

JORNADA
DE
EXPERIENCIAS
DE LAS
ASOCIACIONES
DE
PACIENTES
Y
FAMILIARES
2023



ju[•]lia[•]

MUJERES RURALES Y SALUD MENTAL



federación
SALUD MENTAL
Castilla y León

¿QUIÉNES SOMOS?

11 ASOCIACIONES: Ávila, Burgos, León, Palencia, Segovia, Salamanca, Soria, Zamora, Valladolid, Aranda de Duero (Burgos) y Miranda de Ebro (Burgos).



21 DELEGACIONES: Ponferrada, Astorga y Villablino (León), Medina de Rioseco, Medina del Campo/Rueda y Tudela de Duero (Valladolid), Cuéllar y Nava de la Asunción (Segovia), Villarcayo, Briviesca, Roa y Huerta de Rey (Burgos), Barco de Ávila y La Adrada (Ávila), Guardo, Aguilar de Campoo, Saldaña, Herrera de Pisuerga y Cervera de Pisuerga (Palencia), Guijuelo y Ciudad Rodrigo (Salamanca).

FUNDAMENTACIÓN

- En Castilla y León hay 30.049 personas con certificado de discapacidad por causa de una enfermedad mental (48,87 % son mujeres)
- Cerca del 43% viven en entornos rurales.
- Necesidad de crear recursos y prestaciones que atiendan a sus necesidades.



Quando hablamos de mujeres con problemas de salud mental, hablamos de una triple desventaja y de una **DISCRIMINACIÓN MÚLTIPLE**

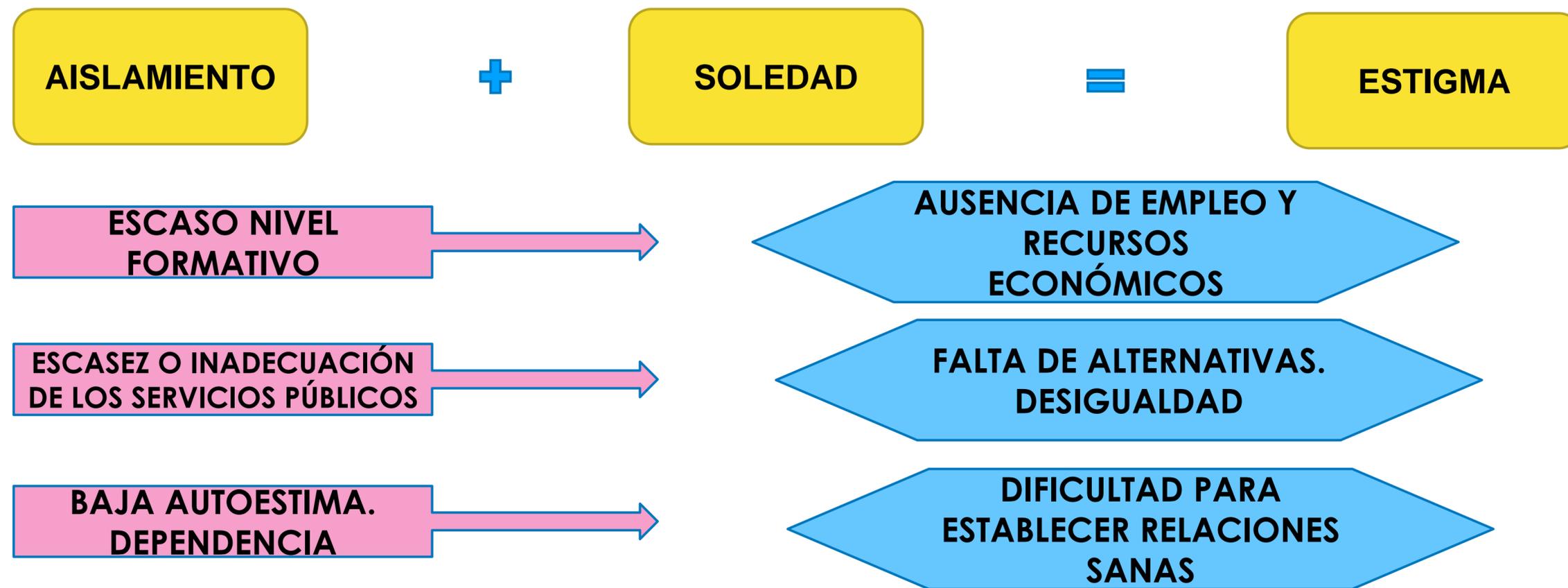
MUJER

DISCAPACIDAD

SALUD
MENTAL

RURAL

FUNDAMENTACIÓN



- **3 de cada 4 mujeres** con trastorno mental grave han sufrido violencia en el ámbito familiar o en pareja alguna vez en su vida.
- El riesgo que tiene una mujer con TMG de sufrir violencia en la pareja se multiplica entre **2 y 4 veces**.
- **Más del 40%** de las mujeres con TMG que están sufriendo violencia en la pareja, en la actualidad, no la identifican como tal.



LOS OBJETIVOS DE NUESTRO PROYECTO

LOGRAR

Promover la autonomía, el empoderamiento y fortalecer una identidad positiva de las mujeres rurales con problemas de salud mental.

REDUCIR

Situaciones de vulneración de derechos y de violencia de género, de soledad, de baja autoestima y de falta de recursos especializados para mujer con problemas de salud mental del medio rural.

MEJORAR

El acceso a los recursos disponibles, su autopercepción y autoestima, y las redes de apoyo entre las participantes.

PROPORCIONAR

Espacios seguros de reflexión y expresión, redes de apoyo y herramientas para que puedan pasar de la posición de receptoras a la de agentes de transformación de su propia realidad y del contexto donde se ubican.

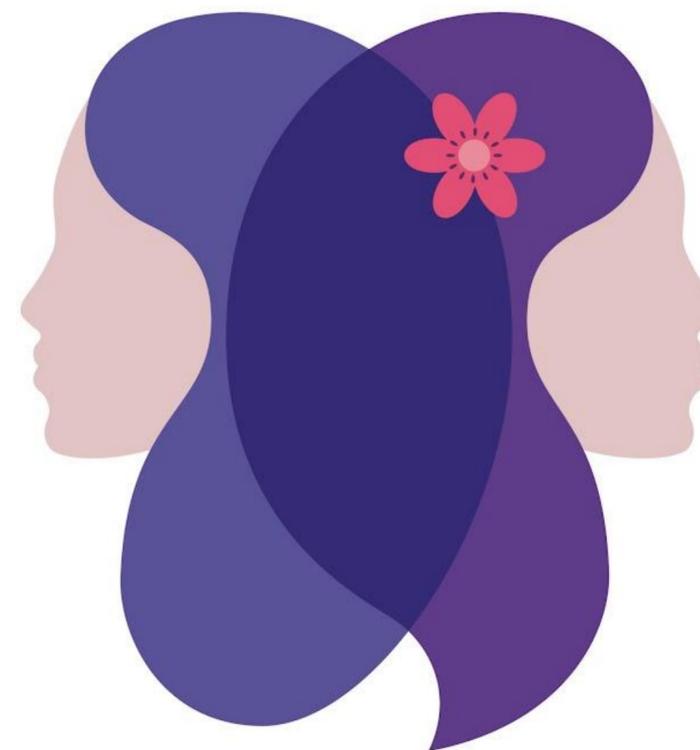


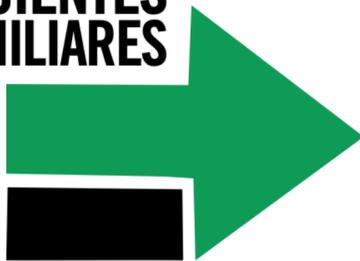
¿CÓMO HACEMOS? ASÍ ES NUESTRO PROYECTO

Proyecto JULIA pretende mejorar la situación de estas mujeres, a través de la realización de **talleres presenciales** en el medio rural, de **25 horas de duración**, estructurados en sesiones de 60 – 90 minutos.

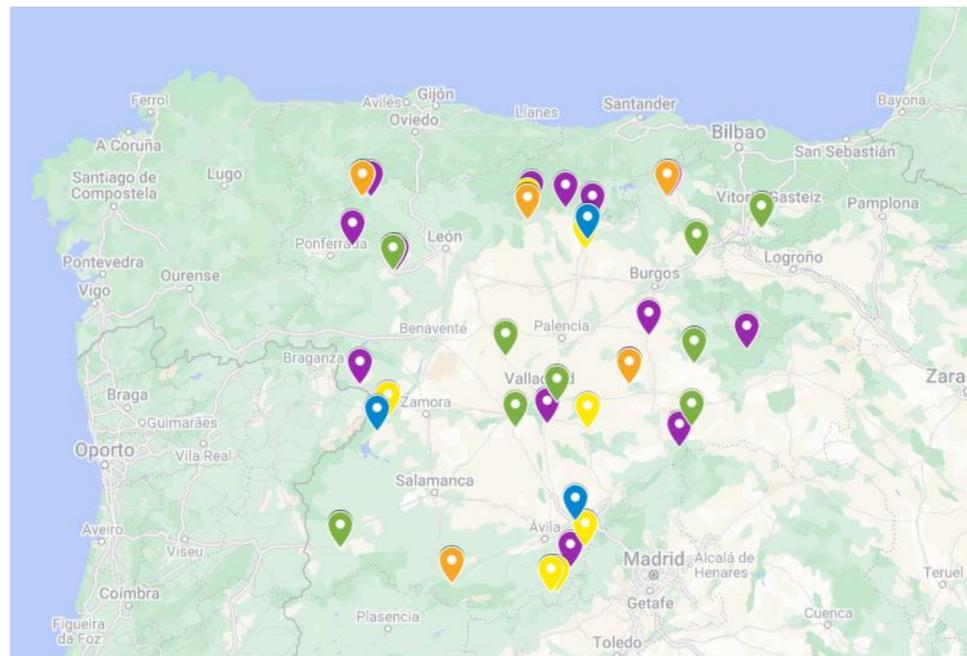


libres
juntas **julia** únicas independientes activas

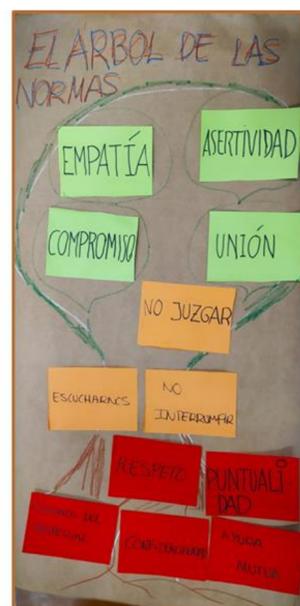




¿CÓMO HACEMOS? ASÍ ES NUESTRO PROYECTO



- Desde 2018 hemos impartido **54 talleres** para **más de 381 participantes**. Antes de fin de 2023 se impartirán otros 14 talleres.
- Hemos realizado **3 cursos de “Formación de Formadoras”** para **73 participantes**.
- Hemos realizado **4 CUEs “Mujeres rurales y Salud Mental”** con la Universidad Europea Miguel de Cervantes, con **92 personas formadas**.
- Hemos realizado **5 encuentros “JULIA sigue tejiendo”** con **150 mujeres participantes**.
- Se han obtenido diversos **reconocimientos**, entre los que destacan el premio **CERMI.ES de Fundación CERMI Mujeres (2020)**, el premio **Meninas**, de la delegación del Gobierno de CyL (2022) y una mención especial en los **Premios Reina Letizia a la discapacidad (2023)**



¿QUÉ APORTAMOS A PACIENTES Y FAMILIAS?

- Es un **proyecto pionero** en la **atención específica a mujeres rurales** con problemas de salud mental, un **colectivo especialmente vulnerable**.
- La atención se realiza **en su entorno**; el medio rural.
- Promueve **acciones para el empoderamiento, la sensibilización y la prevención de la violencia de género**, así como la **creación de redes de mujeres** que permanecen en el tiempo.
- **Mejora la calidad de vida** de las participantes, reduciendo su **percepción de estrés, ansiedad y depresión** (según valoración de las propias participantes).
- Amplía las **redes de apoyo de las participantes**.
- Promueve la **participación activa de las mujeres** en su comunidad, mejorando su capacitación y autonomía.
- La propuesta de incluir a **facilitadoras con experiencia propia en salud mental**, es una **apuesta innovadora** que suma al proyecto el aliciente del trabajo entre iguales y permite mayores cotas de interacción a través del **apoyo de pares**.



¿QUÉ APORTAMOS AL SISTEMA DE SALUD?

- La creación de **redes de apoyo** hace que las participantes cuenten con un **grupo de iguales con las que compartir inquietudes**, en un marco de seguridad, lo que **mejora su participación comunitaria y su empoderamiento** (personal y grupal).
- Los talleres JULIA se constituyen como **herramientas de prevención ante situaciones de soledad no deseada, de violencia de género, de vulneración de derechos**.
- Se constata que las mujeres participantes en los talleres **reducen su grado de ansiedad y mejoran su integración comunitaria**, lo que deriva en una **menor necesidad de acudir a recursos especializados** (sociales y/o sanitarios), **reducen el consumo de fármacos** (ansiolíticos y somníferos, principalmente), e **incrementan su autocuidado, asociado al incremento de la actividad social**.
- La realización de los talleres **en el propio ámbito rural**, con el **apoyo de profesionales y con el respaldo del movimiento asociativo en Salud Mental**, hace los talleres se constituyan como **un recurso de apoyo especializado, reduciéndose con ello la demanda de asistencia sanitaria**.