

TENERIFE VIOLETA

«Una mujer adulta no debería tener que disfrazarse de niña para permanecer en el mundo de los vivos.»
Germaine Greer, escritora y una de las figuras históricas del feminismo



Pilar Carballo Ceballos

AGROGANADERA ECOLÓGICA

ff *Debemos participar en colectivos, no basta con pertenecer a ellos: tenemos que formar parte de sus juntas directivas y estar donde se toman las decisiones*



Salud. Felicia Scheuerecker



SEPT-OCT 2026

Coordinación técnica
**Unidad Técnica de Igualdad,
Prevención de la Violencia de
Género y Diversidad**
Dirección Insular de Igualdad y
Diversidad
Cabildo Insular de Tenerife

Producción editorial
Editorial MIC
D.L: TF 322-2024

03



CIADGE

05



ACTUALIDAD DEL MARCO
TENERIFE VIOLETA

07



AGENDA

08



ENTREVISTA

12



IGUALDAD A FONDO

14



MONOGRÁFICO

18



APUNTES DE IGUALDAD

19



EN MEDIOS, EN REDES

¿Qué es el CIADGE?

El **Centro Insular de Información, Asesoramiento y Documentación para la Igualdad de Género** (CIADGE) es un Servicio público y gratuito del Cabildo Insular de Tenerife, cuyo objetivo es ofrecer información y asesoramiento en distintas materias relacionadas con el principio de igualdad de trato y no discriminación por razón de sexo y la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.


tenerifevioleta.es

Glosario

Justicia reproductiva

Defiende el derecho de las mujeres a decidir libremente sobre su maternidad y su vida reproductiva, pero también a poder ejercer ese derecho en condiciones reales de igualdad. No basta con poder elegir si tener descendencia o no: esa decisión debe poder tomarse con seguridad, dignidad y autonomía, sin que la pobreza, el origen, la discapacidad, la edad o cualquier otra desigualdad limite las opciones disponibles.

Agenda

SEPTIEMBRE:

23 septiembre

Día Internacional contra la Explotación Sexual y Tráfico de Personas.

28 septiembre

Día Internacional por los Derechos Sexuales y Reproductivos de las Mujeres.

OCTUBRE:

01 octubre

Día del Sufragio Femenino en España.

01 octubre

Día Internacional de las Personas de Edad.

10 octubre

Día Mundial de la Salud Mental.

11 octubre

Día Internacional de la Niña.

12 octubre

Día de las Escritoras.

15 octubre

Día Internacional de las Mujeres Rurales.

17 octubre

Día Internacional para La Erradicación de la Pobreza.

18 octubre

Día Mundial de la Menopausia.

19 octubre

Día Mundial del Cáncer de Mama.

¿Pertenece a una entidad y quieres recibir ejemplares impresos?
Contacta con el CIADGE



Mayte Sancho
(María Teresa Sancho Castiello)

Psicóloga y especialista en Gerontología Social, con una trayectoria de más de 30 años vinculada al Imsero, organismo que actualmente dirige. Ha sido responsable del Observatorio del Envejecimiento y la Dependencia y ha trabajado como experta para organismos internacionales como la OCDE y el Consejo de Europa. También participó en la elaboración de la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a la Dependencia. Su carrera profesional está estrechamente ligada al estudio del envejecimiento, los cuidados de larga duración y la promoción de modelos de atención centrados en la persona.

El CIADGE inicia la V Edición de sus Clubes de Lecturas de Género

El Centro Insular de Información, Asesoramiento y Documentación para la Igualdad de Género (CIADGE) pone en marcha la V Edición de Clubes de Lecturas de Género, una iniciativa que, edición tras edición, continúa generando espacios de encuentro y reflexión en torno al género a través de la literatura.

En esta nueva edición se mantienen los dos grupos que se desarrollan en la propia sede del CIADGE, en turno de mañana y de tarde, junto a los clubes de Tacoronte y Güímar.

Además, con el servicio de asesoramiento y préstamo de libros del

CIADGE, comienza a funcionar de forma autogestionada un club de lecturas en La Laguna.

A través de la lectura compartida y el diálogo, los clubes ofrecen un espacio para leer descubrir, conversar y reflexionar colectivamente, poniendo en común las distintas miradas que surgen de cada obra y favoreciendo una lectura crítica desde la perspectiva de género.

Con esta quinta edición, el CIADGE continúa apostando por la literatura escrita por mujeres como una herramienta para generar reflexión, intercambio y pensamiento crítico en torno al género y la igualdad.



Diagnóstico sobre las necesidades de los centros educativos en materia de igualdad de género



La Dirección Insular de Igualdad y Diversidad, a través del CIADGE, ha puesto en marcha un diagnóstico dirigido a conocer las necesidades y demandas de los centros educativos de Tenerife en materia de igualdad de género.

Esta iniciativa surge a partir de las solicitudes recibidas por parte de distintos centros de Educación Infantil y Primaria interesados en desarrollar actuaciones relacionadas con la igualdad, con el objetivo de conocer de cerca su realidad y

detectar posibles líneas de intervención y colaboración.

Este diagnóstico se ha llevado a cabo mediante entrevistas abiertas con los centros participantes, permitiendo recoger información sobre las temáticas que consideran prioritarias para trabajar con el alumnado y el profesorado, las actividades que ya se han desarrollado, las posibles dificultades encontradas y los recursos necesarios para avanzar en la incorporación de la perspectiva de género en el ámbito educativo.

Asimismo, durante estos encuentros se presentan los recursos didácticos y el fondo documental del CIADGE disponibles en modalidad de préstamo, acercando a los centros herramientas que puedan apoyar sus actuaciones de sensibilización y educación en igualdad.

Con este diagnóstico, el CIADGE pretende fortalecer el vínculo con la comunidad educativa y disponer de una visión más ajustada de sus necesidades para impulsar futuras acciones de sensibilización y apoyo en materia de igualdad de género.

II METV 2020-2025: una red que convierte la igualdad en acción

El II Marco Estratégico de Actuaciones en políticas de igualdad de Género “Tenerife Violeta” (II METV) ha sido la hoja de ruta de las políticas de igualdad de Tenerife a lo largo de los últimos 5 años. Un documento de planificación donde se proponen acciones con objetivos para dar respuesta a problemas y desigualdades de género que han sido detectadas a través de un diagnóstico participativo previo. Una de sus grandes fortalezas es que no se desarrolla desde una única institución, sino a través de la **Red Insular para Igualdad de Género Tenerife Violeta (RIIGTV)** que reúne a administraciones públicas (esfera estado), entidades sociales (esfera tercer sector) y empresas (esfera mercado), para compartir conocimientos, recursos y capacidades y trabajar hacia objetivos comunes. Durante 2020-2025, se han abordado los problemas identificados en los ejes de mercado laboral; educación, cultura, juventud y deportes; prevención y atención de las violencias de género y coordinación de las políticas de igualdad, atendiendo además a través de un eje específico a las realidades diversas de las mujeres.

¿Qué ha conseguido?

- **Una agenda común de igualdad:** Ha permitido **compartir prioridades** y orientar las actuaciones hacia problemas previamente identificados. Ofrece una **referencia común** para entidades muy diversas.
- **Una red que conecta y genera conocimiento:** La RIIGTV se ha consolidado como **espacio de encuentro, coordinación, aprendizaje e intercambio de experiencias**, como el / *Encuentro temático interno: Aprendizajes en red.*
- **Una mirada que incorpora la diversidad:** Ha impulsado actuaciones dirigidas a mujeres con **diferentes circunstancias y necesidades**.
- **Herramientas que permanecen:** El Marco no solo ha generado proyectos: también ha

impulsado **protocolos, recursos, diagnósticos, metodologías y espacios de formación** siendo ejemplo de ello la formación de *La transversalización de género en las políticas públicas*, que fortalecen la capacidad de intervención de las entidades y pueden seguir utilizándose.

- **Más sensibilización y capacidad de respuesta.** La evaluación destaca diversos avances en concienciación, capacitación de profesionales, investigación, prevención y atención a las violencias de género y acciones de mejora de la empleabilidad.

Su principal aportación es haber consolidado una forma de intervenir a través del trabajo colaborativo, firmando acuerdos de compromisos de colaboración entre proyectos y permitiendo que diferentes entidades sumen sus conocimientos y capacidades frente a problemas que difícilmente pueden abordarse de manera aislada. Los encuentros insulares anuales de planificación y los foros de evaluación y formación, han permitido a administraciones públicas, entidades sociales y empresas reunirse, acercar puntos en común y crear asociaciones que inicialmente podrían no haberse ocurrido.

Lo conseguido marca el camino

La evaluación muestra una **valoración global positiva** y señala que el Marco ha pasado de ser un instrumento de planificación a convertirse en una referencia práctica para la acción, especialmente en la coordinación, la gobernanza en red, la generación de recursos y la visibilización de colectivos y problemáticas menos atendidos.

El II METV deja una estructura, experiencia acumulada, herramientas y una red preparada para seguir avanzando. El siguiente reto será consolidar estos avances y profundizar en actuaciones capaces de generar transformaciones organizativas y estructurales más sostenidas, a través del III METV que ya está elaborándose.

Ejemplos de algunos proyectos identificados como buenas prácticas

- Investigación participativa con mujeres mayores, integrando su voz y generando productos de difusión innovadores como documentales.
- Sensibilización digital dirigida a jóvenes sobre violencia sexual y relaciones afectivas sexuales, utilizando redes sociales y materiales de autoconsulta.
- Programas radiofónicos y materiales audiovisuales sobre mujeres rurales, que visibilizan su papel y contribución social.
- Formación semipresencial para reducir la brecha digital de mujeres rurales, integrando diagnóstico, provisión de equipos y redes de apoyo.
- Apoyo integral a cuidadoras y ex cuidadoras, combinando formación, asesoramiento y visibilización de derechos.
- Formación impartida por una técnica de igualdad sorda, adaptada a mujeres sordas y víctimas de violencia de género.
- Mentoría laboral con mujeres víctimas de prostitución, con resultados concretos en inserción laboral.
- Sensibilización sobre violencia de género en mujeres con discapacidad.
- Encuentros y espacios de sensibilización en igualdad con mujeres jóvenes.
- Formación en profesiones tradicionalmente masculinizadas.

Los principales datos resultantes de la evaluación final después de 5 años:

110 entidades

formaban parte de la RIIGTV al cierre de la evaluación.

402 compromisos

de trabajo colaborativo registrados entre 2020 y 2025.

59 % de las actuaciones

tuvieron alcance insular y el 41 % se desarrollaron en el ámbito municipal o mediante acuerdos entre administraciones y entidades.

303 proyectos

registrados durante el periodo de implementación

66,4 % de los problemas

identificados en el Marco han recibido respuesta.

En la actualidad, conforman la Red Insular para la Igualdad de Género "Tenerife Violeta" (RIIGTV) 110 entidades comprometidas por la igualdad de oportunidades en la isla de Tenerife, mediante la firma de un Acuerdo con el Marco Estratégico de actuaciones en igualdad de género Tenerife Violeta (METV). ¿Conoces sus proyectos? Te las iremos presentando en cada Boletín.

AFES Salud Mental

Entidad social sin ánimo de lucro, fundada en 1982, que acompaña a personas con discapacidad por motivos de salud mental y sus familias, promoviendo su inclusión, autonomía y participación en la comunidad. En colaboración con las administraciones públicas, desarrolla una amplia red de programas y servicios de atención comunitaria en Tenerife, atendiendo cada año a más de 1.200 personas y alcanzando a más de 4.000 con sus acciones de sensibilización.

Sus principales objetivos son:

- Defender los derechos y la dignidad de las personas con problemas de salud mental.
- Promover su recuperación, autonomía personal, inclusión social y acceso al empleo.
- Prestar orientación y acompañamiento a las personas y sus familias.
- Combatir el estigma, la discriminación y las situaciones de exclusión vinculadas a la salud mental.
- Impulsar la participación en primera persona y el empoderamiento de quienes viven experiencias de sufrimiento psíquico.

- Sensibilizar a la sociedad y promover redes de cooperación con administraciones públicas, empresas, entidades sociales y agentes comunitarios.

AFES Salud Mental incorpora la perspectiva de género de manera transversal y presta especial atención a la discriminación múltiple que pueden experimentar las mujeres con problemas de salud mental: estigma, desigualdad económica y laboral, cuidados y violencias.

Este compromiso se concreta en su **Plan de Igualdad**, en la Comisión de Igualdad, en la formación continua y en protocolos específicos de prevención y actuación. AFES Salud Mental ha recibido el distintivo «Igualdad en la Empresa», concedido por el Ministerio de Igualdad y el Instituto de las Mujeres.

El trabajo en red constituye una parte esencial de toda su actividad. En el ámbito de igualdad, este se traduce en la participación activa en la **Red Insular para la Igualdad de Género Tenerife Violeta**, desarrollando los siguientes proyectos:

- **Ateneav, talento sin etiquetas: sensibilización en empleo, igualdad y salud mental:** Presta especial atención a las

barreras que encuentran las mujeres con problemas de salud mental en el mercado laboral. Combina acciones de formación y sensibilización dirigidas a empresas, visibilización del talento, orientación sociolaboral y espacios de empoderamiento colectivo y sororidad.

- **Promoviendo la Igualdad en Salud Mental.** Permitió la incorporación de la perspectiva de género en la entidad y culminó con la puesta en marcha del primer Plan de Igualdad de la entidad.
- **Radio Himaia:** Ofrece un espacio para que las personas con experiencia propia en salud mental, especialmente las mujeres, compartan sus vivencias, reivindiquen sus derechos y cuestionen los estigmas y las desigualdades que afrontan. En el marco de Atenea se han desarrollado programas dedicados específicamente a empleo, igualdad y salud mental.

DATOS DE CONTACTO AFES Salud Mental

C/ Don Quijote, 36, local. 38203 San Cristóbal de La Laguna. Santa Cruz de Tenerife
Teléfono: 922 630 856
Correo electrónico: afes@saludmentalafes.org
Web: <https://saludmentalafes.org>

Asociación Opción 3

Opción 3 es una asociación sin ánimo de lucro con más de dos décadas de trayectoria dedicada a la intervención social, educativa y comunitaria con infancia, adolescencia, familias y jóvenes en situación de vulnerabilidad.

Desde sus sedes en todas las islas del Archipiélago Canario, trabajan por la **igualdad de oportunidades**, la **protección de los derechos de la infancia** y la **promoción del bienestar social** mediante programas de atención individual, familiar y grupal.

Su labor se centra en ofrecer **acompañamiento, trabajo psicoeducativo, orientación y formación** a menores y familias, impulsando la **inclusión social**, la **prevención de la violencia** y la **transición a la vida adulta** desde un enfoque integral, participativo y de género.

Actualmente tienen tres programas en activo:

- El Programa **RUMBO** acompaña a adolescentes de entre 10 y 18 años y a sus

familias para mejorar la convivencia, fortalecer vínculos y crear oportunidades para su desarrollo personal. A través de tres áreas, socioeducativa, terapéutica y formativo-laboral, se desarrollan sesiones individuales, familiares y actividades grupales, impulsando relaciones sanas, el desarrollo personal y el acceso a formación y empleo.

- **ALONDRA** es un programa especializado que acompaña a adolescentes de 13 a 18 años y sus familias de toda Canarias para promover relaciones afectivo-sexuales sanas y prevenir posibles situaciones de explotación sexual. Trabaja desde la igualdad de género, la protección de derechos humanos y la cercanía, ofreciendo atención individual y grupal, formación especializada, prevención con adolescentes y asesoramiento a profesionales. <https://linktr.ee/programa.alondra>

- **ANCLA** es un programa especializado que acompaña a adolescentes que deben cumplir medidas judiciales en medio abierto. Trabaja desde un enfoque educativo, terapéutico y comunitario, garantizando sus derechos, promoviendo su desarrollo personal, favoreciendo su integración social, previniendo la reincidencia y mejorando el proyecto de vida de cada participante. Todo ello a través de tres áreas: Servicio de Atención Terapéutica especializada en medio abierto SATEMA en Tenerife, Servicio especializado en violencia filiofamiliar en Las Palmas y el Área de Formación y empleo.

Contacto

Sede Tenerife: Plaza de la Concepción, 8. 1ª Planta.
San Cristóbal de La Laguna
Tlf: 922 253 581 WEB: www.opcion3canarias.org
Sede Gran Canaria: Calle Mendizábal, 31. Local. Las Palmas de Gran Canaria
Tlf: 928 912 407 Mail: info@opcion3canarias.org

EVENTOS EN TORNO AL DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES RURALES

EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA "CO(n) RAZÓN EN LA TIERRA. MUJERES RURALES"

ORGANIZA: Servicio Técnico Agricultura y Desarrollo Rural. Cabildo De Tenerife

La exposición **CO(n) RAZÓN EN LA TIERRA. MUJERES RURALES** muestra a través de cuidadas imágenes y de la voz de sus protagonistas, el relato de las mujeres que optan por el sector primario como forma de vida en Tenerife. Poniendo el foco en su papel en el sistema agroalimentario como productoras de alimentos y en su relación directa con quienes los consumen, con la firme convicción y el compromiso de que cuidar la tierra es cuidar la vida. Se evidencia que en la relación con la tierra/naturaleza, lo racional y lo emocional no aparecen disociados, de ahí que la razón y el corazón confluyan en la tierra, tal y como se expresa a través del título de la exposición

La muestra cuenta con la fotografía de Patricia González Cámpora, licenciada

en Comunicación Audiovisual por la Universidad Politécnica de Valencia y en Periodismo por la ULL, y con los textos Yurena González González, socióloga y Doctora por la Universidad de La Laguna que actualmente desarrolla su labor docente en el departamento de Sociología y Antropología

La exposición tiene carácter itinerante y podrá ser visitada en las siguientes fechas:

- Del 5 al 13 de octubre.**
Mercado del Agricultor de Arona
C/ Cooperativa, 2,
Valle de San Lorenzo.
- Del 14 al 20 de octubre.**
Sociedad Centro Icodense.
C/ San Sebastián 8.
Icod de los Vinos.
- Del 22 al 25 de octubre.**
Ayuntamiento de Gáldar, dentro
del IX Foro de Agroecología y
Biodiversidad en Canarias.



Encuentro de Productoras de la comarca de Abona. Programa Agricultoras en Red.

27 de octubre.

Bodega Comarcal Cumbres de Abona, Arico.

Organiza: Servicio Técnico de Agricultura y Desarrollo Rural.

Jornada del Día Internacional de la Mujer Rural 2026: Bajo el lema «Sembrando Futuro: Ciencia y Territorio en Canarias» con motivo del 15 de octubre.

Organiza: FECAM y ULL. <https://www.fecam.es/noticias.cfm?id=403>

2.ª EDICIÓN DE «CUIDADAS EN IGUALDAD»

Fecha: Del 15 de septiembre al 15 de octubre de 2026.

Lugar: Online.

Descripción: Acción formativa gratuita que propone reflexionar sobre los cuidados desde la perspectiva de género,

la corresponsabilidad y la igualdad. El curso, de 30 horas, es autogestionado y permite avanzar al ritmo de cada participante. Aborda cuestiones como las violencias de género, la interseccionalidad, los derechos, el

empoderamiento, la sostenibilidad de la vida y los cuidados colectivos.

Organiza: ACUFADÉ.

Más información e inscripciones:
<https://forms.gle/8sNi6qcQbQi3L42M7>
formacion@acufade.org



Agroganadera ecológica

Pilar Carballo Ceballos



Pilar Carballo Ceballos es agroganadera ecológica y ha centrado buena parte de su trabajo en la conservación de razas autóctonas ganaderas en peligro de extinción, como la oveja canaria de pelo y la oveja palmera. Lo hace a través del pastoreo y de un modelo que sitúa el bienestar animal en el centro. Además, produce huevos ecológicos, comercializa frutas y verduras propias y de otros productores de Tenerife y participa en actividades de divulgación y formación para acercar el sector primario a las nuevas generaciones. Una trayectoria comprometida con la sostenibilidad y con la recuperación del campo canario que ha sido reconocida con el Premio MujerAgro 2026, el Premio Mujer Rural Canaria 2021 y el Premio Mujer Profesional Autónoma de CaixaBank 2022.



Confianza mutua.
José Luis Méndez



Hagan políticas reales: más pastoreo y menos postureo

Usted llegó al sector primario después de muchos años trabajando como empleada pública y sin proceder de una familia ganadera. ¿Qué tuvo que aprender para convertirse en ganadera y qué tuvo que demostrar para que los demás la reconocieran como tal?

El hecho de venir de otro sector y ser mujer fue mi mayor hándicap y también mi mayor reto. Aprender a ser ganadera me llevó mucho tiempo; incluso me costaba decir «soy ganadera». Me parecía algo muy grande y, con la experiencia que tenía entonces, sentía que todavía no llegaba. Además, por ser mujer en una profesión tan masculinizada, donde prácticamente no hay pastoras ni ganaderas, he tenido que demostrar en el día a día que vales, aunque vengas de otro sector.

¿Recuerda alguna situación concreta en la que haya sentido que se cuestionaban su capacidad, sus conocimientos o sus decisiones de una manera que probablemente no se habría producido con un hombre?

He pasado por tantas situaciones que me cuesta quedarme con una concreta. Lo habitual es que vayas a una reunión, des tu punto de vista y no solo se te cuestione, sino que haya un hombre que intente explicar a otro hombre lo que tú ya has explicado. O, al revés, que intenten explicarte a ti lo que acaba de decir otro hombre porque dan por hecho que no lo has entendido.

Cuando hablamos de desigualdad en el medio rural solemos pensar en comportamientos abiertamente machistas. ¿Son esas las barreras más difíciles de combatir o pesan más otras menos visibles, como quién figura en la titularidad de una explotación, quién acude a las reuniones, a quién se escucha o quién termina tomando las decisiones? ¿Considera que existen otras barreras?

En el medio rural hay tanta desigualdad como en otros ámbitos. Al final hay que preguntarse: ¿de quién es la titularidad de la explotación?, ¿quién asiste a las

reuniones? En mi caso, soy yo la titular, la jefa de explotación y quien acude a las reuniones. Y cuando llegas, muchas veces lo primero que se preguntan es quién eres, de dónde vienes o qué vas a aportar. Además, en este sector una de las mayores dificultades es enfrentarse a la burocracia y a la normativa. Y, cuando tienes algún problema, conseguir que te lo resuelvan también puede ser complicado. Hace falta que por parte de la Administración exista voluntad de resolver.

¿Cómo es la conciliación de la vida personal, laboral y familiar en el sector agrario en términos generales? ¿Y qué destacaría de su experiencia personal en este sentido?

Yo me incorporé al sector cuando mis hijos ya eran mayores, pero es verdad que los cuidados, tanto en el sector primario como en el resto, siguen recayendo mayoritariamente sobre las mujeres. Por eso, la conciliación continúa siendo prácticamente inexistente. Tienes que llevar a tus hijos al colegio o a sus actividades, encargarte de la casa, de la comida... Aunque compartas esas tareas con tu pareja, la mochila sigue poniéndose en nosotras.

Desde su experiencia y conocimiento del sector, ¿cree que hoy es más fácil para una mujer decir «esta explotación es mía, yo soy la ganadera y yo tomo las decisiones»?

No puedo comparar mi experiencia con la de las ganaderas de hace décadas porque no conocí aquel sector. Sí conozco, en cambio, el «antes» de las mujeres militares: fui la primera mujer de Tenerife que entró en la Armada española. En los últimos diez años sí he visto cada vez a más mujeres que quieren trabajar en la ganadería y que dicen: «Esto es mío». La Ley de Titularidad Compartida intentó ayudar, aunque también ha perjudicado a muchas mujeres. Pero cada vez somos más y creo que la visibilidad influye mucho. Hay mujeres que ven a otra y piensan: «Si ella puede hacerlo, yo también». Y quienes tenemos más



La confianza en una misma es lo que hace que los proyectos salgan adelante. Si tienes claro cuál es tu objetivo, tienes que ir a por él: trabajarlo, pensarlo y hacerlo. Los sueños se cumplen, pero hay que trabajarlos.

visibilidad debemos apoyar a las que vienen detrás.

Usted pertenece a Ganaderas en Red y a otros colectivos de mujeres. ¿Qué aporta esa organización colectiva? ¿Ayuda a descubrir que dificultades que podían vivirse como problemas individuales son, en realidad, situaciones compartidas por muchas mujeres?
Pertenezco a Ganaderas en Red desde 2020. Es un colectivo de mujeres ganaderas y pastoras que defiende la ganadería extensiva y el pastoreo y trabaja por la visibilización de las mujeres en el

sector. Tener un grupo de apoyo formado por mujeres que afrontan los mismos problemas que tú te ayuda a darte cuenta de que no estás sola y de que algo que podías interpretar como una situación contra ti, individualmente, en realidad les está sucediendo a muchas otras. Eso es muy importante. También lo es la profesionalización del sector, y para conseguirla debemos participar en colectivos, no basta con pertenecer a ellos: tenemos que formar parte de sus juntas directivas y estar donde se toman las decisiones.

Además de trabajar directamente en el sector, participa en distintas organizaciones profesionales y es vicepresidenta de AGRECAN. Usted ha insistido en la importancia de estar allí donde se toman las decisiones. ¿Qué cambia cuando las mujeres dejan de ser únicamente destinatarias de las políticas agrarias y empiezan a participar en los espacios donde esas políticas se negocian y se diseñan?

Ahora mismo soy vicepresidenta de AGRECAN y presidenta de la Asociación de Regantes Siete Lomas, en Arafo, una asociación que puse en marcha para beneficiar a la zona en la que desarrollo mi actividad. Creo que ahí se percibe una de las aportaciones de las mujeres cuando formamos parte de asociaciones profesionales: no miramos únicamente por nosotras mismas, sino por el colectivo y por el bien común. Ahí está la diferencia y la importancia de que las mujeres ocupemos puestos en los que se toman decisiones. También pertenezco a la Asociación de Criadores de Ovino Canario de Pelo (OVICAN), a la Asociación de Criadores de Oveja Palmera y a la Asociación «La Campeña» para la Recuperación de la Gallina Canaria (ARGACAN).

Naturaleza Pastoreada.
Jose Luis Mendez



Debemos participar en colectivos, no basta con pertenecer a ellos: tenemos que formar parte de sus juntas directivas y estar donde se toman las decisiones



En los últimos años la igualdad y la mujer rural han ganado presencia en jornadas, programas públicos, asociaciones y discursos institucionales. Desde dentro del sector, ¿percibe cambios reales en el día a día? ¿Qué medidas empiezan a adoptarse ahora que considera que deberían haberse puesto en marcha hace veinte o treinta años?

Desde hace unos años se celebra el Día Internacional de las Mujeres Rurales y es verdad que nuestra figura está más presente. Pero es un día y nosotras estamos aquí todos los días. Las mujeres profesionales del sector primario trabajamos cada día para dar de comer a la gente y creo que la sociedad no siempre es consciente de ello. Se están haciendo cosas, sí, pero es lo que digo siempre: «Hagan políticas reales: más pastoreo y menos postureo». Por parte del Cabildo de Tenerife existe, por ejemplo, Agricultoras en Red, y ese tipo de iniciativas responden a algo que buscábamos: propiciar espacios seguros donde podamos hablar y compartir nuestras experiencias como profesionales del sector. Nosotras necesitamos hablar de lo que nos ocurre, compartirlo y buscar soluciones. Esa es también nuestra forma de hacer las cosas.



Empoderada.
Felicia
Scheuerecker



Observada .
Natalia Egüez

Si una mujer joven quisiera hoy incorporarse a la ganadería en Canarias, ¿con qué obstáculos se encontraría todavía por el hecho de ser mujer? ¿Qué tendría que cambiar para que pudiera desarrollar su proyecto profesional en igualdad de condiciones?

Para montar un negocio no creo que exista un obstáculo específico por ser mujer. Lo que tiene que hacer es profesionalizarse, como en cualquier otro sector. El machismo seguirá existiendo mientras continuemos siendo tan pocas ganaderas en Tenerife. Lo que debemos conseguir es que el sector sea realmente igualitario en cuanto a oportunidades.

Es verdad que a veces tenemos que demostrar el doble que somos capaces, pero yo animaría a esas mujeres a buscar referentes reales, personas que puedan ayudarlas y mentoras que las acompañen durante el camino. Se ha avanzado. Una mujer que hoy quiera ser ganadera va a poder serlo y, además, quienes ya estamos aquí estaremos para acompañarla. Es importante mencionar que cuando entras en la ganadería, además de los problemas ya mencionados, encuentras otros como la normativa en cuanto al ac-

ceso a la tierra, al agua... En este aspecto, se arroja un poco de luz con las ayudas que brinda el gobierno a los jóvenes, un respaldo económico fundamental y con el que pueden llevar su vida laboral a cabo.

Usted pasó de tener que demostrar que podía ser ganadera a convertirse en una voz reconocida dentro del sector. ¿Cree que de aquí a diez años podremos afirmar que el sector primario canario es realmente igualitario? ¿Qué situaciones que hoy todavía consideramos normales tendrían que haber desaparecido?

Hay algo que me gustaría decir a todas esas mujeres que quieren incorporarse al sector. Además de buscar a alguien que pueda ayudarlas, lo primero que tienen que hacer es confiar en ellas mismas. Después de diez años trabajando en esto, cada vez que tengo una nueva idea empresarial todavía me ataca el síndrome de la impostora y pienso: «¿Seré capaz de hacer esto?». Pero la confianza en una misma es lo que hace que los proyectos salgan adelante. Si tienes claro cuál es tu objetivo, tienes que ir a por él: trabajarlo, pensarlo y hacerlo. Los sueños se cumplen, pero hay que trabajarlos.



¿Sabes que tienes disponibles estos recursos y libros para préstamo gratuito en el fondo documental del CIADGE?

RECURSOS DIDÁCTICOS CIADGE



"Cuando las niñas vuelan alto" de Raquel Díaz Reguera (Cuento)

Temática: Educación de la inteligencia emocional, autoconocimiento, feminismo, ciencia, arte, educación en valores.

Personas destinatarias: a partir de 4 años.

Síntesis: Ellas son tres, pero podrían ser diez, o cien, o una, o todas las niñas del planeta. Adriana, Jimena y Martina tienen grandes sueños, pero la banda de Don NOLOCONSEGUIRÁS les han llenado los bolsillos de piedras para que no puedan volar.



"Clara Campoamor, la mujer olvidada" de Laura Mañá (Largometraje-DVD)

Temática: Derechos humanos y sociales, biografías, educación en valores, feminismo, integración social.

Personas destinatarias: a partir de 16 años.

Síntesis: La lucha de una mujer injustamente olvidada. La película nos presenta la batalla de Clara Campoamor, la mujer que consiguió el sufragio femenino en España. En el año 1931, en España se proclama la Segunda República. En este contexto, las mujeres son elegibles, pero no pueden votar. Clara Campoamor y Victoria Kent son las primeras mujeres diputadas que pisan las cortes y se plantean muy firmemente luchar por los derechos de la mujer. Clara Campoamor sabe que eso pasa por una primera y gran conquista: el voto femenino. A partir de este momento, su lucha no es nada fácil. Muy pronto encuentra su primer obstáculo: sus propios compañeros de partido, republicanos, de izquierdas, temen que las mujeres voten influenciadas por la iglesia y, por ello, a la derecha, así que le dan la espalda. Ese argumento se generaliza y hace que Clara Campoamor se vaya quedando sola en el parlamento en su defensa del sufragio universal. Después de una lucha constante, y después de múltiples traiciones, el 1 de diciembre de 1931, Campoamor consigue su objetivo: el voto para la mujer.



LEER EN FEMENINO

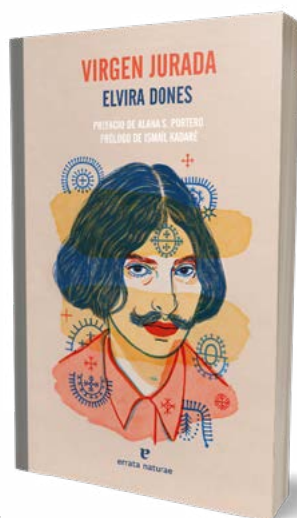
Virgen jurada

Elvira Dones

Prefacio de
Alana S. Portero y
prólogo de Ismaíl Kadaré

Sinopsis: en 1986, Hana abandona los estudios universitarios que, llena de curiosidad y entusiasmo, había iniciado hacía poco en Tirana para regresar a la remota aldea de las montañas del norte de Albania donde se encuentra la casa de su tío Gjergj, que la crio tras la muerte de sus padres y que ahora es viudo y está muy enfermo. Un acto de amor y gratitud que acaba desencadenando una aterradora inmolación personal.

En efecto, Hana es la única familia que le queda, pero cuidar de él no es fácil en un paraje tan aislado y aferrado a costumbres ancestrales, en el cual ser mujer le impide trabajar o desplazarse de forma segura para conseguir medicamentos. Tras rechazar el matrimonio concertado que permitiría a Gjergj morir en paz y la obligaría, al mismo tiempo, a renunciar a su independencia, concluye que la única manera de solucionar sus problemas es ser una virgen jurada: es decir, una de esas mujeres que, siguiendo una antigua tradición albanesa, en un determinado momento de sus vidas se ven abocadas a hacer voto de castidad y convertirse en hombres para administrar el legado de los suyos.



Libros disponibles
para consulta y
préstamo en el
Fondo documental
del CIADGE.

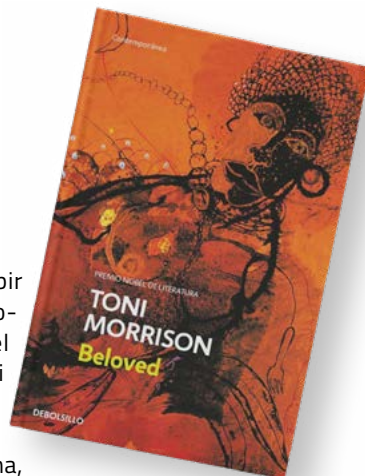


Beloved

Toni Morrison

Sinopsis: para escribir esta magnífica historia, merecedora del Premio Pulitzer, Toni Morrison se inspiró en la vida real de una esclava afroamericana, Margaret Garner, que en 1856 escapó de una plantación en Kentucky y consiguió llegar al estado libre de Ohio. A punto de ser recapturada, Margaret tomó la trágica decisión de sacrificar a su hija para salvarla de una vida en cautiverio.

En estas páginas, Sethe es la esclava prófuga que vendió su cuerpo para grabar el nombre de su hija muerta en la lápida: diez minutos por «Beloved», veinte por «Querida Beloved». Muchos años después, Sethe vive en Ohio con Denver, su hija adolescente, y Paul D., un viejo amigo que también fue esclavo. Todos intentan prosperar y olvidar el pasado, hasta que un día aparece una joven que dice llamarse Beloved. Tiene la edad que tendría su hija si viviese y sabe ciertas cosas que sugieren que podría serlo.





Salud mental con perspectiva de género

Diagnóstico, derechos, violencias y apoyos en la vida de las mujeres

Una mujer no llega a una consulta únicamente con síntomas. Llega con una biografía marcada por una carga de cuidados, trabajos remunerados y no remunerados, sesgos en la investigación y en atención médica, miedos, violencias y expectativas sobre cómo debería sentirse y comportarse. El sufrimiento psíquico es real, pero nunca sucede en el vacío. Mirar la salud mental con perspectiva de género no significa negar diagnósticos ni tratamientos, sino ampliar la mirada: preguntarse qué parte del malestar está relacionada con condiciones sociales desiguales y comprobar si el sistema escucha, diagnostica y trata de la misma manera a todas las personas.

La Organización Mundial de la Salud estima que la depresión afecta aproximadamente al 6,9 % de las mujeres adultas y al 4,6 % de los hombres, y

señala también una mayor frecuencia de trastornos de ansiedad entre mujeres y niñas (1). En España, en 2023 se registraron en atención primaria 387 casos

de trastornos mentales y del comportamiento por cada mil mujeres, frente a 323,4 por cada mil hombres (2). Las cifras no explican por sí solas la diferencia,

pero obligan a considerar los factores biológicos junto con la violencia, los cuidados, la precariedad, la pobreza, la soledad, el acceso desigual a los recursos y los posibles sesgos en la atención.

Cuando el problema de salud mental condiciona la vida

La perspectiva de género también resulta necesaria cuando ya existe un problema de salud mental diagnosticado y sus efectos condicionan de forma importante la vida cotidiana. La atención puede incluir tratamiento farmacológico, atención psicológica, seguimiento clínico y, cuando es necesario, rehabilitación psicosocial. Pero, en los problemas graves o persistentes, la recuperación no debería medirse solo por la estabilización de los síntomas: mantener vínculos, disponer de una vivienda adecuada, acceder al empleo, conservar la autonomía económica y participar en la comunidad forman también parte de un proyecto de vida.

También aquí importa el género. Una mujer puede afrontar al mismo tiempo los efectos de su problema de salud mental y responsabilidades de cuidados, precariedad laboral, dependencia económica o violencia de género. La Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud 2022-2026 y el Plan de Acción de Salud Mental 2025-2027 incorporan precisamente una perspectiva biopsicosocial, comunitaria, de derechos y de género (5, 7).

La recuperación, por tanto, no depende únicamente de la respuesta sanitaria. Son fundamentales los recursos sociales y comunitarios, el acompañamiento, la rehabilitación, el acceso al empleo y a la vivienda, el apoyo a las familias y las redes que permiten reconstruir la autonomía. En Tenerife, AFES Salud Mental y Salud Mental ATELSAM, ambas entidades vinculadas a la Red Insular para la Igualdad de Género Tenerife Violeta, convierten buena parte de estos principios en apoyos concretos (14).

La vida que enferma

Hay malestares cuya raíz no cabe en una receta. El desempleo, la inseguridad residencial, el endeudamiento, la precariedad laboral, el aislamiento, la discriminación, la sobrecarga de cuidados o la violencia de género pueden actuar como desencadenantes, agravantes o

APOYOS CON NOMBRE PROPIO EN TENERIFE

Salud Mental ATELSAM. Su Programa de Igualdad trabaja específicamente la intersección entre género, salud mental y violencia de género. Ofrece asesoramiento y atención especializada a mujeres con un diagnóstico relacionado con la salud mental que son o han sido víctimas de violencia y desarrolla acciones de sensibilización dentro y fuera de la entidad. En el encuentro *Volver a ser*, mujeres que han pasado por la entidad toman su propia voz y se dirigen a la ciudadanía para hacerla partícipe de sus propias necesidades y participan activamente en campañas de sensibilización que se generan dentro del programa de igualdad. Todo esto crea espacios de apoyo entre iguales donde las mujeres se convierten en referentes para otras mujeres.

AFES Salud Mental. El proyecto *Atenea, talento sin etiquetas*, combina sensibilización, formación y empleo con apoyo para facilitar la incorporación laboral de personas con problemas de salud mental. El acompañamiento comienza en la acogida y puede mantenerse después de conseguir un puesto, con una figura profesional que apoya tanto a la persona trabajadora como a la empresa. Claudia Simón, técnica de comunicación referente del proyecto, subraya que el estigma asociado a la salud mental se agrava cuando se cruza con el género y con otras desigualdades. María Dolores Guijo, participante en Atenea, lo expresa desde su experiencia: «Teniendo estudios adecuados debemos tener la oportunidad de poder entrar a trabajar en cualquier empleo» (15).

factores que dificultan la recuperación. Reconocerlo no significa negar la dimensión clínica de la ansiedad, la depresión u otros problemas de salud mental, sino evitar que el contexto desaparezca de la respuesta. El enfoque biopsicosocial plantea precisamente combinar factores biológicos, psicológicos y sociales, con perspectiva de género y orientación comunitaria (5).

Los cuidados son un ejemplo especialmente relevante. Cuidar puede ser una experiencia afectiva y valiosa, pero también una fuente intensa de agotamiento cuando se sostiene sin descanso, responsabilidad o apoyos. Amuhaici Jasaraj Álvarez, promotora de igualdad de ATELSAM, explica que muchas mujeres posponen la petición de ayuda porque se sienten responsables de seguir cuidando y solo la solicitan cuando el malestar ya se ha intensificado y puede manifestarse mediante insomnio, dolores u otros síntomas físicos. La OMS incluye la carga desigual de cuidados, junto con la violencia y las desigualdades económicas, entre los factores que condicionan la salud de las mujeres (3, 17).

Algo similar ocurre en el trabajo. Una persona puede necesitar psicoterapia o medicación y, al mismo tiempo, estar atravesando acoso, inseguridad económica o una doble jornada de empleo y cuidados. AFES advierte de que los problemas de salud mental siguen siendo un

tabú a la hora de acceder al empleo y de que la vulnerabilidad aumenta en el caso de las mujeres, especialmente cuando se suman otras situaciones de discriminación. El empleo con apoyo intenta responder precisamente a esa doble necesidad: ofrecer acompañamiento individual y, al mismo tiempo, actuar sobre los prejuicios y las barreras del entorno laboral (15).

Del diagnóstico a los derechos

Un problema de salud mental no equivale automáticamente a una discapacidad. En algunas personas, sin embargo, una condición persistente puede interactuar con barreras laborales, económicas, sociales o actitudinales y generar una situación de discapacidad psicosocial. La Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad desplaza el foco desde la limitación individual hacia esa interacción con el entorno (8). Reconocer una discapacidad sobrevenida vinculada a la salud mental no significa reducir a nadie a una categoría, sino garantizar apoyos, ajustes razonables, autonomía económica y protección frente a la discriminación cuando las barreras afectan de forma duradera a la participación.

El diagnóstico puede ser útil: orienta los tratamientos, facilita el acceso a recursos y permite poner nombre a experiencias difíciles. El problema surge cuando la etiqueta



PSICOFÁRMACOS: NI ESTIGMA NI AUTOMATISMO

Los psicofármacos son herramientas terapéuticas valiosas y, para muchas personas, decisivas. Hablar de sobremedicación no debe convertirse en un discurso contra la medicación ni en una invitación a abandonarla: cualquier cambio exige una valoración individual y supervisión profesional. Si resulta relevante analizar por qué el consumo es mayor entre las mujeres y si, en determinados casos, la respuesta farmacológica está desplazando preguntas necesarias sobre el contexto del malestar.

Según datos de 2022, la Base de Datos Clínicos de Atención Primaria muestra que, en los grupos analizados, el consumo de antidepresivos, ansiolíticos e hipnóticos y sedantes entre las mujeres oscila entre 1,5 y 3 veces el registrado entre los hombres (6). Entre las personas de 40 o más años, por ejemplo, el consumo de antidepresivos era de 131,7 dosis diarias definidas por cada 1.000 mujeres y día, frente a 73,9 entre los hombres.

Esa diferencia no demuestra por sí sola que exista sobremedicación: puede responder a una mayor prevalencia de determinados problemas, a un uso más frecuente de los servicios, a la edad, a situaciones sociales o a las prácticas de prescripción. Desde ATELSAM se señala, a partir de la experiencia de intervención, que algunas mujeres encuentran en atención primaria una respuesta centrada muy pronto en ansiolíticos o antidepresivos, sin que siempre se explore con la misma profundidad qué está ocurriendo a su alrededor (17). La cuestión, por tanto, no es medicar o no medicar, sino garantizar que exista una indicación clara, seguimiento, revisión periódica, información suficiente y acceso a psicoterapia, apoyo social o prescripción social cuando estén indicados. El Plan de Acción de Salud Mental 2025-2027 incorpora medidas en esa dirección (7).

sustituye a la persona o desautoriza su palabra. De ahí las reivindicaciones de despatologización y de movimientos como Orgullo Loco. Despatologizar no significa negar el sufrimiento ni rechazar la atención profesional; significa ampliar las respuestas y defender la capacidad de las personas para decidir sobre su propio proceso.

Esa capacidad de decisión alcanza también a la maternidad y a los derechos sexuales y reproductivos. ATELSAM observa que un diagnóstico puede alimentar la sospecha de que una mujer no será capaz de cuidar a sus hijas e hijos, incluso cuando lo que necesita son apoyos y no una desautorización automática (17). El antecedente jurídico resulta especialmente significativo: hasta el 18 de diciembre de 2020, el Código Penal español permitía, en determinados supuestos y previa autorización judicial, la esterilización no consentida de personas con discapacidad incapacitadas judicialmente. La Ley Orgánica 2/2020 eliminó esa excepción y su exposición de motivos recuerda que la mayoría de las personas afectadas habían sido mujeres (17). No era una norma dirigida específicamente a mujeres con problemas de salud mental, pero muestra hasta qué punto la capacidad reproductiva de las mujeres con discapacidad ha estado sometida históricamente a decisiones ajenas.

Tampoco existe una única posición dentro de Orgullo Loco ni entre las personas con experiencia propia: algunas se identifican con sus diagnósticos y otras los rechazan; algunas utilizan medicación y otras denuncian experiencias de sobremedicación. Su aportación central es exigir participación y capacidad de decisión. La OMS y las Naciones Unidas defienden los servicios comunitarios, el consentimiento informado, los apoyos para la toma de decisiones y la reducción de las prácticas coercitivas (9). El Plan de Acción de Salud Mental 2025-2027 avanza en la misma dirección al incorporar alternativas a la hospitalización, personas expertas por experiencia, voluntades anticipadas y medidas para eliminar las contenciones mecánicas (7). El cambio de fondo consiste en pasar de decidir sobre la persona a decidir con ella.

No todas son atendidas de la misma manera

La posibilidad de cuidar la salud mental está distribuida de forma desigual. No es lo mismo disponer de tiempo, ingresos, transporte y una red que permita acudir a terapia que vivir en un territorio con pocos

recursos, asumir cuidados intensivos o depender económicamente de otra persona. La interseccionalidad permite comprender cómo estas condiciones se superponen y modifican tanto el riesgo como el acceso efectivo a los apoyos.

La credibilidad es una de esas barreras. ATELSAM advierte de que el diagnóstico puede funcionar como un filtro que hace que se reste valor a lo que una mujer cuenta, tanto en el entorno familiar como en espacios sanitarios, policiales o institucionales. Amuhaici Jasaraj Álvarez lo resume así: «No nos creen en nimiedades, imagínate en temas serios» (17). Esa desautorización resulta especialmente grave ante la violencia de género: puede dificultar que se identifique, que se denuncie o que el relato sea recibido con la atención debida. Por eso, la respuesta no puede limitarse a preguntar por el diagnóstico; debe escuchar a la mujer, valorar la posible violencia y coordinarse con los recursos especializados (4, 17).

También existe una dimensión económica y laboral. El Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2024 señala que una parte de la población declaró no haber podido permitirse atención de salud mental por motivos económicos y que esta dificultad afectó en mayor medida a las mujeres (2). A esa desigualdad se suma el empleo: la pérdida de ingresos puede agravar la dependencia y, a la vez, el estigma asociado a un diagnóstico puede dificultar el acceso a un puesto de trabajo o empujar hacia empleos más precarios. Proyectos como Atenea trabajan precisamente para que el acompañamiento no termine en la contratación, sino que continúe durante la adaptación al puesto y contribuya también a transformar la percepción de las empresas (15).

Canarias: poner la vida en el centro

La Encuesta de Salud de Canarias 2021 muestra con claridad la dimensión social y de género del problema. Según el cuestionario GHQ-12, el 27 % de la población de 16 y más años presentaba riesgo de un problema de salud mental: el 29,7 % entre las mujeres y el 24,1 % entre los hombres. Tenerife alcanzaba el 29,4 %, la proporción más alta entre las islas en esa medición (10). El GHQ-12 es una herramienta de cribado, no un diagnóstico, pero permite observar dónde se concentra el malestar: el riesgo era mayor también entre las personas desempleadas, quienes se dedicaban principalmente a las tareas del hogar y los grupos de menor posición social.

La Estrategia de Promoción de la Salud y el Bienestar en la Comunidad Autónoma de Canarias 2025-2032 incorpora el bienestar mental dentro de un modelo basado en la salud en todas las políticas, la participación y la acción comunitaria, la evidencia y la reducción de desigualdades (12). En Tenerife, ese enfoque encuentra una traducción práctica en el tejido asociativo. AFES despliega el proyecto «Atenea, talento sin etiquetas: sensibilización en empleo, igualdad y salud mental» complementa la labor de empleo con apoyo que AFES Salud Mental despliega en las áreas metropolitana, norte y sur de la isla de Tenerife; ATELSAM cuenta con recursos residenciales, centros de rehabilitación psicosocial y centros de día, además de un Programa de Igualdad que conecta salud mental, género y violencia. En ambos casos, trasladan una idea común: los apoyos son más eficaces cuando las personas con experiencia propia dejan de ser únicamente receptoras y participan en las decisiones, las campañas, la formación y la transformación de los espacios que utilizan (15, 16).

La violencia de género adquiere aquí una especial relevancia. La relación entre violencia y salud mental es

bidireccional: un problema previo puede aumentar las situaciones de vulnerabilidad y dependencia, mientras que sufrir violencia puede desencadenar o agravar un problema de salud mental, incluso hasta generar una discapacidad psicosocial. A ello se añade una dificultad específica señalada por ATELSAM: cuando existe un diagnóstico, el relato de la mujer puede ser cuestionado precisamente en el momento en que más necesita ser escuchada. La atención debe incorporar la detección de posibles violencias, la coordinación con recursos especializados y la garantía de que ninguna mujer sea reducida a su etiqueta diagnóstica (4, 16).

Mirar la salud mental desde una perspectiva de género exige sostener varias ideas a la vez: el sufrimiento es real y merece una atención profesional de calidad; los tratamientos, incluida la medicación, pueden ser necesarios y eficaces, pero la respuesta no puede agotarse en el diagnóstico o la receta. Cuidar la salud mental implica garantizar que cada persona pueda ejercer sus derechos, tomar sus propias decisiones y disponer de los apoyos y las condiciones sociales necesarios para vivir con autonomía, seguridad y participación.

Fuentes consultadas

- (1) Organización Mundial de la Salud. World mental health today: latest data (2025); Trastorno depresivo y Trastornos de ansiedad (2025).
- (2) Ministerio de Sanidad. Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2024, publicado en 2025, con datos principalmente de 2023.
- (3) Organización Mundial de la Salud. Women's health. Información sobre determinantes sociales, desigualdades de género, cuidados, violencia y sesgos de género en salud.
- (4) Salud Mental ATELSAM. Informe basado en la intervención especializada en violencia de género a mujeres con diagnóstico en salud mental (2023).
- (5) Ministerio de Sanidad. Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud 2022-2026.
- (6) Ministerio de Sanidad. BDCAP, Atención Primaria info n.º 12: Consumo de antidepresivos, ansiolíticos e hipnóticos y sedantes. Datos de 2022.
- (7) Ministerio de Sanidad. Plan de Acción de Salud Mental 2025-2027.
- (8) Naciones Unidas. Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.
- (9) Organización Mundial de la Salud y Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos. Salud mental, derechos humanos y legislación: orientación y práctica (2023).
- (10) Instituto Canario de Estadística (ISTAC) y Servicio Canario de la Salud. Encuesta de Salud de Canarias 2021. Resultados de salud mental mediante GHQ-12.
- (11) AFES Salud Mental. Información institucional y programas de rehabilitación psicosocial, autonomía personal, empleo, atención familiar e inclusión social.
- (12) Gobierno de Canarias y Servicio Canario de la Salud. Estrategia de Promoción de la Salud y el Bienestar en la Comunidad Autónoma de Canarias 2025-2032.
- (13) Salud Mental ATELSAM. Información institucional y Programa de Igualdad: rehabilitación psicosocial, autonomía, integración sociolaboral, atención familiar, perspectiva de género y atención especializada en violencia de género a mujeres con diagnóstico de salud mental.
- (14) Cabildo Insular de Tenerife. Tenerife Violeta. Red Insular para la Igualdad de Género Tenerife Violeta y materiales sobre discapacidad, salud mental, igualdad y violencias de género con participación de AFES Salud Mental y Salud Mental ATELSAM.
- (15) Entrevista a Claudia Simón, técnica de comunicación referente del proyecto Atenea en AFES Salud Mental, y a María Dolores Guijo, participante del proyecto. Septiembre de 2026.
- (16) Entrevista a Amuhaici Jasaraj Álvarez, promotora de igualdad del Programa de Igualdad de Salud Mental ATELSAM. Septiembre de 2026.

EN CIFRAS

+ 1.000 millones de personas viven con **trastornos de salud mental** en el mundo, según la OMS (1).

6,9 % / 4,6 % prevalencia estimada de **depresión** en mujeres adultas y hombres adultos, respectivamente (1).

387 / 323,4 casos registrados por cada 1.000 mujeres y hombres en **atención primaria** en España en 2023 (2).

29,7 % / 24,1 % riesgo de **problema de salud mental** en mujeres y hombres en Canarias, respectivamente, según el GHQ-12 de la ESC 2021 (10).

Entre 1,5 y 3 veces consumo observado de determinados **psicofármacos** entre las mujeres respecto del registrado entre los hombres en los grupos analizados (6).

29,4 % riesgo registrado en **Tenerife** mediante el GHQ-12 en la misma encuesta (10).



MENOPAUSIA: romper el silencio, esquivar el negocio

Durante décadas, la menopausia apenas tuvo espacio en la conversación pública. Se hablaba poco de los sofocos, el insomnio, los cambios hormonales o las dificultades de concentración, y todavía menos de cómo podían afectar a la vida laboral, familiar o sexual. Parecía una etapa que debía atravesarse en silencio y con discreción. Que esa realidad esté cambiando es positivo. La menopausia se nombra más, se investiga más y empieza a ocupar un lugar propio dentro de la conversación sobre salud y derechos de las mujeres. Pero esa nueva visibilidad plantea también una cuestión importante: ¿estamos hablando de ella para comprenderla mejor o estamos convirtiéndola en otro problema que las mujeres deben aprender a corregir?

No existe una única forma de vivir la menopausia. Algunas mujeres atraviesan esta etapa con síntomas leves o prácticamente inexistentes; otras experimentan sofocos intensos, alteraciones del sueño, fatiga, cambios emocionales, sequedad vaginal, molestias articulares o problemas de memoria y concentración capaces de afectar seriamente a su bienestar. También influyen las circunstancias personales, económicas y laborales. No es lo mismo transitar esta etapa con información, autonomía y acceso a una atención sanitaria adecuada que hacerlo desde la precariedad, las responsabilidades de cuidados o un entorno profesional poco flexible. La Organización Mundial de la Salud (OMS) subraya precisamente que los síntomas asociados a la transición menopáusica varían notablemente de una mujer a otra y que, mientras algunas apenas los experimentan, en otras pueden llegar a condicionar las actividades cotidianas y mermar su calidad



de vida. Visibilizar la menopausia implica, por tanto, reconocer esa diversidad y evitar tanto su banalización como su medicalización automática.

Suele llegar en una etapa de plena madurez profesional. Noches sin dormir, sofocos intensos, migrañas, ansiedad o problemas de concentración pueden convertir algunas jornadas en especialmente complicadas. Por ello, comienza a plantearse la incorporación de medidas como mayor flexibilidad horaria, posibilidad de teletrabajo, pausas, adecuación de la temperatura o permisos ante síntomas incapacitantes. El reto consiste en que estas medidas sirvan para proteger sin estigmatizar.

Un fenómeno cada vez más visible es la creciente comercialización de la menopausia. Cremas, suplementos, dietas, aplicaciones y tratamientos específicos

pueden aportar soluciones útiles, pero también convertir una etapa natural de la vida en un nuevo nicho desde el que generar inseguridades. Esta preocupación ha llegado también a la literatura científica. Un artículo publicado en *The Lancet* en 2024 propone un modelo de abordaje de la menopausia basado en el empoderamiento, la información y la toma de decisiones de las propias mujeres, frente a una visión centrada exclusivamente en corregir una supuesta «deficiencia» hormonal. A las tradicionales exigencias de juventud y delgadez se suma ahora la presión por vivir una menopausia «perfecta»: mantener el peso, la energía, el deseo, la productividad y una apariencia joven.

Esa presión conecta directamente con el edadismo. Mientras ciertos signos de envejecimiento masculino se asocian con experiencia o madurez, sobre las mujeres sigue pesando con más fuerza el mandato de conservar la juventud. Por eso, aceptar la menopausia implica también cuestionar la idea de que cualquier cambio corporal debe corregirse. Buscar tratamiento cuando se necesita es legítimo; convertir el envejecimiento en un defecto, no.

La menopausia necesita más investigación, información rigurosa, atención sanitaria individualizada y entornos laborales sensibles a sus distintas realidades. Pero visibilizarla no debería sustituir el silencio de ayer por nuevas obligaciones. El verdadero avance pasa por ampliar opciones y derechos, respetar la diversidad de experiencias y asumir algo todavía incómodo en una sociedad obsesionada con la juventud: las mujeres también tienen derecho a envejecer sin pedir disculpas.



EN BREVE

2026, AÑO INTERNACIONAL DE LA AGRICULTORA

Naciones Unidas ha declarado 2026 Año Internacional de la Agricultora para reconocer y hacer visible la contribución esencial

de las mujeres a los sistemas agroalimentarios, desde la producción hasta la transformación y comercialización de alimentos. La iniciativa, impulsada por la FAO, pone también el foco en las desigualdades que todavía afrontan: menor acceso a la tierra, financiación, tecnología, formación y espacios de decisión. El

objetivo es que este reconocimiento se traduzca en políticas e inversiones capaces de avanzar hacia una participación más igualitaria y mejorar las condiciones de vida de las mujeres rurales.

Más información: FAO – Año Internacional de la Agricultora 2026.

Visto en medios

Te presentamos noticias relacionadas con igualdad de género aparecidas en las últimas semanas en medios de comunicación. Esta y otras muchas más noticias están disponibles en la HEMEROTECA DIGITAL del CIADGE <https://www.tenerifevioleta.es/hemeroteca-digital/>



Desarticulada en Gran Canaria una red que captaba menores tuteladas de origen subsahariano para su explotación sexual

La Guardia Civil ha detenido una red asentada en la isla de Gran Canaria dedicada a la captación de menores extranjeras no acompañadas alojadas en centros de acogida a las que facilitaba su salida de las islas para trasladarlas posteriormente a territorio peninsular y Francia, donde algunas de ellas habrían sido sometidas a explotación sexual.

📌 Enlace: <https://www.europapress.es/islas-canarias/noticia-desarticulada-gran-canaria-red-captaba-menores-tuteladas-origen-subsahariano-explotacion-sexual-20260811092719.html>



¿A quién beneficia la congelación de óvulos? Entre la libertad reproductiva y las exigencias laborales

La Real Federación Española de Fútbol (RFEF) financiará a jugadoras internacionales y árbitras tratamientos como la vitrificación de ovocitos o la fecundación in vitro. No obstante, la medida suscita la reflexión acerca de los beneficios de estas iniciativas para las empresas y de si esta medida viene a sustituir, en lugar de a complementar, medidas de conciliación, adaptación de horarios, permisos, estabilidad laboral o políticas de cuidados

📌 Enlace: <https://efeminista.com/congelacion-de-ovulos-libertad-reproductiva-exigencias-laborales/>



VISTO EN REDES

@LIDIAMERENCIANO

ENHEDUANNA: LA PRIMERA ESCRITORA DE LA HISTORIA

¿Sabías que la primera persona que firmó su obra literaria fue una mujer? Conoce a Enheduanna, sacerdotisa, astrónoma, matemática y escritora acadia



@AMNISTIAESPANA

CINCO DATOS SOBRE CLARA CAMPOAMOR Y EL DERECHO AL VOTO DE LAS MUJERES EN ESPAÑA

A punto de celebrar el Día Internacional del Sufragio en España, recordamos este post de Amnistía Internacional que repasa el papel crucial de Clara Campoamor en la conquista de este derecho



Red Insular de Igualdad de Género Tenerife Violeta (RIIGTV) 2020-2025

Cinco años más
construyendo
igualdad en red

