



Programa Salvia Mujer

Generación de conocimiento y buenas prácticas para la atención
socio sanitaria de mujeres mayores en situación de vulnerabilidad

GUÍA DE TRANSFERENCIA METODOLÓGICA

Índice

1. Introducción y contexto.....	2
2. El Programa Salvia Mujer	8
3. Filosofía del programa.....	11
4. Modelo de intervención.....	17
5. Contenidos de la metodología	19
6. El viaje de la participante	21
7. Medición del impacto	24
8. Implementación.....	27
9. Experiencias de alto impacto	38

1. Introducción y contexto

Envejecer siendo mujer: una realidad que requiere una mirada específica

El aumento de la esperanza de vida es uno de los grandes logros de nuestra sociedad, pero también plantea nuevos retos. Vivimos más años y, con ello, cambian las formas de envejecer, las necesidades, las relaciones sociales y las expectativas de las propias personas mayores.



Esta realidad adquiere características particulares en el caso de las mujeres. **En España, la esperanza de vida femenina alcanza los 85,7 años, frente a los 80,4 años de los hombres (INE, 2022).** Esta mayor longevidad implica que muchas mujeres atraviesen durante más tiempo situaciones como la viudedad, la pérdida de personas significativas, la reducción de las redes de apoyo, las limitaciones funcionales o la necesidad de reorganizar su proyecto vital.

Pero hablar de mujeres mayores supone, además, reconocer que **no existe una única forma de envejecer**. La edad interactúa con otras circunstancias como el nivel educativo, la situación económica, el lugar de residencia, la discapacidad, la trayectoria laboral y familiar o las competencias digitales. Por ello, comprender sus necesidades requiere adoptar una mirada integral e interseccional.

Desde este punto de partida surge **Salvia Mujer**, una propuesta dirigida a mujeres mayores de 65 años que busca prevenir y reducir la soledad no deseada y el aislamiento social y digital, fortaleciendo sus competencias, su autonomía, su bienestar y su participación en la comunidad.

La soledad no deseada: una cuestión de bienestar y salud

La soledad no deseada va mucho más allá de estar físicamente sola. Tiene que ver con la percepción de que las relaciones sociales o afectivas de las que disponemos no responden a las que necesitamos o deseamos. Se trata de una realidad compleja que puede afectar a cualquier persona, pero que adquiere especial relevancia durante determinadas transiciones vitales asociadas al envejecimiento.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2025) identifica la soledad como un **importante problema de salud pública**, relacionado con riesgos para la salud física y mental, entre ellos enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, ansiedad o depresión (Ortínez-Martínez et al., 2023).

En las **personas mayores**, determinados acontecimientos pueden incrementar el riesgo de experimentar soledad: la transformación de las relaciones sociales, la pérdida de vínculos significativos y de determinados roles o los cambios en las redes de apoyo (Cohen-Mansfield et al., 2016; Gallardo-Peralta et al., 2023).

En el caso de las **mujeres mayores**, pueden añadirse circunstancias como la viudedad, la pérdida de seres queridos, el deterioro de la salud o la reducción de las oportunidades de interacción social (Fundación Patronato Europeo de Mayores, 2021).

Los datos reflejan esta realidad. El Barómetro de la Soledad No Deseada en España señala que la soledad afecta con **mayor frecuencia a las mujeres** (21,8%) que a los hombres (18,0%), y que las diferencias entre ambos se acentúan especialmente a partir de los 55 años (Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada, 2024).

Además, la experiencia de la soledad no es necesariamente igual para mujeres y hombres. Mientras ellos señalan en mayor medida la falta de relaciones sociales, entre las mujeres adquiere especial importancia contar con alguien que se preocupe por ellas (20,5% frente al 14,5% de los hombres) (Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada, 2022).

¿Por qué las mujeres mayores presentan una especial vulnerabilidad?

La mayor incidencia de la soledad entre las mujeres en edades avanzadas **no responde a una única causa**. Es el resultado de la interacción de diferentes factores personales, sociales y estructurales.

Uno de ellos es la **viudedad**. La mayor esperanza de vida de las mujeres, unida a patrones culturales de pareja, hace que estas vivan con mayor frecuencia esta situación durante la vejez. En España, entre las personas viudas de 70 o más años, el 82% son mujeres y únicamente el 18% hombres (Dahlberg et al., 2015; Victor et al., 2006).

También influye el **nivel educativo**. La prevalencia de la soledad entre las mujeres es mayor que entre los hombres en prácticamente todos los niveles educativos y las diferencias resultan especialmente significativas en los niveles más bajos. Hansen y Slagsvold (2016), en un estudio realizado en once países europeos, identificaron una relación inversa entre nivel educativo y soledad, particularmente intensa entre las mujeres.

A ello se suma **la discapacidad**, que incrementa considerablemente el riesgo de soledad. Según el Barómetro de la Soledad No Deseada en España, las personas con discapacidad presentan una prevalencia de soledad no deseada del 50,6%, frente al 19,1% de quienes no tienen discapacidad. Entre las mujeres con discapacidad esta cifra alcanza el 54,3%, frente al 45,7% de los hombres.

Finalmente, **determinadas transiciones vitales** —como la jubilación, la viudedad o la emancipación de hijos e hijas— pueden implicar una reorganización de la vida cotidiana, los vínculos y las relaciones comunitarias (Delgado-Losada y Alonso-González, 2019). La transformación de las estructuras familiares y el crecimiento de los hogares unipersonales hacen todavía más necesario generar nuevas oportunidades de relación, participación y apoyo.

La brecha digital también puede convertirse en una brecha social

Hoy, buena parte de nuestra vida cotidiana pasa por una pantalla: comunicarnos con familiares y amistades, pedir una cita, realizar una gestión bancaria, acceder a información, participar en actividades o relacionarnos con diferentes servicios.

Por eso, **la brecha digital no es únicamente una cuestión tecnológica**. Puede convertirse también en una barrera para la autonomía, la participación social y el ejercicio de derechos.

Los datos del INE (2024) muestran que el uso de Internet disminuye considerablemente con la edad. Entre las personas de 75 años o más, el 50,2% ha utilizado Internet alguna vez, el 44,5% lo había utilizado durante los tres meses anteriores a la encuesta y solo el 21,4% lo utilizaba varias veces al día.

Las desigualdades pueden ser aún mayores en determinados contextos. La EAPN (2022) señala que la brecha digital se intensifica en las zonas rurales, entre otros motivos por las limitaciones existentes en las infraestructuras de telecomunicaciones.

Sin embargo, **la tecnología también ofrece oportunidades**. Las Tecnologías de la Relación, la Información y la Comunicación (TRIC) pueden facilitar las relaciones sociales y contribuir a la activación y al bienestar de las personas mayores (Nagusi Intelligence Center, 2023). Del mismo modo, herramientas como los asistentes virtuales o los chatbots comienzan a mostrar posibilidades para apoyar la atención y contribuir a reducir situaciones de soledad no deseada (Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada, 2024; Pinazo-Hernandis, 2024).

Vivir más años, pero también vivirlos con bienestar y autonomía

La longevidad no siempre se acompaña de un incremento equivalente de los años vividos en buena salud. Mientras aumenta la esperanza de vida, aparecen **retos relacionados con la autonomía personal, la salud física y las limitaciones funcionales**.

En España, **la tasa de dependencia** de la población mayor de 64 años ha aumentado 2,4 puntos durante la última década, hasta situarse en el 20,1%

en 2024 (INE, 2024). Paralelamente, la esperanza de vida en buena salud al nacer descendió hasta los 61,2 años en 2022 (Eurostat, 2022).

Esta realidad refuerza la importancia de actuar desde la **prevención**. El Libro Blanco del Envejecimiento Activo subraya la necesidad de fomentar estilos de vida saludables que permitan mantener unas condiciones de vida dignas y sostenibles durante la vejez (IMSERSO, 2011). En la misma línea, el Foro Económico Mundial sitúa el envejecimiento saludable como una prioridad y señala que invertir en prevención contribuye tanto al bienestar de las personas como a la reducción de los costes sanitarios (World Economic Forum, 2024).

Sin embargo, las personas mayores continúan encontrando barreras para participar en programas de promoción de la salud, lo que **puede limitar sus oportunidades para mantener la autonomía y envejecer activamente** (Fundación HelpAge International España, 2023).

De respuestas aisladas a una intervención integral

La soledad no deseada, la brecha digital, la pérdida de redes sociales, las desigualdades de género o las dificultades relacionadas con la salud y la autonomía no aparecen de manera aislada. Con frecuencia se relacionan y se refuerzan entre sí.

Por este motivo, responder únicamente a una de estas dimensiones resulta insuficiente. Aunque existen recursos y servicios que atienden algunas de estas necesidades, siguen siendo necesarias propuestas capaces de integrar las dimensiones social, emocional, digital, física y comunitaria.

La evidencia disponible apunta precisamente en esta dirección. Los **programas de intervención multiestratégicos** (Alaviani et al., 2015; Poscia et al., 2018) y determinadas acciones formativas, como la educación financiera (Bayly-Castañeda et al., 2023), han mostrado efectos positivos sobre el empoderamiento social de las mujeres mayores y su capacidad para tomar decisiones informadas.

Como señala la OMS (2024, p. 3), los recursos y oportunidades sociales y económicos disponibles a lo largo de la vida condicionan la capacidad de las personas para tomar decisiones saludables. **Trabajar por un**

envejecimiento activo implica, por tanto, actuar también sobre esas oportunidades.

2. El Programa Salvia Mujer

Un programa para intervenir, aprender y transferir conocimiento

“Salvia Mujer. Generación de conocimiento y buenas prácticas para la atención sociosanitaria de mujeres mayores en situación de vulnerabilidad” es un programa piloto dirigido específicamente a **mujeres mayores de 65 años** en situación de soledad no deseada y aislamiento social y digital, prestando especial atención a aquellas que se encuentran en contextos de mayor vulnerabilidad.



El programa nace con una **doble finalidad**: generar un impacto positivo en las mujeres participantes y, al mismo tiempo, generar conocimiento que permita mejorar la atención sociosanitaria dirigida a las mujeres mayores. Para ello, combina la intervención directa con un proceso de investigación aplicada orientado a validar una metodología innovadora, identificar buenas prácticas y obtener evidencias sobre su funcionamiento.

Esta metodología parte de una **mirada integral, participativa e interseccional del envejecimiento**. Reconoce que las situaciones de soledad y vulnerabilidad no responden a una única causa, sino que pueden estar condicionadas por múltiples factores que se acumulan a lo largo de la vida: los roles tradicionales de género, la dedicación a los cuidados no remunerados, las desigualdades laborales y económicas, la brecha digital o situaciones como la viudedad, la migración o la violencia de género.

Frente a estas realidades, Salvia Mujer propone una **intervención que combina acompañamiento profesional, aprendizaje colaborativo, desarrollo de competencias y participación comunitaria**, situando a las mujeres como protagonistas activas de su propio proceso.

De la intervención piloto a una metodología transferible

El carácter piloto de Salvia Mujer es una de las claves para entender el programa. La atención directa permite **poner en práctica la metodología y, al mismo tiempo, analizar sus resultados y extraer aprendizajes** que puedan ser útiles para otros equipos y organizaciones.

A lo largo del proceso se **recogen y analizan indicadores** relacionados con dimensiones como la autonomía funcional, el bienestar emocional, las competencias digitales, las relaciones sociales y la participación comunitaria. De este modo, la experiencia de las propias participantes y de los equipos profesionales se convierte en una fuente de conocimiento para identificar qué funciona, qué aspectos deben mejorarse y qué elementos resultan esenciales para replicar la intervención.

Los aprendizajes obtenidos se sistematizan para facilitar su transferencia a profesionales, entidades sociales y administraciones públicas. **Esta guía metodológica forma parte precisamente de ese proceso:** pretende convertir la experiencia desarrollada en Salvia Mujer en orientaciones, herramientas y buenas prácticas que puedan adaptarse a otros territorios y contextos de intervención.

El **objetivo general de la metodología de Salvia Mujer** es prevenir el aislamiento y la institucionalización temprana de mujeres mayores de 65 años mediante el fortalecimiento de sus competencias sociales y digitales, el fomento de su autonomía y participación comunitaria y la promoción de su bienestar físico y emocional, desde un enfoque integral, interseccional y adaptado a su realidad.

Para avanzar hacia este propósito, el programa establece cuatro objetivos específicos:

- **Fortalecer la autonomía personal, emocional y funcional**

Promover que las mujeres dispongan de mayores recursos para desenvolverse en su vida cotidiana y tomar decisiones informadas sobre su salud, bienestar y proyecto vital. Para ello, se trabajan aspectos relacionados con la estimulación cognitiva, los hábitos de vida saludable, el bienestar emocional, el autocuidado y la prevención, poniendo el foco en las capacidades de cada participante y reforzando su autoestima, confianza y autonomía.

- **Reducir la brecha digital de género**

Favorecer un uso autónomo, seguro y significativo de la tecnología como herramienta para la vida cotidiana, la comunicación y la participación. El programa trabaja de manera progresiva el manejo de dispositivos móviles, aplicaciones y servicios digitales de utilidad cotidiana, así como el acercamiento a nuevas herramientas basadas en inteligencia artificial, siempre desde un entorno de aprendizaje adaptado, práctico y libre de estereotipos edadistas y de género.

- **Favorecer la participación y fortalecer las redes de apoyo**

Generar espacios seguros de encuentro y aprendizaje entre iguales en los que las participantes puedan compartir experiencias, establecer vínculos y reforzar su sentimiento de pertenencia. El programa busca, además, conectar a las mujeres con su entorno y favorecer que conozcan y utilicen los recursos y oportunidades de participación disponibles en su comunidad.

- **Sensibilizar, generar conocimiento y facilitar la transferencia**

Contribuir a mejorar la respuesta social y sociosanitaria ante la soledad no deseada y el aislamiento de las mujeres mayores. Para ello, Salvia Mujer busca sensibilizar a profesionales, entidades, administraciones y ciudadanía, combatir estereotipos sobre la vejez femenina y, especialmente, sistematizar y transferir los aprendizajes obtenidos durante la experiencia piloto, facilitando que la metodología pueda ser adaptada y replicada en otros contextos.

¿Quién impulsa Salvia Mujer?

Salvia Mujer está desarrollado por el Área de Empleo e Inclusión Social de la **Fundación Santa María la Real**, entidad que cuenta para su ejecución con la financiación del **Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030**, con cargo a la asignación tributaria del IRPF y del Impuesto sobre Sociedades 2025.

A través de este programa, la intervención directa con las mujeres se convierte también en una oportunidad para investigar, aprender y generar herramientas útiles para el conjunto del sector sociosanitario, contribuyendo a avanzar hacia modelos de atención más preventivos, participativos y adaptados a la realidad de las mujeres mayores.

3. Filosofía del programa

La metodología de Salvia Mujer parte de una forma concreta de entender la intervención con mujeres mayores: **desde sus capacidades y no desde sus déficits**, respetando sus decisiones, reconociendo sus trayectorias vitales y favoreciendo que mantengan un papel activo tanto en su propio proceso como en la comunidad.



Esta filosofía se traduce en una serie de **principios metodológicos transversales** que orientan el diseño de los itinerarios, el desarrollo de las sesiones y la relación entre profesionales y participantes.

Enfoque centrado en la persona

En Salvia Mujer, **cada mujer es protagonista de su propio proceso**. La intervención parte de su historia de vida, experiencias, capacidades, intereses, necesidades y expectativas, evitando planteamientos homogéneos sobre lo que significa envejecer o sobre aquello que una mujer mayor necesita.

Esto implica **escuchar, acompañar y adaptar**. Los ritmos de participación y aprendizaje pueden ser diferentes, por lo que la metodología respeta el punto de partida de cada participante y favorece una incorporación progresiva y voluntaria a las distintas actividades.

Este enfoque incluye también el acompañamiento en la definición y continuidad de su proyecto de vida, reforzando la capacidad para tomar decisiones sobre aquellas cuestiones que afectan a su bienestar, sus relaciones, su salud o su vida cotidiana.

El papel profesional, por tanto, no consiste en decidir por la participante, sino en **facilitar oportunidades, proporcionar herramientas y acompañar procesos de autonomía**. Se busca así una intervención personalizada, flexible y significativa, que refuerce la autoestima y la confianza en las propias capacidades.

Perspectiva de género y prevención de la institucionalización

La **perspectiva de género** atraviesa toda la metodología de Salvia Mujer. El programa reconoce que muchas de las situaciones que viven las mujeres durante el envejecimiento están relacionadas con desigualdades acumuladas a lo largo de su trayectoria vital.

La dedicación a los **cuidados no remunerados**, una **menor participación laboral**, las **desigualdades económicas**, las **dificultades de acceso a determinados recursos o la brecha digital** pueden condicionar las oportunidades disponibles durante la vejez. A estas circunstancias pueden añadirse otras situaciones de vulnerabilidad, como la viudedad, la migración o experiencias de violencia de género.

Incorporar esta perspectiva significa reconocer estas desigualdades sin definir a las mujeres únicamente desde la vulnerabilidad. Salvia Mujer pone en valor sus **conocimientos, experiencias y capacidades y promueve su autonomía y participación como agentes activos** de su comunidad.

Esta mirada se relaciona directamente con la prevención de la institucionalización temprana. El programa actúa sobre algunos factores que pueden comprometer la permanencia de las mujeres en su entorno habitual —como la soledad no deseada, el aislamiento, la pérdida de autonomía o la debilidad de las redes de apoyo—, fortaleciendo recursos personales, sociales y comunitarios que favorezcan una vida autónoma, digna y conectada con el entorno.

Aprendizaje colaborativo: el grupo como espacio de aprendizaje y apoyo

En Salvia Mujer, el **grupo** no es únicamente una forma de organizar las sesiones: es una **herramienta de intervención en sí misma**.

La metodología se apoya en el **aprendizaje colaborativo y experiencial**. Las participantes no son receptoras pasivas de contenidos, sino que aportan conocimientos, experiencias y estrategias construidas a lo largo de su vida. El aprendizaje surge así de la combinación entre los contenidos facilitados por el equipo profesional y el intercambio que se produce entre las propias mujeres.

Conversar, practicar, resolver situaciones conjuntamente, compartir experiencias o ayudar a una compañera permite desarrollar competencias de una forma cercana y significativa.

Al mismo tiempo, el grupo funciona como **espacio de apoyo mutuo**. La interacción continuada facilita la creación de vínculos de confianza, permite compartir experiencias y emociones y genera nuevas oportunidades de relación. De este modo, aprendizaje y socialización avanzan de manera conjunta.

Desde la perspectiva de género, este espacio compartido permite además reconocer **experiencias comunes**, poner en valor las trayectorias vitales de las mujeres y reforzar su confianza y capacidad de participación.

Cohesión grupal e identidad colectiva

Para que el grupo pueda convertirse en un verdadero espacio de aprendizaje y apoyo, es necesario **construir confianza y sentimiento de pertenencia** desde las primeras sesiones.

Por ello, Salvia Mujer dedica especial atención a la **cohesión grupal**. Se utilizan dinámicas iniciales que facilitan el conocimiento mutuo y ayudan a visualizar que cada participante forma parte de una red que se va construyendo progresivamente. Actividades como Un ovillo de nombres, por ejemplo, permiten representar de manera sencilla los vínculos y conexiones que comienzan a establecerse dentro del grupo.

Otro elemento importante es la **construcción conjunta de las alianzas del grupo**. En lugar de establecer únicamente unas normas definidas de antemano por el equipo profesional, se invita a las participantes a acordar los valores y compromisos que desean que orienten la convivencia: respeto, escucha, confidencialidad, participación, libertad para expresarse o ayuda mutua, entre otros.

Este proceso favorece la corresponsabilidad y contribuye a crear un **espacio seguro**, reconocido como propio por las participantes. La cohesión grupal facilita así el aprendizaje, pero también la aparición de **vínculos significativos** que pueden mantenerse más allá de las sesiones y convertirse en nuevas redes de apoyo.

Adaptabilidad de la intervención

Una metodología centrada en la persona debe ser necesariamente **flexible y adaptable**. Las mujeres que participan en Salvia Mujer parten de situaciones, capacidades, experiencias y conocimientos diferentes, por lo que no todas necesitan los mismos apoyos ni avanzan al mismo ritmo.

La metodología permite ajustar los ritmos de aprendizaje, las dinámicas y los contenidos a las características del grupo y de cada participante. Las actividades se plantean de manera progresiva, ofreciendo los apoyos necesarios para favorecer una participación real y evitar que las diferencias de partida se conviertan en barreras.

Esta adaptación resulta especialmente relevante en dos ámbitos:

- **Accesibilidad digital.** Se parte de una valoración inicial de las competencias digitales para conocer el nivel de cada participante y ajustar los contenidos y apoyos, desde aprendizajes muy básicos hasta usos progresivamente más autónomos.
- **Accesibilidad física y funcional.** Las actividades y dinámicas pueden ajustarse ante dificultades de movilidad, limitaciones sensoriales u otras necesidades que puedan afectar a la participación, priorizando siempre la comodidad, la seguridad y la autonomía.

La adaptabilidad no supone, por tanto, reducir expectativas, sino buscar diferentes caminos para que todas las participantes puedan aprender, aportar y avanzar desde su propio punto de partida.

Gestión emocional

El bienestar emocional constituye otro de los pilares de Salvia Mujer. A lo largo de los itinerarios se generan **oportunidades para identificar, comprender y expresar las emociones**, así como para adquirir estrategias que permitan afrontar de manera más consciente determinadas situaciones cotidianas y transiciones vitales.

La metodología incorpora **herramientas prácticas de regulación emocional**. Entre ellas se encuentra la técnica del semáforo, que ayuda a reconocer diferentes estados emocionales —calma, alerta o desbordamiento— y a identificar estrategias adecuadas antes de actuar.

También se trabajan **experiencias de pérdida y duelo**, entendiendo que durante el envejecimiento pueden producirse pérdidas muy diversas: de personas significativas, pero también de roles, relaciones, capacidades, espacios o etapas de la propia vida. Las dinámicas buscan facilitar la expresión y validación emocional, promover el autocuidado y favorecer estrategias de adaptación.

El grupo desempeña nuevamente un papel importante. Compartir experiencias en un entorno de confianza permite normalizar emociones, sentirse escuchada y comprobar que determinadas vivencias son compartidas por otras mujeres, reforzando el apoyo mutuo y la capacidad de afrontamiento.

Activación comunitaria y fortalecimiento de las redes de apoyo

La intervención de Salvia Mujer no termina en la puerta del aula. Uno de sus principios fundamentales es favorecer que las participantes **amplíen sus oportunidades de relación y participación en su entorno cotidiano**.

Por ello, el programa promueve la activación comunitaria y el fortalecimiento de las redes de apoyo social, facilitando el conocimiento y acercamiento a recursos, servicios, asociaciones, espacios de participación y actividades existentes en la comunidad.

El objetivo no es únicamente informar sobre los **recursos disponibles**, sino favorecer que las mujeres puedan establecer **conexiones significativas** con su entorno, identificar oportunidades acordes con sus intereses y **fortalecer o ampliar sus redes personales y sociales**.

En este proceso, el propio grupo puede convertirse en una primera red de apoyo desde la que dar el paso hacia una participación comunitaria más amplia. Se busca que los vínculos, intereses y aprendizajes generados durante el programa tengan continuidad y contribuyan a que las participantes se sientan más conectadas, acompañadas y presentes en la vida de su comunidad.

De esta manera, Salvia Mujer entiende la comunidad no solo como el lugar en el que se desarrolla la intervención, sino como **un recurso esencial para favorecer la autonomía, la participación y la prevención de la soledad no deseada.**

4. Modelo de intervención

Salvia Mujer se desarrolla a través de **itinerarios grupales presenciales** orientados a potenciar las capacidades de las mujeres mayores, fortalecer su autonomía y sus redes de apoyo y prevenir situaciones de aislamiento e institucionalización temprana.



¿A quién se dirige?

Los itinerarios están dirigidos a mujeres **mayores de 65 años** en situación de soledad no deseada, aislamiento social o digital o especial vulnerabilidad.

¿Cómo se desarrolla?

Cada itinerario tiene una **duración aproximada de tres meses**, con **dos sesiones presenciales semanales de 90 minutos**. Esta continuidad permite trabajar los contenidos de manera progresiva, consolidar los aprendizajes y, al mismo tiempo, favorecer la creación de vínculos y nuevas redes de apoyo entre las participantes.

La intervención se organiza en **seis módulos formativos**, cuyos contenidos se adaptan a las características de cada grupo. Una parte de ellos se selecciona de manera participativa, de modo que las propias mujeres puedan priorizar aquellos temas que responden mejor a sus intereses y necesidades.

Acompañamiento durante el proceso

Los itinerarios son guiados **por profesionales de la Fundación Santa María la Real**, desde un **enfoque multidisciplinar** que combina el trabajo grupal con el seguimiento individualizado y el apoyo personalizado a las participantes.

Además, el modelo busca **conectar la intervención con el entorno**. Para ello, se promueve la colaboración con administraciones públicas, entidades sociales y otros agentes de la comunidad, que pueden contribuir al desarrollo de actividades específicas, aportar conocimientos y recursos y

facilitar la continuidad de la participación de las mujeres más allá del propio programa.

De este modo, el itinerario **combina aprendizaje, acompañamiento y conexión comunitaria**, tres elementos que se desarrollan de forma paralela durante todo el proceso de intervención.

5. Contenidos de la metodología

La metodología de Salvia Mujer se estructura en **seis módulos temáticos** que permiten abordar de forma integral diferentes dimensiones relacionadas con la autonomía, el bienestar, las relaciones sociales y la participación de las mujeres mayores.

Los contenidos no se plantean como bloques cerrados: se adaptan a las características, necesidades e intereses de cada grupo, incorporando una mirada práctica, participativa y conectada con la vida cotidiana.



1. Alfabetización digital

Orientado a reducir la **brecha digital y favorecer un uso autónomo y seguro de la tecnología**. Se trabaja el manejo de dispositivos móviles, la comunicación mediante videollamadas y redes sociales y el uso de herramientas y servicios digitales útiles para la vida cotidiana. La tecnología se entiende, además, como una vía para mantener relaciones, acceder a recursos y favorecer la participación social.

2. Capacidades funcionales

Busca **mantener y potenciar las capacidades físicas, cognitivas y sensoriales** necesarias para desenvolverse con la mayor autonomía posible. Incluye actividades de estimulación cognitiva y sensorial, psicomotricidad, desempeño de actividades cotidianas y contenidos básicos relacionados con los cuidados en el entorno habitual.

3. Participación social

Promueve que las mujeres **conozcan sus derechos, fortalezcan sus redes y participen activamente en su comunidad**. Se trabaja el acercamiento a recursos y oportunidades sociales y culturales, así como iniciativas de carácter intergeneracional que permiten poner en valor sus conocimientos, experiencias y aportaciones.

4. Promoción de la salud

Aborda la salud desde una **perspectiva preventiva e integral**, trabajando hábitos de vida saludable, educación sanitaria, uso adecuado de medicamentos, adherencia a tratamientos y prevención de síndromes asociados a la edad con perspectiva de género. También se incorporan contenidos sobre bienestar emocional, sexualidad en la vejez y conocimiento de los recursos sociosanitarios disponibles en el entorno.

5. Habilidades psicosociales

Centrado en proporcionar herramientas para el **bienestar emocional y las relaciones sociales**. Se trabajan aspectos como la identificación y prevención de la soledad no deseada, la inteligencia y regulación emocional, el afrontamiento del duelo y la prevención de la sobrecarga asociada a los cuidados, prestando especial atención a las transiciones relacionadas con el rol de cuidadora.

6. Ocio y bienestar

El ocio se plantea como una oportunidad para disfrutar, relacionarse, **descubrir nuevos intereses y mantenerse activa**. Se desarrollan propuestas recreativas, culturales e intergeneracionales, incorporando también experiencias vinculadas con las artes escénicas y nuevas formas de ocio y tecnología.

En conjunto, los seis módulos permiten trabajar de manera conectada las distintas dimensiones de la vida cotidiana, evitando una intervención fragmentada y favoreciendo un aprendizaje útil, significativo y aplicable más allá de las sesiones.

6. El viaje de la participante

La participación en Salvia Mujer se plantea como un **proceso progresivo**. A lo largo de los tres meses de intervención, cada mujer recorre un itinerario que parte del **conocimiento de su situación y sus necesidades** y **avanza hacia el fortalecimiento de sus capacidades, relaciones y conexión con la comunidad**.



Aunque se presenta en diferentes etapas para facilitar su comprensión, **no se trata de un recorrido rígido ni necesariamente lineal**. Las distintas fases se relacionan entre sí y se adaptan a los ritmos, intereses y necesidades de cada participante.

El viaje de la participante

Un recorrido para crecer, conectar y transformar su vida



1. Acogida y evaluación inicial: conocer para acompañar.

El viaje comienza con la **acogida y una primera valoración** que permite conocer a cada mujer, su situación, necesidades y expectativas. Se exploran aspectos relacionados con su bienestar, redes de apoyo, autonomía y competencias digitales, estableciendo un punto de partida para personalizar el acompañamiento.

2. Vinculación grupal: sentirse parte

Desde las primeras sesiones se trabaja la **creación de un espacio seguro y de confianza**. El conocimiento mutuo y las dinámicas grupales favorecen la conexión, el sentimiento de pertenencia y el apoyo entre iguales, sentando las bases para que el grupo pueda convertirse progresivamente en una nueva red de apoyo.

3. Proyecto de vida: decidir hacia dónde avanzar

Cada participante **identifica sus intereses, prioridades y objetivos personales**. El acompañamiento busca que pueda tomar decisiones y definir pequeños retos vinculados con su bienestar, autonomía, relaciones y participación, conectando los aprendizajes del programa con su propia vida.

4. Desarrollo competencial: aprender, practicar y ganar autonomía

A través de los diferentes módulos de Salvia Mujer se trabajan **competencias personales, emocionales, sociales, funcionales y digitales**. El aprendizaje es práctico y colaborativo, permitiendo experimentar, compartir conocimientos y trasladar lo aprendido a situaciones de la vida cotidiana.

5. Activación comunitaria: conectar con el entorno

El proceso busca que los avances no queden únicamente dentro del grupo. Las participantes se **acercan a recursos, actividades y oportunidades de participación de su comunidad**, favoreciendo nuevas relaciones, intereses y

formas de mantenerse activas. También pueden explorarse oportunidades de participación social y voluntariado.

6. Cierre y continuidad: consolidar lo aprendido y seguir conectadas

El cierre permite reconocer los avances realizados y preparar la continuidad más allá del programa. Se busca **consolidar las redes de apoyo creadas**, reforzar la autonomía y favorecer que cada mujer mantenga su participación social y comunitaria, dando continuidad a los vínculos, aprendizajes y objetivos construidos durante el itinerario.

Así, el viaje de la participante pretende avanzar desde el “conocer y sentirse parte” hacia el “decidir, aprender, conectar y continuar”, procurando que cada mujer finalice el programa con más herramientas, relaciones y oportunidades para desarrollar su proyecto de vida en la comunidad.

7. Medición del impacto

La evaluación constituye una parte esencial de Salvia Mujer. No se limita a comprobar la realización de las actividades, sino que busca conocer qué cambios se producen en las participantes y en qué medida pueden relacionarse con su paso por el programa.



Para ello, Salvia Mujer incorpora un sistema de evaluación continuo e integral, que combina herramientas cuantitativas y cualitativas y permite analizar la **evolución de las participantes** en dimensiones como la soledad no deseada, el bienestar emocional, las relaciones sociales, la autonomía y las competencias digitales.

¿Cuándo evaluamos?

La evaluación acompaña a la participante durante todo el itinerario y se articula en cuatro momentos principales:

- **Evaluación inicial**

Durante las primeras semanas se recoge la situación de partida de cada participante en los ámbitos social, emocional y digital. Esta valoración permite identificar necesidades y orientar el seguimiento individual.

- **Evaluación específica de competencias digitales**

Se aplica un cuestionario sobre equipamiento y uso de las TIC que permite conocer el punto de partida y adaptar los contenidos a los diferentes niveles de competencia tecnológica.

- **Seguimiento individual**

A lo largo del itinerario se realiza un acompañamiento personalizado que permite observar la evolución de cada mujer, detectar nuevas necesidades, reforzar aprendizajes y orientar su proyecto de vida.

- **Evaluación final**

En la última semana se aplica el cuestionario post-intervención para valorar los cambios producidos, los aprendizajes consolidados y la satisfacción con el programa. La comparación entre la evaluación inicial y final permite analizar la evolución experimentada durante el itinerario.

¿Cómo medimos los cambios?

El sistema combina **herramientas cuantitativas y cualitativas** para obtener una visión amplia del proceso. Se utilizan **cuestionarios iniciales y finales**, instrumentos específicos y **escalas validadas** —como la escala ESTE II y la escala de autoestima de Rosenberg—, junto con **indicadores propios** adaptados al programa y el registro de **datos de asistencia, continuidad y participación**.

Esta información se complementa con la **observación durante las sesiones**, las dinámicas grupales, los espacios de reflexión y diálogo, el seguimiento individualizado y la valoración cualitativa al cierre del itinerario. De este modo, los datos medibles se enriquecen con las experiencias y percepciones de las propias participantes.

¿Qué medimos?

El sistema de indicadores se concentra en cinco dimensiones:

1. **Participación:** asistencia, continuidad e implicación a lo largo del itinerario.
2. **Bienestar emocional:** aspectos como autoestima, resiliencia, autonomía, propósito vital, vitalidad, estado emocional, satisfacción con la vida y relaciones sociales.
3. **Competencias digitales:** evolución en el uso autónomo de dispositivos, herramientas de comunicación, opciones de accesibilidad, aplicaciones

relacionadas con la salud y el bienestar y herramientas como la inteligencia artificial.

4. **Relaciones sociales:** fortalecimiento y ampliación de las redes de apoyo y participación en actividades comunitarias y de voluntariado.
5. **Autonomía e independencia:** capacidad para tomar decisiones, desenvolverse en la vida cotidiana, avanzar en el propio proyecto de vida y mantenerse en el entorno habitual.

En conjunto, este sistema permite medir los cambios producidos, identificar aprendizajes y oportunidades de mejora y generar evidencias sobre la metodología Salvia Mujer. Los resultados obtenidos constituyen así una pieza fundamental para valorar el modelo y orientar su posterior transferencia y adaptación a otros contextos de intervención.

8. Implementación

Una vez definidos los principios y contenidos de Salvia Mujer, el siguiente paso es **trasladarlos a la práctica**. Para ello, la metodología incorpora diferentes herramientas operativas destinadas a facilitar el trabajo de los equipos profesionales, mantener la coherencia de la intervención y, al mismo tiempo, permitir su adaptación a las características de cada grupo.



De los contenidos a la práctica: las fichas de actividad

Las sesiones de Salvia Mujer se desarrollan a través de **fichas de actividad**, concebidas como una herramienta práctica para orientar al profesional en la preparación y dinamización de las sesiones.

Cada ficha recoge de forma estructurada:

- Título de la actividad.
- Módulo al que pertenece.
- Objetivos que se pretenden alcanzar.
- Duración aproximada.
- Recursos y materiales necesarios.
- Fases de desarrollo, con las indicaciones necesarias para llevar la actividad a la práctica.
- Reflexión y cierre, cuando la naturaleza de la actividad lo requiere.

Las fichas proporcionan una estructura común, pero no deben entenderse como un guion rígido. Su aplicación debe mantener los principios de flexibilidad y adaptación de Salvia Mujer, ajustando tiempos, explicaciones, apoyos y dinámicas al ritmo y características de las participantes.

Checklist metodológico

Más allá de desarrollar los contenidos previstos, implementar Salvia Mujer implica mantener presentes sus principios metodológicos durante todo el itinerario. Este *checklist* permite al equipo profesional realizar una revisión rápida de su práctica y detectar posibles aspectos que requieren adaptación o refuerzo.

- **Seguridad y confianza**

☐ ¿He creado un entorno basado en el respeto, la escucha y la confidencialidad?

☐ ¿Evito los juicios y favorezco que las participantes puedan expresarse con seguridad?

- **Situación emocional**

☐ ¿Conozco cómo llegan emocionalmente las participantes?

☐ ¿He identificado posibles situaciones de soledad, duelo, inseguridad, resistencia o bloqueo?

- **Enfoque centrado en la persona**

☐ ¿Adapto los contenidos y actividades a sus necesidades y ritmos?

☐ ¿Respeto los diferentes niveles y formas de participación?

- **Perspectiva de género**

☐ ¿Tengo en cuenta cómo las trayectorias de cuidados y otras desigualdades pueden haber condicionado sus experiencias?

☐ ¿Identifico barreras específicas vinculadas a su condición de mujeres mayores?

- **Brecha digital**

- ☐ ¿Trabajo la confianza y la seguridad antes que el dominio de la herramienta?
- ☐ ¿Evito tecnicismos, comparaciones y juicios sobre los conocimientos previos?

- **Aprendizaje y apoyo grupal**

- ☐ ¿Utilizo el grupo como herramienta de aprendizaje?
- ☐ ¿Fomento el intercambio, la colaboración y el apoyo entre iguales?

- **Participación comunitaria**

- ☐ ¿Facilito el conocimiento de recursos y oportunidades de participación del entorno?
- ☐ ¿Exploro posibilidades de participación social y voluntariado, incluido el telefónico?

- **Bienestar emocional**

- ☐ ¿Incorporo herramientas prácticas para trabajar la gestión emocional?
- ☐ ¿Genero espacios seguros para abordar pérdidas, duelos y otras experiencias significativas?

- **Autonomía y proyecto de vida**

- ☐ ¿Acompaño a las participantes en la toma de sus propias decisiones?
- ☐ ¿Refuerzo sus capacidades, intereses y motivaciones?

- **Flexibilidad y accesibilidad**

- ☐ ¿Adapto ritmos, contenidos o dinámicas cuando es necesario?
- ☐ ¿Tengo en cuenta posibles necesidades de accesibilidad física, funcional o digital?

- **Prevención del aislamiento y la institucionalización**

- ☐ ¿La intervención contribuye a fortalecer las relaciones y redes de apoyo?
- ☐ ¿Favorezco oportunidades para mantenerse activa y conectada con su entorno?

Claves para facilitar las sesiones

La forma en la que se facilita una actividad es tan importante como su contenido. Algunas pautas sencillas ayudan a crear las condiciones necesarias para que las participantes se impliquen, aprendan y se sientan cómodas durante el proceso.

- **Crea un clima de confianza.** Cuida especialmente el inicio de las sesiones y favorece un ambiente basado en el respeto, la escucha activa y el no juicio. Recuerda periódicamente la importancia de la confidencialidad: aquello que pertenece a la experiencia personal de las participantes debe tratarse con cuidado dentro del grupo.
- **Legitima las resistencias.** Pueden aparecer inseguridades, vergüenza o bloqueos, especialmente ante actividades nuevas, el uso de tecnología o la expresión ante el grupo. Normalízalos y evita forzar la participación.
- **Ofrece diferentes formas de participar.** No todas las mujeres tienen que hacerlo del mismo modo. Hablar, escuchar, escribir, observar o trabajar en pequeños grupos son formas igualmente válidas de formar parte de una actividad.
- **Prioriza la autenticidad.** Pon el foco en lo que cada participante quiere expresar y aportar, no en hacerlo de una manera determinada. La experiencia vital de las mujeres constituye uno de los principales recursos de aprendizaje de la metodología.

- **Refuerza los avances.** Reconocer las aportaciones, aprendizajes y pequeños logros ayuda a fortalecer la autoestima y la percepción de competencia. Esto resulta especialmente importante ante actividades que inicialmente generan inseguridad.
- **Cuida la seguridad emocional.** Cuando se trabajen experiencias personales, emociones o pérdidas, facilita la expresión desde el respeto y permite que cada participante decida hasta dónde quiere compartir.

En conjunto, estas pautas ayudan a generar un entorno de aprendizaje, confianza y apoyo mutuo, coherente con el enfoque centrado en la persona y la perspectiva de género de Salvia Mujer.

Dinámicas para llevar la metodología a la práctica

Las siguientes dinámicas muestran diferentes formas de trasladar los principios de Salvia Mujer a la práctica. Se han seleccionado **ejemplos vinculados con la cohesión grupal, la autoestima, la gestión emocional y las competencias digitales**, mostrando así la diversidad de aprendizajes que pueden trabajarse durante los itinerarios.

Las propuestas pueden adaptarse en duración, profundidad o forma de participación en función de las características y necesidades de cada grupo.

Dinámica 1. Radiografía de un desayuno

- **Objetivo:** favorecer la cohesión grupal, generar un clima distendido y facilitar un primer acercamiento entre las participantes.

- **Duración:** 10-15 minutos aproximadamente.
- **Recursos necesarios:** espacio que permita disponer las sillas en círculo.

Fase 1. Preparación

Se organiza el espacio en círculo, procurando que todas las participantes puedan verse y escucharse cómodamente. Esta disposición facilita una comunicación más cercana y evita posiciones jerárquicas dentro del grupo.

Fase 2. ¿Qué has desayunado hoy?

La persona facilitadora comienza presentándose brevemente y compartiendo qué ha desayunado ese día. A continuación, da paso a otra participante para que haga lo mismo y la ronda continúa hasta completar el grupo.

A partir de las respuestas pueden surgir espontáneamente comentarios, coincidencias, preguntas o anécdotas. La persona facilitadora puede aprovecharlas para favorecer la conversación, siempre sin convertir la actividad en un turno rígido de preguntas.

Fase 3. Cierre

La dinámica finaliza poniendo en valor cómo una cuestión cotidiana y sencilla puede ayudarnos a encontrar puntos en común y comenzar a conocernos.

Su carácter informal contribuye a romper el hielo, reducir la tensión de los primeros encuentros y generar un ambiente cercano, preparando al grupo para actividades que requieren progresivamente una mayor interacción.

Dinámica 2. El Espejo

- **Objetivo:** promover una mirada más amable hacia una misma, reforzando la autoestima y reconociendo las propias capacidades, experiencias y fortalezas.
- **Duración:** 35 minutos.
- **Recursos necesarios:** una caja y un espejo.

Fase 1. El regalo

Antes de comenzar, se coloca un espejo dentro de una caja, presentándola al grupo como si contuviera un regalo. Las participantes, sentadas en círculo, abren la caja de una en una y observan su interior sin contar inicialmente al resto qué han encontrado.

Una vez que todas han realizado este primer acercamiento, la persona facilitadora abre la conversación y las invita a expresar qué han visto, qué han sentido al encontrarse con su propia imagen, qué les gusta de aquello que ven o qué cambiarían.

La dinámica permite explorar la forma en que cada mujer se mira y se habla a sí misma, prestando atención tanto a las valoraciones positivas como a posibles expresiones críticas sobre su imagen o su persona.

Fase 2. Reflexión y cierre

Tras la experiencia se genera un espacio de reflexión compartida. Pueden aparecer expresiones muy diferentes —desde “soy valiosa”, “mi cuerpo es mi historia” o “soy inspiración para otras mujeres” hasta “no me veo guapa” o “no me gusta lo que veo”—, que pueden utilizarse para reflexionar sobre cómo se ha construido nuestra propia mirada.

El objetivo no es corregir las respuestas, sino acompañar a las participantes hacia una percepción más amplia de sí mismas, poniendo en valor no solo la imagen física, sino también su historia, capacidades, aprendizajes, fortalezas y derecho al autocuidado.

Dinámica 3. Semáforo Emocional

- **Objetivo:** identificar el propio estado emocional y comprender cómo nuestros pensamientos, sentimientos, palabras y acciones influyen en nuestras reacciones y relaciones con otras personas.
- **Duración:** 30 minutos aproximadamente.
- **Recursos** necesarios: cuadernos y bolígrafos.

Fase 1. Comprender nuestro semáforo emocional

La actividad comienza con una breve reflexión sobre cómo el género puede influir en la expresión de las emociones. Socialmente, determinadas emociones como la tristeza, el miedo, la ternura o el cuidado han sido tradicionalmente más aceptadas en las mujeres, mientras que otras, como la ira o la ambición, han podido estar más cuestionadas.

A continuación, se presentan cuatro dimensiones que ayudarán a analizar nuestras respuestas ante diferentes situaciones:

1. Lo que pienso: las ideas o interpretaciones que aparecen.
2. Lo que siento: las emociones que experimentamos.
3. Lo que digo: cómo expresamos esos pensamientos y emociones.
4. Lo que hago: las acciones o respuestas que llevamos a cabo.

Para facilitar su comprensión se utiliza la metáfora del semáforo: verde, cuando estamos tranquilas; amarillo, cuando nos encontramos en alerta; y rojo, cuando sentimos que la emoción nos desborda.

Fase 2. Situaciones cotidianas

Cada participante dibuja su propio semáforo y utiliza las cuatro dimensiones anteriores para analizar cómo suele reaccionar ante diferentes situaciones cotidianas.

La persona facilitadora puede plantear ejemplos como: “una persona se cuela delante de mí en la fila del supermercado”, “alguien me pisa y no se disculpa” o “una amistad cancela un plan en el último momento”. Las propias participantes pueden incorporar otras situaciones que consideren significativas.

Fase 3. Reflexión compartida

Una vez completados los semáforos, se invita a compartir voluntariamente algunas respuestas. El grupo puede observar cómo una misma situación puede generar pensamientos, emociones y reacciones diferentes y reflexionar sobre posibles estrategias para responder de una manera más consciente.

Dinámica 4. Nos conectamos

- **Objetivo:** fortalecer los vínculos y las redes de apoyo de las participantes mediante el uso práctico y seguro de herramientas digitales de comunicación.
- **Duración:** 45 minutos aproximadamente.
- **Recursos necesarios:** ordenador, proyector, dispositivos móviles personales y presentación de apoyo.

Fase 1. Nuestra forma de comunicarnos también ha cambiado

La sesión comienza recorriendo la evolución de las formas de comunicación, desde el teléfono fijo y los primeros teléfonos móviles hasta los actuales smartphones.

A partir de este recorrido se invita a las participantes a compartir su propia experiencia: ¿cómo se comunicaban antes con familiares y amistades?, ¿cuándo tuvieron su primer teléfono?, ¿qué cambios han experimentado?

Este punto de partida permite conectar el aprendizaje tecnológico con su propia historia, reconociendo que todas han vivido y aprendido a desenvolverse ante importantes cambios tecnológicos.

Fase 2. Descubriendo WhatsApp

Se presenta WhatsApp desde sus posibles usos cotidianos y se acompaña a las participantes, paso a paso, en la práctica de diferentes funciones: iniciar una conversación, enviar mensajes de texto y notas de voz y compartir fotografías o documentos.

También se trabaja el funcionamiento de los grupos, pudiendo crear uno durante la sesión si las participantes lo desean, y se explica de manera sencilla la diferencia entre grupos y comunidades.

La prioridad es que cada mujer pueda probar las funciones en su propio dispositivo, contando con el apoyo necesario y avanzando a su ritmo.

Fase 3. Practicamos las videollamadas

Se explica la utilidad de las videollamadas para mantener el contacto cuando no es posible encontrarse presencialmente y se realiza una demostración práctica desde WhatsApp.

Las participantes aprenden cómo iniciar una videollamada y utilizar funciones básicas como activar o desactivar el micrófono y la cámara. Quienes lo deseen pueden practicar con otra compañera en un entorno seguro y sin presión.

Fase 4. Compartimos nuestra ubicación

Se presentan dos funcionalidades diferentes: enviar una ubicación fija y compartir la ubicación en tiempo real durante un periodo determinado.

Tras la explicación, las participantes pueden practicar ambas opciones desde sus dispositivos, comprendiendo sus posibles usos en situaciones

cotidianas, como facilitar un punto de encuentro o mantener informada a una persona de confianza durante un desplazamiento.

Fase 5. Cierre y reflexión

La actividad finaliza preguntando qué herramientas han resultado más útiles, cuáles creen que podrían incorporar a su vida cotidiana y qué dudas mantienen.

También se invita a pensar en otras aplicaciones o herramientas digitales que les gustaría aprender a utilizar, de manera que sus intereses puedan incorporarse a sesiones posteriores y los contenidos digitales respondan realmente a sus necesidades.

9. Experiencias de alto impacto

A lo largo del itinerario, Salvia Mujer incorpora experiencias que permiten trasladar los aprendizajes fuera del espacio habitual de las sesiones y **situar a las participantes en un papel activo:** tomando decisiones sobre su futuro, compartiendo su talento, relacionándose con su comunidad o transmitiendo sus conocimientos y experiencias a otras generaciones.



Entre ellas, destacamos tres experiencias que reflejan especialmente bien la filosofía del programa.

Encuentro Talento Senior: poner en valor lo que cada mujer puede aportar

El Encuentro Talento Senior es un espacio de conexión entre las participantes y entidades sociales y comunitarias en el que las mujeres tienen la oportunidad de visibilizar sus capacidades, experiencias, conocimientos e intereses.

El proceso comienza antes del propio encuentro. Durante las sesiones se acompaña a las participantes en la identificación de sus competencias y fortalezas, la puesta en valor de sus trayectorias vitales y la preparación de aquello que desean compartir. También se trabajan habilidades de comunicación y presentación que les permitan expresarse con mayor confianza.

Posteriormente, el encuentro facilita el intercambio directo con entidades del Tercer Sector y otros agentes comunitarios, generando oportunidades para descubrir nuevas formas de participación, colaboración o voluntariado.

Más allá de la actividad puntual, esta experiencia busca provocar un cambio de mirada: las mujeres mayores no son únicamente receptoras de apoyos y recursos, sino personas con conocimientos, capacidades y experiencia que pueden seguir aportando valor a su comunidad.

Acción intergeneracional: mujeres mayores como agentes de cambio

La Acción Intergeneracional genera un espacio de encuentro entre las participantes y generaciones más jóvenes, especialmente en contextos educativos, con un doble propósito: favorecer el intercambio entre generaciones y sensibilizar sobre el edadismo y los estereotipos asociados al envejecimiento.

Las propias mujeres participan activamente en la preparación de la experiencia. Con el acompañamiento profesional, identifican los mensajes que quieren transmitir, seleccionan experiencias y aprendizajes que desean compartir y preparan dinámicas participativas adaptadas al contexto educativo.

Posteriormente, son ellas quienes adquieren protagonismo en el encuentro con el alumnado, generando oportunidades para conversar, compartir experiencias y reflexionar conjuntamente sobre la edad, los roles sociales y el valor de las personas mayores.

Esta experiencia permite reforzar el rol social de las participantes y reconocerlas como transmisoras de conocimiento y agentes de sensibilización, al tiempo que contribuye a cuestionar prejuicios y construir relaciones más cercanas entre generaciones.

Proyecto de Vida: mirar hacia adelante

El Proyecto de Vida acompaña a cada mujer en un proceso de reflexión sobre su trayectoria, su situación actual y, especialmente, sobre aquello que quiere mantener, recuperar, cambiar o incorporar a su vida.

Partiendo de sus intereses, capacidades, necesidades y expectativas, se facilita la identificación de objetivos personales significativos y la definición de acciones realistas para avanzar hacia ellos. El proceso se adapta a la realidad de cada participante y puede abordar diferentes dimensiones de su vida: autonomía, bienestar, relaciones sociales, participación, intereses personales o conexión con la comunidad.

Metodológicamente, se desarrolla a través de cuatro pasos:

- **Mirar la trayectoria:** reconocer experiencias, aprendizajes y situación actual.

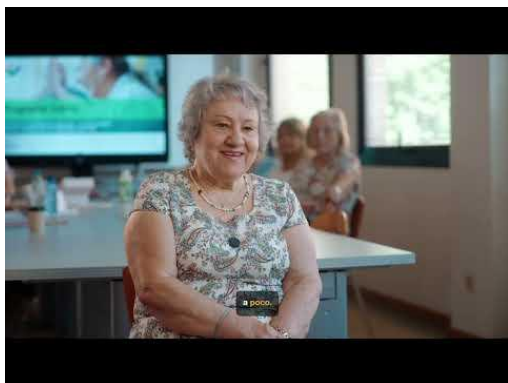
- **Identificar lo importante:** explorar intereses, necesidades, motivaciones y objetivos personales.
- **Pasar a la acción:** concretar un plan realista y adaptado a las posibilidades de cada mujer.
- **Acompañar el proceso:** realizar un seguimiento individualizado y revisar los avances o ajustes necesarios.

El Proyecto de Vida permite así conectar los aprendizajes desarrollados durante Salvia Mujer con la vida cotidiana y con el futuro de cada participante, reforzando la autonomía, el sentido de propósito y la capacidad para tomar decisiones sobre su propia vida.

La experiencia, contada por sus protagonistas

Los contenidos, herramientas e indicadores permiten comprender cómo funciona Salvia Mujer, pero existe **otra mirada imprescindible** para conocer el alcance de la metodología: la de **las propias mujeres que han participado en ella**.

Sus **testimonios** permiten acercarnos a la experiencia desde lo vivido y conocer, en primera persona, qué ha significado participar, qué aprendizajes se llevan y qué cambios identifican en sí mismas, en sus relaciones y en su forma de conectar con el entorno.





Salvia Mujer está desarrollado por el Área de Empleo e Inclusión Social de Fundación Santa María la Real. Para ello, la entidad cuenta con la colaboración y financiación del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030, con cargo a la asignación tributaria del IRPF e Impuesto sobre Sociedades 2025.

AreaEmpleoFSMLR.es

