

INSTITUTO ROMANÒ PARA ASUNTOS SOCIALES Y CULTURALES

INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LA MUJER SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD EN ZONAS RURALES DE ANDALUCÍA

INFORME DE RESULTADOS Y
BUENAS PRÁCTICAS



INTRODUCCIÓN

El presente informe es uno de los resultados del programa ***Inserción sociolaboral de la mujer en situación de vulnerabilidad en zonas rurales de Andalucía***, diseñado y ejecutado por el **Instituto Romano para Asuntos Sociales y Culturales (IRASC)** y financiado por la Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad de la Junta de Andalucía.

El eje principal del programa ha sido una serie de formaciones teórico-prácticas dedicadas a mujeres en riesgo de exclusión, con especial atención a las mujeres con necesidades especiales y en situación de vulnerabilidad, mujeres embarazadas, mujeres trans y demás mujeres con múltiple situación de vulnerabilidad en el ámbito sociolaboral en zonas rurales de Andalucía.

En las siguientes páginas se presenta el panorama actual de las mujeres rurales en España y en Andalucía, las dificultades específicas, la interseccionalidad, los retos, oportunidades y buenas prácticas. Profundiza en las necesidades particulares de las mujeres gitanas y en riesgo de exclusión social que viven en el medio rural, principales personas destinatarias del programa, y las temáticas principales tratadas en los talleres formativos del programa.



Brecha de género

La brecha de género es una forma de representar la disparidad que existe entre hombres y mujeres en cuanto a derechos, recursos u oportunidades.



Medio rural

La Ley 45/2007, de 13 de diciembre, para el desarrollo sostenible del medio rural, define el medio rural como el espacio geográfico formado por la agregación de municipios o entidades locales menores definido por las administraciones competentes que posean una población inferior a 30.000 habitantes y una densidad inferior a los 100 habitantes por km².

ESQUEMA DE CONTENIDOS

- 🍃 Contexto social
- 🍃 Metodología
- 🍃 Situación actual
- 🍃 Situación de las mujeres gitanas en el medio rural
- 🍃 Talleres de inserción sociolaboral
- 🍃 Oportunidades
- 🍃 Buenas prácticas
- 🍃 Fuentes consultadas

CONTEXTO SOCIAL

Las mujeres rurales enfrentan una **desigualdad interseccional**: una relacionada con las características geográficas y de infraestructura de las zonas rurales (acceso limitado a servicios y conectividad), otra derivada de su condición de mujeres, añadidas a aquellas relacionadas con las situaciones de riesgo de exclusión social (diversidad funcional, mujeres migrantes, víctimas de violencia machista, carencia de recursos o independencia económica, discriminación étnica o religiosa, etc.). Esta confluencia agrava significativamente las barreras y los retos, y limita la integración de estas mujeres en el mercado laboral.

La **brecha de género** en el medio rural tiene un costo económico considerable, estimado en un 3,1% del PIB de 2019 en España, lo que equivale a unos 38.500 millones de euros. Esto refleja cómo la desigualdad laboral de las mujeres rurales afecta no solo a ellas, sino al desarrollo económico del pueblo y del país.

La **precariedad laboral** afecta de manera más acentuada a las mujeres en las zonas rurales, quienes enfrentan una mayor tasa de temporalidad y contratos a tiempo parcial que los hombres. Esta situación está directamente relacionada con la baja participación femenina en el mercado laboral rural, destacando que España tiene algunas de las tasas más bajas de actividad, empleo y alta tasa de desempleo femenino rural en Europa.

El **envejecimiento de la población** femenina rural genera una mayor tasa de dependencia, lo que agrava la situación social y económica en estas zonas. Además, la menor tasa de crecimiento de la población femenina contribuye a la pérdida de peso de la población rural en España.

Aunque las mujeres rurales tienen en general un **nivel educativo** superior al de los hombres rurales, este factor no se traduce en mejores oportunidades laborales. Las mujeres siguen enfrentando barreras que dificultan su acceso a trabajos adecuados a su formación, mientras que los hombres rurales suelen ocupar empleos para los que no están suficientemente cualificados.

En resumen, las mujeres rurales sufren una **discriminación estructural** que les impide acceder a mejores oportunidades laborales, lo que tiene un impacto negativo tanto en su desarrollo personal como en el crecimiento económico de las zonas rurales. Es urgente implementar políticas que promuevan su inclusión en el mercado laboral, la mejora de sus condiciones laborales y la eliminación de las barreras sociales y económicas que enfrentan.

METODOLOGÍA

Para la realización de este informe y el análisis de los resultados de las acciones formativas del programa, se ha empleado una metodología mixta. Por un lado, se han llevado a cabo talleres participativos dirigidos a mujeres en áreas desfavorecidas de Puerto Serrano, Cortegana y Cantillana, facilitados por expertas en diversas áreas. Y, por otro lado, hemos afianzado dicha información con conocimiento generado por fuentes oficiales y de reconocimiento en el sector de la Acción e Intervención Social, de manera que el análisis y las conclusiones extraídas cuenten con un respaldo teórico y práctico.



Organización del programa y coordinación de equipos:

El diseño y la ejecución del programa Inserción sociolaboral de la mujer en situación de vulnerabilidad en zonas rurales de Andalucía se ha elaborado en coordinación con los equipos técnicos de los puntos Vuela de Puerto Serrano (Cádiz), Cortegana (Huelva) y Cantillana (Sevilla), y el equipo técnico de Instituto Romanò para Asuntos Sociales y Culturales.

En las sesiones de coordinación de los grupos de trabajo se han decidido los requisitos necesarios para la realización de las formaciones, las posibles ponentes, la planificación de los objetivos a cumplir y la programación de las formaciones y en la elaboración de los cronogramas de actividades para los talleres de inserción sociolaboral.



Evaluación de necesidades:

Se ha seguido un proceso sistemático de identificación, análisis y comprensión de las carencias y obstáculos específicos que enfrentan las mujeres rurales en relación con su integración en el mercado laboral y su desarrollo personal y profesional. Este proceso implica recopilar información relevante sobre las condiciones sociales, económicas y culturales que afectan a estas mujeres, así como las oportunidades y recursos disponibles en sus comunidades.

Ha sido una evaluación participativa, involucrando a las propias mujeres beneficiarias del programa en el diagnóstico de sus necesidades, así como en el diseño de estrategias que fomenten su autonomía y empoderamiento en el ámbito laboral.



Enfoque participativo:

Ha implicado la inclusión activa de las mujeres participantes en todas las fases del proyecto, desde la identificación de necesidades hasta la evaluación de resultados. Este enfoque promueve la toma de decisiones compartida, asegurando que las mujeres sean protagonistas de su propio proceso de empoderamiento y desarrollo laboral, adaptando las acciones a sus realidades y contextos específicos.



División en bloques temáticos:

Los talleres formativos se han centrado en el empoderamiento y la inserción laboral, y en ellos se han abordado temáticas como la alfabetización digital, la autoestima, el autoconocimiento, habilidades comunicativas, liderazgo, inteligencia emocional, roles de género y técnicas de búsqueda activa de empleo (BAE), entre otras.

Estas formaciones se han impartido por profesionales de la orientación laboral y trabajadoras sociales que han ofrecido herramientas prácticas y teóricas para fortalecer la empleabilidad, la autonomía y el empoderamiento de las mujeres participantes.



Enfoque participativo:

Ha implicado la inclusión activa de las mujeres participantes en todas las fases del proyecto, desde la identificación de necesidades hasta la evaluación de resultados. Este enfoque promueve la toma de decisiones compartida, asegurando que las mujeres sean protagonistas de su propio proceso de empoderamiento y desarrollo laboral, adaptando las acciones a sus realidades y contextos específicos.

SITUACIÓN ACTUAL

DESIGUALDAD

La vulnerabilidad y desigualdad socioeconómica de las mujeres en el mundo rural en España y Andalucía está marcada por el desempleo, la falta de acceso a la propiedad, la brecha salarial y una escasa participación en la toma de decisiones económicas. Además, la violencia de género es un problema crítico, acentuado por el aislamiento y la falta de recursos en las áreas rurales. Las políticas públicas están avanzando, pero aún queda mucho por hacer para garantizar la igualdad de oportunidades y la protección de las mujeres rurales.

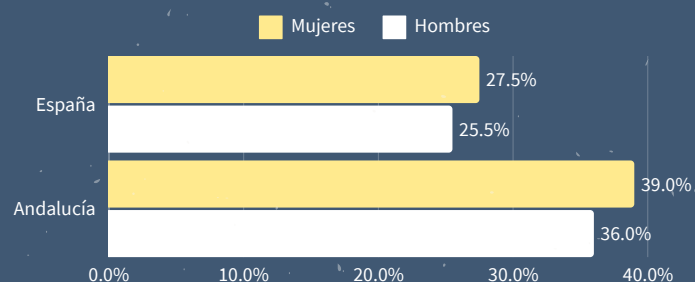
Acceso a recursos y toma de decisiones

Las mujeres rurales tienen menos acceso a la propiedad de tierras y recursos productivos. Menos del 1% de las explotaciones agrarias en España tienen titularidad compartida entre hombres y mujeres, y solo el 26% de las jefas de explotaciones agrarias son mujeres. Esta falta de control sobre los recursos dificulta su empoderamiento y participación en las decisiones económicas.

Violencia de género

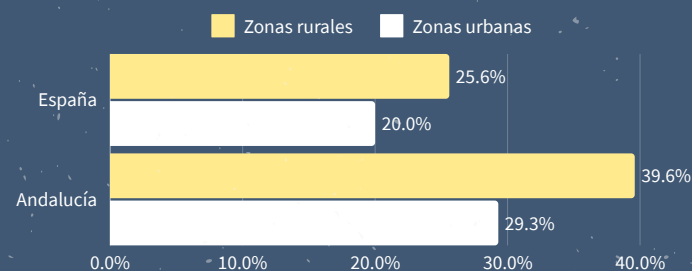
La falta de recursos y servicios de apoyo en estos territorios contribuye a que las víctimas, muchas veces, no denuncien los abusos. De acuerdo con los datos de la Confederación de Mujeres del Mundo Rural (CERES), en zonas rurales, más del 70% de las mujeres víctimas de violencia de género no denuncian los malos tratos, debido a la escasa presencia de servicios especializados y a la presión social y cultural que persiste en estas comunidades.

AROPE 2023 por sexo



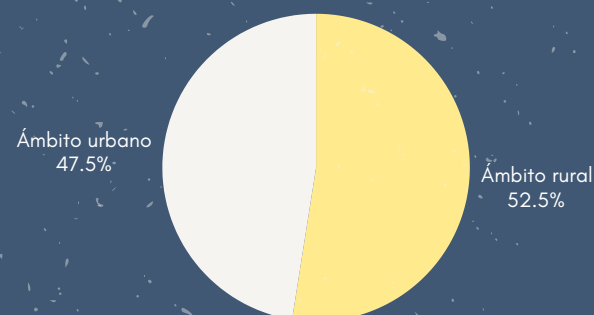
Fuente: EAPN-ES

Índice de desigualdad 2023 por hábitat



Fuente: EAPN-ES

Mujeres asesinadas por violencia machista en España en 2024



Fuente: Observatorio Rural de Violencia de Género - AMFAR

Situación en Andalucía

Las mujeres rurales andaluzas enfrentan una alta tasa de desempleo, especialmente en las zonas más alejadas de los centros urbanos. Además, la brecha en el acceso a la propiedad de tierras es una realidad, y la segregación ocupacional persiste en el mercado laboral, donde las mujeres se concentran en trabajos con menor remuneración y menor estabilidad.

Brecha de género

Según datos recientes de la Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales (FADEMUR) y la Confederación de Mujeres del Mundo Rural (CERES), la desigualdad de género en el mundo rural es una realidad persistente. Un 50,7% de las mujeres rurales entre 20 y 65 años se encuentran en situación de desempleo o inactividad laboral, siendo este porcentaje considerablemente más alto en comparación con los hombres. Solo el 26% de las jefas de explotaciones agrarias son mujeres, y menos del 1% de las explotaciones agrarias tienen titularidad compartida entre hombres y mujeres. Además, solo el 27,5% de las ayudas directas de la Política Agraria Común (PAC) son percibidas por mujeres, lo que refleja una distribución desigual de los recursos. Estos datos evidencian las barreras estructurales que enfrentan las mujeres rurales en términos de acceso a la propiedad, los recursos económicos y la participación en el desarrollo del sector agrícola.

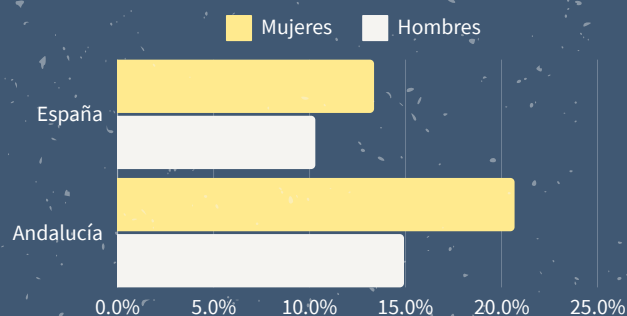
Discriminación laboral persistente

Las mujeres continúan enfrentando un trato desigual en el mercado de trabajo en comparación con los hombres, lo que refleja una inequidad estructural en las oportunidades laborales.

Impacto de las responsabilidades domésticas

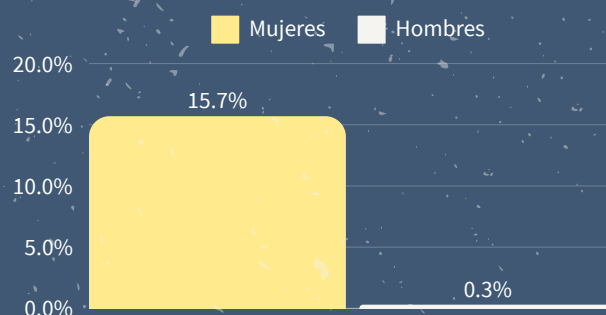
La sociedad sigue asignando a las mujeres la responsabilidad principal de los trabajos de cuidado, lo que dificulta su inserción y avance en el ámbito laboral. Esto se refleja en que un porcentaje significativo de mujeres dedica su tiempo a tareas domésticas y de cuidado, mientras que esta carga recae en una fracción mínima de los hombres.

Tasa de desempleo 2023



Fuente: INE

Personas que destinaron los 12 meses del año a tareas domésticas y de cuidados



Fuente: EAPN-ES

Desigualdad en las condiciones laborales

Las mujeres se enfrentan a condiciones laborales más precarias que los hombres, evidenciado por una mayor tasa de desempleo y una mayor proporción de mujeres trabajando a tiempo parcial.

Brechas salariales y de pensiones

Esta desigualdad se traduce en menores ingresos para las mujeres, tanto en términos salariales como en las pensiones futuras, con diferencias significativas que, aunque tienden a reducirse, siguen siendo notorias.

Las mujeres en el medio rural perciben:



Además, la precariedad laboral de las mujeres en el medio rural se ve acentuada por la falta de oportunidades de empleo digno y la limitada oferta de trabajos formales. Muchas mujeres en estas áreas se ven obligadas a aceptar empleos temporales, mal remunerados y, en muchos casos, a tiempo parcial. Además, las expectativas sociales sobre su rol en las labores domésticas y de cuidado familiar dificultan su acceso a trabajos estables, perpetuando su exclusión económica. Esta situación refuerza las desigualdades de género y limita el desarrollo económico y social de las mujeres rurales.

Teletrabajo

El teletrabajo tiene un gran potencial para frenar la despoblación en el medio rural, especialmente si se facilita el retorno de personas, en su mayoría mujeres, que migraron a áreas urbanas. Si se impulsara esta modalidad de trabajo, se estima que 13.300 personas podrían regresar al ámbito rural, generando un impacto económico de más de 170 millones de euros. Fomentar políticas públicas y privadas para promover el teletrabajo no solo favorecería el retorno de quienes se fueron, sino que también podría atraer a nuevas personas a establecerse en el medio rural, lo que tendría un efecto positivo en la economía y contribuiría a crear más y mejores oportunidades para las mujeres en todo el país.

ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACIÓN

En España el envejecimiento de la población es un problema cada vez más grave, y en las zonas rurales la situación es mucho más crítica. Las causas van desde la falta de oportunidades laborales y educativas, la carencia de infraestructuras y servicios, el declive de las actividades agrícolas y ganaderas intensivas, hasta el desajuste entre las políticas públicas y las necesidades rurales.

Es por ello que las consecuencias del éxodo de nuestros pueblos tiene un alcance aún difícil de imaginar más a largo plazo, pero muchas de ellas ya las estamos padeciendo: el aumento de la dependencia y la fragilidad social, la falta de mano de obra joven, limitaciones en el desarrollo económico y en la creación de empleo, el debilitamiento de servicios públicos básicos como la educación y la sanidad o de infraestructuras como los transportes.

Las zonas rurales albergan a una población mayor, donde las personas mayores conviven principalmente con otras de su misma edad, lo que hace que necesiten una atención específica debido a su mayor vulnerabilidad. Estas áreas suelen contar con redes de apoyo más débiles y una mayor distancia generacional. La separación geográfica con los familiares se vincula estrechamente con la reducción del apoyo mutuo, lo que incrementa la vulnerabilidad en estos lugares, especialmente cuando el respaldo informal se convierte en una fuente crucial de bienestar ante la escasez y las dificultades para acceder a servicios sociosanitarios.

La elevada homogeneidad generacional debilita las redes sociales, que se deterioran rápidamente a medida que sus miembros envejecen, y la falta de diversidad en estas redes reduce los recursos y el apoyo que circulan entre ellas, afectando negativamente la salud y el bienestar de las personas.

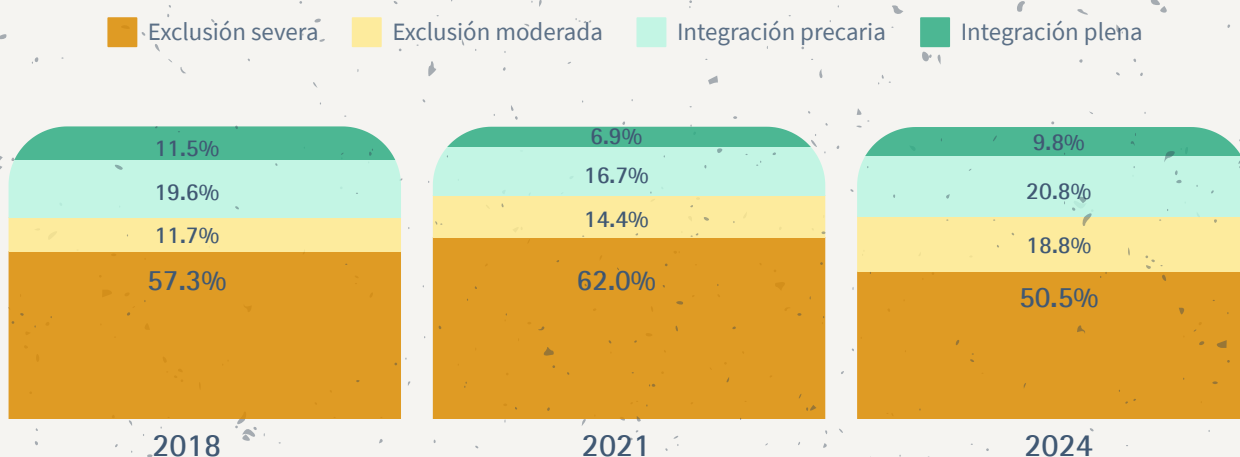
Además, el envejecimiento de los pueblos tiene un impacto profundo y específico en las mujeres, al aumentar su carga de trabajo relacionada con los roles de género tradicionales, aquellos que las responsabilizan de los cuidados, y limitan sus oportunidades de empleo y de formación, y exponiéndolas en mayor medida al aislamiento y la pobreza.

Todo ello requiere una atención particular en el diseño de políticas públicas que promuevan la igualdad de género, el acceso a servicios y la creación de empleo en el ámbito rural para mejorar la calidad de vida de las mujeres rurales mayores desde la comprensión profunda de sus realidades particulares.

SITUACIÓN DE LAS MUJERES GITANAS EN EL MEDIO RURAL

Es sorprendente que, para un pueblo de gran tamaño y con siglos de presencia en el país, solo 1 de cada 10 hogares en 2024 haya alcanzado una integración plena en la sociedad española. Aunque ha habido numerosos procesos de inclusión social de la población gitana, muchos de estos han pasado desapercibidos, ya que sus integrantes a menudo se han fusionado con el resto de la sociedad. Además, en ocasiones, ocultar su identidad gitana ha sido una condición necesaria para lograr el ascenso social.

Distribución de la integración social en la comunidad gitana (2018-2024)



Fuente: Encuesta sobre Integración y Necesidades Sociales de la Fundación FOESSA, 2024.

Hablar de las mujeres gitanas en la actualidad implica reconocer que no existe un único modelo homogéneo o fijo de mujer gitana. La situación de estas mujeres es muy variada y está influenciada por factores como la situación socioeconómica, educativa, de vivienda, entre otros. No obstante, al pertenecer a un grupo étnico minoritario, comparten una herencia cultural que define su identidad como mujeres gitanas. Hoy en día, coexisten diferentes realidades en las que se combinan los valores tradicionales de la cultura gitana con valores más modernos, resultado de la creciente participación de las mujeres gitanas en diversos ámbitos de la sociedad.

La situación de las **mujeres gitanas** en el medio rural en España evidencia una múltiple discriminación y, así, enfrentan numerosas barreras que las colocan en una situación de vulnerabilidad y riesgo de exclusión social, especialmente en el ámbito rural, donde las oportunidades y las desigualdades sociales y económicas se agravan.

Desigualdad económica y empleo

Las mujeres gitanas en el medio rural tienen una tasa de desempleo muy alta. En muchas comunidades rurales, los trabajos formales son limitados y la discriminación laboral se hace más evidente para las mujeres gitanas debido a los prejuicios tanto por su género como por su etnia. Además, las mujeres gitanas suelen estar concentradas en sectores con bajos salarios y condiciones precarias, como el trabajo en el hogar, la venta ambulante o el reciclaje.

En el ámbito rural, estas actividades a menudo no están suficientemente reguladas, lo que las deja fuera de los sistemas de protección social y las coloca en una situación de vulnerabilidad económica.

Brecha educativa y acceso a formación

En muchas zonas rurales, las mujeres gitanas tienen un acceso limitado a la educación formal. Las barreras culturales, económicas y sociales son muy comunes y merman su competitividad en el acceso al mercado laboral y a una vida sin carencias materiales. Este déficit educativo limita sus oportunidades laborales, agrava la dependencia económica y perpetúa los ciclos de pobreza y exclusión.

Violencia de género y aislamiento

La violencia de género es un problema generalizado que afecta a todas las mujeres, pero en los grupos étnicos como la comunidad gitana, las dinámicas familiares y de pareja, así como la distribución de roles, afectan de diferente manera a la desigualdad de las mujeres. Tradicionalmente, las familias gitanas resuelven los conflictos de violencia dentro de su propio entorno, evitando el sistema judicial debido a la desconfianza histórica. Aunque esta mediación familiar es rápida y de apoyo, las mujeres, si no logran resolverlo internamente, pueden recurrir a servicios externos, pero suelen sentirse incómodas debido a la falta de comprensión intercultural y a protocolos rígidos, lo que dificulta su acceso a ayuda. El principal impulso para enfrentar la situación es la protección de sus hijos e hijas, aunque el riesgo de perderlos puede complicar aún más el proceso.

Exposición a la pobreza y la exclusión social

Las mujeres gitanas en el medio rural están aún más expuestas a la pobreza severa debido a su exclusión del mercado sociolaboral. Esta situación también afecta a la calidad de vida de sus hijos e hijas, perpetuando la exclusión social de toda la familia. La falta de acceso a servicios básicos como salud, educación y vivienda adecuada es una realidad cotidiana para muchas mujeres gitanas en zonas rurales. El derecho a la vivienda es otro aspecto crítico.

Barreras culturales y sociales

Esta jerarquización de género puede dificultar la capacidad de las mujeres para tomar decisiones sobre su vida laboral, familiar o personal. Las normas sociales, a menudo arraigadas en la cultura, hacen que muchas mujeres gitanas se vean forzadas a cumplir con expectativas tradicionales, como el matrimonio precoz o la dedicación exclusiva a las tareas domésticas.

Falta de acceso a servicios y de apoyo institucional

El acceso a servicios básicos y a la protección social es otra barrera importante. Muchas mujeres gitanas en el medio rural no tienen acceso a servicios de salud, formación o empleo debido a la lejanía de los centros urbanos y a la falta de infraestructuras adecuadas. La falta de conocimiento sobre sus derechos y la desconfianza hacia las instituciones públicas, que a menudo no comprenden su realidad, también limitan el acceso a la asistencia legal, social o psicológica. La discriminación institucional y la estigmatización de la comunidad gitana agravan su exclusión.

Programas de inclusión y medidas institucionales

En cuanto a las políticas públicas, ha habido esfuerzos para abordar la discriminación y mejorar la inclusión de las mujeres gitanas en las zonas rurales, como programas de sensibilización y formación en igualdad, acceso a la educación, y promoción de los derechos de las mujeres. Sin embargo, estos esfuerzos no siempre llegan de manera efectiva a las zonas rurales más apartadas o a las mujeres más vulnerables dentro de la comunidad gitana. Las políticas deben tener en cuenta la intersección de género y etnia, promoviendo enfoques específicos para abordar las desigualdades de manera integral.

En resumen, las mujeres gitanas en el medio rural en España enfrentan una situación de vulnerabilidad y exclusión social marcada por la pobreza, la discriminación de género, la falta de acceso a educación y empleo, y las barreras culturales y sociales que restringen su autonomía. A pesar de los esfuerzos institucionales y de las políticas de inclusión, sigue siendo necesario un enfoque más centrado y específico para comprender y abordar sus necesidades y garantizar su plena participación en la sociedad.

TALLERES DE INSERCIÓN SOCIOLABORAL

Como eje vertebrador del programa de IRASC *Inserción sociolaboral de la mujer en situación de vulnerabilidad en zonas rurales de Andalucía*, se han llevado a cabo unos talleres inserción sociolaboral como una de las estrategias clave para promover el acceso al mercado laboral en condiciones de igualdad de oportunidades de mujeres en riesgo de exclusión social con necesidades especiales y en situación de vulnerabilidad en zonas rurales de Andalucía.

A través de estas iniciativas, se ha dotado a las participantes de las habilidades técnicas, sociales y personales necesarias para acceder al mercado de trabajo, favoreciendo su autonomía económica y su inclusión en una sociedad cada vez más demandante de competencias profesionales. Los talleres no solo abordan aspectos formativos específicos, sino también el empoderamiento personal y la construcción de redes de apoyo que faciliten su participación activa en la vida laboral y social. A continuación, se detallan los resultados obtenidos, las metodologías empleadas y las buenas prácticas que han demostrado ser eficaces en este contexto rural y desafiante.

MOTIVACIÓN EN LA BÚSQUEDA DE EMPLEO, AUTOCONFIANZA Y AUTOESTIMA

El manejo de la frustración al no encontrar empleo es un tema crucial para el cual no solemos contar con las herramientas necesarias. Para ello es imprescindible desarrollar la resiliencia, es decir, la capacidad de seguir adelante, aprender de las dificultades y convertirse en protagonista de la solución. En nuestros talleres el equipo técnico de IRASC ha alentado a las participantes a mantener la motivación, a entrenar habilidades como la empatía, la autorregulación emocional, la autoestima saludable y la introspección. También se destaca la importancia de las relaciones sólidas, el equilibrio vital, el autocuidado, el sentido del humor y la automotivación en el proceso de búsqueda de empleo.

Se describen las principales características de una persona resiliente, como la capacidad de relacionarse, la iniciativa, la autoestima, la autoconfianza, la autonomía, la integridad moral y el pensamiento positivo. Para la dinámica de la sesión, se utiliza el cuento *El elefante encadenado* de Jorge Bucay, para ilustrar cómo a veces nos limitamos por no confiar en nuestras propias capacidades. Se subraya la importancia de la autoconfianza y el refuerzo de la autoestima, destacando claves como analizar nuestras debilidades y fortalezas, pensar en positivo, evitar comparaciones con los demás, no temer al fracaso y no culparse por las circunstancias externas.



LAS REDES SOCIALES EN LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

El papel de las redes sociales en el proceso de búsqueda de empleo es cada día más significativo, especialmente LinkedIn: permite mostrar logros y experiencias mediante fotos, vídeos y enlaces, creando un perfil dinámico que llama la atención de los equipos de RRHH. Hemos visto cómo crear redes de contactos con personas de nuestro entorno y analizar ofertas de empleo y prácticas acordes con las preferencias. Además, permite investigar empresas y conocer mejor el mercado laboral, y promueve la marca personal al ser una plataforma profesional en la que la veracidad y la confianza.

Además, un CV bien estructurado y adaptado a cada oferta de empleo aumenta las oportunidades de acceder a entrevistas, facilitando el contacto con empleadoras y demostrando que, a pesar de las barreras sociales o económicas, la persona tiene las competencias necesarias para aportar valor en el entorno laboral. Además, un CV profesional contribuye a mejorar la confianza y la autoestima, elementos clave para superar obstáculos en el proceso de integración laboral.

Además, un CV bien estructurado y adaptado a cada oferta de empleo aumenta las oportunidades de acceder a entrevistas, facilitando el contacto con empleadoras y demostrando que, a pesar de las barreras sociales o económicas, la persona tiene las competencias necesarias para aportar valor en el entorno laboral. Además, un CV profesional contribuye a mejorar la confianza y la autoestima, elementos clave para superar obstáculos en el proceso de integración laboral.

El papel de las redes sociales en el proceso de búsqueda de empleo es cada día más significativo, especialmente LinkedIn: permite mostrar logros y experiencias mediante fotos, vídeos y enlaces, creando un perfil dinámico que llama la atención de los equipos de RRHH. Hemos visto cómo crear redes de contactos con personas de nuestro entorno y analizar ofertas de empleo y prácticas acordes con las preferencias. Además, permite investigar empresas y conocer mejor el mercado laboral, y promueve la marca personal al ser una plataforma profesional en la que la veracidad y la confianza. Además, un CV bien estructurado y adaptado a cada oferta de empleo aumenta las oportunidades de acceder a entrevistas, facilitando el contacto con empleadoras y demostrando que, a pesar de las barreras sociales o económicas, la persona tiene las competencias necesarias para aportar valor en el entorno laboral. Además, un CV profesional contribuye a mejorar la confianza y la autoestima, elementos clave para superar obstáculos en el proceso de integración laboral.

HABILIDADES PRÁCTICAS PARA ENCONTRAR TRABAJO I

Entre los obstáculos propios de vivir en un pueblo incluyen mayores tasas de desempleo, limitadas oportunidades laborales, especialmente en trabajos cualificados y bien remunerados, además de la brecha digital y la escasez de oferta formativa. Sin embargo, también existen oportunidades, como el conocimiento profundo del entorno local, el fomento de la resiliencia y el trabajo arduo, y el potencial crecimiento en sectores emergentes como las energías renovables, el cuidado del medio ambiente y la producción ecológica.

La formación es un requisito indispensable para la búsqueda de empleo, por lo que es fundamental que las personas, especialmente las mujeres en zonas rurales, tomen la iniciativa de buscar las oportunidades, ya que no llegarán por sí solas. Se destaca la importancia de reconocer las fortalezas personales y mejorar las habilidades a través de la constancia. La Formación Profesional se presenta como una opción viable para las mujeres en el medio rural, al igual que los cursos de reciclaje y actualización en diversas áreas, como marketing, inteligencia artificial, diseño web, moda, cocina, y más. Además, las redes sociales y plataformas como LinkedIn ofrecen un gran potencial para acceder a ofertas de empleo, seguir empresas y profesionales, y construir una red de contactos.



Las habilidades blandas también son esenciales, tales como la comunicación, el trabajo en equipo, la resolución de conflictos y la inteligencia emocional, que son fundamentales para el desarrollo profesional. En este sentido, es importante reflexionar sobre el estado actual de nuestras habilidades y experiencia, establecer una estrategia para la búsqueda activa de empleo y organizar el tiempo dedicado a esta tarea.

Además, se presentan herramientas útiles como el portal Empléate del Ministerio de Trabajo y el portal Actívate de la Junta de Andalucía, que facilitan el acceso a ofertas de empleo, estadísticas, formación y asesoramiento para la búsqueda laboral activa. Estos recursos proporcionan un apoyo clave para la inserción en el mercado laboral.

HABILIDADES PRÁCTICAS PARA ENCONTRAR TRABAJO II

Preparar una entrevista de trabajo es crucial, ya que no solo aumenta la confianza, sino que también proporciona la oportunidad de demostrar nuestras fortalezas y destacar entre otros candidatos. El proceso de selección, aunque competitivo, es una excelente ocasión para cautivar a los reclutadores y mostrar lo que valemos. Una buena preparación ayuda a responder con claridad, reducir el estrés y proyectar una imagen sólida y profesional. En este contexto, la imagen personal juega un papel esencial, ya que más del 90% de la comunicación es no verbal. Un 55% de la primera impresión se forma a través de la apariencia física y un 38% por el comportamiento y el lenguaje corporal.

Para prepararse adecuadamente, es fundamental investigar sobre la empresa, entender la descripción del puesto y conectar nuestras experiencias y habilidades con lo que buscan los empleadores. Aunque las preguntas varían, algunas son recurrentes, por lo que conocerlas de antemano ayuda a responder de forma segura. Además, ser auténtico y mostrar nuestra verdadera personalidad durante la entrevista es clave para generar una buena impresión y establecer una conexión genuina con el entrevistador.

Otros aspectos importantes incluyen llegar puntual, respetar el código de vestimenta de la empresa y prestar atención a la comunicación no verbal, como un apretón de manos firme y un contacto visual adecuado. Además, es fundamental evitar hablar de dinero en una primera entrevista, exagerar nuestras fortalezas o utilizar clichés para hablar de nuestras debilidades.

A partir de esta formación, se concluye que es urgente proporcionar más recursos y formación laboral para mujeres en zonas rurales, apostando por la formación online para facilitar su integración en el mercado laboral. También se destaca la necesidad de mejorar los recursos para la conciliación familiar y laboral, como más escuelas infantiles y servicios para cuidar a personas dependientes. Además, se subraya la importancia de fomentar el autoempleo y la creación de pequeñas empresas dirigidas por mujeres, eliminando barreras burocráticas y reduciendo las tasas económicas que dificultan su creación en las zonas rurales.



OPORTUNIDADES

Como parte del tercer sector, IRASC tiene un papel indispensable en la inserción sociolaboral de mujeres en riesgo de exclusión en el medio rural, actuando como un puente entre las políticas públicas, las necesidades de la comunidad rural y las oportunidades laborales. Mediante el apoyo en formación, el fomento del emprendimiento, el acceso a financiación, la creación de redes de apoyo y la sensibilización social, las organizaciones del tercer sector contribuimos significativamente a la integración y empoderamiento de las mujeres rurales, ayudándolas a superar barreras estructurales y generando un impacto positivo tanto en su desarrollo individual como en el de sus comunidades.

A pesar de los obstáculos que enfrentan las habitantes del medio rural, la vida en los pueblos en España y Andalucía ofrece numerosas oportunidades que, bien aprovechadas, aportan calidad de vida y, además pueden contribuir al desarrollo sostenible de estas áreas. La calidad de vida en el medio rural ofrece varios aspectos que lo diferencian positivamente de las ciudades, especialmente para aquellas personas que buscan una vida más tranquila, saludable y conectada con la naturaleza. A continuación se detallan algunas de las características más destacadas del medio rural frente a las ciudades:

Tiempo y ritmo de vida

Una de las principales ventajas de vivir en el medio rural es el ritmo de vida más pausado y relajado. Al estar alejados del bullicio y la velocidad de las ciudades, los residentes rurales suelen disfrutar de una menor presión temporal, lo que les permite tener más tiempo para sus actividades diarias, las relaciones personales y el ocio. Esto se traduce en menos estrés y un beneficio en pro de la calidad de vida emocional y mental.

Contacto con la naturaleza

Vivir en el campo permite un acceso directo a espacios naturales, lo que favorece la salud física y mental. La proximidad a montañas, bosques, ríos y zonas verdes no solo mejora la calidad del aire, sino que también brinda la oportunidad de realizar actividades al aire libre, como senderismo, ciclismo, o simplemente disfrutar de la tranquilidad del entorno natural. Este contacto constante con la naturaleza se asocia con menor ansiedad, mayor bienestar y una mejor salud general.

Redes de apoyo vecinal

En el medio rural, las redes de apoyo social tienden a ser más cercanas y solidarias, aunque menos variadas. Las relaciones entre vecinos suelen ser más estrechas, lo que favorece un ambiente de cooperación y apoyo mutuo. Las personas en las zonas rurales suelen conocerse entre sí y, por lo tanto, es más fácil acceder a ayuda en momentos de necesidad, como cuidados temporales o asistencia en tareas cotidianas. Este sentido de comunidad fortalece los vínculos sociales y crea un entorno más seguro y amigable.

Cercanía con las instituciones

Aunque en las grandes ciudades hay una mayor oferta de servicios, en el medio rural las instituciones, como los ayuntamientos y otros servicios públicos, suelen estar más cerca físicamente, lo que facilita un acceso directo y, en muchos casos, más personalizado. Además, la relación con los responsables locales es más directa y suele haber un contacto más cercano con los servicios administrativos.

Calidad del aire y el entorno

En comparación con las ciudades, el medio rural tiene una calidad del aire mucho más saludable. La contaminación del aire en zonas rurales es significativamente menor que en las áreas urbanas, donde el tráfico, las industrias y la densidad de población afectan la calidad del ambiente. El aire limpio y la ausencia de ruido son factores que favorecen la salud respiratoria y reducen el riesgo de enfermedades relacionadas con la contaminación.

Seguridad y menor criminalidad

En muchas zonas rurales, los índices de criminalidad son considerablemente más bajos que en las grandes ciudades. La tranquilidad y el sentido de comunidad, junto con una menor concentración de población, contribuyen a que el medio rural sea percibido como un lugar más seguro para vivir, especialmente para las familias con niños o personas mayores.

Espacios abiertos y menos masificación

El medio rural ofrece amplios espacios y menos aglomeraciones. Esto se traduce en una mayor libertad de movimiento, sin las restricciones del tráfico o la falta de espacio que suelen caracterizar las ciudades. La posibilidad de disfrutar de un jardín, un huerto o simplemente un espacio abierto en el hogar es una ventaja considerable para quienes buscan más intimidad y contacto con el entorno.

Sin embargo, para que estos beneficios sean plenamente aprovechados, es fundamental reforzar las políticas públicas en diversas áreas clave.

Teletrabajo

El impulso al teletrabajo es una gran oportunidad para revitalizar el medio rural. La digitalización y la mejora de las infraestructuras tecnológicas permitirían a los habitantes de estas zonas acceder a empleos que anteriormente estaban concentrados en las ciudades, reduciendo la necesidad de migrar hacia los centros urbanos para encontrar trabajo. Las políticas públicas deberían enfocarse en mejorar la conectividad a internet y proporcionar incentivos para que empresas y trabajadores se establezcan en áreas rurales.

Conciliación

Las políticas de conciliación de la vida laboral y familiar son esenciales para atraer a jóvenes y familias al medio rural. Facilitar el acceso a servicios de cuidado infantil, horarios laborales flexibles y opciones de teletrabajo mejoraría la calidad de vida en estas zonas. Además, fomentar la creación de espacios de *co-working* y apoyar el emprendimiento local pueden contribuir a la integración de las familias rurales en una vida laboral equilibrada.

Comunicaciones y transporte

Las deficiencias en las infraestructuras de transporte y la conectividad son una de las barreras más importantes para el desarrollo rural. Mejorar las redes de transporte público y privado, así como las conexiones digitales, garantizaría que los habitantes de las zonas rurales puedan acceder fácilmente a los servicios y mercados urbanos. También se deberían fortalecer los transportes interurbanos y el acceso a internet de alta velocidad, especialmente en áreas más aisladas.

Vivienda

La promoción de viviendas asequibles y de calidad es clave para incentivar la residencia en el medio rural. A través de políticas públicas de vivienda que incluyan subsidios, ayudas a la rehabilitación de viviendas y la creación de nuevas construcciones adaptadas a las necesidades de las familias jóvenes, se podría hacer más atractiva la vida rural. También es fundamental fomentar la rehabilitación del patrimonio arquitectónico para evitar la despoblación de las zonas rurales.

En resumen, para que las zonas rurales de España y Andalucía se conviertan en un entorno más dinámico y atractivo, es necesario que las políticas públicas se centren en el refuerzo de las infraestructuras tecnológicas, el transporte, la vivienda, la conciliación familiar y el teletrabajo. Esto no solo mejoraría la calidad de vida en el medio rural, sino que también contribuiría a frenar la despoblación y a generar un desarrollo más equilibrado en todo el territorio.

BUENAS PRÁCTICAS

Estas buenas prácticas, que abarcan desde la formación y el emprendimiento hasta la creación de redes de apoyo y la implementación de políticas públicas, han demostrado ser eficaces para promover la autonomía de las mujeres rurales y su integración plena en la vida laboral.

El objetivo de esta recopilación es ofrecer un panorama de experiencias exitosas que, a través de la innovación, el trabajo colaborativo y el apoyo integral, han logrado mejorar las condiciones laborales de las mujeres en áreas rurales. Estas prácticas no solo favorecen la inserción laboral de las mujeres, sino que también contribuyen al fortalecimiento de la economía rural, la mejora de la cohesión social y el empoderamiento de las mujeres como agentes de cambio en beneficio de la ciudadanía global.

Al presentar estas buenas prácticas, se busca proporcionar ejemplos concretos de programas y proyectos que puedan ser replicados y adaptados a diferentes contextos, así como inspirar nuevas iniciativas que sigan avanzando en la consecución de una sociedad más inclusiva y justa. La integración sociolaboral de las mujeres rurales en riesgo de exclusión es una clave esencial para el desarrollo equilibrado y sostenible de nuestras comunidades rurales.

Estas buenas prácticas, que abarcan desde la formación y el emprendimiento hasta la creación de redes de apoyo y la implementación de políticas públicas, han demostrado ser eficaces para promover la autonomía de las mujeres rurales y su integración plena en la vida laboral.

‘Red de mujeres emprendedoras rurales’

- **Entidad:** Asociación Mujeres del Mundo Rural - AMRU.
- **Lugar:** zonas rurales de Huelva, Cádiz y Sevilla.
- **Duración:** 3 años (2017-2020).
- **Objetivo:** fomentar el emprendimiento y la igualdad de género en el medio rural, apoyando a las mujeres en la creación de empresas y el desarrollo de proyectos que contribuyan a su autonomía económica y al desarrollo sostenible de sus comunidades.
- **Descripción de actividades:** este programa está diseñado para fomentar el emprendimiento y mejorar la empleabilidad de las mujeres rurales de las provincias de Huelva, Cádiz y Sevilla. Las actividades incluyen:
 - **Talleres** de capacitación en temas como la producción agroalimentaria, la gestión de huertos urbanos y la fabricación artesanal.
 - **Consultoría en la creación de empresas:** formación y asesoramiento en la creación y gestión de pequeñas empresas, con un enfoque especial en la economía social.
 - **Visibilidad en el mercado:** promoción de los productos de las mujeres emprendedoras en mercados locales y a través de plataformas digitales.
 - **Asesoramiento psicológico y social:** se proporciona apoyo integral a las mujeres, abordando también problemas como la exclusión social, la violencia de género y las dificultades familiares.

‘Mujer rural: oportunidades de empleo y emprendimiento’

- **Entidad:** Fundación Mujeres.
- **Lugar:** comarcas rurales de las provincias de Córdoba y Granada.
- **Duración:** 2 años (2019-2021, con renovaciones anuales).
- **Objetivo:** promover las oportunidades de empleo y emprendimiento para las mujeres rurales, mediante formación y asesoramiento, favoreciendo su autonomía económica y la igualdad de género en el ámbito rural.
- **Descripción de actividades:** el proyecto busca mejorar las oportunidades laborales y de emprendimiento de las mujeres en situación de vulnerabilidad en las comarcas rurales de Córdoba y Granada. Las principales actividades son:
 - **Formación en agricultura sostenible:** enfocada en el cultivo ecológico, la comercialización y la creación de productos agroalimentarios con sello ecológico.
 - **Capacitación en emprendimiento:** talleres sobre cómo iniciar y gestionar un negocio propio, incluyendo formación en herramientas digitales y marketing online.
 - **Acompañamiento y mentoría:** ofrecen asesoramiento tanto técnico como emocional, para ayudar a las mujeres a superar barreras y desarrollar proyectos viables.
 - **Creación de redes de mujeres rurales:** establecimiento de una red para compartir conocimientos y recursos, favoreciendo la cooperación entre mujeres emprendedoras.

‘Red de mujeres rurales para la igualdad de oportunidades y emprendimiento social’

- **Entidad:** Asociación Feminista Mujeres del Mundo Rural.
- **Lugar:** Castilla-La Mancha (provincias de Cuenca y Guadalajara).
- **Duración:** 3 años (2021-2024).
- **Objetivo:** promover la igualdad de género y autonomía económica de las mujeres rurales, a través de formación en liderazgo feminista, creación de cooperativas y redes de apoyo, favoreciendo su participación en la toma de decisiones y el acceso a recursos productivos, con el fin de transformar las normas de género y mejorar sus oportunidades sociolaborales.
- **Descripción de actividades:** este proyecto con enfoque feminista busca promover la igualdad de género y la autonomía económica de las mujeres rurales. Sus actividades incluyen:
 - **Formación en empoderamiento y liderazgo feminista:** talleres que abordan tanto competencias técnicas como liderazgo feminista, promoviendo el cuestionamiento de las normas de género tradicionales y fomentando la participación activa de las mujeres en la sociedad rural.
 - **Sensibilización sobre desigualdades estructurales:** campañas que visibilizan la discriminación salarial, la violencia de género y otras barreras que afectan a las mujeres en el entorno rural.
 - **Cooperativas de mujeres con enfoque de género:** apoyo en la creación de cooperativas rurales gestionadas por mujeres, con políticas internas de igualdad y gestión horizontal.
 - **Redes de sororidad y apoyo psicosocial:** creación de redes entre mujeres rurales para fomentar el apoyo mutuo, junto con acompañamiento psicosocial para mejorar su autoestima y capacidad de negociación.
 - **Visibilidad y reconocimiento de trabajos invisibilizados:** promoción de la profesionalización de trabajos rurales realizados mayoritariamente por mujeres, como el cuidado y la agricultura.
 - **Acceso a recursos productivos con perspectiva de género:** garantiza que las mujeres tengan igualdad de acceso a recursos productivos y financieros, eliminando las barreras de género.

‘Red de mujeres rurales para la igualdad y el empleo’

- **Entidad:** Asociación Albufera de Valencia.
- **Lugar:** Comunidad Valenciana (provincias de Valencia y Castellón).
- **Duración:** 2 años (2019-2021).
- **Objetivo:** fomentar la igualdad de género y mejorar las oportunidades laborales de las mujeres rurales mediante formación, asesoramiento y redes de apoyo, promoviendo su empoderamiento y participación en el desarrollo socioeconómico de sus comunidades.
- **Descripción de actividades:** este proyecto tiene como objetivo impulsar el empoderamiento económico de las mujeres rurales a través de la mejora de sus oportunidades laborales. Las actividades realizadas son:
 - **Formación en nuevas tecnologías aplicadas al agro:** talleres sobre el uso de tecnologías digitales en el sector agrícola, como plataformas de comercialización online y gestión de la producción agrícola sostenible.
 - **Acompañamiento en el empleo y la creación de empresas:** apoyo para emprender proyectos en el sector agroalimentario y en la oferta de productos y servicios que puedan atender a los mercados locales y nacionales.
 - **Acompañamiento psicosocial:** apoyo emocional y psicológico para mujeres en situación de violencia de género o exclusión social, con el fin de fortalecer su autoestima y capacidades.
 - **Visibilidad y promoción de los productos:** organización de eventos para la promoción de productos agrícolas y artesanales de las mujeres rurales, mejorando su acceso a mercados locales y regionales.

‘Mujeres del Campo: hacia la inclusión sociolaboral’

- **Entidad:** Asociación Mujeres del Mundo Rural y la Agricultura - AMMRA.
- **Lugar:** áreas rurales de las provincias de Jaén, Cádiz y Huelva.
- **Duración:** 1 año (2020-2021).
- **Objetivo:** favorecer la inclusión sociolaboral de las mujeres rurales a través de la formación, el empoderamiento y el fomento del empleo en el sector agrícola, promoviendo su igualdad de oportunidades y participación activa en el desarrollo rural.
- **Descripción de actividades:** este proyecto está enfocado en incrementar las oportunidades laborales y la inclusión social de las mujeres rurales mediante la formación y el emprendimiento. Las actividades incluyen:
 - **Formación en habilidades técnicas:** talleres de capacitación en la agricultura ecológica, agroalimentación y productos tradicionales.
 - **Acompañamiento a la inserción laboral:** orientación para la búsqueda de empleo en sectores rurales, así como en la gestión de microempresas.
 - **Creación de redes de mujeres rurales:** fomentar la creación de una red de mujeres rurales para compartir recursos, experiencias y oportunidades laborales.
 - **Visibilidad y comercialización de productos:** organización de ferias y eventos donde las mujeres puedan mostrar y vender sus productos en mercados locales y regionales.

‘Empoderamiento de mujeres rurales a través del empleo y el emprendimiento’

- **Entidad:** Fundación Secretariado Gitano - FSG.
- **Lugar:** comarcas rurales de las provincias de Córdoba y Granada.
- **Duración:** 2 años (2019-2021, con renovaciones anuales).
- **Objetivo:** fomentar el empoderamiento de las mujeres rurales, especialmente gitanas, mediante el empleo y el emprendimiento, promoviendo su autonomía económica y la igualdad de oportunidades en el ámbito rural.
- **Descripción de actividades:** el proyecto busca mejorar las oportunidades laborales y de emprendimiento de las mujeres en situación de vulnerabilidad en las comarcas rurales de Córdoba y Granada. Las principales actividades son:
 - **Formación en agricultura sostenible:** enfocada en el cultivo ecológico, la comercialización y la creación de productos agroalimentarios con sello ecológico.
 - **Capacitación en emprendimiento:** talleres sobre cómo iniciar y gestionar un negocio propio, incluyendo formación en herramientas digitales y *marketing online*.
 - **Acompañamiento y mentoría:** ofrecen asesoramiento, tanto técnico como emocional, para ayudar a las mujeres a superar barreras y desarrollar proyectos viables.
 - **Creación de redes de mujeres rurales:** establecimiento de una red para compartir conocimientos y recursos, favoreciendo la cooperación entre mujeres emprendedoras.

Fuentes consultadas

- Coste de oportunidad de la brecha de género en el medio rural, 2022, Closingap para Fundación LaCaixa.
- Declaración de ONU Mujeres el Día Internacional de las Mujeres Rurales, 15 de octubre de 2024.
- Diagnóstico de la Igualdad de Género en el Medio Rural 2021, Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.
- Discriminación y Comunidad Gitana. Informe anual 2024, Fundación Secretariado Gitano (FSG).
- Economía de los cuidados, desigualdad de género y pobreza, 2023, EAPN-ES.
- El estado de la Pobreza. Informe anual, 2024, EAPN-ES.
- Encuesta de Condiciones de Vida (ECV), 2024, Instituto Nacional de Estadística (INE).
- Enraizadas. Estudio de necesidades desde la experiencia de las mujeres del medio rural, 2023, Federación de Mujeres Progresistas.
- Guía de buenas prácticas para la incorporación de la igualdad entre mujeres y hombres en el ámbito local, n°131, 2022, Instituto de las Mujeres, Ministerio de Igualdad.
- Índice CloSinGap. Midiendo la brecha de género en España y cuantificando su impacto económico, 2024, CloSinGap.
- Informe sobre la desigualdad y la exclusión social en España, 2024, Fundación FOESSA.
- Mujeres en cifras (1983-2023), 2023, Instituto de las Mujeres, Ministerio de Igualdad.
- VI Informe sobre la Desigualdad en España 2024. Los efectos de las transiciones demográfica, climática y digital en la desigualdad, 2024, Fundación Alternativas.