

## La vida compartida de la mujer rural

*Gema Martín Borrego. Cáritas Española*



En un pueblo de la Sierra de Gata, lejos del ruido y del ritmo acelerado de las ciudades, un grupo de mujeres se reúne cada semana desde hace casi veinte años. No vienen a aprender un oficio ni a cumplir un trámite. Vienen a encontrarse, a escucharse y a compartir; vienen, como ellas mismas dicen, a «cuidarse». El taller de desarrollo personal para mujeres que impulsa Cáritas en Perales del Puerto (Cáceres) es hoy un espacio consolidado por el que han pasado decenas de personas a lo largo de dos décadas.

### Un espacio propio

«El taller nació en 2006, siguiendo el ejemplo de lo que se hacía en Moraleja, un pueblo cercano. Algunas mujeres de Perales íbamos allí a las reuniones que organizaban unas religiosas apostólicas y quisimos llevar la experiencia a nuestro pueblo —explica Rosaura González Rivas, coordinadora de Cáritas parroquial de Perales del Puerto—. Lo primero que se hizo fue un taller de restauración de muebles y otro para mujeres, con la vocación de trabajar su desarrollo personal, la autoestima y la cohesión de grupo...».

Fue un éxito. De hecho, la mayoría de las mujeres que continúan en el proyecto empezaron en 2006. «Ya entonces se detectaba que muchas de ellas estaban dedicadas al cuidado de sus familias, siempre metidas en casa, y necesitaban un espacio grupal donde apoyarse, desahogarse, aprender y contar sus experiencias. Era muy necesario y continúa siéndolo», apunta Rosaura.

Ella lo sabe bien. Tiene 77 años y ha nacido y vivido toda su vida en Perales. Ha trabajado en el campo y en casa, y ha participado en muchas entidades locales, desde el APA, cuando sus hijos eran pequeños, hasta la cooperativa de aceite o la asociación de mujeres. Desde esa experiencia comunitaria, explica el espíritu de este proyecto: «El taller es un espacio seguro, confiable, como una familia —cuenta—; todas las participantes dicen que es un espacio en el que les gusta estar y que lo echan de menos cuando no lo hay».

*“El taller es un espacio seguro, confiable, como una familia, todas las participantes dicen que es un espacio en el que les gusta estar y que lo echan de menos cuando no hay”*

## Sesiones semanales

Las sesiones duran una hora y media y se celebran semanalmente en el salón parroquial de la localidad. «Lo primero es el recibimiento, donde comentamos cositas de interés general, y luego hay unos minutos de meditación y oración, que es una de las partes más valoradas», explica Rosaura. Después llegan el ejercicio físico y los juegos de memoria y, finalmente, el tema central de la sesión, que puede girar en torno a las emociones, la salud y el cuidado del cuerpo o cuestiones relacionadas con la fe y la Iglesia, entre otras.

Según el tema, las sesiones las imparten diferentes monitoras —psicóloga, bailarina, masajista, podóloga...— y Alfredo Cruz, técnico de Cáritas Diocesana de Coria-Cáceres y animador comunitario en el territorio rural, que prepara los juegos de memoria y atención y las charlas sobre fe, Cáritas, etc.

«Además del taller semanal, desde hace unos años organizamos la “Ponencia Abierta”, que es una actividad que se realiza en la Casa de la Cultura para toda la población —cuenta Alfredo—. Son charlas o talleres que ocupan una tarde; se hacen dos o tres veces al año y siempre tienen una temática relacionada con la mujer».

## Aprendizaje

«Hemos aprendido mucho de nosotras mismas, del cuidado de nuestro cuerpo y de nuestra salud», cuentan las mujeres que participan en el taller. Hoy el grupo lo forman unas diez mujeres, con edades comprendidas entre los 50 y los 85 años. A lo largo de estas dos décadas, Alfredo calcula que han pasado por el taller unas sesenta mujeres del pueblo.

El aprendizaje va más allá de las sesiones. «Para mí ha sido como una escuela», afirma una participante, que recuerda que muchas no tuvieron acceso a estudios. «Me he cultivado a nivel cultural y en el conocimiento de la vida y de mí misma».

Sus trayectorias vitales se parecen. La inmensa mayoría de las mujeres del taller han compaginado el cuidado de la familia y del hogar con trabajos temporales en el campo, en hostelería, en peluquería o en atención sociosanitaria. Algunas emigraron a ciudades como Barcelona o Bilbao y regresaron al pueblo al llegar a la vejez; otras llevan toda la vida en él.

Para muchas mujeres, el taller llegó en un momento de fragilidad emocional. «Vine porque me sentía deprimida», dice una de ellas, mientras que otra destaca la «necesidad de desahogarse, de sentirse sostenida, de poder encontrarse bien». El grupo se convierte entonces en una red de apoyo: «No me siento sola; me siento acompañada y querida», añade otra participante.

Y es que hablar de lo íntimo en un pueblo pequeño (Perales ronda los 900 habitantes) no es fácil. Sin embargo, el taller ha roto ese miedo. «Aquí puedo decirlo porque del grupo no sale nada», cuenta una mujer.

*«Aquí puedo decirlo porque del grupo no sale nada»*



## **Reivindicarse**

En las zonas rurales, tradicionalmente, las mujeres han participado más que los hombres en todo lo relacionado con lo social y siempre han buscado unirse en grupos formales o informales. Hoy en día siguen siendo mayoría en las asociaciones de mayores, en los AMPA, en las parroquias...

Sin embargo, las propias mujeres perciben también un cambio en la vida social de los pueblos. «Perales antes era mucho más comunitario; ahora la gente es más individualista, lo que hace que también nos sintamos más solas», explican.

Y aunque vivir en un pueblo tiene sus desventajas —como la evidente y grave falta de servicios—, las mujeres de Perales del Puerto se sienten afortunadas de residir allí. «Estamos donde queremos estar», subrayan. Además, reivindican su papel de orgullosas mujeres rurales: «Somos personas abiertas a aprender, a disfrutar y a abrirnos a cosas nuevas. Y mujeres con mucho que enseñar al resto», concluyen.