mayor seguridad y autocontrol.
O.E.3	Favorecer la integración y la participación activa de jóvenes con discapacidad, mujeres y personas LGTBIQ+ en entornos educativos y comunitarios, promoviendo su empoderamiento y sentido de pertenencia.



Objetivo General 2

Reducir el riesgo de suicidio y la exclusión social en jóvenes de zonas rurales mediante el fortalecimiento de su red de apoyo y la construcción de relaciones basadas en la igualdad, la tolerancia, la diversidad y la inclusión.

Objetivos Específicos

O.E.1	Potenciar el sentido de comunidad y el apoyo entre iguales, fomentando que las personas jóvenes se reconozcan como agentes de cambio en la prevención del suicidio y el bienestar colectivo.
O.E.2	Aumentar la percepción de seguridad y el control sobre su propia vida, especialmente en jóvenes que han sufrido situaciones de violencia, discriminación o aislamiento social.
O.E.3	Favorecer una visión positiva de la diversidad, promoviendo actitudes de respeto y valoración hacia las diferencias de género, identidad, orientación sexual y capacidad funcional.

Impacto del proyecto BreakPoint en sus participantes:

- **Reducción de la ansiedad y mejora de la autoestima** en la juventud participante.
- **Mayor detección de señales de alerta** gracias a la formación en identificación de riesgos.
- Fortalecimiento de las **redes de apoyo entre iguales**, favoreciendo un entorno educativo más seguro y empático.
- Incremento en la **capacidad de pedir ayuda**, disminuyendo la barrera del miedo o la vergüenza para expresar malestar emocional.
- **Complementación de los protocolos de prevención del suicidio** en los centros educativos, proporcionando herramientas accesibles y aplicables en el día a día del alumnado.



Programa Ágora

El programa Ágora es fundamentalmente una escuela de voluntariado con una perspectiva interseccional.

Además, responde a la necesidad de:

- Evitar **prácticas capacitistas, paternalistas o reproductoras de estereotipos**, incluso de forma no intencionada.
- Fortalecer la **coherencia metodológica de ASBIRA**, alineando la acción voluntaria con sus principios de igualdad, justicia social y accesibilidad.
- Consolidar **un voluntariado intergeneracional y consciente**, con capacidad de acompañar procesos comunitarios desde la escucha activa, la mirada crítica y la implicación transformadora.

PERSONAS BENEFICIARIAS	
Mujeres	24
Hombres	6
Total	30 - Personas voluntarias o interesadas en el voluntariado, especialmente mujeres que desarrollan o han desarrollado acciones en el ámbito social.

Para ello se desarrollaron 6 bloques principales:

- **Bloque formativo 1:** Centrado en la presentación, cohesión grupal e introducción al enfoque interseccional, se dio a conocer el itinerario formativo y se generó un clima de confianza que facilitó la participación activa.





- **Bloque formativo 2:** Dedicado al voluntariado, género e interseccionalidad, permitió abordar la acción voluntaria como herramienta de transformación social, integrando una mirada crítica sobre las desigualdades estructurales.



- **Bloque formativo 3:** Centrado en los ejes de opresión y privilegio, se profundizó en la comprensión de las desigualdades desde una perspectiva estructural, analizando la interrelación entre factores como género, discapacidad, clase social o ruralidad.



- **Bloque formativo 4:** orientado al análisis de las violencias interseccionales contra las mujeres, permitió profundizar en la identificación de distintas formas de violencia, especialmente aquellas menos visibles en contextos de discapacidad y ruralidad.



- **Bloque formativo 5:** Centrado en la ética del cuidado y el acompañamiento, se desarrollaron habilidades clave como la escucha activa, la comunicación inclusiva y el acompañamiento no directivo.



- **Bloque formativo 6:** Dedicado a los laboratorios de transformación y práctica aplicada, permitió trasladar los aprendizajes adquiridos a propuestas concretas de intervención comunitaria.



- **Actividades transversales:**
 - **Aula virtual:** mayor facilidad al acceso de materiales y refuerzo del aprendizaje autónomo, permitió consolidar el pensamiento crítico de las personas participantes.
 - **Tutorías:** permitieron atender necesidades específicas y acompañar la aplicación práctica de los contenidos, favoreciendo la resolución de situaciones reales de intervención.

Objetivo General

Fortalecer la acción voluntaria en el ámbito de la mujer con discapacidad y/o en contextos rurales mediante una formación especializada en enfoque de género e interseccionalidad.



Objetivos Específicos	
O.E.1	Proporcionar herramientas teórico-prácticas sobre género, diversidad y enfoque interseccional que permitan a las personas voluntarias analizar críticamente las desigualdades estructurales y sus manifestaciones en los contextos de intervención.
O.E.2	Favorecer el reciclaje formativo del voluntariado activo, actualizando sus conocimientos y reforzando sus capacidades para acompañar a mujeres en situación de vulnerabilidad desde una mirada inclusiva, comunitaria y feminista.
O.E.3	Fomentar la incorporación de nuevas personas voluntarias con compromiso ético y sensibilidad social, facilitando su integración en redes locales de apoyo y su participación activa en proyectos con perspectiva de género e interseccionalidad.

En conjunto, los resultados obtenidos confirman la eficacia del programa para fortalecer la acción voluntaria desde una perspectiva interseccional, contribuyendo al desarrollo de competencias clave y al incremento de la calidad de las intervenciones.

Desde una **perspectiva cualitativa**, los resultados evidenciaron una **transformación en la práctica del voluntariado**. Se observó una **mejora en la capacidad de detección de situaciones de vulnerabilidad y violencia**, especialmente en contextos donde estas no resultaban evidentes. Igualmente, se produjo un **cambio hacia intervenciones más respetuosas**, alejadas de enfoques asistencialistas y centradas en la promoción de la autonomía y los derechos de las mujeres.



Digitalización Asociativa

Gracias al proyecto de **Digitalización Asociativa**, desde ASBIRA, se ha podido **mejorar la capacidad operativa, técnica y comunicativa**.

Gracias a la dotación de **equipamiento informático, audiovisual y de oficina**, que ha permitido y permitirá reforzar el impacto, la calidad y la sostenibilidad de las intervenciones que desarrolla en materia de igualdad, salud integral, prevención de la violencia de género, participación juvenil e inclusión de mujeres con discapacidad.

El equipamiento adquirido ha sido:

- Monitor.
- Ordenador portátil.
- Impresora.
- Ratón.
- Teclado.

Programa KAMON

Aunque este programa está siendo llevado a cabo actualmente, pertenece a la convocatoria de subvenciones de Fundación la Caixa 2025.

El Programa KAMON: Autodefensa feminista desde la diversidad y el arraigo rural busca prevenir la violencia de género en mujeres con discapacidad mediante socio-educación, atención sociojurídica, defensa personal feminista, formación de la red local y autogestoras feministas.

Se trata de un Programa multidisciplinar de atención a mujeres con discapacidad para prevenir la violencia de género (en adelante vg) y fomentar su participación comunitaria. Para ello, se ponen en marcha diferentes acciones que inciden en diferentes planos de la Teoría ecológica



de Bronfenbrenner, potenciando los factores de protección en las mujeres y en la comunidad.

Combinamos la defensa personal y la intervención sociojurídica, desarrollando factores de protección y de conciencia colectiva.

A través del **Programa KAMON** ponemos en marcha la filosofía transformadora del **BUSHIDO**. Hace referencia al respeto-coraje para transformar la realidad. El nombre del programa visibiliza a una mujer samurái, siendo una parte olvidada de la historia.

¿Para quién y con quién?

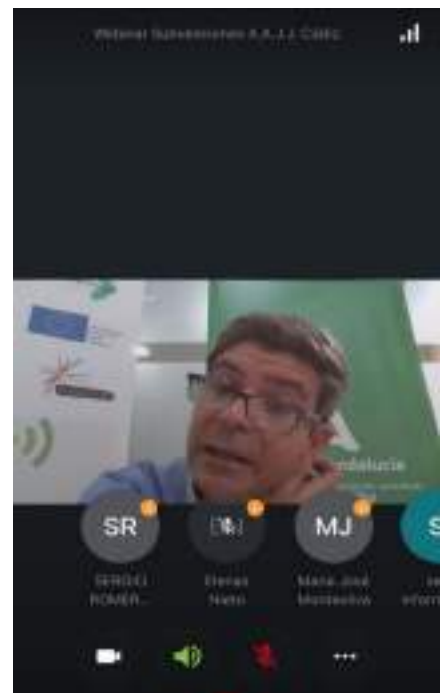
- 60 mujeres con discapacidad de la provincia de Cádiz (20 por cada localidad de referencia y sus municipios satélites).
- 30 personas que forman parte de las redes locales.

EVENTOS ASISTIDOS



Desde ASBIRA hemos asistido a una reunión informativa para la convocatoria de subvenciones Fundación Mapfre +Rural de 2025.

Así como, también al Webinar informativo para la convocatoria de Subvenciones del Instituto Andaluz de Juventud de Cádiz en el ejercicio de 2025.





INSTITUTO ANDALUZ DE LA JUVENTUD
Consejería de Inclusión Social,
Juventud, Familias e Igualdad



Fundación "la Caixa"



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo

AGRADECIMIENTOS

Desde ASBIRA nos gustaría dejar constancia, antes de finalizar esta memoria, de nuestro profundo agradecimiento a entidades, administración, empresas y personas colaboradoras por vuestro apoyo en estos tiempos tan difíciles.

Gracias a vuestra implicación, desde ASBIRA, hemos podido seguir un año más con nuestra labor, tan importante como necesaria, acompañando y apoyando a mujeres en situación de vulnerabilidad, promoviendo su autonomía, su bienestar y sus derechos.

Queremos reconocer especialmente la importancia del trabajo en red y la sensibilidad mostrada hacia la realidad de las mujeres, así como el compromiso con la igualdad y la justicia social. Sin este apoyo conjunto, sería imposible sostener espacios seguros de encuentro, cuidado y empoderamiento femenino.

Este agradecimiento se extiende también a todas las mujeres que forman parte de la asociación, cuya fuerza, resiliencia y participación activa son el verdadero motor de ASBIRA y el sentido de nuestro trabajo diario.

Gracias por caminar junto a nosotras en la construcción de una sociedad más igualitaria, justa y libre de violencias.



Diputación
de Cádiz

SERVICIOS SOCIALES, FAMILIAS
E IGUALDAD
Igualdad



Diputación
de Cádiz

SERVICIOS SOCIALES, FAMILIAS
E IGUALDAD
Participación Ciudadana



Diputación
de Cádiz

FUNDACIÓN
PROVINCIAL
DE CULTURA

MUCHAS GRACIAS



ASOCIACIÓN DE MUJERES

ASBIRA