

## NOTA DE PRENSA

# **Mujeres andaluzas mejoran su salud emocional para alejarse del riesgo de exclusión social**

Cerca de cien mujeres de las provincias de Huelva y Sevilla se han beneficiado del proyecto de la Asociación Mujeres por la Igualdad A.M.IGA financiado por el Instituto Andaluz de la Mujer

La salud emocional es fundamental para el bienestar general. Cuando las mujeres se sienten apoyadas y empoderadas pueden enfrentar desafíos con mayor confianza. El empoderamiento implica tener el control sobre la propia vida, tomar decisiones y tener accesos a recursos que fomenten el crecimiento personal y profesional. Por esta razón, la asociación A.M.IGA con la financiación del Instituto Andaluz de la Mujer ha realizado el proyecto 'La salud emocional y el empoderamiento de la mujer andaluza en el siglo XXI' entre enero y julio.

Durante siete meses, la Asociación A.M.IGA, con la colaboración de la asociación local Fundación SUMO en Huelva y el Centro de Información a la Mujer de San Juan de Aznalfarache en Sevilla, ha impartido una serie de talleres desde una perspectiva integral y holística y bajo el principio de interseccionalidad, dirigido a mujeres con diversidad cultural, en riesgo de exclusión y situaciones de múltiple discriminación (principalmente mujeres inmigrantes, desempleadas, sin recursos, con discapacidad, víctimas de violencia de género y otras situaciones de especial vulnerabilidad).

El proyecto, enfocado en la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, ha propuesto un nuevo paradigma de bienestar social que favorece una sociedad más justa y equitativa, potenciando su transformación. Se ha ajustado a las verdaderas necesidades de las mujeres, proporcionándoles las herramientas para que disfruten de una mejora real en sus vidas. La presidenta de A.M.IGA, Sonia Lagoa, explica: "Creemos en un paradigma donde la sociedad necesita rescatar valores olvidados, importantísimos para la convivencia y la supervivencia en salud y armonía con el entorno. Se hace imprescindible saber quiénes somos y de dónde venimos: la multiculturalidad forma parte de nuestra historia, la riqueza de nuestras tierras".

### **Beneficios de los talleres en salud emocional**

Las participantes han trabajado en "deconstruirse para construirse de nuevo" y han recibido formación en gestión del estrés y las emociones; creación de redes de apoyo y expansión para que ellas puedan desplegar todas sus capacidades y ejercer plenamente sus derechos desde el conocimiento y autoconocimiento basados en la inteligencia emocional, la energía femenina, etc. Esto ha llevado implícito adquirir formación en género y feminismo, así como la sensibilización de la mujer en igualdad de género.

La iniciativa ha permitido a las participantes reflexionar sobre el derecho de que pueden sentirse bien consigo mismas, a cuidarse sin culpas y a decidir sobre su vida emocional. Cada mujer ha podido escucharse, respirar y, sobre todo, reconocerse. Destaca además que muchas de ellas eran mujeres mayores de 65 años con discapacidad física y orgánica, principalmente fibromialgia y fatiga crónica, lo que aumenta el valor de los objetivos logrados en el proyecto.

Las destinatarias previstas para el proyecto eran 51 mujeres de Huelva y Sevilla, pero debido a la demanda y necesidad social en determinadas situaciones personales y sociales que las mujeres atraviesan, se ha ofrecido finalmente cobertura a un número mucho mayor alcanzando las 84 beneficiarias, lo que confirma la importancia de continuar desarrollando proyectos como este en Andalucía.

La Asociación Mujeres por la Igualdad A.M.IGA, vistos los resultados de estas iniciativas que realiza desde hace más de una década, prepara ya nuevos proyectos con los que seguir proporcionando a las mujeres herramientas útiles para manejar sus emociones y fortalecer su confianza en sí mismas; creando espacios de transformación para ellas en los que se escuchen, validen y compartan desde el respeto y la igualdad; en los que nombren lo que sienten, descubran la influencia que el patriarcado a ejercido sobre todos los aspectos de su vida; en los que puedan descubrir su lugar, su camino hacia el empoderamiento. Y más allá de estos logros individuales, quiere seguir promoviendo el tejido de una red que sigue viva: mujeres que se reconocen, que se cuidan y que ya no están solas. Un paso firme hacia una vida más libre, más consciente y profundamente propia.

Andalucía, 17 de julio de 2025.

-----

Más información: Asociación A.M.IGA.

Contacto: Sonia Lagoa Fernández. Presidenta

Tlf.: 699 498 187

Correo: [info@mujeresporlaigualdad.es](mailto:info@mujeresporlaigualdad.es)

Imágenes:

- Foto de grupo durante un taller del proyecto de la asociación A.M.IGA financiado por el Instituto Andaluz de la Mujer en 2025.