

MARZO 2023
NÚMERO 03

LAS INVISIBLES



8M | SINHOGARISMO Y MUJER | MUJERES INFLUYENTES DE +55



MARZO DE 2023 | NÚMERO 03

“Hay gente que pregunta:
"¿Por qué usar la palabra "feminista"?
¿Por qué no decir simplemente que crees en los
derechos humanos o algo parecido?”.

Pues porque no sería honesto. Está claro que el feminismo forma parte de los derechos humanos en general, pero elegir usar la expresión genérica "derechos humanos" supone negar el problema específico y particular del género. Es una forma de fingir que no han sido las mujeres quienes se han visto excluidas durante siglos. Es una forma de negar que el problema del género pone a las mujeres en el punto de mira”

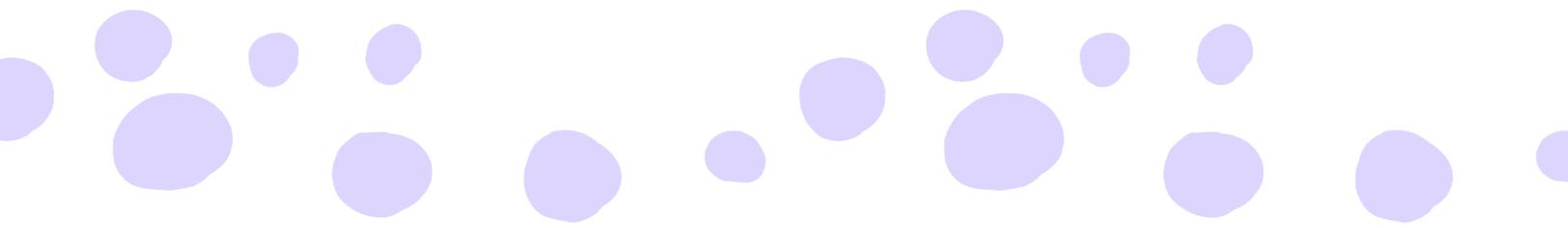
TODOS DEBERÍAMOS SER
FEMINISTAS.
CHIMAMANDA NGOZI ADICHIE.

¡Bienvenidos a la tercera edición de la Revista Las Invisibles!

Como en ediciones anteriores, queremos mostrar los distintos tipos de problemáticas que sufren las mujeres, dando visibilidad a las más invisibilizadas, pero también analizando problemáticas que nos atañen a todas y que impiden que se dé una igualdad real.

El feminismo es el movimiento que exige que las mujeres tengan los mismos derechos que los hombres y esto debería implicar a toda la sociedad, mujeres y hombres, en la meta de conseguir un mundo más justo. Pero también el feminismo debe perseguir que todas las mujeres tengan los mismos derechos independientemente de cualquier situación.

Este año, el 8 de marzo de 2023, se ha marcado por la separación del movimiento, lo que supone un retroceso para todas las mujeres. De hecho, en muchas ciudades se han convocado dos manifestaciones. Los motivos de esta separación son variados y complejos, aunque la inclusión de las mujeres trans ha sido uno de los aspectos de más debate y que más separación dentro del movimiento ha ocasionado, aunque también aspectos polémicos como la abolición de la prostitución o los vientres de alquiler son motivos de debate dentro del movimiento. Ha funcionado el “divide y vencerás” limitando los avances de un



movimiento justo y necesario. Han aprovechado las diferencias para que el debate se centre en lo que nos separa en lugar de poder hacer esta lucha todas (y todos) unidas, han conseguido que gane la discusión al diálogo. Porque el feminismo nos incluye a todas y todas tenemos que escucharnos para poder encontrar aspectos comunes, sin olvidar nunca que juntas somos más fuertes.

El artículo 14 de la Constitución española dice literalmente[1], “los españoles son iguales ante la ley, sin que pueda prevalecer discriminación alguna por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social” y la ONU indica que la igualdad de género es un derecho fundamental, necesario para lograr sociedades justas y pacíficas.

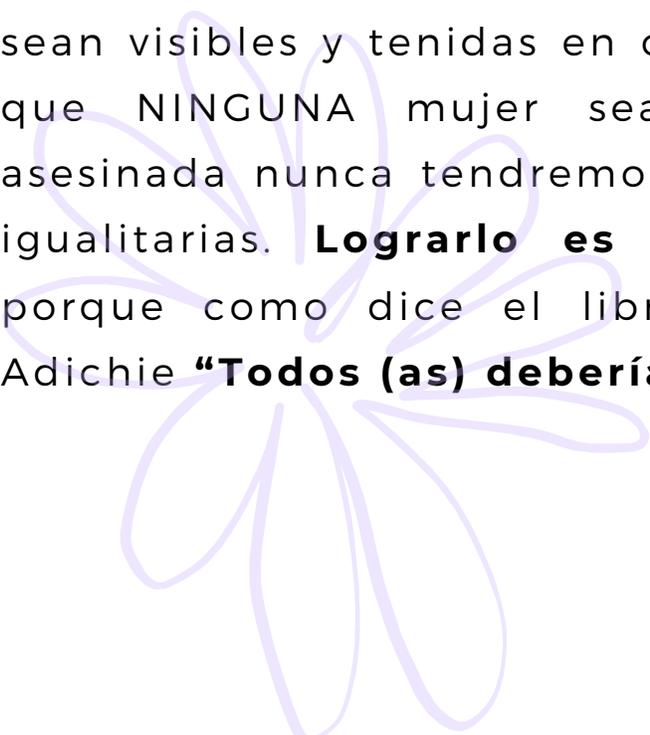
En la teoría esta claro que es necesario alcanzar esa igualdad, Pero entonces, ¿porqué queda tanto trabajo por hacer?

Quizás el problema está en que los privilegios de unos se basan en las desigualdades de otros (otras en este caso) y que lograr esa igualdad implica cierto esfuerzo por parte de los/as que lo han tenido mas fácil, quizás porque los estereotipos de género han calado mucho en nuestras mentes y hemos naturalizado ciertas desigualdades de las que hasta ahora no hemos sido conscientes.

[1] <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1978-31229>

Estos estereotipos y la discriminación que generan, se manifiestan desde las formas más leves como los micromachismos hasta sus consecuencias más graves, la violencia de género y los feminicidios.

A veces tendemos a pensar que en algunos países hemos llegado a alcanzar la igualdad, pero todavía queda un largo camino por delante, hasta que las tareas de cuidados no sean compartidas y valoradas en la justa medida, hasta que los trabajos “feminizados” no tengan el mismo valor económico y social que los “masculinizados”, hasta que no se favorezca la conciliación de tal forma que las mujeres no tengan que renunciar a la faceta laboral por alcanzar la doméstica o viceversa, hasta que la exigencia hacia las mujeres incluyendo su físico y su desempeño en casa y en el trabajo no sea un imposible de cumplir, hasta que TODAS las mujeres no sean visibles y tenidas en cuenta y, sobre todo, hasta que NINGUNA mujer sea maltratada, abusada o asesinada nunca tendremos unas sociedades justas e igualitarias. **Lograrlo es cosa de todas y todos** porque como dice el libro de Chimamanda Ngozi Adichie **“Todos (as) deberíamos ser feministas”**.



CONTENIDO

Día Internacional de la Mujer, pág. 8

Por un mundo digital inclusivo: Innovación y tecnología para la igualdad de género

Mujeres influyentes de +55, pág. 14

La importancia de llamar a las cosas por su nombre, pág. 21

¿Cómo usar un lenguaje inclusivo en lo referente al género?

Mujeres que cuentan, pág. 26

Asociación Generando Realidades

Sinhogarismo y mujer, una realidad compleja, pág. 29

Fundación Luz Casanova

El cuidado de las personas mayores dependientes: Cuidar en femenino, pág. 39

María Cruz Martínez Ruiz

Libros y películas recomendadas, pág. 44

Una selección de literatura y cine

Las Invisibilizadas, pág. 52

Margarita Darlington

Meta: La corresponsabilidad, pág. 56

“

LEYMAH GBOWEE

NO PUEDES DEJAR
HUELLAS QUE DUREN SI
SIEMPRE CAMINAS DE
PUNTILLAS.

Leymah Roberta Gbowee (1972)

Activista por la paz y responsable del movimiento que trajo el fin de la segunda guerra civil en Liberia en 2003, lideró la elección de Ellen Johnson como presidenta de su país y junto a ella y la yemení Tawakkul Karman obtuvo en 2011 el Premio Nobel de la Paz.

”

Día Internacional de la Mujer “Por un mundo digital inclusivo: Innovación y tecnología para la igualdad de género”

CRISTINA GALLEGO ESTEBAN

No cabe duda de que vivimos en la era digital, sin embargo, la digitalización no se está dando por igual en todo el mundo y es que, también en esto, existe un desequilibrio y recibe el nombre de brecha digital, que se puede dar por motivos económicos, geográficos, de edad... y también de género; aunque las mujeres han avanzado en la adopción de tecnologías digitales en los últimos años, todavía existe una brecha significativa en todo el mundo.

El 8 de marzo se celebra el Día Internacional de la Mujer y este año 2023 el lema es “Por un mundo digital inclusivo: Innovación y tecnología para la igualdad de género”, en concordancia con el tema prioritario del Sexagésimo séptimo período de sesiones de la Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer: “La innovación y el cambio tecnológico, y la educación en la era digital para alcanzar la igualdad de género y el empoderamiento de todas las mujeres y niñas” y con él se busca sensibilizar acerca de la brecha digital de género que existe.



La brecha digital de género tiene implicaciones significativas en términos de igualdad de oportunidades y participación en la economía digital. Es importante abordar estas desigualdades para garantizar que todos tengan las mismas oportunidades y puedan beneficiarse de las oportunidades que brinda la tecnología.

Algunas de las causas de esta brecha incluyen la falta de acceso a la tecnología, la falta de capacitación y habilidades en tecnologías de la información y la comunicación (TIC), la discriminación de género en la educación y el empleo, la falta de modelos a seguir femeninos en el campo de la tecnología y la falta de recursos para mujeres emprendedoras en el sector tecnológico.

Esta situación se ve agravada en el caso de mujeres que viven en países en vías de desarrollo o mujeres con escasos recursos ya que muchas veces se enfrentan a desigualdades socioeconómicas y culturales que limitan su acceso y uso de las TIC, debido a factores como las desigualdades económicas que sufren las mujeres, falta de infraestructura tecnológica, discriminación en el acceso a la educación y oportunidades de empleo, lo que limita su capacidad para adquirir habilidades digitales y aprovechar las oportunidades que ofrece la economía digital o en algunos casos, las normas culturales y sociales pueden impedir que las mujeres accedan a la tecnología y participen en la economía digital.

La igualdad de género es un tema crucial en todas las áreas de la sociedad, incluyendo el mundo digital. La innovación y la tecnología pueden ser herramientas poderosas para lograr la inclusión de género y para cerrar la brecha digital entre hombres y mujeres.



Apoyar a las emprendedoras de tecnología: las mujeres emprendedoras en tecnología a menudo tienen dificultades para obtener financiamiento y apoyo debido a la discriminación de género. Es necesario crear programas y redes de apoyo específicamente para emprendedoras de tecnología, que incluyan acceso a financiamiento y mentoría.; crear herramientas tecnológicas inclusivas: las empresas de tecnología deben trabajar para crear herramientas y plataformas inclusivas que aborden las necesidades de todas las personas, incluyendo a mujeres y niñas. Esto puede incluir la creación de interfaces de usuario amigables para todos los géneros, la incorporación de lenguaje inclusivo en las herramientas y la eliminación de estereotipos de género en la tecnología. Además de incluir políticas públicas y programas educativos que fomenten la igualdad de género y promuevan el acceso y uso de las TIC para todas las personas.

La innovación y la tecnología pueden ser herramientas poderosas para lograr la igualdad de género y la inclusión en el mundo digital. Es necesario trabajar en conjunto para eliminar la brecha de género en el acceso a la tecnología, fomentar la educación en tecnología para mujeres y niñas, promover la diversidad e inclusión en el desarrollo de tecnología, apoyar a las emprendedoras de tecnología y crear herramientas tecnológicas inclusivas.

Otro grupo de población femenina en la que podemos ver agravada esta brecha digital es el caso de las mujeres mayores; las mujeres mayores sufren más brecha digital debido a una combinación de factores económicos, sociales y culturales. A menudo, las mujeres mayores han tenido menos acceso a la educación formal y a las oportunidades laborales que los hombres, lo que puede limitar su capacidad para adquirir habilidades tecnológicas. Además, las mujeres mayores también pueden tener menos recursos económicos para adquirir dispositivos y acceso a Internet en comparación con los hombres mayores.

Existen también, barreras culturales y de género que pueden obstaculizar el acceso de las mujeres mayores a la tecnología. Por ejemplo, algunas mujeres mayores pueden sentirse menos cómodas con la tecnología debido a la falta de experiencia previa o a la falta de confianza en su capacidad para aprender nuevas habilidades. También puede haber estereotipos de género que sugieren que la tecnología es más adecuada para los hombres, lo que puede llevar a que las mujeres mayores sean menos propensas a utilizarla.

Otro factor importante es la falta de acceso a servicios y recursos específicos para mujeres mayores en el ámbito tecnológico. Por ejemplo, puede haber una falta de servicios de asistencia técnica adaptados a sus necesidades, como la accesibilidad para personas con discapacidades visuales o auditivas. También puede haber una falta de programas educativos que se centren específicamente en las necesidades y habilidades de las mujeres mayores.

En definitiva, la brecha digital entre hombres y mujeres mayores puede ser el resultado de múltiples factores y es importante trabajar en conjunto para abordar estos desafíos y cerrar esta brecha digital de género.



Sobre la autora:

Cristina Gallego Esteban, graduada en trabajo social y máster en Trabajo Social Comunitario Gestión y evaluación de Servicios Sociales, Actualmente trabaja como trabajadora social en la Fundación Alicia y Guillermo.



Mujeres influyentes de +55

Blanca Jiménez Bueno



Jane Fonda (1937)

Actriz, escritora, editora y creadora de los famosos vídeos de aerobio. A pesar de su prolífica carrera quizás lo más destacado es su labor como **activista y defensora de los derechos humanos**. Ganadora de varios de los premios más prestigiosos del cine, **fundadora del Women's Media Center junto con Robin Morgan y Gloria Steinem para dar voz a las mujeres en los medios** a través de la capacitación y el empoderamiento. **Feminista, activista por medio ambiente, antibelicista y defensora de causas civiles sociales**, es imborrable la imagen siendo arrestada en 2019 por las protestas antes del Capitolio sobre el cambio climático.





Tarcila Rivera Zea (1950)

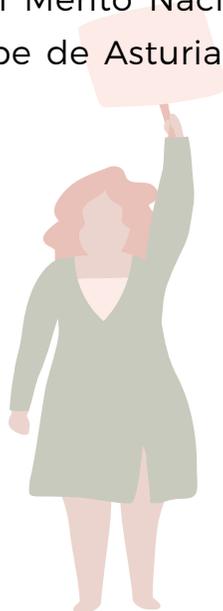
Activista Quechua por los derechos de los pueblos indígenas y de las mujeres ha sido uno de los referentes en las conferencias de las Naciones Unidas por las mujeres siendo en 2012 invitada a por ONU Mujeres a formar parte del Grupo Asesor Internacional sobre la Sociedad Civil. Integrante del Grupo Iniciativa Indígena por la Paz entre otros, su labor ha sido reconocida internacionalmente. Es **Vicepresidenta de CHIRAPAQ Centro de Culturas Indígenas del Perú y Presidenta Ejecutiva de FIMI red de organizaciones de mujeres indígenas líderes y activistas por los derechos humanos.**





María Neira (1962)

Directora de Salud Pública y Medio Ambiente de la OMS. Doctora que trabajó con Médicos sin fronteras en Centroamérica, fue nombrada **en 2002 presidenta de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria**. En 2006 ganó el premio a la Orden del Mérito Nacional del gobierno francés y en 2009 recogió el premio príncipe de Asturias de Cooperación internacional que se dio a la OMS.





Oprah Winfrey (1954)

Si hay una mujer influyente, sobre todo en EEUU, esa es Oprah. Periodista, presentadora, productora, empresaria y crítica de libros no hay nada que se le ponga por delante. Ganadora de varios Grammys, nominada al óscar y considerada por la revista Life como **la mujer más influyente de su generación** y en 2010, la revista Forbes la estimó como la famosa más influyente del mundo. En 2018, apoyó al movimiento Me Too en su discurso contra el acoso sexual en la ceremonia de los Globos de Oro.





Waris Dirie (1965)

Escritora, modelo y activista. Además de triunfar como una de las primeras modelos africanas a nivel internacional **ha dedicado su vida a luchar contra la Mutilación Genital Femenina**, siendo durante años embajadora de la ONU contra la Mutilación Genital Femenina. En 2022 fundó su propia **fundación Waris Dirie Foundation**, que luego renombraría como **Desert Flower Foundation**. En sus libros cuenta su propia historia y su lucha contra esta brutal forma de violencia hacia las mujeres y niñas.



“

GEORGE ORWELL

“SI EL PENSAMIENTO
CORROMPE EL
LENGUAJE, EL
LENGUAJE TAMBIÉN
PUEDE CORROMPER
EL PENSAMIENTO”

Escritor británico.

Conocido principalmente por sus novelas *Animal Farm* (Rebelión en la granja) y *Nineteen Eighty-Four* (1984).

”

La importancia de llamar a las cosas por su nombre

Blanca Jiménez Bueno

El lenguaje define la forma en que percibimos el mundo y marca en parte la forma en que concebimos y nos relacionamos con los demás. Es cierto que el lenguaje se construye por una serie de normas y reglas, pero la realidad es que también es flexible y está en continua evolución adaptándose a las nuevas realidades. Las personas somos seres sociales y el lenguaje es una de nuestras principales estrategias de comunicación. Hemos sido conscientes de la necesidad de cambiar ciertas palabras que resultaban incluso ofensivas para dirigirnos a determinadas personas y hemos adaptado nuestro lenguaje para referirnos a ellos/as sin problemas, entonces ¿Por qué nos cuesta tanto el lenguaje inclusivo en lo referente al género?

Lo que no se nombra no existe, y utilizando el masculino genérico se obvia a la mitad de la población y sirve para reafirmarnos en estereotipos y perpetuar los roles de género. Casualmente, solo se utiliza el femenino para referirnos a profesiones o acciones eminentemente feminizadas y relacionadas con el cuidado, lo que excluye la participación de los hombres en estas áreas. Además, si solo utilizamos el masculino obviamos las particularidades que atraviesan los diferentes géneros, por ejemplo no es lo mismo la vivencia de un proceso migratorio en hombres que en mujeres ni las adversidades que se pueden encontrar durante el tránsito, sin embargo en el imaginario colectivo asociamos la migración a hombres jóvenes, siendo la realidad que cada vez son más las mujeres que emigran de forma independiente por motivos laborales, educativos o para poder mantener a las familias en el lugar de origen, sufriendo ellas mayor discriminación que sus compañeros varones y asociándose a mayor probabilidad de realizar

trabajos más precarizados y menos estables. Por este motivo, si al investigar sobre la migración o cualquier otro ámbito no tenemos en cuenta el género se nos escapan todas las particularidades y discriminaciones que son atravesadas por este factor, por tanto, es necesario incluir la perspectiva de género en todas las investigaciones serias, al igual que se deberían incluir factores como la edad o discapacidad para poder analizar un fenómeno en su totalidad.

Esto también pasa factura a la hora de superar el famoso “techo de cristal” la invisibilidad y el borrado sistemático en la historia de las figuras femeninas destacadas y el hecho de que los trabajos más relacionados con el acceso al poder se nombren siempre utilizando el masculino ha hecho que las mujeres carezcan de referentes y se sientan excluidas de estos puestos, que sientan que esos espacios no son para ellas o que, directamente no tienen las capacidades para acceder a ellos. Estos son solo algunos de los



motivos por lo que es importante hacer un buen uso del lenguaje, que visibilice e integre todas las realidades. El lenguaje es capaz de unirnos e integrarnos a todas las personas, pero también puede ser un factor de discriminación y segregación. Si utilizamos un lenguaje despectivo o simplemente no tenemos en cuenta a todo el mundo, desacreditamos, desconocemos y nos alejamos de un segmento de la población y creamos nuestro propio círculo basado en estereotipos y la

exclusión de determinadas personas afectando a su bienestar por los estereotipos sociales.

El lenguaje es una arma muy poderosa, como se ha demostrado a lo largo de la historia y los discursos de odio han arruinado la vida de muchas personas por alejarse de la normatividad hegemónica, pero precisamente, por ser tan poderosa, utilicémosla para hacer un mundo más tolerante e inclusivo en el que todas las personas tengan cabida.



¿CÓMO USAR UN LENGUAJE INCLUSIVO EN LO REFERENTE AL GÉNERO?

- No usar sustantivos genéricos.
- No mostrar a las mujeres como apéndices de los hombres.
- Utilizar pronombres neutros.
- Si se puede, eliminar artículos y pronombres.
- No caer en estereotipos.
- No comparar ni incluir en el mismo saco a las mujeres con la infancia.
- Tener en cuenta que hay personas que no se terminan de identificar con ninguno de los dos géneros. Lo recomendable ante cualquier duda es preguntar a la persona como prefiere que te refieras a ella (él, ella, elle).



¿COMO USAR EL LENGUAJE INCLUSIVO EN OTROS ÁMBITOS?

- No usar lenguaje paternalista ni con diminutivos (abuelito, negrito, etc.)
- No utilizar lenguaje ofensivo.
- Si referirte a ellos/as con condescendencia.
- Si tienes dudas de si un término ofensivo, utiliza otro.
- Infórmate o directamente pregunta con que término se sienten más cómodos.

Recuerda que el lenguaje está en continua evolución y que los términos que se adecuan a las realidades de las personas pueden cambiar. Adaptar nuestro lenguaje no cuesta tanto trabajo y ayuda a crear un mundo más justo en el que todas las personas tengamos cabida.





Mujeres que cuentan

Asociación Generando Realidades

Mujeres mayores, con larga experiencia a sus espaldas, con las manos ajadas y el corazón curtido por todo lo trabajado, lo vivido, lo sufrido y lo luchado. Mujeres a veces condenadas al olvido por no tener la inmediatez que esta sociedad exige, por, supuestamente, haber cumplido ya su cometido. Son esas mujeres con las que el Método Charlie, de la Asociación Generando Realidades, trabaja cada semana. Su experiencia es un tesoro, y compartir con ellas el tiempo de una charla, un regalo que no se debe desaprovechar. En estas reuniones encuentran una mano amiga, un grupo de apoyo que entreteje sus hilos y crea una red poderosa, una alianza invencible contra el olvido. Gracias a las reuniones del Método Charlie, estos grupos de mujeres vuelven a sentirse fuertes, útiles y capaces. Han encontrado su sitio en este lugar seguro donde pueden exponer sin miedo sus emociones, y poner nombre a aspectos psicológicos que, en otra época, se silenciaban. Del miedo se habla sin miedo, de la soledad se habla en compañía y de la tristeza se ríe a coro.

La disciplina que exige ponerse metas, aunque sean estas a corto plazo, le da un nuevo sentido a su día, les ofrece un propósito de vida. Y la vida, con un propósito, se vuelve activa, recupera su plenitud.

A nuestras mayores ya no hay quien las pare, porque con el **Método Charlie** se han fijado una meta que alcanzar y saben que tienen que recorrer un camino. Nadie mejor que ellas puede hablar del esfuerzo real de levantarse cada mañana con dolor, con el cansancio de los años, con la tentación pasajera de tirar la toalla...pero nadie mejor que ellas conoce la importancia vital de seguir caminando. Cada una de ellas cuenta una historia y la historia de todas ellas es la nuestra. Una historia que ya no se puede perder porque ellas, las mayores, están dispuestas a seguir contando.

Queremos agradecer a la Asociación Generando Realidades por colaborar con esta revista.

Ambas entidades formamos parte de la **Red Innicia**.

Datos de contacto:

Asociación Generando Realidades

Web: www.generandorealidades.com

Instagram: @metodocharlie

info@metodocharlie.com



“

MALALA YOUSAFZAI

CUANDO TODO EL MUNDO
ESTÁ EN SILENCIO,
INCLUSO UNA SOLA VOZ
SE VUELVE PODEROSA.

Malala Yousafzai, activista paquistaní.

Defiende la educación y la escolarización de los niños y
especialmente de las niñas .

”

Fundación Luz Casanova

Sinhogarismo y mujer, una realidad compleja

El 23%^[i] de las personas sin hogar son mujeres, la punta del iceberg de una situación invisibilizada porque, al pensar en sinhogarismo, la percepción generalizada es que éste afecta casi de manera exclusiva a los hombres.

Son mujeres que se ven en situación de calle por diversas causas: pérdida de empleo, violencia de género, limitaciones de incorporación al mundo laboral, pérdida de redes de apoyo; no hay una razón única y, en muchos casos, varias de ellas se combinan.

Una de esas mujeres es María (nombre ficticio para salvaguardar su intimidad), que dedicó gran parte de su vida al cuidado de sus padres y que se vio en situación de calle cuando estos fallecieron. Sin recursos y sin un desarrollo profesional propio al haberse dedicado 100% al cuidado de sus progenitores se vio abocada a la calle.

Como en el caso de María, y en otros muchos, la vulnerabilidad de las mujeres sin hogar queda marcada por los contextos, ambientes y relaciones a las que están expuestas. Agotan todos los recursos posibles y todas las alternativas antes de acabar en la calle y cuando llegan a la situación de sinhogarismo han perdido sus principales redes de apoyo.

Violencias asociadas

Petra, sufrió violencia de género hasta que se separó de su pareja y abandonó la vivienda familiar, pasó por varias habitaciones de alquiler antes de verse en situación de calle. Una fuerte depresión la llevó a intentar contra su vida y a su salida del hospital entró en el Centro de Emergencia para Mujeres Sin Hogar que Luz Casanova tiene en Collado Mediano (Madrid).

Como Petra un 10% de las mujeres sin hogar se vieron en “la calle” tras sufrir violencia directa hacia ellas o hacia sus hijos. Y esos episodios no terminan allí: un 22%^[i] ha sufrido algún tipo de agresión sexual y los recursos no pensados exclusivamente para ellas son nuevos focos de riesgo.

Hay otra variable importante: la correlación entre ser mujer joven sin hogar y haber sufrido violencia física y sexual es alta. El 31% las personas jóvenes sin hogar son mujeres y en muchas de ellas nos encontramos con experiencias traumáticas tempranas y acumuladas^[ii].

Agresiones, traumas y experiencias continuadas que provocan que el 67% de las mujeres sin hogar presenten algún tipo de trastorno depresivo, porcentaje muy superior al de los hombres.

La persona en el centro

Desde Luz Casanova trabajamos poniendo a la persona en el centro de la intervención, generando espacios grupales donde puedan encontrarse y compartir con otras mujeres sin hogar experiencias en un contexto seguro y desculpabilizador, sin ser juzgadas, ni estigmatizadas por transgredir todas las normas sociales asignadas a su género.



Lo fundamental de nuestra estrategia de intervención es la mirada de género interseccional, poniendo en valor no sólo aquello que nos une por ser mujeres, sino todo lo que nos diferencia por nuestra propia historia vital.

Además, en los diferentes programas y recursos que ofrecemos promovemos una intervención consciente del trauma, para prevenir la retraumatización y revictimización, trabajando aspectos como el desarrollo personal, el empoderamiento y la confianza etc.; adaptando la intervención a cada necesidad.

Respuestas adecuadas

En nuestra aproximación y trabajo con las mujeres sin hogar ofrecemos soluciones específicas:

RESPUESTAS ADECUADAS

Con recursos pensados exclusivamente para ellas:

Una de las características del sinhogarismo en mujer, como hemos mencionado, es el riesgo de sufrir agresiones sexuales en la calle o en recursos como albergues, etc. Luz Casanova gestiona un **Centro de emergencia para mujeres sin hogar**, un proyecto pionero para que no pasen ni un solo día en calle.

Es un centro que va más allá de una solución de albergue, es un espacio seguro solo para mujeres, con alojamiento individual, en el permanecen unos meses durante los cuales se trabaja con ellas todos los factores necesarios para su reincorporación: la confianza, la autoestima, la búsqueda de empleo y el acompañamiento hasta que inician una nueva vida independiente.

RESPUESTAS ADECUADAS

Violencia sexual y mujer sin hogar:

Trabajamos en la prevención, acompañamiento y apoyo psicosocial destinado a mujeres sin hogar a través del proyecto LuZiérnagas. Una intervención directa con personas que están en diferentes recursos de alojamiento temporal, a la vez que formamos a los profesionales para que puedan prevenir, detectar y actuar ante estas situaciones de vulnerabilidad.

RESPUESTAS ADECUADAS

Chicas jóvenes sin hogar:

Una de las nuevas realidades del sinhogarismo es su incidencia en las jóvenes. Formamos parte del proyecto Futuro&Co (<https://futuroandco.org/>). Este proyecto pionero, que se desarrolla desde la red FACIAM, de la que formamos parte, pone a las jóvenes en el centro de la intervención para que sean ellas quienes decidan su propio camino acompañadas por los profesionales, con el objetivo claro de conseguir la desinstitucionalización.

RESPUESTAS ADECUADAS

Recursos de alojamiento:

Apostamos por la desinstitucionalización como paso para la recuperación de la vida autónoma de las personas en situación de sin hogar, por lo que promovemos su independencia a través de recursos de alojamiento.



8M iradas de mujeres sin hogar



Ayudamos a ver una realidad diferente



Visibles

EL 23% de las personas sin hogar son mujeres pero, desde la visión patriarcal, se sigue considerando algo que solo afecta a los hombres.

Sin violencia

El 10% de las mujeres tuvieron que abandonar su hogar por violencia directa hacia ellas o sus hijos.



Seguras

El 22% de las mujeres en situación de calle ha sufrido algún tipo de agresión sexual.

Con recursos específicos para ellas

Pocos recursos tienen conciencia de género y del trauma y son nuevos focos de violencia.



Con atención a su Salud Mental

El 67% de las mujeres sin hogar presenta algún síntoma depresivo.

No estigmatizadas

Las visiones androcéntricas estigmatizan a las mujeres sin hogar por transgredir las normas sociales asignadas a su género.



Con redes de apoyo

Cuando las mujeres en situación de sin hogar han ido perdiendo sus principales redes de apoyo y están solas.

Accediendo al empleo en igualdad

Solo el 44,18 % de los contratos de trabajo indefinidos (dato 2021) fueron suscritos por mujeres, el porcentaje más bajo desde 2007.



Miradas con LUZ

Fuentes:
Ino, Encuesta a personas sin hogar 2022.
Informe: Prevención e intervención en el sistema sanitario de la exclusión residencial de mujeres víctimas de violencia de género en la Comunidad de Madrid. CAM 2021
Informe del Mercado de trabajo de las Mujeres 2022. SEPE

Recuadro

¿Quiénes somos?

Nuestro proyecto nace de la labor comenzada por su fundadora, **Luz Casanova**, que implicó a un grupo de mujeres impulsoras del cambio social y con las que en 1924 fundó la Congregación de las Apostólicas del Corazón de Jesús.

Hoy, casi 100 años después, nuestras acciones las desarrollamos a través de dos organizaciones distintas: Obra Social de Apostólicas del Corazón de Jesús y Fundación Luz Casanova. Ambas entidades compartimos misión, visión, valores y órgano de gobierno.

[1] INE, Encuesta a personas son hogar 2022

[1] Informe: Prevención e intervención en el sistema sanitario de la exclusión residencial de mujeres víctimas de violencia de género en la Comunidad de Madrid. CAM 2021

[1] Juventud y Sinhogarismo. Más allá de la vivienda. Red Faciam, Junio 2022

Queremos agradecer a la Fundación Luz Casanova por colaborar con esta revista.

Datos de contacto:

Fundación Luz Casanova

Web: www.proyectosluzcasanova.org

Instagram: [@fundacionluzcasanova](https://www.instagram.com/fundacionluzcasanova)

infofundacion@proyectosluzcasanova.org



FUNDACION
luz
casanova

“

SIMONE DE BEAUVOIR

“NO NACEMOS
COMO MUJER,
SINO QUE NOS
CONVERTIMOS EN
UNA”.

Simone de Beauvoir (París, 1908-1986) filósofa existencialista y feminista. Figura importante en la reivindicación de los derechos de la mujer.

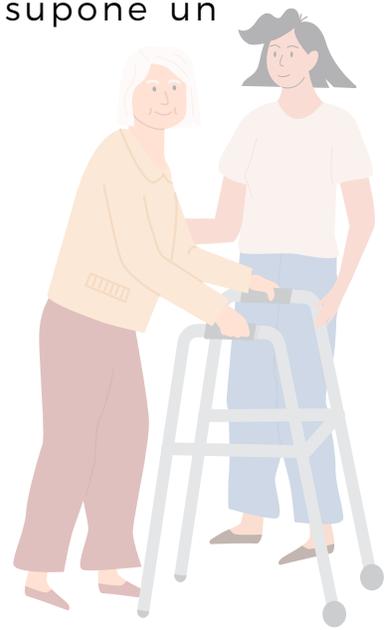
”

María Cruz Martínez Ruiz

El cuidado de las personas mayores dependientes: Cuidar en femenino

Históricamente han sido las mujeres las que han asumido el papel de cuidadoras en nuestra sociedad, y lo han hecho tanto en el ámbito profesional (formal y remunerado) como en el de los cuidados informales (no profesionalizados y no remunerados). Diferentes motivos culturales y religiosos han fomentado un tipo de modelo familiar y una división del trabajo por sexos en el que el cuidado y el trabajo no remunerado parecen estar reservados a las mujeres.

A partir del mediados del siglo pasado se dan unas circunstancias que hacen que asumir los cuidados se convierta en la mayoría de los casos en una tarea que podríamos calificar de heroica: por una parte, la incorporación progresiva de la mujer al mundo laboral y por otra el aumento de la esperanza de vida lo que conlleva también un aumento de la probabilidad de dependencia. Para muchas mujeres, sumar la tarea de cuidar a una persona dependiente (que como veremos más adelante es muy compleja) a sus tareas cotidianas, supone un esfuerzo muchas veces difícil de sobrellevar.



Aunque el perfil de mujer cuidadora lo define una mujer casada de 52 años de media, sin ocupación laboral remunerada y cuya relación con el dependiente es paterno filial en el 57% de los casos, de pareja en el 16% y nuera en el 10%, también hay un buen número de mujeres que sí realizan un trabajo remunerado; estas tienen la opción de solicitar una reducción de jornada con la consiguiente reducción proporcional de su remuneración.

Esta es una realidad que todos de alguna manera hemos vivido de cerca o hemos conocido en allegados, amigos o familiares y hemos comprobado las consecuencias que a nivel físico y emocional puede conllevar esta situación.

Pero, ¿a qué nos referimos cuando hablamos de personas dependientes? En la Ley 39/2006 de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia, se establece que la dependencia es el estado de carácter permanente en el que se encuentran las personas que, por razones derivadas de la edad, la enfermedad o la discapacidad, y ligadas a la falta o a la pérdida de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, precisan de la atención de otras personas o ayudas importantes para realizar actividades básicas de la vida diaria o, en el caso de las personas con discapacidad intelectual o enfermedad mental, de otros apoyos para su autonomía personal.



Esta consideración de la dependencia nos ayudará a entender la complejidad de los cuidados. Las actividades básicas de la vida diaria son las que se refieren al cuidado del cuerpo, como higiene y aseo, vestirse, comer, dormir, movilidad ,etc. Las personas cuidadoras, además de atender estas demandas, generalmente se ocupan de otras tareas tales como limpieza de la casa, acompañamiento, medicación, hacer compra, preparar comida o al menos de la supervisión cuando pueden delegar en otras personas. El número de horas que se dedican al cuidado varía si tienen algún apoyo o no, pero hay datos que indican que un porcentaje muy alto, lo hacen sin o con escaso apoyo. En aquéllos casos, mayoritarios, en que las cuidadoras lo son a tiempo completo y de forma permanente, va a aumentar considerablemente la probabilidad de sufrir consecuencias a nivel emocional (ansiedad, depresión, baja autoestima, sensación de estar desbordados...), de salud (trastornos diversos como dolor de espalda, de cabeza y disminución del autocuidado) y relacional (menos tiempo para las relaciones de amistad, familiares u otras), además de otro tipo de consecuencias entre las que se encontrarían las laborales o las económicas. Estos síntomas los conocemos como "Síndrome de Burn out" o "Cuidador quemado".



Y este es el motivo por el que el cuidado se convierte en un riesgo para muchas mujeres.

¿Cómo evitarlo? Por una parte, es necesario que la persona cuidadora consulte con los profesionales adecuados y los Servicios Sociales y se informe de todos los recursos que tiene a su alcance y la manera de gestionar y solicitar los mismos (Servicio de Ayuda a Domicilio, Teleasistencia, Centros de Día, programas de respiro, etc). Además existen también asociaciones de cuidadores, grupos de ayuda etc, que pueden suponer una red de apoyo importante, ya que en ellas se suele ofrecer formación sobre cuidados, se ponen en común experiencias y se ofrecen consejos para mejorar la labor de cuidar.

Por otra parte, asumiendo que es muy importante el autocuidado, ya que, si el cuidador no está bien, no va a poder cuidar bien. No descuidar la alimentación, el sueño o las revisiones médicas, pedir ayuda y delegar cuando sea necesario sin sentirse culpable, poner límites al cuidado, no aislarse socialmente y darse permiso para incluir actividades gratificantes pueden ser algunas de las consignas a tener presentes.

Sobre la autora:

María Cruz Martínez Ruiz, Psicóloga y profesora del taller de estimulación cognitiva en la Fundación Alicia y Guillermo.

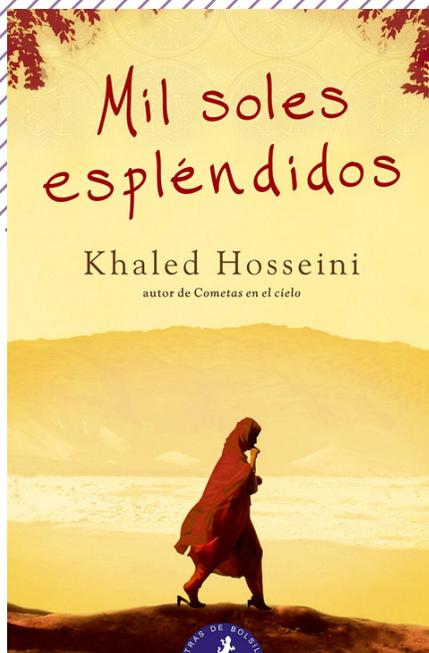


**«No estudio por saber más, sino por
ignorar menos»**



**JUANA INÉS DE ASBAJE Y RAMÍREZ DE
SANTILLANA (1648-1695), MÁS CONOCIDA
COMO SOR JUANA INÉS DE LA CRUZ.**

LIBROS

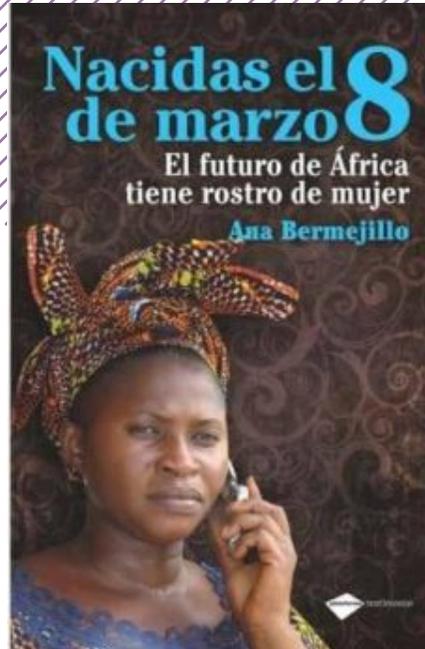


RECOMENDADOS

"Mil soles espléndidos" de Khaled Hosseini:

Esta novela trata sobre la vida de dos mujeres afganas que se ven obligadas a casarse con el mismo hombre y la amistad que se forja entre ellas. Es una novela que muestra la dura realidad de las mujeres en Afganistán bajo el gobierno de los talibanes, lo que desgraciadamente ha vuelto a la actualidad.

LIBROS



RECOMENDADOS

**"Nacidas el 8 de marzo:
el futuro de África tiene
nombre de mujer" de
Ana Bermejillo:**

Con este título no podía sino entrar en las recomendaciones. Es un libro que muestra historias de mujeres de diferentes países de África que han conseguido emprender sus propios negocios y liderar su futuro a pesar de las dificultades.



"Tierra de mujeres" de María Sánchez:

Con este libro nos trasladamos a la España más rural a través de este ensayo sobre la realidad de las mujeres que viven en los entornos rurales. María Sánchez cuenta lo que supone ser veterinaria en este ámbito, un negocio muy masculinizado y las dificultades que se encuentra.



“A las mujeres jóvenes nos bombardean con ideales de perfección que ningún ser humano puede alcanzar realmente” ”



**EMMA CHARLOTTE DUERRE WATSON (1990).
ACTRIZ, MODELO Y ACTIVISTA BRITÁNICA.**

P E L I C U L A S

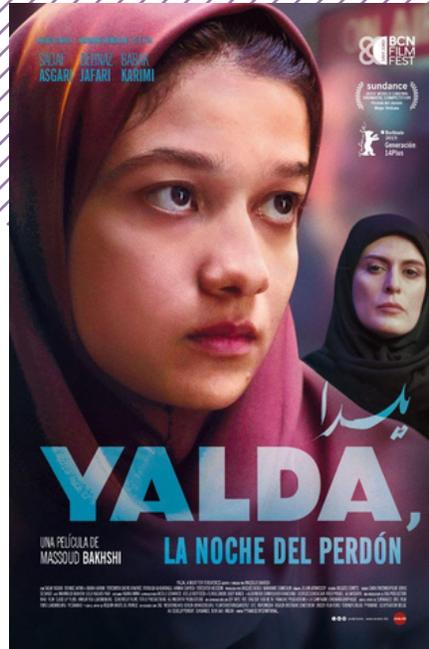


R E C O M E N D A D A S

"Tomates verdes fritos" de Jon Avnet

Un clásico. Esta historia de sororidad entre dos mujeres entre dos mujeres que se construye a través de las historias que Ninny cuenta cuando Evelyn va a visitarla a la residencia, una historia de una amistad entre dos amigas que se enfrentan a todas las dificultades y a lo socialmente establecido. Gracias a estas historias la aburrida vida de Evelyn da un cambio y la ayuda a tomar decisiones sobre su destino.

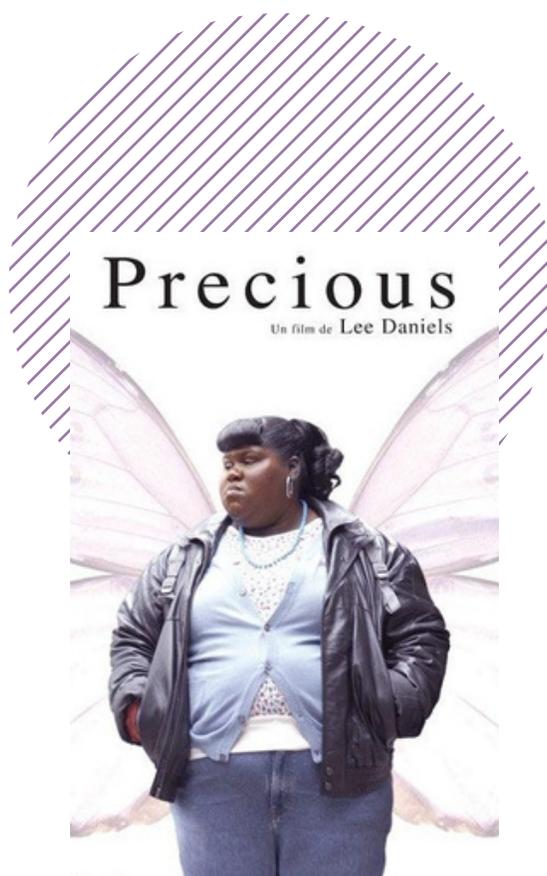
P E L I C U L A S



R E C O M E N D A D A S

"Yalda, la noche del perdón" de Massoud Bakhshi:

Esta película cuenta la situación tan complicada que atraviesan las mujeres en Irán. Maryam, una joven acusada de ser la responsable de la muerte de su marido es sentenciada a muerte. Para obtener el perdón, se ve obligada a acudir a un famoso programa de televisión en donde tendrá que convencer, especialmente a la hija del fallecido, de su inocencia.

P
E
L
I
C
U
L
A
SR
E
C
O
M
E
N
D
A
D
A
S

"Precious" de Lee Daniels:

La vida de Clarence "Precious" Jones es especialmente dura, una joven negra de un barrio empobrecido, maltratada por su madre, abusada por su padre y expulsada de la escuela al quedarse embarazada. A pesar de todo, gracias al apoyo de una profesora que la anima a acudir a clases y a su propia fortaleza consigue salir adelante. Precious es una historia de superación ante todas las adversidades posibles.

“

JANE GOODALL

LO QUE HACES HACE UNA
DIFERENCIA Y TIENES QUE
DECIDIR QUÉ TIPO DE DIFERENCIA
QUIERES HACER.

Jane Goodall es Doctora en Etología por la
Universidad de Cambridge y Doctora honoris
causa por más de 45 universidades del mundo.

“Mensajera de la Paz” de Naciones Unidas.

”

Las Invisibilizadas

Margarita Darlington

Según la etimología, la palabra invisible quiere decir " que no se puede ver", y en nuestra cultura andrógina y patriarcal, en la que todo gira en torno al hombre, es lo que se pretende mantener respecto a las mujeres, a las que se lleva siglos invisibilizando a pesar de ser más de la mitad de la población, y por tanto seguir con la desigualdad de derechos y de reconocimiento en la Sociedad, lo cual es algo enfermizo que responde al miedo a pasar a un segundo término, a perder privilegios y a la falta de madurez del machismo y la misoginia.

Es escandaloso, que las mujeres tengamos que protagonizar una auténtica Revolución y una lucha, para ser reconocidas y no mangoneadas, en todo aquello que nos corresponde por derecho propio, y en ello estamos, para concienciar a la Sociedad, empezando por el derecho a decidir sobre nuestros propios cuerpos, sobre nuestra sexualidad, sobre nuestras creencias, sobre nuestra conciencia, sobre nuestra forma de vestir, sobre el derecho a alcanzar puestos de trabajo y poder relevantes, sobre el derecho a estar en todos los ámbitos profesionales, artísticos, científicos, políticos, culturales, etc. Y en eso estamos...

Las invisibilizadas van siendo cada vez más visibles, gracias al feminismo, que no es más que el movimiento de reivindicación del reconocimiento de las mujeres como seres humanos a todos los niveles y no como si fueran permanentemente menores de edad que haya que tutelar. A lo largo de la Historia ha habido gran cantidad de mujeres famosas en todos los campos, que han sido ocultadas bajo las firmas de familiares masculinos (esposos, hijos o hermanos), borradas radicalmente sus huellas, apartadas de lugares

significativos para obtener premios y reconocimientos u obtener puestos importantes en Instituciones Culturales como Academias, Ateneos, Colegios Profesionales, etc. Y eso sigue pasando, pero afortunadamente se va subsanando, pues las mujeres se incorporan, cada vez más a la visibilidad, y gracias al empoderamiento que van consiguiendo, aunque a veces y por desgracia, el precio que pagan es tan tremendo como la pérdida de su propia vida o la de sus hijos.

Es importante destacar el papel del lenguaje, que se va adaptando, para reconocer el uso del femenino en cantidad de profesiones, que antes eran sólo masculinas y que con la incorporación de las mujeres adoptan ya dicho femenino, no sin resistencias... En este aspecto la propia Academia de la Lengua es una rémora, dado el nivel y edad de los académicos y su misoginia, pero aún a su pesar, la realidad se impone, aunque es tardío el reconocimiento.

Estamos en buen camino, porque la toma de conciencia se va extendiendo a los hombres, que apoyan muchas de estas reivindicaciones, que consideran justas, y la investigación está sacando a la luz no sólo a las mujeres más o menos importantes, sino también a las que fueron anónimas y vivieron en diferentes épocas, reconociendo su papel en la sociedad como la otra parte importante de la misma. Incluso están surgiendo organizaciones como la de Hombres por la Igualdad, de carácter feminista, que apoya y difunde la visibilidad de las mujeres y la Igualdad de Derechos, como algo necesario y de justicia.

Están contribuyendo también las numerosas Exposiciones sobre las mujeres y su papel relevante en la Sociedad, así como Conferencias, Talleres, Jornadas sobre diferentes aspectos relacionados y Manifestaciones. Así mismo los Medios de Comunicación dedican Programas y Documentales al respecto, igual que el Cine y el Teatro.



En conclusión, creo que podemos ser optimistas, pero también realistas, y pensar que los cambios sociales son lentos, pues estos van llegando con una Revolución como esta que es pacífica, y que va ganando terreno como se suele decir "sin prisa, pero sin pausa". Aunque yo diría que hemos avanzado bastante en poco tiempo, pues la resistencia es muy fuerte, pero seguimos adelante.

Sobre la autora:

Margarita Darlington. Licenciada en filosofía y Letras y Diplomada en psicología. Profesora de Instituto durante 38 años.

“

VIRGINIA WOOLF

QUIEN NO SE MUEVE, NO
SIENTE LAS CADENAS.

Rosa Luxemburg (1871-1919)

Antimilitarista, defensora de la democracia en el seno de la revolución, está considerada como la dirigente marxista más importante de la historia.

”



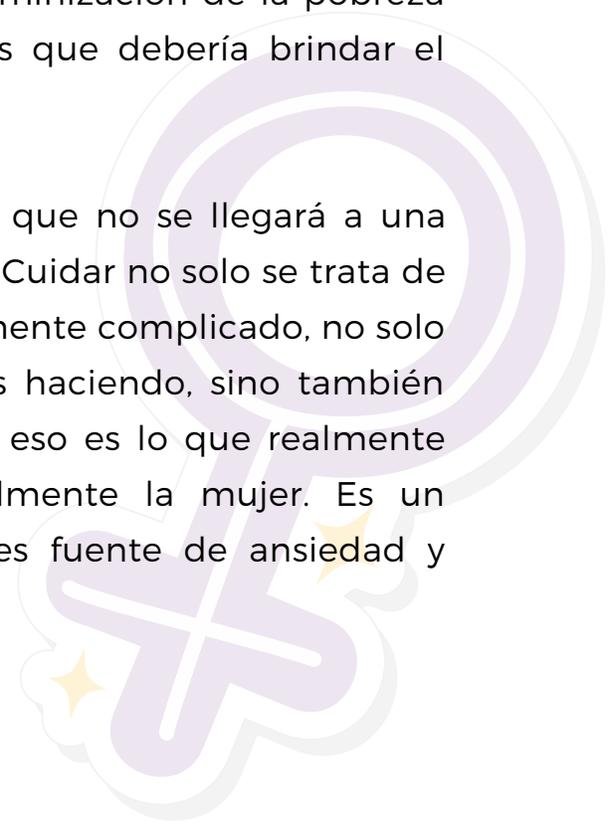
Meta: La corresponsabilidad

Blanca Jiménez Bueno

Empecemos hablando de cifras: según el Instituto de las Mujeres[1] el 91,9% de las mujeres emplean tiempo en labores de cuidado del hogar y familia frente al 74, 7% de los hombres. Pero el problema va más allá, las mujeres emplean una media de 15 horas más que los hombres en este ámbito[2], lo que se traduce en 780 horas al año. El 33% de las de las mujeres asumen la tarea de cuidado de los menores en solitario mientras que en el caso de los hombres es el 16,6%. En el caso de las personas dependientes las cifras muestran aún más desigualdad, 49,3% lo realizan las mujeres en solitario y 16,6% de los hombres.

Ahora analicemos la realidad que muestran estas cifras, a pesar de que se ha avanzado mucho en las tareas de corresponsabilidad aún queda mucho por hacer, el peso de los cuidados sigue recayendo en las mujeres lo que implica que estas son las que tienen menos tiempo para la autorrealización y autocuidado, tienen que hacer malabares con el tiempo laboral, familiar y de cuidados; mientras, los hombres dedican esas 780 horas al año a formación, descanso o aficiones. Esto significa para las mujeres jugar con desventaja en el ámbito laboral, pero es que hay más. Son las mujeres las que principalmente dejan o reducen su vida profesional para poder dedicar tiempo al cuidado de menores o personas dependientes lo que repercute en la proyección laboral, limitando posibles ascensos, reduciendo jornadas lo que evidentemente repercute en el sueldo, etc. Esta realidad es muy perversa, porque limita en muchos aspectos a las mujeres y les impide alcanzar la igualdad, porque no somos capaces como sociedad y como instituciones de valorar en la correcta medida el trabajo de cuidados. Los estados no quieren ser conscientes del ahorro que generan las mujeres a sus arcas, a costa de sacrificar su vida profesional, repercutiendo en la salud física y social de las mujeres, así como en su economía, generando una mayor feminización de la pobreza cuando son ellas las que afrontan los cuidados que debería brindar el estado en cualquier sistema de bienestar.

A esto hay que sumar otra problemática sin la que no se llegará a una corresponsabilidad real, la carga mental familiar. Cuidar no solo se trata de acción, también de organización y eso es lo realmente complicado, no solo estas en el bucle del cuidado mientras lo estas haciendo, sino también mientras organizadas todo y a todos/as porque eso es lo que realmente acaba agotando y esa carga la lleva generalmente la mujer. Es un fenómeno invisibilizado y que muchas veces es fuente de ansiedad y sobrecarga para las mujeres.



Para una igualdad real no vale con el típico “deberías habérmelo pedido” porque la realidad es que no, no debería haberlo pedido, debería ser una responsabilidad compartida que no solo dependa de la planificación de una persona. También es importante como juzgamos verbalmente las acciones de cada uno/a, no vale de nada el “pero si te ayuda mucho” porque si hay un igualdad real y equitativa nadie ayuda a nadie es responsabilidad de ambos, en el sentido más amplio de la palabra (no solo de acción).

Los hijos y las hijas, las tareas domésticas y las tareas de cuidado no son solo de las mujeres que se ponen una capa como “superwoman” y viven con la constante sensación de que no llegan a todo, es cosa de la pareja y el apoyo debe ser mutuo y compartido, porque hasta que esto no se entienda, no podrá haber una igualdad real. Siempre las mujeres andarán en el llamado “suelo pegajoso” que las limita para poder alcanzar las metas con las mismas oportunidades que los hombres.

A las mujeres nos queda mucho camino por este “suelo pegajoso” pero se van consiguiendo avances y cada vez todos y todas somos mas conscientes de la necesidad de adquirir herramientas para llegar a esta igualdad y compromiso en el ámbito doméstico. Ni que decir tiene, que es fundamental que existan unas medidas de conciliación equiparables para hombres y mujeres, así como un cambio social que no circunscriba las acciones en función de los roles de género establecidos.

[1]<https://www.inmujeres.gob.es/actualidad/noticias/2013/mayo/BoletinEstadistico3.htm#:~:text=M%C3%A1s%20del%2042%20%25%20de%20mujeres,%27%20%25%20de%20los%20varones>.

[2]<https://www.epe.es/es/igualdad/20230228/mujeres-dedican-780-horas-ano-83879915#:~:text=Ellos%20invierten%2028%20horas%20a%20la%20semana%20y%20ellas%2C%2043&text=Queda%20much%C3%ADsimo%20por%20hacer%20en,780%20horas%20m%C3%A1s%20al%20a%C3%B1o>.

Queda%20much%C3%ADsimo%20por%20hacer%20en,780%20horas%20m%C3%A1s%20al%20a%C3%B1o.





Nuestro agradecimiento a todas las que han colaborado en la tercera edición de "Las Invisibles".



Blanca Jiménez Bueno, responsable del área social FAyG
Ann-Katrin Siemens, responsable de comunicación FAyG
Cristina Gallego Esteban, trabajadora social FAyG
Maite González, ilustradora y auxiliar administrativo FAyG
Andrea Delgado Fuentes, psicóloga FAyG

Asociación Generando Realidades
Fundación Luz Casanova
Margarita Darlington
María Cruz Martínez Ruiz

Financiadores del proyecto Las Invisibles:
Comunidad de Madrid



Calle Hermano Gárate, 5, 3ºB

28020 Madrid

info@fundacionaliciayguillermo.com

Teléfono

+34 665 14 83 61

+34 910 843 405



ESTE PROYECTO CUENTA CON EL APOYO DE

SUBVENCIONA 0,7% IRPF:



**Comunidad
de Madrid**



#LASINVISIBLES

MARZO DE 2023 | NÚMERO 03