SEMINARIO DE MUJERES



¡SEGURAS EN NOSOTRAS,
FUERTES JUNTAS!
06. - 08.11.2026

Durante el fin de semana del 6 al 8 de noviembre de 2026, la Coordinadora Federal del Movimiento Asociativo en Alemania (Bundesverband spanischer sozialer und kultureller Vereine e.V.) organizó un seminario dirigido a mujeres hispanohablantes con diferentes historias migratorias. Las participantes llegaron desde distintas ciudades de Renania del Norte-Westfalia hasta Wuppertal, donde tuvo lugar el encuentro en el Waldhotel Eskeshof.









El fin de semana ofreció un espacio protegido para la reflexión conjunta y el intercambio sobre temas como la resiliencia, el autocuidado, la conciliación de la vida laboral y las responsabilidades de cuidado, así como el trabajo emocional de cuidados.

SÁBADO: CUIDADOS, RESILIENCIA Y DISCRIMINACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA





El sábado, el Presidente de la Coordinadora Federal del Movimiento Asociativo en Alemania, D. Antonio Espinosa Segovia, inauguró la primera jornada del seminario con unas cálidas palabras de bienvenida y una intervención en representación de la Directiva. A continuación, la Sra. von Spee, investigadora del Kuratorium Deutsche Altershilfe y de la Fundación Wilhelmine-Lübke (Wilhelmine-Lübke-Stiftung e. V.), impartió una ponencia sobre la conciliación de la vida laboral y las responsabilidades de cuidado. La intervención fue traducida oralmente al español para las participantes por el Director Gerente de la Coordinadora Federal, José Ramón Álvarez Orzáez. Durante la presentación se destacó la importancia que las personas que cuidan de sus familiares también presten atención a su propio bienestar e incorporen desde una etapa temprana estrategias concretas de autocuidado. Posteriormente, la psicoterapeuta Dra. A. Silva Saveedra dirigió un taller sobre resiliencia y estrategias de autoayuda, que emocionó a muchas participantes y propició un intercambio profundo en un ambiente de confianza.

Después del almuerzo compartido, estaba previsto inicialmente un taller práctico sobre la exploración corporal y el intercambio a través de la danza, impartido por la trabajadora social y bailarina Sara Rodríguez Lugo. Sin embargo, debido a una baja por enfermedad de última hora, Hanna Bömeke, de la Coordinadora Federal, asumió esta parte del programa e impartió una ponencia sobre la discriminación en la vida cotidiana. Se presentaron diferentes centros y servicios de asesoramiento y se abordó la importancia de la Ley de Lucha contra la Discriminación del Estado federado de Renania del Norte-Westfalia (Landesantidiskriminierungsgesetz, LADG NRW), que entró en vigor el 1 de octubre de 2026.
Tras una pausa para el café, durante la cual se pudieron compartir y reflexionar conjuntamente sobre las impresiones y experiencias vividas hasta el momento, Mónica Álvarez Muñetón, profesora de baile, ofreció una clase de salsa y bachata. En este contexto, se destacó especialmente cómo la danza puede ofrecer a las mujeres una vía de empoderamiento, expresión personal y elaboración colectiva de experiencias.





DOMINGO: EL TRABAJO EMOCIONAL DE CUIDADOS






El domingo, Hanna Bömeke abordó a través del cine el tema del trabajo de cuidados invisibles, que hasta hoy sigue recayendo mayoritariamente en las mujeres. Dado que Lena Lange, de la Coordinadora Federal, también tuvo que ausentarse por enfermedad, envió al grupo un breve vídeo como introducción al tema, en el que presentó CIMA (Asociación de Mujeres Cineastas y de Medios Audiovisuales). CIMA es una asociación española de mujeres profesionales del sector cinematográfico y audiovisual que trabaja por la igualdad de oportunidades y una mayor participación de las mujeres en el cine y los medios de comunicación. A continuación, el grupo vio y comentó conjuntamente el cortometraje «La Loca y el Feminista» (2022), de Sandra Gallego, que aborda la distribución desigual de las tareas domésticas en las parejas actuales. Como complemento, un cuestionario invitó a las participantes a reflexionar sobre el reparto del trabajo emocional de cuidados en sus propias familias, así como sobre sus capacidades y límites personales.

Finalmente, todas las mujeres tuvieron nuevamente la oportunidad de compartir sus impresiones en una ronda conjunta de cierre. Hablaron sobre sus experiencias, aprendizajes y reflexiones en torno al fin de semana, así como sobre sus perspectivas y deseos de cara al futuro.



Para obtener más información sobre estas actividades, diríjase a la oficina de la Coordinadora Federal del Movimiento Asociativo en Alemania (Bundesverband spanischer sozialer und kultureller Vereine e.V.), Hindenburgstraße 1 – 42853 Remscheid, tel.: 02191 - 421531, correo electrónico: cfma@iree.org

Remscheid, 10 de noviembre 2026