

Decálogo de buenas prácticas comunitarias para promover la salud, bienestar y sostenibilidad de la vida de mujeres rurales desde la perspectiva glocal (local y global)

1. Mujeres rurales organizadas: protagonistas del cambio por la salud global

Granada, España

En las comarcas de Baza, Guadix y Huéscar, un grupo de mujeres rurales se organizó para transformar su salud y sus territorios. Con el impulso de Farmamundi, el colectivo ¿Teatreverías? y redes locales, nació *SaludFem1*, una experiencia que combina formación crítica, arte y sororidad desde una perspectiva feminista y comunitaria.

A través del teatro social, las participantes exploraron sus vivencias, visibilizaron desigualdades y construyeron propuestas colectivas. “El teatro nos ayudó a sacar cosas que llevábamos dentro. Fue sanador”, comparte una de ellas. Otra añade: “Nos pone en el centro como mujeres rurales, nos escucha de verdad.”

Esta práctica enlaza los saberes locales del sur de Europa con desafíos globales como el acceso equitativo a la salud y la justicia de género. Y sí, muchas lo ven replicable: “Con un grupo de mujeres y apoyo local, podríamos hacer algo similar en nuestro pueblo.”

2. Café World en Dúrcal: saberes rurales y teatro de las oprimidas por la salud comunitaria

Dúrcal, Granada | SaludFem2

En el corazón del Valle de Lecrín, mujeres rurales se reunieron para compartir sus vivencias, tejer redes de apoyo y reflexionar sobre su papel en la salud colectiva. El encuentro, parte del proyecto *SaludFem2*, se convirtió en un espacio de diálogo intercultural entre mujeres del norte y del sur global, donde el cuerpo, la palabra y el teatro se unieron para provocar reflexión y transformación.

Desde el *teatro de las oprimidas*, traído por compañeras latinoamericanas, hasta conversaciones profundas sobre el relevo generacional, las participantes reconocieron sus prácticas cotidianas como actos políticos de cuidado y salud mental. “Hablar con una amiga también es una forma de sanar”, compartió una de ellas.

El taller no solo fortaleció la comunidad, sino que dejó un compromiso firme: continuar creando espacios donde la salud emocional, la lucha colectiva y la diversidad generacional puedan convivir.

“Necesitamos que nuestras asociaciones se vean. Que no se pierdan.”
“Queremos volver a encontrarnos, con las jóvenes también.”

3. Café World N° 2: sembrando transformaciones entre saberes rurales y salud feminista

Granada, España | SaludFem2.0

El Museo Memoria de Andalucía fue el escenario donde mujeres rurales del Valle de Lecrín se encontraron con experiencias del Sur Global para imaginar juntas una salud más justa. En esta jornada, lo cotidiano se volvió político: el cuerpo, la palabra y el juego tejieron un espacio común entre comunidades de Granada y Nicaragua.

Con la Colectiva Matagalpa como invitada, se abrió un diálogo horizontal entre territorios que comparten luchas similares. “Nos reconocimos en sus historias”, comentaron algunas mujeres del Valle. Se habló de cuidados, resistencias y del poder de lo colectivo. “Esto no va solo de lo que falta, sino de lo que ya hacemos juntas para sostener la vida.”

El taller dejó claro que las mujeres rurales no son beneficiarias, sino generadoras de salud, conocimiento y política comunitaria. El modelo de co-cuidados emergió como una propuesta concreta para replicar en los pueblos, con herramientas creativas y alianzas que cruzan lo local y lo global.

“Las asociaciones somos espacios de transformación. Solo necesitamos que se nos escuche y se nos de nuestro lugar de actuación”

4. Brasil: agroecología y feminismo popular campesino como salud colectiva

Brasil | Compartida en el Tercer Encuentro Altavoz, Lecrín

Desde Brasil llega una experiencia que entrelaza tierra, salud y lucha feminista. Las mujeres campesinas han sostenido, a lo largo del tiempo, una agroecología que no solo alimenta, sino que cuida, organiza y transforma. Esta práctica, compartida en el Encuentro Altavoz en Lecrín, mostró cómo el *Feminismo Popular Campesino* articula la defensa del territorio con la justicia de género y la salud comunitaria.

Su trabajo cotidiano —sembrar, cuidar, alimentar— se convierte en resistencia frente a estructuras patriarcales que aún las invisibilizan. “Nuestro trabajo no es ayuda, es producción de vida”, afirman. A pesar de cargar con las tareas de cuidados desde niñas, estas mujeres han logrado posicionarse como referentes en cooperativas, procesos educativos y políticas públicas.

El grupo de mujeres rurales del Valle de Lecrín reconoció en esta experiencia un espejo posible: la agroecología como herramienta de salud, de autonomía y de construcción colectiva. Un ejemplo claro de cómo los saberes del Sur Global nutren caminos locales hacia una vida digna y sostenible.

“Cuidar la tierra es también cuidarnos entre nosotras. Es salud.”

5. Ecuador: mujeres rurales que cuidan el agua y transforman sus comunidades

Ecuador | Compartida en el Tercer Encuentro Altavoz, Lecrín

En las zonas rurales de Ecuador, el agua no llega sola: la traen las mujeres. Lo hacen organizadas, liderando juntas comunitarias, construyendo redes de distribución, cercando manantiales, sembrando árboles. Con su acción cotidiana, desafían las desigualdades estructurales y demuestran que gestionar el agua es también una forma de cuidar la vida.

Esta experiencia, impulsada por Ayuda en Acción, fue compartida en el Encuentro Altavoz con mujeres del Valle de Lecrín. Al escuchar la historia de Marisol Andrade, muchas se reconocieron: “Nosotras también luchamos por el agua. También sabemos organizarnos.” Se conectaron así dos luchas rurales separadas por océanos, pero unidas por el cuidado del territorio.

El ejemplo ecuatoriano inspiró nuevas ideas locales: alianzas entre asociaciones vecinas, defensa del entorno como parte de la salud, y una conciencia clara de que sin agua no hay vida, ni justicia, ni futuro.

“El agua no es solo un recurso. Es un derecho que defendemos juntas.”

6. India: mujeres salineras que lideran la transición energética con justicia y autonomía

Gujarat, India | Compartida en el Tercer Encuentro Altavoz, Lecrín

En el desierto de Kutch, miles de mujeres extraen sal bajo un sol implacable. Durante años, trabajaron con generadores diésel que dañaban su salud, contaminaban el entorno y consumían casi todos sus ingresos. Hoy, gracias al impulso de la asociación SEWA, esas mismas mujeres lideran un cambio radical: han sustituido el diésel por energía solar, se han formado como técnicas, y gestionan cooperativas energéticas propias.

La historia de las salineras de Gujarat, compartida en el Encuentro Altavoz en Lecrín, mostró cómo la transición ecológica también puede ser una transición de poder. Las mujeres pasaron de la exclusión económica a la soberanía energética. “Ahora no solo producimos sal. Producimos energía. Y futuro.”

Este modelo feminista de transición justa ha generado ingresos, salud laboral y empoderamiento, inspirando a las participantes andaluzas a imaginar soluciones locales frente a la dependencia energética. “Necesitamos alternativas que partan de lo comunitario. Como ellas”, comentaron.

“La energía limpia es también una forma de cuidar nuestros cuerpos y nuestras vidas.”

7. Paladas de vida: mujeres granadinas reman para superar el cáncer de mama

Granada, España

En el Pantano de Cubillas, los remos avanzan al ritmo del aliento compartido. Allí, mujeres que han atravesado el cáncer de mama se unen en una embarcación Dragon Boat para transformar el dolor en fuerza, la soledad en equipo y la enfermedad en vida activa. Así nace REMAMA Granada, una experiencia de salud colectiva y feminista que pone el cuerpo en movimiento como acto de recuperación y gozo.

Esta práctica, presentada en el Encuentro Altavoz en Lecrín, emocionó por su sencillez transformadora: remar juntas no solo mejora el linfedema y la musculatura, sino también la autoestima, la alegría y los vínculos. “Volver al agua fue volver a mí misma”, expresó una participante.

Desde su creación en 2019, REMAMA ha crecido hasta convertirse en referente local de resiliencia activa, logrando medallas y visibilidad pero, sobre todo, construyendo comunidad. Hoy, reman no solo por ellas, sino por todas las que buscan sanar desde la acción compartida.

“Es una actividad donde el compañerismo, el trabajo en equipo y la sincronización van de la mano.”

8. Chiapas: salud con raíz – mujeres indígenas que cuidan desde el territorio

Chiapas, México

En las montañas y selvas de Chiapas, las mujeres indígenas se organizan para sanar, resistir y acompañar desde sus propios saberes. Las Casas de la Mujer Indígena (CAMI) son espacios gestionados por ellas mismas, donde confluyen la medicina tradicional, la lengua originaria y la defensa de los derechos como forma de cuidado colectivo.

Durante el Encuentro Altavoz en Padul, esta experiencia inspiró una reflexión profunda sobre la relación entre salud, territorio y memoria. Las participantes andaluzas reconocieron en los saberes de las CAMI ecos de sus propias abuelas: remedios, plantas, cuidados heredados que también son salud.

Las CAMI son más que centros de atención. Son espacios políticos y comunitarios donde las mujeres se forman, se organizan y se fortalecen. Desde ahí, defienden la vida digna, la lengua, la tierra y el derecho a cuidarse con dignidad y autonomía.

“La salud no está solo en el hospital. Está en nuestra lengua, en nuestras manos, en la tierra que pisamos.”

9. Guardianas del río: mujeres concheras que cultivan justicia climática en Colombia

Costa Pacífica de Colombia

En las costas del Pacífico colombiano, mujeres afrodescendientes recolectoras de piangua —conocidas como “concheras”— defienden sus ríos, manglares y territorios amenazados por la minería ilegal y la contaminación. Más que recolectoras, son restauradoras y líderes comunitarias que, a través del programa Raíces, han sembrado miles de plántulas de manglar y recuperando bosques, protegiendo la biodiversidad y mitigando el cambio climático.

Durante el Encuentro Altavoz en Padul, esta experiencia resonó profundamente con las participantes, quienes reconocieron la pérdida de sus propias fuentes naturales y la urgencia de protegerlas. Las guardianas del manglar combinan saberes ancestrales con educación ambiental, fortaleciendo la autonomía económica y el liderazgo femenino desde una perspectiva ecofeminista.

Su lucha es un acto de justicia hídrica y racial: defienden el agua, la vida, la cultura y la espiritualidad frente al extractivismo y el racismo ambiental. Desde la denuncia y la restauración, tejen redes de cuidado y resistencia que nos invitan a repensar la salud comunitaria como inseparable de la salud de la naturaleza.

“Cuidar el agua es cuidar la vida. Somos las guardianas del río y de nuestra historia.”

10. Mujeres de la Vivera Orgánica: salud y soberanía alimentaria desde los márgenes urbanos de Buenos Aires

Rodrigo Bueno, Buenos Aires

En el barrio popular Rodrigo Bueno, al borde del Río de la Plata, 14 mujeres migrantes y trabajadoras informales han convertido un pequeño terreno de 300 m² en un vivero y huerta agroecológica que impulsa la soberanía alimentaria y la salud colectiva. Nacida de talleres estatales de jardinería y fortalecida por saberes ancestrales, esta iniciativa desafía la exclusión urbana y visibiliza la potencia productiva y organizativa de las mujeres en contextos precarizados.

Durante el Tercer Encuentro Altavoz, las mujeres rurales participantes conectaron con esta experiencia que une cultivo, cuidado del cuerpo y la tierra, y trabajo digno. La Vivera Orgánica se presenta como un modelo feminista y migrante de resistencia, donde la agroecología urbana se convierte en herramienta de autonomía económica, resiliencia y justicia social.

Las participantes expresaron el deseo de recuperar y transmitir saberes de cultivo doméstico y propusieron crear huertas comunitarias locales, reconociendo el cultivo como acto político y colectivo de cuidado.

“Cultivar salud, redes y dignidad en los márgenes de la ciudad.”