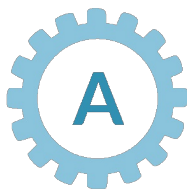


# PROYECTO: Cultivando cuidado emocional

Ayuntamiento de O Rosal

# CON FINANCIACIÓN EN EL MARCO DEL CONVENIO MSND-FEMP



ENTIDADES LOCALES ADHERIDAS A LA  
RED ESPAÑOLA DE CIUDADES SALUDABLES

## DATOS DE LA JUSTIFICACION

**Nombre del proyecto:** CULTIVANDO CUIDADO EMOCIONAL

**Adecuación de prioridades de la convocatoria:** Iniciativas que contribuyan al bienestar emocional

**Población diana y cobertura:** O Rosal es un municipio situado al suroeste de la provincia de Pontevedra. Pertenece a la comarca del Baixo Miño, se sitúa a la orilla de la desembocadura del río Miño. Limitando por el sur con A Guarda, por el norte con Oia y por el nordeste con Tomiño. Las parroquias que forman parte del municipio son Eiras, El Rosal, San Miguel y Tabagón, que suman una población total de 6.538 personas. El municipio tiene una estructura demográfica caracterizada por un alto porcentaje de personas mayores, lo que es común en muchas áreas rurales de Galicia. Sin embargo, también cuenta con una comunidad activa y arraigada, con un fuerte sentido de identidad local.

La economía del municipio está basada principalmente en la agricultura, la viticultura y, en menor medida, en el turismo.

El cultivo del vino es especialmente importante, ya que O Rosal forma parte de la Denominación de Origen Rías Baixas, conocida por su producción de vino Albariño. Este cultivo contribuye significativamente a la economía local y es un elemento clave de la cultura y tradición del lugar. Es un programa destinado a las mujeres adultas del Ayuntamiento del Rosal, con prioridad para aquellas de mayor edad

**Número de personas beneficiarias directas:** Este proyecto ha sido destinado a todas las mujeres de O Rosal, que en total son 1.400 personas.

Ha sido beneficiadas directas de la actividad unas 15 personas, entre mujeres y cuidadoras, lo que ha beneficiado de forma indirecta a un importante número de familias y a parte de la población.

**Descripción de la actuación realizada:** La actividad ha consistido en sesiones guiadas por profesionales de la psicología, dirigidas a mujeres cuidadoras (profesionales o no) bajo un formato de talleres prácticos de autocuidado y bienestar emocional

### Matriz de planificación:

**Objetivo general:** Fomento del autocuidado personal, entendido como el cuidado de la salud física, mental y emocional, así como, el desarrollo de hábitos saludables, la expresión de sentimientos y autoestima

**Objetivo específico:** detectar, prevenir e intervenir sobre el malestar emocional en personas cuidadoras



y profesionales de la atención a domicilio

Adquirir herramientas para reconocer las propias limitaciones y los recursos de ayuda que puedan tener ante ellas para el manejo del estrés y de la ansiedad

Desarrollar un plan de autocuidado, que incluya el desahogo, el descanso

**Actividad:** Talleres prácticos específicos

**Descripción del IOV:** realización de talleres prácticos relacionados con el bienestar emocional en personas cuidadoras y auxiliares de servicio de ayuda en el hogar

**Resultado previsto:** Cuidadoras mejor preparadas para la intervención

**Resultado alcanzado:** Se ha conseguido mejorar la preparación de las cuidadoras

**Fuentes de verificación:** Listas de asistencia

Valoraciones personales

Fotografías

**Grado de consecución:** Alto

**Objetivo general:** Fomento del autocuidado personal, entendiendo como el cuidado de la salud física, mental y emocional, así como, el desarrollo de los hábitos saludables, la expresión de sentimientos y autoestima

**Objetivo específico:** Introducir conceptos en materia de estereotipos y prejuicios de género.

Promover la reflexión al rededor del significado de cuidados.

Incentivar el autoconocimiento y la puesta en valor de las mujeres cuidadora.

Incluir pautas y estrategias para el empleo de la comunicación asertiva.

Reconstruir formas tradicionales de relacionamiento entre mujeres.

Propiciar la interiorización y el uso de límites saludables.

Compartir prácticas de buen trato con una misma y con el entorno.

Facilitar herramientas para el trabajo en equipo.

Fomentar valores de compañerismo y gratitud dentro del grupo.

**Actividad:** Talleres prácticos para mujeres

**Descripción del IOV:** Realización de sesiones practicas para trabajar el autocuidado y autoestima de las mujeres

**Resultado previsto:** Mujeres mayores empoderadas

**Resultado alcanzado:** Se ha conseguido empoderar y motivar a las mujeres mayores

**Fuentes de verificación:** Listado de asistencia

Valoraciones personales

Fotografías

**Grado de consecución:** Alto

### Recursos humanos, infraestructuras y materiales necesarias para el desarrollo de la actuación:

Las actividades se han realizado en espacios o dependencias municipales repartidos geográficamente con la intención de favorecer la participación y el vínculo entre las mujeres que habitan la misma zona...

Las personas encargadas de guiar las sesiones, han sido profesionales especializados, titulados en psicología o ciencias sociales contratados de forma directa o a través de entidades especializadas

### Población:

- Mayores

- Mujeres

### Otros grupos de población:

**Acciones realizadas:** Las acciones desarrolladas se han llevado a cabo de manera abierta, atendiendo a las necesidades y características de personas participantes, y facilitando los recursos



necesarios para evitar cualquier tipo de discriminación.

**Intersectorialidad:** La actividad ha sido liderada por el área de bienestar social, creando un espacio inclusivo en el que participaron personas pertenecientes a distintos sectores, tanto profesionales, como cuidadoras informales,...

**Agentes de intersectorialidad:**

**Actor implicado:** Asociaciones vecinales y de mujeres

**Sector:** ciudadanía

**Prevista:** Sí

---

**Actor implicado:** personal de servicios sociales

**Sector:** Administración

**Prevista:** Sí

---

**Actor implicado:** personal del centro de salud y farmacias

**Sector:** Sanitario

**Prevista:** Sí

---

**Dificultades y oportunidades:** Dar respuesta a las mujeres mayores de la localidad, así consiguiendo una valoración positiva por parte de las mismas

**Participación social:** Sí

**Participación social explicación:** La participación e implicación del entorno familiar ha resultado esencial para mejorar el funcionamiento de esta iniciativa

La intervención con las mujeres se ha iniciado una vez realizado un análisis de necesidades concreto a partir de información facilitada por el centro de salud.

Se ha tratado de sesiones formativas e informativas, en las que la participación e implicación resulta clave para el éxito de la iniciativa.

El diálogo constante a lo largo de la ejecución del proyecto, junto con la existencia de métodos de evaluación y seguimiento mediante hojas de control de asistencia, hojas de sugerencias y cuestionarios cuantitativos, han contribuido a que las actuaciones programadas hayan resultado cada vez más interesantes.

**Conclusiones:** Las actividades realizadas han sido un acierto, se ha obtenido aceptable nivel de asistencia y la implicación de las personas participantes fue elevado

**Transferibilidad:** Estamos hablando de una temática común a muchos municipios, por lo que iniciativas de este tipo serían muy recomendables para su ejecución en otras localidades.



# CULTIVANDO COIDADOS

coidados para coidadoras **mulleres maiores de 55 anos**



 todos os martes	 16.30-18.30 h.
 10 setembro ao 10 decembro	 Mercado de San Miguel
para máis información ou inscricións 986625000 ext. 5	









