

# (DES)CONOCIDAS. LOS RETOS DE LAS MUJERES QUE SON MAYORES



Coordinación: Mónica Ramos Toro

Investigación: Mónica Ramos Toro y Mayra Lucía Sánchez Mora

Diciembre 2025

Fundación Patronato Europeo de Mayores y de la Solidaridad Intergeneracional (PEM)

**Coordinación del proyecto:** Mónica Ramos Toro

**Elaboración del informe:** Mayra Lucía Sánchez Mora

**Entidades colaboradoras por orden alfabético:** Asociación de Familias y Mujeres del Medio Rural (AFAMMER) (Ciudad Real y Membrilla), Concejalía de Bienestar Social del Ayuntamiento de Alicante, Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de Alumnos y Exalumnos de los Programas Universitarios de Mayores – CAUMAS (Vigo), Confederación Estatal de Mayores Activos (CONFEMAC) (Sevilla), Fundación Alicia y Guillermo y Fundación Universidad Carlos III (Madrid), y UNATE – La Universidad Permanente (Santander).

**INTRODUCCIÓN****4****DESARROLLO DEL PROYECTO****5****OBJETIVO 1**

5

**OBJETIVO 2**

5

## Dinámica 1: Mapeando la socialización de género

7

## Raíces: aprendizajes y mensajes internalizados en la infancia

7

## Tronco: impacto en la vida adulta

7

## Ramas: experiencias, libertades y aspiraciones actuales

7

## Elementos comunes y aprendizajes transversales

8

## Dinámica 2: Barreras y claves para disfrutar de unas vejeces empoderadas

9

## Barreras externas: patrón común y matices territoriales

9

## Barreras internas: emocionalidad, normas aprendidas y autoestima

10

## Propuestas: cuatro grandes líneas y ejemplos concretos

10

## Medidas institucionales y de política pública

10

## Aportaciones territoriales de especial relevancia

11

## RESULTADOS: cuestionario de evaluación de satisfacción

11

**OBJETIVO 3**

14

## Dinámica 1: Nuevas recomendaciones para mejorar la prevención, detección y/o atención de la violencia de género en mujeres mayores

16

## Recomendaciones iniciales

17

## Dinámica 2: Priorización de recomendaciones

19

## Recomendaciones de priorización máxima

20

## Recomendaciones de priorización media

20

## Recomendaciones de priorización baja

21

## Observaciones transversales de los grupos de profesionales

21

## RESULTADOS: cuestionario de evaluación de satisfacción

21

**CONCLUSIONES****25**

## INTRODUCCIÓN

El proyecto "(des)CONOCIDAS. Los retos de las MUJERES que son MAYORES", presentado por la Fundación PEM –Patronato Europeo de Mayores y de la Solidaridad Intergeneracional–, fue aprobado en la convocatoria de subvenciones del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 en 2024 y ejecutado a lo largo del año 2025 en los municipios de Alicante, Ciudad Real, Madrid, Santander, Sevilla y Vigo. La coordinación y gran parte de la ejecución del proyecto ha estado a cargo de Mónica Ramos Toro, geroantropóloga feminista y coordinadora técnica de la Fundación PEM.

El proyecto se ha desarrollado con el apoyo de diversas entidades colaboradoras con el objetivo de garantizar una amplia cobertura y articulación en cada municipio. Entre ellas: Asociación de Familias y Mujeres del Medio Rural (AFAMMER) (Ciudad Real y Membrilla), Concejalía de Bienestar Social del Ayuntamiento de Alicante, Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de Alumnos y Exalumnos de los Programas Universitarios de Mayores – CAUMAS (Vigo), Confederación Estatal de Mayores Activos (CONFEMAC) (Sevilla), Fundación Alicia y Guillermo y Fundación Universidad Carlos III (Madrid), y UNATE La Universidad Permanente (Santander). Estas alianzas facilitaron principalmente la difusión del proyecto y la captación tanto de mujeres mayores como de profesionales interesadas en participar, ampliando el alcance de la iniciativa. Su contribución se centró especialmente en estos procesos.

El proyecto se ha estructurado en torno a tres objetivos fundamentales, cada uno acompañado de acciones concretas y con implicación de las entidades colaboradoras:

1. Concienciar y sensibilizar a la sociedad en general sobre la relevancia de las mujeres mayores en la sociedad, dado que habitualmente han estado y siguen estando invisibilizadas, o representadas exclusivamente bajo roles familiares (abuelas), y estigmatizadas a través de imágenes y narrativas que inciden en su asexualización, patologización, desvalorización estética, techo de cristal, etcétera.
2. Reflexionar con mujeres mayores sobre lo que supone para ellas envejecer en una sociedad edadista y machista –entre otras discriminaciones que interseccionan– para promover de manera colectiva su empoderamiento, su visibilidad social y su agencia hacia unas vejedes más elegidas en la toma de decisiones y en el liderazgo comunitario.
3. Reforzar las capacidades de profesionales y personal técnico para mejorar la prevención, detección y acompañamiento a mujeres mayores sobrevivientes de violencia de género.

Este documento ofrece una visión global del desarrollo del proyecto y de los resultados obtenidos, recogiendo la información relativa a la participación, la valoración de las actividades y el impacto en los diferentes grupos destinatarios. En los apartados siguientes describimos cómo se llevaron a cabo las actividades correspondientes a cada objetivo, destacando la participación activa de mujeres mayores.

## DESARROLLO DEL PROYECTO

### OBJETIVO 1

Concienciar y sensibilizar a la sociedad en general sobre la relevancia de las mujeres mayores en la sociedad, dado que habitualmente han estado y siguen estando invisibilizadas, o representadas exclusivamente bajo roles familiares (abuelas), y estigmatizadas a través de imágenes y narrativas que inciden en su asexualización, patologización, desvalorización estética, techo de cristal, etcétera.

Para cumplir con este primer objetivo, se ha diseñado y difundido la campaña **"Soy mujer, soy mayor, soy visible"**, en la que se ha realizado un vídeo de aproximadamente un minuto y medio de duración. El vídeo, publicado el 26 de junio de 2025, tiene como protagonistas a 16 mujeres mayores de 65 años y más.

La voz en off, a cargo de Carmen Alciturri Casanueva, transmite un mensaje que refleja la diversidad, autonomía y protagonismo de las mujeres mayores:

"Las mujeres mayores somos mujeres. Pero muchas veces, cuando nos miras solo ves abuelas, madres, señoras que cocinan o pasean. Pero nosotras tenemos deseos, proyectos, sexualidad, una idea del mundo, alegría, carácter y misterio. Las mujeres mayores somos mayores y por eso somos adultas con plena autonomía y capacidad de decidir sobre nuestras vidas y nuestros cuerpos. Las mujeres mayores somos visibles porque estamos organizadas, dinamizamos nuestros barrios y pueblos, somos activas en el mundo cultural y social, gestionamos economías y proyectos. No hay una sola forma de ser mujer mayor. Somos tan diversas como mujeres de otras edades. No queremos que nos encasillen y no aceptamos ser invisibles".

El vídeo, coordinado por Mónica Ramos Toro, tiene como objetivo dar visibilidad a las mujeres mayores y contrarrestar los estigmas generados por representaciones culturales que las homogenizan, las asexualizan o las limitan a roles familiares y de cuidado. La campaña busca que la sociedad las perciba como mujeres diversas, activas, capaces de tomar decisiones, con sueños y proyectos propios.

Enlace al vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=D68pWrTd27c>



**Imagen 1. Algunas de las mujeres que participaron en el rodaje del vídeo.**

### OBJETIVO 2

Reflexionar con mujeres mayores sobre lo que supone para ellas envejecer en una sociedad edadista y machista –entre otras discriminaciones que interseccionan– para promover de manera colectiva su empoderamiento, su visibilidad social y su agencia hacia unas vejeces más elegidas en la toma de decisiones y en el liderazgo comunitario.

Para dar cumplimiento a este segundo objetivo del proyecto, se han llevado a cabo siete talleres bajo el mismo lema que la campaña con la intención de reforzar el mensaje **"Soy mujer, soy mayor, soy visible"** en distintos territorios del país, con el propósito de reflexionar sobre el envejecimiento en una sociedad edadista y machista, así como promover la visibilidad y la agencia de las mujeres mayores.

Los talleres se realizaron en las siguientes localidades, entidades colaboradoras y fechas, con el número de participantes indicado:

- ✓ Santander, UNATE – La Universidad Permanente, 17 de junio, 22 mujeres mayores.
- ✓ Madrid, Fundación Universidad Carlos III, 19 de junio, 36 mujeres mayores.
- ✓ Vigo, CAUMAS, 19 de septiembre, 14 mujeres mayores.
- ✓ Membrilla-Ciudad Real, AFAMMER, 23 de septiembre, 31 mujeres mayores.
- ✓ Alicante, Concejalía de Bienestar Social del Ayuntamiento de Alicante, 30 de septiembre, 28 mujeres mayores.
- ✓ Madrid, Fundación Alicia y Guillermo, 7 de octubre, 22 mujeres mayores.
- ✓ Sevilla, CONFEMAC, 14 de octubre, 8 mujeres mayores.

En total, han participado 161 mujeres mayores. Los talleres se han desarrollado como espacios colectivos de reflexión orientados a analizar una paradoja clave: aunque envejecer constituye un logro personal y social, el edadismo continua operando como una forma extendida de discriminación que desvaloriza el paso del tiempo, especialmente en el caso de las mujeres. Esta mirada edadista, combinada con el machismo estructural y otras desigualdades acumuladas, genera un fuerte impacto en las trayectorias vitales de las mujeres mayores, quienes a menudo enfrentan doble o triple invisibilización.

A lo largo de los talleres, se abordaron estas tensiones para visibilizar cómo el envejecimiento como proceso y la vejez como etapa vital han sido históricamente representadas desde modelos biomédicos centrados en el deterioro, lo que condiciona profundamente la vida cotidiana de las personas mayores. También se analizaron las desigualdades de género acumuladas durante el curso vital —cargas de cuidado, interrupciones laborales, menor protección económica, exigencias estéticas, silenciamiento y responsabilidad familiar excesiva— que siguen afectando de forma específica a las mujeres en sus vejedes.

La metodología combinó contenido teórico con dinámicas participativas. Las actividades permitieron identificar tanto barreras externas (mandatos sociales, desigualdades estructurales, falta de referentes positivos, estigma de la vejez) como

barreras internas (culpa, miedo a priorizarse, inseguridad, autoexigencia). Una de las herramientas más significativas fue la dinámica del "árbol de la vida", que ayudó a reconstruir trayectorias, revisar los mensajes recibidos en la infancia y juventud, y proyectar deseos, límites y posibilidades para construir vejedes más elegidas.

Los talleres fueron dinamizados por Mónica Ramos Toro, doctora en Antropología Social y geroantropóloga feminista, quien generó un clima de confianza y apertura que favoreció el análisis crítico y la participación activa de las asistentes. El formato combinó exposiciones breves con ejercicios grupales, debates y espacios de puesta en común orientados a compartir experiencias, reconocer desigualdades y fortalecer capacidades individuales y colectivas.

Cada taller, de tres horas de duración, culminó con la formulación de propuestas para poder avanzar en la transformación de las barreras detectadas y caminar hacia vidas más autónomas, dignas y deseadas. Además, se promovió la continuidad del proceso mediante grupos estables de encuentro para quienes quisieran seguir reflexionando y fortaleciendo redes de apoyo entre mujeres mayores. Uno de los resultados especialmente relevantes del conjunto de talleres, es que se conformaron cuatro grupos de continuidad: dos en Madrid, uno en Alicante y uno en Santander. La formación de estos grupos se consideró un logro significativo, por su capacidad para sostener espacios de empoderamiento, participación y construcción colectiva más allá del encuentro puntual del taller.

Los siete talleres constituyeron, en suma, una experiencia formativa y comunitaria que permitió cuestionar estereotipos, visibilizar desigualdades y reivindicar el derecho a vivir vejedes diversas, libres y plenamente elegidas.

El método de evaluación incluyó la aplicación de un cuestionario de satisfacción al finalizar cada taller, así como la recopilación de un relato de resultados de las dinámicas participativas realizadas durante las sesiones. Los resultados han sido sistematizados y los presentamos de manera conjunta, considerando la información proveniente del total de talleres impartidos en las localidades especificadas. Esta metodología permitió analizar de manera integral la percepción de las participantes sobre los contenidos, la metodología utilizada, la pertinencia de los temas abordados y el impacto en su reflexión y empoderamiento. Los hallazgos muestran que

los talleres favorecieron la visibilización de las mujeres mayores y facilitaron la identificación de múltiples barreras que atraviesan sus vidas. Entre ellas destacan las barreras sociales, como los estereotipos edadistas y machistas que cuestionan su autonomía, la desvalorización de sus capacidades, la falta de espacios seguros y accesibles para la participación, y la escasa presencia de recursos adaptados a sus necesidades. También emergieron barreras internas, derivadas de mandatos de género acumulados a lo largo del curso vital, como la autoexigencia de cuidado hacia otras personas, la dificultad para priorizar su propio bienestar, la culpa, el miedo al juicio social, y la normalización de múltiples formas de violencia.

Estos elementos impulsaron la generación de estrategias colectivas para avanzar hacia unas vejeces más elegidas, autónomas y conscientes, reafirmando la importancia de crear espacios donde las mujeres mayores puedan reflexionar, compartir experiencias y construir apoyos mutuos. Asimismo, las propias participantes expresaron haber iniciado cambios significativos en esa dirección, reconociendo transformaciones en su manera de pensarse, de situarse frente a los mandatos recibidos y de tomar decisiones más alineadas con sus deseos y bienestar en esta etapa vital.

### Dinámica 1: Mapeando la socialización de género

La primera dinámica de los talleres se centró en reflexionar sobre cómo los roles, patrones y estereotipos de género condicionan la vida de las mujeres, desde la infancia hasta la edad adulta, y cómo estos condicionamientos persisten o se han superado en la vejez. La actividad consistió en un árbol dibujado, en el que las participantes situaron en las raíces los mensajes recibidos en la infancia, en el tronco cómo estos condicionamientos se manifestaron en su vida adulta y en las ramas cómo se sienten actualmente o cómo les gustaría vivir sin esas limitaciones.

Los resultados, sistematizados de los siete talleres impartidos en Santander, Madrid (dos grupos), Vigo, Membrilla-Ciudad Real, Alicante y Sevilla, muestran patrones comunes y particularidades de cada territorio.

### Raíces: aprendizajes y mensajes internalizados en la infancia

En todos los talleres emergió un patrón de socialización rígido y sexista, en el que a las niñas se les exigía ser obedientes, discretas, sumisas y asumir de manera temprana responsabilidades de cuidados domésticos y familiares. Se registraron mensajes como "sé buena, no te enfades, obedece", "las niñas no juegan con los

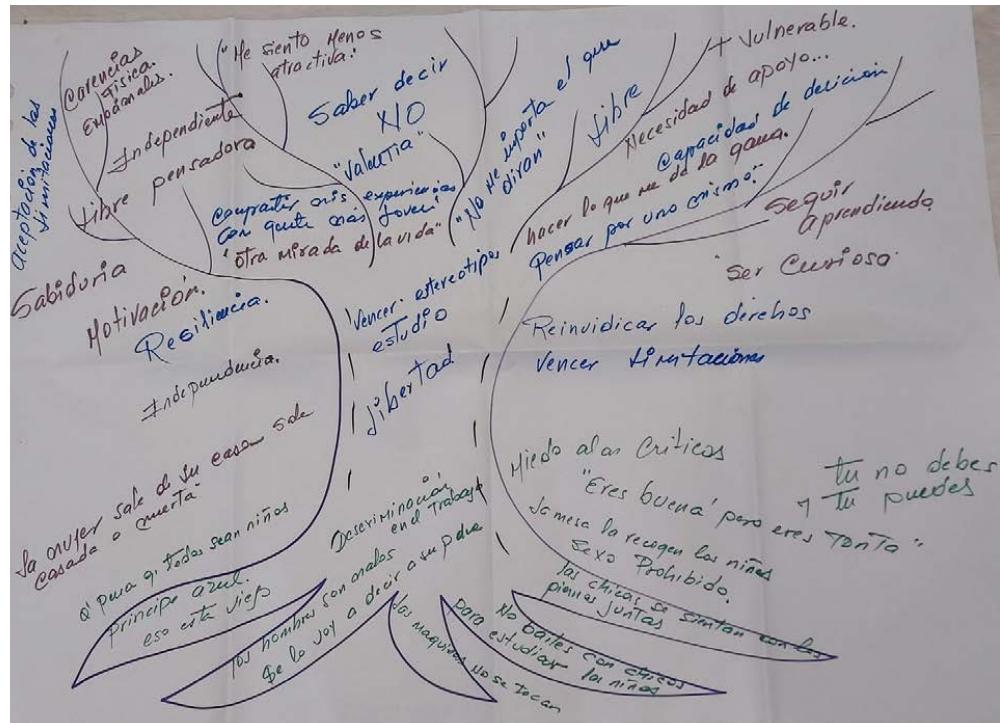
chicos", "ten cuidado con los hombres" o "tenía que cuidar de mis hermanos". También se observó un control sobre la sexualidad y el comportamiento, con normas relativas a la virginidad, el decoro, la vestimenta y la necesidad de no llamar la atención, en ocasiones reforzadas por una educación religiosa estricta y expectativas familiares de honradez y decencia. No obstante, en algunos grupos también aparecieron relatos de mujeres que señalaron haber contado con entornos familiares algo más flexibles o con figuras de apoyo que favorecieron mayores márgenes de autonomía. Aun así, de manera generalizada, las participantes coincidieron en que estos mandatos condicionaron su autonomía, la iniciativa personal y la posibilidad de explorar intereses propios desde la infancia.

### Tronco: impacto en la vida adulta

En el tronco se reflejó la influencia de estas normas durante la adolescencia, juventud y adultez. Las mujeres relataron sentimientos de culpa, inseguridad y sobrecarga por asumir responsabilidades familiares, domésticas y de cuidado, muchas veces en detrimento de su desarrollo personal y profesional. Se evidenciaron experiencias de discriminación laboral, doble jornada (trabajo dentro y fuera de casa), presión estética y limitaciones en autonomía económica y sexual. A la vez, la mayoría de las participantes describieron momentos de resistencia, rebeldía y cuestionamiento de los roles tradicionales, destacando la búsqueda de independencia económica, la educación como herramienta de emancipación y la lucha por la igualdad. A pesar de las dificultades, la vida adulta permitió alcanzar autonomía, participar en la vida profesional y social y construir espacios de libertad, aunque la influencia de las raíces persistió en algunos casos.

### Ramas: experiencias, libertades y aspiraciones actuales

En las ramas, las mujeres compartieron experiencias de empoderamiento, independencia y libertad, aunque también se reconocieron retos persistentes. Los testimonios reflejan orgullo por la autonomía económica y social alcanzada, satisfacción por superar limitaciones impuestas, capacidad de decisión sobre su cuerpo y su vida, y disfrute de actividades culturales, sociales y políticas. Se destacó la liberación emocional, la visibilidad, la coherencia personal y la construcción de redes de amistad como elementos clave de bienestar. Las participantes expresaron su libertad para organizar su tiempo, disfrutar de actividades recreativas y mantener una sexualidad activa. Los relatos evidencian la resiliencia, la capacidad de decisión y la valoración del propio tiempo y deseos.



**Imagen 2.** Dinámica "Mapeando la socialización de género" (ejemplo elaborado en uno de los talleres).

#### Elementos comunes y aprendizajes transversales

El análisis global de los siete talleres permite identificar patrones compartidos:

- ✓ La socialización de género rígida durante la infancia limitó oportunidades educativas, profesionales y personales.
- ✓ La adultez implicó enfrentarse a estos patrones, con experiencias de resistencia y superación que llevaron a autonomía y empoderamiento.
- ✓ La vejez se percibe como un espacio de mayor libertad, capacidad de decisión y satisfacción personal, aunque algunas mujeres mantienen cargas de cuidado o restricciones sociales.

Se evidenció un proceso de transformación gradual, en el que las participantes identifican las limitaciones heredadas y cómo las han ido modificando o superando.

Aunque los siete talleres presentan patrones comunes, cada territorio aporta matices relevantes que enriquecen el análisis. Por ejemplo, en Santander, uno de los resultados más relevantes fue la claridad con la que las mujeres identificaron una herencia marcada por la obediencia, el miedo y la falta de reconocimiento en su infancia —“nunca me dijeron cosas buenas”—, asociada a normas rígidas, culpa y exigencias de perfección. Sin embargo, también señalaron transformaciones importantes en su presente: mayor independencia, autoestima, disfrute, visibilidad, seguridad y capacidad para “comenzar nuestra vida”, lo que muestra un proceso activo de empoderamiento y resignificación de sus trayectorias.

En Membrilla-Ciudad Real, aparecieron con especial claridad referencias a normas religiosas, moral sexual estricta y expectativas de obediencia. Muchas participantes señalaron que, en su infancia, la iglesia, la escuela y la familia transmitían mensajes convergentes sobre el deber de “ser decentes”, “no llamar la atención” y “servir a la familia”. Esto permitió observar cómo el mandato de sacrificio permaneció especialmente arraigado en este territorio. Sin embargo, las participantes también destacaron la importancia que ha tenido, en etapas posteriores de su vida, encontrar espacios de sororidad como AFAMMER, donde han podido compartir experiencias, cuestionar esos mandatos y comenzar a soltar cargas familiares asumidas durante décadas, viviendo sus vejeces como un tiempo de mayor libertad, disfrute y liberación personal.

En Madrid destacó un grupo de mujeres que había cuestionado desde jóvenes los roles de género, especialmente en relación con estudios, participación política y trabajo remunerado. Aparecieron menciones a la universidad, el movimiento estudiantil y el acceso a espacios culturales como factores de apertura y autonomía, más presentes que en otros territorios.

En Alicante, las participantes relataron infancias marcadas por la falta de libertad, las obligaciones domésticas y familiares tempranas, el abandono escolar y un fuerte control moral y de género. A lo largo de sus vidas asumieron responsabilidades excesivas y mandatos de obediencia y cuidado, aunque muchas iniciaron pro-

cesos de cambio y cuestionamiento, especialmente en la educación en igualdad de sus hijas e hijos. En la actualidad, la vejez fue descrita como una etapa de mayor autonomía, libertad personal, redes de amistad y satisfacción vital, vivida como un tiempo de liberación y realización.

En Vigo aparecieron con fuerza relatos sobre trayectorias laborales duras, jornadas largas y responsabilidades familiares simultáneas, acompañadas de la sensación de "vivir para los demás". El peso de la migración interior y el trabajo en el sector servicios también apareció con mayor frecuencia, lo que generó una narrativa marcada por el agotamiento acumulado y la escasa valoración social del trabajo de las mujeres.

Y en Sevilla, aunque el número de participantes fue más reducido, los relatos mostraron una notable importancia de las redes comunitarias, los espacios compartidos y el apoyo entre mujeres. Hubo referencias constantes a vecindarios, grupos de apoyo informal y actividades colectivas como factores protectores ante la soledad y la violencia simbólica.

En conclusión, la dinámica permitió visualizar de manera concreta el recorrido vital de las mujeres mayores participantes frente a los estereotipos y roles de género, mostrando tanto las limitaciones heredadas como las estrategias desarrolladas para alcanzar autonomía, empoderamiento y libertad. Además, fortaleció la reflexión colectiva sobre la construcción de vejeces más elegidas, conscientes y autónomas.

### **Dinámica 2: Barreras y claves para disfrutar de unas vejeces empoderadas**

En la segunda dinámica se propuso identificar las barreras externas e internas que impiden a las mujeres disfrutar de vejeces elegidas, así como formular propuestas para superarlas. El siguiente análisis organiza las aportaciones en torno a los diferentes tipos de barreras detectadas y a las principales líneas de acción planteadas por las participantes, incorporando ejemplos textuales y situados que permiten comprender las particularidades territoriales.

### Barreras externas: patrón común y matices territoriales

Las barreras externas recurrentes en todos los talleres remiten a cuatro ejes: económico, institucional / de servicios, cultural / simbólico y de cuidados.

- ✓ Eje económico. Las participantes señalaron la insuficiencia de recursos como limitación directa a su autonomía. En Vigo se propuso la adecuación e incremento de las pensiones mínimas y la intervención en el mercado del alquiler; en varios grupos de Madrid y Santander la falta de disponibilidad económica como impedimento para tomar decisiones (viajar, formarse).
- ✓ Eje institucional y de servicios. La percepción de un sistema sanitario y social poco adaptado tuvo presencia fuerte en Santander ("Inadecuación del Sistema sanitario, social y ciudadano a la atención que precisamos", "Desinformación sobre servicios") y en Vigo ("Infantilización en hospitales", necesidad de formación del personal sanitario). En Alicante surgió la propuesta de adecuación de los sistemas de salud y sociales a las necesidades actuales de las mujeres mayores.
- ✓ Eje cultural y simbólico. El edadismo, el paternalismo y los estereotipos sobre el cuerpo y la estética aparecieron en todos los territorios. Santander destacó el problema del lenguaje infantil y las actitudes paternalistas; Madrid apuntó la persistencia de actitudes "antiguas" pese a los avances; Sevilla describió situaciones concretas de trato condescendiente en la atención sanitaria y bancaria ("le hablan a tu marido como si tú no te fueras a enterar de nada").
- ✓ Eje de cuidados y responsabilidades familiares. La obligación social de asumir cuidados para maridos, hijas/os, nietas/os y personas en situación de dependencia surgió de forma transversal. Membrilla-Ciudad Real subrayó la carga en entornos rurales y la presión del "qué dirán"; Madrid insistió en la obligación de cuidar a padres/madres en situación de dependencia y nietas/os; Alicante y Vigo describieron limitaciones físicas y de tiempo derivadas de esas responsabilidades.

## Barreras internas: emocionalidad, normas aprendidas y autoestima

Las barreras internas comparten cuatro núcleos: culpa y sentido del deber, frenos emocionales y miedos, autolimitaciones por normas estéticas y de comportamiento, y falta de referentes.

- ✓ Culpas y sentido del deber. En Sevilla las mujeres describieron una "mochila" que genera culpa ante cualquier decisión; en varios grupos —especialmente en Madrid y Santander— afloró la percepción de que las mujeres mayores se sienten obligadas a mantenerse siempre disponibles para sostener la vida familiar y comunitaria, aun cuando reconocen que, si ellas no estuvieran, la familia acabaría organizándose. Esta tensión entre sentirse imprescindibles y a la vez prescindibles genera culpa, agotamiento y dificultades para poner límites.
- ✓ Frenos emocionales y miedos. Miedos difusos a la soledad no deseada, al rechazo social y a tomar decisiones aparecieron en Alicante ("Miedo a los retos y las decisiones a los que nos enfrenta la vejez") y en Membrilla-Ciudad Real ("miedo de la presión familiar y social").
- ✓ Autolimitaciones y estética. El prejuicio sobre el cuerpo envejecido y la internalización de cánones estéticos emergió con fuerza en Santander y Vigo: mensajes como "no te dejan que te guste tu cuerpo" y "los cuerpos envejecidos, sobre todo de las mujeres, son poco valorados".
- ✓ Falta de referentes. Varios grupos (Madrid, Alicante, Membrilla-Ciudad Real) expresaron incertidumbre sobre "qué hacer" tras la jubilación y la ausencia de modelos en películas, series, libros, publicidad y narrativas mediáticas no patriarcales que inspiren nuevas trayectorias.

## Propuestas: cuatro grandes líneas y ejemplos concretos

Las propuestas recogidas ofrecen medidas de política pública, mejoras de servicios, acciones comunitarias y cambios de actitud y práctica individual.

### Medidas institucionales y de política pública

- ✓ Reclamar pensiones dignas (Santander, Vigo).

- ✓ Reformar el sistema sanitario para incorporar la perspectiva de la longevidad y eliminar prácticas de "infantilización" (Vigo, Santander, Madrid).
- ✓ Facilitar ayudas para adaptar viviendas y mejorar la movilidad y accesibilidad (Santander).

## Mejoras en servicios y formación profesional

- ✓ Crear consejos de salud por zona para aumentar la participación local (Santander).
- ✓ Formar al personal sanitario y administrativo en trato respetuoso y en reconocimiento específico de las necesidades de las mujeres mayores (Vigo).
- ✓ Ofrecer atención geriátrica especializada y servicios de apoyo a la dependencia (Santander, Madrid).

## Acciones comunitarias y organizativas

- ✓ Potenciar asociaciones de mujeres mayores y redes de apoyo local (Santander, Membrilla-Ciudad Real, Alicante, Madrid).
- ✓ Promover espacios de socialización y grupos intergeneracionales (Santander, Madrid, Vigo): propuestas concretas como "la cerveza de los viernes por la noche" o actividades intergeneracionales.
- ✓ Crear recursos para compartir los cuidados en la familia y redes comunitarias (Madrid, Vigo).

## Estrategias psicosociales e individuales

- ✓ Trabajar la autoestima y la aceptación corporal: cuidado físico y psicológico del cuerpo envejecido (Santander).
- ✓ Aprender a decir "no", delegar tareas y cuestionar la obligación de cuidar (Alicante, Santander, Madrid).

- ✓ Fomentar la formación continua y la curiosidad como vía para construir nuevos proyectos y referentes (Madrid, Vigo, Alicante).

#### Aportaciones territoriales de especial relevancia

- ✓ **Santander:** insistencia en la necesidad de consejos de salud locales, atención geriátrica especializada y cambio en el lenguaje social hacia las mujeres mayores. Propuesta concreta: "Potenciar las asociaciones de mujeres mayores".
- ✓ **Madrid:** énfasis en la doble carga (cuidado de personas en situación de dependencia y nietas/os) y en la creación de espacios de socialización como respuesta práctica. Propuesta concreta: independencia de hijas/os y nietas/os; formación de grupos de socialización de mujeres mayores.
- ✓ **Vigo:** foco en medidas estructurales: pensiones, reformas sanitarias, intervención en alquileres y formación al personal de bancos y administración para eliminar la "infantilización".
- ✓ **Membrilla-Ciudad Real:** arraigo de la presión social y religiosa; propuesta práctica: participar en asociaciones locales para aprender y romper el aislamiento social.
- ✓ **Alicante:** combinación de recomendaciones centradas en la autonomía personal (fortalecimiento del empoderamiento, posibilidad de tomar distancia o salir de relaciones dañinas) con demandas dirigidas a lo público (mayor educación en igualdad y apoyos económicos).
- ✓ **Sevilla:** evidencia de trato condescendiente en servicios y una llamada explícita a recibir más información y apoyo para cuidados complejos (demencia), con la consiguiente sugerencia de políticas y recursos.

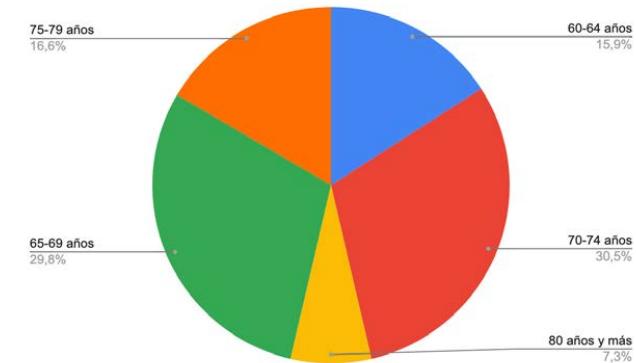
Los aportes de la dinámica muestran una visión compartida y es que las vejeces empoderadas requieren cambios simultáneos en políticas públicas, sistemas de atención, representaciones sociales y prácticas personales. Las propuestas oscilan entre demandas estructurales (pensiones dignas, reforma sanitaria, formación profesional no edadista) y estrategias comunitarias e individuales (redes de apo-

yo, trabajo sobre la culpa, construcción de referentes). Los ejemplos territoriales aportan matices útiles para diseñar respuestas ajustadas a contextos locales. En algunos lugares priman demandas institucionales; en otros, el trabajo asociativo y la reconfiguración de roles familiares.

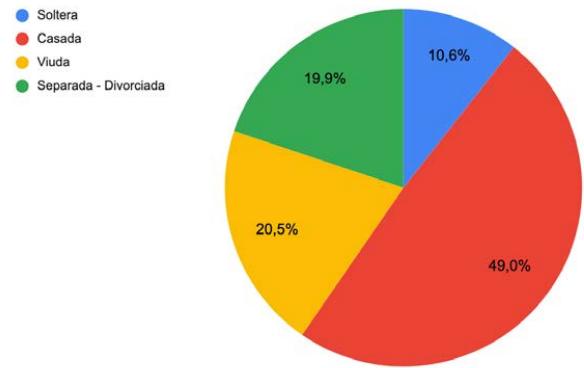
#### RESULTADOS: CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE SATISFACCIÓN

Este apartado presenta los resultados del cuestionario de evaluación de satisfacción aplicado al finalizar cada uno de los talleres "**Soy mujer, soy mayor, soy visible**". En total, participaron 161 mujeres mayores, de las cuales 151 completaron el cuestionario, distribuidas de la siguiente manera: Sevilla (8), Madrid–Fundación Alicia y Guillermo (21), Santander (21), Madrid–Fundación Universidad Carlos III (33), Vigo (14), Membrilla–Ciudad Real (31) y Alicante (23). Los resultados se analizan de forma conjunta para ofrecer una visión global de la valoración realizada por las participantes en los siete talleres desarrollados en los distintos territorios.

Con respecto al perfil de las participantes, la mayoría se encuentra en el rango de edad de 70 a 74 años, seguido por aquellas de 65 a 69 años. El grupo con menor representación corresponde a las mujeres de 80 años o más.



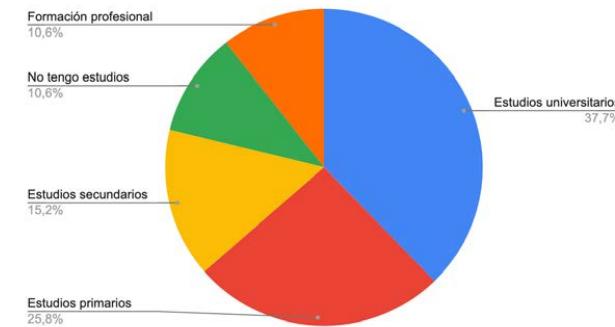
En cuanto al estado civil, el 49 % de las participantes se encuentra casada o en pareja, seguido por mujeres viudas con un 20,5 % y, a continuación, mujeres separadas o divorciadas con un 19,9 %.



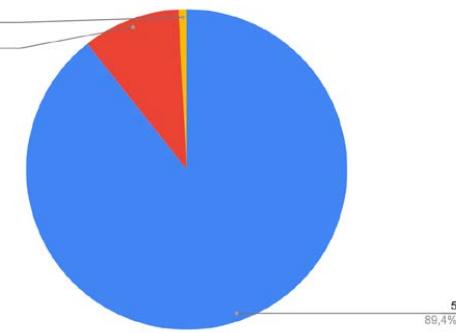
En cuanto al nivel educativo, predominaron las mujeres con formación universitaria, seguidas por aquellas con estudios primarios y, en menor proporción, con estudios secundarios. El análisis desagregado por localidad muestra una fuerte heterogeneidad en el nivel educativo de las mujeres participantes. En contextos rurales o semi-rurales, como Membrilla, predominan los estudios primarios y la ausencia de estudios, lo que refleja trayectorias marcadas por limitadas oportunidades educativas. Este patrón también se observa, aunque con mayor diversidad, en Alicante, Vigo y Sevilla, donde los estudios primarios siguen teniendo un peso relevante y la formación universitaria es minoritaria.

En contraste, en los contextos urbanos y especialmente en aquellos vinculados a espacios académicos (Madrid y Santander), predomina la formación universitaria, lo que contribuye a elevar el peso de los estudios superiores en el conjunto de la muestra, aunque no representa la realidad de todos los territorios analizados.

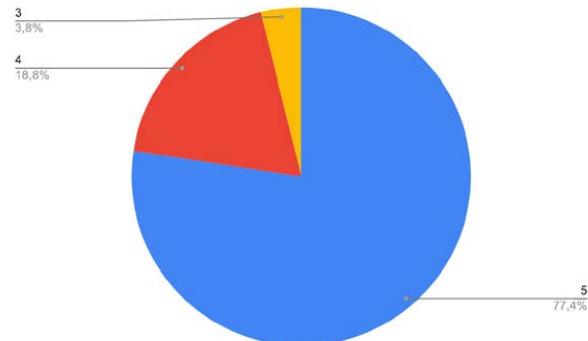
Esta distribución es coherente con la tendencia generacional descrita en el informe "Un perfil de las personas mayores en España 2025" de los Informes Envejecimiento en Red, que señala una mejora progresiva del nivel educativo, pero con desigualdades persistentes. En 2024, el 41,6 % de las personas mayores cuenta solo con estudios primarios y menos del 20 % con estudios superiores. Así, los datos reflejan tanto el impacto del contexto territorial como las brechas educativas históricas que han marcado las trayectorias de las mujeres mayores.



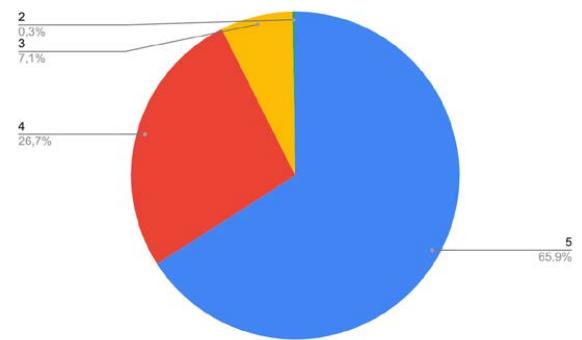
En la escala de valoración de 1 a 5, donde 1 corresponde a "muy malos" y 5 a "muy buenos", la gran mayoría de las participantes (89,4 %) calificó los temas y contenidos abordados en los talleres como "muy buenos".



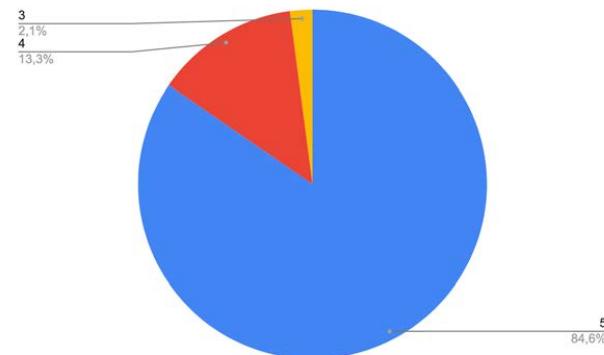
En una escala del 1 al 5, donde 1 representa "nada de acuerdo" y 5 "muy de acuerdo", la mayoría de las participantes (77,4 %) evaluó con 5, indicando que el taller ha satisfecho plenamente sus expectativas.



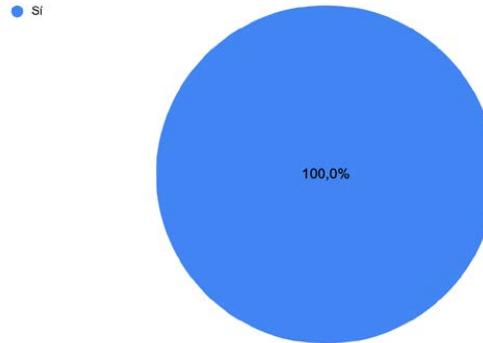
Asimismo, la mayoría de las participantes (65,9 %) asignó la puntuación más alta, mostrando que tras el taller sienten que cuentan con más herramientas para identificar y cuestionar las discriminaciones que enfrentan las mujeres mayores.



La mayoría de las participantes (84,6 %) valoró con la puntuación más alta la metodología del taller, que combinó la exposición de contenidos con dinámicas participativas, considerando que resultó adecuada para reflexionar y compartir experiencias con otras mujeres.



La valoración general del taller ha sido muy buena para la mayoría de las participantes (85,1 %), y todas ellas afirmaron que recomendarían a alguien de su entorno personal asistir a un taller como este.



A continuación, se presentan los aspectos del taller que más gustaron a las participantes en cada territorio:

**Sevilla:** A las participantes les gustó especialmente la dinámica del árbol. Consideraron muy interesantes los datos, así como los ejercicios realizados con las compañeras. Destacaron la oportunidad de compartir experiencias desde la infancia y la sensación de que el taller fue cercano, fluido y fácil de seguir. Varias participantes

señalaron que lo repetirían por lo mucho que les había gustado y lamentaron que más mujeres no hubieran asistido.

**Madrid - Fundación Alicia y Guillermo:** Las participantes valoraron positivamente las reflexiones de la ponente y la puesta en común durante la parte práctica. Destacaron la dinámica y la claridad de la exposición, así como la empatía y la profesionalidad de la facilitadora. Resaltaron la importancia de descubrir el empoderamiento y la posibilidad de compartir con las demás asistentes. También mencionaron que la dinámica del árbol resultó muy interesante, así como la oportunidad de tomar mayor conciencia de su propia trayectoria y de las realidades que viven hoy las mujeres mayores.

**Santander:** Las participantes apreciaron la variedad de respuestas de las compañeras y las dinámicas sugerentes. Valoraron la puesta en común para repensar los estereotipos de género, la exposición de la ponente, el trabajo en grupo y el intercambio de propuestas. Consideraron enriquecedor escuchar los pensamientos de otras mujeres, reflexionar sobre sus propias experiencias y recibir información objetiva sobre la evolución demográfica de la sociedad. Destacaron el clima de colaboración, la participación y la posibilidad de reflexionar y escribir sobre los temas tratados.

**Madrid - Fundación Universidad Carlos III:** Las participantes valoraron la posibilidad de compartir experiencias con mujeres de su edad y el planteamiento inicial del taller con datos relevantes. Les gustó conocer todas las posibilidades que todavía pueden tener las mujeres mayores, las exposiciones teóricas, la dinámica del árbol y el análisis de la situación de las mujeres mayores realizado por la ponente. También resaltaron el dinamismo, la metodología, la exposición clara de datos, la interacción con las compañeras y la posibilidad de reflexionar sobre inquietudes personales, fortaleciendo la comunicación entre ellas.

**Vigo:** Las participantes destacaron que todo el taller fue positivo. Valoraron especialmente a la ponente, su preparación, la claridad de las exposiciones y la dinámica del árbol. También apreciaron la sistematización de los contenidos, la participación de las asistentes, la interacción con las demás mujeres y la heterogeneidad del grupo. En general, consideraron la experiencia interesante y gratificante.

**Membrilla-Ciudad Real:** A las participantes les gustó poder reflexionar sobre las barreras internas y externas que limitan la vejez de las mujeres, así como los ejercicios realizados y la posibilidad de aprender de las opiniones de las demás. Resaltaron el humor con el que se abordó la vida cotidiana, el grupo y la ponente ejemplar, y el dinamismo del taller. Consideraron que todo estuvo explicado de manera clara y entretenida, y destacaron la importancia de darse cuenta de la necesidad de no obsesionarse con el tiempo de vida restante sino de vivir el presente.

**Alicante:** Las participantes valoraron la información detallada para interpretar correctamente la igualdad, la claridad y profesionalidad de la ponente, así como el apoyo visual y su entusiasmo. Destacaron la explicación de los contenidos, la oportunidad de compartir experiencias con otras mujeres, el ambiente de participación y entendimiento, y las distintas visiones y vivencias de las participantes. Consideraron el taller instructivo, interesante y motivador, y subrayaron la importancia de ser visibles y mantenerse fieles a sí mismas sin dejarse influenciar por nadie para poder "envejecer como les dé la gana".

Finalmente, respecto a las sugerencias de mejora del taller, las participantes recomendaron aumentar la duración del taller para poder dedicar más tiempo a las dinámicas y a la exposición de contenidos, profundizar en algunos temas y compartir más vivencias personales. Se sugirió realizar más encuentros similares en distintos territorios y con temáticas específicas, así como ampliar la difusión del taller para llegar a más mujeres. Algunas señalaron la conveniencia de incorporar más sesiones centradas en la diversidad, la igualdad, el feminismo y la inclusión de mujeres migrantes. Se propuso también la continuidad del taller mediante la creación de grupos autogestionados y el desarrollo de actividades complementarias que fortalezcan la participación y el empoderamiento.

Algunas participantes consideraron relevante incorporar aspectos relacionados con la soledad, la diversidad generacional y la participación de hombres y jóvenes en los talleres.

### OBJETIVO 3

Reforzar las capacidades de profesionales y técnicas para mejorar la prevención, detección y acompañamiento a mujeres mayores sobrevivientes de violencia de género.

Para dar cumplimiento al tercer objetivo del proyecto, se han llevado a cabo siete talleres titulados **“Sensibilización y formación sobre violencia de género contra Mujeres Mayores. Nombrar lo invisibilizado”**, dinamizados también por Mónica Ramos Toro. Estos talleres estuvieron dirigidos a profesionales de ámbitos muy diversos (principalmente trabajo social, psicología, educación social, integración social, igualdad, personas mayores, salud, gestión de proyectos, intervención comunitaria, servicios municipales, asociaciones y fuerzas y cuerpos de seguridad) así como a representantes y responsables de entidades sociales, administraciones públicas, universidades, servicios comunitarios y organizaciones especializadas —sobre todo de mujeres mayores y de mujeres rurales—.

Los talleres reunieron a participantes procedentes de una amplia variedad de instituciones: administraciones públicas locales y autonómicas, áreas municipales de igualdad, servicios sociales y programas comunitarios; asociaciones de mujeres, entidades del ámbito de los servicios sociales, organizaciones dedicadas a la intervención socioeducativa y a la atención a mayores; fundaciones y universidades que desarrollan programas con personas mayores; así como unidades policiales especializadas en violencia de género y profesionales independientes vinculados a la intervención social, docencia y ámbito sanitario. Esta diversidad permitió integrar perspectivas múltiples sobre los desafíos y barreras que enfrentan las mujeres mayores en situación de violencia, reforzando así un enfoque multidisciplinar.

Los talleres se realizaron en las siguientes localidades, entidades colaboradoras y fechas, con el número de profesionales participantes indicado:

- ✓ Madrid, Fundación Universidad Carlos III, 20 de junio, 14 profesionales.
- ✓ Vigo, CAUMAS, 18 de septiembre, 8 profesionales.
- ✓ Ciudad Real, AFAMMER, 24 de septiembre, 13 profesionales.
- ✓ Santander, UNATE - La Universidad Permanente, 26 de septiembre, 21 profesionales.
- ✓ Alicante, Concejalía de Bienestar Social y Ayuntamiento de Alicante, 29 de septiembre, 36 profesionales.

- ✓ Madrid, Fundación Alicia y Guillermo, 8 de octubre, 16 profesionales.
- ✓ Sevilla, CONFEMAC, 15 de octubre, 7 profesionales.

En total, participaron 115 personas profesionales, de las cuales 104 eran mujeres, 10 eran hombres y una de otro género. Los siete talleres dirigidos a profesionales se diseñaron e impartieron como espacios formativos orientados a visibilizar la violencia de género que viven las mujeres mayores, una problemática históricamente silenciada. Las sesiones se desarrollaron bajo la premisa de que se trata del grupo etario que más tiempo ha sufrido violencia, al que más le cuesta identificarla y uno de los más invisibilizados por las administraciones públicas y por los propios sistemas de atención. En consecuencia, la formación buscó fortalecer la capacidad profesional para reconocer estas realidades, comprender su complejidad y activar prácticas más adecuadas, cuidadas y situadas.

Los talleres se estructuraron alrededor de contenidos teóricos y análisis crítico que permitieron revisar los elementos diferenciales de la violencia de género a lo largo del curso vital. Se abordaron, entre otros aspectos, las características específicas de la violencia en mujeres mayores, los factores de riesgo que aumentan su gravedad, las consecuencias en la salud física y psicoemocional, los elementos que dificultan su detección y las múltiples capas de invisibilidad que operan sobre ellas: edadismo, machismo, dependencia económica, mandatos de género interiorizados y ausencia de campañas de sensibilización sobre violencia de género que pongan el foco en mujeres mayores o recursos adaptados para atender sus especificidades. Asimismo, se presentaron acciones, recursos y experiencias ya implementadas en distintos ámbitos (sanitario, social, comunitario, judicial y asociativo) que mostraban prácticas efectivas para mejorar la prevención, la detección y el acompañamiento.

La metodología de los talleres combinó exposición teórica y diálogo dinamizado con ejercicios prácticos que facilitaron la reflexión colectiva. La figura de la dinamizadora fue clave para generar un clima seguro de intercambio, donde el análisis conceptual se articuló con historias reales, casos prácticos y testimonios audiovisuales de campañas en torno al 25N que permitieron comprender la dimensión estructural y cotidiana de esta violencia. Las dinámicas de grupo impulsaron el reconocimiento de los sesgos profesionales, la necesidad de incorporar enfoques

interseccionales y la urgencia de revisar las propias prácticas para evitar la revictimización y promover una intervención centrada en el bienestar y la autonomía de las mujeres mayores.

A lo largo de los talleres, las y los profesionales exploraron también los factores que favorecen los procesos de salida de la violencia, destacando el acompañamiento respetuoso, la creación de espacios de confianza, el trabajo con familias e hijos e hijas adultas, la atención al victimario si este se encuentra en situación de dependencia, la coordinación interinstitucional y la importancia de recursos accesibles y adaptados. El taller puso énfasis en comprender que la violencia de género en la vejez no puede interpretarse únicamente desde el maltrato físico visible; exige atender señales psicológicas, patrones relacionales históricos, indicadores de control y formas de dependencia que requieren ser leídas con sensibilidad y conocimiento especializado.

Finalmente, se invitó a cada grupo profesional a identificar recomendaciones y propuestas de mejora aplicables en sus propios contextos laborales. Surgieron ideas relacionadas con la necesidad de ampliar la formación no edadista de manera permanente, reforzar la detección temprana desde servicios de proximidad, mejorar los protocolos interinstitucionales, adaptar los recursos existentes a las necesidades específicas de las mujeres mayores, promover campañas de sensibilización sobre violencia de género que las representen y avanzar hacia modelos de intervención que prioricen el bienestar, la escucha activa y el respeto por los ritmos y decisiones de cada mujer mayor.

Los talleres, con una duración de tres horas cada uno, contribuyeron de manera significativa a ampliar el conocimiento técnico sobre esta problemática, a visibilizar las múltiples dimensiones de la violencia contra mujeres mayores y a fortalecer la capacidad profesional para nombrar lo invisibilizado y actuar desde un enfoque feminista, interseccional y de derechos humanos.

Además, se entregaron a las/os profesionales participantes dos materiales impresos sobre el abordaje de la violencia de género en mujeres mayores a los que también se podía acceder en formato PDF a través del siguiente [enlace](#).

El proceso de evaluación se realizó mediante cuestionarios de satisfacción aplicados al finalizar cada taller, junto con la sistematización de los aportes cualitativos recogidos durante las dinámicas desarrolladas en cada sesión.

### **Dinámica 1: Nuevas recomendaciones para mejorar la prevención, detección y/o atención de la violencia de género en mujeres mayores**

En la primera dinámica, los grupos de profesionales analizaron una lista de 37 recomendaciones elaboradas previamente en el marco del proyecto "Hoja de Ruta para el acompañamiento e intervención a mujeres mayores sobrevivientes de violencia de género" desarrollado por UNATE en 2024, con el apoyo de la Dirección General de Inclusión Social, Familias e Igualdad del Gobierno de Cantabria, e identificaron propuestas adicionales que consideraron necesarias para mejorar la prevención, detección y atención de la violencia de género en mujeres mayores. Estas nuevas aportaciones refuerzan y amplían las áreas ya planteadas, incorporando matices relevantes en promoción, sensibilización, formación, investigación y adecuación de los recursos.

## Recomendaciones iniciales

### Acciones de reconocimiento

1. Reconocer a las mujeres mayores como agentes de derechos.
2. Promover y financiar entidades y actividades que pongan en valor sus conocimientos y habilidades (talleres intergeneracionales, proyectos artísticos o culturales).

### Protocolos

3. Desarrollar protocolos de ***screening*** ante sospechas de violencia.
4. Recabar estadísticas anuales sobre la aplicación de estos ***screenings*** en salud.
5. Modificar los protocolos de violencia de género para incluir necesidades específicas de mujeres mayores (fragilidad, abandono, adherencia a medicación, sobremedicación, etc.).
6. Crear protocolos o indicadores claros y estandarizados aplicables por cualquier profesional en contacto con mujeres mayores.
7. Elaborar una guía sencilla sobre pasos a seguir y responsabilidades de cada profesional ante la detección.
8. En salud, revisar el historial médico completo ante sobrefrecuentación o múltiples síntomas que puedan indicar violencia sostenida en el tiempo.

### Intervención con mujeres, familias y victimarios

9. Incorporar las trayectorias vitales y barreras específicas de las mujeres mayores, evitando enfoques universales.
10. Reconocer el valor del alivio emocional y el apoyo cotidiano.
11. Incluir a las familias en los procesos de intervención y sensibilizarlas.
12. Considerar el rol del victimario en contextos de dependencia y mejorar el sistema de atención a la dependencia.

### Servicios y recursos

13. Crear recursos específicos (prestaciones económicas, recursos habitacionales adaptados).
14. Mejorar el acceso a recursos adaptados, incluyendo servicios móviles en zonas rurales.
15. Adaptar los recursos existentes a las necesidades de mujeres mayores.
16. Mejorar las condiciones laborales y la capacidad de los servicios de atención.
17. Desarrollar proyectos de vida adaptados que refuerzen su independencia emocional y social.
18. Asegurar financiación continua a entidades del tercer sector, especialmente en el ámbito rural.

### Espacios

19. Ofrecer espacios seguros y respetuosos para compartir experiencias.
20. Crear espacios específicos de reparación, sanación y respiro personal.
21. Impulsar estrategias preventivas desde espacios comunitarios y redes de apoyo.

22. Aprovechar espacios de encuentro para abordar la violencia de género desde temáticas afines.

#### Formación

23. Mejorar la formación sobre violencia de género en mujeres mayores: dinámica, permanente, específica, obligatoria, transversal e interseccional.

24. Formar a profesionales de ayuda a domicilio y teleasistencia.

25. Formar a profesionales de espacios de formación, voluntariado y participación.

26. Promover actitudes de respeto hacia las decisiones de cada mujer mayor.

27. Capacitar al personal para transformar prácticas centradas solo en la acción inmediata.

#### Coordinación

28. Mejorar la coordinación interinstitucional y profesional.

29. Enfocar la respuesta institucional más allá del ámbito sanitario.

30. Potenciar mesas de coordinación locales y regionales con asistencia obligatoria.

31. Garantizar derivaciones proactivas y acompañamiento sin revictimización.

#### Investigación

Realizar estudios que aporten datos de prevalencia e información cualitativa sobre violencia en mujeres mayores.

#### Promoción y prevención

32. Promover la educación para la salud para identificar comportamientos violentos.

33. Realizar acciones de sensibilización dirigidas a mujeres adultas y mayores para facilitar la identificación de la violencia.

34. Desarrollar campañas inclusivas, adaptadas y dirigidas a mujeres mayores, con imágenes y mensajes específicos.

35. Sensibilizar a nivel institucional para reconocer la violencia de género como un problema de salud pública.

36. Combatir el edadismo y otras discriminaciones interseccionales mediante campañas, estudios y acciones específicas.

A continuación, se presentan de forma sistematizada las recomendaciones añadidas por los grupos de profesionales:

**1. Promoción, sensibilización y cambio sociocultural:** Los grupos identificaron la necesidad de profundizar en estrategias de sensibilización dirigidas tanto a mujeres mayores como a la sociedad en general, incorporando:

- ✓ Trabajo intergeneracional sobre roles de género, que permita abrir conversaciones entre generaciones y reducir estereotipos.
- ✓ Acciones de sensibilización en distintas instituciones, ampliando los espacios habituales de prevención.
- ✓ Visibilización de la violencia contra mujeres mayores a través de referentes (por ejemplo, mujeres mayores creadoras de contenido o líderes comunitarias).
- ✓ Incorporación de la perspectiva de edad en la comunicación de influencers, entidades y medios que trabajan sobre violencia de género.
- ✓ Grupos o talleres específicos con hombres mayores, orientados a promover corresponsabilidad, reflexión crítica y prevención.

- ✓ Uso sistemático de lenguaje inclusivo en campañas y en todos los niveles institucionales.

Estas propuestas subrayan la importancia de abordar las narrativas sociales que afectan a las mujeres mayores —incluyendo estereotipos sobre sexualidad, estética y roles tradicionales— como parte fundamental de la prevención.

**2. Formación y cualificación profesional:** Las y los profesionales señalaron la necesidad de ampliar y reforzar la formación existente mediante:

- ✓ Cursos obligatorios en la etapa de prejubilación para sensibilizar a toda la red familiar respecto a la violencia de género en mujeres mayores.
- ✓ Impulso a la participación en talleres de sensibilización desde el ámbito laboral, fomentando la corresponsabilidad de equipos técnicos, profesionales y redes comunitarias.
- ✓ Formación especializada a medios de comunicación, con enfoque de curso vital, para promover narrativas responsables e inclusivas.
- ✓ Mayor estabilidad de las profesionales que atienden a mujeres mayores, evitando la rotación que dificulta generar vínculos de confianza.

**3. Intervención comunitaria y acompañamiento:** Varias propuestas destacan la importancia de acercar la intervención a los espacios cotidianos de relación de las mujeres mayores:

- ✓ Realizar charlas de sensibilización en centros cívicos y espacios comunitarios donde las mujeres mayores socializan, de modo que la detección pueda darse de manera cercana y natural.
- ✓ Priorizar el acompañamiento proactivo, evitando que recaiga sobre las mujeres la carga de "dar el paso" o verbalizar la situación sin apoyos suficientes.

Estas recomendaciones refuerzan la idea de que la intervención debe partir de la proximidad, la confianza y el acompañamiento sostenido.

**4. Investigación y datos:** Los grupos también subrayaron la necesidad de mejorar la producción de información sobre esta problemática:

- ✓ Incluir las edades de las mujeres en todos los estudios e investigaciones, para visibilizar a las mujeres mayores y evitar su dilución estadística.
- ✓ Garantizar financiación específica tanto para las investigaciones como para las acciones destinadas a esta población.

**5. Acceso a la denuncia y mejora de los mecanismos institucionales:** Se añadió la necesidad de adaptar los mecanismos de denuncia a las realidades y barreras que enfrentan muchas mujeres mayores:

- ✓ Adecuar los procedimientos de denuncia a mujeres con dificultades para acceder a la justicia, ya sea por escasez de recursos para el acompañamiento legal, falta de información o entornos poco favorables.
- ✓ Facilitar procesos simples, acompañados y accesibles, centrados en la comprensión y en la eliminación de obstáculos.

**6. Inclusión de la diversidad:** Las y los profesionales propusieron reforzar la mirada interseccional incorporando:

- ✓ Perspectiva LGBTIQ+ en las acciones de prevención y atención.
- ✓ Consideración de los estereotipos específicos que afectan a las mujeres mayores en torno a la sexualidad, apariencia y etapas vitales.

**7. Participación de los hombres:** Una recomendación adicional recogida fue:

- ✓ Involucrar a los hombres en campañas de sensibilización sobre violencia de género, acciones formativas y procesos comunitarios para promover cambios culturales y generar corresponsabilidad.

## Dinámica 2: Priorización de recomendaciones

La segunda dinámica tuvo como objetivo identificar, mediante el uso de un semáforo de priorización (verde, amarillo y rojo), aquellas recomendaciones consideradas más urgentes y estratégicas para mejorar la prevención, detección y atención de la violencia de género en mujeres mayores. Cada grupo valoró las recomendaciones según cuatro criterios: impacto, viabilidad, complementariedad y recursos necesarios para su implementación.

A partir del análisis conjunto de todas las aportaciones, se presenta a continuación la sistematización integrada de las recomendaciones priorizadas.

### Recomendaciones de priorización máxima

Las recomendaciones ubicadas en la zona verde corresponden a aquellas consideradas de mayor impacto y urgencia, y que requieren dotación presupuestaria, fortalecimiento de recursos, o mejoras inmediatas en formación, protocolos o acompañamiento. Estas recomendaciones se reiteran de forma consistente en prácticamente todos los grupos.

#### ✓ Reconocimiento de derechos y enfoques transversales

- 1. Reconocer a las mujeres mayores como agentes de derechos.
- 29. Luchar contra el edadismo, incorporándolo como eje transversal en políticas, programas y acciones institucionales.

#### ✓ Formación y sensibilización prioritaria

- 10. Formación y sensibilización a profesionales de ayuda a domicilio y teleasistencia como agentes clave.
- 11 y 23. Mejorar y reforzar la formación sobre violencia de género en mujeres mayores: formación permanente, dinámica, interseccional, obligatoria y transversal a todos los sectores.
- 13 y 26. Capacitar al personal para modificar prácticas centradas solo en la acción inmediata e incorporar actitudes de respeto hacia las decisiones y contextos de vida de las mujeres mayores.
- 23 y 25. Formación y sensibilización específica para profesionales que interactúan con mujeres mayores en espacios de formación, participación y voluntariado.

34. Actividades formativas dirigidas a mujeres adultas y mayores para identificar violencia en la pareja.

#### ✓ Protocolos, detección y actuación

- 3 y 7. Desarrollo, adaptación o mejora de protocolos de screening, protocolos específicos por edad, indicadores estandarizados, y guías de actuación claras para profesionales de distintos sectores.
- 8. Revisión del historial médico de las mujeres mayores ante señales de sospecha (sobrefrecuentación, síntomas múltiples), en atención primaria y especialidades.
- 33. Promoción y prevención en salud como vía para identificar violencia mediante el trabajo en habilidades y actitudes.

#### ✓ Recursos y modelos de atención

- 19 y 22. Derivación proactiva sin revictimización y creación de espacios seguros y respetuosos donde las mujeres mayores puedan expresarse sin juicio.
- 23. Lugares de reparación, sanación personal y respiro para mujeres mayores que viven violencia.
- 21 y 2. Estrategias preventivas comunitarias y financiamiento de iniciativas que valoren saberes y habilidades de las mujeres mayores (talleres, arte, cultura).

#### ✓ Sensibilización institucional y social

- 14 y 36. Sensibilización institucional para reconocer la violencia de género como un problema de salud pública prioritario.
- 27 y 35. Campañas de sensibilización inclusivas, adaptadas y dirigidas específicamente a mujeres mayores, con presencia en centros educativos, salud, farmacias y espacios comunitarios.
- 37. Acciones para combatir el edadismo desde un enfoque interseccional.

### Recomendaciones de priorización media

Las recomendaciones en amarillo no se consideran menos relevantes, sino que los grupos observaron mayores dificultades de implementación, ya sea por falta de recursos, complejidad interinstitucional o necesidad de transformaciones más profundas en los sistemas.

### ✓ Coordinación y respuesta institucional

- 16, 17 y 29. Mejora de la coordinación interinstitucional, creación de mesas de coordinación locales y regionales, y fortalecimiento de un enfoque interdisciplinario en la respuesta institucional.
18. Asegurar la continuidad de la financiación de entidades del Tercer Sector, especialmente en zonas rurales.

### ✓ Recursos y adaptaciones necesarias

- 20, 21, 24 y 25. Adaptación de recursos a necesidades específicas: acceso, creación de recursos habitacionales y económicos, proyectos de vida para reforzar independencia emocional y social.
- 26 y 14. Mejora del acceso a recursos adaptados (situación de discapacidad, zonas rurales, unidades móviles).
15. Mejorar condiciones laborales y carga profesional en servicios de atención a violencia.

### ✓ Formación y sensibilización complementaria

- 8, 11 y 12. Trabajar con familias como aliadas; considerar al victimario en contextos de dependencia; mejorar el Sistema de Atención a la Dependencia.
27. Campañas de sensibilización inclusivas y adaptadas (cuando no fueron ubicadas en verde por algunos grupos).
- 33 y 38. Educación para la salud como vía para abordar malos tratos e involucrar a hombres en campañas y formaciones.

### ✓ Investigaciones y datos

- 28 y 32. Realizar estudios e investigaciones sobre prevalencia y experiencias cualitativas de violencia de género en mujeres mayores.
4. Recabar estadísticas anuales sobre aplicación de protocolos de screening.

### ✓ Enfoques de intervención

9. Incorporar las trayectorias vitales y barreras específicas de las mujeres mayores.
- 20, 22 y 23. Espacios de apoyo emocional seguros (según algunos grupos).

### Recomendaciones de priorización baja

Las recomendaciones situadas en rojo son aquellas percibidas como menos viables en el corto plazo, principalmente por alta exigencia de recursos, barreras institucionales o falta de competencias claras. En algunos grupos, la ausencia de recomendaciones en rojo se debe más a dudas para despriorizar que a una valoración positiva.

15. Condiciones laborales del personal y voluntad política.
17. Respuesta institucional más allá del ámbito sanitario.
- 16, 18 y 30. Coordinación interinstitucional y obligatoriedad de participación en mesas de coordinación.
- 19 y 31. Acompañamiento sin revictimización (en algunos grupos se ubicó en verde, pero en otros se consideró difícil).
- 21, 24, 25 y 26. Creación o adaptación de recursos específicos (económicos, habitacionales, móviles).
- 28 y 32. Estudios e investigaciones (necesarios, pero poco viables sin financiación).
- 3 y 7. Protocolos de screening, creación o modificación de protocolos existentes (en algunos grupos aparecen en verde, en otros en rojo).
8. Revisión del historial clínico en casos complejos.
- 13 y 14. Creación de recursos específicos y mejora del acceso.
- 37 y 38. Lucha contra el edadismo e involucramiento de hombres (dependiente de campañas y recursos).

### Observaciones transversales de los grupos de profesionales

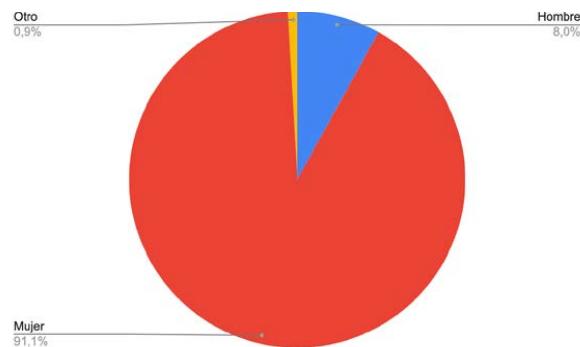
Las y los profesionales participantes expusieron varios elementos clave que atraívesan las recomendaciones:

- ✓ La importancia de poner en el centro a las mujeres mayores, no a los procedimientos.
- ✓ La comprensión de que la mayoría de las medidas requieren recursos adicionales, financiación estable y voluntad política.
- ✓ Las recomendaciones más priorizadas coinciden en temas de formación, protocolos, detección temprana, acompañamiento digno y eliminación del edadismo.

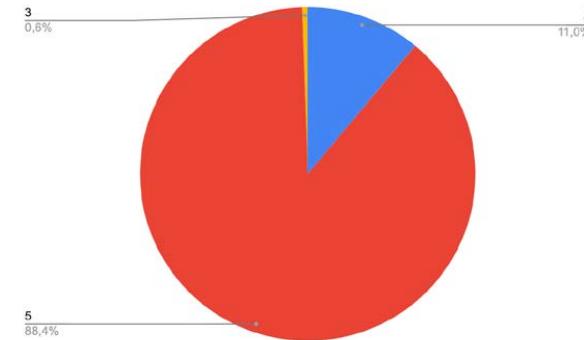
## RESULTADOS: CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE SATISFACCIÓN

Este apartado presenta los resultados del cuestionario de evaluación de satisfacción aplicado al finalizar cada uno de los talleres de **"Sensibilización y formación sobre violencia de género contra Mujeres Mayores. Nombrar lo invisibilizado"**. En total, participaron 115 profesionales, de las/os cuales 112 completaron el cuestionario, distribuidas/os de la siguiente manera: Sevilla (7), Madrid–Fundación Alicia y Guillermo (15), Santander (21), Madrid–Universidad Carlos III (14), Vigo (7), Ciudad Real (13) y Alicante (35). Estos resultados se analizan también de forma conjunta para ofrecer una visión global de la valoración realizada por las personas participantes en los siete talleres desarrollados en los distintos territorios.

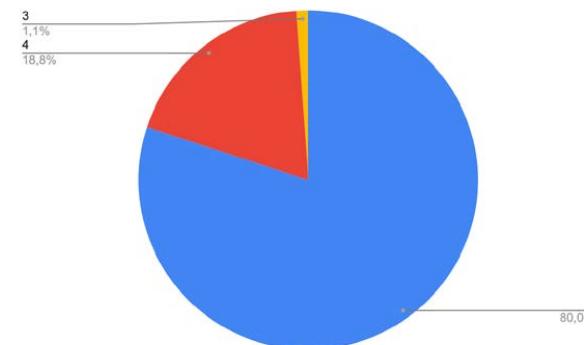
En cuanto al perfil de las personas profesionales participantes, la gran mayoría fueron mujeres (91 %), seguidas por hombres (8 %) y personas que se identificaron en otra categoría (0,9 %). La edad de las y los participantes osciló entre los 21 y los 82 años, concentrándose la mayor parte en la franja de 50 a 59 años, que resultó ser la más frecuente. Las personas por encima de la edad de jubilación ocupaban cargos de representación en asociaciones de mujeres.



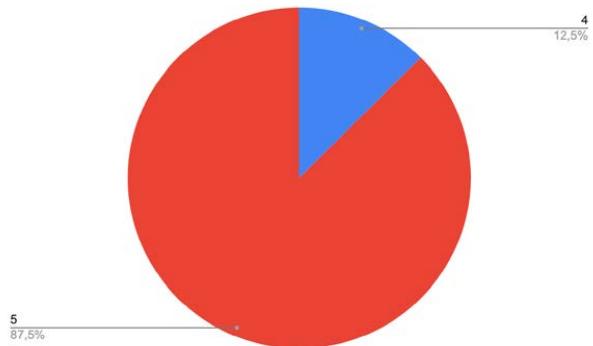
Los temas y contenidos abordados fueron valorados muy positivamente por la gran mayoría de las personas profesionales, quienes situaron sus respuestas en los niveles más altos de la escala de 1 a 5.



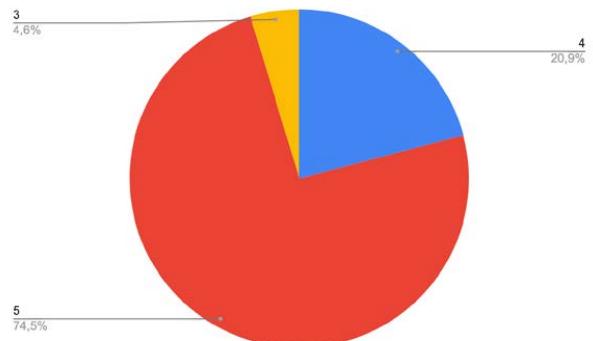
Asimismo, en la escala de 1 a 5, donde 5 corresponde a "muy de acuerdo", la mayoría indicó que el taller respondió plenamente a sus expectativas (80 %).



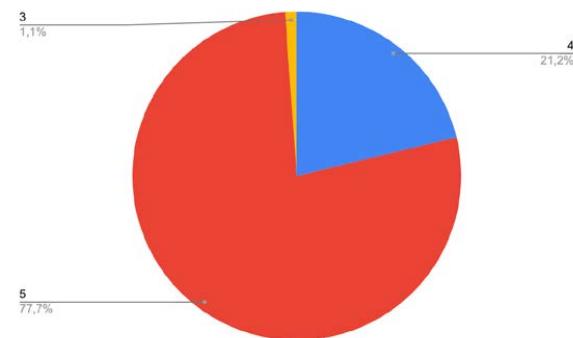
La mayoría (87,5 %) también señaló que los temas abordados resultan útiles para mejorar su intervención con mujeres mayores que enfrentan violencia de género, al otorgarles predominantemente la valoración más alta en la escala de 1 a 5.



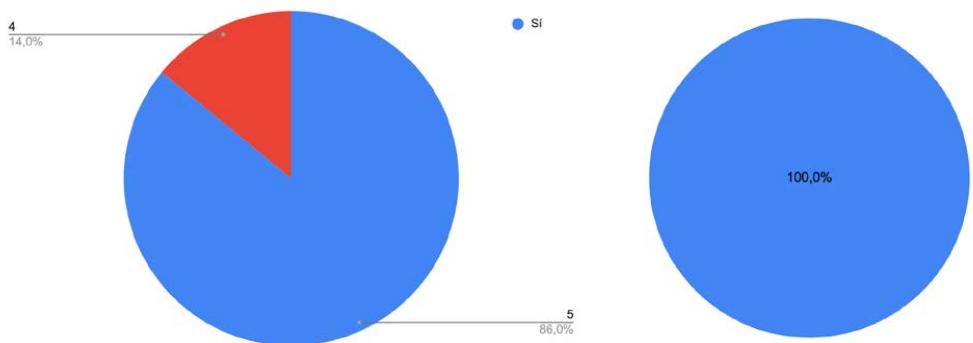
Tras el Taller, la mayoría de las personas participantes considera que cuenta con más herramientas para identificar situaciones de violencia de género en mujeres mayores y actuar de manera más adecuada, con un 74,5 % que se mostró muy de acuerdo con esta afirmación.



En relación con la metodología del Taller, la mayoría de las/os profesionales participantes (77,7 %) expresó estar muy de acuerdo en que esta fue adecuada para reflexionar y analizar de manera práctica los contenidos abordados.



La valoración general del Taller es muy positiva, con un 86 % de las personas participantes calificándolo como "muy bueno". Asimismo, el 100 % afirmó que recomendaría a alguien de su entorno profesional asistir a un Taller como este.



Las y los profesionales participantes destacaron una amplia variedad de aspectos positivos del Taller. En primer lugar, valoraron la claridad y utilidad de los contenidos técnicos, señalando que les permitió "aprender indicadores, necesidades y herramientas", así como identificar mejor situaciones de violencia de género en mujeres mayores. Reconocieron como fundamental la "priorización de puntos clave a la hora de la intervención profesional" y la posibilidad de trasladar a su práctica cotidiana orientaciones aplicables. También apreciaron el enfoque actualizado del

Taller, descrito como "muy interesante por lo actual en datos y vivencias", y destacaron su aporte para comprender con mayor profundidad la realidad de las mujeres mayores.

El enfoque feminista, generacional y de bienestar fue otro de los elementos más mencionados. Varias/os profesionales señalaron que el Taller contribuyó a visibilizar formas de violencia que suelen normalizarse. Se destacó la importancia de "la defensa de las mujeres mayores", así como el valor de una mirada que cuestiona la tendencia a dirigir en exceso los procesos de intervención. En sus palabras, resultó especialmente relevante aprender a "acompañar más y generar espacios seguros", comprender por qué muchas mujeres mayores continúan responsabilizándose de los cuidados de sus parejas incluso tras separarse, y reconocer la necesidad de abordar esta problemática desde perspectivas más amplias que integran edadismo, género, ruralidad y clase social.

La metodología fue ampliamente valorada por su dinamismo, su carácter participativo y la capacidad de generar un espacio de reflexión compartida. Se mencionó la "naturalidad para expresar contenidos complejos", el equilibrio entre teoría y práctica, el "ritmo del taller", la posibilidad de debatir y consultar libremente, así como lo enriquecedor del intercambio con profesionales de distintos ámbitos. Muchas participantes destacaron que la experiencia fue "amena, cercana" y que la combinación de contenidos técnicos, diálogo y reflexión permitió profundizar en los aprendizajes de forma significativa.

Los materiales utilizados, especialmente los testimonios, vídeos y ejemplos prácticos, fueron uno de los aspectos mejor valorados. Las/os profesionales agradecieron "que se compartan experiencias de mujeres mayores reales", así como los vídeos de campañas de sensibilización sobre violencia de género en mujeres mayores que mostraban testimonios directos, señalando que estos recursos "visibilizan la violencia desde una mirada distinta" y permiten comprender la problemática en toda su complejidad. Asimismo, se destacó el aporte de conocer iniciativas, campañas y experiencias de otras localidades, lo que amplió su visión sobre las posibilidades de prevención y acompañamiento.

La labor de la ponente y facilitadora fue uno de los aspectos más valorados en las respuestas. Se resaltó su "capacidad de transmitir", su "claridad divulgativa", su

"profesionalidad", su "manera de contar y llevar el taller" y el hecho de que fuera una "gran comunicadora que ilustra y estructura la materia de forma magistral". Varias profesionales afirmaron que la ponente logró "trasladar los elementos esenciales para abordar la violencia de género en mujeres mayores", aportando ideas, nuevas perspectivas y recordatorios importantes para su práctica profesional.

Las sugerencias de mejora aportadas por las y los profesionales se concentraron principalmente en la necesidad de ampliar el tiempo del taller. De manera reiterada señalaron que "se ha hecho muy corto", sugiriendo "ampliar el tiempo una hora más", "dedicar más tiempo para dialogar", "más tiempo para la reflexión y el debate", "más tiempo para abordar la parte práctica" o incluso extenderlo "a dos o tres sesiones" para poder profundizar más, incluir descansos y trabajar con mayor calma tanto los contenidos como los intercambios entre profesionales.

También se propuso incrementar la presencia de actividades prácticas, el "estudio de algún caso concreto y cómo actuar", "una dinámica diferente sobre alternativas de mejora" o "más casos prácticos y testimonios". Se sugirió también "generar más diálogo y debate entre los asistentes", especialmente teniendo en cuenta que muchas participantes ya poseen conocimientos en la materia y consideran fundamental profundizar colectivamente.

Otro grupo de sugerencias se refirió a la ampliación del alcance del Taller y su difusión. Entre las propuestas se incluyó "hacer más talleres y más sesiones", llevarlos "a otras zonas y barrios", ofrecerlos "en centros sanitarios, centros de mayores", acercarlos a "colegios profesionales" y garantizar "mayor difusión sobre este perfil de mujeres invisibles". Varias personas consideraron importante que participaran más perfiles profesionales. Se mencionó también la utilidad de espacios posteriores de seguimiento o continuidad, como "algún taller posterior que recoja avances y dificultades" o "continuar con un segundo taller sobre cómo actuar profesionalmente cuando una mujer mayor comunica violencia".

Asimismo, se propuso incluir a "mujeres mayores que puedan contar su testimonio", dedicar una parte a "mujeres con discapacidad" o realizar espacios conjuntos con "mujeres y profesionales". Otras plantearon la necesidad de abordar contenidos como "protocolos a seguir", "dónde derivar", o "información sobre recursos disponibles".

## CONCLUSIONES

El proyecto **(des)CONOCIDAS. Los retos de las MUJERES que son MAYORES** ha demostrado, a través de sus tres objetivos, la urgencia y la relevancia de seguir generando espacios que visibilicen y que pongan en el centro a las mujeres mayores, cuestionen las narrativas edadistas y machistas que las atraviesan y fortalezcan tanto sus capacidades individuales y colectivas como las de las y los profesionales que las acompañan.

Uno de los principales aprendizajes es que las vejeces son diversas, y que las mujeres mayores no pueden seguir siendo tratadas como un grupo homogéneo ni reducido a roles familiares. Las dinámicas realizadas en los talleres evidencian que las limitaciones impuestas durante la infancia y la vida adulta —producto de una socialización de género rígida, desigual y frecuentemente violenta— siguen teniendo impacto en la vejez, pero también que muchas mujeres han construido trayectorias de resistencia, ruptura y agencia que es necesario reconocer y acompañar.

En los talleres con mujeres mayores se constató el enorme potencial transformador de los espacios de encuentro, juntanza, reflexión y palabra compartida. Allí emergieron experiencias de autonomía, libertad, deseo, liderazgo comunitario, así como barreras persistentes vinculadas a la precariedad, los cuidados, las violencias normalizadas y la falta de recursos accesibles. En este proceso, **uno de los logros más significativos del proyecto** ha sido la **conformación de cuatro grupos de mujeres** (dos en Madrid, uno en Alicante y uno en Santander) tras la finalización de los talleres. Este resultado es especialmente relevante porque demuestra que las mujeres mayores no solo desean participar, sino que buscan permanecer organizadas, generar continuidad, apropiarse de los espacios y sostener redes de apoyo mutuo. La creación de estos grupos confirma el impacto del proyecto y señala la importancia de promover procesos que puedan mantenerse más allá de las intervenciones puntuales.

De forma paralela, los talleres dirigidos a profesionales evidenciaron un nivel muy alto de necesidad formativa, así como la falta de protocolos, recursos específicos y enfoques interseccionales adaptados a las realidades de las mujeres mayores. Las personas participantes valoraron de forma extraordinaria los contenidos y la metodología, y señalaron que el taller les permitió ampliar herramientas para la

detección, prevención y acompañamiento de la violencia de género en mujeres mayores. La coincidencia entre profesionales de distintos territorios y sectores reafirma que la respuesta institucional continúa siendo insuficiente y que se requiere voluntad política, coordinación interinstitucional, financiación estable, y una mirada que ponga en el centro a las mujeres mayores como sujetas de derechos.

### Los resultados globales del proyecto muestran que:

- ✓ La invisibilización y el edadismo siguen siendo barreras estructurales que afectan la calidad de vida, la autonomía y la seguridad de las mujeres mayores.
- ✓ La sensibilización social y comunitaria es indispensable, especialmente para desactivar estereotipos de género y edad, transformar imaginarios y ampliar referentes.
- ✓ Las intervenciones deben ser sostenidas, colectivas, interseccionales y adaptadas, porque las trayectorias vitales de las mujeres mayores son diversas y exigen respuestas ajustadas e integrales.
- ✓ La formación específica de las y los profesionales es una prioridad urgente, tanto para mejorar la detección como para garantizar acompañamientos dignos, humanos, respetuosos y libres de revictimización.
- ✓ La creación de grupos autogestionados por las propias mujeres mayores es una evidencia del éxito del proyecto y un indicador de futuro que recuerda que, cuando se generan condiciones adecuadas, las mujeres mayores se organizan, participan, lideran y construyen comunidad.

Este proyecto confirma que para avanzar hacia unas vejeces elegidas, libres y dignas, es imprescindible seguir impulsando iniciativas que combinen transformación social, fortalecimiento comunitario y cambios institucionales profundos. El trabajo realizado durante 2025 abre camino, pero también revela la necesidad de continuidad, ampliación territorial y mayor inversión pública. Acompañar a las mujeres mayores, reconocer sus derechos y escuchar sus voces no es solo una cuestión de justicia social, es una responsabilidad colectiva y política impostergable.



Fundación  
**PEM**



[fundacionpem.org](http://fundacionpem.org)