

# mias

## Mujeres Informadoras como Agentes de Salud

### Guía breve para la intervención

Desarrolla:



Financiado por:



## Guía breve para la intervención MIAS

FUNDACIÓN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD (FUNDADEPS)

CIF: G-83500512

### Coordinación del Programa

Irene Bassanezi Tosi

### Equipo Técnico de Apoyo

Irene Ramos Núñez

### Administración

Lucía Rodríguez Muñoz

### Comunicación y difusión

Lalenta, invernadero cultural y creativo

### Maquetación y diseño

María Martínez Zurat

### Edición

Septiembre 2026

### Correos electrónicos de contacto

[secretaria@fundadeps.org](mailto:secretaria@fundadeps.org)

[organizacion@fundadeps.org](mailto:organizacion@fundadeps.org)



[www.fundadeps.org](http://www.fundadeps.org)



# Índice

1. Introducción y estado de situación - Página 5
2. Antes de empezar - Página 12
3. Metodología: ¿Cómo preparo una intervención? - Página 13
4. Escenarios donde realizar una intervención - Página 16
5. Buenas Prácticas - Página 17
6. Modelos de intervenciones - Página 18





# Introducción y estado de situación

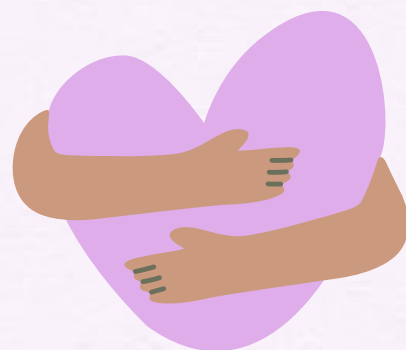
La salud de las mujeres ha sido evaluada, históricamente, desde un enfoque centrado principalmente en su salud sexual y reproductiva, lo que ha impedido un abordaje integral que contemple los aspectos biopsicosociales de su bienestar. **Este enfoque limitado ignora factores esenciales de la salud física, psicológica y social de las mujeres**, creando una visión reduccionista de sus necesidades de salud.

Las desigualdades de género son determinantes fundamentales de la salud de las mujeres (Sánchez-López et al., 2013). **Estas desigualdades resultan en patrones de salud diferenciados que impactan negativamente su bienestar a lo largo de la vida** (Heise et al., 2019). Aunque en España se han realizado avances, estos son insuficientes, especialmente para las mujeres adultas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018, 2025) señala que **la salud de las mujeres está determinada por la interacción entre factores biológicos y las condiciones sociales, económicas y culturales en las que viven**. Las desigualdades en las relaciones de poder, la discriminación por razón de género, la violencia contra las mujeres, la desigual distribución de los cuidados y las barreras de acceso a los servicios sanitarios continúan condicionando negativamente sus resultados en salud.

En la misma línea, el European Institute for Gender Equality (EIGE, 2024) identifica **las desigualdades de género como uno de los principales determinantes sociales de la salud en Europa**, poniendo de manifiesto que aunque las mujeres tienen una mayor esperanza de vida que los hombres, también viven más años con problemas de salud, presentan peores indicadores de salud mental y asumen una mayor carga de cuidados, factores que repercuten negativamente en su bienestar.

El informe State of Health in the EU: Spain Country Health Profile 2025, elaborado por la Comisión Europea y la OCDE, confirma esta situación en España. **Aunque las mujeres presentan una mayor esperanza de vida que los hombres, también viven más años con limitaciones funcionales y con una mayor carga de enfermedad crónica.**





**Figura 1.** Un alto porcentaje de mujeres españolas mayores de 65 años declara padecer múltiples enfermedades crónicas y limitaciones en las actividades cotidianas.

Fuente: Perfil sanitario de España del State of Health in the EU.

Los datos muestran que, en España, **las mujeres mayores de 65 años tienen una esperanza de vida superior a la de los hombres**. A los 65 años, una mujer puede esperar vivir, de media, 23,2 años más, frente a los 19,2 años de un hombre. Sin embargo, **los años de vida en buena salud a partir de esa edad son muy similares entre ambos sexos** (9,5 años en las mujeres y 9,8 años en los hombres), lo que implica que **las mujeres pasan una mayor proporción de su vida restante conviviendo con limitaciones funcionales**.

En este sentido, en 2022, **el 48% de las mujeres españolas de 65 años o más presentaban múltiples enfermedades crónicas, frente al 44% de los hombres.** Asimismo, **esta mayor carga de problemas de salud se refleja en las limitaciones para realizar las actividades básicas de la vida diaria:** el 40% de las mujeres mayores declaró presentar este tipo de limitaciones, en comparación con el 26% de los hombres, lo que supone una diferencia de 14 puntos porcentuales.

El Informe SESPAS 2020 ya advertía de importantes desigualdades de género en salud mental, señalando que **las mujeres presentan mayores prevalencias de ansiedad y depresión, además de un mayor consumo de psicofármacos** (Bacigalupe et al., 2020). Más recientemente, la Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud (Ministerio de Sanidad, 2024) **continúa identificando las desigualdades de género como un factor determinante en la aparición y cronificación de los problemas de salud mental**, especialmente entre mujeres cuidadoras, mujeres en situación de vulnerabilidad social y mujeres que sufrieron violencia de género.

Los factores determinantes de la salud y la enfermedad no son los mismos para las mujeres y para los hombres. El género interactúa con las diferencias biológicas y los factores sociales (Weber et al., 2019). Las desigualdades estructurales de género a favor de los hombres tienen resultados negativos en la salud de las mujeres. **La desigualdad de género y las normas de género restrictivas conducen a desigualdades en la salud** (Heise et al., 2019). Las mujeres y los hombres desempeñan roles diferentes en diversos contextos sociales. Estos roles son valorados de manera distinta y los asociados con los hombres son generalmente valorados más positivamente. **Esto afecta a la situación en la que las mujeres y los hombres acceden y controlan los recursos**, y afecta también al desarrollo del proceso personal y necesario de toma de decisiones para proteger la propia salud; de esta manera se producen situaciones no equitativas en los patrones de riesgo para la salud, en la utilización de los servicios sanitarios, y en los resultados de salud.

**Uno de los principales determinantes continúa siendo la desigual distribución de los cuidados.** Según el Instituto de las Mujeres (2024) y los datos del INE, las mujeres siguen asumiendo la mayor parte del trabajo doméstico y de cuidados no remunerados, circunstancia que repercute negativamente en su salud física, emocional y mental. Esta situación se intensificó durante la pandemia por COVID-19, incrementándose la carga de cuidados, las dificultades para la conciliación y las situaciones de violencia de género (López y Soriano, 2022; Torres-Cantero et al., 2022).

**Las diferencias en salud también se evidencian en enfermedades prevalentes como el cáncer de mama, la depresión, la osteoporosis y las enfermedades cardiovasculares.** A menudo, estas condiciones no se abordan desde una perspectiva de género, a pesar de estar influidas por factores psicosociales y de género (Valls-Llobet, 2013). **Además, las mujeres, particularmente aquellas mayores de 35 años y pertenecientes a clases trabajadoras, viven más años en mala salud en comparación con los hombres,** por lo que el factor económico es otro determinante en la salud (Martín et al., 2019).

**Es urgente que las políticas de salud reconozcan estas desigualdades y promuevan enfoques más integrales,** considerando tanto las diferencias biológicas como las de rol de género, además de otras cuestiones socioeconómicas que influyen en la salud.

**Detectadas estas necesidades nace el Programa MIAS** (Mujeres Informadoras como Agentes de Salud). FUNDADEPS viene desarrollando este programa desde el año 2015 con el apoyo del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social y actualmente en esta edición del año 2026 con el apoyo del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030.

El Programa MIAS cubre esta necesidad de **formar a mujeres en materia de Educación para la Salud con perspectiva de género,** entendiendo la salud desde una perspectiva bio-psico-social, que supera la visión tradicional centrada exclusivamente en la salud sexual y reproductiva. El programa **promueve el empoderamiento de las mujeres para gestionar su propia salud, fortalecer su bienestar emocional y desarrollar redes comunitarias de apoyo,** especialmente entre mujeres en situación de vulnerabilidad.

En el contexto social actual, caracterizado por importantes transformaciones demográficas, económicas y sociales, el programa presta especial atención a la creación de redes de apoyo mutuo, al fortalecimiento del tejido asociativo y al desarrollo personal y profesional de las participantes, favoreciendo su inclusión social y el acceso a nuevas oportunidades laborales.

**Uno de los principales objetivos del Programa MIAS es formar líderes promotoras de salud, capacitándolas para diseñar e implementar intervenciones comunitarias desde la promoción de la salud y la perspectiva de género.** Este modelo formativo se basa en el efecto cascada, mediante el cual las participantes adquieren conocimientos, habilidades y competencias que posteriormente transmiten a otras mujeres y a su entorno comunitario, multiplicando el impacto del programa. Desde este enfoque, el Programa MIAS **promueve la educación para la salud, el empoderamiento de las mujeres y la creación de redes de apoyo y colaboración, favoreciendo la participación comunitaria y el fortalecimiento del tejido asociativo como herramientas para reducir las desigualdades en salud.**

En consonancia con la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, el Programa MIAS entiende que **la promoción de la salud va más allá de la prevención y el tratamiento de las enfermedades, promoviendo el desarrollo personal, el fortalecimiento de la acción comunitaria y la creación de redes de apoyo que favorezcan la participación social y el bienestar colectivo.**

Esta guía recoge algunas de las intervenciones y experiencias que las mujeres participantes del Programa MIAS han realizado como parte práctica en la última edición del programa.

**Este recopilatorio de buenas prácticas intenta resaltar y poner en valor el trabajo desarrollado por las participantes del Programa MIAS, con la pretensión de servir de modelo metodológico, herramienta de trabajo y material de apoyo a todas aquellas personas que desarrollan intervenciones socio-educativas relacionadas con la Educación para la Salud desde la perspectiva de género con grupos de mujeres.**



## Referencias bibliográficas

Bacigalupe, A., et al. (2020). Informe SESPAS 2020: Inequidades sociales en salud y políticas para combatirlas. Gaceta Sanitaria, 34(S1), 1-113.

<https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.05.005>

European Institute for Gender Equality. (2024). Gender Equality Index 2024: Towards a green transition in transport and energy. Publications Office of the European Union.

<https://eige.europa.eu/gender-equality-index>

Heise, L., et al. (2019). Gender inequality and restrictive gender norms: framing the challenges to health. The Lancet, 393(10189), 2440-2454.

[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30652-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30652-X)

Instituto de las Mujeres. (2024). Mujeres y hombres en España 2024. Ministerio de Igualdad.

<https://www.inmujeres.gob.es>

López, R., y Soriano, I. (Coords.). (2022). Informe Salud y Género 2022: Aproximación multidisciplinar a la pandemia por COVID-19. Ministerio de Sanidad.

<https://www.mscbs.gob.es/>

Martín, U., et al. (2019). Desigualdades de género y salud en España: Una aproximación crítica. Ediciones Pirámide.

Ministerio de Sanidad. (2024). Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud 2022-2026. Informe de seguimiento 2024. Ministerio de Sanidad.

[https://www.sanidad.gob.es/bibliotecaPub/repositorio/libros/29236\\_estrategia\\_de\\_salud\\_mental\\_del\\_Sistema\\_Nacional\\_de\\_Salud\\_2022-2026.pdf](https://www.sanidad.gob.es/bibliotecaPub/repositorio/libros/29236_estrategia_de_salud_mental_del_Sistema_Nacional_de_Salud_2022-2026.pdf)

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2025). Determinantes sociales en la salud.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/social-determinants-of-health>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). Salud de la mujer.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/women-s-health>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). Género y salud.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/gender>

Organización Mundial de la Salud. (1986). Carta de Ottawa para la promoción de la salud. Primera Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud, Ottawa, Canadá.

<https://www.who.int/publications/i/item/WH-1987>

Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), European Observatory on Health Systems and Policies & Comisión Europea.

(2025). Informe State of Health in the EU. España. Perfil sanitario nacional.

[https://health.ec.europa.eu/document/download/943f86db-04f8-4ff2-bad3-b8a3b32b8abf\\_en?filename=2025\\_chp\\_es\\_spanish.pdf&prefLang=es](https://health.ec.europa.eu/document/download/943f86db-04f8-4ff2-bad3-b8a3b32b8abf_en?filename=2025_chp_es_spanish.pdf&prefLang=es)

Sánchez-López, M. P., y Limiñana-Gras, R. M. (2013). Estudios de género y salud: Diferencias y desigualdades. Editorial Síntesis.

Torres-Cantero, A. M., et al. (2022). El impacto de la pandemia de COVID-19 sobre la salud: Informe SESPAS 2022. Gaceta Sanitaria, 36(S1), 1-89.

<https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.010>

Valls-Llobet, C. (2013). Perspectiva de género en salud: Políticas, programas y prácticas. Fundación Mujeres.

Weber, A. M., et al. (2019). Gender norms and health: Insights from global survey data. The Lancet Global Health, 7(12), e1675-e1684.

[https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(19\)30495-2](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(19)30495-2)



# Antes de empezar

## Pasos para planificar una intervención con perspectiva de género en salud

- Elige el tema relacionado con la salud y enfócalo desde la perspectiva de género.
- Decide a quién va dirigida: edad, grupo o colectivo.
- Conoce al grupo: acércate a él para identificar sus intereses, necesidades, preocupaciones y posibles desigualdades relacionadas con el tema de salud.
- Define el objetivo: ¿Qué quieres conseguir con la intervención?
- Diseña la intervención a partir de las necesidades detectadas, eligiendo los contenidos y estrategias más adecuadas para responder a ellas.
- Elige el formato: charla, taller, blog, cartel, vídeo, artículo, etc.
- Prepara los recursos que vas a necesitar: ordenador, proyector, internet, material de papelería, etc.
- Comprueba si cuentas con apoyo de algún profesional, entidad o centro.
- Lleva a cabo la intervención con el grupo destinatario.
- Evalúa los resultados: comprueba si se han alcanzado los objetivos mediante encuestas, preguntas, observación, dinámicas de feedback u otros instrumentos.
- Reflexiona sobre la experiencia: anota los aprendizajes, las dificultades encontradas y las propuestas de mejora para futuras intervenciones.
- Recuerda: La intervención puede realizarse de forma individual, por parejas o en pequeños grupos.



# Metodología: ¿Cómo preparo una intervención?

**La educación para la salud puede dar lugar a diferentes acciones de promoción de la salud**, como la creación de grupos de apoyo o ayuda mutua, la organización de comisiones para tratar temas específicos, la colaboración con las administraciones públicas para solicitar mejoras o el desarrollo de campañas y actividades de sensibilización e información.

**Las intervenciones de educación para la salud se centran en promover hábitos y estilos de vida saludables, teniendo en cuenta los factores que influyen en ellos.** Para planificar una intervención es importante analizar la situación de salud de la población destinataria e identificar tanto los comportamientos que favorecen el bienestar como aquellos que pueden perjudicarlo. Entre los aspectos que pueden abordarse se encuentran **la alimentación, la actividad física, la gestión del estrés, la salud sexual, el afrontamiento de cambios y crisis vitales, la prevención de la violencia, las adicciones, la salud mental, entre otros.**

Asimismo, **la educación para la salud fomenta el desarrollo personal, mediante acciones conscientes dirigidas a mantener y mejorar la salud**, promoviendo la autonomía, la participación y la responsabilidad personal frente a comportamientos de dependencia o de riesgo.

Es importante recordar que **los comportamientos relacionados con la salud no dependen únicamente de las decisiones individuales, sino que están condicionados por factores como las condiciones de vida** (material, entorno físico, acceso a la salud, educación, empleo, bienestar social y emocional, entre otros), **el entorno social y familiar, los valores culturales, la etapa del ciclo vital y las características personales de cada individuo.**

Por ello, las estrategias de educación para la salud pueden ser muy diversas y combinar diferentes métodos y actividades, de manera que se complementen entre sí y aumenten la eficacia de la intervención.

## Tipos de intervención



### Charla informativa

Consiste en explicar un tema de salud a un grupo de personas para informar, sensibilizar o resolver dudas. La participación del público suele ser limitada, aunque puede incluir un turno de preguntas al final.



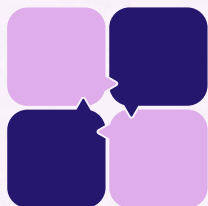
### **Puntos de información**

Es un espacio donde una persona ofrece información y orientación sobre un tema de salud. Su objetivo es acercar la información a un colectivo (mujeres, jóvenes, etc.) de forma accesible. Puede instalarse en ferias, jornadas, centros educativos o eventos comunitarios.



### **Taller**

Similar a la charla, es una actividad participativa que combina información con dinámicas, ejercicios y actividades prácticas. Favorece el aprendizaje mediante la participación activa de las personas asistentes y requiere una planificación previa.



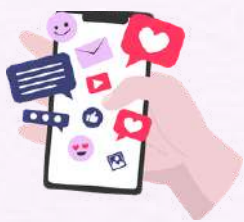
### **Infografía**

Es un recurso visual que presenta información de forma clara y resumida mediante imágenes, iconos, gráficos y textos breves. Facilita la comprensión de conceptos y la difusión de mensajes de salud.



### **Creación de un Blog**

Es una página web donde se publican contenidos sobre un tema concreto. Permite compartir artículos, noticias, opiniones y recursos, además de fomentar la participación y el intercambio de ideas.



### **Publicación en redes sociales**

Consiste en compartir información, imágenes, vídeos o infografías en plataformas como Instagram, TikTok, Facebook o X para sensibilizar e informar sobre algún tema de creciente interés sobre la salud desde una perspectiva de género a un amplio número de personas.



### **Artículo de opinión**

Es un texto en el que se expresa una opinión personal sobre un tema de salud con perspectiva de género, apoyándola con argumentos, datos o experiencias. Se puede incluir experiencias personales con el propósito de compartirlo con otras personas que se identifiquen en una situación similar. Su finalidad es informar, hacer reflexionar o generar debate.



### **Participación en programas de Radio/TV**

Permite difundir información sobre temas de salud a un público amplio mediante entrevistas, debates o tertulias con profesionales o personas expertas.



### **Creación de un vídeo de difusión**

Montaje/edición de un vídeo de difusión que permite difundir información sobre temas de salud a un público amplio mediante el envío de mensajes informativos, entrevistas, debates o tertulias con profesionales o personas expertas.

# Escenarios donde realizar una intervención



## Centros educativos

Colegios, institutos, universidades y centros de formación.



## Centros recreativos y culturales

Centros culturales, casas de la juventud, centros de ocio y tiempo libre o bibliotecas.



## Servicios municipales

Áreas y servicios de los ayuntamientos, como Juventud, Igualdad, Mujer, Salud o Servicios Sociales.



## Entidades sociales

Asociaciones, fundaciones, ONG, movimientos vecinales y otras organizaciones que trabajan con colectivos específicos.



## Medios de comunicación y plataformas digitales

Redes sociales, blogs, páginas web, radio, prensa y televisión.



# Buenas Prácticas

1. La intervención debe buscar informar, sensibilizar o promover cambios (o al menos contribuir a ello) que mejoren la salud desde una perspectiva de género.
2. Debe favorecer el bienestar, la autonomía y la participación de las personas y de la comunidad.
3. Es importante adaptar el lenguaje, las actividades y los materiales a las características del grupo destinatario (edad, género, nivel educativo, entorno, etc.).
4. Siempre que sea posible, aprovecha las herramientas digitales y las redes sociales para ampliar el alcance de la intervención.
5. Evalúa la actividad al finalizar para comprobar si se han alcanzado los objetivos e identificar posibles mejoras.
6. Si se van a realizar fotografías, vídeos o grabaciones, solicita previamente el consentimiento de las personas participantes y cumple la normativa de protección de datos y derechos de imagen.
7. Cita las fuentes de información y las referencias bibliográficas utilizadas para elaborar la intervención.
8. Respeta la diversidad y promueve la igualdad de género, utilizando un lenguaje inclusivo y evitando estereotipos o expresiones discriminatorias.
9. En los materiales hay que incluir los logotipos de FUNDADEPS y del Programa MIAS, así como de la entidad financiadora.



# Modelos de intervenciones

A continuación, se presenta una selección de intervenciones y trabajos finales elaborados por las participantes del Programa MIAS 2024. Estos ejemplos pretenden servir de inspiración y orientación para el diseño y desarrollo de futuras intervenciones dentro de la Red MIAS, mostrando distintas formas de promover la salud con perspectiva de género en diferentes contextos y colectivos.

## MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y REDES SOCIALES

### Ejemplo de Intervención I

**Autora:** M.ª Isabel Guerra Sánchez.

**Profesión:** Psicóloga área de Igualdad y Programa de Intervención con mujeres, sus hijos e hijas víctimas de Violencia de Género, Ayuntamiento de Santa Brígida. Las Palmas de Gran Canaria.

**Entidades que avalan las intervenciones:**

- Ayuntamiento de Santa Brígida.
- Radio Las Medianías.
- Diario Canarias7 con su publicación.

**Fechas de la intervención directa:**

- 28/10/2024. Radio Medianías.
- 26/11/2024. Canarias7.

**Población diana:**

- Población de Santa Brígida y San Mateo.
- Población de Gran Canaria.

**Duración de la planificación de las intervenciones:** 70 horas.

**Temas de que se trata:**

- El papel de los medios de comunicación en la perpetuación de estereotipos que afectan a la salud de las mujeres.
- Sensibilización y comprensión sobre por qué no denuncian las mujeres la violencia de género, cómo se traduce esa violencia en los dolores y la salud de las mujeres, la justicia restaurativa sobre la salud emocional de las mujeres. El artículo trata de tocar diferentes aristas del problema de la violencia hacia las mujeres.

**Objetivo general:** Informar, prevenir y sensibilizar a la población en general sobre la importancia de evitar la violencia hacia las mujeres, especialmente cuidando su salud emocional y psicológica, además de hacer una sociedad más igualitaria, más equitativa, más tolerante y más solidaria.

### **Población destinataria:**

- Oyentes potenciales de Radio las Medianías, vecinos y vecinas de Santa Brígida y San Mateo y otros municipios colindantes.
- Población de Santa Brígida: 18.341 habitantes según padrón y censo
- Población de San Mateo: 7.682 habitantes.
- Ciudadanía de la Isla de Gran Canaria. 869.000 habitantes de la isla de Gran Canaria. 4 de cada 10 habitantes lee el periódico, con lo que llegará a 34.760 habitantes aproximadamente, que será menor porque no todos los que leen el periódico, leen los artículos de opinión.

**Metodología:** Divulgativa, expositiva y reflexiva.

Divulgación en los medios de comunicación (mass media) de ámbito insular y local. Mediante la intervención en un programa matinal con exposición y entrevista al respecto. Además de la elaboración de un artículo de opinión sobre la violencia hacia las mujeres desde diferentes ópticas, especialmente de reflexión sobre por qué no denuncian las mujeres las violencias machistas. El artículo de opinión se llevará al aula de una compañera profesora que lo tomará como muestra para la reflexión con su alumnado. Por tanto, es una metodología expositiva, reflexiva y de entrevista para hacer reflexionar al oyente. También participativa y reflexiva en el aula con alumnos y alumnas del IES Isabel de España en Las Palmas de Gran Canaria.

**Dónde intervine:** Redes sociales y medios de comunicación (radio y periódico).

### **Intervenciones directas:**

- Charla de 1 hora de duración. Día 28/10/2024. De 12:00h am a 13:00 am, más el movimiento en redes sociales para su difusión. Facebook, página web del ayuntamiento.
- Artículo de opinión de tirada insular el día 26/11/2024.

### **Evaluación**

- **Número de personas que visualizan la charla en Facebook o páginas del Ayuntamiento:** Según los datos del propio Departamento de Comunicación del Ayuntamiento, más de 3.000 visualizaciones.
- **Número de personas que visualizan la charla en mi propio Facebook:** 3.000 personas.
- **Número de personas que leen el periódico y su difusión y tirada:** El lunes es uno de los días de mayor lectura del periódico (15 % de los lectores).
- **Número de alumnado que reflexiona sobre el artículo de opinión:** 4 clases de la ESO, chicos y chicas de entre 14 y 16 años (100 alumnos/as).
- **Número de personas que interactúan con el artículo por WhatsApp y otros grupos o redes sociales de divulgación del artículo:** 500 personas.

- Los objetivos planteados se han conseguido por el gran potencial de difusión de los medios de comunicación, redes sociales, radio y periódico, llegando a una gran población (en una franja de entre 3.000 y 10.000 potenciales). Por tanto, se han conseguido los objetivos iniciales planteados.

**Intervención:** Medios de Comunicación y redes sociales.

- **Programa radiofónico en Radio Medianías.**

Emisora de ámbito local para los municipios de Santa Brígida y San Mateo, aunque esta emisora se escucha desde otras áreas geográficas. Charla titulada **“LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y LAS REDES, COMO PERPETÚAN ESTEREOTIPOS DE GÉNERO QUE AFECTAN A LA SALUD DE LAS MUJERES”**.

Charla de una hora de duración en programa matinal de parrilla de 12:00h a 13:00h.

En la elaboración de contenidos se contó con: la Visualización del Programa de Mías, Agentes para la Salud.

Para ello se utiliza tanto la visualización de la plataforma y la lectura de las diapositivas que se ofrecen en el curso de Mías y Fundadeps. Implementada con información al respecto en páginas relacionadas de la web. La charla se ha difundido en redes como Facebook del ayuntamiento de Santa Brígida y en la propia página de la Radio "Radio Medianías". Hasta el momento llevaban más de 3000 visualizaciones en las redes de Facebook.

- **Artículo de Opinión publicado en el Periódico Canarias 7 de ámbito insular y puesto en redes sociales.**

<https://www.canarias7.es/opinion/firmas/isabel-guerra-violencia-mujeres-abismo-discurso-accion-20241125230612-nt.html>

- **Radio Medianías. Enlace al programa de radio.**

<https://fb.watch/wqB8-jpxML/>

## Conclusión:

El papel de los medios de comunicación es esencial si queremos hacer cambios que lleguen a una amplia población. Los cambios en los medios deben ser constantes y no pueden ser puntuales, por tanto no debe bastar con una única intervención, sino debe ser algo programado y planificado dentro de una estrategia continuada en el tiempo. Si bien es verdad que requiere de un proyecto más amplio. Estas actividades vienen enmarcadas en la planificación que se lleva a cabo en la Concejalía de Igualdad del Ayuntamiento de Santa Brígida y en el área concreta de prevención y sensibilización contra la violencia hacia las mujeres.



Cara al 2025, profundizaremos en diferentes áreas de la salud que tengan que ver con las mujeres, en este sentido planteamos trabajar las relaciones sexuales saludables, la eliminación de las ciberviolencias, y además también la violencia obstétrica.

Debo decir que la experiencia y el amplio alcance de la difusión es muy importante y así lo hemos demostrado, ya que el alcance de las redes es mucho más rápido y llega a un número importante de la población en general.

### Ejemplo de Intervención 2

**Autora:** Sabine Rahde Reali.

**Entidad donde se desarrolla:** Asociación de Mujeres Peña Toloño.

**Fechas de la intervención directa:** 13 de diciembre de 2024.

**Población diana:**

- **Convocatoria general:** Mujeres del entorno rural
- **Asistentes:** 7 mujeres entre 30 y 55 años.

**Duración de la planificación de las intervenciones:** 10 horas,

- 5 h de planificación.
- 2h de intervención.
- 3h de memoria/evaluación.

**Tema:** El tema a tratar en el taller es las mujeres y el entorno digital: los riesgos para la salud y estrategias de empoderamiento para afrontar esta problemática. Es relevante intervenir y sensibilizar sobre esta temática en todos los territorios posibles, porque si no nombramos esta realidad (estudios disponibles apuntan que el porcentaje de mujeres que dicen haber sufrido acoso sexual en las redes sociales es mucho mayor que el de los hombres, 23,8 % y 7,4 %, respectivamente), no actuaremos frente a ella. A través de actividades como esta de EPS (Educación para la Salud), buscamos contribuir a ampliar el conocimiento y motivar el empoderamiento personal y social de las mujeres.

**Objetivo general:** Concienciar e informar a las mujeres sobre el entorno digital, reconocer el impacto de la ciberviolencia machista en la salud mental y conocer estrategias de empoderamiento colectivo y autodefensa feminista digital.

**Metodología:** Taller en grupo.

Las participantes se sientan en círculo, teniendo como punto de partida la reflexión: ¿Influye el entorno digital en la salud mental de las mujeres?. Se realiza una lluvia de ideas, presentación de diapositivas (tipificar, reconocer, recursos y herramientas para actuar), un conversatorio con intercambio de experiencias y la dinámica "formar la network".

**Evaluación:** Las participantes expresaron desconocer muchos de los riesgos del entorno digital que sufren especialmente las mujeres y pudieron ampliar sus conocimientos con el taller. El grupo logró generar un espacio seguro para el intercambio de experiencias e intercambiaron herramientas que utilizan para sentirse más seguras en el mundo digital.

**Conclusiones personales (aprendizajes, dificultades, experiencias, etc.):** A nivel personal fue muy gratificante la experiencia; fue un grupo participativo y se hizo muy ameno. Había una participante del taller que era profesora en el pueblo y compartió que en la escuela, a raíz de haber detectado un caso de ciberviolencia, el profesorado realizó un proyecto educativo para la prevención de esta variante de la violencia patriarcal ancestral.

**Fotos del taller (Ciber) violencias machistas realizadas por Sabine Rahde.**



### Ejemplo de Intervención 3

**Autora:** Verónica Masiá Gisbert.

**Título del taller:** "AUTOCUIDADO EMOCIONAL".

**Fecha:** 12 de diciembre de 2024.

**Hora:** 17:00 h.

**Lugar:** Salón de casa, Alfafar-Valencia. No hay otro espacio (Afectadas por la DANA).

**Ponente:** Verónica Masiá Gisbert.

**Duración:** Empieza a las 17:00 h y termina a las 20:00 h.

**Duración total del taller:** 3 horas.

**Público al que va dirigido:** Mujeres de entre 35 y 45 años, madres y trabajadoras.

**Número de asistentes:** 5 asistentes.

**Tipo de intervención:** Taller con charla, dinámicas individual y grupal, y merienda.

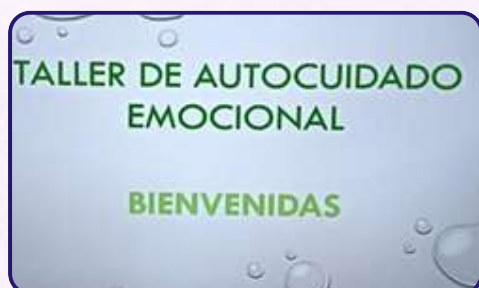
**Objetivos:** Mostrar a las asistentes la importancia del autocuidado personal que nos debemos dedicar las mujeres a nuestra edad y con nuestras responsabilidades.

Hacerles reflexionar e identificar cuáles son los obstáculos y excusas que anteponemos para no cumplir unos hábitos de cuidado hacia nosotras mismas, y ofrecerles estrategias y recomendaciones para llevar a la práctica y mejorar su bienestar tanto físico como emocional.

**Estructura:**

**PRIMERA FASE (60 minutos)**

- **Bienvenida e introducción a la charla (35 minutos):** Doy la bienvenida a las asistentes, se sientan en las sillas y las introduzco en el tema de la charla ("El autocuidado emocional"), explicándoles las diapositivas y haciéndoles saber que pueden interactuar y preguntar cuando quieran, siempre respetando el turno y pidiendo la vez.



Empiezo la charla contando mi propia experiencia de tocar fondo y empezar a estudiar sobre el autocuidado; aprender a amarme y respetarme a mí misma fueron las claves para iniciarme en este mundo y comprender por qué es tan necesario.

Después de cuatro años he conseguido crear hábitos, y ahora quiero ayudar a otras mujeres a que se cuiden y puedan llegar a transformar sus vidas. Después de la introducción, expongo mi proyecto con diapositivas con definiciones del autocuidado físico, emocional, la autoestima y el autoconocimiento.



En las primeras diapositivas explico brevemente los grandes tipos de autocuidado; físico, emocional, mental y espiritual y los analizo. Para un autocuidado efectivo necesitamos amarnos y respetarnos y para ello debemos aprender la autoestima y el autoconocimiento, cuanto más nos conozcamos, más fácil será entender cómo somos. Doy unas claves básicas para crear una autoestima fuerte.

En las diapositivas de 5 a la 10 explico la importancia del autocuidado físico; pruebas médicas, alimentación saludable y ejercicio de fuerza y cardiovascular, además de tips básicos de cuidados de salud y estética. Termino la charla teórica y realizamos una dinámica individual.



**Dinámica individual (25 minutos):** Las participantes llevan un bloc y bolígrafo; les leo varias preguntas profundas de reflexión para que las piensen en silencio y escriban:

- ¿Cómo me siento conmigo misma?
- ¿En qué áreas de mi vida me siento felizmente realizada?
- ¿Cuáles siento que son mis virtudes y mis defectos?
- ¿Cómo reacciono ante situaciones de estrés? ¿Con quién suelo pagarlas?
- ¿Con quién puedo contar cuando necesito apoyo y comprensión?
- ¿Qué huella estoy dejando en el mundo que haga recordarme cuando no esté?
- ¿Tengo un sistema de creencias limitado o, por el contrario, estoy abierta a nuevas creencias?
- Si pudiera, ¿cambiaría algo de mí?
- ¿Te pareces en algo a quien habías soñado ser cuando eras pequeña?
- ¿Cuáles son tus recuerdos más felices y tristes de tu infancia (solo uno)?
- ¿Cuál ha sido la decisión más importante que has tomado en tu vida?
- ¿Te arrepientes de algo en esta vida?
- ¿Estoy a gusto con mi cuerpo?

Cada una de las participantes piensa, suspira y escribe en su libreta; dicen que son preguntas muy profundas, pero las veo escribir. Les pregunto si quieren contarnos lo

que han escrito, pero solo una dice que necesita mucho cambio en su vida; las demás participantes no quieren compartir, así que respetamos su decisión y seguimos con el siguiente ejercicio.

Les entrego a cada una cuatro copias impresas con ejercicios para realizar en casa, pero los leemos y hablamos de ello:

- **La primera copia se llama "LA RUEDA DE LA VIDA":** Aparece un círculo con 10 sectores, cada uno de los cuales representa una parte de nuestro día a día: la familia, la pareja, la vida social, etc. Las asistentes deben anotar el porcentaje que le dedican a cada uno de ellos para así darse cuenta de a cuáles les dedican más tiempo y cuáles descuidan. Todas comparten lo mismo: el trabajo y el hogar son los aspectos a los que más porcentaje dedican diariamente, mientras que los hobbies y la pareja son los grandes olvidados.
- **La segunda copia se llama "CÓMO PODRÍA MEJORAR MIS HÁBITOS":** En una tabla con las diez secciones anteriores, deben escribir en cada una qué podríamos cambiar de nuestros hábitos para mejorar. Tres de las participantes dicen que ya no pueden cambiar; las otras dos se muestran más positivas y dicen que sí harían cambios que podrían mejorar sus vidas.
- **La siguiente copia es "HÁBITOS Y RUTINAS DIARIAS":** Hay varios consejos para implementar en su vida: "despertar consciente", "rutinas matutinas y nocturnas", "cuidados en el trabajo" y "rutinas con hijos".
- **La última copia es "PLANTILLA PARA HÁBITOS SALUDABLES DIARIOS":** Es una plantilla para que las asistentes luego en casa hagan copias y la rellenen con sus objetivos diarios, escribiendo afirmaciones positivas y alguna reflexión. Dos de las participantes nos cuentan que ellas con sus hijos practican el agradecimiento antes de ir a dormir y cuentan cosas positivas que les han pasado durante el día.

Todas coinciden en que deberían empezar a comer mejor y hacer ejercicio, pero con risas dicen que, para las fechas en que estamos, lo dejan para cuando empiece el nuevo año. Les informo de que si, aparte de las copias que les he entregado, quieren alguna más sobre alimentación saludable, autoestima o autoconocimiento, me las pidan. Una participante me pide una copia de tips de alimentación. Finalizo la dinámica individual dando las gracias por participar y pasamos a la merienda.

## SEGUNDA FASE (40 minutos)

- **Tentempié o merienda saludable (40 minutos):** La merienda es saludable, ya que podemos alimentarnos de manera más nutritiva y placentera sin pasar hambre. En la mesa hay una pizarra con brochetas de kiwi y plátano, bols con frambuesas y arándanos, dátiles, nueces, almendras y avellanas. Detrás hay tres bandejas con hummus de garbanzos, guacamole y yogur, y crudités de pimiento rojo, apio, pepino y zanahoria. A la izquierda hay crackers y tortitas de maíz para untar. Para beber, zumo de naranja y de manzana, infusiones de poleo menta y relax, y café. Las asistentes han compartido opiniones sobre la charla y han venido a saborear la merienda nuestros hijos e hijas y mi pareja, que está al cuidado de ellos mientras nosotras realizamos el taller.



## TERCERA FASE (70 minutos)

- **Dinámica grupal (50 minutos):**
  - **Meditación (30 minutos:** 15 min de introducción + respiración, 15 min de vídeo): Ponemos las esterillas en el suelo, hacemos una reflexión sobre cómo nos sentimos, realizamos unas respiraciones para relajarnos y pongo un vídeo con una meditación guiada.



- **Yoga (20 minutos):** He elegido tres posturas de yoga que aplico en mis hábitos diarios (el saludo al sol, el gato-vaca y la cobra) y las hemos realizado todas juntas con nuestros hijos.



- **Guía y exposición de rutinas (20 minutos):** He preparado dos exposiciones con materiales de apoyo que uso yo misma en mis rutinas básicas de autocuidado para poder ayudar e informar a otras mujeres; damos ejemplo:
  - En una mesa, **MIS LIBROS DE AUTOAYUDA** relacionados con el autocuidado emocional: Cómo practicar la meditación (Centro Sivananda Yoga Vedanta), El amor que nos cura (Boris Cyrulnik), El respeto hacia uno mismo (Nathaniel Branden), Sé positiva: cómo convertirte en la mejor amiga de ti misma (Sue Patton Thoele), Dalai Lama: hacia la paz interior (Jeffrey Hopkins), Atreverse a vivir (Miriam Subirana), Dalai Lama: el arte de la felicidad (Howard C. Cutler), 12 claves para vivir en armonía (Bernabé Tierno). **Y MIS RUTINAS DE CUIDADO FACIAL Y CORPORAL:** espejo facial, jabón, crema, aceite, protectores corporal y labial para la piel, rodillo masajeador, roll-on facial y cepillo de cerdas naturales. Explico la forma y frecuencia en que utilizo todos los productos y hojearon los libros.



- La otra mesa tenía expuestos **MATERIALES DEPORTIVOS:** explico brevemente cómo introducir el ejercicio de fuerza en sus rutinas (mancuernas con distintos pesos, rueda de abdominales, gomas elásticas de varios tipos de flexibilidad, guantes de protección; además, tengo bicicleta estática y cuerdas para saltar).

### ÚLTIMA FASE (10 minutos)

- **Cierre (10 minutos):** Para terminar, doy las gracias por asistir y quedarse hasta el final del taller a pesar de la problemática de tener que estar vigilando de vez en cuando a nuestros hijos e hijas. Las asistentes realizan un cuestionario de satisfacción anónimo.

## Metodología:

- **Audiovisuales:** Presentación en PowerPoint con frases, imágenes y esquemas simples.
- **Para las participantes:** Copias para rellenar en sus casas con tips y rutinas con ejemplos. Bloc de notas y bolígrafo. Esterillas o toallas.

## Técnicas utilizadas

- Interacción de las participantes: Han podido compartir experiencias y anécdotas.
- Hemos realizado dos dinámicas: individual de reflexión y grupal con meditación y yoga.

## Espacio

Ha sido en el salón de mi casa y con niños de 4 años, a los que hemos mantenido jugando en otra estancia. Debido a haber sufrido la DANA el mes pasado, no hemos podido realizarlo en otro lugar más idóneo.

## Impacto causado

Las participantes cuentan que les ha sido de gran interés y que les gustaría aprender más sobre el autocuidado. Han reconocido la importancia que tiene para su bienestar emocional y que ello puede contribuir al bienestar de sus hijos y sus parejas. También han expresado la importancia de establecer límites y hablarse con respeto.

## Conclusión

Por parte de las asistentes, dejan buenas reseñas en los cuestionarios. Hubo más mujeres que vieron el cartel anunciador y a las que les hubiera gustado asistir; ya hemos preparado una próxima intervención para dentro de dos meses. Personalmente, estoy orgullosa de mi trabajo, de todo el esfuerzo para recabar información, preparar todo y poder realizar la intervención. Me hubiera gustado estar más tranquila, pues estaba muy nerviosa para que todo saliera bien y eso lo transmití con falta de seguridad en mí misma.

## Más trabajo

Además de la memoria, realicé documentos para que se llevaran las participantes: tips de rutinas y ejercicios, una dieta y apuntes para tener un dossier escrito para hacer la presentación oral, así como cuestionarios de satisfacción anónimos realizados por las participantes. Elaboré un PowerPoint de la presentación, un vídeo de la intervención y captura de pantalla del perfil creado en Instagram para poder subir más información: [@vero\\_asm](https://www.instagram.com/vero_asm).

## Tiempo estimado en la intervención (28 horas)

- **ANTES (20 horas):** Reunir información de la que dispongo en mis apuntes pasados y redactarlo todo en un primer borrador de ideas para después diferenciarlo por bloques de cómo lo quiero presentar. Preparar un manual y separar cada sección: autocuidado emocional (autoestima, autoconocimiento, establecer límites...), autocuidado físico (tips de alimentación, de ejercicios, buscar imágenes en Google, descargar y adjuntar).

Redactar copias para entregar a las participantes, al igual que los cuestionarios de satisfacción, imprimir y grapar. Redactar un informe para el PowerPoint a medida y usarlo en forma de "chuleta" para presentar verbalmente en la charla; preparar el PowerPoint también. Preparar el menú para la merienda, comprar los productos y prepararlos ese mismo día. Redactar el cartel anunciador y publicarlo por WhatsApp a posibles asistentes, así como en el estado de mis perfiles de teléfono e Instagram. Imprimir y poner como panel en el salón. Preparar el salón con orden, limpieza y organización (sillas, mesas, carteles publicitarios, los expositores con los libros, rutinas faciales y corporales, y material deportivo).

- **DURANTE (3 horas):** La sesión con las participantes tiene una duración de 3 horas desde que llegan hasta que termina la intervención (presentación de bienvenida, charla, dinámica individual, merienda, dinámica grupal, recorrido por las exposiciones y finalización).
- **DESPUÉS (5 horas):** Redactar la memoria con todo lo acontecido en la intervención, adjuntando imágenes de las diapositivas, del evento y capturas de pantalla. Escanear y adjuntar los cuestionarios de satisfacción. Editar el vídeo con la aplicación FotoPlay de la grabación de la intervención con vídeos y fotos, adjuntarlo y subir también el PowerPoint.

## Fuentes

Todo el trabajo realizado para la intervención ha sido extraído de apuntes de mis libretas que fui anotando en mis cuatro años de superación personal y autoconocimiento. También hay notas de los libros anteriormente mencionados de mi exposición. Otras fuentes provienen de podcasts y reels de Mario Alonso Puig y Marián Rojas Estapé, y de publicaciones de profesionales de Instagram (entrenadores personales, nutricionistas y psicólogas, como por ejemplo: **@Blanca García de Haro**, **@lorenaonfit**, **@saschafitness**, **@rosamolina**, **@emipsicóloga**, **@edgarbarrionuevo**, etc.).

El vídeo de YouTube para la meditación:

<https://www.youtube.com/watch?v=wWE0A09vJQU>

## Conclusión personal

Ha sido gratificante para mí poder realizar una intervención de este tipo, ya que desde que me adentré en el mundo del autocuidado me gusta ayudar a otras mujeres a que encuentren su bienestar tanto físico como emocional. Mejoraría algunas cosas, como no estar tan poco preparada (al principio se me notaba insegura y nerviosa) y el lugar donde realicé el taller. La inseguridad se puede trabajar y con la práctica mejorará; en cuanto al espacio, conforme se vaya solucionando el tema de la DANA aquí en Alfafar, seguramente encontraremos algún otro espacio más idóneo para realizar los talleres.

## Datos de contacto de la ponente

**Nombre:** Verónica Masiá Gisbert

 veromasia@gmail.com

 @vero\_asm

### Ejemplo de Intervención 4

**Autora:** Jessica Barrio Vega

**Fecha de realización de la actividad:** Semana del 9 al 15 de diciembre de 2024.

**Población a quien va dirigida:** Dirigido principalmente a mujeres de todas las edades.

**Duración:** Planificar y desarrollar la actividad me ha llevado aproximadamente 9 horas.

**Tema sobre el que trata:** La influencia de las redes sociales en la salud de las mujeres.

**Justificación del tema:** Comprender la influencia de las redes sociales en la salud de las mujeres es el primer paso para abordar los desafíos y aprovechar las oportunidades que estas plataformas ofrecen. Al hacerlo, podemos crear un entorno digital más saludable y equitativo para todas.

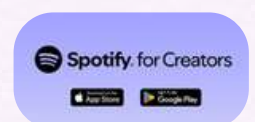
**Objetivo general:** Concienciar acerca de la influencia de las redes sociales en nuestra salud.

#### Objetivos específicos:

- Educar a las mujeres sobre los riesgos y beneficios de las redes sociales.
- Fomentar la capacidad de analizar críticamente el contenido que se consume en redes sociales, entendiendo que muchas imágenes están editadas y no representan la realidad.
- Participar en una comunidad en línea que promueva la aceptación de la diversidad corporal y la autoestima.
- Dar a conocer estrategias para un mejor uso de las redes sociales.

#### Metodología utilizada:

- Para llevar a cabo la intervención, en primer lugar he buscado información sobre la temática. Posteriormente la he seleccionado y redactado, creando diversos guiones para los diferentes podcasts y micropodcasts.
- Utilicé la grabadora del móvil para grabar los audios; seguidamente usé el programa Audacity para editarlos y darles formato de podcast.
- Para publicarlos he utilizado Spotify for Creators. Creé una cuenta específica para ello; creando el programa “Mujer; tu salud tu poder”.
- Para darle mayor visibilidad a mi trabajo y promocionar el podcast, he usado mi cuenta personal de Instagram y además he creado un perfil nuevo en esta plataforma “Tu salud, tu poder”.



Enlaces:

- Enlace a mi cuenta personal de Instagram: **HAZ CLIC AQUÍ**
- Enlace a la cuenta de Instagram “Tu salud; tu poder”: **HAZ CLIC AQUÍ**
- Enlace del Programa “Mujer; tu salud; tu poder en Spotify: **HAZ CLIC AQUÍ**



Podcast

**Mujer; tu salud, tu poder.**

Jessica Barrio

Siguiendo

...

**Información**

Un podcast para mujeres de todas las edades; la conciencia de la salud es un viaje personal y continuo. El tema inicial será sobre la influencia de las redes sociales en la salud femenina, comprender y concienciar acerca de su influencia en nuestra salud y bienestar es el primer paso para abordar los desafíos y aprovechar las

Episodios

| NOMBRE                                                                                                     | ESTADO    | FORMATO | DURACIÓN | REPRODUCCIONES | ANUNCIOS | FECHA              |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|----------|----------------|----------|--------------------|-----|
| La Adicción a las Redes Sociales en Mujeres: Un Análisis Profundo                                          | Published | Audio   | 04:19    | 0              | 0        | Publicado 14/12/24 | ... |
| El auge de los filtros y su impacto en las mujeres: Una mirada profunda                                    | Published | Audio   | 05:13    | 0              | 0        | Publicado 14/12/24 | ... |
| Redes Sociales y Búsqueda de Empleo: Tu Ventana al Mundo Laboral                                           | Published | Audio   | 05:04    | 0              | 0        | Publicado 14/12/24 | ... |
| Estrategias para mujeres para fomentar una imagen corporal positiva en redes sociales: una tarea colectiva | Published | Audio   | 05:28    | 0              | 0        | Publicado 14/12/24 | ... |
| Estereotipos de género en redes sociales, un análisis virtual y textual                                    | Published | Audio   | 05:43    | 0              | 0        | Publicado 14/12/24 | ... |
| Estrategias de las plataformas para fomentar la comparación social                                         | Published | Audio   | 05:57    | 0              | 0        | Publicado 14/12/24 | ... |
| La comparación social en redes sociales; un análisis profundo                                              | Published | Audio   | 06:06    | 0              | 0        | Publicado 14/12/24 | ... |
| La influencia de las Redes Sociales en la salud de las mujeres                                             | Published | Audio   | 04:34    | 1              | 0        | Publicado 13/12/24 | ... |
| Depresión Femenina y Redes Sociales: Un Vínculo Complejo                                                   | Published | Audio   | 04:33    | 1              | 0        | Publicado 13/12/24 | ... |
| Ansiedad Femenina y Redes Sociales: Una conexión profunda                                                  | Published | Audio   | 04:28    | 0              | 0        | Publicado 13/12/24 | ... |
| TCA y Redes Sociales: Una Combinación Peligrosa                                                            | Published | Audio   | 04:07    | 0              | 0        | Publicado 13/12/24 | ... |
| Las Redes Sociales más populares                                                                           | Published | Audio   | 15:44    | 4              | 0        | Publicado 12/12/24 | ... |
| Presentación del podcast "Mujer, tu salud; tu poder"                                                       | Published | Audio   | 02:02    | 12             | 0        | Publicado 10/12/24 | ... |

Evaluación: Lo podré evaluar con el número de visualizaciones alcanzadas, con el número de seguidores, y también con los posibles comentarios que dejen las oyentes en los diferentes podcasts.

**Conclusiones personales:** En un inicio, mi idea era llevar a cabo un taller en Médicos del Mundo, pero como he comenzado a trabajar y los horarios de mi trabajo y los de la ONG son similares, no fue posible llevarlo a cabo. En su lugar, y siguiendo el mismo tema, tomé la decisión de crear un pódcast. Me ha parecido una experiencia emocionante y gratificante, pero también con bastantes desafíos; he encontrado ciertos obstáculos en el camino, lo importante es que pude identificarlos para poder superarlos. Al principio no tenía muchas ideas, pero investigué sobre la temática y me ayudé de una lluvia de ideas (brainstorming) para generarlas. También tuve algunos problemas técnicos: no cuento con un buen micrófono y en este momento no puedo invertir dinero en ello, por lo que lo solucioné utilizando la grabadora de mi teléfono móvil. Hice las grabaciones en mi casa, tengo dos gatas y en ocasiones tuve que repetirlas varias veces porque hacían ruidos que quedaban grabados; este ha sido otro problema técnico. Otro problema ha sido la dificultad para organizar el tiempo, que solucioné estableciendo una rutina de trabajo y dedicando pequeños bloques de tiempo específicos a la creación y grabación de cada audio. También tuve alguna pequeña dificultad para editar, la cual solucioné viendo tutoriales en línea, apostando por herramientas sencillas y avanzando una vez que iba ganando experiencia. Esta experiencia me ha servido para entender que la edición es un proceso de aprendizaje continuo y que no debo presionarme por lograr la perfección desde el primer episodio. Otra dificultad añadida, y creo que la más grande, ha sido promocionar el pódcast, pues lo cierto es que yo no uso mucho las redes sociales y no tengo apenas seguidores. En un futuro, creo que me puede ayudar colaborar con otros podcasters, participando en comunidades en línea relacionadas con la salud con perspectiva de género.

### Ejemplo de Intervención 5

**Autora:** Lucía Feito Allonca

**Entidad donde se desarrolla:** Diabetes Cure Research Association (DCRA) y Glucomundo (publicación: entrevista en vivo).

**Fecha de realización de la actividad:** 10 de diciembre de 2024.

**Población a quien va dirigida:**

- **Perfil:** Personas con diabetes, familiares y cuidadores.
- **Nº de personas atendidas:** Aproximadamente 150 usuarios participaron en vivo.
- **Media de edad:** Entre 25 y 55 años.

**Duración:**

- 1 hora de preparación.
- 1 hora de intervención en vivo.
- 1 hora de redacción de la memoria.

**Tema sobre el que trata:** Investigación en diabetes: nuevas perspectivas y avances. Se justifica esta intervención porque existe una necesidad constante de informar a las personas con diabetes sobre los avances en investigación, tanto en tratamientos como en posibles curas. Esto fomenta el empoderamiento y la capacidad de tomar decisiones informadas sobre su salud, así como de conocer los últimos avances.

**Objetivo general:** Proporcionar información clara, actualizada y relevante sobre los avances en investigación en diabetes tipo 1 y tipo 2, promoviendo el conocimiento y la participación activa de las personas con diabetes en iniciativas relacionadas con la investigación.

**Metodología utilizada:** La actividad se realizó mediante una sesión en vivo transmitida simultáneamente en las plataformas de DCRA y Glucomundo.

**Materiales utilizados:**

- Síntesis de las actividades reflejadas en la web de DCRA.
- Entrevista con el especialista y paciente experto en ambos roles.
- Un esquema guiado para responder preguntas en vivo y posteriores a la sesión en vivo.
- Captura de pantalla del evento en vivo.

**Desarrollo:**

- Se comenzó con una introducción al estado actual de la investigación en diabetes.
- Se presentaron los avances más destacados en tecnología (páncreas artificiales, dispositivos de monitoreo continuo).
- Se abordaron las investigaciones sobre posibles curas, incluyendo terapias celulares y genéticas.

- Finalizó con una sesión interactiva de preguntas y respuestas con la audiencia.

### Evaluación:

- **Logros:** Se alcanzó el objetivo principal. Los participantes manifestaron su agradecimiento por la claridad de la información y la posibilidad de resolver dudas.
- **Indicadores:** Alta participación activa. Se obtuvo retroalimentación positiva en los comentarios publicados tras el evento.

### Conclusiones personales:

- **Aprendizajes:** La actividad confirmó la importancia de mantener informada a la comunidad sobre avances en diabetes. También me permitió mejorar habilidades en la gestión de sesiones en vivo.
- **Dificultades:** Responder a todas las preguntas en tiempo real fue un desafío; para futuros eventos, consideraré otra plataforma para el envío de preguntas.
- **Experiencias:** Fue gratificante ver el impacto positivo inmediato en la comunidad y su entusiasmo por aprender más.

**Enlace a la publicación:** Sesión en vivo - **HAZ CLIC AQUÍ**



**Esta Guía 2026 tiene como objetivo servir de apoyo para diseñar y desarrollar intervenciones**, tanto sencillas como más completas, relacionadas con la salud desde una perspectiva de género.

En ella **se recogen experiencias reales llevadas a cabo por mujeres participantes en el Programa MIAS durante la edición de 2024 del programa**. Estas iniciativas muestran diferentes formas de aplicar los conocimientos adquiridos y pretenden inspirar nuevas intervenciones adaptadas a distintos contextos y necesidades.

Cada participante aporta su experiencia personal y profesional, lo que enriquece el aprendizaje colectivo y demuestra que cualquier persona puede contribuir a promover la salud y la igualdad en su entorno.

**Queremos agradecer especialmente a las mujeres del Programa MIAS que han compartido generosamente sus proyectos y experiencias para motivar y orientar a futuras participantes.**

Asimismo, desde FUNDADEPS expresamos **nuestro agradecimiento a las entidades y organizaciones que han colaborado y apoyado el desarrollo de estas intervenciones, haciendo posible que las participantes llevaran a la práctica los conocimientos adquiridos durante la fase de formación.**