



diez años de MUJERES SALUDABLES



Ayuntamiento
de **Huesca**
Igualdad e Integración

- FUENTES.....2
- LOS COMIENZOS.....5
- UN PARÉNTESIS PARA MIRAR A NUESTRO ALREDEDOR...8
- PROCESO DE GENERALIZACIÓN.....9
- LOS COMPLEMENTARIOS.....13
- MULLERALIA.....17
- NUEVAS MIRADAS.....18
- RECAPITULANDO.....21
- NOS HACEMOS MAYORES.....21
- ENCRUCIJADAS.....26
- TRANSCURSOS.....27
- AGRADECIMIENTOS.....42



La experiencia de “Mujeres Saludables”
Huesca, 7 de marzo de 2013

1.- FUENTES

En **1997** se publica el número 1 de la Revista *"Mujeres y Salud"*. Respondía al compromiso del Primer Congreso Internacional de "Mujer, Salud y Trabajo" que se había celebrado en Barcelona.

Para todas las mujeres del planeta la Conferencia Internacional de Beijing en 1995 y el Foro Alternativo de Huerou, celebrado de forma paralela, supusieron la confirmación de que todas éramos una y que una era diversa. La capacidad procesual de la Conferencia y el Foro llegaron de todas partes del planeta y a todas partes. La mezcla, el **intercambio** constituyeron el método.

Por entonces en Huesca, distintos grupos y en especial, dada la memoria de quien cuenta esta historia, el entonces "Colectivo de Mujeres Feministas" de Huesca, reflexionaba y actuaba en la difusión de los preliminares y, una vez recibida la documentación concluyente, relacionada en la Plataforma de Acción y los debates del Foro -ya entonces la comunicación en Red comenzaba a despuntar y favorecer la rapidez de los procesos- se ponía en marcha, concretando en la Huesca de 1996, aquel engranaje coherente de propuestas, también en materia de Salud.





En 1996 la Coordinadora 8 de Marzo programa unas Jornadas de trabajo que concretasen un Plan de Actuación para Huesca en clave de Beijing-95, que comprometiese a ciudadanía e instituciones- Ayuntamiento, Universidad, Diputación General de Aragón, Diputación de Huesca-.

Se elaboró una plataforma de actuación local con especificidad en materia de **Salud y Cuidados**, así como en otros temas, que se trasladó a las instituciones locales y servicios autonómicos provinciales, así como a la Universidad. La Plataforma de actuación local se recibió como aportación sin que se produjese ningún compromiso, más allá de lo que cada Institución iría asumiendo a partir de entonces en clave de desarrollo de los compromisos de la Unión Europea, estatales, autonómicos o locales.

EN 2000, se crea el **Foro Municipal de Mujeres** en Huesca como órgano consultivo del Ayuntamiento, vinculado a la entonces Concejalía de Mujer, cuya titular fue nombrada presidenta.

En septiembre de 2001, después de un proceso participativo con el Foro Municipal de Mujeres, las áreas municipales y los distintos estamentos e instituciones vinculados a los temas de desarrollo, se aprueba en Pleno Municipal el Plan Municipal de Acción Positiva para la Igualdad entre Mujeres y Hombres, popularmente llamado **PIOM**, que incidía en el quinto bloque en SALUD, a través de la formulación de estos objetivos:

- Animar la creación y ampliación de células de autoorganización y autoapoyo entre la clientela femenina.
- Incorporar las actividades socio-comunitarias en los hábitos de salud integral de las mujeres.
- Evaluar la situación de salud de las mujeres atendiendo a sus papeles sociales.
- Programar acciones en materia de Educación para la Salud que tenga en cuenta la identidad de cada mujer como factor de diferencia.

Ya en la redacción del PIOM el **Centro de Salud Santo Grial** manifestó la voluntad de desarrollar en común aquellos aspectos del Plan que pudiesen resultar más oportunos. La puesta en valor del Plan y sus comienzos se apoyaba también en la Comisión de Salud del Foro Municipal de Mujeres, creada en 2002, que tras su constitución tuvo dos momentos importantes de trabajo centrados en la Salud Reproductiva.

La Comisión de Salud y el Foro Municipal de Mujeres, a partir de la creación de la Comisión, fueron recibiendo informes sobre el desarrollo del Bloque de Salud y sus conexiones. A finales de 2001 se establecen los principios del Programa Experimental “Género y Salud” en el C.S. “Santo Grial” que se desarrollarán en el primer semestre de 2002.

El sentido del Bloque de Salud bebía de las fuentes del **Libro de la Salud de las Mujeres de Boston**, “Nuestros cuerpos, nuestras vidas”, experiencia que comienza en esta ciudad, se generaliza en distintas localidades de Estados Unidos y se materializa en una primera publicación en 1971.

Varias ediciones se han ido sucediendo hasta llegar a la de 2000 que recogía el enriquecimiento de la experiencia con la apertura de los grupos a mujeres de procedencia y culturas diversas, también en materia de Salud. La incorporación de mujeres de procedencia afroamericana e iberoamericana, más tarde, refrendaban muchos de los supuestos y planteaban nuevos interrogantes y propuestas.



Beber del Libro de la Salud de las Mujeres de Boston implicaba reconocer el principio de salud en clave de bienestar físico, mental y social, tal y como recoge la definición de la Organización Mundial de la Salud, con la necesaria adaptación personalizada y colectiva, con la imprescindible visión de género, que partía de la experiencia gozosa de la salud en clave integral, vinculada al desarrollo del cuerpo y la vida de cada mujer, condicionada por la cultura en la que está inmersa y, con el supuesto “revolucionario” de favorecer la salud y el crecimiento, **delimitar la desificación para que el agua, en cada una, llegara a resarcirnos.**

2.-LOS COMIENZOS. EL PLAN EXPERIMENTAL EN EL CENTRO DE SALUD “SANTO GRIAL”

Antes de presentar un programa de actuación, el trabajo del área de Mujer, posteriormente Igualdad e Integración, del Ayuntamiento de Huesca se ha caracterizado por proceder a la experimentación, perfilando en el trabajo con la realidad la aproximación más detallada, en clave metodológica de **“investigación-acción”**.

Así en enero de 2002 se constituye el Seminario interprofesional del Centro de Salud “Santo Grial” que reunía los miércoles de cada semana a profesionales de la medicina, la enfermería, auxiliares de enfermería, trabajadora social y personal de administración.

A lo largo de diez sesiones con dinámicas participativas se fue configurando el marco contextual en el que se desarrollaría el programa dirigido a las usuarias del Centro, determinado por el perfil diverso de usuarias del centro de salud, qué demandaban y cómo se las atendía, así como una radiografía, también en clave de género del conjunto de trabajadoras y trabajadores del centro, con las claves en materia de motivación y trabajo en equipo que se apuntaban.

De aquellas sesiones, en las que se analizó el sociograma de relaciones profesionales – efectivas- y afectivas entre trabajadoras y trabajadores como parte inexcusable del cómo en la atención a las mujeres, podemos destacar la encuesta que llevó a cabo cada profesional sobre su práctica atendiendo al trabajo, cultura, relaciones afectivo-sexuales, edad o tareas sociales de cada mujer como variables en el diagnóstico y en el tratamiento, respondiendo al interrogante definitivo de

“¿Abordamos con respecto a las variables que manejamos que cada mujer es diferente y que todas tenemos puntos en común?”. En esta materia como en otras la diferencia de respuestas en clave de género se volvió a poner en evidencia: **Las profesionales empatizaban con la situación global de las usuarias.**

Por ello consideramos en las dinámicas la necesidad de “ponerse en la piel de la otra”. Recordaremos para siempre el sociodrama que desarrolló una sesión en la que un médico debía desarrollar el papel de una mujer de cuarenta años, recién llegada a la ciudad, sin empleo, con tareas domésticas y de cuidado a su cargo y un embarazo no deseado. Su “médica” –le tocó a una compañera de Administración-. No lo tuvo tampoco fácil, no obstante.

En estas sesiones se analizó la reciente presentación del proyecto de “Médicos del Mundo”, “Sexualidad y salud reproductiva de las mujeres inmigrantes” –Huesca, 29 de octubre de 2001, en el Colegio de Médicos- o la práctica en la comunicación no verbal como fuente de información, se presentó el libro “Nuestros cuerpos, nuestras vidas”, base del proyecto que íbamos a iniciar y las Constataciones y Propuestas en materia de Salud que el Foro de Mujeres de Huesca en 1996, promovido por la Coordinadora 8 de Marzo, antes mencionada.

De forma paralela en cada consulta de medicina familiar y enfermería se procedía a ajustar la oferta de talleres con las usuarias habituales, en el propio Centro de Salud.

EN febrero comienzan los talleres para usuarias. La novedad residía fundamentalmente en el contexto en el que se desarrollaban, por primera vez en un contexto participativo con otras entidades, en clave de Salud,





dentro de la estructura evaluativa del Centro de Salud y en las propias instalaciones, con el objetivo de afinar la oferta a las necesidades manifiestas de tres grupos específicos.

Se establecieron un taller base, vinculado al papel de la autoestima en la Salud y tres talleres de continuidad: Relajación, Musicoterapia y Sexualidad. Este último no se realizó por dificultades de organización y escasa respuesta inicial.

En la evaluación del Seminario Profesional indicábamos: “este tiempo de encuentro se valora no sólo desde el contenido o desde la coordinación con otros planes de trabajo, en este caso el PIOM.

También es valorado como un espacio de **encuentro interdisciplinar**, un espacio de reflexión conjunta y un espacio de relajación de la atención directa, lo cual hace más interesante la propuesta y permite, partiendo de necesidades profesionales, una continuidad basada en la confianza y la expectativa”.

Con respecto a las características de las usuarias iniciales se apuntaba que:

- Las mujeres que han acudido a los talleres se sitúan entre los 35 y los 45 años.
- Sus problemáticas de salud son diversas y forman grupos heterogéneos por situaciones personales
- La homogeneidad de intereses tiene en cuenta también la ocupación principal de las usuarias.
- Han llegado al taller porque se trata de un tiempo para ellas y dedicado a ellas.
- Todas tienen una base cultural semejante y su formación académica es heterogénea
- Se producen dentro de los grupos pulsiones relacionadas con la introspección y el nivel de implicación es alto.
- Las distintas propuestas de horarios satisfacen al perfil general, sin embargo, no se ajusta a las inclinaciones de cada una de ellas por separado, excepto las opciones de la mañana.
- Han funcionado bien la difusión y la captación por parte de los y las profesionales aunque hubiese sido necesaria una sesión informativa inicial para las usuarias, con un carácter semejante a la sesión informativa con profesionales.
- El porcentaje de usuarias que han pasado del taller base a los de continuidad es alto. Aumenta la demanda a través de la difusión de las propias usuarias.

Habíamos nacido con 17 profesionales y 45 “usuarias”.

3.-UN PARÉNTESIS PARA MIRAR A NUESTRO ALREDEDOR

La Comisión de Educación del Foro Municipal de Mujeres, constituida también en 2002 se planteaba como fórmula de trabajo la necesidad de establecer un **itinerario en torno a la Autoestima** como base para cualquier tarea en materia de género. La Comisión en cuatro sesiones reflexionó sobre la definición de la Autoestima y su relación con el Empoderamiento, principio clave de la Plataforma de Acción de Beijing-95, en una clave muy personal por parte de las integrantes que indagaron en las propias capacidades para descubrir las relaciones entre todas ellas.

Una de las integrantes decía en una sesión: “ Es como si el concepto que tienes de ti misma te “incapacitase” para realizar determinadas acciones, te incapacitase para tener determinadas actitudes. La capacidad de discernimiento favorece el “ser capaz”.

Esta y otras reflexiones sobre las capacidades personales y las colectivas en clave de cultural de género llevaron a la Comisión a encargar un documento práctico que ejercitase un itinerario por la Autoestima.

Así, en agosto de 2002 se publica **“Cuando nosotras nos queremos tanto. Un itinerario posible por la autoestima de las mujeres”,**



que recogía experiencias y ejercicios para llevarse a cabo en grupo, experimentados en un contexto o diseñados para este en concreto: Presentación, definición de autoestima, sobre la percepción, capacidades para desarrollarnos, la historia personal y la historia colectiva, el itinerario vital, la comunicación asertiva, ejercitar la autovaloración y el empoderamiento, eran bloques de ejercicios en clave de itinerario.

Una vez publicada la guía, con el apoyo del Gobierno de Aragón, la devolvimos a los grupos para experimentar sus posibilidades. Aquel otoño de 2002 e invierno y primavera de 2003 nos apoyamos en 5 grupos heterogéneos en cuanto a intereses: dos de asociaciones del Foro Municipal de Mujeres, dos grupos de mujeres de Asociaciones de Padres y Madres de dos centros escolares de Huesca y un grupo del Centro de Educación de Personas Adultas "Miguel Hernández".

Monitorizada la guía, estábamos en disposición de retomar el programa de trabajo con los Centros de Salud.

4.- PROCESO DE GENERALIZACIÓN

En 2003 se retomaron los grupos en los Centros de Salud, tanto en el Santo Grial como en el Perpetuo Socorro.

Llegábamos a 90 mujeres y dos zonas de salud. Definitivamente adoptamos el nombre de **"Mujeres Saludables"**, haciendo referencia a la pregunta que se hacía Paula Irene del Cid Vargas, del colectivo La Cuerda de mujeres feministas de Guatemala, "¿Qué es estar saludable?". Antes de ponernos en marcha diseñamos una puesta a punto informativa con los y las profesionales de los centros aprovechando lo que denominan internamente "Sesiones clínicas" que no sirvieron para presentar el programa de trabajo e incluir momentos de evaluación. La captación se hacía desde las consultas de medicina familiar y enfermería con la colaboración de las trabajadoras sociales. Aquel año las 90 mujeres que colaboraron en el programa desarrollaron los ejercicios de la guía "Cuando nosotras nos queremos tanto. Un itinerario posible por la autoestima de las mujeres" y procuramos puntos de encuentro entre ambas zonas para favorecer el flujo de información entre unas y otras y también con otras actividades de carácter comunitario. Ese mismo año con el Centro de Salud "Pirineos" ajustamos unas sesiones de trabajo con profesionales de Enfermería que nos ofrecieron las pautas de entrada en esta nueva zona.

El curso 2004/2005 se convirtió en el de la generalización con 5 grupos de mujeres, dos en el Perpetuo Socorro, dos en el Santo Grial y uno en Pirineos.

Comenzamos el curso con unas Jornadas abiertas que dieran respuesta

a algunos de los interrogantes que a lo largo del 2003 surgían en los grupos en torno a la alimentación, las actitudes en la respuesta ante determinados estímulos, la salud laboral o algunos aspectos de la enfermedad.

Contamos con expertas que hablaron de Globalización y alimentación, Mujeres diabéticas, Estrés y ansiedad, Asertividad, Riesgos laborales, Acoso laboral o Convivir con el cáncer.

Añadimos a estas Jornadas abiertas talleres que denominamos “de degustación” donde probar una actividad saludable: Danza del vientre, microgimnasia, cesta de temporada, autodefensa, audición relajante o pasear en bici, y en vista de los resultados aquel año programamos para los grupos estables talleres de microgimnasia, de asertividad, de musicoterapia y de danza del vientre, talleres que nos han acompañado a lo largo del tiempo en distintas ocasiones. Y llegó marzo de 2005 y aprovechamos para introducir en el programa la colaboración de las enfermeras de los Centros de Salud con un trabajo sobre Anatomía necesario y, por ende, recuperamos el valor de las Plantas Medicinales en un taller de observación y usos.

Las jornadas finales en mayo de 2005 abundaron en líneas estratégicas para abordar en la ampliación del programa: Maternidad-paternidad hoy, Las jóvenes, Calidad de vida y medio ambiente y la Participación ciudadana en la salud... Enlazábamos con la importancia de ampliar el campo hacia la salud reproductiva de las mujeres, reflexionar sobre el papel de madres y padres en el cuidado y despuntar el trabajo de género con los hombres a partir de su experiencia paternal. Este último apartado dio lugar a una serie de talleres mixtos





en clave de distribución y conciliación de facetas personales en la campaña “Solo o acompañada” de relaciones y tareas compartidas. A través de la maternidad se inició en el marco de las Jornadas un apunte sobre la consolidación de vínculos prenatales y en la crianza que pronto se movieron en clave asociativa. Como en otras ocasiones, el respeto hacia los procesos y el protagonismo ciudadano, abundaron en el discurso de esta línea de trabajo en otros contextos.

Considerábamos al grupo de mujeres jóvenes como un grupo específico al que escuchar a través de tres preocupaciones de las adultas: la salud reproductiva, los trastornos en la alimentación o la iniciación en el consumo de sustancias nocivas.

Entendíamos que el concepto de salud incluía los aspectos ambientales y sus estrategias en lo local y

Visibilizábamos la auténtica conexión de un programa como “Mujeres Saludables” en clave de participación orgánica. Entonces se iniciaba el debate entre la capacidad de participación orgánica de las entidades, las asociaciones, con otros esquemas de participación no formal.

Aquel curso de Evaluación formativa veíamos que las participantes consideraban que habían aprendido de cada actividad y manifestaban que tenían presentes los hábitos ensayados de forma individual. Se comprometían entre sí, especialmente a seguir y animar a otras. Habían normalizado el hecho de ir al Centro de Salud para otras actividades, más allá de las consultas pertinentes.

La colaboración docente de los Centros de Salud tuvo una respuesta

desigual influida por la carga de trabajo en consulta, aunque habíamos ampliado el radio de acción al servicio de Matronas que habían colaborado con el programa en la difusión del curso de “Cuidado de menores para parejas”. En otro segmento de la zona de salud, la asociación de Padres y Madres del CEIP “Juan XXIII” programaba para el curso siguiente un programa de Salud para la Comunidad Educativa. La asociación de Mujeres Inmigrantes de la provincia de Huesca solicitaba apoyo para un programa continuado con Mujeres Inmigrantes que contemplase aspectos de Salud y la asociación de afectadas por la Fibromialgia contemplaba la oferta de “Saludables” entre sus asociadas. Teníamos un problema con las altas y bajas en el programa...Una parte de las mujeres que masivamente se incluían a principio de curso resultaba fluctuante por circunstancias variadas, personales y también estacionales y los Centros de Salud empezaban a mostrar la dificultad de reservar un espacio para los grupos que empezaban a ser numerosos, con actividades que precisaban una infraestructura mínima. El programa, desarrollado en el Centro de salud físicamente, seguía siendo desconocido por una parte del personal de los centros de salud, que lo consideraban ajeno. Cerramos aquel curso con 100 mujeres. **La evaluación intermedia del programa reflejaba nuevas necesidades en colectivo, diferentes dificultades en el espacio que utilizábamos, impulso en el crecimiento a costa de perder contacto con profesionales del Centro de salud...**Con ello abordamos la nueva edición de 2005/2006.



5.- LOS COMPLEMENTARIOS

El curso 2005/2006 lo inauguramos con unas jornadas iniciales que nos relacionasen con otro tipo de actividades, pensando en dos objetivos: descubrir en la creatividad elementos de salud y favorecer el intercambio de experiencias entre los grupos creados.

En estas jornadas trabajamos a través del cine la idea de que “Mujeres Saludables” era un **proyecto con herramientas**. Decíamos en el cine-forum a propósito de la película “Baraka”: “La visualización” es una técnica que se utiliza como respuesta a distintas situaciones: como relajante o tonificante, como apoyo para el desarrollo de un proyecto, como ensayo ante nuevas o viejas situaciones sobre las que queremos responder de otra manera...Buscar estimularnos a través de los sentidos con lo sencillo que es ver, oír, oler, tocar...Acaba convirtiéndose en un acto consciente, liberador y de aprendizaje cuando OBSERVAMOS, ESCUCHAMOS, ACARICIAMOS O RECONOCEREMOS. Observáte, escúchate, acaríciate, reconócelte mientras te miras, te oyes, te hueles, te tocas...Tú también eres Baraka”. Sobre “Magnolias de acero” dijimos: “El grupo es nuestro referente desde que nacemos, es nuestra garantía de supervivencia, entre otras cosas. Por tanto, es fuente de conflicto. El grupo como instrumento de apoyo en materia de salud está suficientemente probado. La heterogeneidad está garantizada aunque existe una unión de intereses y necesidades o situaciones comunes que favorecen el diálogo y el flujo de las emociones. Somos íntegras: nuestras manos, nuestra cabeza y nuestro corazón como metáforas son nosotras mismas

hechas emociones, sentimientos, sensaciones, pensamientos, discursos, acciones...Entre nosotras, cerca de tu casa, en el Centro de Salud, como “Mujeres Saludables”.

Apostamos por buscar en las relaciones Madres-Hijas elementos de Salud desde el conflicto. Buscábamos un grupo de madres y de hijas, no tenían porque tener parentesco entre sí, para comprender la posición de la otra, expresar la propia posición y establecer puentes para el diálogo. Se produjo un taller “Entre generaciones”. El precedente del taller sobre Autoestima con madres del IES “Lucas Mallada” nos mantenía en una línea de trabajo concreta, línea que con el tiempo dará pie a “Malabares Igualdad”, un proyecto con jóvenes desde madres que animan.

Volvimos a plantear nuestras famosas **“novenas”**, aquella forma peculiar y a la vez tan tradicional de programar sesiones de nueve en nueve, como las veces que había que tomar un brebaje en la medicina popular: Microgimnasia, Danza oriental, Canto coral, expresión corporal... Introdujimos, como antes habíamos hecho con los “talleres degustación” la idea de “el Complementario”, ese espacio fuera de los horarios establecidos que nos permitía crear con otras, donde nos mezclábamos con otros grupos. “El complementario **generaba un servicio a la ciudad en forma de producto creativo**. Imagen de mujer se convirtió en una exposición fotográfica y “Mujer y espacio vivido” generó una alegoría plástica del propio programa que el Ayuntamiento cedió en su exhibición al Centro de Salud “Pirineos”. Los complementarios de aquel año redundaron en la idea de identidad, personal y de grupo y añadieron elementos de introspección para quienes participaron activamente de los talleres y,

que fueron reconocidas en el trabajo final. Aumentaba el protagonismo de las mujeres del programa en el desarrollo del mismo.

La Salud se cruzaba con otros bloques de trabajo, como siempre. Esta vez el contexto en el que investigábamos tenía directa relación con la vivencia del Espacio, en un nuevo intento de concretar esa vivencia en la ciudad, también desde su Urbanismo: “Imagen de mujer” recogía la experiencia sobre el espacio personal confrontado con el paisaje y la huella que deja en la creación, elemento que habíamos trabajado en las Jornadas de “Urbanismo y Género” de 2003. Por su parte, “Autorretratos y territorios”, ampliaba la dimensión terapéutica de la vivencia del espacio que ya habíamos vislumbrado en clave intercultural en los talleres de “Mujeres y espacio vivido”.

El catálogo de la exposición “Imagen de Mujer” incluía apreciaciones de las participantes como las que reproducimos: “Nos damos cuenta de que el intento de transformar la mujer que éramos, a la que queremos ser, no puede ser realizado en una ni en tres generaciones. Habrá que bajar las expectativas y las autoexigencias respecto a nosotras mismas y ser más tolerantes y comprensivas con nuestras propias limitaciones, y, sobre todo, más realistas para no seguir reproduciendo patrones y exigencias a nuestras hijas”

“Para mí ha sido un curso corto pero productivo, pues en medio de él, he sido operada de “cosas de mujeres”, con lo cual, todo queda en casa. Había otras como yo que me dieron sus sabios consejos y apoyo, con que puse en práctica el curso, he hico fotos mías en el hospital y de las cicatrices de guerra, como Jo Spence”





“Cuando me apunté al curso no sabía cómo era exactamente, me pareció, según me explicaron, que sería como un viaje al interior a través de la fotografía. Ha resultado ser algo así pero mejor pues he aprendido a saber mirar más en mi interior, conocerme un poco más, pensar en los demás pero sin abandonarme”:

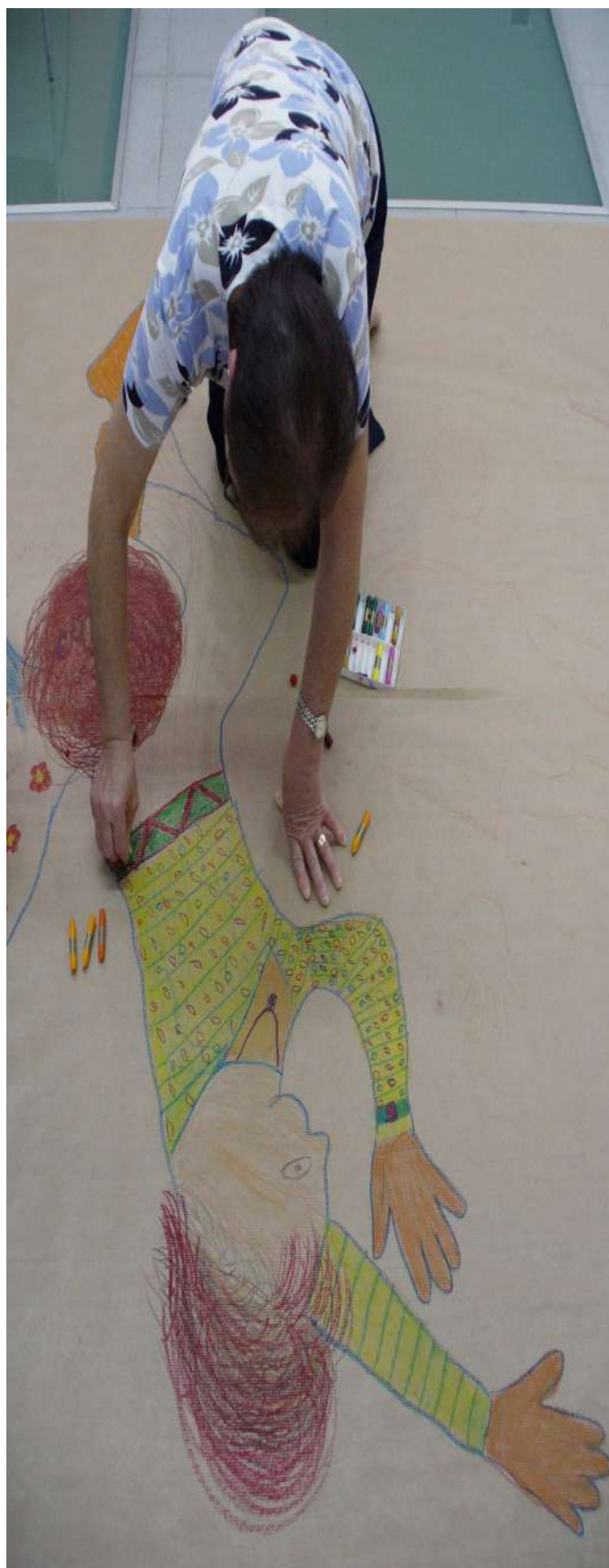
“ Podemos decir que cada una de nosotras es en parte lo que nos han transmitido y lo que somos en nosotras mismas. Potencialmente ya somos algo pero ese algo necesita su tiempo para desarrollarse. Podemos ser modeladas por la cultura pero nunca creadas. Por lo tanto cuando más desacuerdo tengamos por dentro, entre quienes queremos ser y quienes somos, más enfermedad habrá, porque la enfermedad se origina en lo más interno del ser humano”.

“La conclusión que yo saco es que para ser libre lo importante es que nosotras nos sintamos libres y felices con lo que hacemos”.

“Todo lo que sea reunirnos en grupo de mujeres para hacer una actividad me parece muy buena idea, porque nos ayuda a mantenernos activas”.

“Amar lo cotidiano, sus minutos, sus instantes, sus silencios y sonidos, es el alma de la vida. Una sonrisa, un gesto de cercanía, de acompañamiento. Sin prisa, llegamos mejor. Porque nosotras “corremos” despacio, muy despacio para disfrutar del día a día. Esto comenzó cuando dejamos lo superfluo en el Camino y recuperamos a nuestra mejor amiga, a nosotras mismas. Y aprendimos a amarla, a escucharla. Y tomamos conciencia de lo importante, de las pequeñas cosas hechas con amor, entrega y comprensión, pero jalonando de asertividad. En lo cotidiano esta la esencia de nosotras, pero cada una tenemos una misión, un programa que cumplir. Seguro que pasa desapercibido, de ahí su grandeza. Ese será nuestro gran secreto. Porque las cosas importantes no se dicen. Se guardan en el corazón.”

“Autorretratos y territorios” vino precedido como taller por una tertulia en la que se habló del tiempo personal con respecto a las tareas que ejercemos, buscando pistas sobre la repercusión de este modelo cultural sobre nuestra salud y la de nuestras relaciones. La reflexión sobre el uso del tiempo daría lugar, con la participación de más de 150 mujeres, a la encuesta “Cinco minutos” que reflejaba desde distintos ángulos los modelos de uso del tiempo entre las mujeres adultas en Huesca. Aquel curso lo cerramos en el Centro Raíces con la exposición “Mixturas, jarabes y otras imágenes” que animaba a “iniciar otros procesos de salud en los que las mujeres protagonicemos nuestro cuerpo y sus relaciones para integrar nuestra historia en el Ser nosotras mismas y jugar, **o incluso proceder, a cambiar el rumbo de nuestras vidas de tal forma que, con nuestra contribución, la comunidad crezca, se multiplique y dé fruto**”.



6.- "MULLERALIA"

En Abril de 2006, fiel a su cita anual, un nuevo número de **"Mulleralia"**, la revista que editaba la Concejalía de la Mujer, suscribió el tema de Salud en su número 8.

En la introducción decíamos "La capacidad de ilusión de las y los agentes implicados, trabajadoras sociales, coordinadoras y coordinadores médicos y de enfermería, personal sanitario y no sanitario de los centros de salud, de cada una de las mujeres que forman parte de los grupos, el interés mostrado por algunas comunidades educativas en esta línea de trabajo, alimentan el proyecto y lo animan a crecer.

El refuerzo de la cercanía de otros proyectos similares en materia de género y/o desarrollo comunitario – léase el Proyecto Oroel de Jaca o Asociación MUSA de Sabiñánigo- o la respuesta de otras y otros profesionales que han dispuesto su colaboración favorece las ansias de crecer con otras y con otros".

"Mulleralia-Salud" maduró las intervenciones de las Jornadas de trabajo en clave de Alimentación, Consumo y Ecología, Mujeres diabéticas y cuidadoras de la diabetes, Comer o no comer, la cuestión es alimentarse, el Programa de atención a Jóvenes en Salud Sexual, la Relación entre el consumo de sustancias nocivas y el desarrollo de la capacidad de Autonomía entre jóvenes, Estrés y ansiedad hoy, la importancia de la asertividad,

la Prevención laboral, el Acoso sexual en el trabajo, la labor de la Asociación Española contra el cáncer o la Fibromialgia, la situación de la natalidad en Huesca, la conexión materno/paterno-filial, la experiencia de las Doulas, el valor del canto Prenatal, las Relaciones entre la salud del planeta y la salud de las personas, los Parques en la ciudad como elementos de integración ciudadana, la Participación comunitaria en la Salud. Se añadía un elemento como esbozo de la importancia de apreciar la dimensión global en lo local: Salud en los tiempos de guerra, incluía la visión intercultural y de cooperación. Nos había visitado en el programa "Huesca, femenino multicultural", Yolanda Becerra de la Organización Femenina Popular de Barrancabermeja, en Colombia. Su respuesta pacífica era una respuesta saludable para la salud personal y comunitaria: "Hoy por hoy, mujeres como Yolanda Becerra, en Barrancabermeja o en cualquier parte del mundo son el centro del círculo armado, son las principales afectadas **pero también las principales creadoras de rebelión, de respuesta, de paz, se llame hoy "Olla comunitaria", "uso de plantas medicinales", "denuncia de violación de derechos humanos" o "resistencia en los hospitales públicos". Por ellas, por todas nosotras...\$ALUD**".

7.- NUEVAS MIRADAS

“Mujeres saludables” miraba también hacia otros lados...El perfil de mujeres que acudían al programa se consolidaba.

Comenzó a formar parte de la vida transcurrida.

Continuó el esquema de talleres y complementarios con nuevas producciones para la ciudad..

- Por un uso del tiempo saludable
- Los cuentos que nos contaron a las mujeres
- Nuestro cuerpo, cómo funciona, cómo cuidarlo.

Nos importaba seguir indagando sobre la construcción de la identidad, por la necesidad de explicarnos a nosotras mismas; sobre el funcionamiento de nuestro cuerpo, por la necesidad de llamar a “las cosas por su nombre”...

“Por un uso del tiempo saludable” se enlazaba con una campaña sobre el Uso del tiempo que recogió 150 encuestas a mujeres en distintos grupos y ámbitos. El tiempo saludable nos relevaba un camino diferente al de la prisa como pose, nos abría la posibilidad de considerar cinco minutos lo que significaban en nuestra vida: en nuestra respiración, en nuestro pensamiento... La fórmula buscaba hacernos conscientes del transcurso, de la medida y de la subjetividad que envuelve al tiempo...

También nos preocupaba la salud de las más pequeñas...

Formamos parte como asesoras del proyecto IDEFICS^[1] en sus inicios. En nuestro informe decíamos:

^[1] Promovido por la Comisión Europea el estudio perseguía Identificar y Prevenir lo efectos sobre la salud en la Infancia y la Adolescencia inducidos por la Dieta y el Estilo de Vida. En Huesca fue liderado por la Universidad de Zaragoza y desarrolló una encuesta a lo largo de dos años en distintos centros escolares.





“Por un crecimiento libre y no sexista...La salud es un concepto integral físico-psíquico y social. Descubramos las diferencias y semejanzas por grupos que va provocando un estilo de vida sexista: En el **concepto de una misma y de uno mismo**. Ejemplo: la importancia del equilibrio entre la construcción de la identidad en edades tempranas frente a la construcción de la pertenencia a un grupo, que además tiene connotaciones discriminatorias –“Soy yo”, frente a “Soy un chico” o “Soy una chica”.

EN la **imagen de una misma o de uno mismo**. Ejemplo. “Mido hasta este punto de la pared o hasta esta altura de mi madre o de mi padre frente a soy baja o alta”, “peso tantos kilos o peso como un saco de peras, o plátanos o cualquier fruta que me gusta”, frente a “soy gorda o flaca”. “No como más porque tanto chocolate hará que me duelan las rodillas, o “no como más porque no necesito tanto chocolate”, frente a “no como más porque me engordaré”. Cuando los adjetivos son “estándares” adultos llenos de connotaciones.

En la **alimentación**. Ejemplo. Desayunos y meriendas en la escuela...Las niñas comen más fruta que los niños o los niños comen más bocadillos que las niñas, qué ingredientes y qué cantidades ponemos a unas y a unos en circunstancias físicas semejantes...

En el **uso del espacio y del tiempo**. Ejemplo: Tienen unas y otros las mismas oportunidades de exploración del espacio y de uso y experiencia del tiempo.

En las **relaciones sociales**. Ejemplo: Las niñas hablan antes de “novios” que los niños, ellas parece que eligen a su “novio” en Infantil. Niñas y niños no juegan juntos...A no ser enfrentados los grupos. Juegan niñas y niños cuando lo hacen entre dos.

En las **relaciones sexuales**. Ejemplo: Seguimos manteniendo como normal el comportamiento de un niño frotándose los genitales y como no deseable el mismo comportamiento en una niña.

En el conocimiento del yo que incluye el propio cuerpo como primer paso para reconocer el tú y tu cuerpo. Ejemplo: En la exploración del propio cuerpo insistimos en cómo seremos y no en cómo somos. Las niñas y los niños no tienen más que una diferencia física visible: ellas tienen clítoris y ellos tienen pene y ambos órganos, tienen semejanzas en cuanto a sensibilidad.

En el desarrollo de las habilidades físicas –fortaleza, resistencia, autocontrol-. Ejemplo: A unas y a otros en virtud, no de su configuración física, sino de su pertenencia a un grupo o a otro recomendamos o animamos hacia ejercicios y actividades físicas diferentes o toleramos unos y no otros –una niñas subiendo a un árbol, un niño saltando a la comba- o reforzamos, sobre todo, verbalmente, la falta de control de sus capacidades en los niños y el control sin medida en las niñas.

En el desarrollo de sus habilidades sociales. Ejemplo: No identificamos claramente las situaciones relacionadas con la violencia que se ejerce sobre las niñas y no les aportamos, por tanto, estrategias de empoderamiento y resolución.

La salud era para nosotras un bien que no siempre administramos con cariño y cordura. La salud era para nosotras un bien que manipulábamos culturalmente. La salud era un estado variable. **Los resultados globales están en nuestras manos, incluso cuando estamos enfermas.**



8.- RECAPITULANDO

2007/2008 fue un curso de evaluación formativa. El Plan Municipal de Acción Positiva para la Igualdad entre Hombres y Mujeres se había cerrado y daba paso a un nuevo Plan de Igualdad y Género. Este año la cuestión era ser capaces de que el grupo tomase las riendas y para ello consideramos que había que volver a la esencia del programa que tenía en alguna medida un punto a favor de la actividad frente al objetivo.

Aprovechando la experiencia de un verano en el Centro Penitenciario de Zuera donde “La salud de las mujeres” estuvo en el punto de mira desde la revisión de la construcción de la identidad, adaptamos un sistema modular de trabajo que volvía al esquema de itinerario. Lo adaptamos incorporando actividades de reflexión desde el movimiento y la música. Buscábamos recuperar el perfil de mujeres al que dirigimos, dado que de esta forma ajustaríamos necesidades a objetivos, favorecer la expresión personal, incluyendo nuevos objetivos y nuevos papeles de cada una en el programa y experimentar la propia iniciativa.

Los módulos en los que intervinimos fueron:

- Yo y el grupo
- Me cuido/me cuidan
- Me quiero/Me quieren
- Autoimagen y
- Asertividad.

Incluimos el papel de la observación gracias a la incorporación de personal del Taller de Empleo dedicado a la formación de Agentes Socio-educativos, integramos a algunas participantes en el papel docente e introdujimos acciones al programa

desde la propia iniciativa y los propios recursos.

La revisión del Plan Municipal de Inmigración y las relaciones habituales en red con otros grupos de mujeres en la alfabetización y el aprendizaje del castellano dieron pie al acercamiento de Saludables a otras realidades de la ciudad, en la clave de “Huesca, femenino, multicultural”.

9.- NOS HACEMOS MAYORES

Los lazos se estrechaban seguíamos creciendo en número hasta alcanzar los **133** participantes semanales en el programa de 2008/2009.

En marzo aprovechamos para darnos una Jornada de trabajo en la línea de la participación en los Centros de Salud de una Asamblea de Mujeres heterogénea que se configuraba con unos 2/3 de veteranas en el programa y 1/3 de nuevas incorporaciones que se convirtió en la tónica.

Recapitulábamos en una carta dirigida a los trabajadores y trabajadora social de los Centros de Salud de entonces:

“La jornada del martes transcurrió con un alto grado de participación...

EN la Mesa Redonda, por la mañana, contamos con la presencia de Mónica Dallo y Marisa Juan, como representantes del Centro de Salud en su vertiente socio-sanitaria...

Se expusieron los enlaces del Programa con estructuras y personas concretas que incluyen el patrocinio de CAI, la participación de los Centros de Salud y la programación y gestión de la Concejalía de Igualdad e Integración, en cada caso con los distintos nombres y apellidos que es importante reconocer para situarse en estas estructuras.

Quedó claro que un Centro de Salud -de Atención Primaria- es más de lo que se ve en la relación de cada usuaria dentro de un cupo asignado a enfermería y medicina familiar. Si bien también quedaron patentes las dificultades para avanzar en el terreno socio-sanitario vinculado a la comunidad de salud, también las presupuestarias.

Sobre la cartera de servicios quedó patente que la participación de grupos de presión en la creación de la cartera es importante y es una vía de participación que, en principio, vendría canalizada a través de los Consejos de Salud, paralizados en este momento.

Las mujeres plantearon dudas y comentarios sobre

1. los cambios de facultativos/facultativas dentro de la red de Centros de Salud,
2. la importancia de la escucha no solo de la dolencia sino de la percepción y preocupación sobre la dolencia,
3. la necesidad de dejar bien explícita la demanda, trabajar, en ese sentido, la asertividad, también desde el enfoque de la usuaria,
4. la oportunidad de crear nuestras propias historias clínicas y de avanzar en terrenos que relacionan la percepción, las emociones con nuestro desarrollo integral, también en el terreno de la alimentación...

Repartimos una encuesta sencilla como comienzo en este curso de la evaluación del programa y lo que debemos hacer con él que os adjunto.





Por la tarde, nos encontramos con otro buen nutrido grupo para disfrutar de un taller de movimiento con componentes lúdicos "Un globo, dos globos, tres globos" en el que se intervino con herramientas conocidas en el programa como el trabajo de articulaciones, el masaje, la relajación, la concentración, la percepción de la otra, la armonización de movimientos acompañados de música y el canto. Terminamos con la participación social, el otro pilar del programa, acudiendo e interviniendo en la Mesa Redonda programada dentro de las Jornadas "AL Basma", donde se proyectó y se animó el foro a partir de la proyección de "Shorock".

Fue un día tremendamente productivo y dinámico en el que contamos en el compendio de todas las actividades con una media de participación de 60 mujeres, que alcanzaba a lo largo de la jornada a un 80 % de las inscritas en el programa, un total de 133 en la actualidad.

Gracias por vuestra participación, difundid los resultados donde creáis conveniente y continuamos a partir de aquí".

La encuesta a las participantes apuntaba una media de edad situada a partir de los 55 años, con un contacto con el programa fundamentalmente a través de otras amigas que la habían animado, con una opinión sobre la propia salud entre regular y buena, considerando que el personal sanitario que la atiende tiene una opinión semejante a la suya, con circunstancias sobre la propia salud en clave de enfermedad con carácter repetitivo, con controles sanitarios e ingesta de algún fármaco, procurando actividad física y señalando al programa como un lugar de encuentro y de aprendizaje, donde las relaciones sociales se hacen presentes.

El curso siguiente buscaba atinar sobre el proyecto de salud personal y en la inscripción solicitábamos que las participantes, **llegáramos a 150** aquel año, indicasen sus propios intereses para el curso que comenzaba: Mejorar o mantener hábitos de ejercicios físicos, mejorar o mantener hábitos alimenticios, mejorar o mantener hábitos de relación social, mejorar o mantener optimismo, mejorar o mantener valoración de una misma, mejorar o mantener la concentración, la memoria u otras aptitudes mentales, mejorar o mantener comunicación óptima con otras y con otros, mejorar o mantener en un campo de actuación amplio...**Lo queríamos TODO.**

Introducimos la idea de “saludables” en otros grupos gracias a la participación del programa promocional de Arroclar, de Cáritas Diocesana. Revisando nuestra memoria corporal nos dibujamos mientras nacíamos...Éramos niñas-mujeres en aquellas imágenes. Aquel año celebramos un final de curso de nuevo con otras...La mezcla favorecía la articulación de nuevos espacios en la memoria...Abría paisajes, necesario para poder saltar nuestros límites. Como decía Simone Seija en su escrito “...Cuando las cabezas de las mujeres se juntan alrededor “del fuego” que deciden avivar con su presencia, hay fiesta, hay aquelarre, misterio, tormenta, centellas y armonía. Como siempre. Como nunca. Como toda la vida.



Para todas las brasas de mi vida, las que arden desde hace tanto, y las que recién se suman al fogón”.

Curso siguiente: 150 mujeres...Se mantiene a lo largo del curso el 90%. Las participantes refieren cambios en los hábitos alimenticios, en los posturales, locomotores y en los de relación social. Ha cambiado su percepción/valoración del malestar – dolor- y bienestar. Han cambiado a favor de mejorar el tono muscular y la flexibilidad y han incorporado el uso disciplinado de rutinas.

Saludables se presentaba en el programa de Camino de Jara, con mujeres con dificultades para trasladarse.

Las participantes con regularidad estaban informadas de otras actividades en la ciudad y acudían a distintas propuestas en grupo. Se mezclaban con otras en otros programas de trabajo vinculados a la interculturalidad o al desarrollo de “Mujeres en la era digital”.

Cuando nos preguntábamos si necesitábamos un cuerpo nuevo queríamos abordar: “mis cervicales”, “la columna”, “Mis rodillas”, “tengo muchos kilos”, “Me canso”, “estoy deprimida”, “Mi amiga me ha dicho”, “el otro día me dijeron”, “no oigo bien”, “tengo una minusvalía”, “me han dicho que esto es fibromialgia”, “No salgo”, “No hablo con nadie”, “tengo diabetes u osteoporosis o tensión”...Escuchábamos nuestros síntomas.

Reajustamos aquel año la oferta de grupos pero tuvimos que reabrir otro con nuevas propuestas...Éramos cinco grupos, que se mantuvieron en 2010/2011.

Aquel año repartimos una publicación pensada y trabajada desde la Comisión Rural del Foro Municipal de Mujeres: “Prácticas saludables” donde lo de antaño y lo de ahora se daban cita...Unas prácticas comprensibles en el universo de Saludables, de las que éramos y estábamos.

En la inscripción solicitábamos dar sentido al por qué de incorporarnos a los grupos: se volvía a materializar la necesidad de tener un espacio propio y compartirlo con aquellas que tenían la misma inquietud, les uniese o no la amistad.

Con las mujeres de Camino de Jara nos dimos una posibilidad de trabajo en busca de su incorporación a uno de los grupos. Continuaron las sesiones clínicas en los Centros de Salud de principio y final de curso que se habían visto necesarias en la generalización de la zona de salud Huesca desde 2008, como una fórmula de atender aspectos básicos de información y retroalimentación con los centros de Salud a través, no solo de la persona responsable del Trabajo Social, sino de otras y otros profesionales sanitarios.

Aprovechamos la experimentación que asesorábamos de nuevo en el Centro Penitenciario de Zuera, en clave saludable con Hombres y con Mujeres, a través de “Cosas que nunca nos dijimos”. **Se abrió sin pausa el camino hacia una visión más holística del trabajo en materia de Salud y Género.**

10.- ENCRUCIJADAS

2011/2012 mantuvo el pulso del programa. Llegamos a más gente: **175 mujeres en 6 grupos**, uno de los cuales presenta unas características especiales en clave intercultural y un grupo de hombres que comenzó su viaje el año pasado.

El nuevo curso en el que estamos inmersas comenzó en septiembre con una propuesta de renovación para acotar más si cabe el perfil de las mujeres, buscábamos un valor añadido para cada participante, en la medida que pueda ofrecer un nuevo contexto de aprendizaje por su implicación en el programa experimentando nuevas fórmulas de empoderamiento personal y de transmisión dentro de su colectivo. La consigna que siempre hemos elevado de “esto no es gratis, no porque tengas que pagar una cuota económica, sino porque te exigiremos como grupo que aportes tu salud y tu iniciativa” ha llegado a una nueva encrucijada.

De 7 grupos pasamos a cuatro en 2013. Se mantienen el grupo de hombres y el femenino intercultural y los grupos veteranos se cierran a dos.

Las veteranas teníamos la encomienda de reescribir nuestra historia para volver a emocionarnos con ella y valorar el trazo del nuevo camino que iniciar.

Esto es lo que hicimos desde septiembre de 2012...Esto es lo que lo ofrecemos después de diez años de trabajo y más de seiscientas personas puestas en canción. Lo que sigue es nuestro particular homenaje a nosotras mismas.





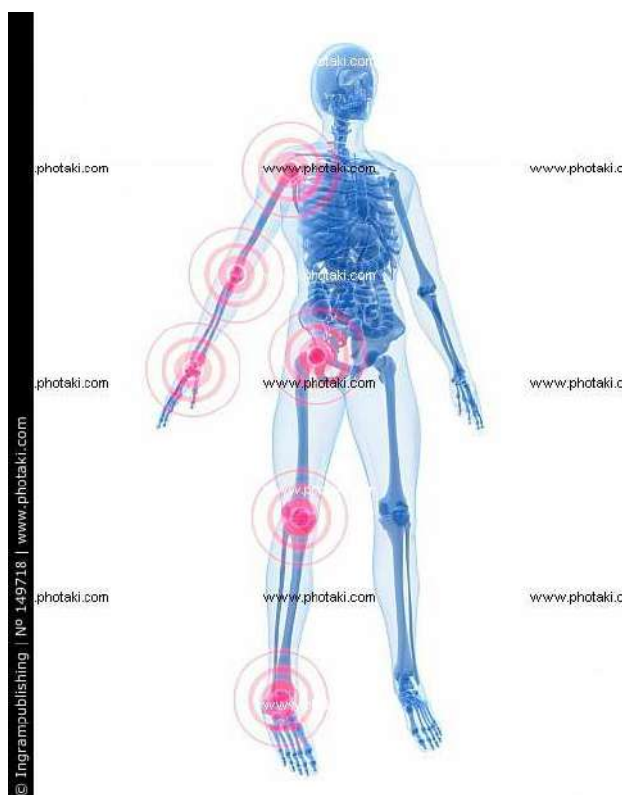
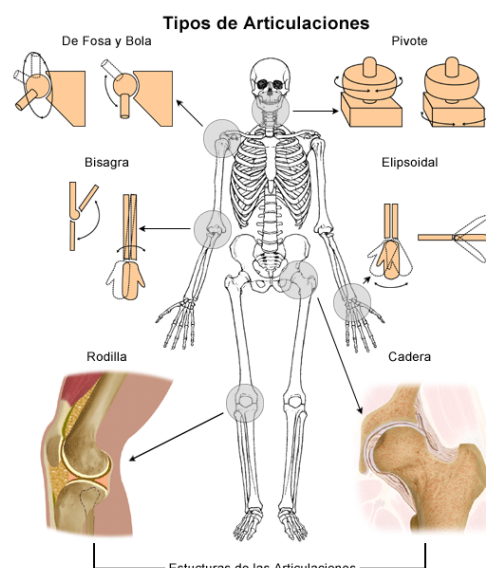
11.- TRAN\$CUR\$OS. 8 perlas específicas para el 8 de marzo, día Internacional de las Mujeres.

- ARTICULA TU CUERPO
- LA IMPORTANCIA DE PONERNOS MÚSICA
- CAMINO Y MEDITACIÓN VAN DE LA MANO
- CUANDO LA FILOSOFÍA EMPIEZA EN EL JUEGO
- EXPRESAR NUESTRO COLOR
- POSTURAS ANTE LA VIDA
- SIN “COMADRES” NO SOY YO
- PORQUE EL HUMOR SE CONTAGIA

ARTICULA TU CUERPO

Somos puro movimiento...Nos hemos repetido esta frase hasta la saciedad en estos diez años...Nos movemos incluso sin ser conscientes, nos movemos incluso cuando estamos quietas...El movimiento es la clave de la vida...Si deja de fluir nuestra sangre muere un órgano...Y esa falta de movimiento en una parte, por periférica que sea, repercute en la esencia de nuestra sangre, se contamina de la quietud...Por eso resulta tan importante animar a nuestro cuerpo, animarnos al movimiento, el visible y el que no se percibe externamente.

Nuestro movimiento externo es posible gracias a un conjunto de estupendos engranajes como son los músculos, los huesos y, por supuesto, las articulaciones. El gasto que hacemos del aparato locomotor por funcionalidad y por alimentación es diferente según la edad y según el género y es que, según el sexo, nuestro sistema hormonal nos prepara para un gasto añadido, la reproducción y el papel del cuerpo de las mujeres en ella, en el ciclo de la fertilidad, en el del embarazo, parto y puerperio. Ese gasto añadido a favor de la preparación del aparato locomotor, de nuestros huesos, se cobra con la inversión hormonal en la menopausia... Como nosotras decimos: "Lo comido por lo servido"...Nos convierte en otras mujeres que percibimos nuestro cuerpo, el externo y el interno de forma diferente, gracias a nuestro ciclo de fertilidad. Objetiva y subjetivamente esta cuestión nos diferencia de los hombres y "Mujeres Saludables" siempre ha puesto en valor lo que cada una es y lo que cada una siente



Por esa razón en “Mujeres Saludables” el trabajo articular ha estado presente desde la serenidad del conocimiento de una misma y también desde la risa compartida de situaciones y, por qué no, también de dolores...

Hemos utilizado nuestro propio cuerpo, en interacción con la música, en interacción con otras, desde el automasaje, favoreciendo el estiramiento y la flexión como movimientos hermanos, la relajación y la tensión, como fenómenos complementarios...Esta se ha convertido en otra máxima de “Mujeres Saludables”...¡Tantas veces alguna compañera ha dicho “Siempre estoy tensa”! y hemos contestado “Bendita tú, si no sientes la tensión no estás preparada para relajarte”...El contraste siempre presente en nuestro quehacer, la necesidad de los contrarios, la esencia del movimiento, como parte imprescindible de nuestra consciencia corporal y del aprendizaje sobre ella.

Nos ha servido en lo lúdico palos de escoba –los mejores, decíamos...Búscate un palo de escoba “de los de antes”, aquellos que no eran precisamente ergonómicos porque nos obligaban a doblarnos...Seguro que tenemos alguno que no hemos tirado o hemos confundido con el que está mejor preparado para ese trabajo...Ese es el bueno, medido entre nuestros brazos estirados mientras sujetamos por un extremo y por otro con la ligera presión de los dedos, sin agarrarlo. Y hemos estirado hacia delante los brazos, subido por delante y bajado por detrás, por nuestra espalda, cada una con el movimiento y torsión necesaria...

¡Cuántas veces hemos repetido que la medida de un ejercicio la da cada una, hasta donde una “pueda” en una mezcla de querer y “doler”!. El ejercicio, con esta medida siempre se realiza bien si la técnica está pensada para favorecer y fluir, no para modelar un cuerpo que ya se ha encargado de modelar la vida...

¡Cuántas veces hemos jugado al cabaret con estos palos, con estiramientos y flexiones, cuántas veces hemos jugado con pelotas –de nuestros hijos e hijas, de nuestros nietos o nietas!...Hasta sentir que como decía una filósofa en una sesión de trabajo que el vaso “medio lleno” no pesa igual sosteniéndolo un minuto, sosteniéndolo cinco minutos o sosteniéndolo media hora y, evidentemente, no es cuestión de los centilitros que porte, ni de la morfología y composición del vaso, depende de quien sostiene y de cuánto tiempo mantiene esa tensión, siempre nuestra medida, la que conocemos, la que podemos descubrir. ¡Cómo hemos sido de conscientes en esta línea de trabajo de la tensión acumulada durante minutos, durante días, durante años, provocada por nuestro papel en la red social, por nuestro trabajo, por nuestra forma de comunicarnos, tensión materializada en puntos determinados de articulaciones semifijas, tensión materializada en articulaciones móviles con tendencias de movimiento diferentes, tensión materializada en puntos determinados de la periferia de las articulaciones fijas de nuestro cráneo!...¡Cuántas veces entrenar los movimientos, siguiendo la configuración de la articulación ha mejorado nuestra movilidad y nuestra percepción del dolor!...

¡Cuántas veces el automasaje, especialmente de cara y manos, partes de nuestro cuerpo cargadas de masa muscular activa en los procesos de autocontrol de la rabia o la frustración han mejorado nuestra manera de querernos!...Tantas veces hemos lavado nuestras manos por frotamiento, por ellas y por prepararlas para el contacto curativo con nuestra cara, haciendo referencia a ritos ancestrales de “ablución” que purifican el cuerpo, lo exfolian, eliminan toxinas y estiran y relajan músculos presentes en manos y cara.

¡Cuántas veces estas abluciones nos han preparado para masajear con nuestras manos, con palos y pelotas, a nuestras compañeras para favorecer entre otras actitudes corporales, la del agradecimiento placentero!.

Hemos aprendido a través del movimiento articular el papel de este en el aprendizaje de conductas no siempre favorables para nuestra dignidad y libertad como mujeres. A algunas nos costó años desaprender el cruce de piernas cuando permanecemos sentadas, que ha favorecido la mala circulación sanguínea periférica, además de ser el mejor modelo para nuestro cuerpo sobre la necesidad de la torsión como la imagen más femenina: torsión de las piernas traducida en “torsión” de la columna...¡Cuántos aprendizajes relacionados con el control sexual de las mujeres se convierten en “dolores de espalda” y “varices”!...





LA IMPORTANCIA DE PONERNO\$ MÚSICA

La música está presente en nuestra vida en la variación del sonido y lo que ello nos provoca.

Ya en el vientre de nuestra madre se nos prepara para escuchar sonidos, no sólo con los oídos, también con la piel...Las vibraciones están presentes en nuestra vida como base del mismo movimiento por lo que ambos, música y movimiento son la pareja ideal.

Hemos reconocido al baile como el mejor ejercicio y hemos animado a unas y otras a que lo conviertan en una rutina saludable.

Al bailar hemos procurado ser conscientes de nuestro propio movimiento y descubrir en el baile “en pareja” los beneficios de concentración que podemos extraer...¡Cuántas veces hemos girado y girado sobre nosotras mismas sosteniendo una pelota a la altura de nuestra mirada, comprobando que no nos mareamos!. Hemos ondulado nuestro cuerpo y el desarrollo de nuestro movimiento sin apenas ser conscientes...Hemos evocado y cantado otras situaciones con otras personas y hemos reído y llorado recordándolas, porque las lágrimas y las risas siempre han estado presentes en nuestras sesiones como una forma de descargar a nuestro cuerpo de la tensión, con la necesidad siempre presente de hacerlo en compañía solidaria. Hemos relacionado equilibrio corporal basado en un eje vertical en permanentemente quiebro y hemos comprobado que el equilibrio es posible en el desequilibrio.

EL baile surge del son o el son del baile...No hemos pensado en ello...Lo que sí hemos hecho ha sido cantar...Hemos buscado en nuestro baúl esas canciones que todas conocemos y se las hemos enseñado a otras porque hay un fondo sentimental común para todas las personas...A nosotras nos iban las zambras, las rumbas, los boleros, los tangos, los ritmos latinos sosegados y fuimos haciendo nuestro propio elenco:

Muñequita linda...

*Muñequita linda de cabellos de oro
de dientes de perla labios de rubí
Dime si me quieres como yo te adoro
si de mí te acuerdas como yo de ti.
A veces escucho un eco divino
que envuelto en la brisa parece
decir...
Sí te quiero mucho, mucho, mucho,
mucho
tanto como entonces, siempre hasta
morir.*

Somos novios...

*Somos novios,
pues los dos sentimos mutuo amor
profundo
y con eso ya ganamos
lo mas grande de este mundo.
Nos amamos, nos besamos,
como novios nos deseamos
y hasta a veces sin motivo,
sin razón nos enojamos.
Somos novios,
mantenemos un cariño limpio y puro,
como todos, procuramos
el momento mas oscuro
para hablarnos, para darnos el mas
dulce de los besos,
recordar de que color son los cerezos,
sin hacer mas comentarios
somos novios, somos novios.*



La flor de la canela...

*Jazmines en el pelo y rosas en la cara
airosa caminaba la flor de la canela
derramaba lisura y a su paso dejaba
aroma de mixtura que en el pecho
llevaba*

*Del puente a la alameda
mundo pie la lleva
por la vereda que se estremece
al ritmo de sus caderas
recogía la risa de la brisa del río
y al viento la lanzaba
del puente a la alameda*

La lista de la compra...

*Una mano pide el cielo,
la otra en el cajón del pan
hay manchas de grasa
de llanto, de tinta
estoy harto de tanto frotar.*

*Tú que eres tan guapa y tan lista
tu que te mereces un príncipe, un
dentista, itu!
te quedas a mi lado
y el mundo me parece
más amable
más humano
menos raro.*

¡Tú!

En forma de Pradera, Manzanero, Sosa, King Cole, también “La cabra mecánica” porque hay ritmos que vienen y van...A nuestro aire...

Cantar –quien canta sus males espanta- hemos vuelto a comprobar que es un estupendo ejercicio para limpiar las vías respiratorias, para alterar la presión que se siente en un estado depresivo, para trabajar la musculatura de la cara, para sentir nuestra fuerza interior y expresarla...Cantar, en definitiva, nos ha dado poder y hemos comprobado de nuevo que es altamente contagioso. Ha mejorado nuestra respiración y eso beneficia tanto a la oxigenación como a la eliminación de toxinas...Además nos ha permitido trabajar el control del tiempo...Vivir a nuestro compás.

Nos preparábamos para la fonación siendo muy conscientes del papel de la boca, de los músculos que la rodean, de la nariz, de la postura angular de cabeza y cuello, de los ritmos de respiración, del “lanzamiento” de la voz y también de la “recogida”, del trabajo vocal, de las notas, no solo como calentamiento necesario, sino como parte esencial de la consciencia del ejercicio.

Hemos soltado nuestras voces en forma de gritos y con intensidad y volumen, alejadas del control social del silencio o del “habla bajito”.

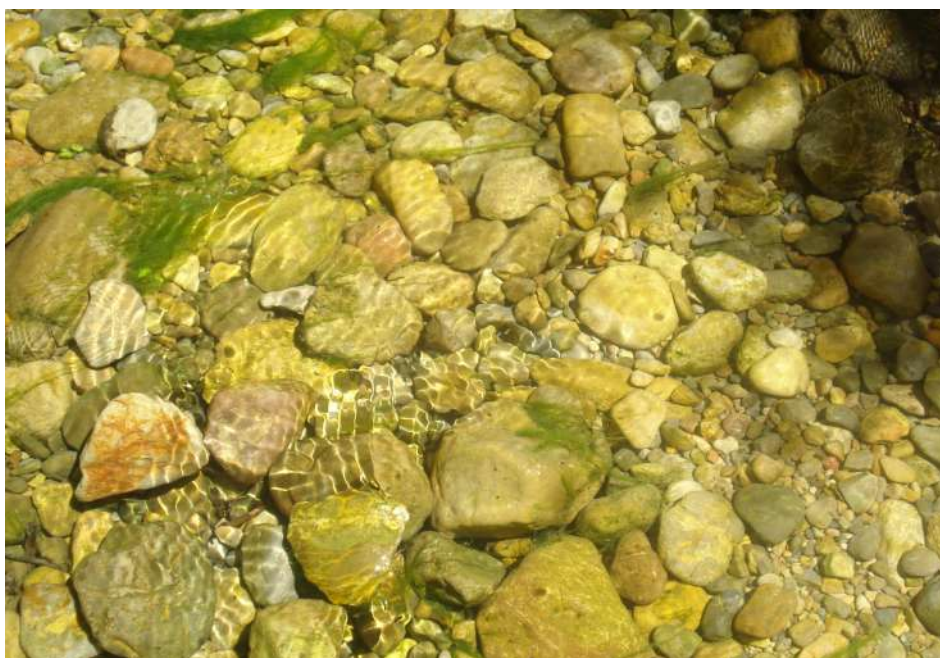
CAMINO Y MEDITACIÓN VAN DE LA MANO

Hemos explorado en otras prácticas más orientales la seducción que sentimos por nosotras mismas, cómo la búsqueda interior nos aproxima más al resto, nos sintoniza con la naturaleza que formamos todo lo vivo y lo inerte.

¡Cuánto nos costaba el silencio mientras caminábamos!...El silencio del que socialmente huimos porque lo relacionamos con soledad no deseada...¡Cuánto nos costaba concentrarnos en los pasos, en descubrir en el ritmo binario una rutina necesaria que nos ofrecía seguridad!.

Esta es una de las palabras que más ha crecido en los grupos a lo largo de este tiempo: **SEGURIDAD**, que nace de una misma y del contacto con **IGUALES**. Estos dos conceptos con los sentimientos que provocan han sido medidos en el pensamiento del cuerpo a través de tantos ejercicios de visualización, de concentración, de caminos circulares, de caminos en zig-zag, de entradas y salidas en espacios acotados, de pasos abiertos y cerrados en línea y cómo no, de movimientos básicos de Qi Gong, mientras el aire se mecía en torno a nuestro cuerpo sin que hubiese movimientos paralelos y rígidos de una parte y otra de nuestro cuerpo, favoreciendo el fluir sin perder de vista los puntos esenciales de apoyo de nuestro cuerpo en el tronco, en la cabeza, en nuestras extremidades.

Decía Confucio: *"El agua que fluye jamás se estanca, y las bisagras de una puerta transitada jamás se oxidan. Esto se debe al movimiento. El mismo principio se aplica a la esencia y a la energía. Si el cuerpo no se mueve, la esencia no fluye. Cuando la esencia no fluye, la energía se estanca".*





Automatizar el movimiento siendo conscientes de los centros desde los que nuestra energía fluye en el pecho, en el estómago, en nuestros genitales, es algo que aprendemos desde muy pequeñas...Y por ende, socialmente procuran hacernos olvidar esos centros energéticos, para penalizar nuestro estómago, cargar nuestro pecho o anular nuestros genitales. Tantas veces hemos vuelto sobre nuestros pasos observando a niñas y niños muy pequeños en sus primeros movimientos de sostén y búsqueda de posiciones para asegurarnos la consciencia de ese movimiento cuando las fuerzas flaquean y parecen ser menos ágiles nuestras intenciones. ¿Recordáis cómo fluía nuestra energía también en la danza oriental que nos permitía recuperar el sentido de la pelvis, compendio óseo y muscular, imprescindible en la contención de la orina o en el placer sexual?... La edad nos permitía el acaloramiento y la desinhibición entre iguales...Era tan hermoso vernos reír y taparnos la cara y enrojecer y...SENTIRNOS VIVAS.

CUANDO LA FILOSOFÍA EMPIEZA EN EL JUEGO

Jugar también ha sido lo nuestro pero dándole una dimensión al juego diferente, también para extraer pensamiento e ir más allá de lo obvio. Como el juego de las sillas en el que entramos con la confianza que nos da la compañía:

Pusimos tantas sillas como personas y empezamos a caminar en círculo con la música a cuestas...Y se interrumpió la música

y apresuramos la mirada en busca de asiento y quedaron dos mirando, creyendo que habían perdido su lugar en el mundo...Y había sitio para todas.

Quitamos una silla

Comenzó el movimiento circular, unas asegurando, otras despreocupadas y se interrumpió la música

Y las despreocupadas se sentaron y las que intentaban asegurarse miraban a la silla siguiente.

Una no tenía silla pero le esperaba otro asiento en un lugar un poco más alejado, frente al espejo que hizo que pudiera contemplarse en plenitud.

Y así una vez y otra, unas veces una silla desaparecía, otras una silla se volvía hacia el centro, otras veces desaparecían dos...Cada vez que una salía del juego se dirigía a aquella línea frente al espejo...

Y ocurrió que quedaron dos para una silla...Y otra de nosotras se dirigió a la línea y parecía que no había espacio. La primera, aquella que “perdió” en primer lugar, rompió el silencio y dijo, “Ven aquí, conmigo, todavía hay espacio”.



Y quedó una sola, con una silla sobre otra silla y volvió la música y cesó de nuevo y entonces aquella no supo qué hacer y entonces todas las que se contemplaban en el espejo le gritaron “Traéte una silla, aquí con nosotras”.

Y todo fue mágico porque aquello se parecía al ciclo de la vida y vimos que nuestra “salvación” pasaba por estar seguras de tener nuestro sitio, allí donde fuésemos, por la tranquilidad que nos daba perder si significaba poder tener tiempo para contemplarnos, por la solidaridad que nos surgía con quien parecía alejada y algo realmente hermoso, la experiencia trascendente de notar que alguien vela por una cuando no crees encontrar ese nuevo lugar que te pertenece... Aquella mañana las emociones fueron intensas y sabias y terminó con un gran abrazo y algún que otro moco que hubo que sonar. La grandeza de lo cotidiano desde la inmensidad del infinito.

EXPRESAR NUESTRO COLOR

Desde que descubrimos las posibilidades de trabajar “mandalas” se nos abrieron nuevas posibilidades de autoevaluación.

¡Los hemos utilizado en tantas ocasiones y de tantas formas diferentes!

Descubrimos también el color de la fotografía y el del lienzo en forma de papel. Una muestra de nuestra expresión cuelga de las paredes del Centro de Salud “Pirineos” inmortalizando nuestro ser mujeres, nuestro ser Salud.

Hemos conocido las posibilidades de la cromoterapia y lo hemos practicado en vestimenta autóctona y exótica porque nos hemos acercado a otras maneras de sentir el vestido.

La forma también se ha convertido en varias ocasiones de contención del color y la textura naturales y siempre lo hemos hecho desde el corazón, desde la inquietud canalizada, desde la reflexión emocionada, para indagarnos, para celebrarnos y para seguir creciendo.

Cuando hemos utilizado el recurso desde lo “automático” siguiendo técnicas de las vanguardias del siglo XX hemos descubierto y nos han descubierto pistas sobre cómo estamos, cómo queremos y cómo nos percibimos que nos han ayudado a tomar decisiones.

La obra puede ser perecedera o no pero lo que hemos vivido con ella y lo que compartimos sobre ella permanece. Como metáforas son nosotras mismas.

POSTURAS ANTE LA VIDA

Si el movimiento ha sido nuestro motivo, la postura ha sido nuestra finalidad...A lo largo de estos diez años hemos ensayado las posturas básicas, esas que nuestro cuerpo está dispuesto a aceptar y que con el paso del tiempo y de la educación que hemos recibido nos empeñamos en transgredir...

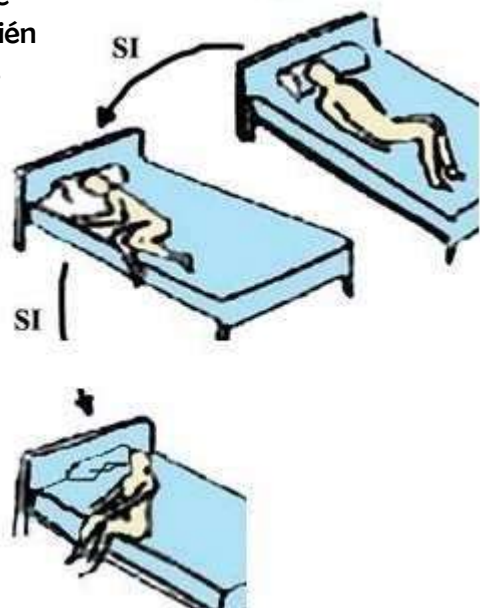
Para el trabajo postural hemos recordado nuestra experiencia como cuidadoras, tantas veces de gente pequeña y después de gente mayor...Observar a la generación más mayor y a la más pequeña nos devuelve a la cordura del cuerpo...Una porque busca erguirse y otra porque se pliega...Un movimiento y otro ha sido desmenuzado en nuestras sesiones de trabajo para alcanzar el suelo y abandonarlo en pos del cielo...

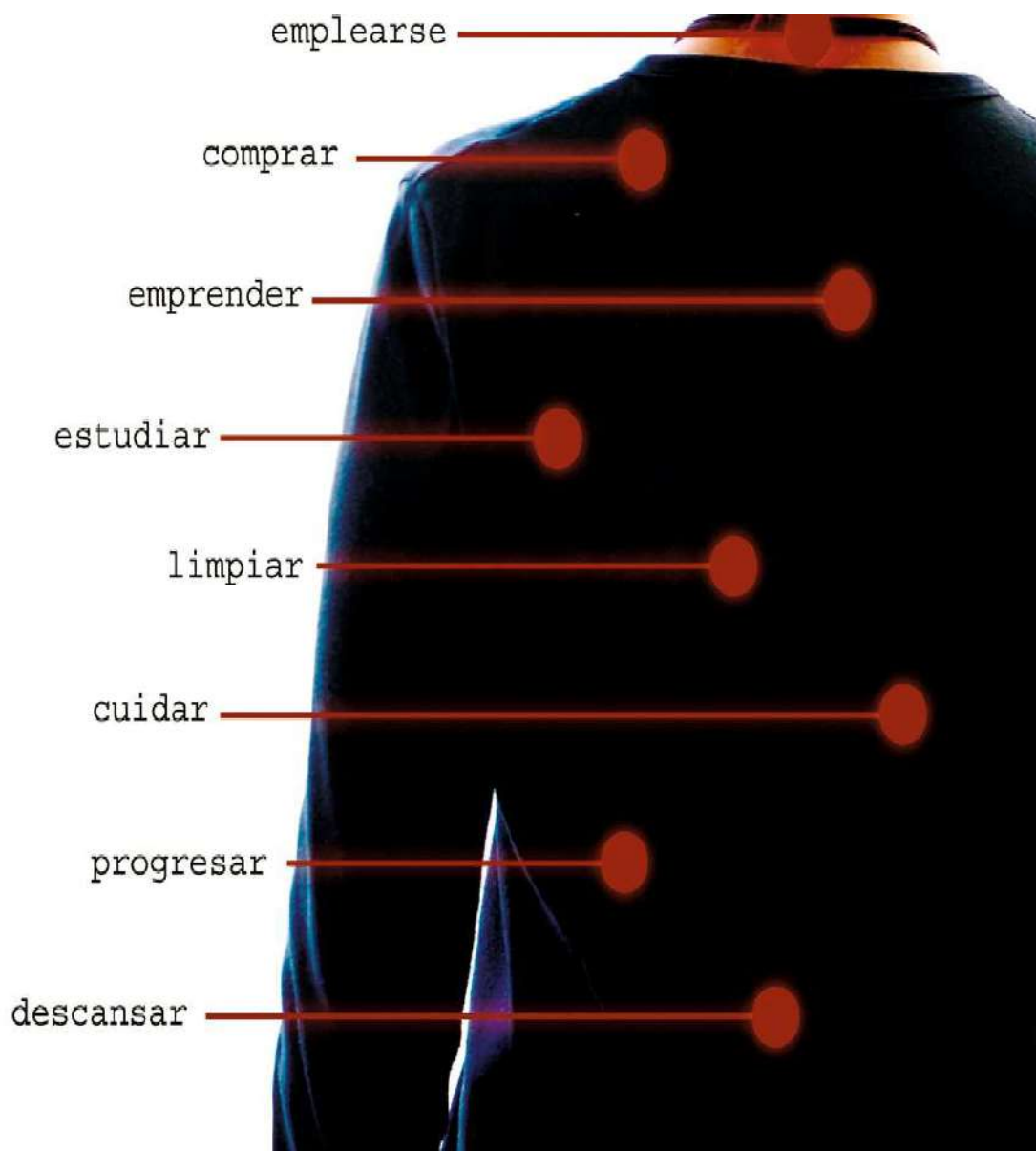
Hemos comenzado utilizando las sillas, esa herramienta tan presente en nuestras vidas en formas diversas, con cuatro patas y un respaldo...Lo primero para utilizar bien una herramienta es conocerla y buscar su contacto y estructura para reconocer sus puntos de apoyo...La herramienta se tiene que adaptar a quien la utiliza y lo cierto es que hemos tenido que recuperar el mobiliario tradicional para ser conscientes de su utilidad y elegir, entre la variedad, la funcionalidad amable hacia nuestro cuerpo. Hemos repasado bancos, sillas, escabeles en forma de pelotas, sillas bajas de amamantar y de coser, las mejores...

Sentarse es un proceso costoso para un niño o una niña...Hemos trabajado el plegado del cuerpo desde los puntos de apoyo...Notando el filo de la silla, inclinándonos hacia delante, plegando nuestro cuerpo en función de hombros y rodillas y dejando descansar nuestro culo antes de apoyar nuestra espalda...Lentamente, como si de un ritual se tratase, como en un ritual, que es el que debemos recrear.

Nos hemos apoyado en la pared aceptando la verticalidad de los muros pero también buscando la verticalidad de los troncos de los árboles...Hemos notado la diferencia...Cuando nos apoyamos en la espalda de otra de persona, espalda contra espalda, es como cuando nos apoyamos en el tronco de un árbol...Notamos las resistencias y las fuerzas, notamos el equilibrio...¿Recordáis las sesiones en el Parque buscando árboles amigos para estirar nuestras vértebras?...Los estiramientos más relajantes... ¡Cómo entendíamos a las osas en pleno bosque!. No obstante los muros, lisos, nos permiten sacarle partido al escurrido, dejándonos llevar por la flexión de las rodillas, insistiendo en el contacto con la pared...¡Qué bueno es aprender a caerse!, ¡Tan bueno como aprender a levantarse!, ¿Recordáis, desde el suelo, “sin manos”, repitiendo una y otra vez la conciencia de abrir las piernas, plegándolas en dos tiempo, sin trabas, impulsando nuestro cuerpo hacia delante, ondulado desde un punto inferior hasta alcanzar la postura arrodillada, y un poco más y ¡Arriba!”, trazando en el aire un dibujo en movimiento con puntos de apoyo tan semejantes a los de la serpiente...¡Cuántas veces hemos “bailado” el “Sueño con serpientes” de Silvio Rodríguez como apoyo a la rutina del ondulado del cuerpo desde la cabeza a los pies!.

La horizontalidad es otra postura en la que hemos de esforzarnos en el estiramiento y la flexión para alcanzar, no ya la comodidad, sino el descanso, cuidando el vaivén de nuestros fluidos en los oídos internos...A saber...El sonido, el cambio postural de nuestra cabeza en la recuperación del ángulo nos obliga a pensar en nuestros oídos como ese fragmento marino en el que una buena navegación exige calma y destreza en el timón... Y esa destreza tiene también unas rutinas que impiden la brusquedad y buscan los tres tiempos, como en el compás de tres por tres:





Pensar nuestro yo interno, desde las partes más externas, hasta las partes más internas nos obliga a sentirnos embarcación, capitanas y marea a la vez...En esta multiperspectiva conseguimos erguirnos las personas y COMO personas...

La posición de “erguida” es un acto de confianza en una misma y de reconocimiento de la otra... Para eso hemos ensayado tantas veces el estiramiento de brazos, piernas, columna, vértebras cervicales para por un instante notar nuestra conexión en vertical gracias a la fuerza gravitatoria y la centrípeta con el movimiento de la Tierra, por un instante...Notar el fluir de la energía de arriba abajo y de abajo arriba nos permite el descanso también en esta postura y nos prepara para comunicarnos de IGUAL a IGUAL...

SIN “COMADRES” NO SOY YO

El término “comadre” en puro castellano es un término solidario donde lo haya entre mujeres...Nos acerca desde lo íntimo y nos convertimos en apoyo igualado. En el castellano se ha matizado el término hacia el ámbito familiar, lo que restringe el sentido de “sororidad” del término. EN Asturias el término aparece sin restricciones de estructuras patriarcales y en “Mujeres Saludables” recuperamos el término cuando decidimos volver a los orígenes...

Cuando hablamos de “comadres” hablamos de las amigas que nos han animado a venir, aquellas que deseamos encontrar en cada sesión, las que pasean con nosotras la vida y que comparten también este espacio, las que no conocíamos pero con las que vivimos de puertas adentro nuestras sesiones de trabajo desde la desinhibición y el pacto de silencio sobre lo que conocemos de cada una en estos tiempos que nos damos. Ese comadreo es fundamental en “Mujeres Saludables”...Se comparten emociones cuando no hace falta compartir noticias o declarar situaciones...La emoción nos hace compartir experiencia.

“Mujeres saludables” nunca ha sido gratis...No hemos pagado ninguna cuota económica, no hemos dado explicaciones que no queríamos dar, sin embargo el compromiso de ser auténtica mientras compartimos una sesión es el esfuerzo que nos pedimos y no siempre ha sido fácil...



Siempre recordaré, después de una sesión “dura” en cuanto a comunicación, que todo el mundo se volvía hacia mí esperando una respuesta que rompiese las aristas...Miré mis manos fijamente y dije “No sé qué decir”...Una lloró, otra se volvió, otra levantó los brazos hacia las demás y NOS DIMOS UN ABRAZO

COLECTIVO...¡Cuántas veces hemos terminado la sesión con la necesidad satisfecha del abrazo, cuánto bienestar nos ha producido estrecharnos y volvernos a mirar!.

PORQUE EL HUMOR SE CONTAGIA

¡Nos hemos hecho tanta gracia!...El guiño cómplice nos ha puesto a todas en la misma situación, no para reírnos de la otra, sino con la otra...Escarbar en la experiencia común nos ha permitido utilizar el humor, incluso cuando las experiencias culturales eran diferentes...Cada sesión ha tenido “adagio” y “moderato” para dejar fluir la reflexión en el movimiento, y ha tenido también “andante” y hemos llegado al “allegro”... Así nos hemos permitido llegar a la sonrisa y la risa, gracias al transcurso de los ritmos y a la complicidad...Esta combinación da siempre buenos resultados, desde la propia comunicación...Es aquí donde hemos optado por nuestro ser adultas, frente a los ensayos de las y los bebés más corporales... Trabajar nuestras imágenes comunes, descubrírnos hábiles en el aprendizaje a pesar de nuestras torpezas, nos catapultó hasta el aceptarnos y mostrar nuestra condescendencia con nosotras mismas...La música hace el resto...

10.- AGRADECIMIENTOS

A todas y cada una de las Mujeres Saludables que hemos integrado el programa a lo largo de estos diez

años... Algunas continuamos, otras mantenemos abiertas ventanas diferentes y otras ya no están entre nosotras. Por cada una de nosotras, **una rosa ...Para cada una de nosotras, un pan.**

Hemos de agradecer también a aquellas que nos han acompañado en el viaje en algún trayecto, algunas de ellas han retomado en más ocasiones el camino, a otras las encontramos en algún cruce o descansando, nos aportaron tantas buenas lecciones, a todas esas personas, algunas de forma individual y otras con carácter representativo han formado parte de nuestra historia:

Pilar Villalta,
Marie Bouts,
Berta Moya y Magdalena Guerra,
Montse Olivo,
Inma Cáceres,
Sheila Folch,
Luisa Vázquez,
Pilar Tejero,
Carlos Peón,
Sara Pajares,
Carmen y Julio Nogués,
Laura Lisi,
Amparo Ydalga –Nuur-,
Antonia Cirer,
Equipo de educadores del Centro Penitenciario de Zuera,
“Desmontando a la Pili” de Zaragoza,
“Academia Albéniz”,
Olga Cerigüel,
Montse Pérez,
M^a José Usieto

Lorena L. Mañas,
Susana López,
Sandra Araguás,
Pepa Sánchez,
Mercedes Guiseris,
Silvia M. Olivas,
Feli Luque,
Martín Rufas y Cristina Núñez,
Miriam Miguélez,
Agustín Malón,
“Academia Avenida”,
Marta Ester y Juan Zamora, de Nodográfico,
Compañeras y compañeras del Patronato Municipal de Deportes...

En los Centros de Salud, gracias a **todos los equipos** de estos diez años, muy especialmente a José González Bonillo, Daniel Laliena y Elena Monzón, a Antonio Castillón y Teresa Franco, a Ángel Luis Arricivita, Pedro Sánchez, M^a José Herrer, Marisa Juan, Mónica Dallo, Loli Rodríguez y M^a Ángeles Zarazaga.

Hoy por hoy, también gracias a Iñigo Aramendi y la Asociación Enbat, a Susana Duprat y a Auxi Broto y Esther Betrán. Dado que la lista presenta suficiente desorden en el concierto, **un cariño específico y sintomático** para Pilar Felices, Pilar Sánchez y Tere Soriano con quienes he compartido en primera línea de playa una travesía tan hermosa, así como el reconocimiento a **Flor Ardanuy** y a **Marta Escartín**, concejales responsables del área de Igualdad en anteriores y actual mandatos, que comparten desde su representatividad en el Ayuntamiento que las mujeres tenemos derecho a nuestra Salud.

M^a del Pilar Martín Faure
Técnica de Igualdad e Integración del
Ayuntamiento de Huesca