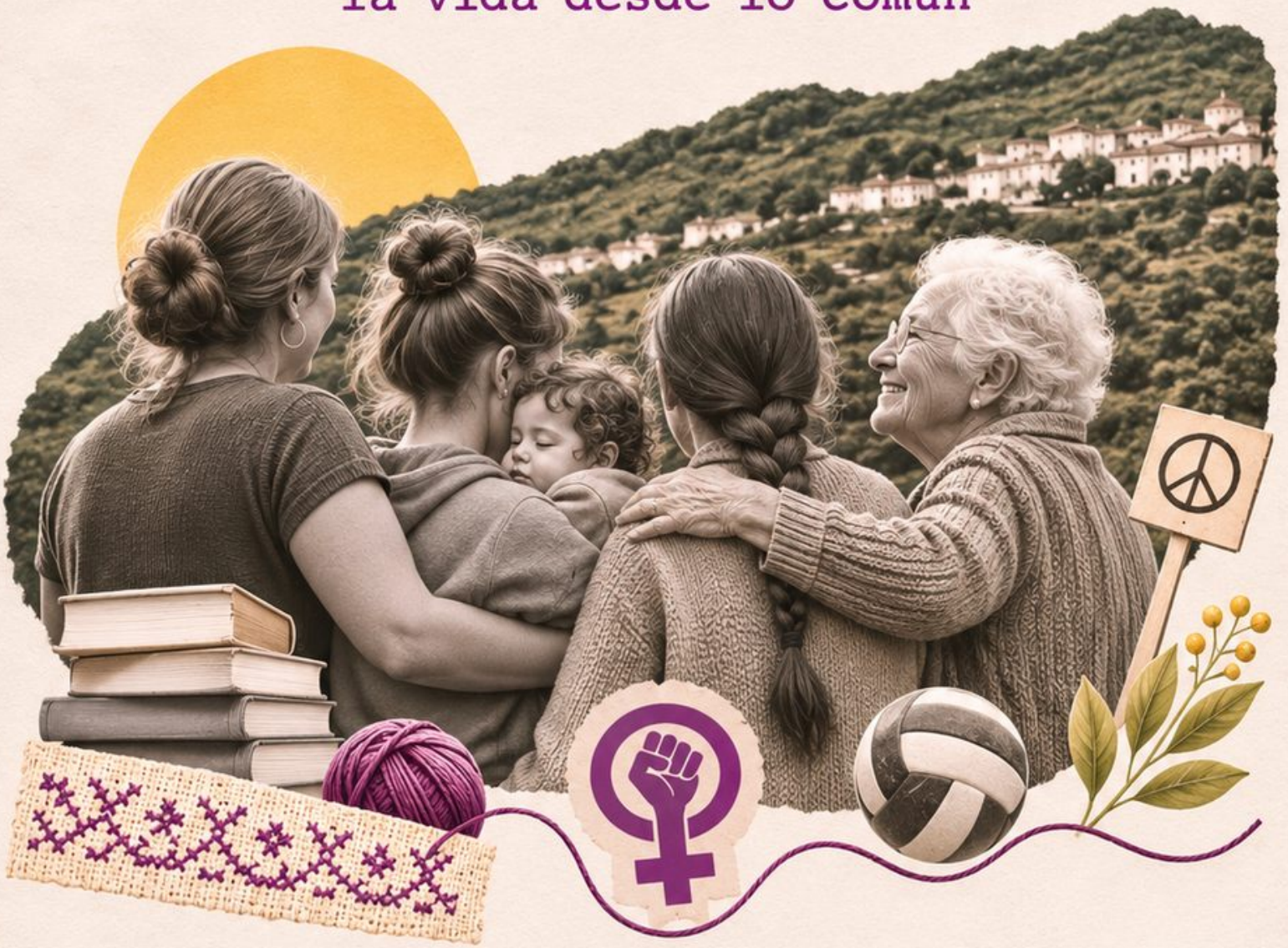
REVISTA

Relatos Comunitarios

Historias que sostienen
la vida desde lo común



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030
POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

la huella de los cuidados

Mujeres Opañel

RELATO 1



Guardianas de la vida y la memoria: El arte del cuidado comunitario en Pozuelo de Calatrava

"Saberes como este no aparecen en los libros. Las mujeres son las principales guardianas y transmisoras del patrimonio cultural inmaterial a través de redes informales e invisibles."



Cada 3 años, la Virgen de los Santos es trasladada desde su santuario –ubicado en un cerro a unos 14 kilómetros– hasta el casco urbano de Pozuelo de Calatrava (Ciudad Real).

Para el mapa oficial, esto es una festividad religiosa y un acontecimiento social. Pero para las mujeres del pueblo, significa mucho más: es un ejercicio masivo de cuidado comunitario, arraigo y sostenimiento de la vida.

Tejedoras de comunidad y patrimonio vivo

Esta costumbre se ha mantenido viva gracias a la implicación de generaciones de mujeres. Ellas sostienen, crean y transmiten las tradiciones a través de la educación informal, los afectos y la organización comunitaria, convirtiéndose en el nexo indispensable entre el pasado y el futuro de Pozuelo.

Para profundizar

¿Sabías que la UNESCO reconoce el papel determinante de las mujeres en la salvaguarda del patrimonio inmaterial?
Género y Patrimonio Inmaterial en la UNESCO

RELATO 1

Preparar el encuentro: Organización, colaboración y saberes compartidos

Preparar la venida de la Virgen requiere meses de trabajo minucioso. Las mujeres organizan el pueblo por calles para su decoración, recaudan fondos, compran materiales y realizan infinitas reuniones para elaborar los adornos.



Cada mujer aporta según sus posibilidades: unas cortan, otras diseñan, otras organizan o cuidan de las más mayores mientras trabajan.

No se trata solo de adornar las calles; se trata de habitar el espacio público desde lo colectivo. En estas jornadas de trabajo manual y conversación, se comparte la vida, se combaten las soledades no deseadas y se pone en práctica una economía del cuidado fuera del mercado formal.

Recomendación de lectura

En su libro Tierra de mujeres, la veterinaria y poeta María Sánchez rinde homenaje a todas las mujeres que han sostenido la memoria, las tierras y la cultura invisible de nuestros pueblos.

RELATO 1

Tejer lazos entre generaciones: Un pueblo que se niega a desaparecer

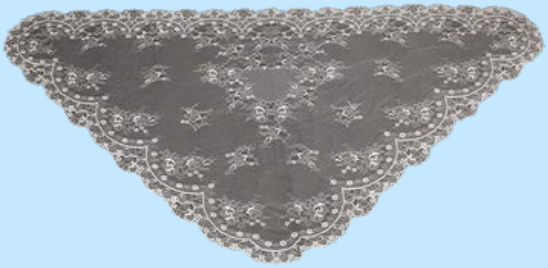


La conservación de estas tradiciones atrae a visitantes y descendientes que regresan al municipio, llenándolo de vitalidad y haciendo frente al reto de la despoblación.



Nada de esto sería posible sin el aprendizaje vicario (aprender observando y haciendo juntas) que las abuelas y madres transmiten a sus hijas y nietas.

El momento de la bajada es esperado con ilusión porque potencia la socialización, reúne a jóvenes y mayores en un mismo propósito y fortalece la identidad comunitaria. Es, en definitiva, una red informal de cuidados mutuos donde todas cuentan y todas sostienen.



Rincón Cultural: Conecta con esta historia

Para ver: La película El agua de Elena López Riera, un retrato sobre la transmisión oral y las tradiciones heredadas entre mujeres en entornos rurales.

Para escuchar: El grupo Tanxugueiras y su propuesta de llevar la tradición oral y el folclore femenino al presente.

Para saber más: El vídeo Bajada de la Virgen de los Santos a Pozuelo muestra todo el recorrido, la decoración y a las mujeres que sostienen esta tradición.

RELATO 2

FEMINISTAS DE PUEBLO

Fuertes como el viento, suaves como el agua: Feministas de Pueblo

"El feminismo está incompleto sin la perspectiva rural: Cuidar tambien es cuidar la tierra y la vida que la habita."



Feministas de Pueblo empezó a gestarse en el año 2018, cuando 6 amigas que se reunían habitualmente, se dieron cuenta de que no se sentían representadas por el feminismo que acontecía en las ciudades. En ese momento, necesitaban darle salida a sus inquietudes y a su activismo, por lo que después de darle vueltas durante un par de años, decidieron constituir la asociación.

Raíces de la comunidad y el feminismo

Poco a poco se fueron uniendo más y más mujeres de varios puntos de Castilla-La Mancha, porque "feministas sueltas", como las llaman ellas, hay muchas, sobre todo en sitios pequeños. Esto impulsó la creación de redes para mujeres que se sienten aisladas en los pueblos. Desde esta red, podían defender la igualdad de género y los derechos de las mujeres en el medio rural. Esta unión también es una manera de proteger y visibilizar a colectivos más pequeños, cuyas actividades han sido "arropadas" por la asociación, y desarrolladas en esos territorios.

Descubre Más

Escucha el himno de este grupo y reflexiona sobre sus motivaciones.

Himno de Feministas de Pueblo

RELATO 2

En esta comunidad, las mujeres se cuidan construyendo redes de apoyo colectivo, compartiendo saberes y organizando encuentros desde el medio rural. Los grupos de apoyo mutuo, como el de violencia de género o el de menopausia, son pilares fundamentales, así como los encuentros, los talleres de salud, las charlas…



Red de cuidado para las mujeres y la tierra

Para este colectivo, los cuidados no son solo una cuestión del ámbito doméstico, sino una forma de entender el territorio. Defienden la soberanía alimentaria, la protección de los servicios públicos de cercanía (centros de salud, colegios, transporte) y un ecofeminismo que cuide tanto a las personas como a los ecosistemas rurales frente al despoblamiento y la especulación. Todo esto va acompañado de un fuerte activismo en redes sociales, muchas veces con el objetivo de sensibilizar y "ruralizar" el feminismo.

Para Profundizar

¿Sabías que el 85% de mujeres que conviven con personas dependientes son cuidadoras, mientras que solamente el 26% de cuidadores son hombres? Averigua más en este documento divulgativo

RELATO 2

Un corro de mujeres frente al machismo



Para las mujeres que forman parte de esta red rural, lo más importante es ese sentimiento de pertenencia, de escuchar a compañeras, aprender de ellas y también aportar. La ayuda, el apoyo y el entendimiento son los hilos que tejen esta red, tan fuerte que ha creado amistades entre mujeres que no se conocen.

No importa dónde se encuentren, todas forman parte del mismo grupo. Y como relata una de ellas, cuando piensa en Feministas de Pueblo, le viene siempre la misma imagen a la cabeza: un corro de mujeres alrededor del fuego. “Es muy prehistórico, es muy cine de tribu, pero es que venimos de ahí, ¿no?” Hacer feminismo en un pueblo implica retos específicos: la presión social, el "qué dirán", la falta de recursos de transporte o atención y la dispersión entre municipios. Frente a esto, Feministas de Pueblo ha creado una red viva de acompañamiento donde ninguna mujer se siente sola frente al machismo.

Rincón Cultural: Conecta con esta historia

Para ver: La película Lo que Queda de ti (2025) de Gala Gracia, un homenaje realista a la carga emocional de los cuidados y a la labor de las mujeres en entornos rurales.

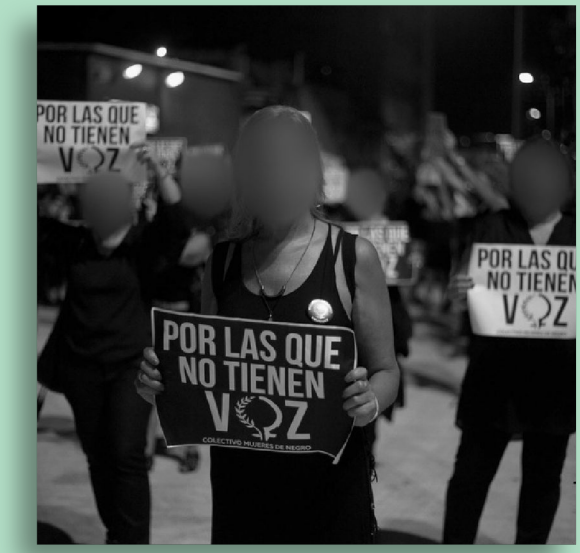
Para escuchar: La canción Canto al Cansancio de Karmento y Bewis de la Rosa, que trata del agotamiento físico, mental y emocional provocado por el ritmo de la vida.

- Escucha Ni más +, ni más – , el podcast de la asociación donde debaten sobre la "palabra del mes", ecofeminismo y vivencias de pueblo.

RELATO 3

Mujeres de Negro contra la Guerra, la Red que defiende el pacifismo como política de sostenibilidad de la vida y el cuidado global

"Nuestros gobiernos no son amigos... pero nosotras somos amigas."



Mujeres de Negro contra la Guerra es una Red internacional que surge en el año 1991 con las mujeres de Belgrado para denunciar las guerras en la antigua Yugoslavia, aunque tiene un antecedente en las mujeres israelíes que en 1988 decidieron salir a la calle a manifestarse de forma pública, vestidas de negro y en completo silencio contra la ocupación de Palestina.

La Red se expandió globalmente y hoy en día reúne a organizaciones en más de 50 países. En España, Mujeres de Negro está presente en distintos puntos: Barcelona, Vilanova de Castelló (Valencia), Madrid, Sevilla, Toledo, Valencia (ciudad) y Cantabria. Funcionan de manera autónoma y descentralizada desde finales de los años 90.

El negro como voz del luto

Los grupos de Mujeres de Negro realizan actos vestidas de negro como símbolo de protesta para visibilizar el luto por todas las víctimas de la guerra, la violencia y la injusticia. Se organizan mediante vigilias, concentraciones silenciosas y la desobediencia civil pacífica en espacios públicos. Defienden profundamente la horizontalidad, el apoyo mutuo y el desmontar la figura del "enemigo", una construcción interesada para enfrentar a los pueblos. Su intención es "que no haya jerarquía, que no haya más responsabilidades tampoco en unas que en otras. La responsabilidad es común, el liderazgo es común."

RELATO 3

Crear vínculos de paz ante el conflicto

Cuando ocurre un conflicto (como por ejemplo el de Ucrania-Rusia), y siempre que es posible, prefieren reunirse con las mujeres que sufren sus consecuencias, porque el hecho de convivir, dialogar y estrechar lazos en la vida cotidiana es "una manera muy especial para después hablar de la guerra y de los conflictos, lo más contrario a la vida". Su unión se ha convertido en una amistad, y como decían las activistas de Jerusalén: "Nuestros gobiernos no son amigos... pero nosotras somos amigas.".

Su principal objetivo es la oposición activa a la guerra, el militarismo, la industria armamentística y todas las formas de violencia. Una de las cosas que más reclaman es esa responsabilidad que tenemos sobre las guerras y los expolios, dando lugar a la famosa consigna "No en mi nombre", para que los gobiernos no actúen en nombre de toda la ciudadanía.



Miles de mujeres, una ambición en común

Aunque los grupos son muy variados, y dependiendo de cada país se analizan y se trabajan sobre temas diversos -ya sea para desmontar la militarización social como para denunciar el uso del cuerpo de las mujeres como campo de batalla- existe un enfoque común sobre las consecuencias específicas de las guerras en las mujeres y niñas, con un trabajo basado en los testimonios y experiencias de las mismas.

Descubre Más

¿Sabías que existen otras organizaciones feministas que también luchan contra las guerras?
El libro En la tierra de los olivos de Sumaya Farhat-Naser lo relata.

RELATO 3

Desde 1991, nada más comenzar la guerra de Los Balcanes, ya se constituyeron los primeros Encuentros Internacionales organizados por las propias mujeres de la Ex-Yugoslavia, muchos de ellos realizados en Serbia. Después se fueron celebrando en distintas partes del mundo, por ejemplo en Italia, Jerusalén, La India, Londres, Ciudad del Cabo, Colombia... En el de Valencia en 2007 participaron más de 400 mujeres, de 40 países. Estos encuentros internacionales eran mayormente presenciales antes de la pandemia, después, el de Armenia, por ejemplo, se hizo online. El último ha sido organizado en el mismo formato por las activistas de Colombia. Desde el colectivo agradecen que exista esa posibilidad, pero sin duda consideran que reunirse presencialmente es mucho más enriquecedor, y además, de esa manera ocupan "un espacio que de otra manera no es visible".



Contra la guerra, el arte de cuidar

No obstante, Mujeres de Negro no es solo un colectivo de protesta, sino una red que, a través de sus lazos y su presencia, reivindica el valor de proteger la existencia humana y los vínculos comunes frente a la violencia. Creen necesario que los gobiernos pongan la salud y la vida por encima de intereses espurios y que se desarrolle una política feminista de cuidados.

Para ellas, los cuidados, que "siempre han estado en manos de las mujeres y tradicionalmente minusvalorados, han sido los protagonistas que nos han salvado y dado esperanzas en los momentos más aciagos". Además, consideran imprescindible mejorar la salud laboral, ambiental, mental... y poner "los cuidados en el centro". Por tanto, cuidar el mundo implica desmontar las estructuras que lo destruyen.

Para Profundizar

La convocatoria internacional más reciente de Mujeres De Negro tuvo lugar en Colombia, donde miles de mujeres de reunieron contra el estado militar creciente en el país. Lee más aquí

RELATO 3

Sumado a todo esto, las mujeres que componen la Red reflexionan sobre el autoconocimiento y el autocuidado como un elemento muy importante para la calidad de vida. También consideran esencial “el intercuidado, es decir, cuidarnos unas a otras y el transcuidado, que es la comunidad.” Esto lo han aprendido “de las pacifistas” y están “poniéndolo en práctica.”



Entre estos cuidados en los grupos, se reserva una parte de las reuniones para prestar atención a la parte más personal de las compañeras, y cada comienzo de curso se valoran tanto la disponibilidad como las fuerzas con las que se cuentan para asumir las acciones que se van a programar; consideran que es mucho mejor adecuar la agenda a las personas y no al revés. Cada una establece su compromiso en base a su propia capacidad y aptitudes, asumiendo las tareas donde se siente más cómoda. Aparte de las reuniones periódicas, la actividad diaria se resuelve con los contactos a través de WhatsApp, Zoom, Telegram…

Mujeres de Negro visibiliza cómo la organización colectiva entre mujeres ha sido históricamente un motor invisible para sostener a las comunidades en tiempos de crisis, y convierte esa práctica en una reivindicación política y en un espacio de seguridad mutua.

Rincón Educativo: reflexiona con estas obras

Para ver: La presentación Women in Black relata el origen y motivación de algunas de las miles de mujeres en esta red internacional.

Para escuchar: La canción Justo de Rozalén nos remite a la complejidad de sentimientos cuando perdemos un ser querido en la guerra.

Para leer: Las Mujeres de Negro contra la guerra, ubicadas en Madrid, han publicado un libro que reflexiona sobre su estructura de funcionamiento: Horizontalidad

RELATO 4

Alma Madre, el refugio comunitario que reinventa la maternidad y los cuidados

"...No estamos hechas para hacerlo solas, biológicamente estamos diseñadas para criar en red."

Alma Madre es una asociación nacida en Ciudad Real dirigida a mujeres-madres que quieran criar en red. Por esto mismo, pone el foco en el cuidado materno y familiar. "Creemos que las mujeres y las madres necesitamos espacios para sentirnos sostenidas y cuidadas ya que la sociedad nos deja de lado y nos carga más que nos alivia. Y para construir un mundo más bonito para las nuevas generaciones tenemos que comenzar por las madres."



Más que un encuentro, una conexión

El primer encuentro de madres migrantes estuvo lleno de emociones, fue un círculo de relatos de migración, de historias de vida y de darse cuenta que eran muchas y que todas tenían algo que contar. Así comenzaron a tejer una red que ha ido evolucionando de acuerdo a las necesidades del grupo. Aunque siempre tienen una idea, una estructura o una propuesta para el encuentro, cada encuentro tiene su propio ritmo y se acomoda a las necesidades de las participantes.

Por lo general organizan estos encuentros mensuales de madres migrantes los sábados por la mañana. Son un espacio seguro para compartir con otras madres que atraviesan la experiencia de criar (o haber criado) lejos de su país de origen. Estas reuniones son un lugar donde expresarse sin juicios, ser escuchadas, validadas y sostenidas por otras mujeres. Asimismo, intentan que el lugar sea lo más céntrico posible para que les resulte sencillo asistir.

RELATO 4

“En los encuentros compartimos la realidad de vivir extrañando, dejar de sentirte de un lado pero no sentirte del todo del otro, esa sensación de estar siempre en falta o perdiéndote algo, son sensaciones, emociones y situaciones que vivimos las personas migrantes y que tener un espacio para hablarlo, nombrarlo y sentirte comprendida te ayuda a integrarlo como parte de tu proceso de migración y tu historia de vida.”

Tejiendo redes de apoyo

No obstante, no solo trabajan con familias migrantes, sino que también abren espacios para grupos de crianza y talleres para todo el mundo. Además, tienen un grupo de WhatsApp donde comparten información sobre los encuentros, actividades en las que cada una participa, actividades para las y los peques, ayudas, trabajo y “de todo un poco.” A la dinámica normal, hay que sumar “las urgencias”: una solicitud para localizar un carrito, atender a una mujer que acaba de tener a su bebé y necesita una asesoría de lactancia o sostén de otro tipo, localizar lo necesario para un bebé que nacerá en unas semanas y su madre está sola y sin red…

Los grupos son abiertos y gratuitos. Las criaturas, niños y niñas son bienvenidas para que no sea un impedimento asistir por falta de cobertura, y porque les gusta “que ese espacio también sea para la infancia, entre ellos se cuidan, se atienden, comparten juegos o actividades.” De esta manera, los grupos de mamás y bebés se convierten en espacios para salir de la rutina y compartir con otras madres un momento agradable de conversación mientras el bebé explora en un lugar seguro y adaptado a sus necesidades. Además, no hay edad mínima del bebé para unirse, se puede asistir desde el embarazo.

Conoce la lucha

Migrar del país de origen tiene ciertas ventajas y regala, de alguna forma, un sentimiento de liberación. No obstante, esto viene acompañado de muchos desafíos y carga emocional. Este capítulo del Comadre Podcast nos ofrece diferentes perspectivas: Criar expatriada: maternidad, migración y la soledad que nadie menciona.

RELATO 4

Un espacio para sanar y crecer juntas

Para aquellas que forman parte de esos encuentros, Madres Migrantes se ha convertido en un espacio de resiliencia, comprensión y apoyo entre mujeres. De hecho, señalan que "muchas veces es como si fuese una terapia grupal" en la que han podido comprender muchas cosas que quizás no habrían entendido si hubieran seguido solas. Han aprendido que "migrar es un proceso y adaptarse no ocurre de un día para otro. Hay momentos muy difíciles, pero poco a poco se va construyendo una nueva vida."



Lo que necesitamos para seguir adelante

Normalmente se sientan en círculo en el suelo, comparten cómo llegan ese día, eligen un tema para tratar (o no, según las necesidades del grupo) y hablan de sus experiencias respecto a ese tema (o el que surja ese día). Al finalizar, se entrega una guía y herramientas para la situación que les esté ocurriendo, y cierran con una carta que trae afirmaciones de maternidad y les ayuda a conectar con el camino que están transitando. Todo esto mientras toman una infusión y la o el bebé inspecciona el espacio.

"Creemos que el espacio que tenemos en marcha ayuda a transitar el duelo migratorio desde una vivencia reconocida, compartida y sostenida por el grupo. Es un espacio de cuidado mutuo, donde la experiencia de cada una, que es única y a la vez es común, se sostiene desde el respeto y el afecto."

Mantente al tanto

Conoce un poco más sobre Alma Madre a través de su perfil de Instagram: @almamadrecr

RELATO 4

Encontrar un hogar lejos de casa

Estos momentos de cuidado colectivo traen numerosos beneficios para las participantes. Las mujeres sienten apoyo en la transición a madre y alivio al verse reflejadas en otras compañeras que viven lo mismo. Se establece una red de confianza que ofrece contención, genera vínculos y crea redes de apoyo. “Toda madre necesita sentirse sostenida y arropada para criar. Necesita tribu.”

Desde esa mirada, se da relevancia a conceptos como hogar y comunidad. “Cuando eres migrante, estas palabras cambian de significado porque una parte de tu hogar siempre va a quedar en tu país. Tu familia, tus recuerdos, tus costumbres, tu manera de hablar, tus olores, tus comidas, tu música, etcétera.” Ahí es donde entra en juego el papel crucial de la comunidad, al “saber que no tienes que enfrentarte todo sola, al encontrar a personas que te escuchan, que te comprenden, que están dispuestas a darte la mano. Es no poder y saber que habrá alguien que te va a ayudar.”



Bajo este prisma, Madres Migrantes representa precisamente eso, una comunidad de mujeres que a pesar de venir de diferentes lugares y de tener diferentes historias, se reconocen en muchas de las experiencias que viven y se acompañan para seguir adelante juntas. “Eso es lo más bonito, que cuando una mujer ayuda a otra, no solamente está ayudando a esa persona, está haciendo que toda la comunidad sea un poco más fuerte.”

Para profundizar

Este informe visibiliza la falta de derechos en las madres migrantes-solteras con datos y cifras: CRIAR SOLA EN LA MIGRACIÓN. Retos para un acceso real al Derecho a los Cuidados.

RELATO 4

La necesidad de cuidados comunitarios

La asociación defiende firmemente que las madres se necesitan las unas a las otras para acompañarse en el camino de la crianza, entenderse, sostenerse y alivianar el proceso. “Ser madre en solitario dentro de cuatro paredes es un experimento que no funciona bien, no estamos hechas para hacerlo solas, biológicamente estamos diseñadas para criar en red”. Los cuidados comunitarios son fundamentales puesto que “la maternidad es una tarea colectiva, necesitamos una sociedad que abrace a la madre para que ella pueda abrazar a su hija/o.”



En cuanto a qué creen que necesita cambiar en la sociedad para mejorar la vida de las madres migrantes, lo tienen bastante claro: la mirada. “El día que las madres sean vistas como lo que son, las que sostienen esta sociedad, el mundo debería funcionar mejor y más bonito, y las madres migrantes tendrían las ayudas, las facilidades y las oportunidades que necesitan para seguir criando, sosteniendo y trabajando en otro país.”

Reflexiona con estas obras

Para reflexionar: Esta serie de podcast documental llamada “Mi familia Española” relata las relaciones de hijas e hijos de madres migrantes con sus niñeras españolas.

Para escuchar: La canción Todas las Madres del Mundo de Silvia Pérez Cruz reflexiona sobre la maternidad desde una perspectiva colectiva y emocional.

Para leer: El artículo “Criar... Sin morir en el intento” aborda las dificultades que enfrentan las madres durante la crianza, especialmente la sobrecarga de responsabilidades y la falta de apoyo.

RELATO 5

Las pioneras del cuidado colectivo en Lucero: El centro de mujeres que transformó el barrio desde el apoyo mutuo

"Cuando las mujeres se unen, el cuidado se convierte en una forma de transformación social."

El Centro Cultural de la Mujer de Lucero es un espacio vecinal y feminista fundado en 1979 en el barrio de Lucero (distrito Latina) de Madrid. Nació en plena Transición española, impulsado por el movimiento asociativo y de mujeres del barrio para crear un espacio propio de participación, encuentro y reivindicación social.



Dónde nació la organización feminista

En una época en la que el barrio sufría la falta de infraestructuras básicas (con muchas calles aún sin asfaltar), las vecinas se unieron para establecer un lugar de protección, apoyo mutuo y organización feminista. Buscaban un refugio seguro donde formarse, debatir y concienciar sobre sus derechos en una sociedad que empezaba a cambiar.

Al principio el centro funcionó como una red de soporte y un espacio donde paliar las carencias del barrio obrero de Lucero. En esta primera etapa, el foco estaba puesto en ofrecer clases de alfabetización, costura y apoyo mutuo para mujeres que, debido a la época, habían tenido un acceso muy limitado a la educación formal.

RELATO 5

Del aprendizaje a la expresión colectiva

Con la consolidación democrática y la llegada de infraestructuras básicas a la zona, el espacio evolucionó hacia una vertiente más artística e identitaria. Se transformó en una "habitación propia colectiva" (en alusión al concepto de Virginia Woolf), donde las mujeres no solo acudían a aprender destrezas prácticas, sino a debatir sobre literatura, pintar, hacer teatro y reflexionar sobre su identidad en una sociedad en plena modernización.

La asociación fue desde sus inicios un espacio de gran relevancia para muchas mujeres que por fin encontraron un lugar donde adquirir conocimientos a los que no habían tenido acceso debido a la situación de la mujer en la dictadura. Además, supuso un sostén emocional y una red de apoyo.



Como relatan las fundadoras, en el barrio de Lucero “la mujer estaba muy sometida al hombre”, e inicialmente muchas socias “tenían miedo de las represalias, por lo que dejaban el carnet de socia en el centro para que sus maridos no descubrieran que iban mientras ellos trabajaban y los/as hijos/as estaban en clase”. La sociedad del momento no veía con buenos ojos que las mujeres quisieran ser algo más que amas de casa.

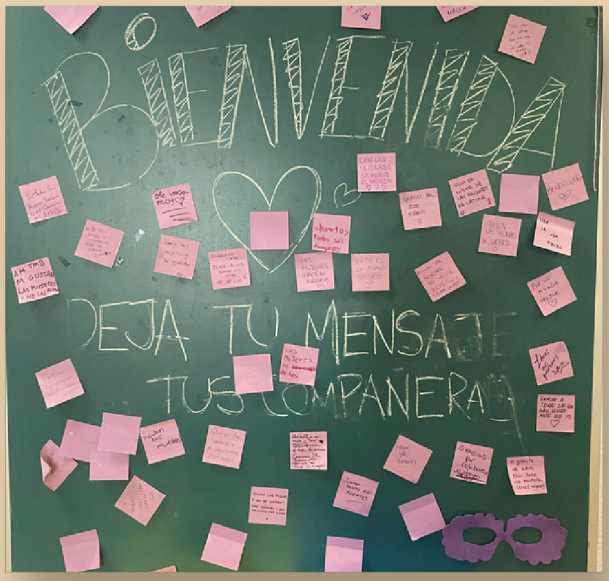
Recomendación audiovisual

Una habitación propia colectiva cuenta la historia, la memoria y las raíces del Centro Cultural de la Mujer de Lucero. Narra el recorrido y la lucha de las mujeres pioneras e históricas precursoras que impulsaron y abrieron camino para crear este espacio comunitario y cultural en el barrio.

RELATO 5

El poder de escucharse y cuidarse

La escucha activa fue el elemento clave para hacer sentir cómodas a las recién llegadas, que se veían reflejadas en los testimonios del resto y acababan por hacerse socias. "Las arropábamos, nos apoyábamos entre todas y había mucha comunicación entre nosotras, de esta manera las animábamos para que vinieran otro día y a la larga se hicieran socias."



Progresivamente se fue creando una unión inquebrantable que dio lugar a una comunidad donde los cuidados estaban en el centro. Las actividades formativas y de ocio fueron fundamentales para estas mujeres que apenas salían de casa. Con el tiempo, consiguieron cambiar la percepción que se tenía de ellas, y poco a poco sus maridos acabaron aceptando esta nueva situación.

Aprendizaje como forma de empoderamiento

Esta comunidad les aportó libertad, aprendizaje, comprensión, apoyo, seguridad… y el poder "ser ellas mismas", expresándose sin miedo, y luchando por otras mujeres. Para muchas marcó un antes y un después, al encontrar un sitio donde por fin se sentían reconocidas y valoradas, donde su opinión y su pensamiento eran tenidos en cuenta, donde obtenían el graduado escolar, se formaban con charlas, y asistían a tertulias y a espacios sororos denominados "los miércoles de café". Todo esto fue muy enriquecedor y contribuyó al empoderamiento femenino, transformando sus vidas para siempre y siendo el germen para que sus hijas no vivieran lo mismo.

Para profundizar

El podcast de la FRAVM, Con voz propia, promueve la participación y el fortalecimiento de redes de apoyo comunitario en los barrios de la ciudad de Madrid y visibiliza el papel de las mujeres en la lucha vecinal.

RELATO 5

El impulso detrás de una comunidad

Una figura referente y de vital importancia en este proceso fue la de Soledad Real López (1917 - 2007), una destacada activista, militante comunista y feminista española, clave en la resistencia antifranquista y en la lucha vecinal por la democracia. La definen como una “gran impulsora” de su capacidad de trabajo que “no les dejaba tirar la toalla” y las animaba a leer y a aprender sobre política para así fomentar el criterio y el pensamiento propio. Sienten que les dio “un gran empuje” y que es “el alma del centro". Una mujer empoderada que las empoderó.



Desde sus orígenes, la entidad ha fundamentado su éxito en una premisa clara: el centro y su proyecto social están por encima de cualquier individualidad. Ninguna de las socias ni sus liderazgos particulares se han antepuesto nunca al bien común. Esta filosofía quedó demostrada en uno de los momentos más complejos de la historia reciente. En 2020, en plena crisis provocada por la COVID-19, las socias veteranas manifestaron la necesidad de propiciar un relevo generacional, garantizando así la continuidad del centro, y enfocándose en atraer a mujeres más jóvenes. Así, aunque mantienen talleres tradicionales (como yoga, pintura o ganchillo), han incorporado iniciativas contemporáneas como un laboratorio de programación feminista y un club de lectura.

Recomendación de lectura

A través de su libro El feminismo es para todos, Bell Hooks define el feminismo como un movimiento colectivo y accesible, y busca sacar la teoría feminista de los círculos académicos elitistas para explicarla con palabras sencillas al alcance de cualquier persona.

RELATO 5

La necesidad de cuidados comunitarios

En paralelo a esta renovación, la entidad lanzó un concurso vecinal para el rediseño de su logotipo. El objetivo fue actualizar su imagen visual para reflejar dinamismo y juventud sin perder de vista los valores fundacionales y las raíces de las vecinas originarias. Además, a través de documentales como *Una habitación propia colectiva*, realizado en colaboración con el Espacio de Igualdad María de Maeztu, las socias actuales continúan rescatando el testimonio de las fundadoras para recordar que la lucha vecinal sigue viva.



A lo largo de más de cuatro décadas, la asociación se ha consolidado como un referente de la red feminista del distrito Latina, colaborando activamente con entidades locales y asociaciones vecinales, llegando a convertirse en un motor activo de la memoria histórica, la lucha por los derechos de las mujeres y la justicia social en el distrito Latina, siempre desde el arraigo barrial y la adaptación a las nuevas necesidades generacionales. El Centro Cultual de la Mujer participa activamente en el tejido asociativo local, trabajando en red con colectivos del barrio como la Red Feminista de Latina, la Asociación de Vecinos de Lucero, Médicos del Mundo, la Fundación Balia, el Kolectivo Luciérnagas o el Inquilinato del Distrito Latina. El centro organiza o acoge de forma continua cinefórums, charlas, coloquios talleres y todo tipo de actividades, propias o en colaboración con otras entidades. Esta vocación comunitaria se refleja también en su participación activa en las fiestas populares del barrio y en su reciente adhesión a la FRAVM.

RELATO 5

Más de cuatro décadas construyendo comunidad

A lo largo de los años, el norte que ha guiado cada paso de la organización ha sido la mejora de la calidad de vida de las mujeres desde una perspectiva holística. Su acción abarca todos los aspectos vitales: información, salud, ámbito laboral, relaciones y un pilar clave de acompañamiento entre iguales. Todo este engranaje se articula bajo la protección irrenunciable de los derechos de las mujeres. Para reforzarlo, mantienen colaboraciones con especialistas, priorizando siempre el bienestar del colectivo.

El Centro Cultural de la Mujer de Lucero fue determinante para que muchas mujeres "se sintieran realizadas" y descubrieran que "había vida más allá de la familia". Crearon una comunidad donde la lucha por los derechos de la mujer actuaba como eje vertebrador. Se convirtió en un espacio de cuidado comunitario, pero también de autocuidado. Las socias históricas reivindican la necesidad de que sigan existiendo este tipo de centros exclusivos para mujeres, y que este espacio seguro siga en marcha ya que "no es un capricho, sino una necesidad". "Muchas mujeres se retraen y no se expresan libremente si hay hombres". Han notado que las mujeres jóvenes que se incorporan al centro encuentran dificultades para la conciliación. Por ello, consideran necesario "que no bajemos la guardia y sigamos luchando por nuestros derechos".

Rincón educativo: reflexiona con estas obras

Para ver: El documental Amistades feministas: entre vecinas de la UNED explora cómo la amistad entre mujeres redefine el género, el parentesco, los afectos y las formas de vida colectiva.

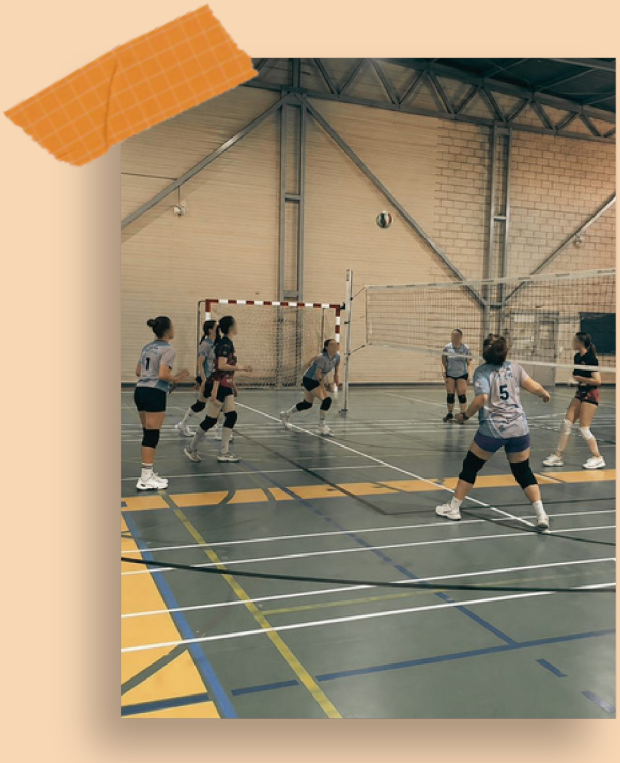
Para escuchar: La canción Manos de Mujeres de Marta Gómez es un homenaje a la labor, la resistencia y la esencia de las mujeres.

Para leer: El libro Mujeres haciendo barrio, de la Comisión de Feminismos de la Federación Regional de Asociaciones Vecinales de Madrid, reúne biografías de mujeres de colectivos vecinales de diferentes barrios de la capital.

RELATO 6

Triple V del ADV Miguelturra: el grupo de veteranas de vóley que ha convertido la pista en comunidad

"Triple V es una forma de cuidar a otras personas y al pueblo. Es un ejemplo de cómo las mujeres cuidan en comunidad y practican el autocuidado en comunidad."



Triple V (Veteranas Vuelven al Voleibol) fue impulsado hace cinco años por un grupo de mujeres veteranas que querían volver a los entrenamientos pero no existía la categoría para ello, ya que las mujeres mayores de 30 años quedaban fuera de la competición y por lo tanto, del uso de las instalaciones deportivas. Así, tras conversaciones con el club que las vio nacer y que es seña de identidad de Miguelturra, nació este grupo, donde mujeres desde los 18 hasta más de 50 años comparten afición, espacio, cuidado y tradición.

Recuperar el deporte para convivir, no solo para competir

Para estas mujeres, trabajadoras y muchas de ellas con menores a su cargo, el equipo no solo representa un regreso al voleibol, sino también un espacio vital de desconexión, bienestar mental y fortalecimiento de los vínculos sociales y de convivencia.

Para profundizar

Existen otras historias inspiradoras como el 'Club Rampa' de fútbol femenino en Paysandú (Uruguay) y la asociación 'Girls on the wall', creada para promover la práctica de deportes de montaña entre mujeres.

RELATO 6

Tradición, organización y apoyo mutuo

En Miguelturra, el ADV cuenta con una gran tradición con más de 30 años de andadura del club y muchos más de la práctica de este deporte, que es seña y razón de ser del pueblo, ya que este deporte comenzó a practicarte en la década de los 60 en los colegios de la localidad dejando una estela que continúa viva hasta el momento. Desde sus comienzos hasta la actualidad, el club cuenta con un porcentaje mucho más alto de mujeres que de hombres, siendo así en su mayoría las churriegas (apodo de las miguelturreñas) quienes actúan como guardadoras y transmisoras, manteniendo viva dicha tradición. Algunos de los equipos del club de categoría femenina entrenan junto a ellas para preparar sus competiciones, llegando a unir a madres e hijas. Se las considera un ejemplo de perseverancia y unión.



Para las participantes, Tripe V es mucho más que un grupo de mujeres que van a entrenar. Es un espacio seguro donde pueden desconectar de la vida cotidiana y demás responsabilidades del día a día. Esta práctica deportiva grupal fomenta la convivencia y el cuidado, a la vez que genera un ambiente de sororidad, y para ellas es “la terapia medicinal más auténtica que hay”. Al compartir pista, crean un entorno de apoyo y corresponsabilidad comunitaria, donde no solo se juega, también se sostiene.

Rincón cultural: Conecta con esta historia

Para ver: Hijas de Cynisca, una película documental sobre la desigualdad de género en el deporte, un reflejo de la sociedad en la que vivimos.

Para escuchar: Corre como una chica, un podcast que publica conversaciones quincenales con mujeres que corren para motivarse y aprender unas de otras.

Para saber más: Audio del testimonio, donde hablan las mujeres que protagonizan este relato.

RELATO 6

De equipo a comunidad



Estas veteranas destacan que los cuidados ocupan gran parte de su vida. Para ellas, requiere mucho sacrificio sacar tiempo para ir a entrenar. Esperan que esto sirva como enseñanza para sus hijas e hijos, "que estén viendo que pueden dejar todo y hacer un hueco para practicar deporte, que pueden hacer un parón en su día a día para salir, relacionarse, reírse y convivir. Muchas tienen hijas e hijos que juegan en la actual Escuela Deportiva de Voleibol de la localidad, por lo que transmitir este legado a las nuevas generaciones es otro tipo de cuidado.

Triple V es una forma de cuidar a otras personas y al pueblo. Es un ejemplo de cómo las mujeres cuidan en comunidad y practican el autocuidado en comunidad. Como dejan claro sus integrantes, para Miguelturra "es significativo saber que existe este tipo de proyectos". Propuestas como esta fomentan la vida saludable en el municipio y favorecen el desarrollo de las mujeres tanto en el plano personal como social. Además, esta iniciativa abre camino hacia la igualdad en el deporte, y sirve como ejemplo y referente para las niñas.

Para destacar

Porque cuidar el entorno, mantener viva una tradición y transmitirla a las nuevas generaciones también significa cuidar a quienes forman parte de ella. Y Triple V demuestra que las mujeres no solo han sido protagonistas de la historia del voleibol en Miguelturra, sino que siguen escribiéndola. Porque nunca es tarde para volver a la pista, porque el deporte no tiene edad y porque, cuando las mujeres se organizan, comparten y se cuidan, también transforman su comunidad.

RELATO 7

Poco filtro, muchas páginas: el club de lectura donde la literatura actúa como refugio y sostén colectivo

"Aunque las redes sociales hayan interrumpido y cambiado nuestras vidas, es crucial seguir construyendo redes comunitarias."



Poco filtro, muchas páginas es un club de lectura young-adult nacido en el año 2019 en la Librería Diógenes de Alcalá de Henares. En los 7 años que lleva vigente, ha ido creciendo cada vez más, hasta conformar un pequeño grupo que se reúne mensualmente. La literatura ha servido como refugio desde siempre para todas las mujeres que componen este club. A lo largo de este recorrido, destacan la época COVID, donde siguieron llevando a cabo las reuniones de manera online, porque en ese momento tan difícil, era cuando más necesitaban refugiarse en la lectura.

Conciliar para cuidarse

El encuentro mensual tiene lugar los sábados por la mañana, y el día elegido, así como la periodicidad, no son casualidad, ya que se decidió a conciencia para facilitar la conciliación personal y laboral de todas las integrantes. Para ellas, este espacio es muy importante, puesto que las responsabilidades del día a día apenas les dejan tiempo para dedicarse a sí mismas, a sus aficiones, a su vida social, etc. A ninguna participante se le exige una asistencia mínima, cada una puede acudir cuando pueda en función de sus circunstancias.

Mantente al tanto

Conoce un poco más sobre Poco filtro, muchas páginas a través de su perfil de Instagram: @pocofiltro.club

RELATO 7

Más allá de hablar de libros, este grupo se ha convertido en un espacio de escucha y apoyo mutuo. No solo comparten el mismo pasatiempo, también hacen planes fuera del club. Desde sus inicios, se han creado numerosos vínculos entre las participantes que han dado lugar a nuevas amistades. Como señalan, “si no fuera por este espacio, con todas las responsabilidades de la vida adulta, esto no habría sido posible.” En el día a día, cuentan con un grupo de WhatsApp donde comentan las novedades literarias, se ponen al día sobre sus vidas y proponen planes. Además, todos los meses organizan un desayuno en el club, teniendo en cuenta las intolerancias y alergias de cada una, de manera que sea apto para todas.

Los cuidados a través de las historias



Casi todos los libros que leen en el club están escritos por mujeres. Algo que les llama la atención, es que las protagonistas femeninas muy pocas veces tienen un círculo de amigas que sirva como red de apoyo, lo que califican como “poco realista”. Bajo su punto de vista, la literatura no visibiliza la carga de los cuidados, y apenas se menciona lo que conlleva para las mujeres el estar siempre cuidando al resto. Consideran necesario que se hagan más representaciones realistas de los cuidados comunitarios entre mujeres, y que no se perciba tanta “soledad” en la figura femenina.

Recomendaciones literarias

Hamnet de Maggie O'Farrell: Sanación intuitiva y maternal que sostiene la vida.
Comerás flores de Lucía Solla Sobral: Amistad como refugio para sanar el dolor.
Dorayaki de Durian Sukegawa: Dignidad y conexión humana a través de la cocina.

RELATO 7

De lo individual a lo colectivo

Frente al individualismo que prima en la actualidad, resaltan la importancia de no perder el sentido de comunidad. “Aunque las redes sociales hayan interrumpido y cambiado nuestras vidas, es crucial seguir construyendo redes comunitarias.” En la sala donde se reúnen no tienen cobertura, lo que les ayuda a desconectar del ajetreo de la vida diaria y de los estímulos incesantes.



Construir redes hoy en día, así como cuidar y cuidarse, se ha vuelto más complicado por otros factores como la precariedad laboral, los estudios o el ritmo de vida actual. El club de lectura, así como otros espacios a los que asisten estas mujeres jóvenes (clases de cerámica, crochet, ganchillo, etc.), son la manera que encuentran de formar parte de una comunidad donde los cuidados estén en el centro. De cara al futuro, reivindican la adaptación y el cuidado de los espacios públicos de manera que las ciudades sirvan para llevar a cabo planes sin necesidad de consumir.

Recomendaciones audiovisuales

Miniserie → La asistenta (Maid), aborda la crisis de los cuidados desde una perspectiva de género e interseccional, visibilizando cómo sostener la vida recae desproporcionadamente en mujeres en situaciones de precariedad y violencia institucional.

Serie → El cuento de la criada (The Handmaid's Tale), trata la crisis de los cuidados transformándolos en un sistema de explotación estatal y deshumanización radical.

Película → Roma, desentraña cómo las tareas que sostienen la vida están profundamente atravesadas por desigualdades de género, clase y etnicidad.

RELATO 7

Juventud, precariedad y tiempo para cuidar

Otro aspecto a destacar es el cuidado intergeneracional, que siempre ha recaído y sigue recayendo en las mujeres. “Los cuidados, sobre todo entre familia, sí que los hacen las mujeres, pero es que fuera de la familia también los hacemos las mujeres.” No obstante, la percepción sobre ello ha cambiado, “las mujeres hemos despertado, por así decirlo, hemos visto que hay que cuidar al resto, pero sobre todo para poder cuidar al resto también nos tenemos que cuidar a nosotras mismas, que muchas veces se nos olvida.”

En este club, leer juntas se convierte en un acto de cuidado comunitario. “Y tener un apoyo de mujeres a tu alrededor, que se cuidan ellas mismas y que además te ayudan a ti a cuidarte y te cuidan es muy importante.” Este tipo de redes comunitarias actúan como sostén para muchas mujeres, pero siguen siendo necesarias mejoras en la conciliación y la corresponsabilidad.



Recomendaciones musicales

Belén Aguilera - MÍA, habla sobre el amor propio, la autoterapia y el proceso de reconectar y perdonarse a una misma.

Miley Cyrus - Flowers, es un himno de amor propio, empoderamiento y superación personal tras una ruptura.

Julia Michaels ft. Selena Gomez - Anxiety, trata sobre cómo se vive y se siente el trastorno de ansiedad en el día a día.

Paris Paloma - labour, habla de la carga del trabajo emocional, doméstico e invisible que se les exige a las mujeres en relaciones de pareja desiguales.

Taylor Swift - Daylight, trata sobre la transición de la oscuridad emocional a la luz, el perdón propio y el amor maduro y estable.

Taylor Swift - tolerate it, habla sobre el dolor y el desgaste emocional de estar en una relación afectiva desequilibrada y de un solo lado.

RELATO 8

LAREIRA SOCIAL

Lareira Social, la iniciativa que visibiliza la salud mental y teje comunidad en el entorno rural

"Nuestra mirada pregunta no solo qué le sucede a una mujer, sino qué le ha ocurrido, cómo vive, qué desigualdades la atraviesan y qué cambios necesita su entorno."

Lareira Social es una iniciativa profesional que diseña, impulsa y acompaña procesos relacionados con la salud mental comunitaria, los cuidados, la igualdad, la participación, la cultura y el desarrollo rural. Su papel es crear condiciones para el encuentro, conectar saberes y contribuir a que las experiencias de las mujeres se transformen en conocimiento, propuestas y acciones colectivas.



El territorio rural y los cuidados

Responden principalmente desde dos experiencias. Por un lado, *Cultura para Sanar en Comunidad* (*derechosculturalesyruralidades.es/asturias*), que se desarrolla en Lendiglesia y Sampol, en Boal, junto a la Asociación Cultural NÍA y Lareira Colectiva. Este proyecto explora cómo la cultura, la memoria, los saberes rurales y los vínculos comunitarios pueden contribuir al bienestar y a la salud mental de los pueblos. Por otro lado, *HUB GENERA, Faenando Futuro* (*hubgenera.org*), que es una plataforma impulsada por la Confederación Salud Mental España para generar redes y propuestas de empleo, emprendimiento e innovación social con mujeres rurales con experiencia propia en salud mental.

Para ellas, "cuidar no es únicamente atender una necesidad individual cuando el malestar ya resulta insoportable. También es crear condiciones para participar, sentirse reconocidas, establecer vínculos, pedir ayuda sin vergüenza y decidir sobre lo que afecta a nuestras vidas." En los proyectos, "significa adaptar horarios y formas de participación, respetar silencios, no obligar a compartir experiencias íntimas, utilizar un lenguaje accesible, reconocer límites y cuidar la confidencialidad."

RELATO 8

Esta mirada atraviesa *Trenzando Saberes*, una comunidad de aprendizaje entre mujeres rurales con experiencia propia en salud mental donde se relacionan empleo, bienestar, apoyo mutuo, derechos y sostenibilidad de la vida. Además, procuran que los cuidados no terminen dentro del grupo, sino que también se impliquen en los procesos que generan pódcast, documentales, propuestas, redes, herramientas comunitarias o nuevas alianzas que puedan transformar el entorno.

Falta de recursos en el mundo rural

La necesidad de activar estos procesos nace de una constatación repetida en distintos territorios: "cuando los servicios son escasos, lejanos o insuficientes, buena parte de la vida cotidiana se sostiene mediante relaciones informales." Con frecuencia son las mujeres quienes acompañan a una vecina, cuidan a familiares, mantienen asociaciones, transmiten saberes y activan respuestas comunitarias, muchas veces sin reconocimiento ni recursos.



Sus proyectos buscan reconocer las aportaciones de las mujeres y, al mismo tiempo, cuestionar la desigual distribución de responsabilidades y defender su derecho a ser cuidadas. "Muchas combinan empleo precario, economía informal, cuidados y participación comunitaria, acumulación que genera pobreza de tiempo, agotamiento y disponibilidad permanente para las necesidades ajenas."

Para destacar

Todas sus iniciativas destacan por sostener la vida cotidiana en dimensiones complementarias. Cultura para Sanar activa redes locales mediante cultura, memoria y creación. Relatoras de Vidas y de Futuros transforman experiencias personales en relatos colectivos. RED CREAS reconoce la creación como fuente de identidad, vínculo y posible actividad económica. Trenzando Saberes y Trenzando Haceres relacionan empleo y emprendimiento con salud mental, cuidados y sostenibilidad de la vida.

RELATO 8

Salud mental en el rural

En comunidades pequeñas, la proximidad puede cuidar, pero también controlar. Es más difícil preservar el anonimato y puede existir miedo a que acudir a salud mental, contar una violencia o reconocer que no se puede más se convierta en un comentario público. Al mismo tiempo, el mandato de género presenta a las mujeres como responsables del bienestar familiar: pedir ayuda parece fallar, y descansar, ser egoísta. Además, cuando existe un diagnóstico, el estigma puede producir descrédito, infantilización o pérdida de privacidad.

Visibilizar experiencias

Estas experiencias aparecen en *Relatoras de Vidas*, un cortometraje "construido con las voces de mujeres rurales con experiencia propia en salud mental, que muestra sus saberes, discriminaciones, redes y formas de participación." Estos relatos reflejan la necesidad de espacios confidenciales donde pedir apoyo no implique quedar definida por un diagnóstico, pero también transformar entornos que penalizan la vulnerabilidad y estructuras que esperan que las mujeres aguanten indefinidamente.



En los espacios de Lareira Social, el punto de encuentro no es la etiqueta clínica, sino experiencias y condiciones compartidas: soledad, violencias, sobrecarga, precariedad, aislamiento o falta de reconocimiento. Las mujeres "comparten recetas, canciones, recuerdos y saberes; han creado un mural colectivo, un videopodcast intergeneracional." Como señalan, "colectivizar el malestar no elimina el sufrimiento, pero permite dejar de interpretarlo como un fracaso personal y reconocer sus dimensiones sociales y políticas."

Recomendación audiovisual

Relatoras de Vidas, un documental que presenta relatos y testimonios de varias mujeres con problemas de salud mental que viven en el ámbito rural.

RELATO 8

La huella y el valor de lo común

Las barreras que dichas mujeres encuentran más frecuentemente son: transporte y distancias, horarios incompatibles, sobrecarga de cuidados, brecha digital, cansancio, precariedad, miedo a ser señalada y dificultad para preservar la confidencialidad. Por ello, desde Lareira intentan buscar lugares próximos, coordinar desplazamientos, combinar presencialidad y participación digital, ofrecer horarios compatibles, reducir tareas y permitir diferentes grados de implicación. No obstante, reivindican que "un grupo puede amortiguar algunas dificultades, pero no compensar indefinidamente la ausencia de transporte, servicios o políticas de conciliación. Las barreras estructurales requieren respuestas públicas."

Su propósito es que el acompañamiento no genere dependencia de Lareira Social y que conocimientos, contactos y herramientas permanezcan en las mujeres y los territorios. "Pero la continuidad no puede descansar en el voluntarismo: necesita tiempo, recursos, espacios y reconocimiento."



"Tejer redes no significa pedir a las mujeres que sigan sosteniéndolo todo, sino que ninguna afronte sola aquello que también corresponde a la comunidad y a las instituciones. En el rural, estas redes reducen el aislamiento, conectan saberes, fortalecen la pertenencia y disputan quién puede nombrar los problemas y participar en las respuestas."

Rincón cultural

Para leer: Carboneras de Aitana Castaño y Alfonso Zapico, narra, en una historia de historias, la vida de aquellas mujeres que lo dieron todo por la vida y por sus ideales.

Para escuchar: Rozalén - Agarrarte a la Vida, una canción que visibiliza la salud mental.

Para reflexionar: Podcast Relatoras de futuros, que aborda las necesidades especiales de las mujeres rurales con algún problema de salud mental.