



LA VOZ **MERAKI**

SP

SEMILLAS DE IGUALDAD



Beatriz Cárdenas Román
Educadora Infantil y Patronista

Me llamo Bea, tengo 35 años y me considero una persona curiosa, risueña, creativa y profundamente observadora. He estudiado Educación Infantil y Patronaje y Moda, dos caminos que, aunque distintos, comparten una base común: la sensibilidad, la imaginación y la importancia de acompañar procesos de crecimiento, ya sea en personas o en ideas. Para mí, el arte no es solo una forma de expresión, sino también una manera de pensar, de comunicar y de conectar con los demás. Creo en la creatividad como una herramienta poderosa para educar, reflexionar y transformar la realidad desde lo cotidiano.

Esta imagen habla de igualdad entre mujeres y hombres, de colaboración, de crecimiento compartido y de la idea de que un futuro más justo se construye a partir de pequeños gestos diarios.

Uno de los elementos más destacados de la imagen son las dos manos: una masculina

y otra femenina. No se oponen ni compiten entre sí, tampoco buscan imponerse. Están juntas, realizando la misma acción: plantar semillas. Este detalle transmite un mensaje muy claro. La igualdad no se impone ni se logra de un día para otro; se cultiva con paciencia, se cuida y se construye entre todas las personas, sin distinción de género.

Aquí no hay jerarquías, sino cooperación.

El contacto directo de las manos con la tierra refuerza esa idea. No hay guantes ni herramientas, solo piel y suelo. Es un gesto sencillo que conecta con lo esencial. La tierra simboliza el origen, el punto de partida de todo lo que crece. De la misma forma, la igualdad no surge por sí sola, ya que necesita un entorno adecuado para desarrollarse.

Ese entorno somos la sociedad, a través de nuestras decisiones, actitudes y acciones cotidianas.

De las semillas nace una figura femenina, y un árbol con flores moradas, color asociado históricamente al feminismo y a la lucha por los derechos de las mujeres, recordando que la igualdad tiene raíces profundas y una historia construida por generaciones anteriores. Esta figura no transmite fragilidad, sino fuerza y crecimiento. Representa a la mujer como una parte esencial del mundo, capaz de florecer cuando se le da el espacio y los cuidados necesarios. Además, su desarrollo simboliza un progreso colectivo, ya que cuando las mujeres crecen, toda la sociedad avanza con ellas.

En definitiva, “Semillas de igualdad” es una imagen que, para mí, habla de crecimiento, cooperación y futuro. Me recuerda que la igualdad no es un destino al que se llega de golpe, sino un camino que se construye paso a paso, gesto a gesto. Y que cuando mujeres y hombres trabajan juntos, cuidando el entorno y respetando los procesos, lo que nace es algo fuerte, valioso y lleno de vida.

LA VOZ MERAKI

Dirección

Junta Directiva de la
Asoc. de Mujeres Meraki Osuna

VI Edición

Marzo 2026

Edita

Junta Directiva de la
Asoc. de Mujeres Meraki Osuna

Presidenta

M^a del Carmen Berraquero Parrado

Vicepresidenta

Esther Segura Cáceres

Secretaría

M^a Aurora Jiménez Márquez

Vicesecretaria

Mónica Núñez Sánchez

Tesorera

Guadalupe Serrato Bellido

Vocal

Asunción Bellido Martín
M^a Luisa Serrato Pérez
Mónica del Pozo Matías

Ilustración Portada

Beatriz Cárdenas Román

Diseño y Maquetación

Imprenta La Unión



SUMARIO

• Saluda Alcaldesa de Osuna	5
• Saluda de la Presidenta	6
• Nuestro territorio, nuestra voz.	7
• La moda como arte, la historia de Alberto Rodríguez	10
• Emprender desde el corazón: Emociones, propósito y éxito	12
• Mujeres migrantes	14
• Mujer deportista y menstruación	15
• El futuro está en nuestras manos	17
• Cuando una mujer vuelve a sí misma	19
• No todo se puede contar desde la distancia	21
• Mujeres adelantadas a su época: Rosalía de Castro	22
• Momentos claves del feminismo	24
• Mujeres 2025	25
• La Voz Meraki sugiere	30
• La igualdad de género es una lucha humana, no sólo femenina	33
• Anuario	35
• Nuestros fines	82
• Nuestro equipo	83

La Junta Directiva de la Asociación de Mujeres Meraki Osuna agradecen la participación de las personas colaboradoras.

Saluda Alcaldesa



*Rosario Andújar Torrejón
Alcaldesa de Osuna*

Me enorgullece profundamente escribir estas líneas para la VI Edición de la revista “La Voz Meraki” de Osuna. Una publicación que, año tras año, nos recuerda que la construcción de una sociedad más justa e igualitaria avanza cuando cada persona aporta su compromiso diario.

Aspiramos a un escenario donde exista una verdadera equidad en todos los ámbitos de la vida pública y privada: en el empleo, en los salarios, en los permisos, en la corresponsabilidad familiar, en la participación social, en el deporte y en el acceso a los recursos y oportunidades. En este sentido, las políticas públicas de igualdad constituyen un instrumento imprescindible para avanzar hacia un trato justo, promoviendo la transversalidad de género y trabajando con firmeza para erradicar cualquier forma de violencia contra las mujeres.

Este desafío, que interpela a toda la ciudadanía, se vive con especial intensidad en el entorno rural. Las mujeres de nuestros pueblos, históricamente invisibilizadas, han sido y siguen siendo pilares fundamentales

en las labores del campo, el arraigo de la población y en el desarrollo de la vida comunitaria. Su aportación, indispensable para el desarrollo de nuestros territorios, aún no ha recibido el reconocimiento pleno que merece.

Por ello, el papel de las instituciones públicas y, especialmente de los ayuntamientos, resulta esencial. Debemos actuar como altavoz de quienes aún sienten que las oportunidades no llegan en las mismas condiciones, señalando las desigualdades que persisten y generando espacios donde todas las mujeres puedan ejercer sus derechos con plena garantía.

Conviene recordar que el feminismo amplía derechos, los protege y los fortalece para toda la sociedad, sin distinción. Su propósito es garantizar que todas las personas puedan vivir en condiciones de igualdad, dignidad y respeto.

El camino hacia una convivencia más justa y democrática requiere de aprendizaje, compromiso y constancia compartidos. Por ello, resulta esencial abonar las semillas que permitan a nuestros niños y niñas comprender que todas las personas merecen las mismas oportunidades, de modo que puedan transmitir esos valores y orientar a las generaciones venideras hacia la igualdad real y efectiva, que tanto anhelamos.

Saluda Presidenta



*Mª Carmen Berraquero Parrado.
Presidenta de la Asociación de
Mujeres MERAKI Osuna.*

Queridas compañeras y compañeros, socias y socios de MERAKI:

Con gran alegría y entusiasmo, me dirijo a ustedes en este año 2026, un año que promete estar lleno de retos y oportunidades para todas nosotras. Al mirar hacia atrás, me siento orgullosa de los logros que hemos alcanzado juntas/os en los últimos años.

Nuestra asociación ha crecido, no solo cumple años, sino también ha crecido en fuerza y compromiso con la causa que nos une.

Este año, reafirmamos nuestro compromiso con la igualdad y el empoderamiento de todas las mujeres en nuestro pueblo. Cada una/o de ustedes es una pieza fundamental en este engranaje que busca transformar nuestra realidad. Juntas, hemos demostrado que somos capaces de crear un impacto positivo en nuestras

comunidades y entorno, y estoy convencida de que podemos lograr aún más.

Desde MERAKI planeamos en los próxi-

mos meses llevar a cabo una serie de actividades que fomenten el aprendizaje, la solidaridad y el apoyo mutuo. Desde talleres que aborden temas de interés como la salud, la educación y el emprendimiento, hasta eventos que celebren nuestra cultura y diversidad. Quiero invitaros a participar activamente, a compartir vuestras ideas y a contribuir con vuestra experiencia. Tal y como venís haciendo todos estos años.

Quiero expresar un agradecimiento especial al Ayuntamiento de Osuna por su continuo apoyo y colaboración, así como a la Junta Directiva de la asociación, cuyo esfuerzo y dedicación son fundamentales para el éxito de nuestras iniciativas. Sin su compromiso, muchos de nuestros proyectos no serían posibles.

Además, este año nos proponemos fortalecer nuestras alianzas con otras organizaciones y grupos en nuestro municipio y alrededores. La unión hace la fuerza, y estoy segura de que trabajando de la mano podremos amplificar nuestra voz y hacer que se escuche más allá de nuestras fronteras.

No olvidemos que cada paso que damos es significativo. La lucha por la igualdad no es solo una tarea del presente; es un legado que debemos dejar a las futuras generaciones. Por eso, sigamos inspirándonos mutuamente y apoyándonos en este camino.

Finalmente, quiero agradecerles a todas las socias y socios por su dedicación y compromiso. Sin ustedes, nada de esto sería posible. Estoy emocionada por lo que este año nos depara y espero que nos veamos en nuestras próximas actividades.

¡Sigamos unidas/os y avanzando hacia un futuro mejor!

Con cariño,

Mª Carmen Berraquero Parrado.

NUESTRO TERRITORIO, NUESTRA VOZ: ¿QUÉ SON LOS GRUPOS DE DESARROLLO RURAL?

Hablar de desarrollo rural es hablar de personas, de mujeres y hombres que se aventuran a emprender, de jóvenes que deciden quedarse, de empresas que se modernizan, invierten y sustentan la economía, de asociaciones que nutren la vida social de nuestros pueblos, en definitiva, de territorios que apuestan por su futuro. Desde esa convicción trabajamos cada día en los Grupos de Desarrollo Rural (GDR), una herramienta clave para que las oportunidades lleguen realmente a nuestra comarca.

Cuando hablo con amigas, vecinas, representantes de asociaciones y empresas y personas emprendedoras de nuestros pueblos, una de las preguntas que más escucho es: ¿qué es exactamente un Grupo de Desarrollo Rural y para qué sirve?

Un Grupo de Desarrollo Rural, es una asociación sin ánimo de lucro formada por personas, entidades y administraciones del territorio rural que trabajan juntas para impulsar el desarrollo local desde dentro, mejorar la vida en nuestros pueblos y crear oportunidades para quienes vivimos aquí. No se trata de decisiones que vienen de fuera, sino de decisiones tomadas por quienes vivimos aquí y conocemos nuestras necesidades, talentos y retos.

Concretamente el Grupo de Desarrollo Rural de las Comarcas de Osuna, Estepa y Sierra Sur de Sevilla, se reconoce por la Consejería de Agricultura, Pesca, Agua y Desarrollo Rural, en Noviembre de 2024. Siendo integrantes de la Junta Directiva del GDR diferentes entidades ursanenses: el Ilmo. Ayuntamiento de Osuna, con el cargo de Vicepresidencia 2ª, y como vocales, Sevilla Campiña Sª Sur Asociación Turística, S.A.T. N.º 1941 Santa Teresa y por su puesto la Asociación de Mujeres Meraki Osuna, demostrando su compromiso social con la comarca.

Nuestro grupo abarca los 18 municipios de la Sierra Sur de Sevilla: Aguadulce, Algámitas, Badolatosa, Casariche, Los Corrales, Estepa, Gileña, Herrera, Lora de Estepa, Lantejuela, Marinaleda, Martín de la Jara, Osuna, Pedrera, Roda de Andalucía, El Rubio, El Saucejo y Villanueva de San Juan.

Mapa de los Grupos de Desarrollo Rural de Andalucía



Los GDR diseñamos y ejecutamos una Estrategia de Desarrollo Local LEADER, construida a partir de la participación de la ciudadanía. Esto significa que las decisiones no se toman desde fuera, sino desde el propio territorio, priorizando las necesidades reales de nuestros pueblos: oportunidades de emprendimiento, creación de empleo, mejora de servicios públicos, rehabilitación de espacios, promoción de productos locales, cultura, turismo sostenible... y, por supuesto, la sostenibilidad ambiental, la innovación, la juventud rural y la igualdad de género y participación de las mujeres rurales como eje transversal en todas las acciones. Los GDR estamos para escuchar, apoyar y facilitar recursos para que las ideas se conviertan en realidades.

Andalucía LEADER 2023 -2027: Un nuevo ciclo de oportunidades

Los GDR gestionamos fondos del Fondo Europeo Agrícola de Desarrollo Rural (FEADER), dentro de lo que se conoce como método LEADER (del francés Liaison Entre Actions de Développement de l'Économie Rurale), una metodología europea de desarrollo rural que pone el acento en la participación, la innovación y la cooperación. LEADER permite que los fondos europeos y autonómicos lleguen al territorio de una forma más cercana, flexible y adaptada a la comarca.

Las ayudas LEADER 2023-2027 permiten financiar proyectos muy diversos, siempre alineados con la estrategia de desarrollo local del territorio, en nuestro GDR, se apoyan entre otros, operaciones destinadas:

- A la puesta en marcha, modernización y mejora de la competitividad de empresas.
- Al desarrollo de actividades de formación para el desarrollo económico y social.
- Al desarrollo de actividades de promoción, información y sensibilización vinculadas con el desarrollo social.
- A la dotación y mejora de infraestructuras, equipamientos, herramientas y servicios para el desarrollo social sostenible y la mejora de la calidad de vida.
- A la puesta en marcha y desarrollo de nuevas actividades económicas a través de la ejecución de un plan empresarial.


Para facilitar la ejecución y desarrollo de los proyectos promovidos por diferentes tipologías de entidades promotoras (empresas, personas autónomas, asociaciones, entidades públicas, etc.) que cumplan los requisitos establecidos en la normativa reguladora, el GDR cuenta con más de 1,6 millones de euros en ayudas para el periodo 2023-2027, cofinanciados en un 85% por la Unión Europea mediante el Fondo Europeo Agrícola de Desarrollo Rural (FEADER), y el 15% restante por parte de la Consejería de Agricultura, Pesca, Agua y Desarrollo Rural de la Junta de Andalucía.


Ayudas LEADER del GDR Comarcas Osuna, Estepa y Sierra Sur de Sevilla para el Marco 2023-2027


LEADER
Desarrollo liderado por las comunidades locales


LÍNEAS DE ACTUACIÓN - PRESUPUESTO


Líneas de ayudas	Asignación (%)	Presupuesto
Línea 1: Desarrollo del Sector Agrario y Forestal.	18%	302.989,66 €
Línea 2: Diversificación de la Economía Rural.	39%	656.477,59 €
Línea 3: Conservación del Medio Rural, Mejora de la Calidad de Vida y Apoyo al Desarrollo Social y Sostenible.	35%	589.146,55 €
Línea 4: Fomento del Desarrollo Local mediante la Implementación de Proyectos Propios por parte de los Grupos de Desarrollo Rural.	5%	84.163,79 €
Línea 5: Actividades de Cooperación Leader.	3%	50.498,28 €
TOTAL	100%	1.683.275,87 €


Cofinanciado por la Unión Europea


MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN


Fondos Europeos


Junta de Andalucía



La información sobre estas ayudas se ha dado a conocer en las jornadas informativas sobre la Estrategia de Desarrollo Local Leader 2023-2027, que el GDR ha venido presentando en las diferentes localidades de la Sierra Sur de Sevilla, con el fin de llevar la información a posibles entidades promotoras y que estas puedan ser atendidas y asesoradas por el personal técnico de GDR en la tramitación de las solicitudes de ayuda.

La Sierra Sur de Sevilla: un ejemplo de lucha y futuro.

Tras atender a más de un centenar de entidades promotoras en los últimos meses, puedo afirmar que nuestra comarca, la Sierra Sur de Sevilla, tiene un potencial enorme: recursos naturales, patrimonio cultural, iniciativas económicas que florecen cada día y personas que lideran proyectos con corazón, ilusión y determinación.

Cada proyecto o idea que apoyamos y acompañamos, es una oportunidad para que nuestra

comarca se fortalezca desde dentro. Nuestro trabajo tiene impacto en la vida cotidiana: desde crear empleo, mejorar servicios básicos, ayudar a la rehabilitación de espacios, revalorar oficios, facilitar formación, crear redes de colaboración, visibilizar el papel de las mujeres y juventud rural o fortalecer cooperativas y empresas.

Las ayudas LEADER 2023-2027 nos brindan una oportunidad real para seguir avanzando, construyendo un futuro próspero, sostenible y equitativo para nuestros pueblos.

Desde el GDR COESS tenemos las puertas abiertas, convencidas de que el mejor proyecto para un territorio siempre nace de su gente. Y de que, cuando las mujeres rurales avanzan, avanza todo el territorio.

Por Isabel Núñez Sánchez.

Gerente del Grupo de Desarrollo Rural de las Comarcas de Osuna, Estepa y Sierra Sur de Sevilla.



Imagen Jornada Informativa EDLL 2023-2027 en la Casa de la Cultura de Osuna (22/10/2025)

LA MODA COMO ARTE, LA HISTORIA DE ALBERTO RODRÍGUEZ



Alberto Rodríguez
Diseñador

Soy una persona a la que le cuesta definirse si se le pregunta. Me gusta más expresarlo cuando hago algún trabajo para alguien. Haber vestido a mujeres imparables me hace ser un afortunado de lo que hago y aprendo de ellas en cada reto que se me presenta. Las mujeres de MERAKI dieron un pistoletazo de salida a mi carrera profesional.

Siempre he pertenecido al mundo del Arte en cuanto a mi historia laboral se refiere. Estudié de pequeño en Osuna, mi pueblo natal. Realicé estudios (audiovisuales) superiores en escuela de Arte en Granada. Ciudad desde la que entonces me enamoré. Allí he tenido la suerte de

conocer a personas increíbles y que me vincularía a una cámara de fotografías, cámara que pasaría a formar parte de mi vida laboral por los próximos 10 años. Antes de terminar en Granada mi formación, realicé un máster (dirección de cine, TV y radio).

En 2020, con la llegada del COVID, conseguí lo que es el oro del momento, el tiempo. Pude acabar una formación a distancia que un par de años antes comencé, el diseño de interiores sería otras de mis debilidades, tanto que lo decidí estudiar.

Actualmente me encuentro en constantes formaciones para entender mejor el mundo (textil) en el que me muevo. Pero si algo me ha quedado claro, es que la composición, el volumen, la textura y colorimetría, han estado vinculados a mi desde qué viví en Granada.

Cuando abordo un diseño, me gusta parar antes de empezar a estudiar bien a la persona que lo llevará. También la ocasión y la ubicación juegan un papel fundamental para lucir una prenda en su máximo potencial. Puede sonar a frase típica pero un vestido lo comparo con un lienzo en blanco. Por lo que es obligatorio contar una historia cuando hago y creo algo para que todo tenga sentido.

MERAKI ha formado parte de mi carrera profesional, ellas me confiaron una labor que ejecuté para la cantante Diana Navarro. Después de exponer varias propuestas, Diana eligió un vestido dos piezas que si algo tengo claro, para nada sería tan sencillo como parecía. Cuando digo que un vestido es un lienzo en blanco, el vestido de Diana era un claro ejemplo de esto. Para empezar, ella cantaría a las mujeres imparables de Osuna por el día de la mujer. Mi propuesta era que el vestido contase la trayectoria profesional de Diana, pues cumplía 20 años de carrera. Entre algunos detalles, la falda contaba con un volante por cada disco publicado. En las mangas aparecía bordado el nombre de su padre y día que falleció, persona que marcó un antes y después en su carrera o por ejemplo, también aparecía la palabra "SOLA"; junto a la fecha 2025. Nombre de la canción y fecha que la lanzó a lo más alto de la industria musical.



Entre mis últimos trabajos se encuentra el body con capa de Manila que realicé para Alba Dreid (ganadora de un programa TV) para su concierto en Madrid.

Hemos colaborado con el vestuario de un videoclip grabado en Marruecos o para diferentes influencers en entregas de premios o galas.



Aunque aún no tengo un recorrido amplio en este sector, poco a poco y superando algunos obstáculos que me encuentro en el camino, sigo trabajando en propuestas varias. Actualmente me encuentro sumergido en diferentes proyectos, entre ellos, vestidos para alfombras rojas, galas, premios y para escenarios (cantantes).

En un futuro pretendo seguir haciendo esto, que por cierto y con seguridad respondo, me encanta. Conocer a personajes que antes veía en TV y ver como la repercusión de lo que hago me da las llaves para abrir otras puertas es algo que me emociona.

Actualmente no me imagino cómo puede terminar mi futuro en este mundo. La industria de la moda sufre altos y bajos constantes pero lo que tengo claro es que cuando me pregunto; ¿Hasta dónde pretendo llegar? Me repito, que será hasta que no pierda la ilusión de hac

EMPRENDER DESDE EL CORAZÓN: EMOCIONES, PROPÓSITO Y ÉXITO LABORAL



*Rocío Vinceiro Conde
Licenciada en Pedagogía,
experta en Gestión Emocional
y Mindfulness*

Emprender no empezó para mí como una decisión estratégica ni como un acto de valentía consciente. Empezó, más bien, como una necesidad de supervivencia. Antes de crear mi proyecto, trabajaba como formadora en empresas en ámbitos relacionados con los recursos humanos, la psicología de ventas, las habilidades sociales y el desarrollo profesional. Mi vida seguía un rumbo lógico y previsible, hasta que la vida me obligó a detenerme y a cambiar de dirección.

El diagnóstico de una enfermedad degenerativa en mi hijo mayor, cuando tenía diez años, y sus continuas hospitalizaciones transformaron por completo mi realidad. La estabilidad dejó de ser compatible con el momento vital que atravesábamos. Necesitaba flexibilidad, presencia y una forma de sostenerme emocionalmente para acompañar a mis hijos: Daniel, que convivió con la enfermedad hasta que su camino terminó a los catorce años, y mi hijo menor, que también necesitaba una madre fuerte y disponible.

En ese contexto nació VELATIUM. No como una empresa al uso, sino como un espacio que me ayudaba a sostenerme. Empecé a impartir talleres de meditación y gestión emocional porque eran las herramientas que me ayudaban a mí a mantenerme en equilibrio. Meditar no fue una estrategia profesional, sino una forma de supervivencia emocional.

Casi de manera natural —y no, no creo en las casualidades— llegó a mi vida la elaboración de velas naturales de cera de soja. Aprender a fabricarlas, hacerlo con mis propias manos en el desván de casa, trabajar con la luz y los aromas, se convirtió en un ritual de calma y presencia. VELATIUM terminó siendo un proyecto completamente mío, pero también un símbolo: de esperanza, de silencio consciente y de equilibrio en medio de la dificultad.

Daniel estuvo presente en gran parte de ese proceso. Me acompañó a definir los valores del proyecto, a elegir aromas como el azahar, la mirra o el sándalo, y a comprender que el bienestar emocional no es un lujo, sino una necesidad profunda. Muchas de las meditaciones que hoy comparto nacieron de esa vivencia íntima y transformadora.

Cuando la vida me permitió reincorporarme de nuevo al mercado laboral, lo hice regresando a la formación en empresas, pero ya desde otro lugar, con otra mirada. Toda mi experiencia profesional previa se había enriquecido con un aprendizaje vital profundo. Desde entonces, mi trabajo se ha especializado en gestión emocional, gestión del estrés, meditación, mindfulness y equilibrio emocional aplicado a la vida y al trabajo. No solo desde la teoría, sino desde la

experiencia integrada y puesta al servicio de las personas.

Con el tiempo entendí algo esencial: no encontré el “cómo” hasta que conecté de verdad con el “porqué”. Mi emprendimiento —y mi forma de ejercer hoy la profesión— no nacieron de la lógica empresarial tradicional, sino de la escucha de las emociones y de la intuición. Y desde ahí, todo empieza a ordenarse.

Hoy sé que emprender no es solo crear un proyecto, sino atreverse a confiar. Confiar en la vida, en los procesos y en que existe algo más grande que nosotros mismos que va marcando el camino cuando aprendemos a escucharnos.

Especialmente para muchas mujeres, cuya intuición y sensibilidad han sido durante mucho tiempo relegadas, emprender desde este lugar no es una debilidad, sino una fortaleza. Quizá el verdadero éxito no consista en tener todas las respuestas, sino en permitirnos caminar guiadas no solo por la razón, sino también por el corazón. Emprender con propósito es, en el fondo, un acto de confianza: en nosotras mismas, en nuestras emociones y en la certeza de que, cuando el “porqué” es auténtico, el camino acaba apareciendo.



MUJERES MIGRANTES



Gloria Peter Ekereuwem
Presidenta de la Asociación
"Mujeres entre Mundos"

En los últimos años, debido a la migración, España se ha convertido en el hogar de muchas mujeres que han decidido iniciar desde cero y dejar atrás sus países de origen en busca de nuevos horizontes, nuevas oportunidades, seguridad, tanto para ellas como para sus familias. Estas son mujeres con grandes historia detrás, llenas de resiliencia y persistencia por sus sueños.

A día de hoy, las mujeres migrantes representan un gran impacto en la aportación social, económica y cultural del país, aunque en su camino también llegan a encontrar muchas barreras y dificultades.

Las mujeres migrantes de España en su mayoría provienen de Latinoamérica, África y Europa de Este; entre el cuarto trimestre del 2019 y del 2024 ha habido un aumento del 64% de mujeres extranjeras o de doble nacionalidad que han llegado a trabajar, por lo general ejercen empleos de servicio doméstico, cuidadoras, enfermeras, niñeras. Esto demuestra su peso en el mercado laboral pero también la brecha de desigualdad en las condiciones de empleo a las que se enfrentan. (Mujeres Migrantes: Entre la Precariedad y la Discriminación Laboral, s. f.)

A pesar, de su papel sustancial en la sociedad, muchas mujeres migrantes se enfrentan a circunstancias de discriminación, desigualdad laboral y violencia. En función de su situación migratoria el acceso al empleo con condiciones dignas es un reto, ya que se enfrentan a inestabilidad laboral, salarios más bajos que otros grupos y en ciertos casos llegan a trabajar más de 80 horas semanales, lo que las deja expuestas a la explotación laboral por falta de protección legal en el trabajo. (Echeverría, 2025)

Además se añade, el racismo por parte de la sociedad, la burocracia en los trámites, y en algunos casos, la falta de redes de apoyo. Muchas de estas mujeres vienen huyendo de situaciones de violencia machista, economías desfavorables y vulnerabilidad, por lo que hay personas que se pueden llegar a aprovechar de su precariedad y someterlas a violencia y maltratos en España. (De Grado Alonso, 2023)

Es aquí cuando se enfrentan al racismo institucional, escasas de información también debido a su idioma, falta de credibilidad de su relato, desprotección legal, no denunciar por miedo a perder sus residencias; lo que les impide alzar su voz ante la violencia que están ejerciendo en ella y la vuelven invisible ante la sociedad.

Para ellas migrar no es solo un cambio de país, sino un proceso donde se reinventan y descubren más de ellas, sus capacidades, habilidades de salir adelante; así como vienen con la idea de adaptarse en la sociedad, integrarse y participar activamente también es importante el aporte que ellas hacen de diversidad cultural, nuevas perspectivas sobre la identidad y la comunidad.

Pese a las adversidades, las mujeres migrantes son las agentes de cambio, ya que gracias a sus trabajos sostienen hogares, cuidan de personas y contribuyen en la economía del país, pero su aportación también va más allá con el enriquecimiento cultural con sus sabores, su arte y sus idiomas. Cabe resaltar que muchas de ellas también causan un gran impacto en sus familias en su país de origen, ya que con los envíos que realizan contribuyen al bienestar y desarrollo de sus familias. Podemos decir que son puentes entre sociedades, creando vínculos de cooperación, empatía y solidaridad.

Ser mujer migrante en España es sinónimo de tenacidad y fortaleza, donde se rompen fronteras y se desafían los prejuicios. Reconocer su valor y derechos crea un camino a una sociedad más humana e inclusiva.

MUJER DEPORTISTA Y MENSTRUACIÓN



Laura García-Caro Lorenzo
Atleta Olímpica 20 km marcha.
Enfermera y psicóloga.

El ciclo menstrual y la experiencia de la mujer deportista de alto rendimiento

El deporte de alto rendimiento exige constancia, disciplina y atención a cada detalle del cuerpo. Para la mujer, el ciclo menstrual introduce un factor que puede condicionar la energía, la recuperación y la sensación general de rendimiento. Mientras los hombres suelen experimentar una estabilidad física más constante, las mujeres convivimos con variaciones naturales que afectan nuestra experiencia deportiva de manera silenciosa pero perceptible.

Visibilidad y tabúes

Pese a que los Juegos Olímpicos de París 2024 fueron los primeros en lograr paridad de género total entre atletas, la equidad en el deporte todavía tiene frentes abiertos.

Nuevas pruebas mixtas, mayor visibilidad de las competiciones femeninas y más mujeres entrenadoras y árbitras han transformado el panorama.

Sin embargo, hay un tema que tarda en aparecer en el centro del debate: la menstruación. Cada vez más atletas se han abierto a hablar sobre algo tan recurrente en sus vidas como mujeres, dejando atrás un silencio que duraba décadas. Desde el testimonio de la nadadora china Fu Yuanhui en los Juegos Olímpicos de Río 2016, muchas deportistas de élite han compartido cómo la menstruación afecta al rendimiento y así la preparación, visibilizando un aspecto de la experiencia femenina que hasta entonces se ignoraba.

Una realidad fisiológica

El ciclo menstrual genera cambios fisiológicos que afectan distintos sistemas de nuestro cuerpo: fuerza muscular, resistencia, coordinación y percepción del esfuerzo pueden variar en función de estas fluctuaciones naturales. Esto influye en cómo toleramos los entrenamientos, cómo nos recuperamos y como aumenta nuestra susceptibilidad a lesiones. Es una diferencia biológica que los hombres no experimentan de manera comparable.

Estas variaciones no son una cuestión de voluntad ni de disciplina. Son una parte natural de la fisiología femenina que, aunque silenciosa, condiciona la forma en que la mujer vive cada sesión de entrenamiento o la competición, el evento más importante. La fatiga puede sentirse más intensa, la concentración puede variar y la recuperación puede requerir tiempos distintos. Todo esto forma parte de la experiencia real de la mujer deportista de alto rendimiento.

Reflexión sobre los límites

Hablar de estas limitaciones no resta mérito a los logros de las mujeres. Al contrario: visibilizarlos permite comprender que la experiencia deportiva femenina es úni-

ca, condicionada por factores que a menudo permanecen invisibles para el público y para los mismos equipos de entrenamiento. Reconocer estos ritmos internos no implica rendirse ante ellos, sino atenderlos, escucharlos y convivir con ellos.

El ciclo menstrual introduce un ritmo propio dentro del alto rendimiento. La diferencia con los hombres no es de capacidad, sino de condiciones biológicas: mientras ellos suelen mantener una estabilidad relativa, las mujeres debemos atender señales de nuestro propio cuerpo. Esta realidad no es un obstáculo, sino una parte esencial de lo que significa practicar deporte como mujer: una experiencia que combina esfuerzo, constancia y, sobre todo, conciencia de nuestras sensaciones.

Mirando hacia adelante

Cada vez son más las atletas que hablamos de nuestro ciclo menstrual sin tabúes, integrando esta conversación en el deporte profesional y en la cultura del alto rendimiento.

La reflexión sobre estas diferencias no busca generar comparaciones, sino visibilizar un aspecto natural de la fisiología femenina que merece ser reconocido y comprendido. En la práctica deportiva, como en la vida, aprender a escuchar el propio cuerpo es tan importante como cualquier marca o récord, y es parte de la riqueza de la experiencia de ser mujer y deportista.



EL FUTURO ESTÁ EN NUESTRAS MANOS



Lydia Pérez Gallardo-Ramírez
Orientadora Laboral

El papel de la mujer en el mundo laboral ha evolucionado a lo largo de la historia. Durante mucho tiempo, en la sociedad estaba instalada la idea de que el hombre era el que trabajaba fuera del hogar y tenía el poder de tomar las decisiones, mientras que la mujer se ocupaba de la familia.

Con la revolución industrial, las mujeres empezaron a trabajar en las fábricas, pero siempre en un mismo tipo de trabajo cuyo salario era muy inferior al de los hombres. A partir del siglo XIX, las mujeres comenzaron a luchar por sus derechos reclamando el derecho a trabajar, estudiar, el derecho al voto etc. En definitiva, reivindicando la igualdad con los hombres. Nació el movimiento feminista.

En España, con la democracia y la Constitución de 1978, se reconoce la igualdad entre hombres y mujeres. A partir de ahí se ha recorrido un largo camino hasta la promulgación de las principales leyes en materia de igualdad y lucha contra la violencia de género que son la Ley Orgánica 3/2007 de 22 de Marzo para la igualdad efectiva de mujeres y hombres y la Ley Orgánica 1/2004 de 28 de Diciembre de medidas de protección integral contra la violencia de género.

Por ello, y aunque la situación de la mujer en el mercado laboral español ha avanzado enormemente en los últimos años, todavía nos encontramos con retos pendientes que evidencian la desigualdad entre hombres y mujeres. A pesar de que la mujer tiene un alto nivel formativo y académico y está dentro de todos los sectores de la economía, la igualdad sigue siendo un reto a alcanzar entre todos.

Las mujeres continúan firmando más contratos a tiempo parcial que los hombres, sólo ocupan el 39% de los puestos directivos y, si tienen discapacidad, aún encuentran mayores obstáculos para acceder a un empleo de calidad.

Todo esto dificulta su estabilidad laboral y su promoción profesional.

Por lo tanto, a pesar de lo que hemos avanzado, las mujeres siguen teniendo que superar barreras y obstáculos en el ámbito laboral y, hasta que la igualdad no sea plena, no estaremos ante una sociedad más justa, inclusiva y corresponsable.

Cuando hablamos de igualdad laboral nos referimos no solo a que todas las mujeres puedan acceder a un puesto de trabajo, sino también a mejorar la calidad del empleo, facilitar que las mujeres ocupen puestos directivos, fomentar la conciliación familiar y eliminar la brecha de género en el ámbito STEM (Science, Technology, Engineering, Mathematics). Según el informe:

Mujeres e Innovación 2024 del Observatorio Mujeres, Ciencia e Innovación del Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades, el 61,3 % de las empresas del sector de las TIC no tenía contratada en 2023 a ninguna mujer. Y es que todavía hombres y mujeres estamos inmersos en roles de género y estereotipos que dan como resultado que determinados sectores o profesiones se con-

sideren más apropiados para hombres y otros para mujeres. Algunas profesiones como la enseñanza o la enfermería se perciben más adecuadas para mujeres mientras que las relacionadas con la tecnología o la ingeniería se asocian más a los hombres.

Ante esta situación, hay una serie de cambios estructurales que resultan imprescindibles para continuar progresando. Uno de ellos es la eliminación de los estereotipos de género, sobre todo los que limitan a las personas en el ámbito educativo y profesional. La idea de que los hombres son más adecuados para ciertas tareas y las mujeres para otras tiene que desaparecer.

Sólo con un profundo cambio en el modo en que la sociedad concibe el papel de la mujer en todos los ámbitos podremos conseguir un progreso de verdad.

Las organizaciones también tienen que contribuir para combatir las desigualdades de género. Es esencial tener siempre presente la perspectiva de género, desde la selección hasta el desarrollo personal y profesional.

Aunque en las últimas décadas se hayan producido grandes cambios, el rol de cuidadora en los hogares sigue recayendo en la figura de la mujer. Es decir, que tras su jornada laboral remunerada, desempeña otra que no queda reconocida y que, muchas veces, es la causa de que suscriban más contratos a tiempo parcial, no porque lo hayan elegido, sino por la necesidad de compatibilizarlos con esos cuidados familiares no remunerados. Esta situación condiciona la disponibilidad horaria y el desarrollo de sus trayectorias laborales, generando más interrupciones en la carrera profesional y una menor presencia en posiciones de responsabilidad. Todo esto lo sigo viendo todos los días en mi trabajo. De ahí la importancia de abordar la conciliación familiar y laboral desde el punto de vista de las políticas sociales y las políticas de empleo y de lograr la implicación de todos los agentes sociales en los modelos de organización laboral.

Reflexionando sobre este tema me he dado cuenta de que hay una generación de mujeres en España —las que hoy tienen entre 70 y 80 años— que han ejercido un papel muy importante. Pertenecen a la generación que ha cuidado de su familia, sus padres, cuando la dependencia era un concepto que aún no habíamos establecido, cuando los cuidados eran algo estrictamente familiar y reservado a ellas. Son

mujeres que renunciaron a estudios, a oportunidades, carreras y sueños propios. Conscientes de todo ello, han luchado porque sus hijas si pudieran elegir, pudieran estudiar, llegar a la universidad y estar hoy al frente de instituciones, empresas, universidades etc.

No lo tuvieron fácil, pero han dejado un legado impagable: han cambiado nuestra sociedad. Nos han abierto un camino que ahora nosotras debemos continuar.

Por eso, quiero aprovechar la oportunidad que me brinda esta asociación para hacer un pequeño homenaje a estas mujeres. Reconocer su sacrificio no es solo un acto de gratitud, sino también un compromiso. Ahora, nos toca a las generaciones siguientes continuar su lucha y acabar con los obstáculos que aún persisten para que ninguna mujer tenga que renunciar a su vida para cuidar a otros. Su legado es un ejemplo que no debemos olvidar y que nos recuerda que el progreso se construye con esfuerzo y tesón. Ahora, nosotras debemos seguir su ejemplo: seguir concienciando y sensibilizando a toda la población y, en particular, a los empleadores, instituciones y administraciones públicas para que adopten medidas que faciliten la conciliación laboral - implementando jornadas laborales flexibles, teletrabajo, permisos de paternidad y maternidad, reducción de jornada, promoviendo la implantación de ludotecas en los centros de trabajo y ampliando la red de servicios públicos de atención a personas menores, mayores y dependientes.

El patrimonio de las generaciones anteriores nos inspira a seguir construyendo un mundo donde exista la igualdad, y nadie, ni mujeres ni hombres, encuentren barreras. Con compromiso, educación y políticas inclusivas, podremos alcanzar una sociedad en la que la igualdad no sea un reto, sino una realidad. El futuro está en nuestras manos.

CUANDO UNA MUJER VUELVE A SÍ MISMA



Natalia Centurión
Guía de Transformación de Mujeres
y Terapeuta Holística

Llevo más de diez años teniendo el privilegio de acompañar a muchas mujeres en espacios de yoga, meditación y transformación desde la raíz, tanto presencial como online.

He visto pasar por mis talleres y terapias holísticas a muchas mujeres de todas las edades, historias y circunstancias.

Y aunque cada camino ha sido único, había algo que siempre se repetía: cuando una mujer vuelve a sí misma, algo profundo se enciende en ella.

Regresar al hogar interior

Recuerdo a mujeres que llegaban cansadas, algunas doloridas sin apenas espacio para sí mismas, con su energía repartida en mil responsabilidades.

A veces no decían mucho... pero su cuerpo y energía lo decían todo.

Con el tiempo, con cada respiración consciente y cada pequeño acto de presencia, algo empezaba a cambiar.

Como si regresaran poco a poco a su hogar interior, ese lugar donde la calma y la claridad siempre estuvieron esperándolas.

Algunas, desde la primera clase, descubrían ese templo sagrado, su corazón.

También he visto mujeres que llegaban desconectadas de su cuerpo, viviendo hacia afuera, cumpliendo, sosteniendo, sobreviviendo.

Y un día...a veces sin que ellas mismas lo notaran...algo se liberaba, quizás una emoción bloqueada o una creencia limitante, dando espacio a una semilla de resiliencia, confianza y amor propio.

La respiración se volvía más profunda, los hombros se relajaban, los pensamientos se elevaban y el corazón se expandía un poquito más.

Eso es presencia: el momento en que una mujer vuelve a sentir "Aquí estoy conmigo".

El poder del silencio

Otras mujeres me han mostrado el poder del silencio.

Llegaban con ruido interno, con dudas, con miedos, con la sensación de no poder parar.

Y sin embargo, encontraban en el silencio un refugio.

Un espacio donde recordar quiénes eran antes de las prisas, antes de los "tengo que", antes de cargar con tanto.

El silencio no las cambiaba, simplemente les devolvía su verdad.

La transformación ocurre en gestos simples

Si algo he aprendido acompañándolas es que la transformación ocurre en gestos simples.

No hace falta un gran viaje. No hace falta una decisión radical.

Solo hace falta volver a escucharse: escuchar al cuerpo que pide descanso o cambios de hábitos; a la intuición que pide límites; a la voz interna

que susurra: “cuídame”, “ámame”, “abrázame”. La presencia, el silencio y la escucha interior son tres llaves que abren puertas que muchas veces creíamos cerradas.

Cuando una mujer se permite sentir, parar, priorizarse y elegir desde su bienestar... se recoloca la vida entera.

Gratitud

A todas las personas que han pasado por mis clases, por mis terapias o simplemente por mi camino:

Simplemente gracias

Gracias por confiar, por abrirse, por enseñarme tanto. Gracias por recordarme una y otra vez que la verdadera fuerza nace desde dentro y que todo es un camino de aprendizaje.

También quiero agradecer de corazón a la Asociación de Mujeres de Osuna Meraki, al Ayuntamiento de Osuna y a todos los pueblos que me han recibido con los brazos abiertos, como Gilena, donde actualmente ofrecemos talleres presenciales de Yoga y Meditación.

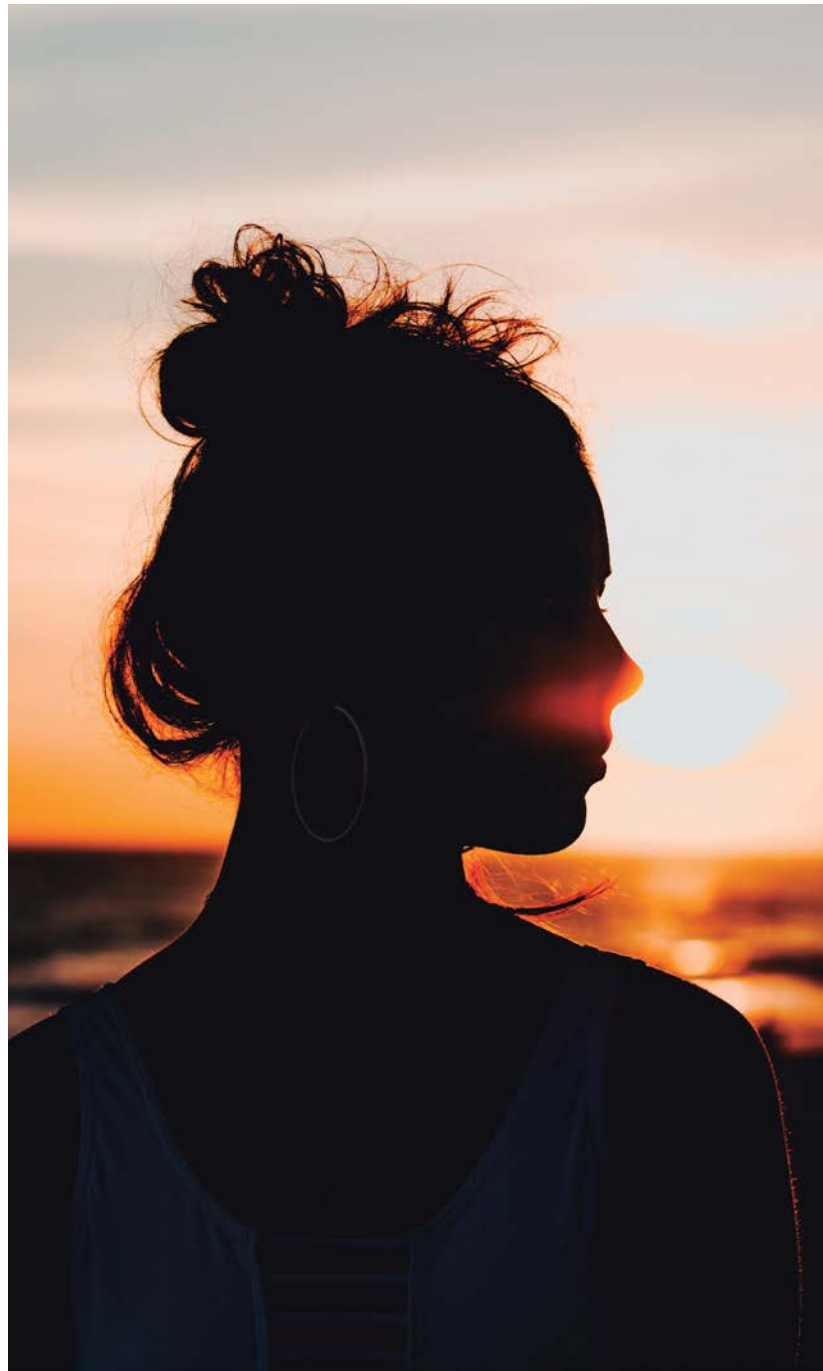
De cada lugar me llevo aprendizajes, gestos de cariño y la certeza de que, cuando la intención nace del corazón, la transformación se vuelve posible.

Mensaje desde mi Ser a tu Ser

Y a ti, que lees esto ahora: date el permiso de volver a ti.

Cuidarte, escucharte y amarte es un acto de creación que transforma tu vida, tu entorno y aporta luz al mundo.

Con amor y gratitud.



NO TODO SE PUEDE CONTAR DESDE LA DISTANCIA



Lucía Palop Fernández
Periodista de El Pespunte

El periodismo consiste en observar la realidad, analizarla y contarla con contexto. Con el tiempo aprendes que no todos los temas se miran igual y que algunos te obligan a pararte un momento antes de escribir.

En los últimos meses, el debate sobre las pulseras antimaltrato volvió a ocupar espacio en el discurso público tras conocerse varios fallos técnicos que dejaron sin protección a mujeres que dependían de ese sistema. Más allá del ruido político o mediático, el foco estuvo en algo muy concreto: qué ocurre cuando un mecanismo pensado para proteger no funciona como debería.

Como periodista, mi papel es analizar ese debate, contextualizarlo y contarlo con rigor. Pero

como mujer, es difícil no hacerse preguntas. No tanto sobre el dispositivo en sí, sino sobre lo que representa: la necesidad de sentirse segura y la confianza depositada en algo externo para estarlo. Cuando esa confianza falla, la sensación de desprotección va más allá del titular.

Ese debate conecta con una inseguridad que

no siempre es visible ni extrema, pero que muchas personas —y especialmente muchas mujeres— reconocen en su día a día. No siempre se trata de situaciones límite, sino de una sensación que se cuela en lo cotidiano y condiciona.

A lo largo de mi trayectoria he escrito sobre temas muy distintos. He aprendido a separar el dato de la emoción y la información de la opinión. Pero también he entendido que hay debates que no se quedan solo en lo profesional.

Mientras estudiaba, viví uno de esos momentos que te obligan a madurar de golpe. Mi padre enfermó de cáncer y tuve que afrontar muchas cosas a la vez. No fue una etapa fácil, pero saqué todo adelante. Y en ese proceso entendí que podía con más de lo que pensaba.

Esa experiencia también ha influido en mi forma de ejercer el periodismo y en cómo miro los

debates sociales. En el Día de la Mujer, más allá de los mensajes habituales, es importante parar y reflexionar sobre cómo se cuentan estas realidades.

Porque informar también implica responsabilidad. Y seguir escribiendo desde ahí forma parte del trabajo.

MUJERES
ADELANTADAS A SU
ÉPOCA

Las mujeres son el

C**A****m****B****i****O**

que impulsa el mundo



ROSALÍA DE CASTRO



Escritora y poeta española, Rosalía de Castro (1837-1885) está considerada como la pieza fundamental del resurgimiento de la literatura gallega a finales del siglo XIX.

También es, junto a Gustavo Adolfo Bécquer, precursora de la poesía española moderna y una importante figura del Romanticismo español.

Nació en Santiago de Compostela el 23 de febrero de 1837, habiéndose considerado durante largo tiempo el 24 de febrero como su fecha de nacimiento, cuando realmente este fue el día en que se la bautizó. En su partida de bautismo sus padres aparecen como "incógnitos", aunque a día de hoy se conoce que se trataba de una madre noble y un padre sacerdote. Por su oficio, este último no pudo reconocerla y delegó su cuidado en sus hermanas.

De Castro pasó los primeros años de su infancia en Ortoño con la familia de su padre y más adelante se trasladó con su madre a Padrón. En su etapa escolar comenzó a escribir poesía y en su juventud sufrió una profunda crisis al descubrir su condición de hija ilegítima, siendo también destacable de este período su delicada salud que no mejoró a lo largo de su vida.

En 1856 se trasladó a Madrid, donde conoció al periodista y escritor Manuel Murguía, que se convertiría más adelante en su marido. En 1857 publicó un folleto de poesía en castellano titulado *La flor*, que Murguía reseñó positivamente en un periódico. Un año después, Rosalía y Manuel se casaron. El matrimonio tuvo siete hijos, aunque la séptima, Valentina, nació muerta en 1877.

En 1859 publicó su primera obra narrativa, *La hija del mar*, un título de corte romántico que le dedicó

a su marido. El matrimonio se trasladó a Galicia una vez murió su madre y en 1863 publicó *Cantares gallegos*, su primer título en gallego y que es considerada una pieza clave del Rexurdimento.

Otra obra fundamental de la producción de Rosalía es *Follas novas*, publicada en 1880 y que recoge un retrato intimista sobre la muerte y la soledad. Más adelante vieron la luz *El primer loco* (1881) y *En las orillas del Sar* (1885), compuesto por poemas escritos en castellano.

De Castro falleció en Padrón el 15 de julio de 1885, con 48 años, a causa de un cáncer de útero. Antes de morir pidió a sus hijas quemar todos sus manuscritos aún inéditos, petición que atendieron con diligencia.

Entre los datos curiosos sobre Rosalía de Castro cabe mencionar que escribió el considerado como primer manifiesto feminista en Galicia. Se trata del artículo titulado *Lieders* que vio la luz en *El Album de El Miño en Vigo* en 1858. Para entonces Rosalía tenía apenas 20 años y estaba a punto de casarse con Manuel Murguía. Este hecho ha llevado a los críticos a interpretar las palabras de la autora como una declaración de intenciones pública, donde deja por escrito su condición de mujer insumisa, a la vez que se rebela como una creadora y escritora libre e independiente. Los temas que subyacen a las palabras de la poeta son, pues, la defensa de la libertad artística y la defensa de las mujeres frente a una sociedad que las oprime.

Otro hecho digno de mención es que en España cerca de 300 calles llevan su nombre.

Hace unos años se realizó un estudio centrado en averiguar cuántas calles llevaban por nombre el de un escritor. Entre los datos obtenidos se resolvió que Rosalía de Castro tenía un total de 289 calles en toda España, cifra que podría haber aumentado desde entonces. Con ello se pone en relieve el impacto que ha tenido la autora en la historia literaria del país, más allá de su importante papel en la difusión y revalorización de la lengua gallega en el siglo XIX.

Rosalía de Castro no solo cuenta con calles en toda España, sino que también tiene un día exclusivo dedicado a su figura. Durante muchos años el Día de Rosalía de Castro se celebró el 24 de febrero en conmemoración de la fecha de su nacimiento en 1837; sin embargo, la investigadora Sagrario Abelleira logró documentar y demostrar en 2022 que este dato era un error, que realmente nació el 23 de febrero. Desde ese año el Día de Rosalía de Castro se celebra en la fecha nueva y real. Cada 23 de febrero Galicia le rinde homenaje a una de sus autoras más importantes a través de eventos, actividades, encuentros y lecturas de sus obras.

MOMENTOS CLAVES DEL FEMINISMO

Existen un número importante de momentos claves de la historia que han conformado la identidad y diversidad del movimiento feminista a nivel internacional, y hay muchas razones que hacen que este movimiento aún tenga mucho por hacer.

- Visualizamos un momento clave que fue: La Oficialización del Día Internacional de la Mujer.

Esta celebración encuentra sus raíces en las diferentes manifestaciones que se dieron desde inicios del siglo XX.

Aunque la conmemoración de este día está vinculada a un hito que ocurrió en Rusia el 8 de marzo de 1917, ese día las mujeres rusas salieron a la calle para protestar contra el hambre y reclamar la mejora de condiciones laborales en huelgas llamadas de "pan y paz". Así fué como se consiguió institucionalizar en Rusia el Día Internacional de la Mujer, luego se logró celebrarlo en otros países como China en 1922 y España en 1936.

Las Naciones Unidas lo conmemoró por primera vez en 1975 y la ONU decidió declarar la fecha oficialmente en 1977.

- Otro momento clave fué: El Inicio de la Tercera Ola del Feminismo.



En 1992, la escritora feminista Rebeca Walter, publicó un libro llamado *Becoming the Third Wave* o Inicio de la tercera ola, en español.

En este libro, ella introduce una serie de temas que se vuelven importantes en las teorías y acciones del feminismo contemporáneo, como el derecho a la diversidad sexual, el ecofeminismo, las desigualdades del feminismo según los países y sociedades, etc.

Desde entonces se añadieron algunos problemas a la lista de pendientes feministas, como el problema de la mentalidad colonizada, el origen étnico como agravante de la condición de subalternidad, la relación del feminismo con la comunidad, etc.

- Terminamos mostrando otro momento clave: Día Internacional Contra la Explotación Sexual y la Trata de Personas.

Este día no solo se refiere a las mujeres, sino que tiene una importancia capital en el contexto de la lucha feminista.

La gravedad de este flagelo es tal que la trata de personas, con fines sexuales o no, se ha convertido en una industria tan rentable como las drogas y el tráfico de armas.

Las estadísticas indican que 80% de las víctimas son mujeres y niñas. En el caso de la población femenina, 95% de ellas son destinadas a la explotación sexual.

Fue en 1999, en la Conferencia Mundial de la Coalición Contra el Tráfico de Personas junto a la Conferencia de Mujeres que tuvo lugar en Dhaka (Bangladés) cuando se estableció el día 23 de septiembre para concienciar sobre el problema de la explotación sexual y trata de personas, ya que estos crímenes eran principalmente contra mujeres.



Junta Directiva
Asociación de Mujeres Meraki Osuna

MUJERES

2025



DE MUJERES PARA MUJERES



María del Carmen Vargas Macías

Académica, investigadora y farmacéutica española, catedrática de Microbiología en la Universidad de Sevilla.

En diciembre de 2025, se convirtió en la primera mujer en asumir el cargo de rectora de dicha institución en sus más de 520 años de historia.

Su trayectoria profesional destaca por una combinación de investigación científica en el ámbito de los microorganismos extremófilos y una dilatada experiencia en la gestión universitaria internacional.

En su toma de posesión, la rectora centró su discurso en la defensa de la universidad pública como garante de equidad. Entre sus prioridades estratégicas se encuentran la reclamación de una financiación equivalente al 1% del PIB, el impulso de la internacionalización para atraer talento global y la creación de un Foro Universidad-Ciudad para fortalecer el vínculo de la institución con el desarrollo social y económico de Sevilla. Asimismo, ha manifestado su intención de potenciar el liderazgo femenino y la sostenibilidad dentro de la gestión institucional.



Nuria Oliver

La ingeniera de datos alicantina ha desarrollado su carrera en laboratorios de investigación, como el de MIT, y de grandes empresas tecnológicas –Microsoft Research, Telefónica I+D o Vodafone–, pero siempre participando en “proyectos relacionados con el uso de la tecnología para el bien social, para ayudar de alguna manera a las personas”, por eso le vino como anillo al dedo la dirección de ELLIS Alicante, conocido como Instituto de Inteligencia Artificial Centrada en la Humanidad, una fundación de investigación independiente.

Desde ahí lidera un equipo que trabaja para que la IA no sea solo más potente, sino también más justa, más transparente y más humana.

En 2025, el Gobierno de España le ha concedido el Premio Nacional de Investigación Julio Rey Pastor de Matemáticas. El reconocimiento llega no solo por sus contribuciones científicas —en modelado del comportamiento humano, sistemas interactivos e inteligencia artificial—, sino por haber situado en el centro de su trabajo los retos éticos y sociales de esta tecnología.



Julia de León

La investigadora del Instituto de Astrofísica de Canarias (IAC) Julia de León, ha sido galardonada con el prestigioso Premio Mujeres a Seguir (MAS) 2025 en la categoría de Ciencia. La distinción reconoce su excepcional trayectoria, su impacto en la investigación Astrofísica y su papel como referente femenino en un sector estratégico. La dra. Julia de León es una de las mayores expertas europeas en el estudio de asteroides y cometas, y actualmente también desempeña una función crucial como responsable de defensa planetaria de la Agencia Espacial Europea (ESA) para España. Su investigación se centra en la caracterización de cuerpos menores del Sistema Solar, aportando un conocimiento fundamental para misiones espaciales y la prevención de riesgos de impacto.

La distinción a la Dra. de León subraya el papel fundamental que desempeñan las mujeres en la Ciencia y se alinea con la misión del IAC de impulsar la igualdad de género en la investigación.



María Pérez

La granadina ha sido proclamada la mejor atleta del año por la Federación Mundial de Atletismo al repetir en los Mundiales de Tokio los dos oros que ganó en Budapest. La marchadora granadina, de 29 años, se ha convertido en la primera mujer en ganar dos medallas en dos mundiales consecutivos. Un triunfo que la ha situado entre las leyendas históricas del atletismo, como Usain Bolt, Carl Lewis y Mo Farah. Pero esto no es todo. La joven se encuentra preparándose para los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 2028.



Jennifer Doudna

La bioquímica Jennifer Doudna, ganadora del Premio Nobel, sigue a la vanguardia con CRISPR, la herramienta que permite modificar el ADN con precisión. Sus avances en medicina podrían transformar la lucha contra enfermedades genéticas.

Consiguió el Premio Nobel de Química 2020. Había descubierto las denominadas "tijeras genéticas" CRISPR/Cas9. Se trata de un método de edición genómica de alta precisión, que permite cortar cualquier molécula de ADN en un sitio predeterminado: es como reescribir el código de la vida, lo que suponía un gran avance en la lucha contra el cáncer y diversas enfermedades hereditarias.



Amaya Valdemoro

Es considerada la mejor jugadora de baloncesto española de la historia. Sin duda, sus 3 anillos de la WNBA, sus decenas de palmarés y su impecable performance en los Juegos Olímpicos de Atenas y Pekín respaldan esa convicción y convierten a la alero madrileña en todo un referente en el deporte femenino.

Durante su trayectoria en este deporte ha pasado por multitud de continentes y jugado para países como Turquía, Rusia, Estados Unidos y, por supuesto, España, pero siempre llevando los valores del baloncesto por bandera.

Será la primera jugadora de baloncesto española en el Hall of Fame de la WNBA -cuya ceremonia se celebra el 27 de junio de 2026.



Amaya Echevarría

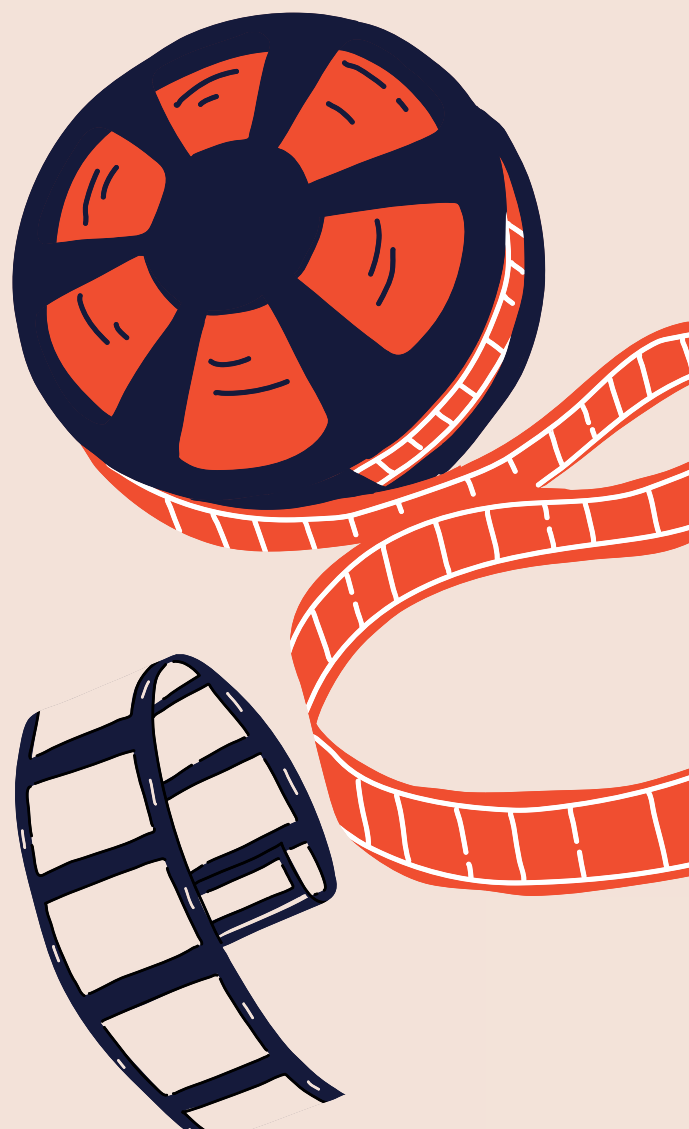
Ha sido nombrada nueva presidenta de Novartis España, en sustitución de Jesús Ponce. Desempeñará su labor a partir del 22 de abril. Tras seis años en el cargo, Ponce será responsable Internacional del área Cardiovascular-Renal- Metabólica en Basilea (Suiza).

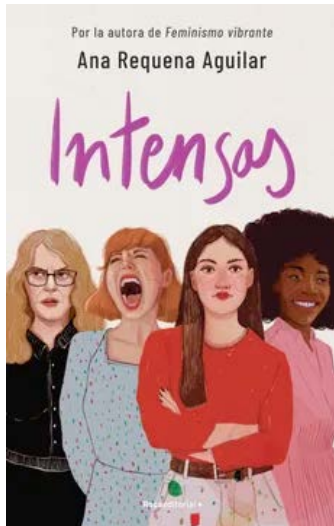
Amaya Echevarría se une a Novartis desde Gilead Sciences, donde hasta ahora ha ocupado la posición de Global Value & Access Head para VIH, con sede en Londres. Antes ha ocupado diferentes posiciones de liderazgo como directora general en Suiza y Austria, y ha encabezado áreas terapéuticas en VIH, Hematología y Oncología. Licenciada en Medicina, cuenta con más de 20 años de experiencia en el sector farmacéutico en diferentes funciones y mercados europeos. “Amaya es una apasionada de la innovación, de la colaboración interdisciplinaria y el compromiso con el sistema sanitario”, sostiene desde Novartis.

*Junta Directiva
Asociación de Mujeres MERAKI Osuna*

La Voz Meraki sugiere...

Libros y películas, sobre la igualdad y la lucha para la eliminación de la violencia de género, que nos sirvan de aprendizaje y motivación, para continuar luchando por la igualdad entre hombres y mujeres





INTENSAS

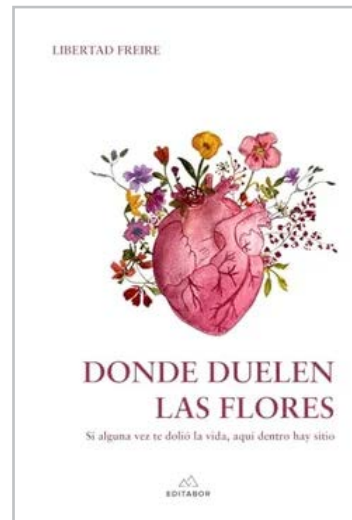
Autora: Ana Requena Aguilar

Editorial: Roca Editorial

Este libro narra que algo (malo) pasa cuando nos llaman intensas o cuando nos sentimos como tales. Sobre todo cuando nos lo dicen hombres, ya que tantas mujeres relatan malestar al ser interpretadas con esa palabra.

Es un malestar difuso pero muy asociado a acciones como pedir, señalar, enfadarse, quejarse, mostrar emociones, sentir y poner límites.

Este libro lo deberían de leer muchos hombres para entender por qué tantas mujeres están tan hartas y de qué manera tendríamos que ponernos las pilas para construir otra manera de ser y de relacionarnos.



DONDE DUELEN LAS FLORES

Autora: Libertad Freire

Editorial: Editabor

Este libro es para la niña que siempre sintió que no encajaba. Para la que perdió a su madre antes de tiempo. Para la que creció pensando que algo en ella estaba mal. Para la mujer a la que le hicieron creer que su voz no valía, que sentía demasiado, que no servía. Para quien alguna vez creyó que ya no había salida.

Pero también es para quien sigue buscando belleza en medio del caos.

Para quien aprendió a abrazar lo que duele sin dejar de amar lo que queda.

Para quien, aún rota, ha seguido andando. Porque sí, este libro se escribió con las tripas, pero puede leerse con el alma.

Un libro para leer en voz baja, para gritarlo si hace falta, para llorarlo, romperlo si así lo deseamos y luego volver a empezar. Si alguna vez sentiste que no eras suficiente, que estabas sola, este libro te estaba esperando.



INVISIBLES

Dirección: Gracia Querejeta

Género: Drama, Comedia

Duración: 80 minutos

Reparto: Emma Suárez, Adriana Ozores, Nathalie Poza, Blanca Portillo, Pedro Casablanc, Fernando Cayo.

País: España

Año: 2020

Sinopsis: Tres mujeres mayores de 50 años, quedan cada mañana para caminar juntas, compartir sus vidas, sus secretos y la sensación de ser arrinconadas por la edad.

Crítica: Es una película simpática, que aborda la madurez femenina, la crítica social y la sororidad.

Se visibiliza las preocupaciones y la falta de reconocimiento de las mujeres de mediana edad.



CRIDAS Y SEÑORAS

Dirección: Tate Taylor

Género: Drama, Histórico, Comedia

Duración: 2 horas, 29 minutos

Reparto: Jessica Chastain, Viola Davis, Bryce Dallas Howard, Allison Janney, Chris Lowell, Ahna O'Reilly

País: EE. UU

Año: 2011

Sinopsis: En el Mississippi de los años 60, Skeeter, una joven acomodada, regresa de la universidad dispuesta a convertirse en escritora. Para ello decide entrevistar a las mujeres negras que se han pasado la vida trabajando al servicio de las grandes familias de la zona, por este motivo pone a su pueblo patas arriba.

Al principio solamente habla Aibileen, la criada de la mejor amiga de Skeeter. Pero pronto más mujeres deciden sincerarse y, como Skeeter pronto descubrirá, que tienen mucho que decir.

Crítica: Esta película transmite un mensaje poderoso sobre la importancia de la tolerancia y el respeto en un contexto de discriminación racial y desigualdad social de aquella época.

Os animamos a disfrutarlas si aún no las conocéis

**LA IGUALDAD DE
GÉNERO ES UNA
LUCHA HUMANA,
NO SOLO
FEMENINA.**

**DI SÍ A LA
IGUALDAD**



**HAZLA
REALIDAD**



Queridos miembros, colaboradores, amigas y amigos, socias y socios, lectores.

En Asociación MERAKI Osuna, creemos que la igualdad es un valor fundamental para construir una sociedad más justa y satisfactoria para todas y todos. Por eso, nos hemos comprometido a promover la igualdad de género y a luchar contra la discriminación en todas sus formas.

*¿Qué venimos haciendo? *

Organizamos talleres y cursos divertidos y educativos sobre igualdad de género, lenguaje no sexista, prevención y concienciación sobre la violencia de género. Así como salud para las mujeres y hábitos de vida saludables.

Queremos que todos y todas se sientan incluidos y respetados en nuestra comunidad. Ese es nuestro objetivo desde hace algunos años.

También ofrecemos información y recursos para que puedas aprender más sobre estos temas y ser parte del cambio. Un cambio aún muy necesario.

Nuestro objetivo es simple (pero motivador): queremos que Osuna y el resto de lugares sea un lugar donde las mujeres puedan vivir sin miedo, sin discriminación y con respeto mutuo.

Creemos que juntas y juntos podemos hacer que esto suceda.

¡Gracias por ser parte de esta nuestra aventura y por todas las experiencias compartidas!

La Junta Directiva
Asociación de Mujeres Meraki Osuna



ANUARIO
2025



Entrega a la Asociación Española contra el Cáncer, Junta Local de Osuna, de la recaudación por la venta de la revista La Voz Meraki IV

TALLER DE SEVILLANAS, ZAPATEO Y CASTANUELAS

MIÉRCOLES DE FEBRERO 5 - 12 - 19 - 26
Centro Cívico Mohedana - Fátima
Osuna de 18:30H a 20:00H
RESERVA EN EL 722 59 05 37
Impartido por Mª José García

SOCIAS/OS: 18 euros.
NO SOCIAS/OS: 23 euros.
El pago se realiza el primer miércoles

MERAKI Asociación de Mujeres de Osuna

AYUNTAMIENTO DE OSUNA

Taller de Sevillanas durante los meses de febrero, marzo y abril de 2025





Programación Ayuntamiento de Osuna Día Internacional de la Mujer, 8 de Marzo 2025

	<h2>Juntas, Unidas, Imparables</h2>	
<p>Juntas, Unidas, Imparables. Edición de cartelera conmemorativa del 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer. Semana del 8 de marzo.</p>	<p>Entrega de los Premios "Mujeres Imparables de Osuna" VI Edición. Jueves 6 de marzo, a las 19,30 h. Auditorio del Conservatorio Profesional de Música de Osuna.</p>	<p>Encuentro Mujeres Periodistas "Voces que transforman: el periodismo desde una perspectiva de género". Jueves 13 de marzo, a las 17.00 h. Salón de Grados del Edificio CREAR.</p>
<p>Iluminación Violeta por la Igualdad. Fachada del Iltrre. Ayuntamiento de Osuna. Semana del 8 de marzo.</p>	<p>"En la Igualdad jugamos todos y todas" Actividad Coeducativa dirigida al alumnado de E. Primaria de los Centros Educativos de Osuna a cargo del PEF Osuna Media de la Fundación Francisco Maldonado de Osuna. Días 5 y 6 de Marzo.</p>	<p>Viaje cultural a Sotenil de las Bodegas, en colaboración con la Asociación de Mujeres MERAKI de Osuna. Sábado 15 de marzo, a las 9,00 h. Salida desde la Plaza de Toros de Osuna.</p>
<p>Pancarta Institucional "Un solo camino, la Igualdad". Fachada del Iltrre. Ayuntamiento de Osuna. Semana del 8 de marzo.</p>	<p>"Alas hacia la Igualdad" Actividad Coeducativa dirigida al alumnado de 5 años de E. Infantil de los Centros Educativos de Osuna y del C.E.E Ntra. Sra. de la Merced y personas usuarias del Centro Ocupacional "Nuevo Reto" en colaboración del PEF Osuna Media de la Fundación Francisco Maldonado de Osuna. Días 4 y 7 de marzo. Plaza Mayor.</p>	<p>Jornadas "La Igualdad = Suma Más +" a cargo de la Asociación de Mujeres MERAKI de Osuna. Martes 18 de marzo, de 16:30 h a 20:30 h. Museo de Osuna.</p>
<p>"¿Estás con la Igualdad?" Performance dirigida a jóvenes de Osuna, a cargo de la compañía de teatro EL Terral. Mes de marzo.</p>	<p>Concierto Diana Navarro canta a "Mujeres Imparables", a cargo de la Asociación de Mujeres MERAKI de Osuna en colaboración con el Ayto. de Osuna. Viernes 7 de marzo, a las 21.00 h. Teatro Álvarez Quintero de Osuna.</p>	<p>Presentación de la Revista "La Voz Meraki" a cargo de la Asociación de Mujeres MERAKI de Osuna. Miércoles 19 de marzo, a las 19.00 h. Salón de Actos de la Casa de la Cultura.</p>
<p>"Gymkana por la Igualdad" Actividad Coeducativa dirigida al alumnado de 5º curso de E. Primaria y 1º curso de la ESO de los Centros Educativos de Osuna a cargo de Educolandia Inspirando Caminos S.L.U. Días 3 y 5 de marzo. Polideportivo Municipal.</p>	<p>Sección Digital de Conocimiento Histórico "Mujeres de Nuestra Tierra". Sábado 8 de marzo. Redes Sociales del Ayuntamiento de Osuna.</p>	<p>"Hablemos de Menopausia" Taller sobre conocimiento y manejo de los síntomas de la menopausia dirigido a mujeres del municipio a cargo del alumnado del Grado de Enfermería de la Escuela Universitaria de Osuna. Semana del 19 al 22 de marzo Centro de Igualdad y Ciudadanía.</p>
<p>Constitución Consejo Provincial de la Mujer y nombramiento Vocalías. Asociación de Mujeres MERAKI de Osuna Jueves 6 de marzo. 17:00 h Salón de Plenos Diputación de Sevilla.</p>	<p>Manifestación "8 de Marzo, Día Internacional de la Mujer" en Sevilla. Información e inscripciones en la Asociación de Mujeres MERAKI de Osuna. Sábado 8 de marzo. Salida desde la Estación de Autobuses de Osuna.</p>	<p>Taller de Arteterapia a cargo de la Asociación de Mujeres MERAKI de Osuna. Sábado 29 de Marzo, a las 11:00 h. Parque San Arcadio de Osuna.</p>
		<p>Difusión de la Campaña "Juntas, Unidas, Imparables" Televisión local, redes sociales y autobús urbano.</p>



Illuminación violeta por la Igualdad de la fachada del Ayuntamiento de Osuna, en la semana del 8 de Marzo de 2025





Asistencia invitación entrega Premios
"Mujeres Imparables de Osuna", V Edición,
6 de Marzo de 2025









Asistencia Encuentro de Periodistas “Voces que transforman”,
13 de Marzo de 2025



Programación MERAKI 2025

**DEDICADA AL
DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER 8M**

<p style="text-align: center; background-color: #800040; color: white; padding: 2px;">JUEVES 6 DE MARZO</p> <p>17:00H</p> <p>CONSTITUCIÓN CONSEJO PROVINCIAL DE LA MUJER Y NOMBRAMIENTO VOCALÍAS</p> <p>Salón de Plenos - Diputación de Sevilla</p>	<p style="text-align: center; background-color: #800040; color: white; padding: 2px;">VIERNES 7 DE MARZO</p> <p>21:00H</p> <p>CONCIERTO DÍA DE LA MUJER: DIANA NAVARRO CANTA A MUJERES IMPÁRABLES. EN COLAB. CON AYTO. DE OSUNA</p> <p>Teatro Álvarez Quintero, Osuna</p>	<p style="text-align: center; background-color: #800040; color: white; padding: 2px;">SABADO 8 DE MARZO</p> <p>17:30H</p> <p>AUTOBÚS MANIFESTACIÓN DÍA INTERNACIONAL MUJER - SEVILLA</p> <p>Salida desde Estación de Autobuses de Osuna</p>
<p style="text-align: center; background-color: #800040; color: white; padding: 2px;">SABADO 16 DE MARZO</p> <p>09:00H</p> <p>VIAJE CULTURAL SETENIL DE LAS BODEGAS. EN COLAB. CON AYTO. DE OSUNA</p> <p>Salida desde Plaza de Toros Osuna</p>	<p style="text-align: center; background-color: #800040; color: white; padding: 2px;">MARTES 18 DE MARZO</p> <p>16:00H - 20:30H</p> <p>JORNADAS IGUALDAD - SUMA MÁS -</p> <p>Museo de Osuna</p>	<p style="text-align: center; background-color: #800040; color: white; padding: 2px;">MIÉRCOLES 19 DE MARZO</p> <p>19:00H</p> <p>PRESENTACIÓN V EDICIÓN "LA VOZ MERAKI"</p> <p>Salón de Actos de la Casa de la Cultura, Osuna</p>
<p style="text-align: center; background-color: #800040; color: white; padding: 2px;">SABADO 29 DE MARZO</p> <p>11:00H</p> <p>TALLER DE ARTE TERAPIA</p> <p>Parque San Arcadio, Osuna</p>		

Programación actividades de la Asociación 8M,
con motivo Día Internacional de la Mujer
Mes de Marzo de 2025



Constitución del Consejo Provincial de Mujeres, Diputación de Sevilla, el 6 de Marzo de 2025, en el que la Asociación de mujeres Meraki Osuna participa como vocal del mismo





DIANA NAVARRO
Canta a **MUJERES IMPARABLES**

OSUNA
TEATRO MUNICIPAL
ÁLVAREZ QUINTERO
7 MARZO 25
21:00 HORAS

Venta de entradas:
<https://osunacultura.sacatuentrada.es/> Casa de la Cultura de Osuna, Oficina de Turismo y Teatro Álvarez Quintero.

Concierto “Diana Navarro Canta a Mujeres Imparables”,
organizado por la Asociación de Mujeres Meraki Osuna y el Ayuntamiento de Osuna,
actividad subvencionada por el Área de Concertación de la Diputación Provincial de Sevilla



El mantón que lució la cantante durante el concierto, fue elaborado por el diseñador Alberto Rodríguez, con motivos relacionados con la Asociación y las mujeres.

JORNADAS DE IGUALDAD

La Igualdad suma + 

 **MARTES 18 DE MARZO**
De 16:00 a 20:30 horas

 **Museo de Osuna. Calle Sevilla, 37.**

 **Para información e inscripción:**
asociacionmujeresmerakiosuna@gmail.com

 **Merienda gratuita en:**
La Peña Bética. Calle Sevilla, 42.

¡¡Te esperamos!!

Subvención del Área de Concertación de la Diputación de Sevilla

Jornadas de Igualdad, “La Igualdad suma” el 18 de Marzo de 2025,
organizada por la Asociación de Mujeres Meraki Osuna,
subvencionada por el Área de Concertación de la Diputación Provincial de Sevilla






**PRESENTACIÓN REVISTA
LA VOZ MERAKI**

**PRECIO 5 €
RECAUDACIÓN A BENEFICIO
AFECTADOS DANA DE VALENCIA**

El jardín del alma

MERAKI
LA VOZ





Asociación de Mujeres MERAKI, Orión

Marzo 2025

19 DE MARZO 19:00 H
SALÓN DE ACTOS CASA DE LA CULTURA

A CONTINUACIÓN SE OFRECERÁ UN PEQUEÑO APERITIVO



Acto de presentación de la revista “La Voz Meraki”, V edición, el 19 de Marzo de 2025











Viaje a **PRECIO 18 EUROS**
SETENIL DE LAS BODEGAS
con motivo del Día Internacional de la Mujer

NUEVA FECHA **SÁBADO 29 DE MARZO**
SALIDA PLAZA DE TOROS A LAS 9'00 H.
INCLUYE VISITA GUIADA Y ALMUERZO

955 820 220
EXT. 320, 321, 322



Viaje a Setenil de las Bodegas, con motivo del Día Internacional de la Mujer,
en colaboración con el Ayuntamiento de Osuna,
29 de Marzo de 2025





Asistencia al Taller “Hablemos de Menopausia”, impartido por el alumnado del Grado de Enfermería de la Escuela Universitaria de Osuna, el 20 de marzo de 2025, actividad enmarcada en el programa organizado por la Delegación Municipal de Igualdad del Ayuntamiento de Osuna para conmemorar el Día Internacional de la Mujer.



TALLER
Arte terapia

Socias: 10 euros
No socias: 13 euros

Potencia y estimula tus capacidades creativas, crea tu propia decoración y expresa tus emociones a través del arte y el dibujo.

La vida es un lienzo en blanco,
tú eliges los colores

DÓNDE Y CUÁNDO

Domingo 30 de Marzo a las 11:00 horas. Parque San Arcadio de Osuna

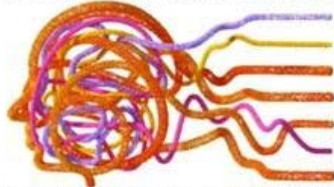
Taller de Arte Terapia el 30 de marzo de 2025, enmarcado dentro de las actividades organizadas por la Asociación de mujeres Meraki Osuna para conmemorar el Día Internacional de la Mujer.





Financia: Colabora: Colabora: Organiza:

CAMPAÑA DE DIVULGACIÓN Y FORMACIÓN PARA EL USO DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL



Organiza:
ASOCIACIÓN DE MUJERES ENTRE MUNDOS en colaboración con la Asociación de mujeres de Osuna -Meraki

Formato:	Charla Formativa de 2,5 hs., con entrega de material para el alumno/a y acceso a recursos extras en la Web.
Lugar y fecha:	Centro de igualdad y ciudadanía, C/ Aragón nº 3a, Osuna. Viernes 23 de mayo. Hora: 17:00 horas.

✉ asociaciónmujeresmerakiosuna@gmail.com
mujeresentremundos@gmail.com
 ☎ 722 59 05 37

Entrada gratuita hasta completar aforo
Público participante a partir de los 16 años

PROYECTO: 2024/SCA_D1/000123. Convocatoria en concurrencia competitiva y abierta 2024 dirigida a subvencionar proyectos y actividades de interés para la provincia de Sevilla de carácter social y/o cultural a realizar por ENTIDADES SIN ÁNIMO DE LUCRO.



La Asociación de Mujeres Entre Mundos en colaboración con MERAKI, organizaron la Campaña de Divulgación y Formación para el uso de la Inteligencia Artificial.





Taller de Autoconocimiento “Una mirada hacia dentro”, celebrado el 2 de junio de 2025





Meditación con la luna llena en el Coto de las Canteras, el 10 de julio de 2025



ASOCIACIÓN DE MUJERES DE OSUNA MERAKI

Reunión

SOCIAS

19 SEPT **18:00 HR**

→ **Centro de Igualdad y Ciudadanía, Calle Aragón 3.**

Ven a este encuentro entre socias donde veremos la programación de próximos meses, propuestas, información...¡y merienda!

TE ESPERAMOS



Encuentro-convivencia de las socias y socios de la Asociación el 19 de septiembre de 2025





Charla-taller informativo sobre voluntariado de la Asociación Española contra el Cáncer
07 de octubre de 2025



Taller impartido por María de la Fuente,
Psicóloga Sanitaria Colegiada AN1554
especializada en la materia

EXPLORA Y CONOCE
TUS EMOCIONES

15 y 29 de octubre
17 HORAS EN CENTRO DE
IGUALDAD Y CIUDADANÍA

Inscripciones al
623256925



Autoconocimiento y gestión de emociones



Taller de autoconocimiento y gestión de emociones, 15 de octubre y 22 de noviembre de 2025





Entrega del dinero recaudado a Cruz Roja Osona para los afectados de la Dana de Valencia, con la venta de la revista La Voz Meraki V





Asistencia como vocales al Consejo Provincial de las Mujeres de la Provincia de Sevilla, que celebró el 29 de octubre su primera sesión plenaria en la sede de la Diputación, informándose de la campaña institucional por el 25 de noviembre, 'Día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer', así como de las actividades complementarias programadas para sensibilizar sobre la lucha contra esta lacra.





Asistencia reunión Asociaciones con el Ayuntamiento de Osuna, para informar sobre la aprobación de las subvenciones al tejido asociativo de la localidad

25N

DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO 2025

**CAMPAÑA DE RECHAZO SOCIAL
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO**



**CADA GESTO,
CADA PALABRA
IMPORTA
¿Y TÚ QUÉ HACES?**

25N

DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO 2025



















PROGRAMA DE ACTIVIDADES

25 NOVIEMBRE 2025
DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

**CADA GESTO, CADA PALABRA IMPORTA
¿Y TÚ QUÉ HACES?**















25N

DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO 2025

Diffusión de la Campaña "Cada gesto, cada palabra importa ¿y tú qué haces?". Dirigida a la población general, al ámbito educativo, al personal médico-sanitario, a cuerpos y fuerzas de seguridad y a establecimientos de ocio juvenil. Televisión y radio local, redes sociales y autobús urbano. Mes de noviembre.

Reunión de la Comisión Local de Seguimiento del Procedimiento de Coordinación para la Atención a Víctimas de Violencia de Género. 14 de noviembre, a las 10:00 h. Salón de Plenos del Ayuntamiento de Osuna.

V Merienda Meraki Osuna. Exposición de materiales audiovisuales y representación conmemorativa 25N. Organizado por la Asociación de Mujeres MERAKI Osuna. 14 de noviembre, a las 17.30 h. Peña Bética de Osuna.

Campaña "Farmacias Seguras contra la Violencia de Género". Firma del convenio de colaboración con farmacias de Osuna. 17 de noviembre. Formación dirigida al personal farmacéutico. 20 de noviembre.

Taller 25N "Crea tu pancarta". Organizado por la Asociación de Mujeres MERAKI Osuna. 20 de noviembre, a las 17.30 h. Centro de Igualdad y Ciudadanía.

"Cuentos por la Igualdad". Actividad coeducativa dirigida al alumnado de 5 años de E. Infantil de los Centros Educativos de Osuna, a cargo del narrador Diego Magdaleno. 24 y 26 de noviembre.

"Ni héroes, ni Princesas". Actividad coeducativa dirigida al alumnado de 2º de E. Primaria de los Centros Educativos de Osuna, a cargo de la empresa Oriens. 24 y 25 de noviembre.

"Cada gesto, cada palabra importa ¿y tú qué haces?". Reparto de material publicitario 25N a los establecimientos hosteleros de Osuna. Semana del 25 de noviembre.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

"Por una sociedad libre de Violencia de Género. Implicate". Pancarta institucional contra la Violencia de Género. Semana del 25 de noviembre. Fachada del Ayuntamiento de Osuna.

"Que no se apaguen sus voces". Iluminación violeta de la fachada del Ayuntamiento de Osuna. Semana del 25 de noviembre.

Bandera contra la Violencia de Género. Semana del 25 de noviembre. Avenida de la Constitución.

Banderotas contra la Violencia de Género. Semana del 25 de noviembre. Avenida de la Constitución.

"Voces que se hacen visibles" Stand informativo sobre Violencia de Género, a cargo del P.E.F. Inteligencia para la inserción I. Dirigido al alumnado de los IES de la localidad. Semana del 25 de noviembre.

"Sombras" proyecto interactivo contra la Violencia de Género, a cargo del P.E.F. Osuna Gráfica IV. Enclaves estratégicos de la localidad. Semana del 25 de noviembre.

Aprobación de la Declaración Institucional contra la Violencia de Género. 25 de noviembre, a las 10.30 h. Salón de Plenos del Ayuntamiento de Osuna.

Reparto de lazos violetas contra la Violencia de Género. Elaborados por el Centro Ocupacional "Nuevo Reto" de Osuna. 25 de noviembre. Plaza Mayor.

"Lo que no se nombra, no existe". Acto Simbólico contra la Violencia de Género con la participación del alumnado de 6º de E. Primaria de los Centros Educativos, del Centro Ocupacional Nuevo Reto y del alumnado del Colegio de E. E. Ntra. Sra. de la Merced. 25 de noviembre, a las 11.30 h. Plaza Mayor.

Aprobación del III Plan de Prevención contra la Violencia de Género". 25 de noviembre, a las 18.00 h. Salón de Plenos del Ayuntamiento de Osuna.

Manifestación 25N en Sevilla. Organiza la Asociación de Mujeres MERAKI Osuna. 25 de noviembre, salida desde la Estación de Autobuses de Osuna, a las 17.30 h.

"No More Matildas, dale la vuelta a la foto". Representación teatral, a cargo del IES Fco. Rodríguez de Marín, galardonada con el 3º Premio Nacional "Aulas por la Igualdad". Dirigida a los Centros Educativos de Osuna. 26 de Noviembre, a las 10.00 h. y a las 11.30 h. Teatro Álvarez Quintero.

Taller "Micro abierto, voces que sanan". Organizado por la Asociación de Mujeres MERAKI Osuna. 26 de noviembre a las 17.00 h. Centro de Igualdad y Ciudadanía.

"Formación sobre Prevención de Acoso Sexual y/o por razón de sexo". Dirigida al personal del Ayuntamiento de Osuna. Impartida por Attycagensus, consultora de género. 26 y 27 de noviembre. Salón de Actos de la Casa de la Cultura.

"Talento sin etiquetas: igualdad de género en el ámbito deportivo". Formación dirigida al alumnado del Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, de la Escuela Universitaria de Osuna, a cargo de BCM GestionArte. 27 de noviembre, de 9.00 h. a 12.00 h. Edificio Crear.

Premio MENINA. Reconocimiento de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género al Ayuntamiento de Osuna por su labor en este ámbito. 28 de noviembre, a las 12.00 h. Sala de Exposiciones de la Misericordia, Lebrija (Sevilla).

Programación Ayuntamiento de Osuna, Día Internacional eliminación violencia sobre la Mujer 2025



25 NOVIEMBRE DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

PROGRAMACIÓN MERAKI 2025 ACTIVIDADES 25N

ORGANIZA:  COLABORA: 

14 NOV. 17:30H
V MERIENDA MERAKI
PEÑA BÉTICA, OSUNA.
EXPOSICIÓN DE MATERIALES AUDIOVISUALES Y REPRESENTACIÓN CONMEMORATIVA 25N

20 NOV. 17:30H
TALLER 25N "CREA TU PANCARTA"
CENTRO DE IGUALDAD Y CIUDADANÍA, OSUNA.
REALIZACIÓN DE MATERIALES Y PANCARTAS CON MOTIVO DE LA MANIFESTACIÓN POR EL DÍA DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER.

25 NOV. 17:30H
MANIFESTACIÓN 25N SEVILLA
SALIDA DESDE LA ESTACIÓN DE AUTOBUSES DE OSUNA
TRANSPORTE IDA Y VUELTA. PARTICIPACIÓN EN LA MARCHA.

26 NOV. 17:00
TALLER "MICRO ABIERTO, VOCES QUE SANAN"
CENTRO DE IGUALDAD Y CIUDADANÍA, OSUNA
IMPARTICIÓN DE TALLER POR PROFESIONAL DE LA PSICOLOGÍA A CERCA DE LOS VÍNCULOS TÓXICOS Y LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER



Programación de actividades de la Asociación 25 N,
con motivo del Día Internacional de la eliminación violencia sobre la Mujer

**V MERIENDA
MERAKI**

**Viernes 14 noviembre
17.30h Peña Bética Osuna
GRATIS PARA SOCIOS Y
SOCIAS**

Proyección de contenido
audiovisual: campaña concienciación
Violencia de Género

**¡NO FALTES!
RESERVA TU PLAZA
623256925**

Organiza:  Colabora: 

V Merienda Meraki, con proyección de contenido audiovisual sobre campaña concienciación Violencia de Género, 14 de noviembre de 2025







Illuminación fachada Ayuntamiento de Osuna 25N



Asistencia Pleno Institucional 25 de noviembre 2025



Minuto de silencio, Lectura Declaración Institucional 25N
y participación en las actividades del Ayuntamiento de Osuna





Taller 25 N: Crea tú Pancarta 20 de noviembre de 2025





TALLER

Micro abierto, voces que sanan

Impartido por la psicóloga Blanca Patrón Brenes

**26 nov
17.00h**

No faltes,
reserva ya tu plaza en el
623256925

Centro de Igualdad
y ciudadanía
OSUNA

Actividad enmarcada en la
Programación del Día de la
eliminación de la violencia
contra la mujer

MERAKI
Asociación de Mujeres de Osuna

AYUNTAMIENTO DE OSUNA

Taller “Micro Abierto, voces que sanan”, 26 de noviembre de 2025,
enmarcado en la programación 25N de la Asociación





Asistencia a la invitación al XXXIX TROFEO DE DOMINÓ “PEDRO GARFÍAS”
por parte de la Peña Bética de Osuna, el 29 de noviembre de 2025





I Merienda Navideña Meraki, el 12 de diciembre de 2025

Taller de manualidades y creaciones navideñas

15 de Diciembre
17:00 h
Centro de Igualdad y Ciudadanía

Decora tu Navidad!!

6 € socios/as
9 € no socios/as

APÚNTATE EN EL 623256925
PLAZAS LIMITADAS HASTA 10 PERSONAS

MERAKI

The poster features a green background with yellow and white text. It includes a red Christmas ornament icon, a yellow star, and two small photographs showing hands working on craft projects like star-shaped cookies and decorated Christmas cards.



Taller de manualidades y creaciones navideñas, el 15 de diciembre de 2025





Asistencia al acto de entrega de las subvenciones correspondientes a la segunda convocatoria del Área de Concertación de la Diputación de Sevilla, destinadas a apoyar la actividad del tejido asociativo en los distintos territorios de la provincia, el 15 de diciembre de 2025, de la que ha sido nuevamente beneficiaria la Asociación de Mujeres Meraki Osuna.



NUESTROS FINES

Estos son los objetivos que nos propusimos para alcanzar y poder ayudar así tanto a mujeres como a hombres.

1. Promover la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.
2. Promover la participación y presencia de las mujeres en la vida política, económica, cultural y social.
3. Informar y asesorar a la mujer sobre los derechos que le asisten en los terrenos jurídico, psicológico, social y sanitario.
4. Fomentar la coeducación.
5. Promover el respeto de los derechos humanos y las libertades fundamentales de las mujeres, en condiciones de igualdad y, en general, la igualdad de trato y no discriminación por razón de sexo, edad, raza, etnia, cultura, religión, nacionalidad, situación socioeconómica, geográfica, política, de estado civil, identidad de género, opción u orientación sexual.
6. Promover y fomentar el respeto e integración de las mujeres con discapacidad o diversidad funcional a fin de mejorar su acceso y participación y la defensa de los grupos de mujeres de las poblaciones más vulnerables asegurando su adelanto y el pleno desarrollo global.
7. Defender los derechos y libertades de las mujeres en la toma de decisión en materia sexual y reproductiva y planificación familiar.
8. Fomentar las acciones de formación y capacitación de recursos para el desarrollo personal.
9. Potenciar la autonomía económica de la mujer.
10. Fomentar y promover la adquisición de herramientas y recursos sociales necesarios para la erradicación del techo de cristal y promover la conciliación de la vida personal, familiar y laboral.
11. Promover la igualdad de género para el acceso al empleo y salario e impulsar medidas para la incorporación laboral de las mujeres.
12. Proponer iniciativas tendentes a la eliminación de roles y estereotipos sexistas.
13. Promover principios y valores igualitarios entre la población joven.
14. Promover los principios para el impulso de nuevas masculinidades.
15. Difundir un modelo igualitario de trato entre niñas y niños en todas las etapas de la enseñanza y promover la defensa de la igualdad en el ámbito educativo, cultural y deportivo.
16. Difundir y promover la corresponsabilidad y reparto de tareas domésticas.
17. Contribuir a la prevención y la erradicación de la violencia de género.
18. Participar en las actuaciones que formen parte de los planes y programas de acciones contra la violencia de género promovidos por las Administraciones Públicas y otras entidades y asociaciones.
19. Promover la salud de las mujeres.

NUESTRO EQUIPO:

Actualmente, la Junta Directiva de nuestra Asociación está formada por M^a Carmen Berraquero Parrado (Presidenta), Esther Segura Cáceres (Vicepresidenta), M^a Aurora Jiménez Márquez (Secretaria), Mónica Núñez Sánchez (Vicesecretaria), Guadalupe Serrato Bellido (Tesorera) y Asunción Bellido Martín (Vocal).

Incorporándose para formar parte de la Junta Directiva, Mónica del Pozo Matías y María Luisa Serrato Pérez, con un claro y firme compromiso de trabajo, dando mayor solidez al buen desempeño y futuro de nuestra Asociación.

A lo largo de los 6 años que lleva la Asociación activa, han ido pasando por la Junta Directiva distintas mujeres, unas continúan en sus cargos, y otras como socias, todas ellas aportando un incalculable valor a la Asociación, por lo que queremos agradecerles a todas el tiempo y trabajo dedicado.



