



# CÍRCULOS DE MUJERES COMPAÑEROS EN SALUD

Las comunidades rurales de la Sierra Madre carecen de servicios grupales de salud mental culturalmente apropiados y que fomenten la cohesión comunitaria desde los saberes locales. En esta zona existe una alta prevalencia de violencia hacia las mujeres, lo cual se relaciona con un mayor número de mujeres que tienen depresión y ansiedad que hombres. Las mujeres rara vez son tomadas en decisiones comunitarias ni cuando agentes externos implementan intervenciones de salud en sus comunidades, aun siendo las principales beneficiarias. Aunque muchas mujeres viven situaciones similares de inequidad y violencia, existen pocos espacios para el encuentro e intercambio de saberes, ya que los espacios de socialización se reducen a eventos religiosos y familiares, donde se replican estructuras patriarcales. La falta de estos espacios de encuentro resulta con frecuencia en la culpabilización de sobrevivientes de violencia, en vez de la solidaridad.

## PROYECTO

Se co-crearon círculos de mujeres junto con cuatro trabajadoras comunitarias de salud mental, llamadas Cuidadoras. Estos círculos se conforman de 8 sesiones facilitadas por las Cuidadoras y promueven la salud mental con una perspectiva feminista y de educación popular.

## RESULTADOS ESPERADOS

- Fortalecer la salud mental de forma culturalmente apropiada y con perspectiva de género en las mujeres para hacer frente a las adversidades.
- Fomentar la sororidad al desmitificar la individualidad de la situación de la violencia de género, generando un pensamiento crítico enfocado en las estructuras sociales.

## OBJETIVOS CENTRALES:

- 1 Co-analizamos los problemas comunes de salud mental de las mujeres, conectando desde las inequidades y violencia que nosotras habíamos vivido hasta lo que observamos que viven otras mujeres.
- 2 Co-creamos una entrevista que aplicaron las Cuidadoras y luego co-analizamos los resultados.
- 3 Las Cuidadoras hicieron un ejercicio de fotovoz y luego co-analizamos los resultados.
- 4 Co-creamos una teoría del cambio.
- 5 Se creó un manual para facilitar los círculos.
- 6 Se pilotearon los círculos con aproximadamente 40 trabajadoras comunitarias de salud; tanto las trabajadoras comunitarias de salud como las Cuidadoras dieron retroalimentación de las sesiones.
- 7 Se creó un manual final.
- 8 Las Cuidadoras facilitaron las sesiones con acompañamiento de una psicóloga comunitaria.

## TEMAS DE LAS SESIONES:

**Autoestima**

**Autoconocimiento**

**Autocompasión**

**Asertividad**

**Redes de apoyo**

**Pérdidas**

**Consumo de alcohol**

**Violencia hacia la mujer**

**Distorsiones cognitivas**

**Manejo del estrés**

## BENEFICIARIAS

Mujeres de cuatro comunidades rurales que estén interesadas en mejorar su salud mental o adquirir habilidades para apoyar a otras personas a mejorarla. La mayoría de estas mujeres son usuarias de los servicios de salud mental que ya se ofrecen en las comunidades, tanto en la clínica en salud como las intervenciones psicológicas breves que proveen las Cuidadoras.