

PROGRAMA VIDA PROPIA

(Memoria de ejecución)

Santiago; 6 de abril de 2016



ÍNDICE:

1. Contexto
2. Obxectivos aos que a actividade deu resposta
3. Persoas participantes
4. Difusión
5. Lugar e data de realización
6. Descrición do programa de actividades
7. Metodoloxía
8. Sistemas de avaliación
9. Valoración global da actividade

1. CONTEXTO

As condicións de vida das mulleres do rural veñen caracterizadas pola falta de oportunidades laborais, a precariedade dos empregos existentes, as dificultades no acceso aos servizos, a asunción das labores de coidado e polo tanto, a falta de tempo para o descanso e as actividades de lecer. Estas características empeoran a calidade de vida e dificultan a mellora da súa posición social, reforzando as desigualdades de xénero no medio rural.

Polo tanto, tal e como establece o artigo 30 da Lei Orgánica 3/2007 e o artigo 8 da Lei 45/2007 de 13 de novembro para o desenvolvemento sustentable do medio rural, se queremos avanzar cara un **desenvolvemento rural sustentable** é necesario mudar esta situación e para iso cómpre establecer accións que fomenten a igualdade de xénero e a participación das mulleres en todos os ámbitos de vida do medio rural.

Co obxectivo de mellorar a posición social das mulleres de Santiago que viven en contornas rurais, a Concellaría de Igualdade do Concello de Santiago, en colaboración coa Concellaría de Medio Rural, impulsou o **Programa “Vida propia”** coa finalidade de crear espazos de encontro que contribuíran a construír a autonomía das mulleres configurando a súa plena cidadanía, espazos para reflexionar sobre o seu papel na sociedade, as súas achegas, aprendendo a configurar a autoría da súa propia vida, desenvolvendo estratexias para aumentar a capacidade de decisión en diferentes ámbitos, crear novos espazos, xestionar os tempos, en definitiva, valorar a vida propia.

Co desenvolvemento destes obradoiros creouse conciencia na sociedade sobre a situación de desigualdade e discriminación das mulleres facilitándolles a estas ferramentas para o **empoderamento individual** (a través das diferentes dinámicas de traballo) e tamén facilitar o **empoderamento colectivo** (fomentando a creación de redes e a participación social).

2. OBXECTIVOS AOS QUE A ACTIVIDADE DEU RESPOTA:

Coas actividades que se desenvolveron cumpríronse os obxectivos que se propoñían:

- **Potenciar o proceso de empoderamento das mulleres de Santiago que viven en núcleos rurais.** A través das diferentes dinámicas de traballo nas sesións facilitáronse ás mulleres as ferramentas necesarias para o empoderamento individual e tamén colectivo.
- **Favorecer o seu crecemento persoal, o benestar e a calidade de vida fomentando espazos de encontro nos que poder compartir experiencias vitais.** Tal e como transmitiron na enquisa de valoración dos obradoiros así como ao finalizar cada unha das sesións, as participantes valoraron moi positivamente a posibilidade de poder expresarse, compartir as súas inquedanzas, as dificultades coas que se atopan a cotío para gozar de tempo de lecer.

Ademais conseguíuse:

- Posibilitar a identificación grupal de xénero como medio para a desculpabilización e a relativización dos problemas comúns.
- Incentivar en cada muller a busca de recursos e novas estratexias que faciliten a responsabilización do seu proceso vital.
- Fomentar a autonomía das participantes, a creatividade, a participación social e o apoio mutuo.

3. PERSOAS PARTICIPANTES:

O número máximo de persoas participantes en cada obradoiro estaba fixado en 15. Non obstante, o programa tivo moita demanda entre a poboación e ampliáronse as prazas en dous centros. De forma directa, participaron no programa **49 mulleres**.

A distribución de participantes por centros foi a seguinte:

CENTRO	Nº PARTICIPANTES	IDADE MEDIA
Enfesta	17	65 anos
Villestro	14	60 anos
Bornais	18	56 anos

4. DIFUSIÓN:

Para acadar un alto índice de participación nas actividades, utilizáronse as seguintes vías de difusión:

- Contacto coa Técnica responsable dos Centros Socioculturais do rural que se encargaría de facer a difusión nas parroquias.
- Envío de cartas informativas e contacto telefónico coas 22 asociacións veciñais.

AAVV A GRACIA

AAVV O PASADOIRO DO CARBALLAL

AAVV A UNIÓN DE VILLESTRO

AAVV PONTESIONLLA

AAVV A XUNLLA DE LARAÑO

AAVV REGO DAS PEDRAS

AAVV A XUNTA

AAVV RÍO SARELA DA PEREGRINA

AAVV CAMIÑO DE SANTIAGO

AAVV RUTA XACOBEO

AAVV CAMPO DAS ESCOLAS DE BUSTO

AAVV SAN BLAS DA BARCIELA

AAVV CAMPO DO MONTE DE NEMENZO

AAVV SAN XOÁN DE FECHA

AAVV COTO DA NAI

AAVV VERDÍA

AAVV DOMINGO CEPEDA do Eixo

AAVV ZEJAR

AAVV FRANCISCO GARCÍA BEIRO de Marrozos

AAVV MONTE LONGO

ASOCIACIÓN DE VECIÑOS E VECIÑAS DE COIRA

AAVV NOVA XEIRA

- Rolda de prensa no Local Social de Enfesta: á mesma asistiron representantes de asociacións veciñais (ás que se lle enviara un convite por correo postal), mulleres inscritas nas actividades así como a concelleira de Igualdade Marta Lois e o concelleiro de medio rural, Rafael Peña.



- En canto á cartelería; os obradoiros de Vida Propia anunciáronse no cartel do programa Compostela Territorio das Mulleres. Así mesmo elaborouse un banner para a difusión a través das redes sociais, e un pequeno díptico coa programación, que se repartiu en todos os locais socioculturais de Santiago.



Así mesmo, abríronse varias vías para inscribirse nas actividades:

- Cubrindo un formulario de inscrición que se entregaba nos centros.
- Vía telefónica.
- A través dun formulario en liña.

5. LUGAR E DATA DE REALIZACIÓN:

Partindo da premisa de achegar as accións á poboación do rural, as sesións de Vida Propia impartíronse nos centros socioculturais de Enfesta, Villestro e Bornais. En cada centro mantívose un horario de referencia, desenvolvéndose o programa durante os meses de marzo e abril:

Bornais: os luns en horario de 18 a 19 horas (14, 21, 28 de marzo e 4 de abril)

Enfesta: os martes en horario de 18 a 19 horas (8, 15, 22 e 29 de marzo)

Villestro: os mércores en horario de 19 a 20 horas (9, 16, 23 e 30 de marzo)

En canto ás representacións teatrais, tiveron lugar o 17 de marzo en Enfesta, o 31 de marzo en Bornais e o 6 de abril en Villestro.

6. DESCRICIÓN DO PROGRAMA DE ACTIVIDADES:

O programa Vida Propia desenvolveuse nos **centros socioculturais de Enfesta, Bornais e Villestro** e consistiu na impartición de 4 sesións de traballo e unha representación teatral en cada centro.

3 centros socioculturais + 4 sesións (vida propia) + representación teatral

A continuación presentamos un pequeno resumo dos contidos que se abordaron en cada sesión.

1ª sesión: Son Balbina (traballo corporal)

Obxectivos:

- Reflexionar sobre como inflúe o xénero no desenvolvemento das nosas vidas.
- Traballar a identidade a través do recoñecemento do propio corpo.

Contidos:

- Vivo no meu corpo(o meu mapa corporal).
- Valoro a miña identidade.
- Configuración da propia imaxe.

Cronoloxía da sesión e actividades realizadas:

- Introducción: contextualización da actividade no marco do proxecto “Compostela, Territorio das Mulleres”, agradecementos por participar nas sesións e chuvia de ideas sobre o significado de “Vida Propia”.
- Dinámica de presentación: Presenta á túa compañeira dicindo dúas cualidades súas.
- Dinámica de distensión : Ensalada de froitas. (cada participante ten asignado o nome dunha froita e terá que cambiarse de sitio cada vez que a monitora nome esa froita. No momento en que a monitora diga “ensalada de froitas” teranse que cambiar de sitio todas as participantes.

- Reflexión sobre o corpo: como nos imos construíndo dende un contexto social e cultural? Cales son as nosas experiencias corporais de xénero?. Fíxose unha chuvia de ideas sobre a imaxe corporal de cada participante.
- Debuxando o mapa corporal: cada muller debuxou sobre un mural branco a silueta dunha compañeira marcando en vermello as partes doridas.
- Reflexión conxunta sobre a importancia de coidar as emocións para que o corpo non se resinta.
- Aperta colectiva final: para crear un clima de conexión grupal, pechamos a sesión con música e cunha aperta colectiva.



1ª sesión no LSC de Enfesta



sesión no LSC de Villestro

Resultados da intervención:

Nesta primeira sesión, partimos do corpo como símbolo de identidade para reflexionar sobre o sistema sexo- xénero, sobre os estereotipos e roles de xénero, en definitiva, sobre os nosos procesos de construción desde o contexto social e cultural para concluír analizando as experiencias corporais de xénero (abusos nos traballos, explotación, falta de tempo, contención das emocións) e a importancia de tomar conciencia do que somos, do que podemos chegar a ser e dos camiños que nos quedan por recorrer.

2ª sesión: Da horta á casa (definindo espazos)

Obxectivos:

- Recoñecer o espazo e tempo persoal
- Definir e establecer límites nas relacións interpersoais.

Contidos:

- Espazo propio e compartido.
- Distribución dos tempos e dos espazos.
- Corresponsabilidade.

Cronoloxía da sesión e actividades realizadas:

- Introducción.
- Reflexión conxunta sobre o uso dos tempos e dos espazos.
- Dinámica de distensión: xogo das estatuas.
- Lectura e reflexión sobre os textos “Marcho para a cama” e “Carta dunha nai”.
- Dinámica de relaxación: con música relaxante de fondo, cada muller buscou un lugar na sala onde se desenvolvían as actividades para pensar nun espazo propio, pensar nas cousas que lle gustaría facer e posteriormente escribilas sobre a silueta do seu corpo que debuxaran na primeira sesión.
- Reflexión conxunta sobre os límites nas relacións interpersoais: como fixamos límites? Como nos sentimos cando o facemos?
- Dinámica de peche: baile colectivo.



2ª sesión LSC de Enfesta



2ª sesión LSC de Villestro

Resultados da intervención:

Nesta sesión as mulleres compartiron a visión que teñen sobre o uso dos tempos e dos espazos nos homes e nas mulleres. Partindo das propias experiencias de vida, conclúese de forma unánime que, aínda a día de hoxe, o espazo doméstico está ocupado maioritariamente por mulleres. A falta de corresponsabilidade nas labores domésticas e a dobre xornada laboral de moitas mulleres fai que o tempo de lecer do

que dispoñen se vexa minguido respecto ao dos homes ou, en moitos casos, sexa practicamente inexistente.

Analizáronse tamén as dificultades que teñen as mulleres para “delegar” , para desprenderse dos seus roles de xénero e para aprender a gozar de espazo e tempo propio.

3ª sesión: Podo con todo (autocoidados)

Obxectivos:

- Desenvolver competencias emocionais e habilidades esenciais para o éxito persoal.
- Identificar as emocións no corpo e como estas inflúen nas relacións comigo mesma e coas demais persoas.

Contidos:

- Identificación das emocións.
- Ferramentas para unha boa xestión das emocións.
- Autocoidados.
- Os meus dereitos asertivos.

Cronoloxía da sesión e actividades realizadas:

- Introducción.
- Lectura e comentario conxunto do texto “A muller anónima.”
- Dinámica de distensión: baile en parella.
- Dinámica “A nosa postura ante a vida”: análise dos diferentes modelos de comunicación: pasividade, agresividade e asertividade.
- Role playing sobre os diferentes modelos de comportamento.
- Ensaio do “NON”.
- Lectura e análise do texto “Os meus dereitos asertivos”.
- Baile grupal.

Resultado da intervención:

Esta sesión serviunos para facer unha homenaxe a todas esas mulleres anónimas (avoas, nais, fillas, coidadoras, labregas) que pasaron a vida entregadas ás demais

persoas e para visualizar a importancia de aprender a poñer límites, de saír dos roles da pasividade e camiñar cara posturas vitais baseadas na asertividade.

4ª sesión: Tempo propio (risoterapia)

Obxectivos:

- Crear situacións lúdicas que nos dispoñan para a estimulación física e emocional do sentido do humor e da risa.
- Incentivar en cada muller a busca de recursos e novas estratexias de afrontamento positivo que faciliten unha mellor actitude e abordaxe do seu devir vital.
- Fomentar o desenvolvemento da nosa identidade, coñecemento e autoaceptación das participantes así como a confianza e cohesión grupal de cara ao apoio mutuo.

Contidos:

- Coidámonos a través da risa: natureza e virtualidades para a nosa saúde.
- A risa como resposta á frustración e ferramenta de relación persoal.
- A risa como estratexia de expresión de necesidades, desexos e sentimentos.
- A risa: unha ferramenta para o empoderamento das mulleres.

Cronoloxía da sesión e actividades realizadas:

- Os beneficios da risa na nosa saúde.
- Dinámica de distensión: Baila coma min.
- Beneficios de rir con cada vogal.
- Ensaio da risa: risa conxunta con cada vogal.
- Max Mix da risa.
- Expresar medos, preocupacións, dores e gargallada posterior.
- A risa e a comunicación: diálogos da risa.
- Xogo cooperativo.
- Realización do cuestionario de valoración.

Resultado da intervención:

Con este obradoiro conseguimos trasladarlle ás mulleres a idea de que a risa pode ser tamén unha ferramenta para o empoderamento xa que a podemos utilizar como

resposta ás frustracións, como técnica de relaxación persoal e como unha estratexia para expresar as necesidades, os desexos e os sentimentos.

Tacóns na corda (representación teatral)

Con este traballo Verdeverás Expresións Artísticas deulle voz a quen habitualmente non a ten: as mulleres. Mulleres que nos amosaron o seu lado menos coñecido, mulleres que nos abriron os seus mundos coa chave da música para rirnos, reflectirnos nelas e pensar nos nosos propios prexuízos e na nosa vida propia.



Momento da representación de Tacóns na Corda- LSC de Enfesta

7. METODOLOXÍA:

A metodoloxía que se empregou nas sesións foi PRÁCTICA, PARTICIPATIVA E ADAPTADA Á REALIDADE concreta das mulleres participantes. O enfoque de xénero de cada sesión determinou que cada grupo de mulleres fose protagonista dos seus propios procesos de aprendizaxe, implicándose e participando activamente respectando sempre e marcando cada quen o seu ritmo persoal no traballo realizado. A partir dos coñecementos, vivencias, actitudes previas, etc, acadouse unha aprendizaxe útil, significativa e construtiva.

As técnicas que se utilizaron durante o desenvolvemento dos obradoiros foron: dinámicas grupais, de reflexión individual, expresión corporal (comunicación non verbal), xogos cooperativos, xogos musicais, estiramientos e traballo corporal,

relaxación, etc., que permitiron abordar o traballo desde diferentes ámbitos (intelectual, emocional e corporal) para potenciar o desenvolvemento integral de cada muller.



Dinámica de distensión- LSC Enfesta



Dinámica de presentación- LSC Bornais

O tratamento de todos os bloques temáticos do programa realizouse conforme a un único esquema de sesión, de modo que as persoas participantes puideron anticipar a organización das tarefas nas que se ían implicar a través das diferentes sesións.

A utilización dun único esquema didáctico favoreceu a uniformidade na impartición do proxecto no conxunto dos barrios implicados e facilitando a orientación das persoas participantes.

Os temas que integraban cada obradoiro traballáronse ofrecéndolle oportunidades para que as participantes aprenderan e reflexionaran a partir do intercambio das súas experiencias e coñecementos.

A continuación presentamos a estrutura de cada unha das sesións:

PRIMEIRA PARTE	Benvida ás persoas participantes e recollida das vivencias en relación ao obradoiro.
-----------------------	--

SEGUNDA PARTE	Dinámica de distensión.
----------------------	-------------------------

TERCEIRA PARTE	Realización de actividades e/ou dinámicas relacionadas co contido a tratar na sesión.
-----------------------	---

CUARTA PARTE	Pече da sesión e recollida das sensacións vividas polas persoas participantes.
---------------------	--

8. SISTEMAS DE AVALIACIÓN:

AVALIACIÓN INICIAL:

Tendo en conta as dificultades coas que se atopan as mulleres do rural para participar nas actividades, tanto por problemas de desprazamento como de conciliación da vida persoal e laboral, podemos dicir que o feito de que se inscribiran nas actividades e participaran de forma activa **49 mulleres** nas diferentes sesións do programa (5 horas de intervención en cada parroquia), indica o interese suscitado.

No que respecta á **percepción das desigualdades de xénero**, a continuación recolleemos algún dos comentarios que fixeron as mulleres ao longo do desenvolvemento do programa que describen claramente as desigualdades que perciben na súa vida diaria:

Sobre a asunción nos traballos de “coidado”.

“Estiven 20 anos da miña vida coidando a persoas dependentes. Primeiro a meus pais e agora a meu sogro”

“Agora non podo viaxar porque teño que coidar a miña nai. Se viaxara non podería desconectar porque estaría pensando no que teño na casa”.

(Moitas das mulleres que asistiron aos obradoiros están desenvolvendo labores de coidado (familiares con algunha enfermidade ou netas e netos). Nalgúns casos, esta responsabilidade impediulle acudir a algunha das sesións. En xeral, apreciase nelas o cansazo pola falta de apoios e a pouca valoración deste traballo.)

Falta de correspondabilidade nos labores domésticos e dificultade para delegar:

“Prefiro facer eu as cousas para que queden ben”.

“Cando fan a cama os meus fillos, sempre vou eu despois a retocala”.

“Non soporto levantarme e ver a cociña sen recoller”.

(Foi unánime o recoñecemento de que a asunción dos labores domésticos segue a recaer nas mulleres. Durante as sesións foron compartindo o estrés ao que se ven sometidas e á falta de tempo).

Dobre xornada de traballo e falta de tempo propio.

"Eu traballo fora e dentro da casa. O meu traballo na casa comeza á unha da mañá. É o único momento no que podo estar sola sen que me interrompan".

"Gustaríame non ter que estar sempre pendente do reloxo".

"A miña vida propia empeza ás 11 da noite, cando se deita o meu home e teño tempo para facer crucigramas, ler e facer o que me gusta".

Sobre a violencia de xénero:

"Temos unha veciña que moito leva aguantado."

"Antes o cura dicíache o que tiñas que facer no matrimonio: obedecerlle ao home e ter fillos".

"Ás veces é mellor facer que non oes para evitar ter guerra na casa".

(En todos os centros as mulleres manifestaron coñecer casos de maltrato. Identifican o cambio que houbo na concienciación social nos últimos anos, xa que antes non se falaba destes temas. Non obstante, séguese percibindo nos grupos a existencia de moitos mitos asociados á violencia de xénero: os que maltratan son alcólicos, están tolos, é mellor aguantar).

Sobre a sexualidade:

"O sexo sempre foi un tema tabú".

"Non íamos preparadas para a noite de voda. Menos mal que eles sabían algo".

"Coa menopausa xa non vales como muller".

Sobre o empeoramento do estado de saúde e a violencia sanitaria:

"O outro día fun ao médico porque me doía un xeonllo e, sen verme o médico xa me dixo: señora, aos seus anos o que ten é artrose".

"Fun a facer a miocentese e non me explicaron absolutamente nada".

"Danche pílulas para durmir e xa está".

AVALIACIÓN CONTINUA:

Para supervisar as actividades, realizáronse intercambios de información continuos entre as persoas que impartiron a formación e as persoas participantes, recollendo opinións, valoracións, experiencias ou suxestións para o desenvolvemento das sesións. As participantes foron manifestando a súa satisfacción por participar nos obradoiros así como a necesidade de ampliar a duración das sesións para poder alongar os faladoiros. A continuación recollemos unha escolma de comentarios que fixeron as mulleres durante as sesións:

“Sei que teño esta hora para as actividades e deixo todo o que estou a facer para poder vir”.

“Vou poñer á vista o papeliño dos dereitos asertivos para que os vexan todos os da casa”.

“Facía anos que non bailaba e vexo que aínda me acordo”.

“Esta é a historia da miña vida” (facendo referencia ao texto A muller anónima).

“Facía moitísimo tempo que non me ría tanto”.

AVALIACIÓN FINAL:

Esta avaliación realizouse a través dunha enquisa de valoración que se lles facilitou ás participantes o último día das actividades. Nesta enquisa pedíaselles que valorasen (de 0 a 5) en que medida as sesións do Programa Vida Propia foron útiles para elas e lle axudaron a cambiar, sendo 0 (nada ou case nada) e 5 (moito).

A enquisa foi realizada por **32 mulleres**, as cales fixeron unha valoración moi positiva das sesións. A continuación recóllese a media obtida en cada un dos ítems:

1. Mellorar o teu benestar físico e emocional (4,6)
2. Aprender a valorar e desfrutar do tempo propio (4,6)
3. Expresar as túas opinións e sentimentos (4,5)
4. Sentirte máis libre e independente (4,7)

Na enquisa tamén se lles pedía que nos indicaran os aspectos máis positivos e os máis negativos do programa así como as súas demandas de actividades:

O que máis lles gustou:

Risoterapia, a dinámica do mapa corporal, a posibilidade de poder compartir problemas comúns das mulleres, o teatro e o feito de que as actividades se realizaran no rural.

O que menos lles gustou:

A duración. Deberían ser máis sesións e de máis duración (1 hora e media ou dúas horas por sesión).

Actividades máis demandadas para que oferte a Concellaría de Igualdade:

- Risoterapia.
- Actividades de saúde e benestar.
- Outros obradoiros semellantes aos de Vida Propia.
- Ximnasia.
- Charlas máis extensas sobre temas relacionados coas mulleres.
- Traballos manuais.
- Xardinería e poda.

8. VALORACIÓN GLOBAL DA ACTIVIDADE:

A valoración que fai o equipo técnico que executou o programa é moi positiva. As mulleres que participaron amosáronse moi participativas e conseguíuse crear espazos de reflexión conxunta que foron moi valorados polas mulleres.

Podemos afirmar que Vida Propia contribuíu ao empoderamento das mulleres do rural de Compostela a través de tres dimensións:

- **Individual:** a través da execución de dinámicas orientadas a lograr a autoconfianza e o poder de negociación.
- **Grupal:** creando vínculos de apoio e recoñecemento mutuo entre as participantes.
- **Social:** visibilizando e valorando ás mulleres e contribuíndo a eliminar na sociedade os prexuizos sexistas.

Cada sesión do programa converteuse nun espazo de reflexión no que abordamos de forma conxunta as seguintes cuestións:

- Recoñecer como aprendemos a ser homes e mulleres na sociedade, como nos construímos a partir do xénero, como os papeis que se nos asigna na sociedade son diferentes e desiguais e como se configuran de forma tamén desigual as historias de vida de mulleres e homes.
- Sobre as implicacións que o sistema de relación sexo- xénero ten para as nosas vidas.
- O espazo e o tempo empregado nos labores domésticos, nos laborais, nos dedicados á atención e coidado das outras persoas, no ocio son cuantitativa e cualitativamente diferentes e condicionan as nosas vidas, producindo enormes desvantaxes para as mulleres.
- Identificación das diferentes desigualdades de xénero existentes, especial referencia á violencia de xénero.
- Importancia do empoderamento como fonte de valoración, de independencia e autonomía, de comezar a vivir para nós, tomar conciencia do noso corpo, coidarnos, gozar da nosa sexualidade, das nosas relacións persoais, e comezar a valorar a nosa vida propia.

Tal e como nos comentaban as participantes, destacamos tamén a necesidade de ampliar o horario das sesións xa que se quedaban curtas para seguir afondando nos contidos.

Vida propia serviu para constatar que é posible que as mulleres do rural participen en actividades, se animen a compartir experiencias e fragmentos de vida propia e tamén a necesidade de darlle continuidade a estes espazos de encontro para seguir traballando en prol da igualdade.



Realizando encuesta de valoración- LSC de Bornais



Foto de grupo- LSC de Bornais

