



Semillas de cambio: mujeres compartiendo sabiduría



La soledad no deseada una problemática social creciente en Euskadi:

**14,5% de la población vasca se siente sola
20% en Bizkaia (más de 231.000 personas)
Afecta más a mujeres (15,8%) que a hombres (13,1%).**

**Causas: cambios en los modelos familiares, envejecimiento, precariedad, racismo,
individualismo y uso pasivo de tecnologías**





Semillas de cambio: mujeres compartiendo sabiduría



Población prioritaria:

Mujeres migradas y/o racializadas (MMR) y mujeres autóctonas jóvenes (18-34) y mayores (55+).

Motivo: mayor vulnerabilidad ante exclusión, precariedad, discriminación y soledad no deseada.





Semillas de cambio: mujeres compartiendo sabiduría



MMR:

En Getxo: 11,5% de población extranjera, 55% mujeres, mayoría latinoamericanas.

Sectores laborales: hogar y cuidados → alta precariedad, jornadas extenuantes, ausencia de derechos.

Factores de soledad:

**Aislamiento (trabajo interno, racismo, miedo a deportación, falta de espacios propios).
Vulnerabilidad económica y emocional (sin red, sin estabilidad, sin tiempo para ocio o idioma).**

Invisibilidad social y falta de reconocimiento del trabajo de cuidados.





Semillas de cambio: mujeres compartiendo sabiduría



Mujeres autóctonas:

***Jóvenes: 23,8% sufre soledad no deseada pese a hiperconectividad digital.
Mayores: 11,5% en soledad crónica, agravada por pérdida de redes, viudedad o
roles de cuidado.***

***Factores: desigualdad de género, brecha salarial, sobrecarga de cuidados, falta de
redes comunitarias.***





Semillas de cambio: mujeres compartiendo sabiduría

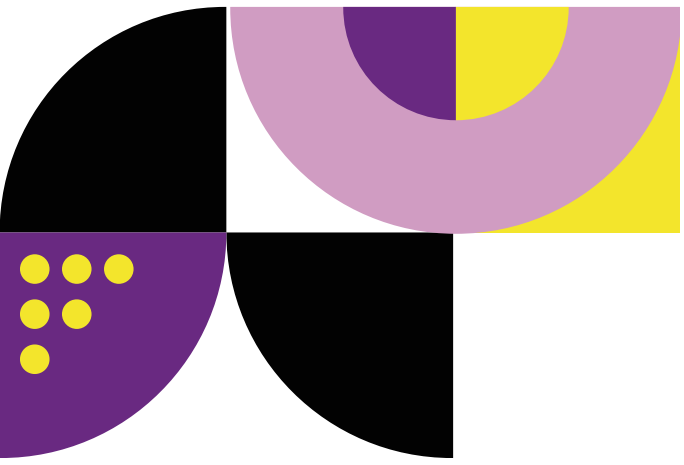


Puntos en común:

Soledad como experiencia compartida, aunque con causas distintas que debemos visibilizar.

Necesidad de espacios seguros y no asistenciales, basados en la sororidad, la escucha y el reconocimiento mutuo.





Semillas de cambio: mujeres compartiendo sabiduría



Respuesta comunitaria y transformadora:

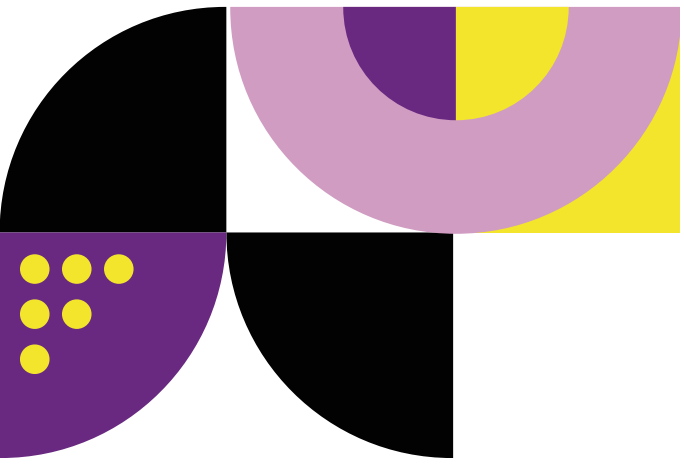
**Feminista, interseccional, ecosocial y decolonial.
Mujeres como protagonistas, no beneficiarias.**

**Tres ejes de desigualdad: género, origen/raza y clase, y un eje transversal:
edad.**

Crear espacios interculturales donde compartir saberes, cuidados y vínculos.

Activar una comunidad ecofeminista más justa, solidaria y sostenible.





Semillas de cambio: mujeres compartiendo sabiduría

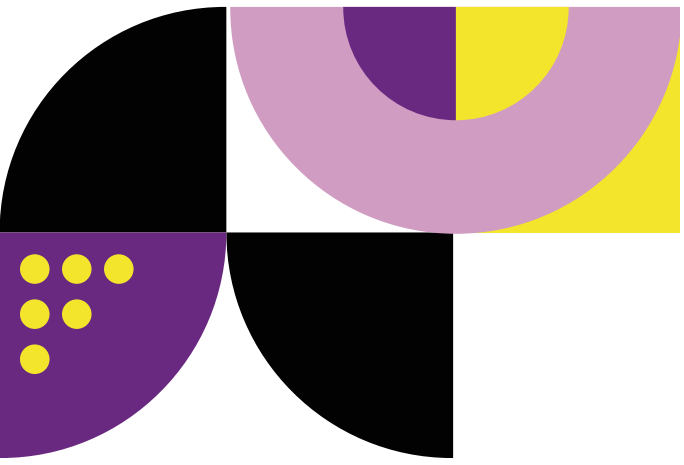


Huerto comunitario “Vivero de Convivencia” (Getxo):

Espacio de cultivo ecológico y encuentro entre mujeres migradas y autóctonas.

**Promueve bienestar integral, arraigo y colaboración intergeneracional.
Herramienta para cultivar vínculos y confianza.**





Semillas de cambio: mujeres compartiendo sabiduría



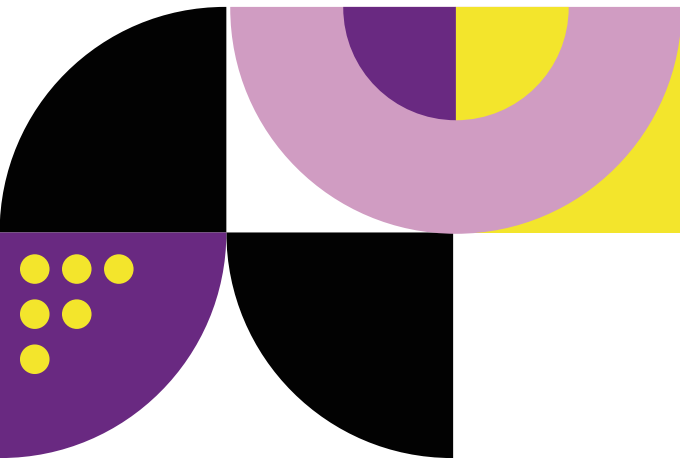
Cenadores comunitarios “Sabores del Mundo”:

Encuentros donde se cocina, dialoga y comparten culturas.

Desarma prejuicios, promueve la convivencia y reduce el aislamiento.

Permite pasar del “yo ayudo” al “nos cuidamos”.





Semillas de cambio: mujeres compartiendo sabiduría



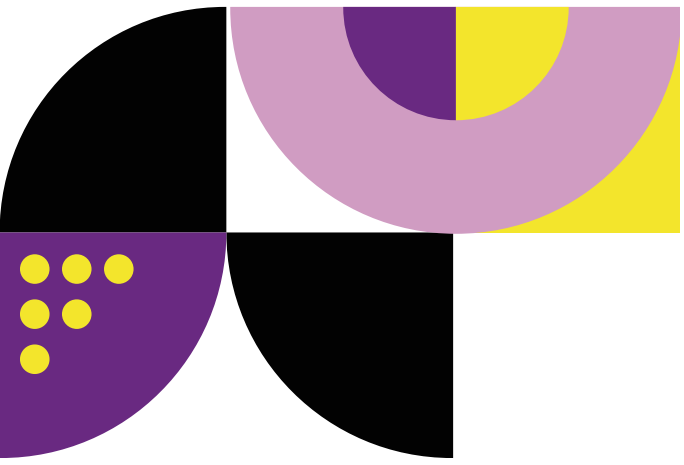
Salidas rurales y talleres interculturales:

Favorecen la conexión con la naturaleza y el entorno local.

Activan redes de apoyo entre mujeres diversas.

Promueven bienestar emocional, autocuidado y pertenencia.





Semillas de cambio: mujeres compartiendo sabiduría

Efectos a nivel individual:

Reducción de la soledad no deseada.

Mejora del bienestar emocional y del sentido de pertenencia.

Fortalecimiento de redes de apoyo y liderazgo femenino.

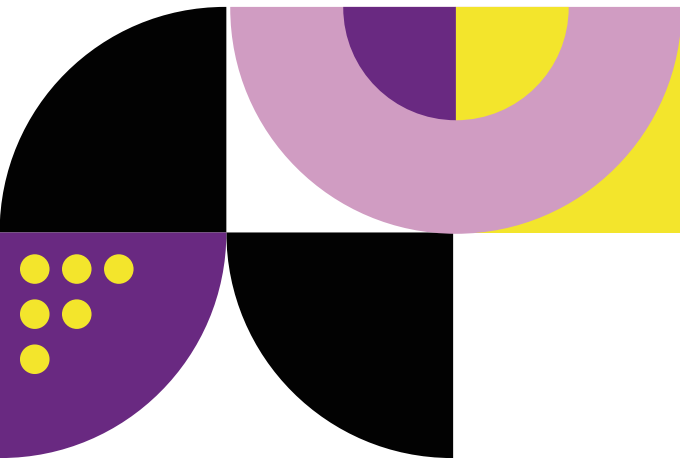
A nivel comunitario:

Creación de una comunidad cohesionada e inclusiva.

Consolidación de los espacios comunitarios como infraestructura social estable.

Promoción de la convivencia intercultural y ecofeminista.





Semillas de cambio: mujeres compartiendo sabiduría



Eje Comunidad: activar vínculos afectivos, redes y participación.

Eje Autonomía: fortalecer la capacidad de decisión y liderazgo femenino.

Eje Territorial: arraigo local, conocimiento del entorno y trabajo en red con agentes comunitarios.



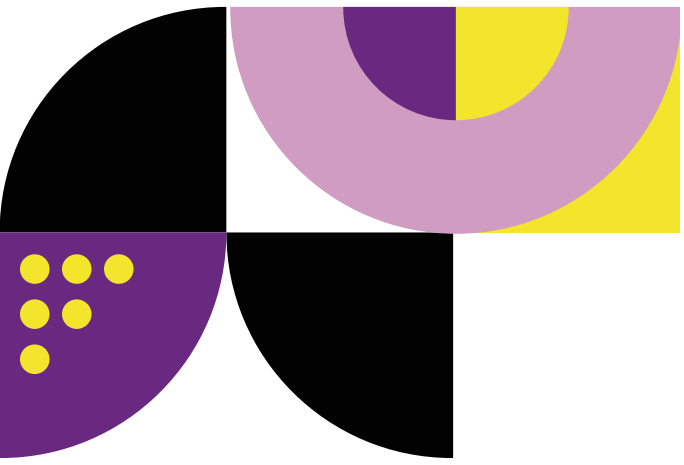


Semillas de cambio: mujeres compartiendo sabiduría



Los vínculos pueden transformar vidas. Apostemos por tejer comunidad, no desde la asistencia, sino desde la complicidad y el reconocimiento. Cultivar juntas una nueva forma de convivir: ecofeminista, diversa y solidaria.





Eskerrik asko! ¡Muchas gracias!

