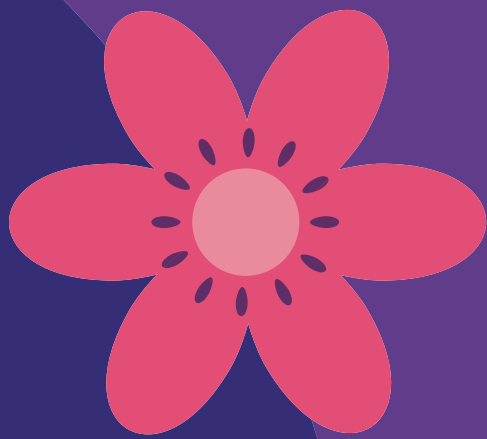


# Proyecto Julia.

MUJERES RURALES Y SALUD MENTAL

ESTUDIO DE  
IMPACTO



juntas  
únicas  
libres  
independientes  
activas



federación  
**SALUD MENTAL**  
Castilla y León

Tengo la cara más alegre,  
los ojos más brillantes... no sé,  
JULIA me ha dado un rayo de luz  
en la vida. Para mí ha sido  
un cambio muy a mi favor y  
quiero seguir en ello  
[Mujer]

**Autoría:**

Patricia Quintanilla López (Coord.)

**Federación Salud Mental Castilla y León**

Paseo del Hospital Militar 36, 1ª planta

47006 Valladolid

983301509/[info@saludmentalcyll.org](mailto:info@saludmentalcyll.org)

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

**Asistencia Técnica y equipo investigador:**

Iniciativas CSE.

Isabel Soriano Villarroel.

Lorenzo Casellas López.

**Diseño gráfico:**

Miguel Díez, estudio de diseño

[www.migueldiez.es](http://www.migueldiez.es)

**Licencia de uso:**

Estudio de Impacto. Proyecto JULIA: Mujeres Rurales y Salud Mental © 2024

by Federación Salud Mental Castilla y León is licensed under CC BY-NC-ND 4.0

# Índice

---

## 1. Prólogo 5

---

## 2. Presentando JULIA 7

- 2.1 Introducción 7
  - 2.2 Contexto 8
- 

## 3. Describiendo y analizando JULIA 12

- 3.1 Soporte y financiación 12
  - 3.2 Los talleres JULIA 14
  - 3.3 Los encuentros 'Julia sigue tejiendo' 45
  - 3.4 La formación de profesionales 46
- 

## 4. Qué efectos ha tenido JULIA 49

- 4.1 Efectos en las mujeres participantes 49
  - 4.2 Variables que han favorecido estos efectos 56
  - 4.3 Otros efectos de JULIA 60
- 

## 5. Cómo podría ser el futuro de JULIA 64

---

## 6. Así se ha hecho este documento 66

- 6.1 Análisis documental 66
  - 6.2 Ajuste metodológico 67
  - 6.3 Trabajo de campo 67
  - 6.4 Elaboración del informe 67
- 

## 7. Referencias 69

---

# 1

prólogo

# 1 Prólogo

Ser mujer, vivir en un pequeño pueblo de la provincia de Burgos y contar con experiencia en primera persona en salud mental ha sido una aventura vital repleta de emociones, retos, sin sabores, pero sobre todo de oportunidades. El Proyecto JULIA representa, hoy en día, para cientos de mujeres precisamente eso: OPORTUNIDADES.

Este proyecto, en el que se ha apoyado a las mujeres para crear redes de ayuda mutua, de escucha, de sororidad, nace tratando de dar respuestas a unas necesidades que desde el movimiento asociativo Salud Mental en Castilla y León habíamos detectado entre las mujeres con problemas de salud mental de nuestras asociaciones.

Quizás lo más especial de JULIA es que ha ido creciendo, evolucionando y alcanzando una madurez que le ha permitido pasar de dar respuestas a ser la respuesta para muchas de nuestras mujeres, y alcanzar un importante componente preventivo y de empoderamiento de mujeres rurales

Son muchos los premios y reconocimientos que este proyecto ha alcanzado. Aunque tenemos que ser honestas y decir que, todos y cada uno de ellos son y pertenecen a esas mujeres, “las JULIAS” y profesionales, de esos rincones rurales de nuestra ancha Castilla y León; quienes han luchado y se han esforzado por dar un paso tras otro para seguir tejiendo esas redes de apoyo entre ellas.

Me van a permitir manifestar una preocupación, tras vivir todos estos años de desarrollo del proyecto y tras este exhaustivo estudio, y es la propia viabilidad

de una iniciativa que imperiosamente necesita de un apoyo económico estable y contundente, para poder seguir llegando a esos lugares donde la soledad y el aislamiento social es mayor, y donde el acceso a los recursos está muy lejos de la equidad.

No podemos relajarnos a la hora de incrementar todas las ayudas necesarias a una parte de la población mucho más vulnerable como son esas mujeres con problemas de salud mental residentes del medio rural. Es responsabilidad de la sociedad velar por aquellas que tienen menos oportunidades y más dificultades a la hora de garantizarse una vida plena y sana.

Nuestra apuesta firme y decidida por el Proyecto JULIA se ha traducido en este estudio de impacto que a continuación os presentamos, y que recoge los datos necesarios para analizar la importancia y consistencia de este proyecto de salud mental, así como la conveniencia de seguir trabajando en esta línea. Pero también, este análisis nos ha permitido detectar aquellos puntos de mejora que, de la mano de las profesionales facilitadoras y de las propias mujeres participantes, tan generosamente han querido compartir con nosotras.

Te invito a conocer y bucear en este Proyecto JULIA del que tan orgullosas nos sentimos y al que le deseamos larga vida.

**Elena Briongos Rica**  
Presidenta de la Federación Salud Mental Castilla y León

A large, dark purple, stylized number '2' is centered in the background. It has a thick, rounded top and a sharp, pointed bottom right corner.

presentando  
JULIA

# 2 Presentando JULIA

## 2.1. Introducción

El nombre completo de JULIA es **“Proyecto JULIA: Mujeres Rurales y Salud Mental”**. En sus primeras ediciones incorporaba además un subtítulo que señala un tema central para el proyecto: Redes que sanan en entornos rurales.

JULIA nace de la constatación de la Federación Salud Mental de Castilla y León de la existencia de necesidades específicas de las mujeres que viven en entornos rurales, y en concreto de la especial prevalencia que tienen en ellas los problemas de salud mental y la violencia de género, circunstancia que pone de relevancia el estudio Mujer y Salud Mental. Necesidades, demandas y propuestas realizado en 2017 (Federación Salud Mental Castilla y León, 2018a).

JULIA es un espacio exclusivo de y para mujeres. Un proyecto que se enfoca en la prevención de la violencia de género a través de la creación de redes de apoyo, dirigido a mujeres rurales con problemas de salud mental o malestares psíquicos, que pretende fomentar su autonomía y mejorar su autoestima y su empoderamiento individual y colectivo.

A lo largo de sus cinco ediciones, JULIA ha mantenido siempre el acento en el empoderamiento y la creación de redes de apoyo entre mujeres en el ámbito rural. De hecho, el programa se ejecuta de forma preferente en núcleos de población rural menores de 10.000 habitantes y a él son convocadas mujeres del entorno circundante, nunca urbano.

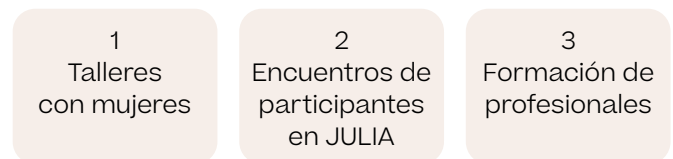
En el marco conceptual del Formación de Formadoras (2023a) se define el empoderamiento como “el proceso en el que las mujeres obtenemos protagonismo, poder e independencia para tener una vida autónoma y tomar decisiones en la sociedad y en nuestras vidas”

Sus evidentes efectos positivos sobre la autopercepción de salud mental de las participantes, y la escasez de iniciativas con una orientación similar en el entorno rural de Castilla y León, han ampliado

el alcance de JULIA a la prevención de problemas de salud mental entre las mujeres de ese entorno, incidiendo sobre todo en revertir el aislamiento y la soledad no deseada.

Con todo esto, reformulamos la definición de JULIA diciendo que: JULIA es un proyecto diseñado desde el enfoque de género y orientado a la mejora de la salud mental de mujeres rurales, con experiencia propia<sup>1</sup> o no, a través de una estrategia de empoderamiento y creación de redes de apoyo, que pretende, además, reducir el impacto de la violencia de género en el entorno rural de Castilla y León.

JULIA incluye, a día de hoy, **tres líneas de trabajo**:



Su pilar fundamental son los **talleres dirigidos a mujeres**, actividad con la que arranca el proyecto en su primera edición a modo de pilotaje.

A grandes rasgos, se trata de talleres con una duración mínima de 25 horas de duración, en sesiones semanales de dos horas y media<sup>2</sup>, en los que las mujeres que participan en ellos recorren un itinerario a través de cinco módulos a los que dan nombre las iniciales de JULIA:

- J de Juntas. Nuestro encuentro
- U de Únicas. Nuestra diversidad
- L de Libres. Nuestros tratos y cuidados
- I de Independientes. Nuestros proyectos, sueños y caminos
- A de Activas. Nuestro futuro, empoderadas

JULIA incluye también **encuentros entre mujeres** que han participado en alguna edición de los talleres. Son encuentros de un día que se celebran con periodicidad anual y se denominan “JULIA sigue tejiendo”<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Personas que han tenido o tienen algún problema de salud mental, partiendo de la base de que la propia experiencia aporta un punto de vista fundamental a la hora de analizar y defender sus derechos, así como promover una vida independiente, inclusiva en la comunidad, y mejorar su calidad de vida.

<sup>2</sup> Como se verá más adelante, cada taller JULIA se adapta a las necesidades de las mujeres participantes, las particularidades del entorno y las circunstancias de la entidad que lo ejecuta.

<sup>3</sup> Más adelante se detallará el número de encuentros realizados, su duración y su fecha.

JULIA es, además, un proyecto de **formación de profesionales** en perspectiva de género, en intervención grupal y en la metodología propia del proyecto. Esta formación se ha venido concretando en un curso de Formación de Formadoras<sup>4</sup> del proyecto JULIA, dirigido a capacitar a futuras facilitadoras de talleres JULIA.

JULIA viene realizándose desde el año 2018. Desde entonces y hasta la finalización de la recogida de datos para este estudio, han participado 360 mujeres, se han realizado 54 talleres en todo el territorio de Castilla y León, se han formado 64 profesionales y se han realizado 5 encuentros “JULIA sigue tejiendo”<sup>5</sup>.

- ✓ **5** años de recorrido
- ✓ **54** talleres realizados
- ✓ **360** mujeres participantes
- ✓ **1361** horas de trabajo en grupos
- ✓ **64** profesionales formadas
- ✓ **5** encuentros

El Proyecto JULIA viene siendo financiado desde 2018 por la Dirección General de la Mujer de la Junta de Castilla y León, a través de la convocatoria de Promoción de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres y de lucha contra la violencia de género en Castilla y León, en la que la Federación Salud Mental Castilla y León participa en concurrencia competitiva.

JULIA cuenta con un amplio **reconocimiento a nivel autonómico y nacional**. Entre los premios que ha recibido cabe destacar la Mención especial recibida en 2023 en el Premio Nacional de Discapacidad Reina Letizia de Igualdad de género y erradicación de las violencias contra las mujeres y niñas con discapacidad.

Otros reconocimientos recibidos han sido:

- Premio a las Buenas Prácticas de la Confederación Salud Mental España, en 2019.
- Premio CERMI.ES en la categoría Fundación CERMI Mujeres – Acción en beneficio de las Mujeres con Discapacidad, en 2020.
- Premio Meninas de la Delegación del Gobierno en Castilla y León, en 2021, que reconoce la labor y el trabajo de personas, colectivos, entidades e instituciones que destacan por su contribución a la prevención y/o erradicación de la violencia contra las mujeres.
- Premio Solidario a la Igualdad, de la Asociación Mujeres para el Diálogo y la Educación (MDE), en la categoría “Institución más comprometida con la mujer”, en 2022.
- Premio 8M, de UGT Castilla y León, en la categoría «Colectiva», en 2022.
- Mención especial en el Premio Nacional de Discapacidad Reina Letizia de Igualdad de género y erradicación de las violencias contra las mujeres y niñas con discapacidad, en 2023.

## 2.2. Contexto

Comprender JULIA, su relevancia, requiere **comprender el contexto** en el que se origina y se ha desarrollado. Expondremos brevemente en este apartado qué es la Federación Salud Mental Castilla y León, qué la llevó a poner en marcha el proyecto JULIA y cuáles son las **relaciones entre salud mental, género, ruralidad y violencia de género** que dan sentido a JULIA.

### La Federación Salud Mental Castilla y León

La Federación **SALUD MENTAL Castilla y León**, es una entidad sin ánimo de lucro y de ámbito regional que agrupa desde 1993 a 11 asociaciones de la Comunidad Autónoma de Castilla y León y a sus 21 delegaciones en el medio rural:

- En Aranda de Duero (Burgos), [Salud Mental Aranda](#). Tiene delegaciones en Roa y Huerta de Rey.
- En Ávila, [FAEMA Salud Mental Ávila](#). Con delegaciones en El Barco Ávila y La Adrada.
- En Burgos, [Salud Mental PROSAME Burgos](#). Tiene delegaciones en Villarcayo y Briviesca.
- En León, [Salud Mental León](#). Con delegaciones en Ponferrada, Villablino y Astorga.
- En Miranda de Ebro (Burgos), [Salud Mental Miranda](#).
- En Palencia, [Salud Mental Palencia](#). Tiene delegaciones en Guardo, Herrera de Pisuerga, Aguilar de Campoo, Saldaña y Cervera de Pisuerga.

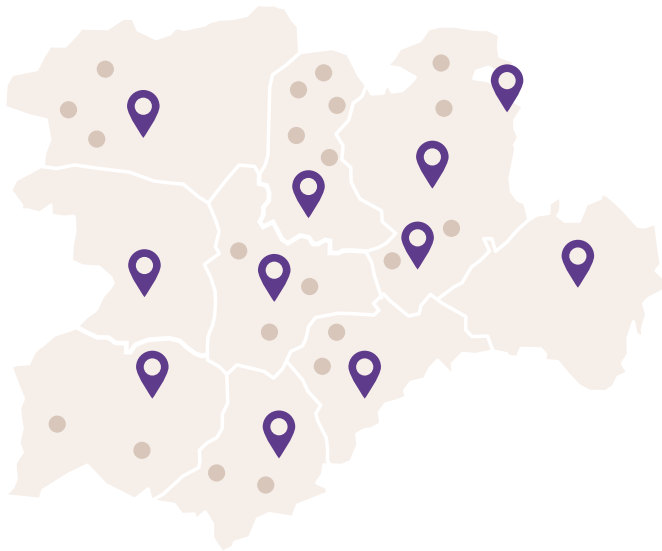
<sup>4</sup>Puesto que la totalidad de profesionales de Federación con formación en contenidos y metodología JULIA son mujeres, con excepción de un varón, se nombrarán en femenino plural.

<sup>5</sup> Estos datos están actualizados a 31 de agosto de 2023.



- En Salamanca, Salud Mental Salamanca. Con delegaciones en Guijuelo y Ciudad Rodrigo.
- En Segovia, Amanecer Salud Mental Segovia. Tiene delegaciones en Cuéllar y Nava de la Asunción.
- En Soria, Salud Mental Soria ASOVICA.
- En Valladolid, El Puente Salud Mental Valladolid. Con delegaciones en Medina de Rioseco, Tudela de Duero y Rueda.
- En Zamora. Salud Mental Zamora.

Todas las asociaciones que integran la Federación, cuenten o no con delegaciones rurales, despliegan su actuación a toda la provincia, haciéndose presentes en el ámbito rural a través de diferentes programas de apoyo y soporte social.



A su vez, la Federación forma parte de la Confederación Salud Mental a nivel estatal.

Dentro de la Federación se crea en **2016 el Área “Mujer e Igualdad”** que impulsa el estudio “Mujer y Salud Mental. Necesidades, demandas y propuestas” realizado en 2017 (Federación Salud Mental Castilla y León, 2018) y propone una primera edición de talleres JULIA a modo de pilotaje.

## El origen de JULIA

En 2016 la Federación Salud Mental Castilla y León realiza un **análisis de la situación de las mujeres en el movimiento asociativo** a través del estudio de los distintos programas que desarrollan las asociaciones y del grado de participación de las mujeres en

los mismos. A partir de ese momento la Federación establece una línea específica de trabajo centrada en la atención integral a las mujeres con problemas de salud mental y se crea el área de “Mujer e Igualdad”. (Federación Salud Mental Castilla y León, 2023b)

Se hace un primer **análisis cuantitativo** de la realidad de las mujeres con problemas de salud mental que pone de manifiesto cómo, a pesar de presentar una mayor prevalencia de algunas patologías en salud mental respecto a los hombres, acuden menos a las asociaciones. Surge entonces la pregunta: ¿dónde están las mujeres con problemas de salud mental en Castilla y León?, ¿qué necesitan?, ¿por qué participan menos que los hombres en las asociaciones?

En 2017 se decide realizar un **estudio cualitativo** para **detectar las necesidades** de las mujeres mediante 253 entrevistas a mujeres con experiencia propia en salud mental, mujeres cuidadoras, profesionales y representantes del movimiento asociativo. Se indaga sobre diferentes aspectos como el empleo y la formación, la violencia de género, la salud y los derechos sexuales y reproductivos, la imagen social y la incidencia del estigma, el autoconcepto y la autoestima, la autonomía, participación y liderazgo (empoderamiento), el nivel de vida y la protección social.

Algunas **conclusiones** del estudio que permitieron diseñar posteriormente el Proyecto JULIA fueron:

- **Existen sesgos de género** en la participación y representatividad de las mujeres dentro de las entidades del movimiento asociativo Salud Mental Castilla y León y una menor participación en algunos servicios y actividades.
- La **incidencia de la violencia es muy alta**. El 81% de las mujeres entrevistadas declaran haber sufrido algún tipo de **violencia en el entorno familiar o personas con las que han convivido a lo largo de la vida o en la actualidad**. Mencionan con mayor frecuencia situaciones de maltrato o violencia psicológica.
- Mayores dificultades de autoestima, cuestionamiento de la sexualidad y la maternidad, **autopercepción negativa de sí mismas** y sentimientos de inferioridad en comparación con el resto de las mujeres.
- Diseñar un **plan específico de intervención** para las mujeres del ámbito rural y **reivindicar** la cobertura de sus necesidades ante la administración.

JULIA surge por tanto como respuesta a las necesidades expresadas por las mujeres en el estudio “Mujer y Salud Mental” que se publicó en 2018.

*Tras la experiencia de pilotar el proyecto en 2018 se crea un grupo de trabajo desde la Federación para explicar el proyecto a todas las asociaciones. Se suma a esto que desde la DGM nos animaron a volver a presentarlo. [Responsable]*

Tras el estudio se decide incidir de forma prioritaria en el ámbito rural por el aislamiento, la soledad y el estigma que todavía sufren las mujeres que lo habitan. En este contexto, el papel de las delegaciones territoriales es crucial.

*Hay que recalcar que JULIA es rural. Para algunas asociaciones es la puerta de entrada a pueblos a los que no van porque no tienen delegación cerca; y desde luego es la puerta de entrada a las mujeres de esos pueblos que en muchas ocasiones viven realmente aisladas. [Responsable]*

## Discriminaciones múltiples

Las participantes de JULIA, mujeres con problemas de salud mental del medio rural, comportan múltiples desigualdades estructurales y sociales por las variables de discriminación que las atraviesan, que se ven además incrementadas por el hecho mismo de ser mujeres.

*Hablar de mujeres rurales con problemas de salud mental es hablar de una situación de múltiples desventajas, que implica la necesidad de superar las dificultades que se relacionan con, al menos, cuatro factores de riesgo de discriminación y exclusión: género, discapacidad, salud mental y ruralidad (Federación Salud Mental Castilla y León, 2023a; 32).*

Aunque de manera pedagógica se teoriza sobre cada una de estas discriminaciones de forma fragmentada, si tenemos en cuenta la interseccionalidad **no se pueden abordar estos factores por separado**, sino que se hace necesario observar sus efectos concurrentes en cada mujer y entender que **las realidades individuales son diversas**. Desde un enfoque de género y derechos humanos, **atender a la interseccionalidad** forma parte innegociable del discurso (Acirón, 2020), y podríamos afirmar que JULIA lo hace.

La construcción social del género permite comprender cómo una gran parte de los **problemas de salud mental de las mujeres** hunden sus raíces en **factores psicosociales** (Castaño-López et al., 2006). Siguiendo a la antropóloga Marcela Largade (2011) encontramos que la condición de subordinación de las mujeres se traduce en una **vulnerabilidad al sufrimiento mental**,

la depresión y otros problemas de salud. ¿Se refiere esta vulnerabilidad a una condición física o psíquica de las mujeres? Rotundamente no. Resulta del **desempoderamiento y falta de recursos materiales y simbólicos** derivados de la sociedad patriarcal, por eso el componente grupal de JULIA en espacios no mixtos permite **profundizar en la perspectiva de género**, porque integra el análisis e interpretación de los procesos de salud-enfermedad de las mujeres partiendo de los condicionantes de género.

Al incorporar en la ecuación el **medio rural** se entremezclan otros factores que pueden incidir en los problemas de salud mental como el **aislamiento y la soledad no deseada**. Así lo expresa una de las mujeres entrevistadas:

*De hecho, yo los malestares que he tenido a partir de que vivo en el medio rural despoblado también los atribuí muchísimo al aislamiento, a la soledad, a la despoblación... Yo creo que eso no es saludable, nadie que nos toque vivir en un pueblo de 9 habitantes es saludable [Mujer]*

De hecho, investigaciones recientes indican que en comparación con la población que no se encuentra sola, las personas en situación de soledad presentan mayores prevalencias en enfermedades crónicas, principalmente **depresión** (39,3%), **ansiedad crónica** (37,8%) y enfermedades cardiovasculares (21,6%). (Casal et al., 2023)

Atraviesan también la vida de las mujeres las **situaciones de violencia y abusos** de forma constante. Estas violencias correlacionan de forma estadísticamente significativa con una mayor probabilidad de desarrollar un problema de salud mental; así como tener un problema de salud mental es un factor de riesgo para sufrir violencia (Kendler et al., 2000; Martínez y Arostegui, 2023; Federación Salud Mental Castilla y León (2023d).

Entre las **consecuencias** que las violencias de género producen en la salud mental de las mujeres se hallan, con una alta prevalencia, la depresión, ansiedad, trastorno de estrés postraumático, trastorno de la conducta alimentaria, trastornos psicopatológicos, intentos de suicidio y autolesiones, y abusos de alcohol, drogas y psicofármacos (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2012).

Los **traumas** derivados de las violencias de género y sexuales, desde la infancia a la vida adulta, **sesgan las experiencias relacionales de las mujeres y obstaculizan su desarrollo psicológico** (Covintogn y Surrey, 1997; Herman 1992; Martínez y Arostegui, 2023). Por esto, entre otras cosas, es clave el papel de JULIA proporcionando entornos seguros y libres de violencia a las mujeres.



Describiendo  
y analizando  
JULIA

# 3 Describiendo y analizando JULIA

## 3.1. Soporte y financiación

Como hemos anticipado en el primer apartado de este estudio, Proyecto JULIA incluye, a día de hoy, **tres líneas de trabajo:**

- Talleres con mujeres, a los que denominamos Talleres JULIA: Mujeres Rurales y Salud Mental.
- Encuentros de mujeres participantes en los distintos talleres JULIA, que se denominan “JULIA sigue tejiendo”
- Formación de profesionales, que se concreta en el curso de “Formación de Formadoras en Proyecto JULIA”.

Antes de describir y analizar el funcionamiento de cada una de esas líneas, nos detendremos en dos asuntos que afectan a todas ellas: la organización global del proyecto y su financiación.

### Organización global

JULIA es un proyecto de la Federación Salud Mental Castilla y León en la que ésta impulsa y coordina las diferentes líneas de trabajo y las asociaciones federadas se encargan de la puesta en marcha de los talleres.

Con más detalle, las tareas ejecutadas por la Federación son:

- Gestión del proyecto: formulación de proyectos, búsqueda de financiación, memorias, justificación, interlocución con la Administración Pública y con otros agentes, coordinación general, organización de los encuentros Julia sigue tejiendo, seguimiento de los talleres.
- Comunicación y difusión: cartelería, imagen del proyecto (se renovó en 2022), notas de prensa (global al iniciar el primer taller y personalizadas para cada asociación), publicaciones en redes sociales y difusión de las publicaciones de cada asociación, contacto con medios, informe de impacto comunicativo, presentación del proyecto a convocatorias de premios, etc.

- Transferencia del conocimiento: participar en foros y congresos, elaborar artículos y presentaciones para diversos medios.

- Formación a facilitadoras.

Y las de las asociaciones:

- Contar con profesionales formadas para poder facilitar los talleres en el marco del proyecto.
- Prospección de localidades en las que poner en marcha los talleres: contacto con ayuntamientos, asociaciones, centros de acción social, etc. Búsqueda de espacios adecuados para su desarrollo.
- Captación de participantes: en ocasiones se desarrollan sesiones informativas previas, se contacta con agentes de la zona o se realizan reuniones informativas con trabajadores/as sociales, ayuntamientos, etc. También se realizan entrevistas personalizadas para informar a las participantes del contenido de los talleres. Reuniones informativas con agentes de la comunidad para la posible derivación de participantes: servicios sociales, servicios de salud, asociaciones locales, ayuntamientos, etc
- Impartir los talleres, atendiendo a las necesidades organizativas del grupo así como a los recursos disponibles en la propia localidad.
- Apoyar el desplazamiento de las participantes cuando es necesario. Esto incluye en ocasiones el traslado de las propias participantes en un vehículo de la asociación o de la propia facilitadora.
- Transmitir a la Federación los datos de inscripción y participación en los talleres; así como los impactos comunicativos que tiene el proyecto en su territorio.
- Elaboración de informe de ejecución.

### Imagen

En la Memoria de 2022, al hablar de la nueva imagen de JULIA realizada en ese año, se dice que en ella

Convergen los ejes centrales del proyecto: la mujer, la mente, el medio rural y la unión. Un símbolo claro de empoderamiento femenino, que también se refleja en la gama cromática elegida, y que visibiliza la fuerza de las redes de apoyo entre iguales. Femenino, ayuda-red, salud mental, positivo-emocional e importante-serio han sido los conceptos clave sobre los que se ha articulado la identidad visual. (Federación Salud Mental Castilla y León, 2023c; 22).

El logo completo, además, visibiliza un término central para cada letra que compone la palabra JULIA: juntas, únicas, libres, independientes y activas. Conceptos que guían los contenidos y la secuencia formativa de los talleres.



## Financiación

Como ya hemos mencionado anteriormente, JULIA viene recibiendo financiación de la Dirección General de la Mujer de la Junta de Castilla y León desde sus orígenes de forma continuada, a través de la convocatoria de Subvenciones para el desarrollo de proyectos que tengan por objeto la promoción de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres y la lucha contra la violencia de género en Castilla y León, en la que la Federación Salud Mental Castilla y León participa en concurrencia competitiva.

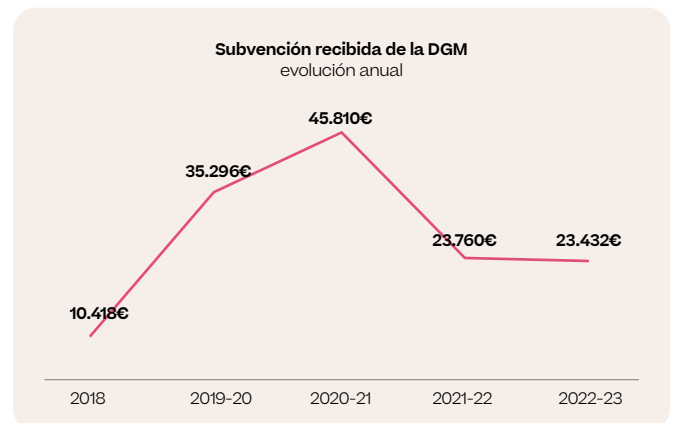
Una de las líneas programáticas que aparecen en esta convocatoria es la de promoción de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, y de prevención de la violencia de género: proyectos dirigidos a **mujeres del medio rural**. Es decir, el encaje que ha encontrado JULIA en la Administración de Castilla y León es doble: mujer y ruralidad.

En sus diferentes ediciones JULIA ha recibido las siguientes cuantías destinadas a cubrir **parcialmente** los gastos asociados al Proyecto, a través de sus 3 líneas de trabajo.

Al ser JULIA un proyecto al que se suman las asociaciones de forma voluntaria, el interés por el mismo varía entre ellas.

*Hay asociaciones para las que JULIA es una actividad más entre otras muchas y otras que están más comprometidas y que la hacen aunque la financiación es deficitaria... Hay asociaciones que dan más peso que otras al medio rural. [Responsable]*

Es más, algunas asociaciones solicitan financiación propia a otras administraciones y convocatorias para



Nota: En aquellos casos en los que aparecen dos años (por ejemplo 2019-20) se refiere a la fecha de solicitud de la subvención (primer año) y a la fecha de ejecución de la misma (primer y segundo año).

continuar trabajando en la línea de JULIA. Por ejemplo, la asociación Amanecer Salud Mental (Segovia), recibe financiación de la Diputación de Segovia desde 2020 para apoyar la realización del proyecto JUNTAS. Mujeres rurales y salud mental, inspirado en JULIA.

En base a la información recopilada, el equipo investigador ha calculado que el coste mínimo aproximado de un taller de 25 horas impartido en 10 sesiones serían 3.138 €<sup>6</sup>.

Desde la Federación Salud Mental Castilla y León, habida cuenta de los buenos resultados de Proyecto JULIA, que se evidencian a lo largo de este estudio, se busca una financiación estable y suficiente que permita implementar los talleres JULIA a lo largo de todo el año, sin depender de la arbitrariedad de cuantía obtenida a través de una convocatoria por concurrencia competitiva. El interés es consolidar la atención a las mujeres rurales con problemas de salud mental como una actividad más dentro de la cartera de servicios ofrecida por el movimiento asociativo Salud Mental en Castilla y León.

<sup>6</sup> Para el cálculo de este coste estimado se han valorado los gastos medios de personal, desplazamiento, materiales e infraestructura.

## 3.2. Los talleres JULIA

Los talleres JULIA son la pieza fundamental del proyecto y la que se mantiene desde su inicio. Como ya hemos comentado se trata de talleres diseñados por y para mujeres que viven en el entorno rural de Castilla y León.

El proyecto se diseñó desde el primer momento con perspectiva de género y trabaja fundamentalmente el empoderamiento de las mujeres y el desarrollo de redes de apoyo para lograr sus objetivos de mejora de la salud mental y de prevención de la violencia de género.

Incorporar la mirada de género de forma transversal en el proyecto forma parte de su identidad y es uno de los elementos diferenciales de JULIA respecto a otras iniciativas desarrolladas dentro del movimiento Asociativo Salud Mental en Castilla y León.

De hecho, el nombre completo del proyecto es Proyecto JULIA. Mujeres rurales y salud mental.

*Hay otros proyectos para hacer “actividades concretas” con mujeres con problemas de salud mental, pero que tengan tanta incidencia en el medio rural, JULIA el único [Responsable]*

### Datos de ejecución

JULIA viene realizándose desde el año 2018. Desde entonces hasta la finalización de la recogida de datos para este informe (agosto 2023) han participado en él 360 mujeres, se han realizado 54 talleres, se han formado 64 profesionales y se han organizado 5 encuentros<sup>7</sup>.

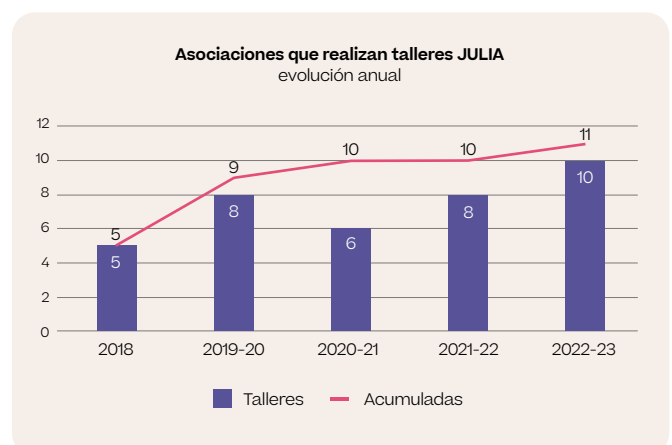
- ✓ 5 años de recorrido
- ✓ 54 talleres realizados
- ✓ 360 mujeres participantes
- ✓ 1361 horas de trabajo en grupos
- ✓ 64 profesionales formadas
- ✓ 5 encuentros



Como se puede ver en la siguiente tabla, la primera edición de JULIA contó con 5 asociaciones interesadas en impartir los talleres y realizar un pilotaje<sup>8</sup>, dato que se duplica en la última edición analizada.

**Palencia** es la asociación que más talleres JULIA ha impartido (11), seguida de **Ávila** (8) y **Aranda y León** (7 cada una). **Soria** ha impartido sólo un taller y **Miranda** 2.

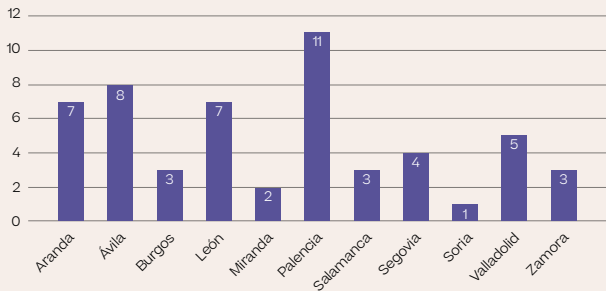
Cabe resaltar que la mayoría de las asociaciones de la Federación se han ido sumando al proyecto JULIA con el paso de las ediciones, dato que puede interpretarse como un creciente interés en él derivado del éxito y buena acogida que tiene tanto a nivel institucional como por parte de las mujeres como se verá más adelante.



<sup>7</sup>Estos datos están actualizados a 31 de agosto de 2023 y se han revisado con motivo de la realización de este estudio.

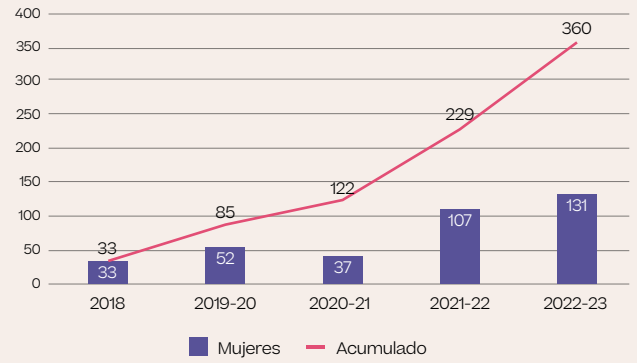
<sup>8</sup> Villarcayo y Roa (Burgos), Villablino (León), Guardo (Palencia) y Barco de Ávila (Ávila)

Talleres realizados por cada asociación



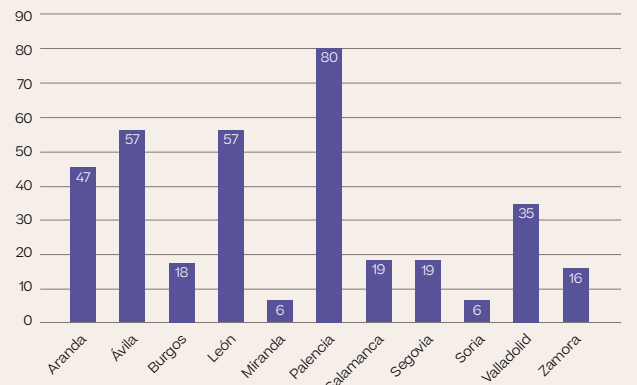
La tendencia creciente de talleres en las asociaciones lleva aparejado un aumento también en el número de mujeres que se benefician del proyecto, guardando coherencia entre ambas variables.

Mujeres participantes evolución anual



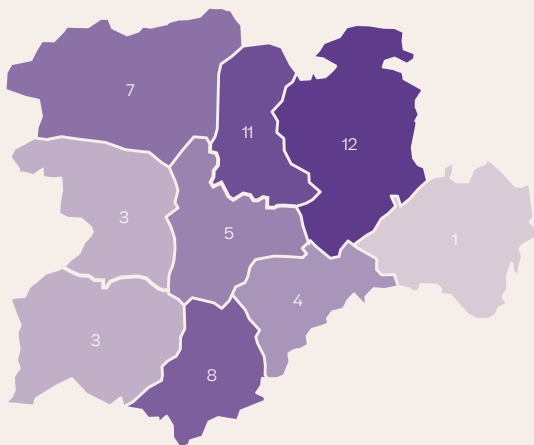
Talleres/asoc	2018	2019-20	2020-21	2021-22	2022-23	TOTAL
Aranda	1	1	2	2	1	7
Ávila	1	0	1	3	3	8
Burgos	1	1	0	0	1	3
León	1	1	0	2	3	7
Miranda	0	1	1	0	0	2
Palencia	1	1	2	4	3	11
Salamanca	0	1	0	1	1	3
Segovia	0	1	1	1	1	4
Soria	0	0	0	0	1	1
Valladolid	0	3	0	1	1	5
Zamora	0	0	1	1	1	3

Mujeres participantes por cada asociación

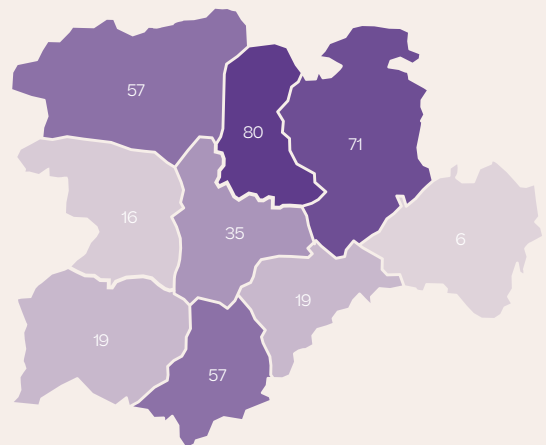


Al analizar el número de talleres por provincia vemos que destaca en primer lugar **Burgos**, con 12 talleres (resultado de sumar los talleres de las asociaciones de Aranda, Miranda y Burgos), seguida de **Palencia** con los 11 talleres ya mencionados.

Número de talleres por provincias



Mujeres participantes en cada provincia

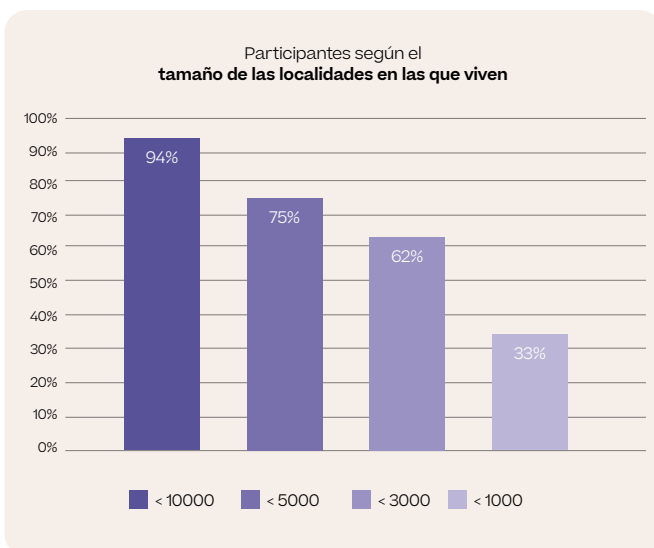


De la misma manera se ve cómo el número de facilitadoras ha ido aumentando progresivamente para dar cobertura a la tendencia al alza de talleres

Nº de mujeres, talleres, asociaciones y facilitadoras por edición					
	2018	2019-20	2020-21	2021-22	2022-23
Mujeres	33	52	37	107	131
Talleres	5	10	8	15	16
Asociaciones	5	8	6	8	10
Facilitadoras	1	11	7	12	17

Nº de mujeres, talleres, asociaciones y facilitadoras por edición Acumuladas					
	2018	2019-20	2020-21	2021-22	2022-23
Mujeres	33	85	122	229	360
Talleres	5	15	23	38	54
Asociaciones	5	9	10	10	11
Facilitadoras	1	12	17	22	27

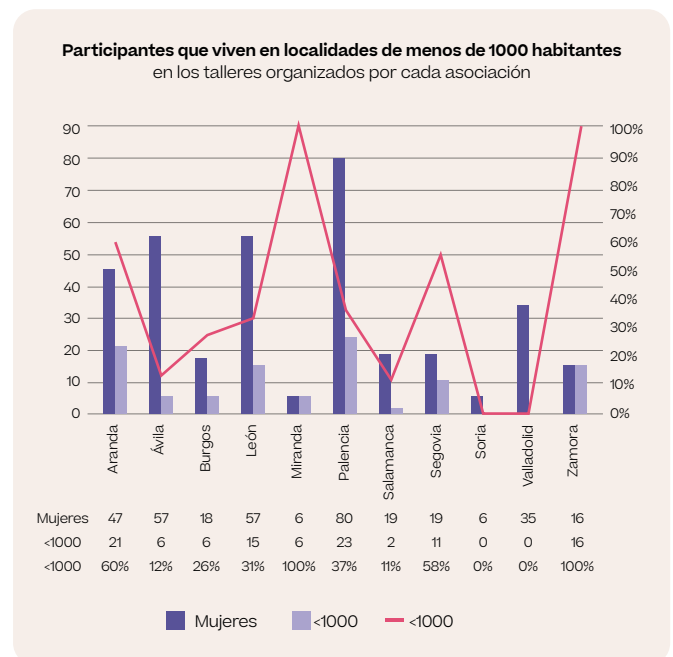
En relación al **tamaño de las localidades en las que viven las mujeres participantes**, y en base a los datos recogidos por las facilitadoras, el 94% de éstas viven en municipios de menos de 10.000 habitantes. Además, el 33% de las mujeres que participan en JULIA viven en municipios de menos de 1.000 habitantes. Esta información es especialmente relevante para el proyecto teniendo en cuenta que atender la **ruralidad** es un objetivo prioritario de JULIA.



Si desagregamos este dato territorial por asociación, tanto en **Miranda** como en **Zamora** el 100% de las mujeres participantes en JULIA viven en municipios de menos de 1.000 habitantes. **Aranda y Segovia** han conseguido que un 60% de las mujeres asistentes a los talleres vivan también en municipios de estas características poblacionales.

Cabe además mencionar el caso de **Palencia** que ha llegado a un 37% de mujeres procedentes de municipios de menos de 1000 habitantes, siendo en números absolutos la asociación con más mujeres de estas características (23 mujeres).

En el otro extremo, **Soria y Valladolid** no han contado con mujeres procedentes de municipios tan pequeños, al menos hasta la fecha final de recogida de datos.



La evolución anual de la participación según territorios no aporta información relevante, por tanto, no desagregamos por esa variable.

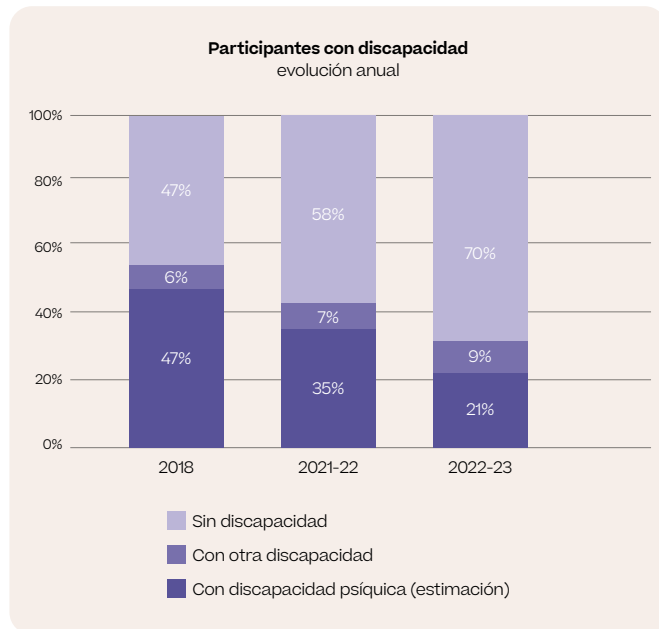
Si analizamos la variable **“salud mental”** de las participantes en los talleres, recogida en la tabla de inscripción, debemos indicar que el dato se refiere a “mujeres con **certificado de discapacidad**”. En ese análisis documental, en un 41% de los casos las participantes prefieren no dar ese dato o no se recoge. De las mujeres que sí aportan el dato (195 mujeres), solamente 66 cuentan con un certificado de discapacidad por problemas de salud mental (psicosocial).

La evolución anual del número de mujeres con problemas de salud mental tiene una clara tenden-



cia decreciente, pasando de un 47% de mujeres con discapacidad psicosocial en 2018 a un 21% en la edición 2022-23. El porcentaje de mujeres con otras discapacidades se mantiene estable con una ligera tendencia creciente. Esto se debe, como se verá más adelante, a varios factores:

- En las primeras ediciones la captación se hizo entre las mujeres de las asociaciones, pero en ediciones posteriores se ha contado para hacer la captación con el apoyo de los CEAS (Centros de Acción Social), Centros de Salud y otras entidades.
- En algunos casos parece que apelar a la salud mental en la captación inicial de las mujeres genera rechazo por el estigma asociado.



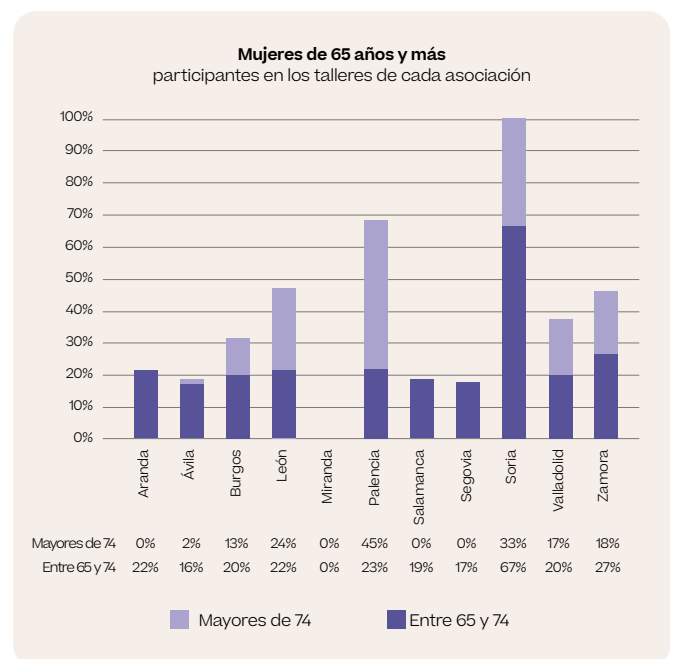
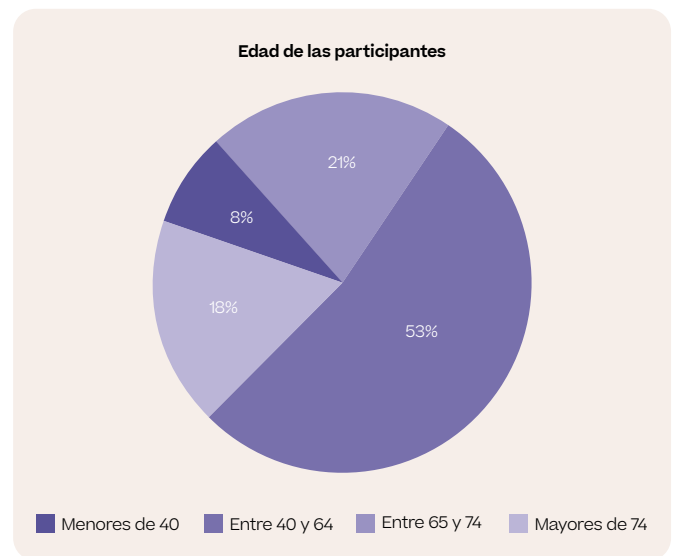
En relación a la **edad** de las mujeres que han participado en JULIA, algo más de la mitad de ellas (el 53%) se encuentran en la franja entre 40 y 64 años. Este grupo etario se encuentra en muchas ocasiones ejerciendo tareas de cuidados de personas dependientes: hijos e hijas, personas mayores o nietos y nietas.

En este sentido, el equipo investigador valora de forma positiva que JULIA llegue a estas mujeres con quienes poder abordar los contenidos del taller desde una mirada de género enfocada en la autoestima, empoderamiento y autocuidados.

Destaca por otro lado que el **18%** de las mujeres tienen **74 y más años**, apuntando seguramente al envejecimiento de la población en las zonas rurales donde se imparten algunos talleres como en **Palencia, Soria o León**.

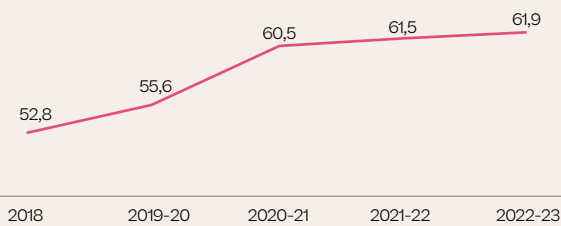
Además, si sumamos la **franja amplia de 65 y más años** vemos que suponen el **39%** del total de las mujeres, llegando a ser el 100% de las participantes en Soria.

Por el contrario, sólo un **8%** de las participantes en JULIA tiene **menos de 40 años**, dato que se mantiene relativamente estable a lo largo de los años.

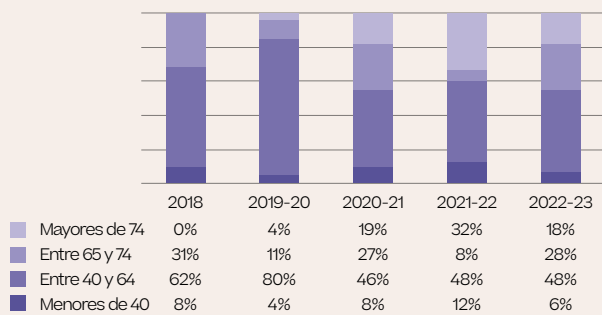


En cualquier caso, la **edad media** de las mujeres ha ido en ascenso en cada edición, y si analizamos la evolución anual (gráfico siguiente) vemos cómo se ha pasado de 52,8 años a **61,9** desde los primeros talleres piloto de 2018 a los últimos analizados en 2023.

**Edad media de las participantes**  
evolución anual



**Edad de las participantes que realizan talleres JULIA**  
evolución anual



## Objetivos

Siempre es difícil acotar cuáles son los objetivos de un proyecto y diferenciarlos de las herramientas que se utilizan para intentar alcanzarlos. Máxime en proyectos de intervención social en los que el proceso (el camino) resulta en muchas ocasiones ser tan importante como la meta (como en aquel viaje a Ítaca de Konstantin Kavafis).

En las memorias de los últimos años, se dice que los talleres JULIA se han elaborado

*“con el fin de promover la autonomía, el empoderamiento y fortalecer una identidad positiva de las mujeres rurales con problemas de salud mental y/o con discapacidad psicosocial<sup>9</sup> y prevenir situaciones de violencia de género”. En este enunciado podemos apreciar un encadenamiento de objetivos: “promover autonomía, empoderamiento e identidad positiva” para “prevenir violencia de género”.*

En las mismas memorias, ambas finalidades aparecen vinculadas en el enunciado del objetivo general

de los talleres añadiendo la creación de redes, que es otro objetivo en sí mismo: “Promover el empoderamiento, la creación de redes y la formación sobre violencia de género de mujeres con problemas de salud mental en Castilla y León”.

Ese objetivo general se une, a su vez, con otros cuatro objetivos específicos:

- Crear oportunidades para el desarrollo personal y social de las mujeres rurales con problemas de salud mental.
- Capacitar a las mujeres para el análisis crítico de las desigualdades relacionadas con el género, la discapacidad y la salud mental.
- Fortalecer los recursos de protección y prevención de la exclusión social y la violencia de género favoreciendo la creación de redes de apoyo.
- Promover la formación de redes de apoyo entre iguales<sup>10</sup>.

En la web de la Federación<sup>11</sup> se dice:

*El Proyecto JULIA: Mujeres rurales y salud mental nace con el objetivo de promover la máxima participación y empoderamiento de las mujeres con experiencia propia en salud mental residentes en el ámbito rural, donde sus intereses, necesidades y características individuales sean las protagonistas.*

En una infografía de 2019 se puede leer:

*JULIA pretende promover la autonomía y el empoderamiento y fortalecer una identidad positiva de las mujeres con problemas de salud mental y/o con discapacidad causada por dichos problemas, con el fin de prevenir situaciones de vulneración de derechos.*

En una noticia publicada en marzo de 2023<sup>12</sup> se dice que el objetivo del proyecto es:

*Atender a las mujeres con malestar psíquico que viven en el ámbito rural, en áreas como los derechos sexuales y reproductivos; la promoción del autoconcepto y la autoestima; el apoyo a la autonomía, participación y liderazgo; el empleo y la formación, y la prevención de la violencia de género, entre otras.*

<sup>9</sup> En las memorias de 2018 y 2019 se añadía a discapacidad psicosocial la expresión “por causa de enfermedad mental”. [Federación Salud Mental Castilla y León, 2019; 2]

<sup>10</sup> Este cuarto objetivo específico, vinculado en un primer momento con la prevención de la violencia de género, comienza a aparecer en la Memoria de 2020.

<sup>11</sup> <https://saludmentalcvl.org/portfolio-item/proyecto-julia-mujeres-rurales-salud-mental/>

<sup>12</sup> García, Juan Carlos. (16 de marzo, 2023). Mujeres rurales y salud mental: Proyecto JULIA. Magazine La Perdiz Roja. <https://laperdizrojamagazine.es/laperdizroja/mujeres-rurales-y-salud-mental/>

En las entrevistas a responsables del proyecto encontramos el abordaje de la violencia de género como algo que debe estar en la descripción de JULIA por el alto impacto de esta problemática en las mujeres rurales con problemas de salud mental que quedó recogido en el Estudio realizado por Federación en 2018:

*Yo creo que JULIA es un proyecto de empoderamiento en el entorno rural, pero que por sus características va a permitir que la persona salga de un problema de violencia de género. Queremos que sea un proyecto reconocido por abordar la salud mental, lo rural, la creación de redes... pero la violencia tiene que estar incluida también, que se reconozca, que se sepa en el entorno, que se sepa dónde pedir ayuda... [Responsable]*

Parece que podríamos decir que el objetivo de los talleres JULIA es que las mujeres con problemas de salud mental que participan en ellos mejoren su salud mental y sean más capaces de prevenir (o en su caso enfrentar) situaciones de violencia de género y de vulneración de sus derechos. Y que el medio (o el objetivo intermedio) que se utiliza para conseguirlo es el empoderamiento individual y la creación de redes de apoyo.

Como veremos más adelante, la violencia de género, la salud mental y la ruralidad configuran, con mayor o menor peso dependiendo del taller, el objetivo último del proyecto: su propósito.

## Destinatarias

El asunto de quiénes son las personas destinatarias del proyecto JULIA va intrínsecamente ligado a sus objetivos aunque no necesariamente se deduce de ellos. Es más, ambos —objetivos y destinatarias— en ocasiones se configuran mutuamente y en ocasiones se buscan pero no llegan a encontrarse.

### Mujeres

No cabe ninguna duda de que JULIA está dirigido exclusivamente a **mujeres**. Esto es de hecho un **aspecto diferenciador** del proyecto que requiere ser puesto en valor. Como se verá más adelante, la alta satisfacción de las mujeres con JULIA tiene que ver, entre otras cosas, con la configuración de los talleres como **espacios seguros, de reconocimiento y de respeto**. Esta construcción de seguridad en el contexto de talleres participativos donde abordar cuestiones de género, no sería posible si el grupo fuese mixto.

En opinión del equipo investigador el hecho de desarrollar un proyecto exclusivo con mujeres es algo que

debería tener más peso a la hora de explicar y comunicar JULIA. Este es sin duda uno de los grandes logros del proyecto y una de sus piedras angulares.

Gran parte de los efectos que provoca JULIA, así como la satisfacción que sienten las mujeres, pasa precisamente porque los talleres no son mixtos. Esta reflexión no se hace explícita en casi ningún momento, y al preguntar de forma directa hay quienes dudan (tanto participantes como facilitadoras), pero sin duda, la configuración de este espacio exclusivo para mujeres es lo que permite **que se profundice en las condiciones de discriminación y desigualdad estructural que sufren las mujeres por el hecho de serlo**, incluyendo situaciones de violencia, reflexiones que no se darían de la misma manera si hubiera hombres en el grupo.

### Entorno rural

JULIA es un proyecto dirigido a mujeres. ¿A cualesquiera o a las que cumplan con alguna determinada condición o se hallen en una determinada circunstancia? Hay un consenso generalizado en que JULIA es un proyecto para mujeres rurales, para mujeres que viven en **entornos rurales**. Y cuando en la Federación se habla de rural se está pensando en los núcleos de población más pequeños.

*Lo fundamental de JULIA es la ruralidad. Las mujeres que viven en el medio rural comparten problemas que van más allá de los derivados de ser mujer o de tener problemas de salud mental. [Responsable]*

Prueba de ello es que prácticamente todas las participantes en JULIA, como ya se ha visto, viven en municipios de menos de 10.000 habitantes (el 94%), el 62% en poblaciones de menos de 3.000 e incluso el 33% en localidades de menos de 1.000. Las diferentes ediciones de JULIA siempre han tenido como sede espacios ubicados en **municipios pequeños**.

Esto quiere decir también, que muchas de las mujeres que participan en JULIA no son necesariamente usuarias de los servicios de las asociaciones, y que en muchos casos que ni siquiera conocían de su existencia hasta hacer el taller. **JULIA acerca las asociaciones al mundo rural**, y en este sentido se prioriza el tamaño territorial a la problemática en salud mental a la hora de la captación como se verá más adelante.

*Yo lo siento, pero yo no he conocido Salud Mental hasta que no hemos hecho el JULIA, yo no sabía que existía esto. [Mujer]*



### **Violencia de género**

JULIA es pues un proyecto de mujeres rurales, pero ¿es un proyecto para mujeres víctimas de **violencia de género**? El hecho de que la prevención de (que no la respuesta a) la violencia de género esté entre sus objetivos no exige que quienes participan en él hayan sufrido o estén sufriendo violencia. Sin duda la configuración de JULIA hace aflorar de forma explícita en las sesiones grupales situaciones de violencia que han padecido o padecen las mujeres que participan en los talleres; y además JULIA capacita a sus participantes para **identificar situaciones de violencia** de las que quizás antes no eran conscientes. Entonces, ¿las mujeres rurales han de ser convocadas a JULIA por sufrir violencia de género? En principio, no. No, porque la mera convocatoria en este sentido presupondría el conocimiento previo de esta situación de la que en ocasiones algunas mujeres pueden no ser conscientes o no querer reconocerlo públicamente por el estigma que lleva asociado.

Asunto distinto es que, fruto de la colaboración de las asociaciones que integran la Federación con otras entidades —y muy especialmente con los Servicios Sociales Básicos prestados desde los CEAS— se pueda ofrecer la participación en el proyecto a mujeres víctimas de violencia, con la

intención de apoyar su recuperación. Encontramos por ejemplo este testimonio de una de las facilitadoras del proyecto al referirse a la primera edición:

*Al hacer la captación para poner en marcha el taller, al principio había pocas mujeres y decidimos añadir la coetilla de “violencia de género” y ya aparecieron más mujeres derivadas desde el CEAS... [Facilitadora]*

Así pues, JULIA es un proyecto dirigido a mujeres rurales, que no convoca específicamente a mujeres víctimas de violencia de género, aunque si lo son, el taller puede serles de utilidad.

### **Salud mental**

Queda por dilucidar la última variable: si JULIA es un proyecto dirigido a mujeres rurales con problemas de **salud mental**.

En principio parece una pregunta innecesaria, ya que JULIA es un proyecto de la Federación Salud Mental Castilla y León que aglutina a las principales asociaciones de personas con experiencia propia y a sus familiares. La cuestión es si se menciona de forma explícita la salud mental en las convocatorias de los talleres, y en caso de hacerlo, qué

expresiones se utilizan —y, por tanto, cómo de amplio es el target al que se dirige el proyecto—. ¿Nos dirigimos a las mujeres con “problemas” de salud mental? ¿O a las mujeres con una “discapacidad psicosocial”? ¿O más ampliamente a las que tengan “malestares psicológicos”? Todas esas formas han sido utilizadas en diferentes momentos del proyecto, y en ocasiones de forma diferenciada en unos y otros territorios.

Por ejemplo, en la web de la Federación podemos leer que JULIA

*nace con el objetivo de promover la máxima participación y empoderamiento de las mujeres con experiencia propia en salud mental residentes en el ámbito rural, donde sus intereses, necesidades y características individuales sean las protagonistas.*

De hecho, en algunas entrevistas se ha narrado cómo en la primera edición del proyecto muchas de las mujeres que participaron en los talleres piloto eran mujeres con trastorno mental porque ya eran usuarias de las delegaciones.

En las memorias de 2018 y 2019 se hablaba de mujeres con **“discapacidad psicosocial por causa de enfermedad mental”**. Expresión que también se utilizó en la difusión de estos primeros talleres: “mujeres rurales con problemas de salud mental o con discapacidad o dependencia por causa de trastornos mentales”. [Federación Salud Mental Castilla y León, 2018b]

En la misma línea, en un vídeo grabado en 2021 escuchamos a la responsable del Área de Mujer e Igualdad de la Federación y Coordinadora del proyecto JULIA decir que JULIA nace para atender las necesidades de las **mujeres con problemas de salud mental que viven en el medio rural**: un colectivo muy vulnerable y poco atendido. [Federación Salud Mental Castilla y León, 2021b]

Pero no en todas las ediciones ha sido así, incluso hay talleres que se han organizado dejando esta variable de lado y focalizando en la ruralidad y en la prevención de futuros problemas de salud mental:

*Es que según en qué zonas, porque por ejemplo, si lo hacemos aquí, son mujeres que ya muchas pertenecen a la asociación, que están en atención psicológica y consideramos que un grupo de mujeres rurales a las que les puede venir bien participar en los talleres. Luego, en otros casos, nos parece muy*

*chulo usar el Proyecto JULIA para llegar a hablar tanto de la entidad como de la mujer en zonas más pequeñas, entonces, por ejemplo el que hemos hecho este año en otra zona pues sabíamos que allí había un grupo de mujeres maravillosas y dijimos: “¡es que tenemos que llegar a ellas!” ¿sabes? Había algún problema de salud mental, pero en este caso era sobre todo de cara a hacer prevención de la salud mental. [Facilitadora]*

Como ya se ha ido perfilando, en general parece que la tendencia es a evitar convocar en torno a la “salud mental” por el estigma que hay todavía en algunos sitios, aunque depende mucho del territorio, de cuántas ediciones se han llevado a cabo o de cómo se llega a las potenciales participantes.

*Nosotras en el pueblo, por ejemplo, pues no va más gente que sí suele acudir [a otras actividades] porque al decir que era de salud mental pues parece que... que te tratan de loca ¿sabes? Yo... a mí no me importa, a mí me ha venido muy bien. [Mujer]*

De hecho, cabe recordar que en 2018 el 53% de las participantes tenían certificado de discapacidad y en 2022-23 bajó al 31%<sup>13</sup>.

*Si nos orientamos sólo a mujeres con diagnóstico y con certificado de discapacidad no llegábamos a nadie... Entonces empezamos a hablar de “malestares psíquicos”. [Responsable]*

*Un ejemplo de la orientación que va tomando JULIA es el taller que se ha hecho en San Justo de la Vega dirigido a mujeres de la asociación cultural del municipio sin un perfil de problemas de salud mental. [Responsable]*

*Los perfiles han cambiado, al principio participaban mujeres muy cronificadas y ahora menos. [Facilitadora]*

### **Mujeres cuidadoras**

El estudio de 2018 apunta también a las mujeres cuidadoras, aunque luego no parece que se haya tirado de este hilo más allá de que muchas mujeres con problemas de salud mental se convierten en cuidadoras principales de la familia extensa. En cualquier caso, un guiño a que la experiencia propia con problemas de salud mental no es determinante para participar en los talleres es que desde su diseño se contempló también a las mujeres que cuidan a personas con problemas de salud mental.

<sup>13</sup> En el resto de las ediciones no se tomó este dato.

*Han venido mujeres muy diferentes, eran 11<sup>4</sup> y venían de muchos estratos sociales, formaciones, trabajos, ganaderas... Una mujer incluso era cuidadora de su hermano. [Facilitadora]*

## Captación de participantes

Una cuestión recurrente a lo largo de las entrevistas, y a la luz también de los datos de participación, es la **dificultad** de captar nuevas mujeres en cada edición al apuntar a zonas rurales:

*Trabajar en zona rural nos lleva a una problemática clara que es conseguir usuarias. [Facilitadora]*

Los canales que se utilizan para la captación de participantes **dependen mucho del territorio**.

Sucede con frecuencia que en las primeras ediciones se cuenta con un mayor porcentaje de mujeres usuarias de la asociación, aunque no siempre es posible disponer de un número de mujeres suficiente para hacer el taller y se requiere la difusión en abierto y la colaboración de otros agentes sociales.

*Voy generando, digamos, este primer grupo, que en un inicio prácticamente sí son mujeres que están muy relacionadas con la Delegación ya de antes. Esta idea de “mujer rural y salud mental” tiene mucha fuerza en este proyecto piloto, la coetilla de “discapacidad psicosocial” no estaba presente, pero la salud mental sí tiene mucha fuerza, y entonces nada, se consigue un grupo de unas 4 mujeres más o menos. [Facilitadora]*

*Las mujeres ya pertenecían a la asociación y estaban en atención psicológica, así que de ahí sacamos en grupo de mujeres rurales. [Facilitadora]*

*La mayoría de las mujeres que participan en JULIA nunca han tenido contacto con la entidad. [Facilitadora]*

A lo largo del estudio hemos podido rescatar los siguientes servicios, agentes o canales que han favorecido la captación de participantes en los talleres, así lo narran las propias mujeres participantes:

- **CEAS (Centro de Acción Social)**

*Me llegó por los CEAS de aquí, y me llamó la presidenta [de la asociación] y quedamos un día. [Mujer]*

*Yo por la asistente social. [Mujer]*

- **SACYL, sobre todo desde psiquiatría**



*Yo por la psiquiatra de aquí, que hizo como un taller y me lo contó. [Mujer]*

- **Otras entidades con actividad en el territorio**

*Vine por el Ayuntamiento, nos propusieron que si queríamos que vinieran y luego se pusieron en contacto con nosotras [desde la asociación]. [Mujer]*

*Yo no estaba en la asociación, a mí me llamaron y me acogieron muy bien desde el principio. [Mujer]*

- **El “boca a boca”**

*Lo que mejor funciona es el “boca a boca”, que funcionemos con embajadoras, con mujeres que ya lo han hecho y que pueden ser embajadoras del proyecto. Es lo que mejor funciona con mucha diferencia. Después tener presencia en el territorio y coordinación con los recursos. [Facilitadora]*

*Yo por una prima que iba a venir y me captó... [Mujer]*

- **Cartelería, difusión en radio y prensa local, redes sociales...**

*Nosotras este año hemos empezado a ir a radios comarcales, a hablar con Salud Mental, con Psiquiatras de la Zona y a agentes sociales en general: ayuntamientos, asociaciones de amas de casa, movimiento asociativo... [Facilitadora]*

*Por las redes sociales me llega el cartel del taller y la consigna “mujeres del medio rural”, “salud mental”, y como yo trabajo con temas relacionados me*

<sup>4</sup> Las cifras analizadas recogen 9 participantes, no 11 como relata la facilitadora.

*pareció una propuesta interesante y llamé espontáneamente, y bueno, averigüé de qué se trataba. Descubrí que estaba abierto a toda persona que quisiera apuntarse, que no había que reunir ningún requisito a priori. [Mujer]*

De todos ellos, el más nombrado por las facilitadoras son los CEAS, seguramente por la estrecha colaboración que tienen con ellos y porque entre otras competencias se hacen cargo de las situaciones de violencia de género y valoran la oportuna incorporación de mujeres víctimas al proyecto por los efectos positivos que tiene para ellas salir del aislamiento a través de espacios seguros.

*Sí es cierto que en un inicio había pocas mujeres inscritas al difundirlo como una actividad de salud mental, y hablando con la responsable dijimos: “bueno, vamos a dar la coetilla de violencia de género” y entonces aparecieron más mujeres, todas derivadas de los CEAS.[...] Los CEAS digamos que dijeron: “¡ah! pues de salud mental no tengo tanta gente, pero con violencia de género sí”. [Facilitadora]*

El apoyo de los CEAS para conformar muchos de los grupos JULIA es innegable, aunque como comenta una de las facilitadoras, que la captación se haga desde este recurso también sesga el perfil que llega a los talleres.

*Este método tiene sus pros y sus contras, porque queda fuera mucha gente, queda a criterio de las trabajadoras sociales de los CEAS rurales y no le llega a todo el mundo. [Facilitadora]*

Una cuestión que se muestra relevante para el equipo investigador es la manera en **cómo se comunica a las mujeres qué es JULIA y por dónde les llega la información**. Tiene que ver con la tarjeta de presentación de la Asociación, con el perfil de destinataria que se busca y con las expectativas que se generan en ellas.

Se exponen a continuación algunos verbatims dichos por las mujeres en los grupos focales:

*Que nos iba a venir muy bien, que nos íbamos a reunir unas cuantas, más o menos todas con problemas y tal, y que nos iba a venir muy bien, y es verdad. [Mujer]*

*Que había un proyecto que se llamaba JULIA, que estaba destinado un poco digamos a la mujer, a la mujer rural, las ventajas, las desventajas y los problemas que teníamos dentro de la sociedad... [Mujer]*

*Lo que engancha es la explicación. Cuando alguien me pide información siempre le digo que nos vamos*

*a juntar a hablar de nuestras necesidades, de cómo hemos vivido nuestra vida por el hecho de ser mujeres y cómo nos ha condicionado el género. Generar un espacio de encuentro, tejer redes y vernos un poco a nosotras a la vez que vemos a las demás. [Facilitadora]*

¿Y qué cómo se “vende” el proyecto a profesionales de otros recursos a las que se solicita derivar mujeres a los talleres JULIA? Tampoco hay unanimidad en relación al perfil de mujer que se solicita, y depende, como en otras actuaciones del proyecto, del territorio, el número de edición, la oportunidad...

*Nosotras lo contamos a las trabajadoras sociales de los CEAS rurales y lo que vendemos es que es un espacio de libertad pues para trabajar cosas que ponen en común a todas otras mujeres ¿no? un poco así, que es un espacio de encuentro y una red también. [Facilitadora]*

*Según que zonas lo ofrecemos como un proyecto de prevención de la violencia de género en el medio rural. [Facilitadora]*

## Traslado de las participantes

El medio rural se caracteriza, entre otras cosas, por el reto que supone desplazarse de un lugar a otro si no se dispone de un vehículo propio. En España se estima que solo el 30% de los turismos son propiedad de las mujeres, y que estas representan el 26% del conjunto de conductores habituales de vehículos a motor (UNESPA, 2023). Es decir, que hay una clara **brecha de género tanto en el acceso como en el uso del transporte privado**.

En el caso de las mujeres con problemas de salud mental que participan en JULIA esta brecha será todavía mayor aunque no se han encontrado datos actualizados.

*Algunas, muy pocas, van en sus propios coches, que muchas veces ni siquiera son suyos ¿sabes? [Facilitadora]*

*El transporte es un problema. Si no estuviera la asociación es una complicación, vaya, que es un problema [Mujer]*

Ya en la memoria de la primera edición de JULIA se destacaba el **papel de las profesionales** de la red asociativa de las delegaciones rurales [...] ofreciendo apoyo a las graves dificultades de transporte en el ámbito rural. (Federación Salud Mental Castilla y León, 2019; 2)

*A veces una asociación tiene furgoneta y asume el desplazamiento, pero resulta imposible aprovechar el transporte a demanda. [Responsable]*

Uno de los grandes efectos de JULIA para las mujeres, como se verá más adelante, es reducir el grado de aislamiento en el que muchas veces están. Esto pasa por ofrecer a las mujeres **un espacio de encuentro fuera de sus casas**, para lo que necesariamente las Asociaciones tienen que organizar el transporte que permita recogerlas, sobre todo cuando los talleres se desarrollan en territorios más despoblados y con dispersión geográfica. Veamos algunos ejemplos de cómo organizan las facilitadoras el transporte:

*La asociación echaba una mano con el tema de transporte... Aprovechamos la furgoneta del servicio de promoción de autonomía personal que tenemos en el centro para traer a algunas de las participantes. La gente del pueblo donde se impartió el taller venía por su propio pie, y una mujer que venía de un pueblo bastante lejano venía en su coche personal. [Facilitadora]*

*Estas mujeres se han montado en la furgoneta con usuarios de la asociación que vienen a otro servicio para aprovechar ese transporte, que es de nueve plazas. Gracias a eso hay tres mujeres que han podido venir. [Facilitadora]*

Esto es un gran problema, ya que por un lado **incrementa los costes**, y por otro **dificulta la continuidad de JULIA** y la posible red de apoyo mutuo que se genere si no hay quien apoye el traslado de las mujeres. Este un tema relevante para el proyecto y al que, en opinión del equipo investigador, debería ponerse especial atención, ya que condiciona altamente la continuidad de la red y el mantenimiento de los vínculos generados entre las mujeres participantes durante el taller:

*Siendo honestas, al final, si la furgoneta de la asociación no va a por las JULIAS muchas no pueden venir; o sea, estamos hablando de muchos kilómetros porque no hay transporte. Hay mujeres que hasta dónde hemos ido a buscarlas hemos tardado una hora y cuarto en llegar solamente a su casa... más vuelta [Facilitadora]*

En una memoria técnica analizada se plantea la dificultad de gestionar el transporte cuando el grupo de mujeres que se conforma está muy disperso geográficamente las unas de las otras:

*El transporte ha sido algo difícil de gestionar, ya que se han animado a participar mujeres de zonas realmente aisladas y en muchos casos sin ningún tipo de posibilidad para trasladarse, por lo que la*

*asociación ha tenido que generar rutas complejas y muy largas. (Asociación Salud Mental PROSAME Burgos, 2023; 1)*

*Con vistas a futuro, el radio de actuación cada vez será mayor y se empleará en el transporte de la facilitadora bastante tiempo. (Asociación Salud Mental León, 2023c; 1)*

## Metodología

### La duración y frecuencia de las sesiones

Los talleres piloto tuvieron una duración de 15 horas repartidas en una semana. Es decir, que se trató de un taller intensivo con participación diaria. Este modelo, tanto para las mujeres como las facilitadoras, no terminaba de funcionar; además, no permitió establecer apenas red entre las mujeres:

*Una mujer dice: “Talleres de alta carga emocional e intensidad. Creo que sería mejor tratarlos en bloques más espaciados en el tiempo”. (Federación Salud Mental Castilla y León, 2019;14).*

*El primer taller piloto estuvo mucho más encapsulado y muy intenso. Muy abrupto. [Facilitadora]*

La **frecuencia de sesiones semanales** (entre 1 y 3 sesiones) y el número de **horas totales** del taller (casi siempre alrededor de 25, pero con algunas excepciones) determina la experiencia de las participantes y condiciona la construcción de la red de apoyo que se pretende crear con JULIA.

*En vez de hacerlo durante una semana súper concentrado todos los días, nos parece más interesante hacerlo durante 3 meses, un día a la semana, y entonces eso te da al final un tema más de rutina, de meterte un poco más en la vida de alguien, y eso hace luego que la referencia se genere. [Facilitadora]*

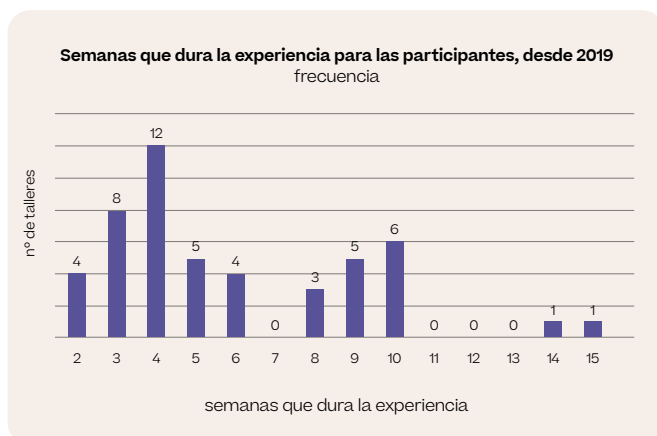
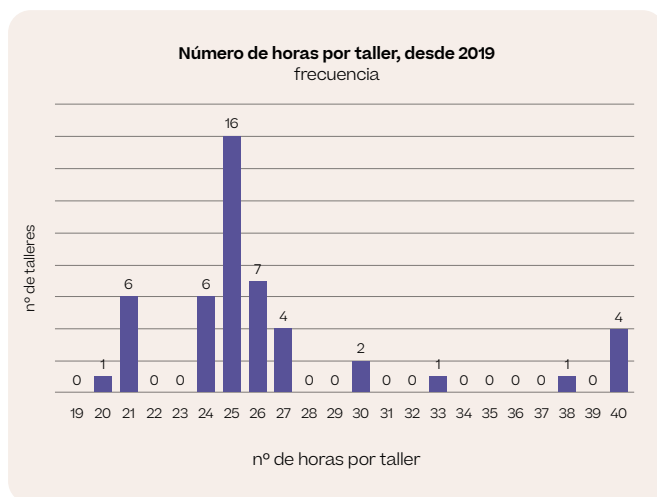
*Yo creo que una vez a la semana es un ritmo que funciona, tanto para nosotras que no te quedas como: “¿de qué hablábamos?”, como para ellas. [Facilitadora]*

*Lo que me funciona mejor son entre 10 o 12 sesiones semanales de dos horas y media con un descanso entre medias o al final, que no es que sea un descanso, sino que necesitan una excusa para irse a tomar algo y utilizamos los últimos minutos de JULIA para hacer eso. También les dejo tareas voluntarias, algo que se lleven y que puedan trabajar durante la semana para que tengan también un enganche. [Facilitadora]*



*Este año, creo que verse una vez a la semana 3 horas nos ha permitido colarnos en sus vidas de una forma más orgánica, nada abrupta, sin sobresaltos... creo que tiene más sentido así desde mi punto de vista, ellas sienten la necesidad de venir al grupo pero de una forma más relajada. [Facilitadora]*

El 69% de los talleres impartidos, como se puede ver en el gráfico, organizan su contenido entre 24 y 27 horas tal y como se propone desde la Federación. Por el extremo menor hay un taller de 20 horas, y aumentando a 40 horas de duración se contabilizaron 4 talleres. En este último escenario (38/40 horas) los talleres han tenido una duración de 10 semanas con 2 sesiones semanales, aproximadamente un trimestre.



Aunque desde la Federación se ofrecen algunas recomendaciones, hay una **enorme variabilidad** en cuanto a la organización de los talleres<sup>15</sup>:

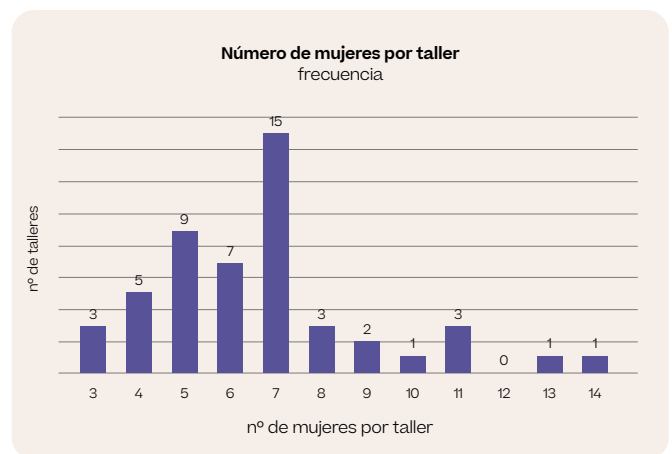
- Entre 20 y 40 horas de taller
- Sesiones de entre 2 y 5 horas aunque lo más frecuente es entre 2 y 3 horas.
- Desde 6 hasta 20 sesiones en total
- Talleres de 2 semanas y de 15

### El número de participantes por grupo

El análisis de los datos de asistencia a los talleres ofrecidos en las memorias y revisados en base a los listados de firmas, arroja que la composición es de **6,7 mujeres por grupo de media**, ajustándose en su rango menor a lo propuesto en el diseño del Proyecto:

*Desarrollado para un grupo mínimo de 6 y un máximo de 15 [Federación Salud Mental Castilla y León; 2018, 5]*

Esa es la media, porque la variabilidad es muy alta, contando con dos talleres de 13 y 14 mujeres respectivamente; y ocho talleres en los que participaron solo 3 y 4 mujeres.



Desde el inicio del proyecto se apela a la necesidad de pensar en este tema sin tomar en cuenta la mirada urbana, y valorar la importancia de reunir a las mujeres rurales en torno a un núcleo común, aunque sean pocas, porque ya en el propio territorio son pocas:

*No podemos pensar en el rural como a veces se piensa desde lo urbano, si somos 4 es maravilloso. No es necesario ser 25; no llegaríamos nunca a 25. Lo importante no es un gran número sino que nos fortalezcamos juntas y trabajemos por nuestra mejora personal, colectiva y de nuestro medio. [Karina Rocha. Webinar JULIA 2020. 40']*

<sup>15</sup>Para evitar una distorsión en los datos, en los dos gráficos siguientes se omiten los talleres de 2018 puesto que en esa primera edición todos se realizaron en una única semana con una sesión diaria de 3 horas.

*Los talleres han contado con pocas participantes, lo que favorece la creación de redes de amistad y cohesión dentro del grupo y posibilita la participación activa de todas ellas. [Federación Salud Mental Castilla y León, 2020; 16]*

Las facilitadoras, en general, se muestran de acuerdo en proponer que los grupos no superen las 10 participantes como mucho, y en cualquier caso, el rango máximo de 15 participantes que se establece desde la Federación es un número demasiado alto que no permitiría aplicar la metodología de aprendizaje que se propone:

*Yo 15 no lo veo, creo que es inviable aunque siga estando puesto ahí [...] incluso pero 10 también lo veo muy complejo y complicado [Facilitadora]*

*Este año hemos tenido 13 participantes y es demasiado, no es viable hacer grupos tan grandes. El ideal sería alrededor de 7-8, con más mujeres el grupo se te va [Facilitadora]*

*No creo que un grupo de más de 10 sea útil, porque si quieres que hablen ¿cuánto tiempo necesitas para cada dinámica?, y porque siendo pocas manejas la participación, quién participa más, quién menos, a quién hay que facilitarle más la participación para que pueda hacerlo... y tampoco grupos muy pequeños, porque cuando retomamos después del COVID tuve grupos de 4 y era demasiado poco, no estuvo nada mal pero no es lo mismo tener un sentimiento de pertenencia con 8 que con 4. [Facilitadora]*

El discurso, en esta misma línea pero con matices, cambia un poco si el grupo se confirma por mujeres no tienen problemas de salud mental, ya sea en su totalidad o en parte:

*He tenido un grupo con 11 mujeres, y al contrario que mis compañeras no he sentido que fuera un grupo que se desbordara, al contrario, creo que ha funcionado muy bien. Había mujeres quizás con más capacidad de palabra y otras con menos, pero se ha creado un ambiente de respeto, de valorarse... curioso... mujeres de muchos estratos sociales, muy diferentes, y se ha creado una red muy bonita [Facilitadora]*

*El número de participantes aumenta cuando se quita el requisito de que tengan que tener un problema de salud mental [...] y creo que siempre es mejor que el grupo sean 8 personas o así, creo que es más chulo la verdad. [Facilitadora]*

Por otro lado, está la cuestión presupuestaria y de eficiencia a la hora de impartir un taller cuando es para 3-4 mujeres.

*Yo he llegado a terminar un taller con 2 mujeres, y ahí sí he tenido que enfrentarme un poco, entenderme, “enfrentar” entre comillas con la gerencia de mi propia asociación ¿no? ¿Tiene sentido tener a un técnico moviéndose con todo lo que eso conlleva? Y a parte porque los presupuestos no llegan tampoco para completar el gasto que eso provoca a la asociación [Facilitadora]*

### **La flexibilidad en los contenidos y las dinámicas**

Aunque JULIA marca con detalle la secuencia y contenidos del taller, “es fundamental tener en cuenta la naturaleza del grupo, sus fortalezas, diversidades funcionales, dificultades, etc; y adaptar las dinámicas a su funcionamiento personal y grupal”. (Federación Salud Mental Castilla y León, 2023a; 35). Así lo confirman las facilitadoras:

*El proyecto tiene sus sesiones marcadas, está todo montado, pero luego dependiendo de cómo van pues tú vas avanzando también como puedes... [Facilitadora]*

*Yo dejo un poco que lleven las sesiones ellas. Puedo estar haciendo una actividad que tengo propuesta en la hoja de ruta, pero de repente sale un tema súper interesante porque una usuaria indica que ha tenido un problema muy gordo ese día en su casa, y entonces ya como que me viene muy bien para abrir puertas y tocar ciertos temas que a lo mejor no me toca ese día, pero que creo que es más interesante hacerlo; así que dejo un poco que lleven las sesiones ellas, porque es que al final lo que quieren es hablar, y desahogarse, y contar. [Facilitadora]*

En la memoria técnica de la edición 2020-2021, se dice que JULIA es “un programa con vocación de adaptabilidad a la variabilidad de situaciones en la que se encuentran las mujeres en relación con sus características, habilidades, capacidades, circunstancias personales, de salud, discapacidad o diversidad mental”, es decir, que sobre el diseño principal que se propone desde Federación, las facilitadoras deben ir adaptando el taller a las necesidades del grupo. “Está elaborado con la suficiente flexibilidad como para que las actividades propuestas en las distintas sesiones puedan ser transformadas, dependiendo de las necesidades del grupo de mujeres que participan del mismo.” [Federación Salud Mental Castilla y León, 2021a; 9]

Esto implica, entre otras cosas, que las facilitadoras diseñan el taller de forma diferente para cada una de las ediciones:

*Como base tienes algunas dinámicas que vas a hacer sí o sí, pero hay otras que va a depender un poco del grupo. Al final lo que tenemos es como una guía que tú puedes ir revisando y cogiendo [...] y luego también vas generando dinámicas que se te van ocurriendo igual con temas actuales y así. [Facilitadora]*

*Los talleres son súper heterogéneos, o sea, adaptados a cada grupo, nunca es el mismo, depende del perfil. [Facilitadora]*

### **El formato grupal exclusivo de mujeres**

JULIA es un proyecto de **intervención comunitaria** que pone el foco en el espacio grupal y así se explica en las memorias revisadas:

*Los talleres se llevan a cabo siguiendo un formato de grupo, lo que proporciona seguridad, comprensión y apoyo a las participantes; fomenta la percepción en las mujeres de que no han sido las únicas que han experimentado determinadas situaciones; potencia el desarrollo de la autonomía personal, facilita recibir y prestar ayuda en el seno del propio grupo; propicia la verbalización de las situaciones vividas; favorece la exposición a modelos alternativos de pensar, sentir y actuar, y ofrece oportunidades para que sus miembros asuman compromisos de cambio frente al resto del grupo. (Federación Salud Mental Castilla y León, 2020; 16)*

El **valor de lo grupal** es indiscutible. Formar parte de un sistema de significado compartido (Jordan, 2000) favorece el autoconocimiento propio para

darse a conocer a la otra persona, a la vez que se trabaja en la empatía y la capacidad de ver a la otra persona (Surrey, 1985). Esta misma idea se refiere en el contenido teórico del curso de Formación de Formadoras que realizan las facilitadoras de JULIA, donde se apuesta por un modelo de **aprendizaje colaborativo o cooperativo** que es óptimo también para aplicar la **perspectiva de género** en el desarrollo del taller:

*En el modelo formativo del Proyecto JULIA se opta por los aprendizajes colaborativos o cooperativos. Enmarcado en pequeños grupos de tal forma que las participantes trabajan juntas para maximizar su propio aprendizaje y el de las demás. Las participantes se forman colaborando y compartiendo, integrando los valores de solidaridad y de interrelación. En esta propuesta, la formación ofrece un aprendizaje abierto, creativo, flexible, cooperativo, detonante de procesos de análisis y reflexiones individuales y grupales; constituye un punto de partida para estimular la aplicación de la perspectiva de género en todos los ámbitos de la vida. (Federación Salud Mental Castilla y León, 2023a; 19-21)*

*No se trata de un espacio de aprendizaje abstracto o pasivo en el que una persona experta instruye al resto. Nosotras las facilitadoras somos mediadoras, de forma que todas aprendamos de la experiencia y sabiduría de las demás. Donde a partir de una metodología activa y participativa fomentaremos el protagonismo de cada participante". (Federación Salud Mental Castilla y León, 2023a; 19-21)*

Además de este enfoque, o precisamente por este enfoque, JULIA se plantea desde una metodología activa, participativa y experiencial que proporciona seguridad, comprensión y sentido de pertenencia con el grupo. Así se plantea en sus memorias:



*“Apoyado en una metodología activa, participativa y experiencial donde la formadora – facilitadora ofrece actividades en las que las mujeres analizan la forma en que perciben e interpretan su vida cotidiana, el modo en que actúan y sienten, y reflexionan sobre todo ello, para que ellas mismas se sientan protagonistas y, con el apoyo del grupo y formadora, sugieren los pasos que hay que seguir para propiciar el cambio y su empoderamiento. (Federación Salud Mental Castilla y León, 2019; 2021ª; 2022b; 2023c)*

Apostar por el trabajo grupal no solo tiene poder en sí mismo por aumentar conocimientos y la autoestima de las mujeres, sino que además permite obtener **apoyo social**, un elemento clave para mejorar la salud mental, evitar la soledad no deseada y potenciar los factores de protección ante la violencia de género (Federación Salud Mental Castilla y León, 2022a). También se entienden los grupos de mujeres como ejemplos dinámicos de intersubjetividad, sintonía de afecto, regulación emocional, poder de reciprocidad y capacidad de respuesta intrínseca (Gagerman, 2004); elementos que sirven de base para conseguir los objetivos del proyecto JULIA.

*El programa se celebra en formato grupal dado que proporciona seguridad, comprensión y apoyo; fomenta la percepción en las mujeres de que no son las únicas que han experimentado determinadas situaciones; potencia el desarrollo de la autonomía personal, facilita recibir y prestar ayuda en el seno del propio grupo; propicia la verbalización de las situaciones vividas; favorece la exposición a modelos alternativos de pensar, sentir y actuar, y ofrece oportunidades para que asuman compromisos de cambio frente al resto del grupo”. (Federación Salud Mental Castilla y León, 2019; 15)*

Siguiendo a Arostegui y Martínez (2018), los **grupos integrados solamente por mujeres** facilitan la autorrevelación con respecto a los sentimientos personales y de pareja; las mujeres tienden a centrarse más en sí mismas y se perciben liberadas de la “presión” masculina para adoptar roles estereotipados como el de seductoras, cuidadoras o proveedoras; permiten explorar temas “tabú” que no aparecen en grupos mixtos y exploran con mayor profundidad y seguridad sus heridas intrapsíquicas derivadas de sus múltiples papeles sociales y sexuales, incluidas las violencias sexuales y de género que hayan podido sufrir a lo largo de sus vidas.

Es decir, convocar grupos exclusivos de mujeres facilitados desde una perspectiva feminista conforman en sí mismos un **espacio de seguridad**, un elemento clave y altamente referido a lo largo del

proyecto JULIA, tanto en los materiales formativos, como en los documentos de comunicación y los relatos de mujeres, facilitadoras y responsables.

*Crear juntas espacios seguros para compartir problemas relacionados con las violencias, malos tratos o limitaciones de derechos. [Federación Salud Mental Castilla y León, 2018b]*

*Me he soltado más al ser solo mujeres [el grupo confirma]. [GM.1]*

Se debate con frecuencia si es adecuado o no crear espacios de intervención exclusivos con mujeres, pero desde la investigación aplicada hay numerosas referencias que así lo vienen confirmando desde hace años (Fedele y Harrington, 1990; Mummé, 1991; Lex, 1995; Gagerman, 2004; Arostegui y Martínez, 2018). Uno de los argumentos principales tiene que ver con los estilos de comunicación grupal de mujeres y hombres, y es que en los **grupos mixtos los hombres tienden a reproducir las estructuras jerárquicas de género existentes en la sociedad**, es decir, hablan más, muestran más señales de dominancia, interrumpen más, etc. Esta manera de estar en el grupo, en muchas ocasiones inconsciente, incide negativamente en las oportunidades de las mujeres para transmitir sus ideas y obstaculizan la interacción, objetivo principal del grupo (Arostegui y Martínez, 2018). Así lo refiere una de las facilitadoras de JULIA con mayor recorrido en el proyecto:

*La incorporación de hombres se me propone desde el primer JULIA, pero yo no lo veo, y me explico: la generación de un espacio seguro se pierde, y eso lo veo en grupos mixtos que hemos hecho aquí; hemos intentado hacer pilotaje y se pierde. Lo que vemos es, primero, que la participación de las mujeres disminuye notablemente, pero bueno, una cosa brutal, y que ante un comentario hablando de sus necesidades surge otro comentario que lo tapa y a partir de ahí nunca más se volvió a hablar... Creo que primero hay que hacer grupos de hombres, y eso también se está pilotando. Se ha llamado “emociones” porque llamarlo algo que tiene que ver con género era un espantador y lo está trabajando nuestra psicóloga. [Facilitadora]*

### **La aplicación de la perspectiva de género en los talleres**

En primer lugar, en esta descripción comentada sobre JULIA es necesario poner en valor el esfuerzo para incorporar la perspectiva de género de manera transversal en el Proyecto que se hace desde la Federación. Desde el diseño del Estudio sobre Mujer y Salud Mental (Federación Salud Mental de Castilla y León, 2018a) hasta la redacción de las memorias anuales, pasan-

do por la obligatoriedad de formación previa de las facilitadoras, JULIA es sin duda una **buena práctica** en cuando a incorporar de la perspectiva en un proyecto de intervención social se refiere.

En los contenidos del curso de Formación de Formadoras que todas las facilitadoras han realizado se establece el **marco teórico** sobre perspectiva de género, violencia de género, salud mental y ruralidad, junto con una colección de dinámicas que pueden trabajarse tomando en cuenta este enfoque. El contenido explica con claridad los conceptos básicos que permiten analizar la realidad desde una mirada crítica de género, estableciendo más adelante intersecciones entre las desigualdades de género estructurales e individuales con las condiciones de salud mental de las mujeres, incluyendo en estas desigualdades las violencias de género.

A lo largo del estudio hemos recogido algunas aportaciones concretas por parte de las facilitadoras explicando cómo incorporan esta perspectiva de género en el desarrollo de los talleres:

*Intento que decidan... Creo que las mujeres no estamos acostumbradas a decir que "no" e intento que sean ellas quienes decidan lo que va a ocurrir, donde están los límites, que sean muy conscientes de que hay que decidir también y que es parte del grupo. Esto liga con esta metodología de JULIA en que nosotras desaparecemos. [Facilitadora]*

*Las fuerza mucho para que reflexionen sobre sus propias competencias y puntos fuertes fuera del contexto de sus casas, de lo doméstico. Me gusta picarlas mucho para ver esa capacidad de autogobierno en contextos en los que tradicionalmente no han estado incluidas. [Facilitadora]*

*Hablar de la sororidad, de la unión entre hermanas, que al final es algo que se genera mucho en las zonas rurales. [Facilitadora]*

Ahora bien, al preguntar de forma directa a las facilitadoras sobre cómo aplicaban esta perspectiva de género en el desarrollo e impartición de los talleres, sobre ejemplos prácticos que pudieran servir de guía para establecer mejoras en el proyecto, prácticamente ninguna pudo responder, o las respuestas eran muy generales y poco concretas:

*De la perspectiva de género no sé qué decirte la verdad, no sé qué cosas diferentes hacemos para incluirla. [Facilitadora]*

La mayoría de los contenidos que se trabajan en JULIA podrían trabajarse también en otros talleres: autoestima, diversidad, autonomía, toma de decisiones, empo-

deramiento, independencia, reivindicación de derechos, etc... Lo que hace que el taller incorpore la perspectiva de género es, además de seleccionar este contenido y otros temas relacionados con la violencia de género, que las facilitadoras tengan las herramientas y el discurso para poder trabajar cada uno de los aspectos tomando en cuenta el marco conceptual de género.

*- [Facilitadora] Hacemos dinámicas enfocadas en poner en valor sus historias de vida haciendo una lectura un poco nueva de eso, porque igual su discurso es con muy poca autoestima o no valorando las cosas que han hecho. Entonces intentamos poner en valor sus logros revisando cuáles son las cosas de su personalidad que han conseguido hacer esas cosas*

*- [Entrevistadora] ¿y cómo hacéis esto para que podamos decir que es desde perspectiva de género? Porque puedes trabajar la autoestima desde muchos enfoques*

*- [Facilitadora] pues no sé, creo que ya no puedo concretarte más [El grupo confirma]*

*- Una herramienta que me parece muy perfecta para incorporarla es crear un marco con los acuerdos y las normas propias del grupo, que ellas decidan cómo quieren que sea este espacio seguro. [Facilitadora]*

Algunas facilitadoras dudan incluso de si tienen la formación necesaria para poder hacerlo. El verbatim que se incluye a continuación va en esta línea, aunque la facilitadora en cuestión tiene, a juicio del equipo investigador, formación y capacidad suficiente para incorporar la perspectiva de género en los talleres JULIA, lo que faltaría, en general, sería aplicación práctica supervisada, pero no más formación teórica.

*En mi caso es que yo no sé si tengo la formación suficiente o la capacidad mía personal de preparar la situación con esa perspectiva de género que también marcamos en Segovia ¿no? Creo que es como hay que trabajar, pero yo no sé si tengo la capacidad cuando estoy preparando mis sesiones... [...] yo lo hago de la mejor manera posible, pero no sé si lo estoy haciendo con perspectiva de género [Facilitadora]*

Trabajar con mujeres no implica necesariamente que se favorezcan las relaciones de igualdad y autocuidado. Es necesario establecer nuevas pautas de relación interpersonal atendiendo a las desigualdades estructurales e individuales de género por la sumisión cultural que se ejerce contra las mujeres en el marco de la sociedad patriarcal. Como apunta Marcela Lagarde, la

clave está en generar grupos de autoayuda fundados en la sororidad (Lagarde, 2012). Es decir, podemos trabajar con mujeres desde el respeto y la empatía, pero no estar generando transformación feminista hacia la igualdad individual y colectiva.

*Intentamos darle una perspectiva de género y hablar un poco de la mujer, diferentes momentos de la mujer en zonas rurales, su historia, cómo ha sido antes y cómo es ahora, las dificultades que tiene cada una... [Facilitadora]*

Trabajar desde el género no puede ser interpretado simplemente como “trabajar con mujeres”, porque si se omite el **enfoque feminista** de dominación relacional se desvirtúa el marco conceptual inicial. Además, aunque la perspectiva de género nos permite analizar la situación de desigualdad y discriminación estructural que sufren las mujeres en la sociedad patriarcal contemporánea por el hecho de ser mujeres, no hay que olvidar que nos atraviesan **otros ejes de desigualdad** que en las mujeres que participan en JULIA están presentes, y al menos son: vivir en un entorno rural; tener un problema más o menos grave de salud mental; y haber sufrido con una alta probabilidad alguna situación de violencia de género a lo largo de la vida.

### Contenido de los talleres: La J, la U, la L, la I, la A

Como hemos anticipado, las mujeres que participan en los talleres recorren un itinerario a través de cinco módulos a los que dan nombre las iniciales de JULIA:

- J de Juntas. Nuestro encuentro
- U de Únicas. Nuestra diversidad
- L de Libres. Nuestros tratos y cuidados
- I de Independientes. Nuestros proyectos, sueños y caminos
- A de Activas. Nuestro futuro, empoderadas

*Este itinerario es el que define JULIA y todos los talleres que se realizan deben atravesar las cinco letras [Responsable].*

Partiendo de los documentos asociados al proyecto desde 2018 hasta 2023 se han analizado **hasta tres versiones diferentes de los objetivos educativos asignados a cada letra:**

- La formulada en el diseño inicial de los talleres piloto que aparece en la Memoria de 2018.
- La que aparece en la Memoria de 2019-20 y que se mantiene hasta la Memoria de 2022-23.
- La formulada en el material del FdF de 2023, que aumenta objetivos en varias de las letras y que no se arrastra a la Memoria de 2022-23, que es acorde con los objetivos marcados en la Memoria 2019-20 como se ha dicho.



**LA J DE JUNTAS. NUESTRO ENCUENTRO**

La J de juntas. Objetivos de este módulo		
Federación Salud Mental Castilla y León, 2019; 7 [Memoria 2018]	Federación Salud Mental Castilla y León, 2020; 7 [Memoria 2019-20] <sup>16</sup>	Federación Salud Mental Castilla y León, 2023a; 31 [FdF 2023]
Conocer los contenidos del programa para motivar a las mujeres a participar en las sesiones.		Dar a conocer los objetivos y principales contenidos del programa con el fin de motivar a las mujeres a participar en las sesiones.
Establecer los primeros vínculos con compañeras.		
Ayudar a las mujeres a obtener una mejor comprensión de sí mismas, sobre la base de sus intervenciones.	Alentar a las mujeres a visualizarse de forma positiva a sí mismas y a otras personas. Apoyar a las mujeres a expresar pensamientos y descubrir emociones, deseos y preocupaciones personales.	
Empezar a tomar conciencia de que el desarrollo y los resultados de este programa serán fruto de una labor tanto individual como grupal.		
Establecer las normas del grupo para regular la convivencia en el seno del mismo y lograr que el trabajo sea lo más productivo y gratificante posible.	Establecer las normas del grupo para regular la convivencia y lograr un trabajo productivo y gratificante.	Establecer las normas del grupo para regular la convivencia en el seno del mismo y lograr que el trabajo sea lo más productivo y gratificante posible.
Favorecer un buen ambiente para construir cohesión de grupo para propiciar la expresión de sentimientos y vivencias en el grupo.		

En primer lugar, más allá de la gran cantidad de objetivos que se plantean, se percibe la ausencia de apelación directa y visible a la igualdad de oportunidades o la igualdad de género en esta primera letra. Así mismo sucede con las variables de ruralidad o salud mental.

A la lectura del desarrollo de los objetivos, se trabaja fundamentalmente sobre el hecho de ser “mujeres con problemas de salud mental” y “mujeres rurales con salud mental”, es decir, que se apela a lo que une a las mujeres en el proyecto. Esta redacción debe analizarse con matices, ya que los grupos compuestos en su mayoría por mujeres que no presentan problemáticas de salud mental se unen más por lo rural:

*Aunque es bastante evidente ¿no? que hay cosas que se comparten y que tienen que ver con ser*

*mujeres y ser rurales, o sea, que parten de la misma base, que aunque sean luego muy distintas en muchas cosas, hay circunstancias muy concretas que comparten porque viven en el medio rural y porque son mujeres, y lo que eso conlleva. Y que eso es lo que nos ha unido y lo que nos ha traído hasta aquí. [Facilitadora]*

Sin embargo, los modelos de técnicas que se presentan en el curso de Formación de Formadoras (2023a) son fundamentalmente de conocimiento personal y de cohesión grupal que podrían aplicarse en cualquier taller de intervención social. Sí se abordan estas cuestiones con más profundidad en el marco conceptual que se presenta desde el FdF a las facilitadoras, pero no se refleja de la misma manera en el desarrollo de las técnicas posteriores ni en el documento de dinámicas elaborado por el alumnado.

<sup>16</sup> Se mantiene en las sucesivas memorias

**LA U DE ÚNICAS. NUESTRA DIVERSIDAD**

La U de únicas. Objetivos de este módulo		
Federación Salud Mental Castilla y León, 2019; 8 [Memoria 2018]	Federación Salud Mental Castilla y León, 2020; 8 [Memoria 2019-20] <sup>17</sup>	Federación Salud Mental Castilla y León, 2023a; 38 [FdF 2023]
		Profundizar en el trabajo conjunto, el aprendizaje colaborativo y cooperativo.
Conocer distintas historias de vida.		Compartir vivencias y, a través de las experiencias individuales puestas en común, lograr una mayor empatía y comunicación.
Aprender a hacer una lectura positiva de la propia vida.		Fomentar la capacidad de hablar de una misma en primera persona y desde lo positivo. Fomentar la expresión de cualidades positivas de otras personas.
Fomentar la capacidad de hablar de una misma en primera persona y desde lo positivo.		
Fomentar la expresión de cualidades positivas de sí mismas y de otras mujeres.		
Fomentar la autoestima.		Fomentar la autoestima y reconocer los propios valores.
Reconocer los propios valores.		
Apoyar a las mujeres a creer en sus propias habilidades y oportunidades.	Estimular el logro de los propios deseos.	Apoyar a las mujeres a creer en sus propias habilidades y oportunidades.
	Apoyar a las mujeres a creer en sus propias habilidades.	
	Reconocer los automensajes y diálogos internos para detectar fuentes de malestar individual.	
Visualizar otro modo de relacionarnos entre mujeres y posicionarnos en el mundo más igualitario y positivo para una misma.		Visualizar otro modo de relacionarnos y posicionarnos en el mundo más igualitario y positivo para una misma.
Practicar la relajación como estrategia de afrontamiento ante situaciones vitales estresantes.		

En el contenido del curso de Formación de Formadoras se dice algo tan importante como que

*Se inicia y profundiza el empoderamiento individual que supone el proceso de toma de conciencia de las mujeres sobre su subordinación. (2023a;43)*

Pero esto no se señala en los objetivos del módulo y tampoco se recoge como objetivo lo siguiente:

*Este módulo abre posibilidades para abordar y profundizar en otras sesiones o en próximos ciclos de nuevos itinerarios especializados del Proyecto JULIA hacia temáticas de sexualidad, derechos reproductivos, empleo y formación, violencia de género, estigma social, etc. (2023a;43)*

<sup>17</sup> Se mantiene en las sucesivas memorias



**LA L DE LIBRES. NUESTROS TRATOS Y CUIDADOS**

La L de libres. Objetivos de este módulo		
Federación Salud Mental Castilla y León, 2019; 9 [Memoria 2018]	Federación Salud Mental Castilla y León, 2020; 8 [Memoria 2019-20] <sup>18</sup>	Federación Salud Mental Castilla y León, 2023a; 38 [FdF 2023]
Visualizar otro modo de relacionarnos y posicionarnos en el mundo más igualitario y positivo para una misma.		
Reconocer los automensajes y diálogos internos para detectar fuentes de malestar individual.		
Conocer las consecuencias de la violencia sobre las mujeres con problemas de salud, con discapacidad o dependencia por causa de trastorno mental.	Se facilitará que las participantes puedan identificar y reconocer las situaciones de violencia por motivos de género, discapacidad y salud mental.	Dotar de las herramientas necesarias para detectar en primera o en tercera persona situaciones de violencia.
Dotar de las herramientas necesarias para detectar en primera o en tercera persona situaciones de violencia por razones de género, discapacidad, problemas de salud mental.		Identificar y reconocer las situaciones de violencia por motivos de género, discapacidad y salud mental, y proporcionar herramientas y mecanismos de actuación ante estas situaciones.
	Proporcionar herramientas y mecanismos para que las mujeres puedan actuar ante situaciones de violencia de género.	
		Reconocer las propias habilidades y fortalezas. Desarrollar las competencias, autoconocimiento y confianza en una misma.
Reconocer la importancia y utilidad de contar con distintas redes de apoyo.		Reconocer la importancia y utilidad de contar con distintas redes de apoyo.
Conocer los recursos disponibles en la comunidad.		Conocer los recursos disponibles en la comunidad.
		Fomentar la participación en asociaciones de mujeres y de mujeres con problemas de salud mental o con discapacidad como factor de protección y de desarrollo personal.

<sup>18</sup> Se mantiene en las sucesivas memorias

Este módulo aborda una cuestión central en JULIA: la violencia de género. La “L” invoca el **derecho a una vida libre de violencias**.

Se constata, al igual que pasó en el Estudio de 2018, que la violencia es una realidad en la vida de muchas de las mujeres que participan en JULIA:

*A partir de la L no está todo tan armado ni tan cerrado, porque de una forma muy natural se habla de experiencias vividas que, tristemente, siguen siendo una realidad. [Facilitadora]*

*A partir de la L en el grupo surgieron muchos debates, muchas historias relacionadas con violencia de género... Historias que las acompañan en su día a día... [Facilitadora]*

En la mayoría de los talleres, surgen desde las primeras sesiones revelaciones de abusos y violencias por parte de las mujeres, pero en este módulo, al explicar los tipos de violencias y algunas cuestiones básicas, hay mujeres que toman conciencia de su condición de víctimas ya sea en la actualidad o en el pasado. La apertura de estas situaciones vitales tan dolorosas y centrales para las mujeres hace que la estructura y secuencia del taller se desestabilice.

*Con la “L” de libres es cuando se nos trunca el orden. Sí, aquí es cuando decimos: “venga, pues nada” [...] En este momento se reconfiguran los talleres y vas un poco adaptando y haciendo un poco ensayo-error en función del grupo, y creo que aquí es donde se abre el grupo y donde ves un poco el camino que igual es más interesante llevar [Facilitadora]*

*Las sesiones de violencia son de las mejores y de las peores, porque son las que más juego han dado pero también para ellas han sido fuertes porque alguna se ha descubierto, y hay alguna que no sabía por ejemplo qué tipos de violencia había y qué era, y de pronto ha descubierto que ella había sufrido violencia y lo ha contado ahí mismo... y claro, ha sido algo muy fuerte. [Facilitadora]*

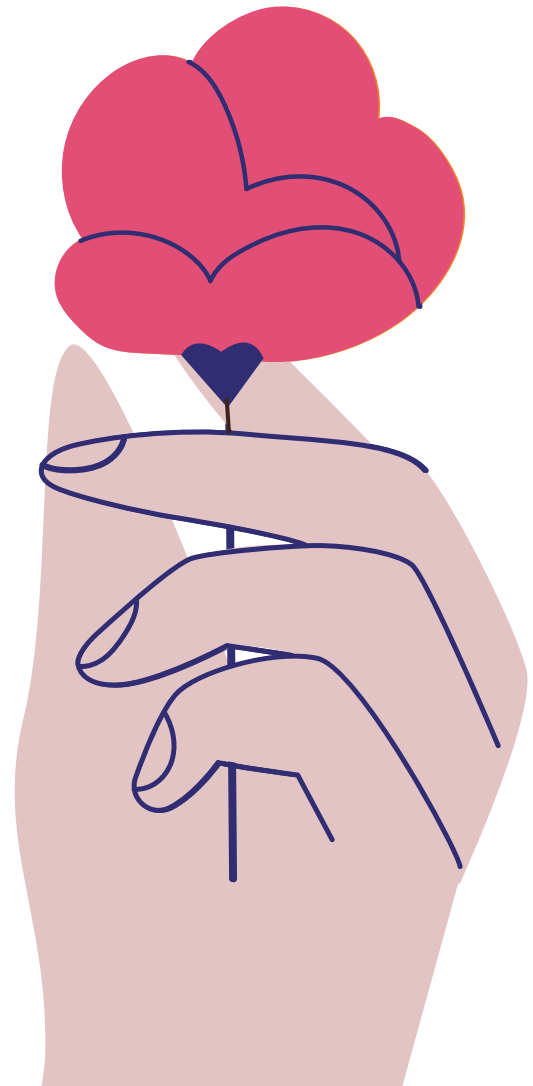
En alguna puede incluso ocurrir que si la mayoría de las mujeres se reconocen como víctimas sea difícil avanzar hacia otros contenidos:

*Alguien llega, se abre el melón y te atascas, yo ha habido veces que ya no he podido pasar de ahí porque ya todo el tiempo ha sido trabajar a través de eso. [Facilitadora]*

Otra cuestión, sobre la que se profundizará más adelante es la continuidad en la atención a las mujeres que refieren violencia de género una vez que termina JULIA. Muchas de estas violencias han sucedido en el pasado y no es fácil que se atiendan desde los recursos especializados que se enfocan a la violencia actual por suponer un mayor riesgo para las mujeres.

*En los talleres de 2018 participaron mujeres de la asociación. Entonces tengo la sensación de que se podía remover más porque luego íbamos a poder sostener. En otros talleres, al contrario, desaparecemos del territorio y no nos vuelven a ver ¿Tenemos entonces derecho a sacar estos temas si luego no vamos a poder dar respuesta?. [Facilitadora]*

*Es verdad que nosotras no tenemos aquí en la zona ningún recurso especializado en violencia de género. Hay un recurso pero que es útil si estás viviendo ahora mismo violencia de género. Nosotras hemos tenido víctimas que lo han vivido hace años. [Facilitadora]*



**LA I DE INDEPENDIENTES. NUESTROS PROYECTOS, SUEÑOS Y CAMINOS**

La I de independientes. Objetivos de este módulo		
Federación Salud Mental Castilla y León, 2019; 10 [Memoria 2018]	Federación Salud Mental Castilla y León, 2020; 8 [Memoria 2019-20] <sup>19</sup>	Federación Salud Mental Castilla y León, 2023a; 61 [FdF 2023]
Visualizarse en el futuro con una vida de proyectos.		
Analizar las posibles dificultades que pueden surgir en la realización de los deseos y desarrollar estrategias de afrontamiento.		Analizar las posibles dificultades que pueden surgir en la realización de los deseos y desarrollar estrategias de afrontamiento.
Identificar y valorar las competencias basadas en las experiencias de las mujeres.		Identificar y valorar las competencias basadas en las experiencias de las mujeres.
Considerar los logros como éxitos propios surgidos de sus propias capacidades y fortalezas.		Considerar los logros como éxitos propios surgidos de sus propias capacidades y fortalezas.
	Fomentar el reconocimiento de los logros y las propias capacidades frente a la situación de múltiple discriminación por razón de género, problemas de salud mental y/o discapacidad y medio rural.	Fomentar el reconocimiento de los logros y las propias capacidades frente a la situación de múltiple discriminación por razón de género, problemas de salud mental y/o discapacidad y medio rural.
	Se tomará conciencia o reforzará la misma respecto a sus derechos como ciudadanas y se promoverán las actitudes participativas en el ejercicio de éstos.	Tomar conciencia o reforzar la misma de sus derechos como ciudadanas y desarrollen una actitud participativa en el ejercicio de los mismos.
		Desarrollar el sentimiento de pertenencia y el apoyo mutuo y la creación de redes de apoyo.
		Conocer de primera mano y analizar los recursos formales e informales disponibles a su alcance, prioritariamente en el pueblo, así como los canales de participación social activa.

<sup>19</sup> Se mantiene en las sucesivas memorias

**LA A DE ACTIVAS. NUESTRO FUTURO, EMPODERADAS**

La A de activas. Objetivos de este módulo		
Federación Salud Mental Castilla y León, 2019; 11 [Memoria 2018]	Federación Salud Mental Castilla y León, 2020; 8 [Memoria 2019-20] <sup>20</sup>	Federación Salud Mental Castilla y León, 2023a; 74 [FdF 2023]
Desarrollar el sentimiento de pertenencia y el apoyo mutuo.		
Fomentar el reconocimiento de los logros y las propias capacidades frente a la situación de múltiple discriminación por razón de género, problemas de salud mental y discapacidad.		
Analizar las posibles dificultades que pueden surgir en la realización de los deseos y desarrollar estrategias de afrontamiento.		
		Analizar y mostrar los beneficios que a las mujeres nos aporta el empoderamiento.
Fomentar el empoderamiento a través de la ética del autocuidado.		Fomentar el empoderamiento a través de la ética del cuidado.
Fortalecer los vínculos creados.		Fortalecer los vínculos creados.
		Ampliar redes de apoyo entre mujeres rurales con problemas de salud.
	Favorecer la participación de las mujeres en los foros de debate y decisión del lugar donde habitan y/o en redes asociativas del ámbito de salud mental y rural.	Favorecer la participación de las mujeres en los foros de debate y decisión del lugar donde habitan y/o en redes asociativas.
		Promocionar el liderazgo de las mujeres rurales con problemas de salud mental.
Realizar una evaluación del programa y de la experiencia.	Realizar una evaluación individual y grupal del programa y de la experiencia.	

Este módulo va unido de algún modo con el anterior y aparece más claramente referida la salud mental en el abordaje de las dinámicas, no así tanto la concreción del marco conceptual de empoderamiento y liderazgo que sí se desarrolla en el texto pero no tiene correspondencia en las técnicas.

En cualquier caso hay un mayor peso cualitativo en la versión 3 hacia el empoderamiento y las redes de apoyo que en las versiones anteriores.

<sup>20</sup> Se mantiene en las sucesivas memorias

## Abordaje de las discriminaciones múltiples

### Salud mental

Aunque en la lectura inicial de los materiales que acompañan y surgen de JULIA el abordaje de la salud mental aparece menos presente que, por ejemplo la referencia que se hace de la violencia de género, al indagar en el trabajo de campo esta cuestión con las facilitadoras, se despeja la duda: la salud mental está presente en JULIA; en mayor o menor intensidad dependiendo de la configuración del grupo, pero atraviesa las sesiones de la misma manera que atraviesa la vida de las mujeres.

¿Cómo se trabaja en JULIA para mejorar la salud mental de las mujeres que participan en el proyecto? Rompiendo el aislamiento, afianzando la autoestima, promoviendo el empoderamiento y **desestigmatizando los problemas de salud mental**.

*Entre las dificultades para captar participantes mencionadas en la Memoria 2019-20 aparece el “estigma y ese miedo de las mujeres a ser reconocidas como mujeres con problemas de salud mental por su comunidad”. Efectivamente, durante los grupos focales, algunas mujeres hablan del silencio que rodea esta problemática por el rechazo social que suscita, y la importancia que tiene para ellas encontrar un lugar entre iguales donde poder ser ellas mismas sin tener que esconderse:*

*El tema de la salud mental no puedes hablarlo ni en casa ni en ningún sitio, pero aquí sí [...] La gente es muy reacia a hablar de esto. Cuando dices que JULIA está vinculado con la salud mental, pues como que les da miedo... y te preguntan “¿y tú por qué vas ahí? ¿y qué es lo que haces?”, y pues entonces te callas y no dices a dónde vas. [Mujer]*

*No hay por qué ocultar que tenemos tal o cual problema, si lo tenemos lo tenemos, pero ojo porque en el medio rural justamente hay una sobreexposición, todo el mundo conoce a todo el mundo, con lo cual, bueno, es muy difícil a veces compartir algunas cosas más íntimas [Mujer]*

Aquí en los pueblos tenemos el problema de que en cuanto ven “salud mental” piensan que estamos mal de la cabeza, que somos gente loca, y no, aquí venimos la gente que tenemos problemas naturales de la vida misma, que incluso mucha gente que critica estas cosas tendría que venir porque igual tiene más problemas que nosotras pero no los exterioriza. [Mujer]

Otra manera de trabajar el estigma asociado a la salud mental en JULIA es mediante las actividades que se hacen fuera del aula, como por ejemplo, ir a tomar un café o dar un paseo por el pueblo donde se organiza el taller. Estas acciones generan mucha satisfacción en las mujeres y además les permite comprobar en primera persona la naturalidad de ocupar el espacio público y la posibilidad de hacerlo. JULIA puede tener como efecto la mejora de la salud mental de las mujeres que participan en el proyecto, aunque no esté explícitamente orientado a ello.

*Mira, ellas directamente no salían. Cuando cogí a las mujeres ninguna tenía otro contacto que no fuera su padre, su madre o su hermana, ninguno, y ahora son seis o siete, salen, quedan... Eso tiene un impacto en sus vidas que es brutal [Facilitadora]*

*Una de mis sesiones era obligarlas entre comidas a ir a tomar café a un bar, porque es que no se atrevían ir a un bar “que si las miraban, que si iban a decir de ellas no sé qué”, entonces, yo una de mis sesiones cada 10 o 15 días “no, no, hoy vamos a quedar en tal bar en el centro del pueblo y nos vamos a tomar un café y vamos a hacer la sesión allí, sentaditas todas con nuestro café”. He conseguido un poco que se abran y que vivan de otra forma la enfermedad mental [Facilitadora]*

Por último, JULIA permite **mejorar la atención** que se ofrece a las mujeres usuarias de las propias asociaciones, ya que en ocasiones, los relatos vitales que exponen en los talleres, o la profundidad con que lo hacen, no eran conocidos por las profesionales:

*Me conocían ya [en la asociación], pero con el JULIA me vieron más, me vieron más necesitada de apoyo y han respondido bastante, y ahora estoy yendo todas las semanas [Mujer]*

### Ruralidad

*Las mujeres regresan continuamente a la ruralidad, para ellas es la base [Facilitadora]*

Las mujeres que viven en el medio rural, en pueblos muchas veces con poca población, están más expuestas a sufrir discriminaciones de distintos tipos. La presión social que se ejerce sobre las mujeres ha sido más fácil de mantener que en las ciudades por el reducido tamaño del entorno y por las relaciones sociales de carácter más cercano y cerrado.

*Mi pueblo tiene 80 habitantes, en cuanto ven la furgoneta de Salud Mental, dicen: “Ahí va la gente que está loca” [Mujer]*

En el Diagnóstico de la Igualdad de Género en el Medio Rural (DG Desarrollo Rural, Innovación y Formación Agroalimentaria, 2021), se confirma que más de un tercio de las mujeres y de los hombres del medio rural reconocen que “en los pueblos se vigila más el comportamiento de las mujeres”. Al analizar las respuestas de la población en función del sexo y la edad (página 180 del documento) se detecta que las mujeres ofrecen puntuaciones medias más elevadas que los hombres en todos los grupos de edad observados, aumentando en el grupo de 50 a 64 años, que presentan una percepción más arraigada que el resto, seguramente porque ellas han padecido -y padecen- los mayores desequilibrios de género

*Porque si tenemos un problema, el que sea, en el medio rural despoblado, no es igual que si nos pilla el mismo problema en una ciudad porque los recursos son otros [...] Todo nos cuesta el doble, entonces, si nos toca una enfermedad, que en este caso hablamos de salud mental, que ninguna persona está exenta porque todos podemos tenerla, pero no sólo, es decir, si te pilla cualquier tipo de enfermedad de la de la que sea, cualquier tipo de discapacidad, que te pilla en el medio rural despoblado, lo que te toque, se multiplica [Mujer]*

*Se ve mucho en las dinámicas, se incorpora muchísimo el tema del rural, de cómo nos afecta de forma transversal el hecho de haber sido mujeres en un pueblo. Se pregunta de forma constante si ellas piensan que su vida hubiera sido diferente, si su problema de salud mental habría sido diferente o se habría tratado diferente en el seno de su familia. [Facilitadora]*

Una de las estrategias para intentar revertir la soledad que en ocasiones sienten las mujeres con problemas de salud mental en el medio rural más despoblado es la **consolidación de redes de apoyo**. En esto JULIA tiene el foco muy centrado, y al menos durante las semanas que dura el taller, se genera entre las mujeres un fuerte **vínculo de sororidad y acompañamiento** que mitiga en cierto modo la soledad no deseada a la que se ven abocadas las mujeres.

*Intentamos centrarnos en lo que nos une como mujeres rurales, y quizás allí, que es una zona súper despoblada, es fácil identificarnos con las dificultades tan grandes que tenemos, incluso yo misma; y es fácil meterme en el grupo porque las dificultades entre nosotras son muy similares de falta de red [Facilitadora]*

*La suerte es que casi todas ellas se conocen, sobre todo cuanto más pequeño sea el pueblín, y*

*eso me parece una fuerza a potenciar a la hora de plantear, por ejemplo, qué ideas de iniciativas ellas verían imprescindibles para mejorar la zona en la que viven, o para mejorar la vida de otras mujeres cercanas. [Facilitadora]*

El abordaje de las **dificultades y problemáticas contextuales** de las mujeres que viven en el medio rural es un **aspecto muy reflexionado en JULIA** por parte de las facilitadoras. Aunque algunas de ellas habitan el medio rural son conscientes de que deben tomar distancia en relación a su propia experiencia, porque en la mayoría de los casos, sus oportunidades y condiciones de vida son otras.

*Aunque algunas vivimos en el mundo rural, trabajamos en la ciudad, y nos acercamos a los pueblos con la lógica de ciudad, y eso hay que revisarlo también y con JULIA también lo hemos visto [Facilitadora]*

### **Violencia de género**

Los grupos de mujeres, como ya se ha dicho, pueden servir para construir fuertes redes de apoyo. Si se facilitan desde perspectiva de género, además permitirán reconocer y valorar las competencias y capacidad de las compañeras en vez de apuntar hacia sus debilidades (Arostegui y Martínez, 2018). El espacio grupal permite además a las mujeres reconocer sus heridas en el dolor que otras mujeres han soportado y sobrevivido (Ramanathan, 1996).

*Saber que hay gente que ha pasado por temas de violencia de género y tener la oportunidad de reconocerlo, pues bueno, con eso ya está justificado el proyecto JULIA. [Responsable]*

*Creo que no ha habido ningún taller JULIA en el que en la primera sesión no hayan salido casos de personas, de mujeres, que se sienten cómodas o en confianza como para hablar de una situación de violencia que han vivido. Desde el principio. O sea, se genera algo, algo que a veces es difícil explicar, pero se genera algo en estos talleres que hace que ciertas cosas que han estado escondidas durante mucho tiempo salgan, aunque sea delante de desconocidas. [Facilitadora]*

Entre las dificultades para captar participantes mencionadas en la Memoria 2019-20 aparece la reticencia (y en ocasiones temor), a poder ser vinculadas con un proyecto feminista, sobre todo por parte de la pareja (Federación Salud Mental Castilla y León, 2020; 32). Esta apelación al miedo es un claro ejemplo de la situación en que se encuentran muchas

mujeres, sufriendo violencias más o menos sutiles, y altamente normalizadas.

*Tuvimos un problemón con una mujer que publicamos en redes una imagen del curso donde salía ella y fue fatal claro, porque en el texto se hablaba de violencia y de salud mental... nada terrorífico, ya te digo, pero bueno, a esa usuaria la perdimos claro, porque aunque había firmado el consentimiento en realidad no saben ni lo que firman... [Facilitadora]*

A continuación se recogen algunos testimonios de las mujeres al hablar de la violencia que ejercen sus maridos hacia ellas, y de la que han sido conscientes, en muchos casos, gracias a JULIA.

En este caso, ante una clara situación de **violencia emocional y de control**, la mujer termina afirmando que su marido es un machista, es decir, ha sido capaz de vincular el machismo con la violencia que ejerce sobre ella. Hacer esa conexión es empoderante para las mujeres. Se refleja también en el relato la dificultad que tienen las mujeres maltratadas para construir redes de amistad o de apoyo por el control del maltratador. En este sentido, JULIA es un espacio de seguridad y cobijo para ellas; y de incertidumbre y pérdida de control para ellos. Es muy significativo comprobar cómo para esta mujer en concreto, que

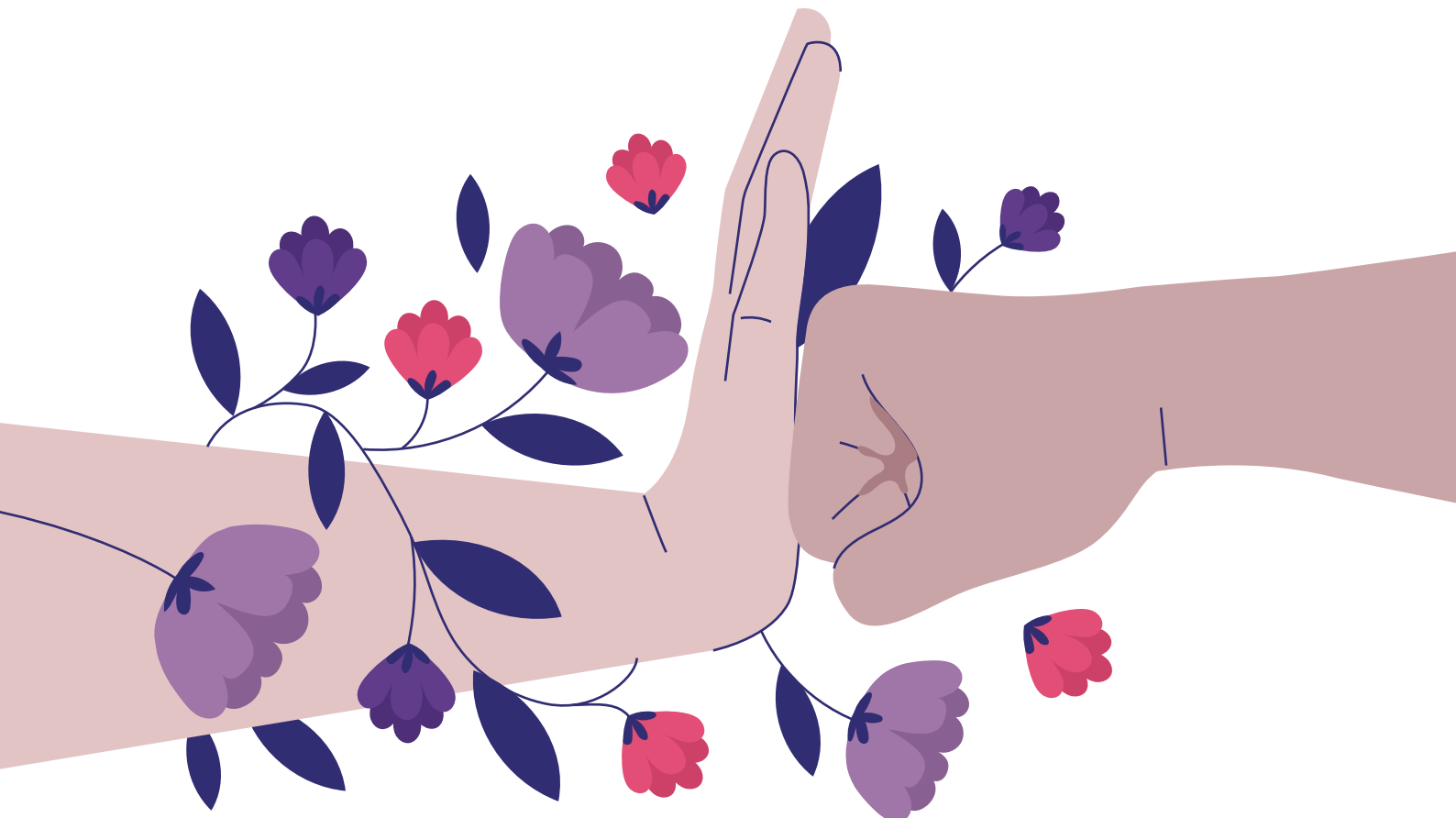
ha vivido aislada por su marido, la posibilidad de dejar de asistir a JULIA no la contempla “a pesar” de su marido.

*- Me recogía la facilitadora, porque mi marido no está disponible para estas cosas. Para lo suyo sí, para su trabajo y perder el tiempo sí, pero para hacer cosas por mi...*

*- El marido es que lo ve muy mal esto [que su mujer vaya a JULIA] / Lo ha pasado ella, uff...*

*- Es que no le gusta salir, ¡anda que no sufro yo por lo de no salir! Así que este año voy a tomar una determinación y voy a hablar con la asistente social que llevo sufriendo esto desde... y [hablan varias]. A él sólo le gusta el trabajo y la casa, y dice que lo de salir es perder el tiempo y que salir solo trae cosas malas. Es que tiene esa negatividad que es que yo voy a tener que tomar una determinación, porque es que... [...] Y todavía sigue diciendo mi marido que esto es una secta lo de ir a salud mental [...] Es que mi marido es un poco machista... [Mujer].*

A continuación se muestra otro relato sobre el **control** que ejerce el marido sobre una de las mujeres participantes, reduciendo sus posibilidades de optar a un trabajo remunerado:



- Yo estoy estudiando para las oposiciones, y se lo puse a las chicas por el grupo de WhatsApp que el día 1 de julio tengo examen en la Universidad, pero no me voy a presentar porque son muchos temas y es poco tiempo.

- Ve a hacer la prueba mujer, que también de eso se aprende

- Es que no voy porque mi marido no me quiere traer, que es a la 11 de la mañana...

- Ve en autobús

- No. No. [...] Me presento a la 2ª convocatoria que es en diciembre y ya [Mujer]

Los siguientes testimonios sitúa al **alcohol como desencadenante de la violencia**. Es fundamental que las facilitadoras desmientan de manera rotunda este tipo de falsas creencias que disculpan al maltratador y restan sentido a la estructuralidad de la violencia. En el primer caso se percibe en la violencia verbal que el marido utiliza el uso del problema de salud mental como un elemento para ejercer daño:

*Sin ir más lejos, el domingo discutimos, porque eran las fiestas del pueblo y cuando bebe se le hincha esta vena y digo ¡date!, y delante de mi mejor amiga, su marido, su hijo... [gritando] "¡loca, loca, porque estás loca, no me extraña que vayas a salud mental!". Bueno, bueno, bueno, bueno, en la puerta de casa, en la plaza donde vivimos, y yo que no me callo, pues somos una bomba... [...] Pero luego es un cacho de pan, haces con él todo lo que quieras. En cuanto bebe se pierde todo. [...] A mí me hizo llorar, me hizo llorar y me va a costar perdonarle esta vez, pero es que era lo del vino, que bebe y se le calienta la boca [...] Yo he sufrido mucho por este hombre, yo me habría separado ya, pero si no lo he hecho ha sido por mi hija. [Mujer]*

*La verdad, yo cuando fui abriendo mi problema... yo tuve "violencia de género", bueno, entre comillas, porque el padre de mi hija, pues cuando bebía, me daba lo que me tenía que dar... y yo en el JULIA me solté, y me vino de maravilla. [Mujer]*

Sale de nuevo el tema del alcohol y la historia de **violencia desde el noviazgo con una primera agresión física durante el embarazo**. La mujer habla de la violencia sexual que sufre sin nombrarla y quizás sin reconocerla, y explica la última paliza que ha recibido en presencia de su hija.

- Yo, mira hasta donde he llegado que me ha pegado dos veces y aquí estoy con él, eh.

- Ah ¿te ha tocado? [pregunta otra mujer]

- Sí, de novios, de novios, la primera vez embarazada [...] Es que tan enamorada, tan enamorada... ahora ya no estoy enamorada, solo le quiero, y a mí no me importa hacer el amor con él, eh? De verdad lo digo, pero es que he pasado mucho con él. [...] Es que la segunda vez que me pegó lo estaba viendo mi hija, porque la primera estaba embarazada de ella, y la segunda hace 5 o 6 meses... Me estaba doliendo más que lo estuviera viendo mi hija que lo que me estaba haciendo. Me dejó todo [dice señalándose el cuerpo]. Pero esto él lo ha hecho borracho, si está sereno no lo hace, en eso es igual que su padre. [Mujer]

También ha estado presente en los grupos focales la **violencia sexual en la infancia**, demostrando una vez más que JULIA es un espacio seguro, de confianza y de confidencialidad. En este caso concreto, la violencia ha continuado manifestándose en forma de acoso:

- Yo es que con mi hermano mayor, como intentó abusar de mí... no lo quería decir, pero lo he dicho

- Qué difícil que es eso, qué duro

- Tu propio hermano... que intente abusar de ti... no me trato con él nada, y mi hermana la mayor menos, porque con ella sí que llegó a tener muchas relaciones, conmigo solo 2 y yo no me podía callar, yo tuve que saltar, es más, que hasta hace 3 meses [suspira, silencio], hasta hace 3 meses ha tenido los santos cojones, con perdón hablando mal, de dar mi teléfono a sus amigos para que me llamaran a mí para acostarse conmigo por dinero [...] y está denunciado [...] Mi hermano es que está mal de la cabeza porque le están haciendo mal las drogas y el alcohol... [Mujer]

JULIA ha permitido a muchas mujeres **empezar a sanar** de alguna manera las consecuencias negativas y los traumas que las violencias sufridas han generado en ellas.

*Yo he estado 24 años casada y mi marido era el típico machista de estos de "¡hazme la cena!", posesivo, celoso... y ahora que me he deshecho de él y me he quitado un peso grande, y aunque tenga en contra a mis hijos pues es mi vida y voy a tener que seguir para adelante, y esto [JULIA] me está ayudando a seguir para adelante [Mujer]*



*Me ayudó, sí, los únicos que lo sabían eran en mi familia, y con el proyecto JULIA me solté y me vino muy bien, contarlo me vino muy bien [...] Lo pasé mal eh [Mujer]*

*Hay una mujer que tiene una dificultad física importante... Una mujer muy vulnerable, muy dependiente, que vive con la persona con la que se quejaba de sufrir violencia... Creo que en general JULIA intenta dar la mano y acompañar, pero en este caso nos parecía que era necesario derivar... Porque no era una mujer vinculada con la asociación y volvía a casa con la persona con la que a priori tiene un problema de violencia de género... De hecho, se ha planteado la entrada en una residencia. Nos parecía que en este caso teníamos que ponernos un poco más serios y más presentes... [Facilitadora]*

Una reflexión que ha surgido a lo largo del estudio es la **pertinencia o no de abordar las violencias de género de manera directa en los talleres**. Es decir, si tiene o no sentido trabajar la “L” de libres con estos contenidos. ¿Dónde surgen las dudas?

- Surge la pregunta de si en JULIA se dan las condiciones necesarias para hablar de violencia de género de manera directa ¿hay tiempo suficiente para que las mujeres entiendan la estructuralidad de la violencia? ¿para poder explicar algunas cuestiones básicas que ayuden a comprender?

*A mi hablar de violencia me parece súper importante, pero no le veo el lugar en JULIA. [...] Para entender la violencia tienen que entender que es estructural, y esto no tiene un espacio en JULIA, de verdad que no hay tiempo para tratar un tema tan importante por muchas dinámicas y ejemplos que hagas. [Facilitadora]*

*Salen temas en los que no profundizas, porque no hay tiempo, porque el proyecto dura poco, entonces no te da tiempo a profundizar sobre todo en temas de violencia de género, que es “bueno, a ver que voy a destapar aquí que luego no puedo abordar ni nada” ¿no?. [Facilitadora]*

Plantear el tema de la violencia de género en un espacio grupal puede no ser bien recibido si las mujeres no tienen conciencia previa de que será un tema central del taller. Para algunas víctimas es difícil hablar, ya sea por salvaguardar su intimidad o por miedo a una reexperimentación traumática. Igualmente, para algunas mujeres es difícil escuchar estos testimonios por la dureza que entrañan. Esto es importante tenerlo en cuenta, porque pueden abrirse heridas que necesariamente

habría que atender posteriormente, ya que no hacerlo es revictimizante para las mujeres. Algunas asociaciones realizan entrevistas previas al taller a todas las participantes en las que se explican, entre otras cosas, los temas que se trabajarán durante las sesiones de JULIA. De esta manera, las mujeres conocen de antemano el contenido y la metodología, contando con un tiempo y un espacio previo para decidir si asistir o no.

*El primer taller piloto fue un desastre, pero un desastre... las mujeres no entendían por qué las habíamos mandado a ese curso donde se hablaba directamente en términos de violencia de género y salud mental. Que muchas habían padecido violencia, pero no les apetecía allí hablarlo, vamos, que literalmente huyeron, así como te lo cuento [Facilitadora]*

*Yo el primer día fui con una amiga que también se enteró por las redes sociales [...] pero ya no fue más porque los testimonios le resultaron muy duros, la angustiaron mucho y prefirió no continuar porque ella sintió que la podía afectar emocionalmente [Mujer]*

- Para las facilitadoras no siempre es posible manejar las situaciones que se dan en los talleres relativas a los casos de violencia. Es normal y entendible, ya que la atención a la violencia presenta mucha complejidad. En una ocasión la psicóloga de la asociación tuvo que entrar a cofacilitar el taller:

*Recuerdo en 2019 que eran cuatro mujeres y las cuatro víctimas de violencia de género y fue horrible, horrible, porque pues eso, ellas sabían a lo que iban pero fue súper doloroso... uff... muy complicado. [Facilitadora]*

*Nos hemos sentido muy cortas en nuestra capacidad... muy desprotegidas en esa situación... con miedo de no saber hacerlo bien y poder decir algo que en vez de ayudar pues encima perjudica ¿no? [Facilitadora]*

- Cuando las mujeres participantes están en la asociación y después del taller se les puede dar una atención y acompañamiento profesional durante un tiempo largo, hablar de las violencias no genera resistencias, ¿pero qué pasa con las mujeres que no son usuarias? ¿y con las mujeres de zonas rurales con las que no se va a volver a tener contacto?

*Me pregunto a veces si tiene sentido abrir melones que igual no es justo abrirle a una persona si luego se va a ir a su cabaña, porque yo creo*

que siendo honestos, al final, si la furgoneta de la asociación no va a por las JULIAS muchas no pueden venir [...] entonces es verdad que estamos allí, pero hay mujeres que no van a poder acceder tan fácilmente [Facilitadora]

Ese miedo viene también de la sensación de que sabes que te vas a pirar, y de que sabes que tienes que ser muy prudente porque tú estás allí en ese momento pero te vas a ir e igual tardas un año en volver, y entonces ¿hasta qué punto? Que ya sabemos que las trabajadoras de referencia son las de los CEAS rurales, las del centro de salud y todo eso, que no las vas a dejar solas, pero sí es cierto que destapas algo que luego... [Facilitadora]

Contraejemplo: Nosotras ese miedo no lo tenemos porque estamos allí fijas, no volvemos cada año sino que estamos allí. Se nos ha dado un caso de violencia de género muy actual, con características así un poco de mujer muy vulnerable con una enfermedad degenerativa que igual dentro del espacio JULIA el paso adelante no tenía sentido, pero fuera de JULIA sí hemos dado un paso adelante en el sentido de: “si necesitas apoyo aquí estamos...” Y entonces sí nos ha pedido apoyo para que le echemos una mano para coordinar el caso con la trabajadora social y demás [Facilitadora]

También era gente de la asociación, entonces tengo la sensación de que podías remover porque luego íbamos a poder sostener aquí. [Facilitadora]

- Por otro lado, JULIA permite a las mujeres identificar distintas violencias que han sufrido a lo largo de sus vidas. Tomar conciencia de lo vivido, entender que es algo compartido con otras mujeres, y poder hablarlo en un espacio seguro es uno de los efectos positivos de JULIA y que refuerza el hecho de su abordaje directo

Mira, llegan y te cuentan: “mi marido llegaba siempre enfadado y borracho de trabajar, pero era lo que había, ¿qué vas a hacer? Pues nada, le tenía preparada la cena porque si no se enfadaba e igual nos íbamos enfadados a la cama o incluso me pegaba, ¿sabes?” O sea, te dicen cosas que es como súper heavy, que te das cuenta que esa mujer lleva toda la vida viviendo ese maltrato, y lo más preocupante es que se ha normalizado hasta tal punto que lo comenta en una conversación normalizada en un grupo y que no pasa nada, ninguna otra mujer se altera... así que también tratamos un poco esto para que salga a la luz. [Facilitadora]

Alguna vez que ha pasado que a raíz de que una compañera haya comentado su situación, otra ha detectado una violencia sexual ¿no? Al escuchar a la compañera hablar lo ha detectado [Facilitadora]

En relación a la **atención directa a las víctimas**, desde las asociaciones se suele derivar a los CEAS, que son el recurso especializado. En algunas ocasiones, como se ha visto, la psicóloga de la asociación puede atender el caso, pero depende de muchos factores. Intersecciona aquí la dificultad de acceso a los recursos que hay en muchas zonas rurales, y que en los casos de violencia de pareja actual se agrava por el control que ejercen con frecuencia los maltratadores.

En cualquier caso, la referencia a la coordinación y derivación con los CEAS es rotunda en tanto que se identifican como los recursos especializados que pueden actuar con mayor celeridad y calidad:

De hecho hace 3 años sacamos a una mujer de JULIA y le buscamos en coordinación con el CEAS una vivienda social porque tenía muchos problemas con el marido. [Facilitadora]

Casi todas mis usuarias vienen a través de los CEAS y ya tienen conocimiento de base de los problemas que puedan tener, aunque es verdad que no hasta el nivel que tengo yo, porque a ellas no les cuentan absolutamente nada de lo que me cuentan a mí, pero si veo que el caso es grave o que se me va de mano algo, en cuanto salgo de clase levanto el teléfono, llamo a la trabajadora social que le corresponde del CEAS y es ella la que se hace cargo. [Facilitadora]

A nosotros nos pasa lo mismo, luego nos vamos y lo que hacemos es dar feedback a los CEAS de lo que ha salido, no para lavarnos las manos, pero derivamos estas situaciones.

Aquí pasó una persona que lo contó y al final de la sesión yo me quedé un rato con ella hablando y posteriormente se la derivó a psicología y ahora está aquí en atención psicológica nuestra [Facilitadora]

## Facilitadoras

Como ya se ha dicho, una de las líneas de trabajo de JULIA es la **formación de profesionales**. Esta formación pretende profundizar en los elementos que componen JULIA: mujeres, ruralidad, salud mental y violencia de género; y hacerlo desde la perspectiva de género y la intervención grupal.

*Formar facilitadoras también es un objetivo de JULIA. Se vincula a la apuesta por hacer el proyecto desde las delegaciones y acercarlo al medio más rural, y por tanto desde Federación recomendamos que las facilitadoras sean profesionales del territorio. [Responsable]*

Es **requisito previo** para poder ejercer el rol de facilitadora es haber realizado el curso virtual de 50 horas de **“Formación de Formadoras”** donde se aborda el marco conceptual en materia de género, salud mental y zona rural; se trabajan las habilidades, competencias y roles de las futuras formadoras; y se ofrece un modelo estándar de taller con múltiples dinámicas para poder replicar con las mujeres.

Desde el inicio del proyecto se han formado **64 profesionales** de Federación y sus Asociaciones, siendo que todas las facilitadoras han pasado por la formación. Este requisito formativo previo a ejercer el rol de facilitadora aporta calidad al proyecto.

Durante el periodo analizado para este estudio, el número acumulado de facilitadoras JULIA, es de 27 con un incremento anual estable de 5 facilitadoras nuevas cada año desde la edición de 2020-21

Facilitadoras de JULIA por edición y acumulado					
	2018	2019-20	2020-21	2021-22	2022-23
Nº de facilitadoras por cada edición	1	11	7	12	17
Nº de nuevas facilitadoras incorporadas en cada edición	1	11	5	5	5
Nº de facilitadoras acumuladas	1	12	17	22	27

Para llevar a cabo este estudio se ha entrevistado a 10 facilitadoras, 9 mujeres y un varón. La mayoría de ellas había impartido más de un taller y solamente el 20% tenía formación previa de posgrado en género antes de realizar la formación JULIA.

Otra cuestión relevante que ha surgido en las entrevistas con las facilitadoras es el **rol que representan dentro del grupo**. De forma resumida podríamos decir que algunas de ellas asumen la directriz de no intervención, de forma quizás demasiado rígida esperando que las propias mujeres reconduzcan y hagan las devoluciones durante las sesiones:

*Yo las considero a ellas las lideresas del proyecto y las lideresas del cambio; nosotras vamos como*

*facilitadoras, está abierto, entonces... [Facilitadora]*

*Tengo la sensación de que nuestro papel en JULIA es dar “un paso para atrás” y ver qué se puede generar en cada grupo, entonces, igual en otros ámbitos de mi trabajo tengo que tener más esa actitud hacia delante de acompañar de una forma más activa con ciertas mujeres aquí no, en JULIA tengo que dar este paso para atrás [...] [Facilitadora]*

*Y se ha generado este año, igual porque el grupo no eran mujeres con diagnóstico ni con problemas de salud mental de forma muy definida, que se han intentado acompañar entre ellas, y han empatizado, y han reconducido de una forma bastante más natural que en otras ediciones [Facilitadora]*

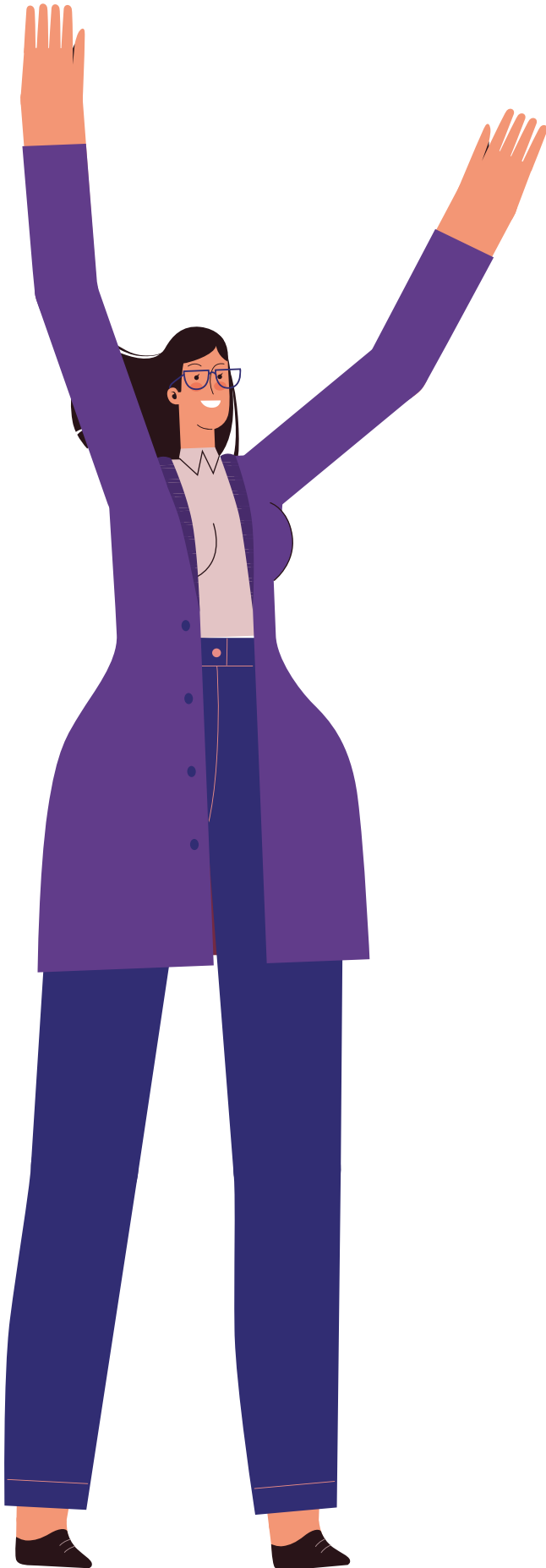
¿Qué moviliza a las técnicas de las asociaciones a formarse como facilitadoras y adoptar este rol dentro del proyecto JULIA? Por un lado **acercarse a las zonas rurales** de difícil acceso o despobladas, y también dar a conocer la asociación en lugares donde habitualmente no llegan:

*Nos gustó mucho desde el principio porque primero venía un poco de la mano de Karina, que siempre su visión nos había parecido interesante. Las formaciones además tenían muy buena pinta y nos pareció también una oportunidad muy chula para entrar a los pueblos, que aquí por la conformación del territorio nos cuesta un poco entrar [...]. Nos pareció una ocasión muy bonita y la verdad es que lo fue. Vamos, fue una chulada. [Facilitadora]*

*Es una manera de llegar a otra población, un aliciente para llegar. [Facilitadora]*

*Realmente es una zona muy rural, con mucha despoblación y a nivel orográfico hace que se dificulte mucho la interrelación entre personas y sin duda entre mujeres. Entonces, cómo asistí al proyecto piloto de la primera edición fue como algo muy orgánico luego hacer JULIA. [Facilitadora]*

*En pandemia, con el teletrabajo, salió la oportunidad de hacer el curso de facilitadora y me puse con ello. La zona rural de aquí no es tan grande como en otras provincias, pero sí que está un poco abandonada, entonces, pensando sobre todo en las mujeres que teníamos en zonas donde es difícil el transporte tomé la decisión. [Facilitadora]*



Hay también una **motivación profesional con el tema**. Profundizar en la perspectiva de género, afrontar el reto de intervenir con grupos no mixtos de mujeres, acompañar el reconocimiento de situaciones de violencia de género, favorecer las redes de apoyo entre mujeres rurales...

*Siempre me ha interesado lo de género, es que es muy importante. [Facilitadora]*

*Hice el curso de facilitadora porque me gustaba bastante el tema de la desigualdad de género y entonces me motivaba bastante hacer el grupo; y además ya conocía a muchas de las mujeres de aquí y creía que iba a funcionar bien. [Facilitadora]*

*Yo cuando llego a la asociación me cae directamente el JULIA [...] Sí que es verdad que aunque no tenía formación previa en género, pues el interés personal sí lo tenía. [Facilitadora].*

*Me ofrecieron primero ser asistente personal, y como se me daba bien me propusieron si quería ir a ver las reuniones de JULIA. Me encantó lo que pasaba con las mujeres y les dije que quería hacer el curso. [Facilitadora]*

Por otro lado se da la circunstancia de que muchas de las facilitadoras son **mujeres rurales** y se sienten cercanas a las dificultades que pueden experimentar las participantes:

*Punto número uno: soy mujer rural. [Facilitadora]*

*Me pareció atractivo porque vivo en el mundo rural, y dije: "¡sí, vamos allí de cabeza!". [Facilitadora]*

*También creo que porque vivo en zona rural. [Facilitadora]*

*También viviéndolo un poco en primera persona porque yo vivo en una zona muy, muy rural, y al final si creo que tengo esa sensación de mucha dificultad y mucha soledad ¿no? Y mucha falta de comunicación y de referencias ¿no?. Entonces veía como muy, muy claro el hecho de trabajar en algo que te diese referencias, que es algo que está muy presente en JULIA, la red. [Facilitadora]*

Por último, cabe mencionar que durante el periodo analizado solamente se ha identificado un **facilitador varón**. Por la singularidad de su participación en el proyecto el equipo investigador tomó la iniciativa de entrevistarle, ya que además se había recogido la siguiente afirmación en una memoria:

“El hecho de que las facilitadoras sean también mujeres, y del propio entorno (trabajadoras de las diferentes asociaciones), también permite que se cree una mayor complicidad y cercanía con ellas”. [Federación Salud Mental Castilla y León, 2020; 16]

Aunque a priori el equipo investigador está de acuerdo en que el **rol de facilitadora lo ejerza una profesional mujer con formación en género e intervención grupal**, lo cierto es que el facilitador varón entrevistado ha conseguido vincularse con las mujeres sin que su condición sexual sea una barrera, mostrando además otra manera de ser hombre diferente a modelos de masculinidad hegemónica:

*Pues mira, al principio nadie confiaba. Cuando dijeron desde mi asociación que iban a poner a un chico en JULIA creo que en Federación dijeron que no lo veían conveniente, pero al final me dieron la oportunidad [...] Las mujeres lo que ven en mí es otro tipo de hombre, que sabe escuchar, que se sienta con ellas, que las puedo hablar de la regla como que las puedo hablar de la copa menstrual, las puedo ayudar a maquillarse o pintarse las uñas... ¿sabes? Ven un hombre que no están acostumbradas a ver. [...] Entonces yo creo que sí las sorprende, sobre todo el primer día sí que les da un poco de choque que venga un hombre. Pero yo soy muy guasón, intento reírme de absolutamente de todo [...] y entonces al final como que les hace ilusión trabajar con un hombre que les hable de cosas de mujeres tan directamente, sin ningún pudor y con toda la confianza del mundo. Como que les doy esa confianza para que se abran, da igual que sea hombre o mujer. [Facilitador]*

### 3.3. Los encuentros ‘Julia sigue tejiendo’

*Empezamos con los talleres para mujeres con problemas de salud mental en el medio rural y hemos completado el proyecto con formación para facilitadoras, encuentros de mujeres JULIA, acciones de divulgación, seminarios web... [Confederación Salud Mental España, 2021]*

#### Ediciones

- JULIA 2019-20. Matapozuelos. 5 y 6 de febrero de 2020.
- JULIA 2020-21. Zoom. 30 de abril de 2021.
- JULIA 2021-2022. Lerma. 10 de marzo de 2022.
- JULIA 2022-2023. Astorga. 28 de octubre de 2022.
- JULIA 2022-2023. La Adrada. 21 de junio de 2023.

#### Objetivos

Los encuentros “JULIA sigue tejiendo” hacen referencia a la necesidad de dar continuidad a las redes de mujeres creadas. En la memoria técnica de 2019 se plantea la necesidad de mantener esas redes de mujeres creadas en el pasado, y articular herramientas para que los nuevos grupos que se vayan generando también puedan sumarse a este movimiento de mujeres rurales de Castilla y León.

Al igual que con los objetivos relacionados con los objetivos, también para “JULIA sigue tejiendo” hay dos versiones de redacción que aparecen en las memorias de 2019 y 2021 respectivamente:

Objetivos de Julia sigue tejiendo	
Federación Salud Mental Castilla y León, 2020; 22	Federación Salud Mental Castilla y León, 2021a; 37
[GENERAL] Generar un espacio de formación, reflexión y empoderamiento para mujeres con problemas de salud mental en el ámbito rural.	
[ESPECÍFICO] Abrir un espacio de encuentro que genere nuevas acciones específicas para mujeres con problemas de salud mental.	
[ESPECÍFICO] Propiciar que el conocimiento generado y las demandas planteadas se extiendan dentro del movimiento salud mental en Castilla y León, a otras asociaciones o delegaciones.	
	[ESPECÍFICO] Crear una red a nivel regional a través de las redes sociales (Facebook y WhatsApp) que permita la conectividad continuada y la creación de redes de apoyo.

En la memoria de 2021 no se habla de promover el uso de las redes sociales como una actividad, aunque quizás no se entiende aquí el WhatsApp como una red social, ya que actualmente hay algunos grupos activos:

*Tenemos un grupo WhatsApp entre nosotras. [Mujer]*

*De hecho yo sigo estando en todos los grupos de WhatsApp que se han creado después de los talleres. [Facilitadora]*

*Tenemos un grupo de WhatsApp entre las facilitadoras y Federación. [Facilitadoras]*

## Evolución de los contenidos

En todos los Encuentros se presenta la historia y contexto de JULIA para posteriormente llevar a cabo una dinámica vivencial y actividad cultural o de ocio.

## 3.4 La formación de profesionales

El curso de Formación de Formadoras está orientado a la capacitación profesional para poder ejercer como facilitadora en los talleres JULIA. Es un curso virtual de 50 horas de duración con una orientación muy específica hacia el proyecto.

Con el fin de implementar el modelo desarrollado en el marco del Proyecto JULIA en el máximo territorio posible del medio rural de Castilla y León, la Federación Salud Mental Castilla y León se plantea en 2019 la formación de personas que ejercen la atención directa de la red asociativa para ser futuras facilitadoras de "Proyecto JULIA".

*Cada asociación decide qué trabajadoras dedican al proyecto, no hay ningún prerrequisito para que sean facilitadoras salvo que pasen por este curso. Es frecuente que haya facilitadoras que repiten en JULIA, pero también se van formando profesionales nuevas cada año, así las asociaciones se aseguran que tienen más de una profesional capacitada. [Responsable]*

La meta del curso es promover la formación de profesionales específicamente en un modelo de formación de redes y empoderamiento de mujeres con problemas mentales en el medio rural, ofreciendo instrumentos para su aplicación en los contextos de su ámbito de intervención. [...] Se desarrolla este curso en formato blended learning, a través del Campus Virtual de la Federación Salud Mental Castilla y León. Federación Salud Mental Castilla y León. 2020; 5]

La **1ª edición** se realizó en 2019, después de que se hubieran impartido los primeros 5 talleres en 2018. Tiene una duración inicial de 30 horas, y aunque se imparte en el Campus Virtual de la Federación incluye también una sesión presencial.

El contenido del curso es extenso y aborda con cierta profundidad los aspectos centrales de JULIA. Incorpora a su vez lecturas de profundización y recursos visuales de apoyo. Ofrece también actividades y dinámicas desarrolladas para implementar con las mujeres durante el taller.

*Se han abordado conceptos básicos relacionados con el género, empoderamiento, las mujeres con problemas de salud mental y el medio rural. También se ha profundizado en herramientas prácticas de intervención grupal para la creación de redes y de empoderamiento de mujeres rurales con problemas de salud mental, trabajando aspectos tan importantes como autonomía, autoestima y toma de decisiones; los cuidados y autocuidados; violencia hacia las mujeres; ayuda mutua y redes de apoyo; mecanismos de autodefensa de derechos y el empoderamiento en salud mental". [Federación Salud Mental Castilla y León, 2021a; 16]*

Puesto que un interés principal del proyecto era acercarlo a los territorios más rurales, era necesario ampliar el número de facilitadoras. En esa primera edición se forma a 21 facilitadoras: Salamanca (4), León (5), Ávila (1), Miranda de Ebro (2), Valladolid (1), Soria (2), Aranda (2), Segovia (2) y Federación (2). (Federación Salud Mental Castilla y León. 2020).

Las profesionales que realizaron la "Formación de Formadoras" fueron las encargadas de facilitar los talleres desarrollados a lo largo de 2019 y 2020. (Federación Salud Mental Castilla y León. 2020).

La **2ª edición** tiene lugar en el año 2020, durante el contexto de confinamiento y medidas de protección por el COVID-19. En este caso el curso se imparte en su totalidad de forma virtual y lo imparten las mismas formadoras que en la primera edición. Se llega a 22 profesionales.

En 2023 se rediseña el curso y se imparte una **3ª edición** a 21 alumnas. La estructura y las temáticas son las mismas, pero se hace un esfuerzo de actualización de materiales de apoyo y dinámicas, así como de reordenar algunos contenidos (Federación Salud Mental Castilla y León. 2023a).

El **contenido principal del curso** surge de las necesidades expresadas y priorizadas en el Estudio 2018, con excepción de los temas de empleo y formación, que no tienen un peso importante en JULIA: violencia de género; salud y DSR; imagen social (incidencia del estigma); autoconcepto y autoestima; autonomía, participación y liderazgo (empoderamiento); nivel de vida y protección social

**Contenidos del curso de Formación de Formadoras, FdF**

<b>Federación Salud Mental Castilla y León, 2020; 6 (también en la edición 20-21)</b>	<b>Federación Salud Mental Castilla y León, 2023a; 1</b>
<p>MÓDULO 1. MARCO CONCEPTUAL</p> <p>1.1. Género, empoderamiento, salud mental y medio rural</p> <p>1.2. Formación e intervención con perspectiva de género</p>	<p>MÓDULO 1. MARCO CONCEPTUAL</p> <p>1.1. Recorriendo un camino formativo: Proyecto JULIA</p> <p>1.2. Perspectiva de género y salud mental</p> <p>1.3. Mujer y salud mental</p> <p>1.4. Empoderamiento de las mujeres</p> <p>1.5. Mujer, salud mental y zona rural</p> <p>1.6. Aprendizajes cooperativos</p> <p>1.7. Orientaciones didácticas para el desarrollo del proyecto</p> <p>1.8. Habilidades, competencias y roles con perspectiva de género de una futura facilitadora</p>
<p>MÓDULO 2. INTERVENCIÓN</p> <p>2.1. JUNTAS: nuestro encuentro</p> <p>2.2. ÚNICAS: nuestra diversidad</p> <p>2.3. LIBRES: nuestros tratos y cuidados</p> <p>2.4. INDEPENDIENTES: nuestros proyectos, sueños y caminos</p> <p>2.5. ACTIVAS: nuestro futuro, empoderadas</p>	<p>MÓDULO 2. DESARROLLO DEL PROYECTO JULIA</p> <p>2.1. JUNTAS: nuestro encuentro</p> <p>2.2. ÚNICAS: nuestra diversidad</p> <p>2.3. LIBRES: nuestros tratos y cuidados</p> <p>2.4. INDEPENDIENTES: nuestros proyectos, sueños y caminos</p> <p>2.5. ACTIVAS: nuestro futuro, empoderadas</p>
<p>MÓDULO 3. EVALUACIÓN</p> <p>3.1. Herramientas</p>	<p>MÓDULO 3. DIFUSIÓN, EVALUACIÓN Y CIERRE</p> <p>3.1. Difusión</p> <p>3.2. La difusión del movimiento feminista en los medios</p> <p>3.3. La influencia de los medios de comunicación en el género</p> <p>3.4. Plan de difusión del Proyecto JULIA</p> <p>3.5. Medios de comunicación y mundo rural</p> <p>3.6. Evaluación y cierre</p>

4  
Qué efectos  
ha tenido JULIA



# 4 Qué efectos ha tenido JULIA

## 4.1. Efectos en las mujeres participantes

La Presidenta de Salud Mental Castilla y León, Elena Briongos, lo expresaba así cuando fue entrevistada para la elaboración de este estudio: **JULIA es un hallazgo: no se puede perder. Lo principal es el apoyo que supone para las mujeres.**

Los testimonios recogidos en las entrevistas realizadas a participantes en JULIA son claros e insistentes en este sentido. “JULIA me ha hecho mucho bien”, “Me ha sacado de mi aislamiento” y otras frases similares se repiten como un eco de mujer en mujer.

Las facilitadoras y responsables coinciden también en referir que JULIA genera cambios en las mujeres y contribuye a que tengan una vida mejor.

En este apartado del informe hemos intentado desglosar analíticamente en qué se ha concretado ese incremento de bienestar provocado por la participación en JULIA...

### Salimos de nuestro aislamiento

Hay unanimidad entre las facilitadoras entrevistadas en afirmar que el problema más común que presentan las mujeres participantes en JULIA es el aislamiento:

*Yo creo que era el aislamiento la cosa más notable. El problema que vemos con más frecuencia, haya o no diagnóstico, es el aislamiento. [Facilitadora, varios verbatims]*

*A los profesionales de la ciudad les cuesta a veces ponerse en el lugar de alguien que vive en un medio rural... Es que hay mujeres que viven a una hora y media de un núcleo medianamente urbano de 3000, de 5000 habitantes... Que están ahí perdidas, que no ven a nadie... Son sitios donde hay mucho, mucho aislamiento. [...] En mi mente no es un éxito que vengan mujeres de pueblos grandes, sino de los pueblos más pequeños y aislados... [Facilitadora]*

¿Qué les ofrece JULIA para salir del aislamiento? En primer lugar algo tan básico como desarrollar el

taller fuera de casa, lo que te obliga a salir con todo lo que ello conlleva:

*Te sacan de casa, de tus problemas, yo estaba deseando que llegara el jueves para poder salir [Mujer]*

*Si no vengo aquí estoy todo el día en casa, que soy ama de casa y no hablo con nadie porque soy tímida, solo hablo cuando viene mi marido a casa y cuando viene mi hija [...] Luego en casa estoy todo el día sola comiéndome el tarro. [Mujer]*

*¿Teníamos un grupo muy majo, verdad? Estuve muy bien y te sacaba de casa [...] y tienes algo por lo que salir de casa, que dices, ahora salgo por la mañana pronto, me arreglo, y te quitas ya de todo el día metida en casa. [Mujer]*

*Para mí lo más importante ha sido eso, el empujón para salir, para estar con otras personas y hablar. [Mujer]*

*Salir de mi casa, salir de la rutina. [Mujer]*

El mero hecho de salir de casa genera efectos positivos en las mujeres:

*Salir me abre la mente [risas]. [Mujer]*

*Me da la oportunidad de conocer gente. [Mujer]*

*¿Qué me aporta? pues salir de casa, conocer gente, felicidad, armonía. [Mujer]*

*Las mujeres reconocen dar más valor a las relaciones creadas que a los conocimientos teóricos, adquiridos ya que muchas de ellas estaban en una situación de aislamiento social que las llevaba a pasar la mayor parte del día solas. El feedback ofrecido por los profesionales del CEAS reafirma esta idea ya que exponen que todas las participantes son usuarias de sus servicios y todas ellas, al ser preguntadas, valoran la unión creada como lo más importante y satisfactorio que han conseguido en mucho tiempo”. (Asociación Salud Mental León; 2023a, 1)*

## Mejoramos nuestra salud mental

Las mujeres refieren de forma directa como participar en JULIA ha sido un elemento clave en la **recuperación** de sus problemas de salud mental. En base a estas afirmaciones, podría parecer razonable apuntar que JULIA es también un proyecto que previene los problemas de salud mental.

*Yo por ejemplo empecé en el segundo año porque yo tenía mucha depresión y a mí el taller JULIA me ha ayudado muchísimo, vamos, que me sacó de ella, y por eso he seguido. Hemos hecho una buena cuadrilla, nos llevamos muy bien, reírnos en la gimnasia y es una salida para salir de tu rutina [Mujer]*

*Estoy menos apagada, como más contenta de poder salir y abrirme. [Mujer]*

*Tengo la cara más alegre, los ojos más brillantes, y mis primas con las que me llevo bien me dicen “estás súper alegre, te brillan los ojos, estás más guapa”... no sé, como que me ha dado un rayo de luz en la vida. Para mí ha sido un cambio muy a mi favor y quiero seguir en ello [Mujer]*

En este sentido, JULIA funciona también como un **espacio liberador en relación al estigma** que hay todavía hoy en relación a la salud mental, sobre todo en zonas rurales. Participar en JULIA no solamente les revierte salud mental, sino que les ayuda a romper con algunos prejuicios que tenían muy instalados las propias mujeres que eran limitantes para sus vidas:

*JULIA permite romper las barreras y el estigma que hay contra la salud mental y más en los pueblos pequeños. [Facilitadora]*

*También es valorarnos a nosotras mismas, porque las mujeres de los pueblos rurales como que estamos peor, menos valoradas, porque vives en un pueblo y estás menos valorada por los demás, y cuando tienes problemas como yo he tenido, pues a mí JULIA me ha ayudado mucho, mucho, porque sales de una rutina en la que estás metida y a lo mejor creías no poder salir y a mi realmente me ha ayudado a salir [Mujer]*

## Hablamos y nos sentimos escuchadas

La metodología que se aplica en JULIA es altamente participativa. Esto implica que las mujeres tienen espacio y tiempo para poder hablar en un contexto en el que son escuchadas sin recibir juicios de valor. Poner en palabras tus pensamientos, vivencias, miedos o preocupaciones es en sí mismo terapéutico y algo que las mujeres valoran del proyecto:

*La mayoría de las veces, lo que ellas valoran es el poder comunicarse, el tener ese espacio para poder hablar entre ellas y expresar sentimientos e ideas. [Facilitadora]*

*Diría que compartir tus vivencias, no quedártelo sólo para ti... compartir tus cosas y sentirte escuchada [Mujer]*

*Me ha servido mucho poder hablar. Aunque duela. (Mujer, Federación Salud Mental Castilla y León, 2019; 9)*

Poder hablar además dentro de un grupo de iguales te permite **dimensionar las situaciones de discriminación y desigualdad** que has sufrido por tu condición de mujer, mujer rural o mujer con problemas de salud mental. Te permite entender que son discriminaciones sociales y estructurales, no individuales. Esto es clave para trabajar la autoestima y el empoderamiento.

*Compartir mis experiencias que he tenido como trabajadora y como mujer, que he tenido muchos palos... me he dedicado a la hostelería y pues el techo de cristal siempre lo he tenido, por ser mujer me he sentido infravalorada... [Mujer]*

*Gente con la que tenías sólo un contacto de “hola y adiós”, pasas a tener un poquito más de feeling, a ver que los problemas... ¡no los problemas!, sino que las vivencias tuyas personales, tanto en la vida laboral como en la vida social, no eres tú la única que les tiene... que es muy compartido [Mujer]*

Hay mujeres que relatan cómo han empezado a compartir algunas historias o reflexiones personales significativas en sus vidas a raíz de JULIA. Esta confirmación es especialmente relevante si se tiene en cuenta la edad media de las participantes en el proyecto (ver capítulo 2.2.)

*A mi JULIA me enseñó a compartir, porque hasta entonces no lo había compartido [Mujer]*

*Estoy abierta a contar problemas que no contaba a nadie, como si fuese a un psicólogo. [Mujer]*

*Al ver los problemas internos de la gente pues yo me atrevo a contarlos también. Antes pensabas que sólo los tenías tú internamente, pero luego es verdad, ves que todo el mundo tiene problemas, y lo exteriorizas más. [Mujer]*

El refuerzo del grupo dando valor y animando a las mujeres a hablar de sus problemas es un elemento clave en JULIA:

- Y entonces yo me anime también, y digo “yo que soy tan tímida y me pasa esto [el problema de salud mental]...” pues digo “a ver si me suelto un poco”

- Y la verdad sea dicha, se ha soltado [risas]

- Todavía me tengo soltar más [risas]. [Mujeres]

## Nos valoramos más

Las mujeres participantes, en general, han manifestado un cambio de actitud frente a la vida, con transformaciones en sus hábitos, tales como la mejora de su autoimagen, el incremento de su tiempo de ocio, su visión personal acerca de los estereotipos sobre el colectivo de salud mental, el uso de los recursos comunitarios existentes en su zona y un mayor grado de bienestar emocional. (Asociación Salud Mental León; 2023b, 4)

JULIA pretende ser un espacio donde **trabajar la autoestima** de las mujeres, que en el caso de las mujeres con problemas de salud mental suele encontrarse más mermada por las discriminaciones múltiples que soportan. Esta pretensión se cumple:

*Me he sentido valorada por mí misma... Decir “yo valgo, yo puedo, yo voy a salir hacia adelante”, y con ayuda del proyecto JULIA pues lo he conseguido [Mujer]*

*Es una ayuda muy grande para las que no nos sentimos reconocidas por la gente... [Mujer]*

*Van floreciendo en mí sentimientos que no conocía, y son buenos. [Mujer]*

*Aprendo a valorarnos más las unas a las otras, escucharnos, darnos cuenta de nuestras virtudes y creérnoslas. (Federación Salud Mental Castilla y León, 2019; 8)*

*Hago los ejercicios que me han dicho y es verdad que me ha hecho ser como de otra manera, como que hago las cosas mejor. [Mujer]*

*A mí con el JULIA, yo nunca me he puesto en bañador ni me he metido en la piscina hasta hace dos años ¡eh! Esto ha sido JULIA también. [Mujer]*

¿Qué refieren las mujeres al ser preguntadas por cómo se sienten después de haber pasado por los talleres de JULIA? A continuación se exponen algunas de sus respuestas coincidentes:

- *Antes estaba acobardada, pensaba que la gente se reía de mí, y ahora veo que somos iguales.*

- *Estaba con miedo, pero me he superado y estoy orgullosa.*

- *He ganado confianza y seguridad en mí misma.*

- *Orgullosa del amor propio que tengo para superarme.*

- *He aprendido a decir que no.*

- *Me ha sentado de maravilla, estoy muy contenta y muy feliz.*

- *Las penas se han convertido en alegrías.*

- *Mucha paz así por dentro.*

- *A ser más positiva y sentirme mejor.*

- *He aprendido a empoderarme y a quererme.*

- *He aprendido a volar.*

Esta sensación de estar más en calma gracias a lo trabajado y vivido en JULIA les permite relativizar algunas situaciones cotidianas:



*Ahora, por ejemplo, han sido las elecciones de los alcaldes y tengo a mi hijo que estaba metido en política y yo lo paso fatal: “no te presentes, por favor que sufro mucho, no te presentes” [...] Los otros 8 años lo he pasado muy mal. Esta experiencia de JULIA me ha hecho ver las cosas de otra manera y no he estado con esa incertidumbre, no sé por qué, con esa cosa por dentro... hasta el último día, que el último día sí lo pasé muy mal y estaba ya nerviosa por él. [Mujer]*

Para muchas mujeres, esta ganancia de autoestima, junto lo que van aprendiendo y practicando relativo a establecer relaciones más igualitarias y de buentrato, les permite empezar a pensar en propuestas de cambio:

*Algunas mujeres, al ir ganando autoestima y empoderándose, querrían que sus maridos hicieran también algunos cambios hacia formas más igualitarias de entender la relación, y ven en JULIA una posible vía de solución. [Facilitadora]*

*He cambiado muchísimo, soy más positiva, me preocupo más por mí, sé decir: NO cuando hay que decirlo, estoy más alegre... me ha hecho cambiar en todo, me apunto a todo lo que hay [risas] a todo. [Mujer]*

*Antes me callaba mucho, no solía decir las cosas, ahora más bien voy y se lo digo a la gente directo lo que pienso [...] Me han hecho, me han abierto los ojos, me han animado a ser más, más fuerte, pienso más en mí. [Mujer]*

*La monitora que antes venía a casa me dice “has cambiado muchísimo, muchísimo” [el grupo lo confirma] [Mujer]*

## Hacemos amigas, nos reconocemos y ayudamos

Un logro metodológico en JULIA es la alta **cohesión grupal** que se consigue generar entre las participantes. Tanto las mujeres como las facilitadoras entrevistadas han referido este elemento como un facilitador esencial del proyecto:

*Hay muy buen ambiente y nos compenetramos bien [Mujer]*

La cohesión del grupo se ve además incrementada cuando se realizan dentro de los talleres actividades que permiten compartir otras experiencias vitales y de ocio significativas para las mujeres. Momentos de mucha distensión y disfrute para ellas:

*Nos pegábamos unos buenos desayunos... yo llevaba cada semana tortilla de patata, otra chica otra cosa... y el último día fue ya el no va más [risas]. [Mujer]*

*El almuerzo que compartíamos [risas] [Mujer]*

La conexión que hemos tenido como grupo (Federación Salud Mental Castilla y León, 2021a; 13)

Se da la circunstancia repetida que JULIA ha facilitado el **encuentro entre mujeres del mismo pueblo**, que conociéndose de vista desde pequeñas nunca habían dado el paso de entablar una conversación. Este efecto de JULIA es muy interesante porque favorece directamente la construcción de redes de apoyo, sobre todo cuando las mujeres son del mismo pueblo y no necesitan transporte para poder verse fuera del taller.

*Conocimos a otras mujeres que, viviendo cerca, no nos conocíamos. (Confederación Salud Mental España, 2021)*

*Me gustó muchísimo la experiencia porque éramos todas del mismo pueblo, aunque había algunas forasteras casi todos éramos de allí, y a muchas no las conocías, a lo mejor solo de “hola y adiós”, y no la valorabas o no te valoraban cómo eres, pero luego cuando te reúnes y hablas con todas, dices “¡bueno, ay qué bien nos ha venido juntarnos!” [Mujer]*

*Cuando llegas allí, por lo menos nosotras que somos del mismo pueblo todas, nos conocemos claro, aunque con unas has tenido más contacto que con otras, y la verdad es que la vida, la historia de cada una en un momento dado la tienes un poquito que la conoces ¿sabes?, pero luego aquí te das cuenta de cosas nuevas. [Mujer]*

Rescatamos el relato referido por una facilitadora sobre el valor de JULIA al propiciar el encuentro entre dos mujeres del mismo pueblo, que sin haber tenido relación a lo largo de la vida, se produce un momento de reconocimiento mutuo muy emotivo:

*En mi caso, que ya se conocieran desde pequeñas muchas, y ha sido fantástico. El primer día una lloraba porque decía que desde pequeña nadie la había querido, y le dice otra: “perdona, yo soy dos años más pequeña que tú, y yo recuerdo que llevabas unas medias rosas en el colegio y que una vez que nos estaban pegando en el recreo la única que vino a defendernos eras tú”. Y le dijo hasta la ropa que llevaba puesta... y esto pasó hace como veinte años, y es que no te puedes imaginar lo emocionante que es el subidón con que se ha ido esa chica de pensar que nadie la quería, y que venga otra y le diga que era su ídolo porque la*

*defendía en los recreos, entonces es una pasada para todas. [Facilitadora]*

Parte del valor de estas nuevas amistades reside en el **reconocerte en la otra**, en sentirte reflejada en sus vivencias y desde la comprensión, la ternura y la empatía hacia ella, sentirla también hacia ti misma:

*Reconocerse en otra mujer es la clave, porque con otra mujer siempre hay una cercanía, va a ver cosas que vas a entender igual aunque haya otras muchas que tengas que discutir. [Responsable]*

*Aprender de la gente y saber que otras también tienen problemas me viene muy bien para la cabeza [Mujer]*

*He aprendido a tener más paciencia con mis problemas, en mi casa, con mis hijos... Al escuchar los problemas de otras tienes más paciencia con los tuyos [Mujer]*

Además, por la metodología de JULIA, el nivel de confianza que se alcanza y la intensidad de lo que sucede en los talleres, las mujeres terminan conociéndose con cierto detalle y con mucha frecuencia estableciendo vínculos de amistad entre ellas.

*A mí me ha gustado mucho porque he conocido a mucha gente, a otras mujeres. [Mujer]*

*Pues hacer bastantes amistades, conocer gente nueva y hacer amistad. [GM.1]*

*Conocer a nuevas amigas con las que poder seguir quedando. (Federación Salud Mental Castilla y León, 2021a; 13)*

La cohesión grupal que se genera a través de los talleres consigue que las mujeres **se ayuden unas a otras**, tanto dentro como fuera del proyecto. Podría ser un acercamiento a los grupos autónomos de ayuda mutua, sobre todo en las zonas rurales donde todavía el estigma asociado a los problemas de salud mental está presente.

*Sentirnos útiles para otras mujeres, para otras compañeras, porque nos apoyamos entre nosotras [hablando en relación a un divorcio] [Mujer]*

*Te digo la ayuda y compañerismo que hemos tenido todas nosotras. [Mujer]*

*La gente que he conocido en el proyecto es con la que he empatizado, que han estado y están pendientes de mí, tanto en la asociación como compañeras, compañeras que no es que tengas una excesiva amistad, pero la gente se te abre, gente con la que no*

*habías tenido contacto pues ahora tienes más apoyo. [Mujer]*

*Aprendí a vencer los miedos acompañada: tenía miedo de salir de casa y una compañera me llevó a dar una vuelta, y me di cuenta de que no pasaba nada. Pensaba que se iban a reír, pero sentí cariño, alegría, amor... [Mujer]*

*Yo he tenido en mis propias carnes cuatro intentos de suicidio, cuatro llevo ya... uff... y lo que decís, pues aunque es un pueblo grande la gente no te deja de señalar, de decir... ahora ha sido el último hace un mes y medio y todo el mundo me pregunta [...] es como un apoyo que te dan, no te sientes juzgada [Mujer]*

*Entre ellas se ven las que han hecho el grupo en su pueblo. [...] Ellas han seguido bastante juntas, y al final es el único apoyo que tienen, porque en estos entornos rurales lo que tienen es miedo, miedo a contar lo que tienen, miedo a decir cualquier cosa que se les vaya por su familia, por compañeros... y al final es que llevan la enfermedad mental como un tabú enorme. [Facilitador]*

Surge aquí uno de los grandes retos, a juicio del equipo investigador, que tiene JULIA por delante: **asegurar la continuidad de los vínculos creados** para que los efectos positivos derivados del proyecto se afiancen:

*Hemos cogido una amistad que ahora [que el taller se termina] no sé yo... [Mujer]*

## Nos empoderamos y afrontamos nuestros miedos

Inevitablemente se entrecruzan literales en los que se narra como el aumento de la autoestima repercute en mayores cotas de **empoderamiento** personal:

*JULIA es un recurso de empoderamiento, de refuerzo de la autoestima [Mujer]*

En el marco conceptual de Formación de Formadoras (2023a) se define el empoderamiento como “el proceso en el que las mujeres obtenemos protagonismo, poder e independencia para tener una vida autónoma y tomar decisiones en la sociedad y en nuestras vidas”.

**Se apela a lo individual y lo colectivo**, así como a la generación de cambios para **reducir las desigualdades y las violencias**. También se apunta al **aumento de la participación** de las mujeres en los procesos de **toma de decisiones**. En general, el empoderamiento, para ser considerado en un marco feminista, **debe transformar las relaciones de poder y subordinación**.

Las facilitadoras apelan con frecuencia a este término y lo asocian con firmeza a JULIA y al valor de lo grupal:

*La palabra empoderamiento se hizo por este proyecto. Cosas que antes no hacían realmente por miedo pues ahora se atreven. Se atreven con cosas que no han hecho en la vida. Tienen muchísima seguridad, a ver, siguen teniendo muchos miedos también, pero sí que es verdad que entre todas se apoyan y esos miedos como que se los disuelven. Y si no se los disuelven, el acompañamiento de otras siempre les ayuda mucho. [Facilitadora]*

Surgen también otras voces que reivindican el apoyo entre el grupo de pares como un elemento de empoderamiento individual y colectivo:

*Para mí el empoderamiento también supone buscar recursos, que a lo mejor hay personas, hay mujeres que no los tienen, que no llegan a ellos, pero la gente que los tenga también tiene que tirar de las demás. [Responsable]*

Algunas mujeres responden al empoderamiento sin tomar en cuenta de forma visible si ese cambio ha producido cambios también en las relaciones de poder o subordinación que están sufriendo por el hecho de ser mujeres, aunque sin duda refieren cambios y superación de miedos:

*Para mí ha supuesto, sobre todo, empoderamiento personal... Pensar que a los problemas se les tiene que buscar solución... Ha sido un trampolín de mi cabeza, para arriba... (Confederación Salud Mental España, 2021)*

*A hablar con mi familia, que antes no me atrevía, y ahora una hermana mía me va a ayudar a dar más pasos. [Mujer]*

*Antes me achicaba y ahora ya no me achicó. Hay cosas que ahora digo que antes no me habría atrevido [Mujer]*

*Yo tenía que ser yo misma. Tenía que ayudarme a mí primero, para luego ayudar a los demás. Soltar el ancla de estar siempre ayudando. [Mujer]*

En otros casos, el cambio que refieren las mujeres refleja de forma clara el afrontamiento diferente de experiencias de subordinación y falta de corresponsabilidad a las que están sometidas:

*En concreto mi marido, que como yo estoy así y eso me dice: “¡ay! es que tú me tienes que hacer caso en todo, qué es que no llevas razón en nada” me dice: “es que si me hicieras caso...”. ¡No!, digo, eso es mentira, porque cuando te enfadas, a lo mejor estás tú peor que yo... [...] es que cuando me dice eso me saca de mis casillas, antes me callaba pero ahora ya no me callo [Mujer]*

*Con mi marido ahora ya le digo, “¿qué es eso de que me tienes que ayudar a hacer esto? No, lo tienes que hacer porque esta es tu casa igual que la mía. [...] me dice “¡pero dímelo!” y le digo “a mí me han dicho allí que yo no te lo tengo que decir, que tú lo tienes que hacer sin decírtelo [risas] porque si te lo digo ya no tiene color. [Mujer]*

*A mi ahora mi marido me valora más [...] Sí. Y me apoya, porque me tenía por una inútil, con eso te digo todo. Ya me tuve que sentar, le senté a él y le dije: “hasta aquí hemos llegado, o me apoyas en todo lo que voy a hacer o no hay nada que hacer...”. Mi hija me ayudó. Le senté, me escuchó, recapacitó, y hasta ahora. Hombre, discutes... [...] Eso que [la facilitadora] le ha metido caña, pero es que vivir una vida así también es muy duro ¿sabes? [Mujer]*

## Creamos redes y nos seguimos viendo

En la memoria técnica del Proyecto elaborada en 2018, se dice que “la creación de redes de apoyo de las mujeres participantes con problemas de salud mental en medio rural son una realidad con las experiencias vividas lo que está significando una respuesta al aislamiento, soledad o estigma que sufren las mujeres con dichas circunstancias y, a su vez, una herramienta de protección a situaciones actuales o futuras de violencia, permitiendo alcanzar el objetivo fijado de fortalecer los recursos de protección y prevención de la exclusión social y la violencia de género”. (Federación Salud Mental Castilla y León, 2019; 16)

Efectivamente, uno de los objetivos principales de JULIA es **crear redes de apoyo entre iguales**, “redes que sanan”. Para algunas personas entrevistadas, hablar de “redes” es quizás demasiado ambicioso, aunque a lo largo del Proyecto se utiliza esta palabra de forma habitual

*Seguro que a la Asociación “no le ha salido a cuenta JULIA”, pero nosotras estamos en la delegación y vemos los beneficios que tiene para estas mujeres que están tan, tan aisladas. Mujeres que consiguen generar estas redes, que bueno, la palabra “red” es igual un poco ambiciosa, pero tener un grupo de mujeres con las que hablar de su vida cotidiana, joo, pues es que al final esto es un punto de inflexión para muchas de ellas. [Facilitadora]*

*Ha servido para crear redes de apoyo de iguales y que no se sientan solas. (FAEMA Salud Mental Ávila, 2023; 1)*

*La intención del proyecto de que se genere una red entre ellas que funcione de manera autónoma no funciona. No sé si es porque no hay tiempo*

*previo suficiente o porque hace falta la figura de dinamizadora a largo plazo, pero no funciona la continuidad. [Facilitadora]*

¿Podría decirse que se está cumpliendo con este objetivo de crear redes de apoyo entre iguales? Pues como sucede en muchas ocasiones con el Proyecto JULIA, depende.

Para **las mujeres que han conseguido mantener el contacto presencial** entre ellas después del taller podríamos decir que sí. A raíz del estudio hemos identificado dos elementos que propician que esto suceda:

1. Que las mujeres vivan en el mismo pueblo:

*Me da vida ver que cada vez somos más y con menos miedo a tener una enfermedad mental, porque tenemos apoyos. [...] Habíamos sido vecinas y no sabíamos los problemas que teníamos. Ahora, cuando estamos de bajón, quedamos y nos contamos. [Mujer]*

*Como dato destacable, una de las participantes es profesora de baile y 4 “Julias” comenzarán a participar en sus clases para “aprender, disfrutar y olvidarse de sus problemas”, tal y como ellas mismas exponen. (Asociación Salud Mental León; 2023a, 1)*

*Hicieron luego un taller juntas de suelo pélvico, aquí en la asociación, y a raíz de eso parece que van a seguir juntándose, pero sí es cierto que es viable sólo con las que están más cerca, las que están más alejadas es difícil que se acerquen si la furgoneta no va a por ellas. [Facilitadora]*

2. Que la asociación decida continuar reuniendo al grupo, no ya bajo el paraguas de JULIA, pero si manteniendo algunos elementos básicos del proyecto como que el grupo sea exclusivo de mujeres, la metodología sea cooperativa y se aborden temas significativos para ellas en tanto que mujeres rurales con problemas de salud mental.

*Porque es verdad que si decimos entre nosotras ahora mismo: “quedamos”, pues igual no funciona. Entonces como para seguir un poco el proyecto hemos acordado reunirnos cada 15 días, y reunirnos las personas que participamos en el JULIA con apoyo de otra persona [una facilitadora]. [Mujer]*

*Es que cuando se acabó JULIA, claro, pensamos todas “¿y ahora qué?” Y como nosotras sí queríamos seguir pues empezaron a hacer el grupo de mujeres los miércoles [cada 15 días], porque en*



*gimnasia y en manualidad también hay hombres [Mujeres]*

Se ha relatado el caso de un grupo de mujeres participantes en JULIA que había conseguido tener continuidad, pero que al retirarse la facilitadora el grupo ha dejado de reunirse a pesar de vivir todas en el mismo pueblo:

*Se siguieron haciendo muchas cosas, pero se han ido desinflando porque la trabajadora social ya no está con ellas. [Responsable]*

3. Que los talleres se hayan impartido en un pueblo con Delegación:

*Si hay Delegación es más fácil que se genere la red porque hay una referencia fuerte. [Facilitadora]*

Se han generado también algunos **grupos de WhatsApp** como se ha visto anteriormente, y en relación a su utilidad como generadores de redes de apoyo hay controversia en función del grupo de mujeres:

*Han creado un grupo de WhatsApp en el que todas las mujeres interaccionan de forma activa y diaria. No precisa ser dirigido ni reconducido por las facilitadoras, de tal manera que funciona de forma autónoma e independiente y a través de él comparten ideas, preocupaciones y, sobre todo, mensajes de ánimo y apoyo. (Asociación Salud Mental León; 2023a, 1)*

*Han hecho mucha pandilla, y de hecho yo sigo estando en todos los grupos de WhatsApp y veo que quedan todas las semanas, salen a pasear, a tomar un helado, se comentan absolutamente todo, se acompañan al médico ¿sabes? [Facilitadora]*

Para las mujeres que **no han vuelto a mantener contacto** entre ellas por las dificultades asociadas a las posibilidades de desplazamiento, el objetivo de crear redes no se ha cumplido. De nuevo el tema del transporte aparece afectando a la formación de redes:

*Es cierto que quieren seguir manteniendo el grupo, pero el grupo sería factible solamente con las que están más cerca. Las que están más alejadas es difícil: si la furgoneta no va por ellas, es difícil que se acerquen... Algunas han empezado a recibir el servicio de promoción de autonomía personal y entonces la furgoneta va a buscarlas... Estamos viendo cómo podemos parchear la situación, pero estamos en ese stand by... [Facilitadora]*

*En nuestro caso, sobre el tema de la red, es que son mujeres que viven tan lejos, que es imposible (las demás confirman). Las que viven cerca, en el mismo pueblo, igual sí se genera esta red, igual con un objetivo no super arriesgado ni ambicioso, pero bueno, quedan, hacen algo juntas... pero claro, una mujer que igual es la que más lo necesita, pero vive a 80 kilómetros pues no [Facilitadora]*

## 4.2. Variables que han favorecido estos efectos

En las primeras memorias del proyecto se apuntaban algunos elementos clave para el éxito del proyecto:

- Enfoque y metodología participativa y experiencial
- Competencias y formación de las facilitadoras
- Apoyo para los desplazamientos
- Construcción de un espacio grupal seguro y de solidaridad entre mujeres

Recogemos en este apartado aspectos que en sí mismos han sido muy bien valorados por las mujeres participantes y que podemos considerar que están en la base de los efectos conseguidos por JULIA.

### La metodología

El equipo investigador toma como referencia para el análisis de este apartado la definición sobre los Grupos de Ayuda Mutua (GAM) de salud mental en primera persona que se propone desde la Asociación ActivaMent Catalunya (Hernán Sampietro et al., 2019;11). Los talleres JULIA comparten gran parte

de la metodología de los GAM, con excepción de que cuentan con un rol profesional dentro del grupo. Elemento clave para los GAM, pero que no resta valor a lo que sucede en JULIA.

**Los objetivos de los GAM** en salud mental en primera persona son muy similares a lo que sucede en JULIA: compartir experiencias y aprender colectivamente; dar y recibir apoyo; mejorar en bienestar; y abandonar el rol de enferma.

Además, la mayoría de sus **principios básicos** están también presentes en JULIA, y en opinión del equipo investigador son clave para definir la esencia y fundamento de los talleres JULIA y lo que les diferencia de otras actividades grupales, añadiendo en este caso la **participación exclusiva de mujeres**, que en el caso de JULIA es condición sine qua non:

- **Horizontalidad:**

- Experiencia común, aunque no en todos los casos, sobre todo en las últimas ediciones
- Sin jerarquías
- Sin profesionales. En el caso de JULIA este requisito no se cumple, aunque las facilitadoras están en el grupo en un segundo plano.

- **Voluntariedad:**

- Asistencia voluntaria
- Participación sin presión

- **Respeto:**

- Valor de la diversidad de voces
- Escucha, comprensión y empatía

El enfoque metodológico que se ha descrito ya en el Estudio, y el cuidado que ponen las facilitadoras a la hora de aplicarlo en la práctica con las mujeres es fundamental para el éxito de JULIA.

### Las facilitadoras y su formación

Una constante en los grupos focales realizados con las mujeres participantes son las alabanzas a las facilitadoras y los vínculos que han establecido con ellas. Esta misma satisfacción se corrobora en las evaluaciones de las memorias y a través de los cuestionarios de evaluación de los talleres.



*Es un ambiente muy agradable donde te sentías bien, y donde te dejan hablar, que la facilitadora nos deja hablar, nos dejaba hablar y sobre el guión pues era un poco el tema del día, pero ella nos dejaba hablar y nos orientaba. [Mujer]*

El requisito de realizar el curso de **formación de formadoras** para poder facilitar JULIA es sin duda un elemento que garantiza la calidad en el proyecto, no solamente en la gestión del conocimiento y los contenidos de los talleres, sino, y sobre todo, en el aprendizaje de la metodología cooperativa y participativa que identifica a JULIA.

Formar a las facilitadoras en **metodología grupal y género** es un elemento clave en el éxito del proyecto y evita los riesgos asociados a la falta de horizontalidad en el grupo. Ese modelo de facilitar desde “un paso para atrás” permite manejar el grupo desde la empatía grupal asentada en las vivencias compartidas, y en la certeza de que todas las experiencias son igual de importantes y merecen ser compartidas cuando las relaciones que se establecen entre las personas que conforman el grupo son de igualdad (Hernán Sampietro et al., 2019;11).

*Tengo la sensación de que las formaciones de JULIA tienen que ver con dar “un paso para atrás” y ver qué se puede generar en cada grupo [Facilitadora]*

*Tenemos el defecto profesional de plantarnos en los proyectos como dinamizadoras muy presentes, y es verdad que la línea de JULIA ha sido esta otra ¿no? Estar, pero echando un pie para atrás. [Facilitadora]*

En las memorias analizadas ha ido apareciendo la **propuesta de establecer una red de profesionales** para abordar cuestiones de “mujer/igualdad, salud mental y medio rural”. Veamos la evolución:

- Memoria 2020-21: Creación de un **grupo de trabajo específico** de “Mujer, salud mental y medio rural”, en el que se contará con las técnicas responsables de las delegaciones rurales del movimiento asociativo Salud Mental en Castilla y León, con el objetivo de crear sinergias y realizar propuestas de intervención futuras. (Federación Salud Mental Castilla y León, 2021a; 47)
- Memoria 2021-22: La relación entre profesionales que atienden a mujeres en el medio rural es también fundamental. La creación del Grupo de Trabajo de “Mujer e Igualdad” nos ha permitido crear sinergias y centrar líneas de actuación. **Ese grupo debe seguir caminando** para promover

una mayor implicación y crear nuevos proyectos de intervención. (Federación Salud Mental Castilla y León, 2022b; 38)

- Memoria 2022-23: La relación entre profesionales que atienden a mujeres en el medio rural es también fundamental. Este año se ha creado un **grupo de WhatsApp** específico de facilitadoras del Proyecto JULIA, en el que se comparten informaciones, artículos, etc.; de interés. Este grupo viene a completar el grupo de trabajo “Mujer, salud mental y medio rural”, en el que participan profesionales de las delegaciones rurales del movimiento asociativo Salud Mental en Castilla y León, con el objetivo de crear sinergias y realizar propuestas de intervención futuras. (Federación Salud Mental Castilla y León, 2023c; 26)

Aunque hay una **intención clara de tener un grupo de profesionales “JULIA”**, y la idea ha ido madurando en las distintas ediciones, las facilitadoras no lo viven como algo que les aporte ese plus de “red” en el que compartir buenas prácticas y ayudarse mutuamente:

*Tenemos un grupo de WhatsApp entre las facilitadoras pero suelen hablar solamente desde Federación cuando sale alguna noticia o algo relacionado con JULIA [...] o si nos tienen que decir algo urgente a todas pues nos mandan un mensaje a ese grupo, pero nada más. [Facilitadora]*

Una vez que las facilitadoras han pasado por la formación obligatoria previa a JULIA, y contando además con la amplia oferta docente que ofrece la Federación en temas de igualdad, lo que buscarían en un futuro próximo es el **encuentro entre iguales**:

*A mí sí me gustaría juntarme con más facilitadoras que también tengan esta formación y que podamos compartir dinámicas y formas de hacer las cosas. Pero entre profesionales, no tanto que nos den una formación. [Facilitadora]*

*Hacer encuentros entre Delegaciones, por ejemplo, simplemente el día de hoy que ves las herramientas de una compañera y de otra te aporta muchísimo... saber lo que ocurre en otras Delegaciones o zonas rurales es importante, porque es que a veces te piensas que estás muy sola y que eres la única que hace esas cosas de conducir una hora y media para buscar a una mujer, entonces te parece tan surrealista, pero ver cómo lo hace otra gente relativiza [risas]. [Facilitadora]*

## Los espacios seguros

El proyecto JULIA nace con la pretensión de organizar talleres configurados como “espacios seguros y libres, de mujeres, donde se promueva la autonomía y el empoderamiento [...] con el fin de prevenir situaciones de violencia de género” (Federación Salud Mental Castilla y León, 2019). A lo largo de las ediciones, JULIA se ha ido adaptando a las necesidades de los territorios y de las mujeres pero sin perder su esencia.

*Me ha gustado que sea sólo de mujeres. (Federación Salud Mental Castilla y León, 2019; 14).*

*La necesidad de pertenencia a un grupo, y al final del ciclo se logra, por lo menos en lo que dura el taller [Mujer]*

Como ya se ha argumentado en el apartado 2, cuando se trabaja grupalmente desde perspectiva de género se explicita la necesidad de **generar espacios no mixtos** en los que las mujeres puedan generar sentimiento de pertenencia y estén libres de violencias de género (Martínez y Arostegui, 2023).

Los espacios integrados sólo por mujeres proporcionan la **seguridad** y el **confort** necesario para trabajar sobre las relaciones, los vínculos, retomar la confianza y aumentar la autoestima siempre que se trabaje para ello como es el caso de JULIA. Es decir, el hecho de reunir a mujeres en un grupo no implica que se esté trabajando desde perspectiva de género; y hacerlo es determinante. Para ello, JULIA cuenta con la **formación previa de profesionales** que ya se ha comentado en varias ocasiones y que se convierte en un **pilar central del proyecto**.

Un alto porcentaje de las mujeres con problemas de salud mental que habitan el mundo rural han sufrido **violencias a lo largo de sus vidas** (Federación Salud Mental Castilla y León, 2008a), mujeres que estando socializadas en un modelo heteropatriarcal de dominación, aisladas y estigmatizadas, han sostenido relaciones de abuso incluso cuando estas resultan dañinas para ellas. Desde ese mandato que reproduce su género soportan comportamientos y conductas que las quiebran y aprenden patrones de conducta desde la subordinación (Martínez y Arostegui, 2023). Así lo verbaliza una mujer participante en el proyecto:

*JULIA es un espacio seguro para poder compartir estos temas [violencias, suicidios.] a mi lo que me impactó mucho, tengo que confesar... es que yo el primer día me sentí totalmente distraída, despistada, yo no sabía exactamente a lo que se*

*iba, cómo estaba enfocado, de qué se trataba, sinceramente no lo sabía; y yo claro, empecé a escuchar testimonios muy duros, aquellos testimonios por los que mi compañera se decidió no volver porque le afectó mucho, pero por otro lado pensé “qué bueno que se puedan expresar así tan abiertamente, tan desprejuiciadamente” (...) y esto lo celebré desde el primer día, aunque me impactó muchísimo, también debo reconocerlo... admiré por un lado la capacidad para compartir, la generosidad en los testimonios, la frontalidad... pero por otro lado me inhibió un poco también [Mujer]*

Puede, por tanto, concluirse que uno de los elementos cruciales que se consigue en los talleres JULIA, y que es la base para conseguir los efectos analizados es la construcción de vínculos sanos y recíprocos dentro de un **espacio de confianza, confidencialidad, privacidad y respeto**. Cuando además estas mujeres viven en el mismo pueblo o incluso son familia, el cuidado en trabajar los vínculos de confianza y respeto, así como proteger la confidencialidad del grupo debe ser impecable.

*Estamos abordando situaciones personales, [...] por lo que el pacto de confianza debe ser una red que ofrezca apoyo y seguridad a todas las participantes. [...] Hay que tener en cuenta que las posibilidades de que se conozcan previamente y no lleguen al grupo desde el anonimato son muy altas, por lo que es necesario fomentar un punto y aparte en su relación”. (Federación Salud Mental Castilla y León, 2023a; 34)*

*Cuesta abrirse, al exponer tus problemas, al ser del mismo pueblo y conocernos. (Federación Salud Mental Castilla y León, 2019; 14)*

*Es como una conversación en una casa... Como es gente que ya conoces y tienes confianza, son cosas que puedes hablar... ¡Pero de aquí no sale nada! Si una cuenta los problemas que tiene, se queda entre nosotras. [Mujer]*

Una de las consignas que aplican las facilitadoras de JULIA el primer día de taller es definir las normas que van a guiar el tiempo compartido. Entre estas normas destacamos en este punto la que marca la **confidencialidad del grupo**:

*“Lo que se dice aquí, se queda aquí” [Mujer]*

*Claro, la gente cuenta sus problemas [en JULIA], y a lo mejor en otro sitio o a cualquier persona pues esto no se lo cuentas, si no es una amiga de confianza no se lo cuentas [...] pero aquí lo cuentas y se queda ahí [todas confirman] [Mujer].*

*Como es con gente que tú conoces y tienes confianza son cosas que puedes hablarlas porque sabes que te entienden... y las que están conmigo saben mis problemas, pero de aquí no sale nada, esto se queda entre nosotras [Mujer]*

*Pudimos hablar de nuestras situaciones en un espacio seguro y en el que nos sentimos en confianza todas nosotras". (Confederación Salud Mental España, 2021)*

*Poder hablar a otras personas de tus problemas sin que salgan de ahí. [Mujer]*

A lo largo del estudio se ha preguntado de forma directa a las mujeres y las facilitadoras sobre cómo valoran la confidencialidad del grupo siendo que en muchas ocasiones hay relaciones previas. En general, como se ha visto, no es algo que genere resistencias o desconfianzas, aunque también se ha registrado un contraejemplo:

*Las coordinadoras dicen eso, que en principio esto se queda aquí, pero en nuestro grupo, yo hablo por mí y por XX, otra JULIA, que se dijo que lo que se hablase en el JULIA se quedaba en el JULIA y ésta no lo ha cumplido, por lo menos mis cosas no. [Mujer]*

## El desplazamiento y transporte

Como ya se ha argumentado en el apartado 2, el proyecto JULIA no sería posible sin el soporte material que ofrecen las Asociaciones para desplazar a las mujeres desde sus domicilios hasta la sala donde se organizan los talleres.

Juega igualmente un papel clave en la consolidación de las redes de apoyo y en la continuidad del proyecto como se verá en el apartado 4.

Es una variable independiente a JULIA pero imprescindible para el proyecto.

## La continuidad de la intervención

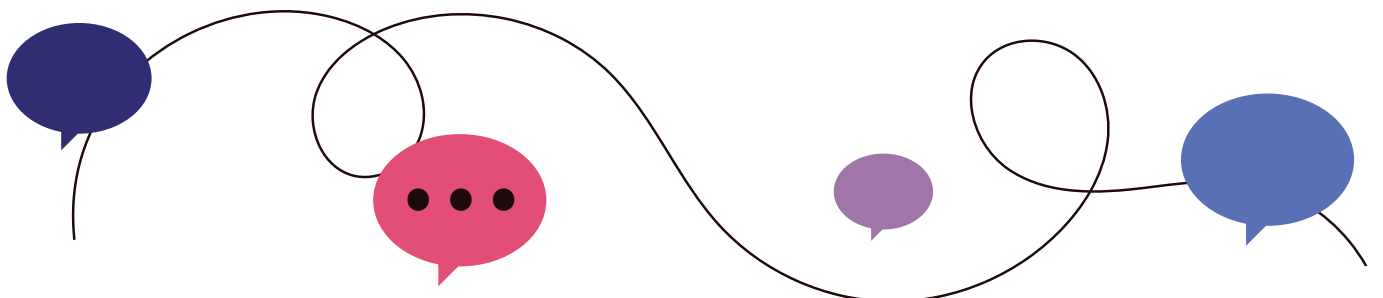
En una delegación las participantes se siguen viendo, un miércoles sí y uno no, conservando la esencia de JULIA y acompañadas por la facilitadora. Son mujeres que expusieron su necesidad de continuar con el proyecto y desde Salud Mental se apostó por darle respuesta.

*Ellas traen preparados los temas que tratamos cada miércoles. Por ejemplo, hicimos un mural preparando ideas para un programa de radio, hemos grabado algún vídeo [éste], estuvimos en un encuentro con otras mujeres, y en un día de excursión... Cuando empiezas nunca te imaginas que vas a grabar un vídeo, porque te da vergüenza; que lo que tú piensas lo van a poner en la radio... [Mujeres]*

*Vino una compañía de teatro independiente, que querían saber de nuestras vivencias... También nos pidieron que trajéramos algún objeto que nos representase... Luego montaron una obra de teatro en la que salían trozos de lo que se les contó a ellos y algunas cosas que les mostramos... Nos reconocíamos perfectamente cada una... Fue muy emocionante ver en una obra de teatro lo que tú habías aportado... [Mujeres]*

En la actualidad, puede concluirse que los grupos de mujeres JULIA que continúan activos dando forma a las **redes de apoyo mutuo** lo hacen con el apoyo de las asociaciones y las facilitadoras. Hay mujeres que han participado en JULIA y que siguen teniendo contacto a través de WhatsApp, algunas que se han incorporado a las actividades de la asociación al terminar los talleres, y algunas que siendo del mismo pueblo quedan de vez en cuando; ahora bien, estos contactos no garantizan la continuidad de la red, ni tienen la potencialidad del grupo.

*Porque es verdad que si decimos entre nosotras ahora mismo: "quedamos", pues igual no funciona. Entonces ¿cómo seguir un poco el proyecto?. Hemos acordado reunirnos cada quince días las mujeres que participamos en el JULIA con apoyo de otra persona. [Mujer]*



### 3.3. Otros efectos de JULIA

#### Efectos en facilitadoras

Muchas de las facilitadoras entrevistadas refieren cómo JULIA ha generado cambios en ellas a **nivel personal**:

*Yo creo que es el proyecto más ilusionante que he hecho en mi vida, porque llevo siete y creo que se me nota cuando hablo de JULIA. [Facilitadora]*

*En mí, todo el efecto, todo. De hecho yo ahora estaría haciendo JULIA los doce meses del año y con todos los pueblos de la provincia, que no me importaría. Te lo digo porque para mí ha sido encontrar el trabajo que más me gusta, más me llena y más feliz me hace. [Facilitadora]*

*A mí me produce mucha satisfacción, y es un poco egoísta, pero pienso: “joer, qué necesario es”, porque me he dado cuenta de la precariedad de la zona rural, y no sé si he conseguido algo como profesional, pero sí en lo personal [Facilitadora]*

*Yo creo que me llevo más gratitud de lo que me han dado ellas ¿sabes? Y yo siempre al final les agradezco. [Facilitadora]*

*Yo creo que las facilitadoras se ven muy recompensadas, es algo que como mujeres se ven reflejadas. [Responsable]*

A nivel profesional podemos destacar la impronta que les ha dejado la **formación realizada y la experiencia de facilitación**, tanto por el contenido relativo a cuestiones de género como por la metodología de intervención grupal que han aprendido y aplicado.

*Las formaciones con Karina, su enfoque de dar protagonismo a la persona usuaria y no tanto a ti como profesional. [Facilitadora]*

*A mí la palabra que me viene primera es: “humildad” [Facilitadora]*

*En mi caso tenía bastante formación en temas de género, pero te diría que humildad también en el sentido de: “pues sí, he leído muchas cosas, pero ahora vengo aquí y esta mujer me cuenta no sé qué historia y no sé qué decirle”. Es tan fácil como eso. [Facilitadora]*

*Yo siento que trabajo de una forma diferente a la de algunas de mis compañeras simplemente por haber ido a estas formaciones, me siento privile-*

*giada por haber ido a estas formaciones, y a veces tenemos discursos diferentes y estoy segura de que es un tema de formación. [Facilitadora]*

También les ha permitido **acercarse al mundo rural** y aprender a mirarlo desde otro lugar, sobre todo a las mujeres que lo habitan:

*En mi caso ver el medio rural de otra forma, porque a ver, yo vivo en el medio rural, pero soy independiente, tengo mi coche, voy a mi trabajo... y lo he visto desde su perspectiva, que no tienen la misma facilidad para hacer cosas en el mundo rural que tengo yo, algo que antes no había pensado. [Facilitadora]*

#### Efectos en las asociaciones

Quizás el primer efecto de JULIA en las asociaciones es que a raíz del proyecto se ha tomado conciencia de la importancia de **atender las necesidades específicas de las mujeres**. La formación que reciben las facilitadoras les hace ampliar la mirada hacia la incorporación del enfoque de género en la atención a la salud mental de las mujeres, y eso repercute de forma positiva en la entidad más allá de JULIA. Además, los efectos beneficiosos del taller que se perciben en las mujeres les hace pensar que están en el buen camino.

*Al final yo creo que JULIA marcó el inicio del trabajo con mujer de una forma tan específica desde la Federación. Tengo esa sensación, o al menos yo como delegación y como asociación sí lo diría, porque hasta entonces creo que no había alguien que se dedicase a temas de mujer, y ahora sí hay diferentes proyectos. Ha sido un punto de inflexión que ha apostado por la necesidad de hacer algo específico. [Facilitadora]*

*Creo que al final que haya varios años un proyecto como este también visibiliza que hay que poner el foco en la mujer ¿no?. Creo que, en general, que la asociación trabaje específicamente en programas de mujer a nosotras como profesionales nos pone a trabajar de otra forma también [Facilitadora]*

*Sí, quiero pensar que cada vez hacemos el trabajo aplicando más la perspectiva de género, porque estas formaciones también han conseguido hacernos pensar que hay mujeres que no podían venir a la asociación porque eran cuidadoras, y plantear que hay otra forma diferente de llegar a ellas ha sido un gran cambio [Facilitadora]*

Para las asociaciones, acercarse a zonas rurales donde antes iban con menos frecuencia les ha favo-

recido para **darse a conocer y recibir a más mujeres** en sus servicios. Además, para algunas mujeres, este primer acercamiento a JULIA les ha permitido identificar sus propias problemáticas y animarse a pedir ayuda profesional:

*Colateralmente se está facilitando la llegada de mujeres con problemas de salud mental a las asociaciones. Es más sencillo que el primer acercamiento sea a través de una actividad como está, “más lúdica” entre comillas, que directamente a pedir ayuda. [Responsable]*

*Nos sirve para cambiar nuestra manera también de actuar ¿sabes? Porque ya somos conscientes que muchas mujeres han sufrido violencia y buscamos de otra manera. [Facilitadora]*

*Casi todas las mujeres que han hecho JULIA se van enganchando en la asociación. Enganchan porque encuentran su espacio. [Facilitadora]*

*De alguna manera JULIA se ha convertido en una puerta de entrada para que las mujeres que han participado en el proyecto, o otras personas conocidas, acudan a la asociación o a la delegación. De ahí también la importancia de fortalecer las delegaciones en municipios más pequeños. [Responsable]*

Sobre esta última referencia literal a las **delegaciones**, desde una de ellas se comenta lo siguiente:

*Cuando hacemos el primer JULIA ya tenemos creada la delegación. ¿Que se ha dotado de recursos, servicios y demás gracias a JULIA? Por supuesto; JULIA ha sido un gran impulso para las delegaciones. [Facilitadora]*

Otro efecto claro en las asociaciones es que alguna de ellas ha generado **proyectos muy similares a JULIA**, manteniendo la metodología y los contenidos, pero cambiando la marca:

*Hacemos una réplica del JULIA que se llama JUNTAS con una subvención ofrecida desde la Diputación de Segovia. Es un proyecto muy muy similar, basado en los mismos objetivos pero con financiación diferente y lo que hacemos es intentar tocar más zonas. [Facilitadora]*

*“Sumando voces femeninas”, así se ha llamado en nuestra delegación de Huerta de Rey. [Facilitadora]*

En algunos casos, JULIA sirve para **detectar necesidades** en zonas rurales con pocos servicios a modo de “estudio exploratorio”:

*Lo que hace nuestra asociación, es que a través del JULIA ve las necesidades que tiene la provincia. [Facilitadora]*

*Gracias al proyecto JULIA, cuando hemos solicitado financiaciones hemos podido poner el trabajo realizado en esa zona rural como la base que explicaba esa necesidad, y sí que hemos conseguido financiación para ir a atender a un pueblo. Totalmente escaso sí, pero lo hemos conseguido. [Facilitadora]*

## Efectos en la Federación

Dentro de Federación Salud Mental Castilla y León se pueden identificar algunos efectos claros a raíz de JULIA, más allá del reconocimiento a través de premios o la financiación que se haya podido conseguir, explicado en el capítulo 2 y también tiene mucho peso:

*No hemos tenido ningún proyecto en la Federación tan visible como JULIA. Se identifica con Salud Mental Castilla y León a nivel nacional. [Responsable]*

Desde lo estructural destaca el hecho de poner encima de la mesa la **necesidad e importancia de trabajar con mujeres y desde la perspectiva de género**:

*Dentro de la Federación ha sido crucial que se genere un debate sobre mujer, sobre violencia de género y sobre empoderamiento... [Responsable]*

A nivel concreto del Proyecto JULIA, se entiende como efecto para la Federación, que el proyecto se haya **tomado como referencia en otros territorios y por otras entidades**. Así ha ocurrido, por ejemplo, con CERMI Región de Murcia donde se realizó el Proyecto ÚNICAS<sup>21</sup> con mujeres con discapacidad.

Sobre la replicación de JULIA en tanto que es una **buena práctica**, la responsable del proyecto indica:

*Me parece muy bien que en cualquier asociación se cree algo similar porque el proyecto JULIA tiene una potencia y un contenido muy importante, y por eso también seguimos desde Federación tutelándolo, porque hay una fuerza, hay un interés y hay un conocimiento que viene de las entrevistas primeras que se hicieron [...] y los cinco módulos: “juntas, únicas...”. Eso se tiene que tratar también con mucho mimo, y si se desvirtúa será cualquier otro tipo de programa: será sobre mujeres y violencia de género, pero no será JULIA. [SM]*

<sup>21</sup>[http://hermes.asambleamurcia.es/documentos/pdfs/ds/DS\\_10/COMISION/SPS/SPS230227.046.pdf](http://hermes.asambleamurcia.es/documentos/pdfs/ds/DS_10/COMISION/SPS/SPS230227.046.pdf) (p.13)

## Efectos en el territorio

Al inicio del estudio existía la hipótesis de que llevar JULIA a zonas rurales podría tener algún efecto en el territorio, sobre todo en los lugares donde se habían impartido más de una edición. En la memoria de la edición de 2018 se decía que:

*Se han ampliado las redes de amistad, la participación en actividades y espacios de la comunidad, y están siendo elementos clave para las mujeres participantes que están sirviendo tanto para el enriquecimiento individual como colectivo, con la implicación de acciones en su propio pueblo. (Federación Salud Mental Castilla y León, 2019; 16)*

Mediante el estudio realizado, **esta hipótesis no ha podido confirmarse**, ya que las referencias a estos efectos han sido prácticamente nulas. A continuación se transcriben las aportaciones en este sentido:

*Participación en la asociación del pueblo y en protestas por el transporte, aunque fueron puntuales. [Responsable]*

*Se organizaron unas jornadas sobre salud mental en un pueblo de Ávila. [Responsable]*

*La asociación cultural de un pueblo de León pidió que se hiciese un taller para las mujeres de su asociación, aunque obviamente el perfil era de mujeres sin problemas de salud mental, aunque se enganchó por el tema de la prevención. [Responsable]*

- ¿Habéis identificado algún efecto acumulativo en el territorio por haber hecho todos los años un taller JULIA?

- No, yo diría que no [confirman las demás]. [Facilitadora]

Una mujer participante en JULIA hacía una **reflexión sobre la dificultad de generar transformación social** en general, y en zonas de mentalidad conservadora más. En su caso concreto hablaba además desde un lugar muy despoblado:

*JULIA es un dispositivo de transformación porque nos cambia, puede cambiar nuestra vida y demás, pero es muy duro cuando te encuentras con una sociedad conservadora que no tiene ganas de transformar nada, que quiere conservar todo tal cual es, como si funcionase maravillosamente bien [Mujer]*

Esta reflexión puede vincularse con algunos casos en los que las propias entidades municipales han dificultado la implementación del proyecto o su continuidad. Han sido casos puntuales, pero merece la pena recogerlos:

*Yo veo que la sociedad está muy politizada, yo me he visto vetada en dos ayuntamientos donde ni siquiera me han cedido sala para hacer el taller porque “el proyecto es muy feminista”. [Facilitadora]*

*A nosotras también nos ha pasado, y no sólo con el estigma “feminista”, sino con “salud mental”, que oyen la palabra “salud mental” y te dicen que “aquí no necesitamos esto” [Facilitadora]*

*Mira, en este pueblo iban a quedar ellas por sí solas cada 15 días cuando terminara JULIA, pero al final ni el Ayuntamiento, ni la biblioteca, ni nadie las ha ayudado a nada... Lo que es el entorno las pone como bastantes trabas, y ellas sí habían tenido iniciativas para hacer cosas. [Facilitadora]*



Cómo podría ser  
el futuro de JULIA

# 5

## Cómo podría ser el futuro de JULIA

En este apartado el equipo investigador enuncia algunas frases que, a su juicio, describen cómo podría ser el futuro de JULIA.

Cada frase se explica y desarrolla a partir de los análisis realizados en el estudio y recogidos ya en otros apartados de este informe.

Las frases que podrían describir el futuro de JULIA son:

- JULIA se extiende manteniendo su identidad
- JULIA profundiza en la perspectiva de género
- JULIA acompaña las situaciones de violencia de género
- JULIA se centra en mujeres rurales con problemas de salud mental
- JULIA da continuidad a la intervención generando redes de mujeres
- JULIA genera una red de facilitadoras
- JULIA amplía y diversifica su financiación
- JULIA mejora en algunos aspectos organizativos
- JULIA incrementa el rigor en sus memorias y evaluaciones

El análisis detallado de estos puntos no se refleja en esta publicación, ya que se considera de carácter interno para su trabajo por parte del movimiento asociativo Salud Mental en Castilla y León y los principales grupos de interés en el marco del Proyecto JULIA.





Así se ha hecho  
este documento

# 6 Así se ha hecho este documento

Estas han sido las fases recorridas para la elaboración de este estudio:

1. Análisis documental
2. Ajuste metodológico
3. Trabajo de campo
4. Análisis de información y elaboración del informe final

## 6.1. Análisis documental

Antes de realizar el trabajo de campo el equipo investigador procedió a recopilar —con el apoyo de la coordinadora del Proyecto JULIA— y a analizar todos los documentos que pudiesen aportar información sobre el desarrollo del proyecto y sobre su contexto. En particular se analizaron:

- Página web de la Federación.
- Estudio sobre mujer y salud mental, realizado en 2018 por la Federación.
- Memorias anuales del proyecto, desde su inicio hasta la memoria correspondiente al curso 2022-23.
- Documentación del curso de formación de formadoras para facilitadoras en sus dos ediciones.
- Noticias y otras referencias en Internet relacionadas con el proyecto, así como vídeos de promoción y otros materiales utilizados en su difusión.
- Registros de firmas de participantes.
- Bibliografía sobre mujeres y salud mental; sobre ruralidad y salud mental; y sobre violencia de género, salud mental y ruralidad.
- Documentos descriptivos de otros proyectos de la Federación.
- Cifras del padrón de los municipios de Castilla y León

## 6.2. Ajuste metodológico

Tras realizar el análisis documental, se procedió a ajustar la propuesta metodológica formulada por el equipo investigador.

Atendiendo siempre a la diversidad territorial (9 provincias) y de las organizaciones que componen la Federación (11 entidades), se tomaron en cuenta estos grupos de agentes:

- Mujeres participantes
- Grupos que han continuado activos
- Facilitadoras
- Responsables del proyecto

Dada la amplitud del proyecto resultaba evidentemente imposible llegar a todas las personas que habían participado en él. Para poder disponer de información significativa se seleccionaron agentes y territorios siguiendo los siguientes criterios:

- Seleccionar personas de todas las provincias y todas las entidades.
- Elegir una provincia con número alto de talleres y que permita aglutinar a mujeres participantes y facilitadoras para aplicar técnicas de investigación en un breve espacio de tiempo. Se eligió la provincia de Burgos.
- Seleccionar un territorio de pequeño tamaño en el que se hayan concentrado un número alto de talleres para ser visitado por el equipo investigador. Se eligió la Montaña Palentina.
- Seleccionar una experiencia de continuidad de algún grupo JULIA para entrevistar a las participantes. Se eligió la experiencia de Huerta de Rey (Burgos).
- Asistir a un encuentro ya previsto de 'JULIA sigue tejiendo'. El celebrado en La Adrada (Ávila) en junio de 2023.
- Seleccionar informantes clave de la Federación y sus asociaciones: Presidenta de la Federación, Coordinadora de JULIA, facilitadoras.

## 6.3. Trabajo de campo

El trabajo de campo incluyó la realización de las siguientes técnicas:

- **4 grupos focales con mujeres:**
  - 2 en Burgos, en los que participaron mujeres de las provincias de Burgos, Valladolid y Segovia.
  - 1 en Cervera de Pisuerga (Palencia).
  - 1 en Huerta de Rey (Burgos) con un grupo de continuidad de JULIA.
- **2 grupos focales con facilitadoras:**
  - 1 grupo en Burgos, con facilitadoras de Burgos, Segovia y Valladolid.
  - 1 grupo online, con facilitadoras de León, Salamanca, Soria y Zamora.
- **5 entrevistas individuales:**
  - 3 a facilitadoras (de Villarcayo, Aranda de Duero y La Adrada)
  - 2 a responsables de la Federación (Presidenta y Coordinadora del proyecto).
- **1 observación en encuentro de mujeres:**
  - 1 en La Adrada (Ávila).

En total han participado en el trabajo de campo:

- 17 mujeres
- 15 profesionales de la Federación y de sus asociaciones
- 1 representante de la Federación.

El equipo investigador se desplazó a: Aranda de Duero, Burgos, Cervera de Pisuerga, Huerta de Rey, La Adrada y Peñalba de Castro.

## 6.4. Elaboración del informe

El equipo investigador realizó las transcripciones y análisis de las entrevistas y grupos realizados y elaboró un borrador de informe final que fue contrastado con las responsables del proyecto en Federación.

## 6.5. Las mujeres del proyecto

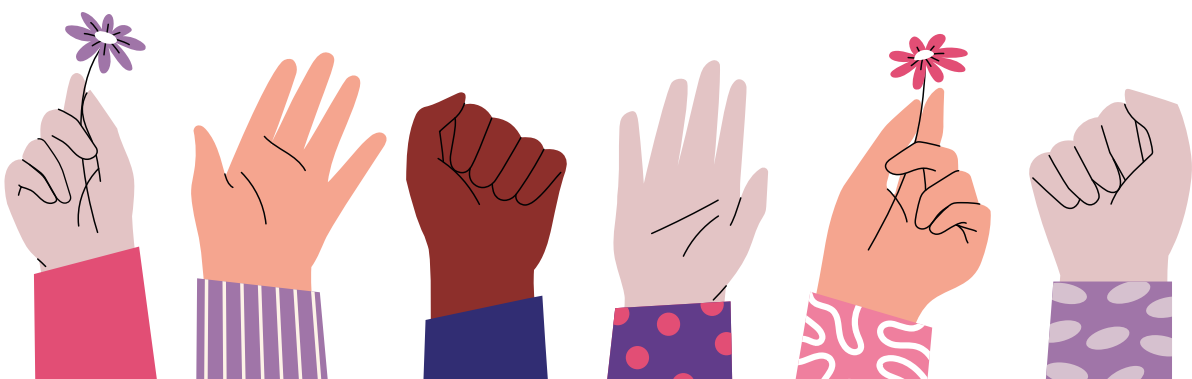
La realización de este estudio no hubiese sido posible sin la participación de:

Delfina Diez Álvarez, M<sup>a</sup> Lourdes Ramiro Peón, Gema Pérez Quintana, M<sup>a</sup> Salomé García García, M<sup>a</sup> Soledad Guillén Martínez, Ana Fernández, M<sup>a</sup> Isabel Álvarez González, Hortensia de la Fuente Miguel, Isabel de la Fuente Camarero, Evangelina Gutiérrez Fernández, Sonia Pérez Villacorta, Rosa Prieto Abad, Ángela Tejada Lorca, Mercedes Carazo Tapia, Mercedes Jimeno, Perdiguero, Gema M<sup>a</sup> García Dueñas, Resurrección Molinero y las 13 mujeres que participaron en el encuentro de La Adrada en el mes de junio. Todas ellas participantes en JULIA o, simplemente “Julias”, que es como se nombran entre ellas.

Batirtze Rodríguez de la Vega, Lara Anuncibay Vesga, Ester Barahona Urruchi, Esther Cantero Castrillo, Virginia Andrés, Sara Quijano Moreira, Verónica Fernández Ortega, Carla García, Cristina Pérez González, Gonzalo Sousa Pérez, Irina Zorrilla Riesco, Alexandra Valiente Centeno, Patricia Pascual Bueno y Laura Ratón Méndez. Todas ellas facilitadoras de JULIA.

Patricia Quintanilla López. Responsable del Área de Mujer e Igualdad de la Federación Salud Mental CyL y Coordinadora del proyecto JULIA.

Elena Briongos Rica. Presidenta de la Federación Salud Mental CyL.



A large, dark purple, stylized number '7' is centered on the page. It has a thick horizontal top bar and a vertical stem that curves slightly to the right at the bottom.

# Referencias

# 7 Referencias

- Acirón Albertos, Raquel. (2020). ¡Depende de ti! Guía de Salud Mental con Perspectiva de Género. ATELSAM Salud Mental
- Arostegui Santamaría, Elisabete y Martínez Redondo, Patricia. (2018). Mujeres y drogas. Manual para la prevención de recaídas con perspectiva de género. Universidad de Deusto.
- ASCASAM. Salud Mental Cantabria. (2022). Estudio sobre la calidad de vida de las mujeres con problemas de salud mental y su acceso al empleo
- Asociación Salud Mental León. (2023a). JULIA. Informe Bembibre.
- Asociación Salud Mental León. (2023b). JULIA. Informe Delegación Astorga.
- Asociación Salud Mental León. (2023c). JULIA. Informe Delegación Villablino.
- Asociación Salud Mental PROSAME Burgos. (2023). JULIA. Informe Villarcayo.
- Asociación Salud Mental Zamora. (2023). JULIA. Informe Alcañices.
- Casal Rodríguez, Bruno, Rivera Castiñeira, Berta y Rodríguez-Míguez, Eva. (2023). El coste de la soledad no deseada en España. Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada (SoledadES)
- Castaño-López, Esther; Plazaola-Castaño, Juncal; Bolívar-Muñoz, Julia y Ruiz-Pérez, Isabel (2006). Publicaciones sobre mujeres, salud y género en España (1990-2005). Revista Española de Salud Pública, 80, 705-706.
- CERMI. Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad. (2013). La transversalidad de género en las políticas públicas de discapacidad. Manual. Volumen II. Cinca.
- Covington, Stephanie S. y Surrey, Jill L. (1997). The relational model of women's psychological development: Implications for substance abuse. In Sharon Wilsnack, & R. Wilsnack (Eds.), Gender and alcohol: Individual and social perspectives. New Brunswick, NJ. Rutgers Center of Alcohol Studies.
- D. G. Desarrollo Rural, Innovación y Formación Agroalimentaria. (2021). Diagnóstico de la Igualdad de Género en el Medio Rural. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.
- FAEMA Salud Mental Ávila. (2023). JULIA. Informe facilitador.
- Fedele, Nicolina M. y Harrington, Elizabeth A. (1990). Women's groups: How connections heal. (Work in Progress, 47). Wellesley, MA: Stone Center, Working Paper Series.
- Federación de Euskadi de Asociaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental, FEDEAFES. (2015). Herramienta para la sensibilización, detección y prevención de la violencia contra las mujeres con enfermedad mental. Resumen de la investigación
- Federación Salud Mental Castilla y León. (2018a). Mujer y salud mental. Necesidades demandas y propuestas.
- Federación Salud Mental Castilla y León (2018b). Proyecto JULIA. Mujeres rurales y salud mental. Folleto de difusión.
- Federación Salud Mental Castilla y León (2019). Proyecto JULIA. Memoria Técnica 2018.
- Federación Salud Mental Castilla y León (2020). Proyecto JULIA. Memoria Técnica 2019-2020.
- Federación Salud Mental Castilla y León (2021a). Proyecto JULIA. Memoria Técnica 2020-2021.
- Federación Salud Mental Castilla y León. (2021b). Proyecto JULIA 'Mujeres rurales y salud mental'. Vídeo.
- Federación Salud Mental Castilla y León. (2022a). Violencia de Género y Salud Mental. Prevención desde el Servicio de Asistencia Personal.
- Federación Salud Mental Castilla y León (2022b). Proyecto JULIA. Memoria Técnica 2021-2022.
- Federación Salud Mental Castilla y León (2023a). JULIA. Formación de Formadoras.

- Federación Salud Mental Castilla y León (2023b). JULIA sigue tejiendo. Encuentro de Mujeres del Proyecto Julia en La Adrada.
- Federación Salud Mental Castilla y León (2023c). Proyecto JULIA. Memoria Técnica 2022-2023.
- Federación Salud Mental Castilla y León (2023d). Guía de salud mental y violencia de género. Protocolo de actuación. Movimiento asociativo Salud Mental Castilla y León.
- Gagerman, Janice R. (2004). The search for Fuller mutuality and self experiences in a women's psychotherapy group. *Clinical Social Work Journal* 32, 285-306.
- Herman, Judith (1992). *Trauma and recovery*. New York. Harper Collins.
- ISGlobal. (2023). *La Salud Mental en España*. Consejo General de Colegios Farmacéuticos.
- Jordan, Judith. (2000). The role of mutual empathy in relational/cultural therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 56(8), 1005-1016.
- Kendler, K.S., Bulik, Cynthia. M, Silberg, Judy, et al. (2000). Childhood sexual abuse and adult psychiatric and substance use disorders in women: an epidemiological and cotwin control analysis. *Arch Gen Psychiatry*; 57(10):953-9
- Lagarde y de los Ríos, Macerla. (2011). *Los cautiveros de las mujeres. Madresposas, monjas, putas, presas y locas*. Madrid. Horas y Horas
- Lagarde y de los Ríos, Macerla. (2012). *El feminismo en mi vida: Hitos, claves y topías*. Gobierno de la Ciudad de México. Instituto de las Mujeres del Distrito Federal.
- Lex, Barbara W. (1995). Alcohol and other psychoactive substances dependence in women and men. In Mary V. Seeman (Ed.), *Gender and Psychopathology*. Washington, DC. American Psychiatric Press.
- Martínez-Redondo, P. y Arostegui Santamaría, E. (2023). *Guía para el abordaje integral de las violencias de género y el abuso de sustancias en mujeres*. Federación Española de Municipios y Provincias y Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Madrid.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2012) *Protocolo común para la actuación sanitaria ante la violencia de género*. Observatorio de Salud de las Mujeres.
- Mummé, Diana. (1991). Aftercare: Its role in primary and secondary recovery of women from alcohol and other drug dependence. *International Journal of the Addictions* 26(5): 549-64.
- Ramanathan, Geetha (1996). *Sexual politics and the male playwright: the portrayal of women in ten contemporary plays*. USA. McFarland & Company.
- Sabaté Martínez, Ana. (2018). ¿Qué significa ser mujer en zonas rurales?. *Boletín ECOS 42*. Fuhem Ecosocial
- Sampietro, Hernán M<sup>a</sup>, Sicilia Matas, Laura y ActivaMent Catalunya Associació (2019). *Guía para los Grupos de Ayuda Mutua de Salud Mental en primera persona*. Federació Salut Mental Catalunya; Generalitat de Catalunya; Federació VEUS.
- Salud Mental Aranda. (2022). *Entrevista Ocho Magazine 09.02.2022* [https://www.youtube.com/watch?v=hO1j\\_IQ7zT4](https://www.youtube.com/watch?v=hO1j_IQ7zT4)
- Salud Mental Aranda. (2023). *Memoria 2022*.
- Surrey, Janet L. (1997). The relational modelo f women's psychological development: Implications for substance abuse. *Studies*, 335, 351.
- UNESPA. (3 de diciembre, 2023). *Las mujeres poseen el 30% de los coches en España*.
- UNESPA. <https://www.unespa.es/notasdeprensa/mujeres-poseen-30-coches-espana/>

