

*XVIII ENCUENTRO del PACAP (Programa de Actividades Comunitarias de Atención Primaria) y  
XV Jornadas de la RAPPs (Red Aragonesa de Proyectos de Promoción de la Salud)  
24 y 25 de noviembre 2016, en Zaragoza*

## **GRUPOS MUJERES, DEPORTE Y SALUD**

### Centro de Promoción Socio laboral Tramalena

---

#### **Autoras:**

Isabel Meléndez Ortega (Trabajadora Social), Diana Álvarez Blasco (TSAFD), Raquel Palacios Espuelas (Psicóloga).

#### **Áreas temáticas:**

Promoción de la Salud, Equidad y desigualdades en salud,  
Activos Salud.



Tramalena. C/ Doctor Palomar nº4,  
50002 Zaragoza. 976390564.  
tramalena@ftranvia.org





## ¿Quiénes somos?

---

Centro gestionado por Fundación el Tranvía y supervisado por Casa de la Mujer (Servicio de Igualdad) del Ayuntamiento de Zaragoza. Dirigido preferentemente a mujeres en riesgo de exclusión social. Trabajamos en el barrio de la Magdalena de Zaragoza desde 1998.

Nuestras acciones van orientadas a:

- El desarrollo y empoderamiento desde la perspectiva de género.
- La adquisición de competencias profesionales para el empleo.
- La integración y valoración de la diversidad.
- La promoción de la interculturalidad.
- El desarrollo comunitario



El requisito para el acceso al Centro es la **residencia en los barrios Casco Viejo o Magdalena**, con excepción de:

---

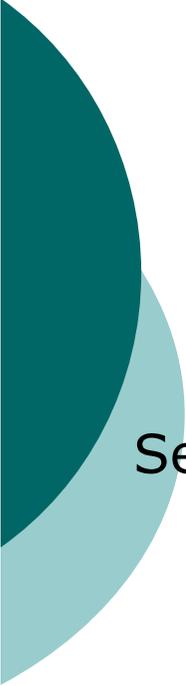
- Mujeres residentes en vivienda tutelada por violencia de género.
- Mujeres residentes en el C.I.S las Treces Rosas en cumplimiento del tercer grado penitenciario.
- Mujeres refugiadas.

### **Realizamos:**

- Intervención individual y grupal.
- Ofertamos acciones formativas, charlas, talleres, visitas..
- Trabajamos coordinadamente con los CMSS y otros servicios y entidades sociales
- Adaptamos tanto el encuadre de las actividades (calendario y horario escolar, procesos largos...), cómo los contenidos, a mujeres en situación de vulnerabilidad y exclusión social.
- Ofrecemos espacio de conciliación para menores de 2 meses a tres años.

Actualmente (noviembre 2016), participan en nuestras actividades semanalmente 80 mujeres y asisten al espacio infantil 12 menores de tres años.





# ¿Qué son los Grupos de Mujeres, Deporte y Salud?

---

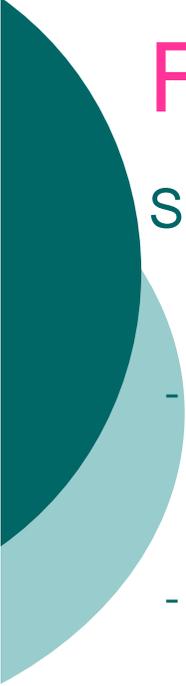
**Son acciones en Salud Comunitaria** ofertadas desde el Centro.

Se ofertan 2 grupos dirigidos a mujeres <35 años y >35 hasta 55 años. Máximo 14 plazas por grupo. 50h de actividad; una sesión semanal de hora y media de octubre a mayo.

Utilizamos el deporte, no competitivo, una actividad física flexible, como herramienta de promoción de la salud y empoderamiento.

Integramos el espacio deportivo como un ámbito de relación, ocio y salud comunitaria.

Se desarrollan en el Centro Deportivo Municipal Tenerías.



# Fundamentación:

Surgen de la observación en nuestro Centro de:

---

- **Como las desigualdades sociales afectan a la calidad de vida y niveles de salud** de las mujeres a las que nos dirigimos.
- **Presentan sintomatología motivada por determinantes psicosociales:** precariedad económica, violencia de género, bajos niveles educativos-formativos, patrones culturales de conducta, migraciones, hogares transnacionales...
- Hipertensión, diabetes, depresión, ansiedad, insomnio, fibromialgia o dolores inespecíficos, parecen estar presentes de un modo significativo, junto a otras características como baja autoestima, incapacidad o impotencia para la toma de decisiones.

- 
- 
- Constatamos la importancia de **visibilizar determinantes psicosociales** para la salud de las mujeres, así como **aportar factores de protección**, para **promover cambios** que mejoren sus vidas. Somos además conscientes de que estos niveles de salud, condicionan a su vez los procesos formativos e itinerarios de inserción, por lo que abordarlos contribuye a mejorarlos.
  - **La posibilidad de modificar estos determinantes.**
  - **Identificamos activos en salud** individuales y colectivos.



---

**Observamos la subrepresentación** de estos colectivos en espacios de salud/deporte.

- **Un déficit de programas de promoción de la salud no monetarizados**, donde sean ellas los sujetos directos de la intervención y no sean, de nuevo, situadas como agentes para la familia y la comunidad.
- Comprobamos que **el deporte conecta** con todas las culturas. Códigos comunes.
- **Tenemos la necesidad de repensar nuestras intervenciones e innovar** para contribuir a mejorar las vidas de las mujeres con las que trabajamos.

# Objetivos de los Grupos de Mujeres, Deporte y Salud

---

- Promover el empoderamiento de las participantes.
- Mejorar sus niveles de salud y calidad de vida.
- Potenciar redes sociales entre vecinas.
- Mejorar la salud ambiental de la comunidad.



Grupo >35  
09/11/2016

Ellas también pueden.....superando la re victimización para avanzar en el empoderamiento.





# Metodología

---

- **Trabajamos en red** con otros recursos especializados y comunitarios del barrio.
- Los grupos cuentan con un **equipo interdisciplinar** de apoyo. Interrelación con otras acciones ofertadas desde el centro.
- Enfoques complementarios:
  - **Enfoque biopsicosocial** de la salud: salud física, psíquica y social.
  - **Enfoque de género;** comprensión del sistema sexo-género, análisis de la construcción de las identidades y relaciones de género, comprensión de condicionantes en la autoestima y malestares de las mujeres.
  - **Enfoque teórico de la Interseccionalidad;** abordando diferentes determinantes sociales en la salud de las participantes (género, clase social, edad, etnia, cultura, principalmente).



---

**Enfoque de salud positiva;** utilizamos metodologías que visibilizan y revalorizan las capacidades, habilidades y recursos para la salud tanto de las participantes, como del grupo y el entorno.

**Adecuamos el encuadre y contenido de la actividad a los perfiles de las participantes.** Estudio del perfil grupal y diagnóstico de malestares y activos en salud.

**Combinamos sesiones deportivas, con sesiones grupales de reflexión** orientadas a facilitar elementos que promuevan la mejora personal y colectiva de los malestares detectados. Factores de protección.

Facilitamos **encuadres largos** para favorecer procesos de cambio significativos (hasta 3 años).



---

**Fomentamos la constitución de grupos de afinidad autónomos**, que permitan consolidar redes sociales, hábitos saludables y multiplicar el impacto de la intervención.

**Disponemos de espacio de conciliación** para hijos/as de 2 meses-3 años.



# Contenidos

---

1. Dinámicas de autoconocimiento, conocimiento de las otras y cohesión grupal.
2. Aprendizaje/mejora del esquema corporal. Acondicionamiento físico general. Fortalecimiento muscular.
3. Juego-diversión: iniciación a deportes de equipo como el baloncesto, balonmano, voleibol.
4. Experimentación de diferentes recursos del barrio donde poder practicar actividad física.
5. Sesiones grupales de reflexión sobre determinantes sociales y desigualdad en salud / activos en salud.

# 1. Dinámicas de autoconocimiento, conocimiento de las otras y cohesión grupal.

---

Entendemos que para favorecer cambios significativos en la vida de las personas y en la comunidad, se ha de promover una mirada reflexiva hacia una misma y sus relaciones.



Esa mirada puede enfocarse a través del deporte permitiendo el juego, la risa, el placer, los cuidados...De manera que podamos motivar el encuentro entre diferentes personas. Aprender de lo común y lo diferente.

---





Sentirse reforzada para superar dificultades...





Observar cómo nos situamos ante situaciones, fomentar reacciones resolutivas y la cooperación





Jugar, afrontar el temor al ridículo, a exponerse...



## Hacer equipo...

---



Comprender las dinámicas sociales e individuales en relación al sistema sexo-género, la cultura, la exclusión...

---



## 2. Aprendizaje/mejora del esquema corporal. Acondicionamiento físico general. Fortalecimiento muscular.

---



Disfrutar de un tiempo propio, tomar conciencia del propio cuerpo, relajarse, trascender el rol de cuidadoras para cuidarse una misma...



Correr, coordinar,  
plantarse..

---



Saltar, estirarse, aprender a respirar...

---



### 3. Juego-diversión: iniciación a deportes de equipo como el baloncesto, balonmano, voleibol.

---



La reflexión ha de combinarse con el juego, la evasión, la diversión. A menudo las mujeres con escasos recursos económicos y sobrecarga respecto al rol de género, carecen de estos espacios.

---





### 3. Experimentación de diferentes recursos del barrio



Vivir el barrio, cohabitarlo, superar estereotipos y prejuicios culturales..

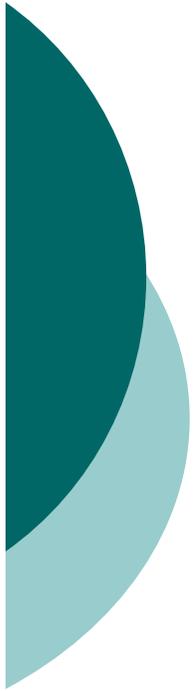
---





Andar, desandar el camino y en el camino....conocerse.





Si nuestros hijos,  
hombres...pueden...¿por  
qué nosotras no?

¿Echamos un partido?



Ocupar espacios que a veces son vedados para algunas personas puede ser una transgresión...Nos vamos al spa. Recordamos el hammam...



## 4. Sesiones grupales de reflexión sobre determinantes sociales y desigualdad en salud/activos en salud.



## Contenidos sesiones grupales

---



### **Sobre Salud y Desigualdad:**

- Concepto de salud y de desigualdad en salud. Diferencias entre las participantes en las concepciones de salud, enfermedad, prevención y acceso a recursos de salud.
- Factores biopsicosociales del proceso de salud/enfermedad.
- Datos indicadores de salud: hombres y mujeres, migrantes, minorías étnicas.
- Factores de vulnerabilidad psicosocial de género, etnia y clase social determinantes de la salud.



---

## **Sobre mujeres y autoestima.**

- ¿Qué es la autoestima y cómo se construye?
- Hacerse un hombre, hacerse una mujer. ¿En qué se basa nuestra autoestima?
- ¿Puede la autoestima condicionar los niveles de salud?.
- El malestar y la medicalización.

## **Sobre salud y violencia de género**

- Causas y tipos de violencia de género. Micromachismos.
- Impacto en la salud.
- Impacto en la salud de los menores.
- Sobreponerse a la violencia. Recursos de atención. Resiliencia y procesos colectivos

## Sobre Salud Sexual y Reproductiva

- Mujeres y ciclos vitales.
- Sexualidad: Identidad y relaciones.
- Fertilidad/infertilidad, anticoncepción, aborto, Ets.
- Recursos y opciones personales.



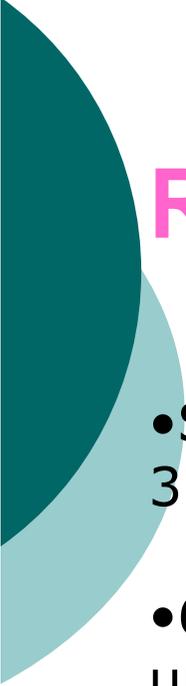


---

## **Sobre factores protectores de género para las mujeres<sup>1</sup>:**

- Alcanzar posiciones subjetivas activas.
- Autonomía e independencia (dentro de la interdependencia).
- Proyectos y realizaciones propias.(empoderamiento individual)
- Sociabilizarse creando red de encuentro y apoyo social (empoderamiento comunitario)
- No ser víctima pasiva de las circunstancias y los modelos sociales.
- Abandonar las sujeciones a modelos tradicionales/patriarcales rígidos.
- Resolver las sobrecargas compartiendo y conciliando, no apoyando todo el proyecto vital en el cuidado de los otros.

1.Sara Velasco Arias. *Recomendaciones para la práctica clínica con enfoque de género. Observatorio de Salud de la Mujer. Madrid 2009.*



# Resultados y evaluación

---

- Siete Grupos. 169 solicitudes. 131 Altas gestionadas. 325 horas de actividad ofertadas.
- 64 participantes. El 64% completa la actividad. El 40% tiene una asistencia superior al 70%.
- Encuesta de auto percepción de la salud al inicio y al final de la actividad.
- El 70% expresa Grado de Satisfacción notable.



---

- Adecuación de la actividad a los perfiles de la población a la que se dirige:

49% mujeres que han migrado (70% procedencia Magreb).

51% son nacidas España (70% de etnia gitana).

70% tienen niveles de estudio-formación bajos.

90% son usuarias de servicios sociales.

30% ha vivido violencia de género.



---

- Otros ítems observados: incorporación de hábitos saludables, menor frecuentación de la consulta de atención primaria, disminución de automedicación, disminución del consumo de fármacos para procesos de ansiedad, insomnio, tristeza, disminución del grado de aislamiento, resolución de problemáticas sociales, mejora en las relaciones entre mujeres de diferentes culturas.

- A mejorar: estrategias motivacionales, procedimientos, herramientas mapeo de activos y registro de indicadores cualitativos para evaluación, refuerzo de redes.



*XVIII ENCUENTRO del PACAP (Programa de Actividades Comunitarias de Atención Primaria) y XV Jornadas de la RAPPS (Red Aragonesa de Proyectos de Promoción de la Salud)  
24 y 25 de noviembre 2016, en Zaragoza*

---

¡GRACIAS POR LA ATENCIÓN!

NOS VEMOS EN TRAMALENA...O EN  
LAS CANCHAS, CALLES, PARQUES...