La Aldaba

Boletín informativo para la mujer del medio rural

Número 195 OCTUBRE- NOVIEMBRE 2026



EDITORIAL

OCIO SIN CULPA

A lo largo de la historia de la humanidad, las mujeres han sido educadas y socializadas en la cultura de la disponibilidad permanente. Las tareas que requiere el trabajo, el hogar y la vida comunitaria se solapan de forma natural, las tareas no terminan cuando se pone el sol: siempre hay una gestión pendiente, un cuidado por asumir o un proyecto por sacar adelante. En este escenario, la disponibilidad de las mujeres suele darse por sentada, consolidando una rutina en la que el descanso se posterga indefinidamente y se percibe, erróneamente, como un lujo reservado solo para cuando «todo esté hecho».

El problema surge cuando finalmente aparece una pausa. En lugar de disfrutar de ese margen de respiro, aparece una visitante incómoda pero muy habitual: la culpa. Las mujeres han sido enseñadas a medir su valor en función de lo que producen y de a cuántas personas atienden. Por eso, sentarse a contemplar el paisaje, leer sin un objetivo práctico o simplemente no hacer nada genera la molesta sensación de estar perdiendo el tiempo o fallando a los demás.

Es urgente cambiar esta narrativa. El ocio no es un premio que se gane tras un agotamiento extremo, ni una pausa obligada para «recargar pilas» y seguir rindiendo al día siguiente. El descanso de calidad y el tiempo inútil —aquel que no busca ningún resultado comercial ni práctico— son derechos fundamentales para la salud mental y emocional. Reivindicar el ocio sin pedir perdón es un acto de soberanía sobre el propio cuerpo de las mujeres.

Es momento de apagar la lista de tareas pendientes, establecer límites sin remordimientos y reclamar el espacio propio por derecho. Porque parar no es fallar, no es perder el tiempo, no desatiendes obligaciones: es la única forma de habitar el tiempo con libertad y no caer en la trampa de la la hiperproductividad y la carga mental que se arrastra a diario.

➔ Fuente: Elaboración propia

ENTIDAD

ASOCIACIÓN POR LA CONCILIACIÓN YO NO RENUNCIO. Nace en 2015 con el propósito de concienciar sobre la necesidad de una conciliación real. Nace a raíz del Club de Malasmadres, creado por Laura Baena Fernández, que, tras su experiencia personal de renuncia, abanderó un movimiento con los objetivos de desmitificar la maternidad, romper el mito de la madre perfecta y reivindicar una conciliación real.

La asociación Yo no renuncio reúne a miles de mujeres que buscan reivindicar un nuevo modelo social que visibilice la maternidad y valore el trabajo que implica cuidar, sin que esto suponga renunciar al empleo y las vidas en general. Realizan estudios, campañas de sensibilización y visibilidad, jornadas y encuentros y talleres.

Teléfonos accesibles a través del formulario de la web:

» Teléfono Amarillo de la Conciliación para resolver dudas legales

» Teléfono Yo me Cuido: servicio de atención psicológica para madres que quieren cuidar su salud mental.

Mail: hola@yonorenuncio.com
Web: https://yonorenuncio.com/

Mail: cima@cimamujerescineastas.es
Web: https://cimamujerescineastas.es/

¡QUÉ MUJERES!

REMEDIOS ZAFRA

Escritora española de novelas de comedia romántica

Nacida en Zuheros (Cordoba) en 1973 es escritora, ensayista, investigadora del CSIC, preoferora en diferentes universidades, es Doctora en Bellas Artes y en Filosofía Moral y Política y Licenciada en Arte y Antropología Social y Cultural. Su trabajo se centra en el la investigación y el estudio crítico de la cultura contemporanea, el feminismo, el impacto de la tecnología, la cultura digital y el trabajo precarizado.

Con más de una decena de libros publicados, ha recibido multitud de premios como ensayista, destacando el Premio Nacional de Ensayo (2025) y el Premio Anagrama de Ensayo (2017), colaboradora en numerosas revistas y espacios editoriales nacionales e internacionales, explora en sus ultimos ensayos 'El Bucle Invisible' (2022) y 'Fragiles. Cartas sobre la ansiedad y la esperanza en la nueva cultura' (2021) la fatiga colectiva, la hiperproductividad y la tiranía de la velocidad en la era de las pantallas, reivindicando la pausa, la vulnerabilidad y los lazos afectivos frente al individualismo red.

➔ Fuente: https://www.remedioszafra.net/index.html



PENSAR LA CULTURA EN TIEMPOS DE HIPERPRODUCTIVIDAD

CONVOCATORIA

LA DESEMBOCADURA

Es un retiro creativo de fin de semana para compartir arte, música y convivencia en zonas rurales y de naturaleza de La Rioja. Los grupos son reducidos de unas 15 personas y a lo largo del fin de semana se realizan actividades artísticas y creativas sin presión ni exigencias. El próximo retiro tendrá lugar del 23 al 25 de octubre de 2026 consulta más información escribiendo al correo electrónico: desembocadura.arte@gmail.com

CON LOS SEIS SENTIDOS

'Las corrientes'

En un mundo dominado por la hiperproductividad y la necesidad constante de justificar cada minuto del día, Las corrientes (2025), la película de la cineasta hispano-argentina Milagros Mumenthaler, emerge como un fascinante ensayo sobre la desconexión, los silencios y la reconciliación con el tiempo propio.



La trama sigue a Inés, una mujer atrapada en la inercia de la rutina laboral y familiar. Tras sufrir un pequeño colapso emocional, decide pausar sus responsabilidades de forma inesperada.

En lugar de retirarse a un destino paradisíaco o emprender un viaje épico de autodescubrimiento, Inés se refugia en la monotonía de su casa y en paseos sin rumbo por la ciudad.

El eje conceptual más potente de la película reside en la exploración del ocio sin culpa. El parón de Inés desafía la idea de que la valía personal depende de la agenda. Su inactividad incomoda a su entorno, evidenciando cuán tabú resulta detenerse sin un motivo médico o trágico justificable. La película también reivindica el derecho a la contemplación y a la "nada" y a aprender a estar presente sin sentir la presión invisible de estar perdiendo el tiempo.

Una pieza cinematográfica ganadora del premio RTVE Otra Mirada en el Festival de Cine de San Sebastián, imprescindible para quien busque pausar el ritmo y reflexionar sobre la tiranía del reloj.

➔Fuente: Elaboración propia y Filmaffinity

NOS INTERESA SABER

Descanso de calidad vs desconexión pasiva

Durante décadas se nos ha vendido la idea de que el descanso es una recompensa, un privilegio que solo nos ganamos tras agotar las fuerzas. En un sistema obsesionado con medir el valor humano según el rendimiento, esta lógica nos condena a la disponibilidad perpetua. Por eso, entender el ocio como un acto de resistencia implica desmontar esa trampa: descansar no es un premio ni una pausa para seguir produciendo mañana. Decidir parar es una postura política de autocuidado frente a la prisa impuesta. Sin embargo, no todo el tiempo libre nos devuelve la calma. Existe una gran diferencia entre el descanso de calidad y la mera desconexión pasiva. Esta última suele ser una respuesta instintiva al agotamiento extremo. No nos regenera, solo anestesia el cansancio.

El ocio positivo, en cambio, requiere presencia. Es el tiempo dedicado a lo que nos apasiona sin buscar un beneficio económico, o el acto rebelde de contemplar el paisaje sin prisa. Reivindicar un ocio consciente es recuperar la soberanía sobre nuestro tiempo. Requiere de una atención plena y consciente, sin culpa, sin remordimiento que puede ser entrenada utilizando técnicas de Mindfulness aplicadas a la vida diaria, como comer sin el teléfono móvil, prestando atención solo a los alimentos, su textura, su sabor, su olor, su color, 5 minutos al día puede ser suficiente.

➔ Fuente: Edición propia

RECURSOS EN LA RED

CLUB DE LAS MALAS MADRES

La comunidad de mujeres y madres que luchan por romper con el mito de la madre perfecta.

✕ https://clubdemalasmadres.com/

APP RED YO CUIDO

Creada para conectar a madres cercanas, para crear una red de apoyo y entendimiento mutuo.

✕ https://yonorenuncio.com/red-yocuido/

SOMOS ESTUPENDAS

Plataforma con artículos sobre el desmantelamiento de la culpa, la carga mental y el derecho al autocuidado.

✕ https://somosestupendas.com/

CONOCER PARA APRENDER



EL ARTE DE DESCANSAR

El ocio no es lo mismo que la desconexión pasiva. El descanso real requiere salir del modo automático y no siempre es fácil cuando no se ha hecho nunca. Disfrutar de tu ocio y tiempo libre sin culpa requiere de una atención plena y consciente del momento, una actitud cotidiana que nos ancla a la realidad concreta, pausando el piloto automático y devolviendo la intención a cada una de nuestras acciones, favoreciendo así el bienestar físico y mental.

> Disfrutar de tu ocio y tiempo libre sin culpa requiere de una atención plena y consciente del momento, pausando el piloto automático

Se puede empezar por algo sencillo, como las micro pausas de respiración, sintiendo el aire que entra y sale para calmar el sistema nervioso o en la ducha, prestando durante un minuto atención solo al agua que cae sobre tu cuerpo.

Caminar, comer o realizar tu afición favorita, pero dedicándole toda tu atención. Cuando caminas por la calle, presta atención al entorno, los colores, la temperatura, el olor, los sonidos, las sensaciones físicas; cuando comes tu fruta favorita saboréala, huélela, percibe su textura, cuando tomes el café, siente su aroma, su sabor pasando por tu garganta. Guarda el móvil y evita pensar en la lista de tareas pendientes, integrar estos sencillos hábitos en tu día a día permite entrenar tu mente para habitar el presente, reducir la ansiedad por el futuro y transformar tu ocio y descanso en pequeños refugios de calma.

➔ Fuente: Elaboración propia