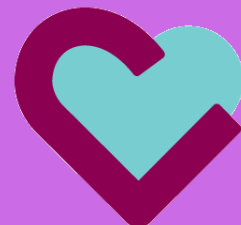


COMISIÓN MUJER Y GÉNERO
LÍNEA REHABILITACIÓN PSICOSOCIAL
HERMANAS HOSPITALARIAS



GUÍA DE ACCIONES DE SENSIBILIZACIÓN EN TORNO AL



EN RECURSOS DE
REHABILITACIÓN
PSICOSOCIAL

1. ¿POR QUÉ REALIZAR ACCIONES DE SENSIBILIZACIÓN EN TORNO AL 8M?

1.1 Breve Introducción a la Historia del 8 DE Marzo.

El día 8 de Marzo (en adelante 8M) es el Día Internacional de la Mujer desde que en 1910 se proclamase como tal en el II Congreso de Mujeres Socialistas, a propuesta de Clara Zetkin.

Un año después, en 1911, se celebró el Primer Día Internacional de la Mujer en Dinamarca, Alemania, Austria y Suiza, exigiendo el derecho al voto, a la formación profesional, a ocupar cargos públicos y al trabajo sin discriminación. Sólo una semana después, 123 mujeres trabajadoras, la mayoría migrantes, murieron en el incendio de la fábrica de Triangle Shirtwaist en Nueva York. Desde entonces este día hizo referencia a la necesidad de mejora de las condiciones laborales de las mujeres, y la reivindicación de los derechos civiles de las mujeres en igualdad a los que ostentan y ejercen los hombres.

Año a año iban creciendo los países que se adherían a la celebración del 8M, hasta que en 1975 la ONU lo reconoció como el Día Internacional de la Mujer.

El pasado 2017 tuvo lugar la primera huelga feminista a nivel internacional. El objetivo de esta no fue solo laboral, sino que se enfocó a reivindicar la mejora de las condiciones socioeconómicas de las mujeres, y especialmente el reparto y la igualdad en el ejercicio de los cuidados, pues cuidar no es una responsabilidad inherente o exclusiva de mujeres, sino del ser humano, aunque históricamente hayan sido las mujeres las que los han ejercido y lo siguen haciendo.

MARY WOLLSTONECRAFT
1759-1797

Yo no deseo que las mujeres
tengan poder sobre los hombres,
sino sobre ellas mismas.

1.2 Cómo enfocar las acciones de sensibilización.

En primer término, señalar que las Acciones de Sensibilización en general tienen como objetivo fundamental aumentar el conocimiento y la información de la población sobre una problemática en particular, para promover la concienciación sobre ello.

En el tema que nos ocupa, las acciones de sensibilización en torno al Día de la Mujer están orientadas a la visibilización de las discriminaciones y desigualdades que todavía a día de hoy experimentan las mujeres en la sociedad a nivel político, económico, laboral y de conciliación.

Las reivindicaciones fundamentales son:

Garantizar el acceso al ejercicio del poder, los medios y espacios para la acción política de las mujeres.

En esta área se aborda la infrarrepresentación o invisibilización de las mujeres, que son la mitad de la población, en todos los órganos de poder político y económico, especialmente en el pasado, pero que sigue siendo una realidad en nuestro presente.



En este sentido, como acción de sensibilización se pueden señalar los datos de mujeres mandatarias y/o en cargos de responsabilidad en los partidos políticos, los gobiernos, los consejos de administración de las empresas, etc., o hablar de la historia del sufragio del voto femenino, quiénes fueron sus máximas exponentes, informar sobre las fechas en las que en los diferentes países se fue logrando este derecho humano universal, hasta entonces solo otorgado a los hombres.

Asimismo también se puede hablar de la infrarrepresentación y minusvaloración de las mujeres en la historia del conocimiento y la cultura.

Se pueden por lo tanto realizar dinámicas encaminadas a conocer la vida y obra de mujeres relevantes de nuestra historia, tanto a nivel nacional (*Concepción Arenal, Clara Campoamor, María Telo, María Lejárraga, etc.*); como a nivel internacional (mujeres científicas, filósofas, escritoras, políticas, etc.).

No podemos olvidar en esta área el visibilizar a mujeres que lucharon por mejorar la salud mental de las mujeres, ya fuera por señalar los efectos que esta desigualdad tenía (y tiene) en la salud de las mujeres, o por haber sido ellas mismas potentes activistas en primera persona (*Virginia Woolf, Kate Millett*)



CLARA CAMPOAMOR



KATE MILLETT

Cumplimiento efectivo de los derechos laborales en los trabajos remunerados, prestando especial atención a los trabajos feminizados.

En este sentido, desde la Comisión nos parece especialmente importante que en esta fecha se visibilice e informe de los Planes de Igualdad:

- Un Plan de Igualdad tiene como finalidad eliminar cualquier tipo de desigualdad o discriminación que pueda darse en una organización por razón de sexo e integrar la igualdad de trato y oportunidades entre mujeres y hombres como un beneficio básico de la organización y como eje de los procedimientos de gestión.
- Desde el año 2022 todas las empresas de más de 50 personas trabajadoras tienen obligación de tener un plan de igualdad, cuyo realización y seguimiento se hace desde la Comisión de Igualdad, compuesta por representantes de las/os trabajadoras/es y de la empresa de manera paritaria.

En esta área de reivindicación es esencial explicar conceptos como qué es un *Plan de Igualdad*, la *brecha salarial*, la *división sexual del trabajo*, los *sectores feminizados*, el *techo de cristal* y el *acoso sexual en el ámbito laboral*.

También es buen momento para explicar conceptos laborales generales y esenciales como entender una nómina y/o un contrato laboral, desde la intención de aumentar el empoderamiento y acceso de la información de la mujer en el área productiva laboral.



nada sobre nosotras
sin nosotras

Desde la Comisión valoramos que es esencial que desde los dispositivos en los que se trabajan más específicamente objetivos de rehabilitación formativo-laboral (especialmente CRL y CRPS) sean abordados estos contenidos.

Asimismo consideramos que puede ser una muy buena oportunidad para realizar estas acciones en coordinación con recursos especializados en este ámbito, como es un sindicato o asociaciones, fundaciones centradas en el desarrollo laboral de las mujeres como puede ser Fundación Mujeres, o las secciones de la mujer de los sindicatos.

Revisión del trabajo no remunerado (doméstico y de cuidados) promoviendo un reparto igualitario.

En este sentido será importante hablar de conceptos como la conciliación y la doble jornada laboral.

Para ello se puede hacer uso de los datos del INE, o más específicamente del apartado de Mujeres en Cifras del Instituto de la las Mujeres.

Igualdad de Oportunidades:

Si analizamos la situación de las mujeres con discapacidad, nuevamente es imprescindible señalar la doble discriminación que éstas sufren: por razón de sexo y por la propia discapacidad.

- Según el informe del Observatorio sobre discapacidad y mercado de trabajo en España, las mujeres presentan un 38,9% menos actividad, un 32,3% menos de tasa de empleo y un 7,6% más de paro que las mujeres sin discapacidad. Además el salario anual de las mujeres con discapacidad es un 15,5% menor.

Desde los planes de acción de CERMI (Comité Español de representantes de personas con discapacidad), se destaca la necesidad de llevar a cabo acciones en materia de formación, empleo, violencia de género, salud, maternidad, sexualidad, medios de comunicación y participación y liderazgo, siendo algunas de estas de especial relevancia en nuestros dispositivos, como posibles detectoras de situaciones de riesgo y como agentes de cambio, de las que destacamos:

- Hincapié en planes de alfabetización digital para mujeres con discapacidad empleadas y demandantes de empleo y promoción de iniciativas para el empleo con reserva de cuotas para mujeres con discapacidad.
- Desarrollo de disposiciones que contemplen la obligatoriedad de que todas las mujeres con discapacidad den su consentimiento informado en cualquier procedimiento médico.
- Desarrollo de servicios específicos de preparación al parto y apoyo en la crianza que atiendan las necesidades individuales de las mujeres con discapacidad y apoyo.

Si hablamos de la situación específica de las mujeres de nuestro colectivo, es necesario hablar de las discriminaciones específicas que ellas también han sufrido: esterilizaciones forzadas, vulneración de sus derechos sexuales y reproductivos, falta de credibilidad por tener un diagnóstico psiquiátrico, etc.

Destacando especialmente la menor derivación de las mujeres a los recursos de rehabilitación de las derivaciones que lleva de género en las derivaciones que lleva manteniéndose estable en el tiempo, y que está en torno al 60% de derivación de hombres, respecto a un 40% de mujeres.



2. CUADRANTE DE ACCIONES DE SENSIBILIZACIÓN EN TORNO AL 8M.

A continuación, desde la Comisión de Mujer y Género de la LHRP os queremos hacer llegar una propuesta de recomendaciones sobre acciones de sensibilización que podéis realizar en vuestros recursos en torno a esta fecha.

Al igual que en la Guía de Acciones de Sensibilización en torno al 25N, hemos valorado dividir las recomendaciones en tres niveles de complejidad, teniendo en cuenta para ello la propia trayectoria del centro en este tema, así como la profundidad de los contenidos sobre los que se quiera sensibilizar e informar en esta materia.

Los niveles van de menos a más, empezando por un nivel básico según el cual no es necesario un trabajo previo, ni un conocimiento muy amplio en estas cuestiones y/o en la teoría feminista, y terminando por el nivel avanzado desde el que se articulan acciones que requieran un importante conocimiento sobre el tema y un mayor nivel de introspección y análisis por parte del foro.

En términos generales, y aplicando la perspectiva de género, es deseable que en la medida de lo posible las mujeres del centro tengan un papel activo en la preparación de las acciones (que participen de la organización de las mismas, que tomen voz para expresar los mensajes, etc.) y/o que sean las destinatarias principales de las mismas.

Asimismo es muy importante promover la participación mixta en la actividad final de sensibilización por el 8M, para que el mensaje, dado por las mujeres, llegue a todas y todos por igual.

1

NIVEL BÁSICO

2

NIVEL INTERMEDIO

3

NIVEL

AVANZADO

1

NIVEL BÁSICO

Definimos un nivel básico en cuanto a las acciones de sensibilización y/o intervención a aquellas que cumplan los siguientes criterios:

- 1.No haber realizado previamente en tu centro o no haber acudido a una actividad o charla relacionada con el 8M con anterioridad.
2. Que actualmente (o en los últimos 3 años) no haya funcionando un grupo de mujeres en tu centro.
3. Que en la plantilla profesional ninguna de las personas del centro tenga formación específica en perspectiva de género, o no se sienta capacitada/o para ello.



1. Explicar qué se reivindica 8M (el origen de la fecha, qué se conmemora, etc.)

2. Poner carteles y visibilizar el día 8M en el centro.

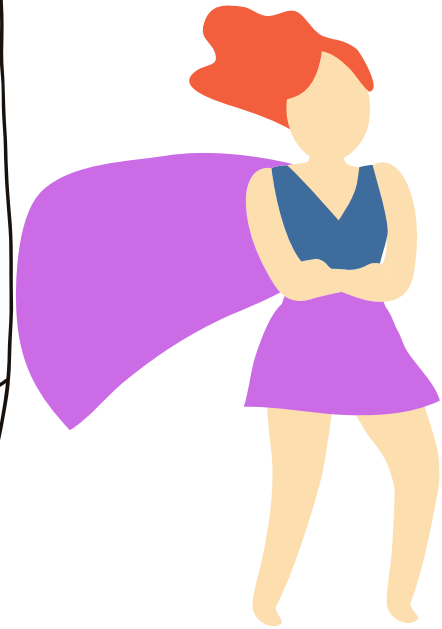
3. Hacer alguna actividad manual-taller para realización de carteles o un mural comunitario con frases reivindicativas.

4. Conocer, difundir datos sobre las siguientes áreas de reivindicación de la igualdad:

- En términos de población general: Datos de brecha salarial, paro, pensiones, pobreza, usos del tiempo (trabajo, ocio, cuidados), tasa rosa (el mayor precio que tienen determinados productos por el hecho de estar destinados al uso exclusivo de la población femenina). Visibilizar las fechas en las que se consiguieron en España y/o en otros países del mundo determinados derechos civiles fundamentales como el sufragio, el divorcio, derechos sobre la salud reproductiva (como por ejemplo el uso de los anticonceptivos)
- En términos de mujeres con problemas de salud mental: datos sobre la brecha en las derivaciones a los recursos de la Red de Rehabilitación Psicosocial. Se puede hablar en términos generales o analizándolo en el recurso específico del que se forma parte.



5. Hacer una actividad manual-taller para realización de carteles o mural comunitario con lemas acordes al 8M, visibilizando a mujeres relevantes en la lucha por los derechos de las mujeres (*Concepción Arenal, Clara Campoamor, María Telo etc.*)



6. Acudir a un acto o a la manifestación del 8M.

7. Acudir a charlas o jornadas con contenido de 8M.

8. Contactar con recursos específicos de mujeres del distrito para conocer qué acciones, actividades de sensibilización por el 8M van a realizar, y valorar la conveniencia de participar, acudir, etc.

2

NIVEL INTERMEDIO

Definimos un nivel intermedio en cuanto a las acciones de sensibilización y/o intervención a aquellas que cumplan los siguientes criterios:

- Haber realizado acciones previamente en tu centro o haber acudido a una actividad o charla relacionada con el 8M.
- Que actualmente (o en los últimos 3 años) haya funcionando un grupo de mujeres en tu centro.
- Que en la plantilla profesional alguna de las personas del centro tenga formación específica en perspectiva de género y se sienta capacitada/o para ello.
- Que haya un trabajo previo de coordinación con recursos comunitarios de tu distrito relacionados o específicos de mujeres (espacios de igualdad, asociaciones de mujeres, el referente de violencia del SSM...), que permita realizar acciones conjuntas.



1. Participar con recursos específicos de mujeres del distrito o ciudad (espacio de igualdad del distrito, asociaciones de mujeres, recursos específicos para mujeres, sindicato, etc.) para acudir a las actividades que desde los mismos se promuevan en torno al 8M o invitarlas a realizar una charla/actividad en nuestro centro.

2. Realizar una actividad audiovisual (videoforum):

PELÍCULAS:

- Mujercitas (varias versiones)
- Quiero ser como Beckham (2002)
- En tierra de hombres (2005)
- Persépolis (2007)
- Ágora (2009)
- Clara Campoamor. La mujer olvidada (2011)
- Concepción Arenal. La visitadora de cárceles (2012)
- Las maestras de la República (2013)
- Las sufragistas (2015)
- Figuras ocultas (2016)
- Marie Curie (2016)
- Una cuestión de género (2018)
- La candidata perfecta (2019)
- Madame Curie (2019)
- El escándalo (2019)
- Cinco Lobitos (2022)

DOCUMENTALES:

- “Retratos del feminismo” (2018)
- “Un revolución en toda regla” (2018)
- “RBG”(2018)
- “Qué coño está pasando” (2019)
- “Nevenka”(2021)
- “La primera Mujer (2020),
- “A las mujeres de España, María Lejárraga” (2022)
- “Patriarcado, el organismo nocivo” (2022)

LIBROS:

- "El futuro es femenino" VV.AA



VIDEOS:

- Video elaborado por los recursos de la LRHP de Retiro "8M. 2021":
- Video "Conectados con la inclusión: las mujeres encuentran los mayores obstáculos"
- Videos breves explicativos sobre la historia del voto, del sufragismo femenino, de la ley del divorcio, etc.

3. Acudir de forma coordinada a los actos o manifestación convocada por el 8M (hacer pancartas, trabajar los lemas de denuncia, quedar para ir juntas, etc.)

4. Leer un manifiesto de los que se elaboran desde diferentes organizaciones (ya sea de alguna organización con la que se está en contacto o por ejemplo el que se elabora desde Fundación Cermi Mujeres, o la Red Estatal de Mujeres de Salud Mental España)

5. Realizar talleres de visibilización de historia de mujeres:

- Organizar y presentar una exposición de historia de mujeres importantes.
- Exposición de mujeres importantes para cada participante.
- Participar en actividad cultural por la ciudad "Paseo de las mujeres".
- Acudir a exposiciones (fotografía, pintura...) específicas de temática mujer.
- Conocer la historia de mujeres relevantes para la temática mujer y salud mental: Kate Millett, Virginia Woolf, Concepción Arenal, Betty Friedan.



3

NIVEL AVANZADO

Definimos un nivel avanzado en cuanto a las acciones de sensibilización y/o intervención a aquellas que cumplan los siguientes criterios:

- Haber realizado acciones previamente en tu centro o haber acudido a una actividad o charla relacionada con el 8M, y hay un hilo conductor entre ellas (es decir, que haya una línea de continuidad en tus acciones anuales por el 8M).
- Que actualmente (o en los últimos 3 años) haya funcionando un grupo de mujeres en tu centro con perspectiva de género, en el que se trabajen contenidos referidos a los mandatos de género, la socialización, la violencia de género, la red de apoyo entre mujeres, feminismo...
- Que en la plantilla profesional alguna de las personas del centro tenga formación específica en perspectiva de género y/ violencia de género y se sienta capacitada/o para ello.
- Que en el centro haya mujeres usuarias en formación o formadas en estos temas y que quieran participar en la planificación y realización de la acción/acciones.
- Que haya un trabajo previo de coordinación con recursos comunitarios de tu distrito relacionados o específicos de mujeres (espacios de igualdad, asociaciones de mujeres, el referente de violencia del SSM, sindicatos, colectivos feminista y colectivos feministas específicos de salud mental) que permita la realización de acciones conjuntas.



1. Organizar o participar activamente por parte de una usuaria o grupo de mujeres en una acción en el centro o para otro centro (de la Línea o de fuera de ella)

2. Ampliar conocimientos y contenidos de la teoría feminista, a través de:

LIBROS/LECTURAS:

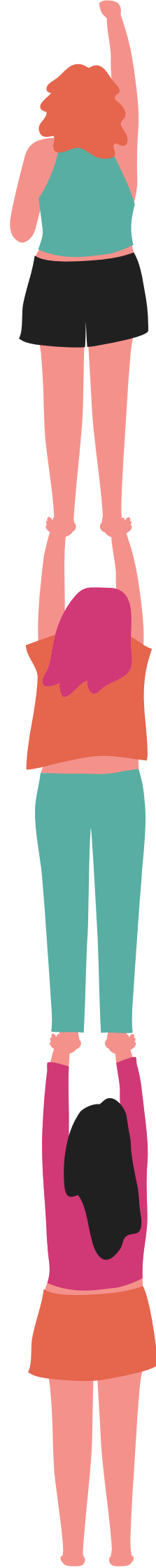
- "Feminismo para principiantes". Nuria Varela
- "Todos deberíamos ser feministas"
Chimamanda Adichie.
- "Morder la manzana". Leticia Dolera.
- "Mujeres Invisibles para la medicina". Carmen Valls-Llobet

VIDEOS:

- "Historia del feminismo en 10 min":
- Charla TEDx "todos deberíamos ser feministas":

3. Realizar un taller-denuncia sobre datos generales de la mujer y relacionarlo con mujer y salud mental: áreas laboral, salud (derechos sexuales y reproductivos) maternidad, uso de recursos, participación social, económico (brecha salarial, pensiones).

4. Contactar con colectivos en primera persona con perspectiva de género.



5. Hacer un análisis específico de la realidad del recurso para orientar los contenidos específicos a éste:

- **CRL:** centrarse en todo lo relativo a los derechos laborales: explicar qué es un Plan de Igualdad, los protocolos de acoso laboral, conocer los diferentes conceptos de una nómina, qué es un comité de empresa, un sindicato, qué es la brecha salarial, la división sexual del trabajo)
- **CRPS:** socialización de género, proyecto vital (hablando en este caso de lo productivo desde la orientación vocacional a lo formativo-laboral)
- **CD, EASC, MR:** cambio de roles y autonomía personal, responsabilidad de cuidados, participación social y ocio, cuidados y salud (física y salud mental)

6. Organizar charla de sensibilización sobre las desigualdades y discriminaciones específicas que sufren y han sufrido las mujeres con trastorno mental grave para visibilizar su situación, en recursos específicos de mujeres, recursos de discapacidad, de salud mental, etc.

LIBROS/LECTURAS:

- “Cartas desde el manicomio” Olga Villasante
- “Nueve nombres”, María Huertas Zarco

7. Elaborar recursos audiovisuales propios de sensibilización: grabar un video, una canción, etc.

Video realizado por los grupos de mujeres de la LRHP para la jornada del 23N 2022 (ponerse en contacto con la Comisión)



8. Acciones colaborativas con otras entidades de mujeres: *recaudación de fondos, exposiciones, mercadillos y carreras solidarias, etc.*

9. Promover un concurso de fotografía, relatos con esta temática.

10. Hacer un manifiesto propio desde el recurso.

11. Evaluación de las actividades realizadas.



MANIFIESTO REALIZADO EN MARZO 2022 POR LOS GRUPOS DE MUJERES DE LA LRHP

MANIFIESTO 8-M



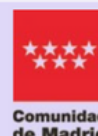
Como mujeres con problemas de salud mental, que llevamos añadida la desigualdad y discriminación por el hecho de ser mujeres, hoy 8 de Marzo de 2022, exigimos:

- 1 Que se fomenten las campañas de sensibilización. Que se nos valore como mujeres que somos, mujeres valientes, mujeres con problemas de salud mental, que vivimos en una lucha y superación continua. Y que nuestra realidad sea visible para las demás personas.
- 2 Que se reconozca el trabajo invisible que realizamos como cuidadoras de nuestras familias, exigiendo la corresponsabilidad y el acceso a recursos de apoyo. Y así sentirnos también cuidadas. Que se introduzcan políticas sociales encaminadas a una mayor igualdad en el hogar.
- 3 Que haya una igualdad real entre hombres y mujeres. Que la igualdad sea visible y no se quede en un discurso.
- 4 Que la desigualdad que existe en la derivación a los recursos de rehabilitación de la red de salud mental desaparezca. Que aumenten los porcentajes de mujeres atendidas en los recursos de rehabilitación. Y que se aumente el número de plazas disponibles.
- 5 Que disfrutemos con libertad nuestro ocio sin sentir que dejamos de lado las funciones de cuidadoras que la sociedad nos exige.
- 6 Que desaparezcan las barreras que existen para acceder a formación y a un trabajo digno.
- 7 Que se nos vea que somos igual de capaces que el resto de mujeres, y que nuestra voz sea escuchada sin prejuizarnos y sin cuestionarnos.
- 8 Que los y las profesionales sanitarias escuchen nuestros síntomas físicos y no lo achaquen a nuestros problemas de salud mental. Que se dirijan directamente a nosotras cuando vamos a hacer gestiones o a citas médicas y que no cuestionen lo que les contamos.



Hermanas
Hospitalarias

LÍNEA DE REHABILITACIÓN PSICOSOCIAL



Comunidad
de Madrid

Dirección General de Atención
a Personas con Discapacidad
CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y POLÍTICA SOCIAL

MUJERES DOBLEMENTE ESTIGMATIZADAS, MUJERES DOBLEMENTE EMPODERADAS.



- 9 Que se nos permita disfrutar de nuestra sexualidad, sin hacernos sentir más vulnerables por ser mujeres y además tener problemas de salud mental. Que se investiguen tratamientos farmacológicos que preserven nuestra libido sexual para poder disfrutar de nuestra sexualidad y seguir menstruando mientras podamos.
- 10 Que los y las profesionales de salud mental se formen en perspectiva de género para poder cuidarnos y entender nuestras necesidades. Que den veracidad a las violencias que denunciemos. Que aumente la detección y los mecanismos de protección de violencia de género.
- 11 Que se respete nuestro derecho a ser madres y a poder criar a nuestros hijos e hijas. Que se nos dé mayor soporte por parte de los servicios sociosanitarios para ejercer esa crianza y dejemos de sentir la amenaza de perder la custodia de nuestros hijos e hijas por nuestros problemas de salud mental.
- 12 Que existan más apoyos económicos, teniendo en cuenta que por ser mujeres y haber tenido que asumir el rol de cuidadora, no hemos podido desempeñar trabajos remunerados, por lo que no hemos podido cotizar a la Seguridad Social el tiempo necesario para percibir una pensión distinta a la no contributiva, perpetuando así, una situación económica precaria e influyendo negativamente en nuestra autonomía, favoreciendo una mayor dependencia.
- 13 Que exista mayor representación de mujeres en los altos cargos de poder. Que las mujeres con problemas de salud mental estemos representadas y visibilizadas en las campañas.
- 14 Que se fomenten acciones conjuntas con otras mujeres donde nuestra carta de presentación sea nuestra condición de mujer y no nuestro diagnóstico.

Este manifiesto ha sido elaborado por los Grupos de Mujeres de los siguientes centros de la Línea de Rehabilitación Psicosocial de las Hermanas Hospitalarias:

CD Villaverde, CD, CRPS, CRL y EASC Vallecas, CRPS y CD Aranjuez,
CD Retiro y CD Sainz de Baranda.

Esta Guía ha sido realizada en febrero de 2022 por la Comisión de Mujer y Género de la Línea de Rehabilitación Psicosocial de la Clínica San Miguel de las Hermanas Hospitalarias.

COMISIÓN MUJER Y GÉNERO LRHP

Ana Cabrero. TS EASC PUENTE VALLECAS

Carmen Guldentops. PSI MR CARABANCHEL

Eva Ojalvo. PSI CRPS RETIRO

María Martínez. TO CRL RETIRO

María Mora. PSI CD SAINZ DE BARANDA

Miriam Ramos. ED PS MR RETIRO

Nieves Tapiador. TO MR ARAVACA

Sagrario Vicente. ED EASC PUENTE VALLECAS

Teresa Flores. ED MR SAINZ DE BARANDA

Verónica Martínez. ED CD SAINZ DE BARANDA

COORDINA: María Amores. PSI EASC RETIRO

ACTUALIZADA EN FEBERO 2023

*la libertad se aprende
ejerciéndola*

CLARA CAMPOAMOR

1888-1972

