

JARDUNBIDE EGOKIEN GALDETEGIA

Euskaraz irakurtzeko [sakatu hemen](#)

CUESTIONARIO DE BUENAS PRÁCTICAS

Para leer en castellano, [pinchar aquí](#)

KUDEAKETAKO BERDINTASUNERAKO JARDUNBIDE EGOKIAK JASOTZEKO GALDETEGIA

BERDINTASUNAREN KUDEKETA ARLOKO PRAKTIKAREN IZENBURUA: Emakumeen osasuna erdigunean.

BILATZEN DITUEN HELBURUAK: Emakumeen osasun integrala genero-ikuspegitik sustatzea, emakumeen behar espezifikoak ikusaraziz eta ezagutzarako, autozaintzarako eta ongizate fisiko eta emozionalerako espazio seguruak sortuz.

ENTITATE ARDURADUNA: Metro Bilbao

EMAKUMEZKO LANGILEEN KOPURUA: 275 **Guztiaren gaineko portzentajea:** %33

GIZONEZKO LANGILEEN KOPURUA: 560 **Guztiaren gaineko portzentajea:** %67

WEBGUNEAK: www.metrobilbao.eus

JARDUNBIDE EGOKIAN PARTE HARTZEN DUTEN BESTE ENTITATE BATZUK:

HASIERA DATA: 2024/06/05

HARREMANETARAKO PERTSONA Lide Bidaguren Lopez de Larruzea

HARREMANETARAKO TELEFONOA: 944254000

HARREMANETARAKO EMAILA: lbidaguren@metrobilbao.eus

HITZ GAKOAK: Aukeratu hurrengoetatik praktikak harreman handien duen **3 kontzeptuak**:

	Estrategia
	Pertsonak
	Aliantzak
	Hornitzaileak
	Gizarte Erantzukizun Korporatiboa
	Erakunde Eredua
	Zeharkakoa
	Kualitatibo eta kuantitatiboa
	Kudeaketa Sistematikoa, metodologia edo prozesua
	Diagnostikoa
	Berdintasunerako plana
	Ikerketak eta genero analisiak
	Estrategian Integrazio
	Feminizidioa
	Genero-indarkeria
X	Arriskuen prebentzioa

	Komunikazio eraginkorra/komunikazio ez bortitza
	Barne komunikazioa
	Kanpoko Komunikazio
	Hizkuntzaren erabilera ez-sexista
	Gardentasuna
	Soldata arrakala
	Berdintasunerako kanpainak
X	Formazioa eta Sentsibilizazioa
	Mentoretza
	Barne Promozioa ez sexista
	Emakumeak sartzeko ordezkaritza txikia duten eremuetan
	Batez ere gizonen edo emakumeen sektorea
	Emakumeen partehartzea
	Kontziliazio erantzukidea

	Denboraren eta espazioaren antolamendua
	Zaintzak eta bizitzaren iraunkortasuna
	Segurtasuna, Osasuna eta Ongizatea
	Bezeroentzako/erabiltzaileentzako arreta
	Sexu-jazarpenaren eta sexuan oinarritutako protokoloa
	Lan baldintzak
	Ordainsari- politika
	Sailkapen profesionala
	Kristalezko sabaia
	Parekidetasuna

	Berdintasunerako lidergoa/lidergo feminista
	Interseksionalitatea, Aniztasuna
	Genero-ikuspegia edo/eta feminista
	Emakume erreferenteen ikusaraztea
	Autodefentsa feminista
X	Emakumeen ahalduntzea
	LGBTBIQ+ politikak
	Berdintasunarekin konprometitutako maskulinitateak
	Emakume migratzaileak eta migratuak
	Gizarte Esku-hartzea

ERAKUNDEAREN SEKTOREA:

	Hezkuntza
	Industria
	Zerbitzuak
	Bestelakoak
	Osasun arloa
X	Zerbitzu publikoa / Herri administrazioa
	Gizarte zerbitzuak

DESKRIBAPENA: Emakumeen osasunerako tailerrak Berdintasun Taldeak bultzatutako ekimena da, Berdintasunerako VII. Planaren esparruan. Osasuna genero-ikuspegitik lantzeko eta plantillako emakumeek adierazitako premiei erantzuteko sortu zen ekimen hau.

Hori garatzeko, osasunean eta ongizatean espezializatutako langileen laguntza izan dugu, emakumeek beren osasun fisiko, emozional eta hormonalari dagokionez dituzten premia espezifikoak ikusarazteko, ulertzeko eta erantzuteko.

2024an, **zoru pelbikoa** ardatz zuten bi saio antolatu ziren, bata emakumeen ziklikotasunarekin lotua eta bestea klimaterioarekin, bizitzaren etapa bakoitzean autoezagutza eta autozainketa sustatuz.

2025eko maiatzean, bi tailer berri egin ziren **emakumeen nutrizioan** oinarrituta, eta elikadurak bizi-zikloan zehar emakumeen osasunean duen garrantzia jorratu zen.

ALDERDI BERRITZAILEAK: Tailerren bidez, osasuna genero berdintasunari lotutako eskubide gisa kokatzen da, eta ez soilik gai indibidual gisa. Formatu eta tonu hurbil eta horizontalagatik ere berritzailea da, konfiantza, esperientzien trukea eta ahalduntze kolektiboa bultzatzen baititu. Nabarmentzekoa da prestakuntza, talde-dinamizazioa, autohausnarketa eta entzute aktiboa uztartzen dituzten metodologiak erabilerak, bai eta normalean ikusezinak diren edukiak sartzea ere (hormonen osasuna, autoezagutza, emakumeen estresaren kudeaketa, sexualitatea, menopausia...).

EMAITZAK (inpaktu positiboak edo ondorio negatiboen murrizketa):

- Emakumeen gorputzari eta prozesu hormonalei buruzko ezagutza handiagoa. Adierazlea: gogobetetze-inkesta, ikastaroaren edukiari lotutako puntuazioa. Parte-hartzaileek 4 puntutik 3,9ko puntuazioa eman zioten ikastaroaren edukiaren beren prestakuntza-beharretara egokitzeari, eta % 100ek ikastaroa gomendatuko luke.
- Ongizate emozionala eta autoestimua hobetzea parte-hartzaileengan. Adierazlea: gogobetetze-inkesta, parte-hartzaileen garapena. 2024an, 3,57ko puntuazioa eman zen 4tik, eta 2025ean, 3,32koa.
- Autozainketa fisiko eta emozionaleko ohiturak hobetzea. Adierazlea: gogobetetze-inkesta, balorazio orokorra. Ikastaroaren balorazio orokorra honakoa da: 4tik 4koa izan zen 2024an eta 3,81koa 2025ean.
- Antolaketaren aldagaketa kulturala, emakumeen osasuna agenda instituzionalean sartzen baita. Adierazlea: prestakuntza-saioen kopurua urtean. 2024an 4 saio izan ziren eta 2025ean beste 4. Praktikaren garrantzia ulertu du eta jarraipena planifikatu da.

KUDEAKETAN INTEGRATUA: Praktika erakundearen berdintasun-estrategiarekin lerrokatuta dago. Berdintasun-planean zeharka txertatu da, aldizka programatzen da eta ezarritako mekanismoen bidez ebaluatzen da.

Plantillak ezagutzen duen ekintza bat da, barne-kanalen bidez komunikatua eta borondatezko partaidetzara irekia.

Dokumentatuta dago, material propioak, ebaluazio-inkestak eta hobekuntza-proposamenak ditu. Jarduera urtero jarraituko duela aurreikusten da.

ERAGINKORRA: Praktikan, urtean 1.000 € inguruko inbertsio ekonomikoa dakar, urtean 3-4 orduko 4 saio egin dira eta plangintza eta koordinazioko lanetan 8-10 ordu inguru erabili dira. 15-20 lagunentzako lekua izango duen gela bat erabili da, proiektorea eta praktika egiteko espazioa dituen.

Barne-baliabideak erabili dira (espazioak, komunikazioa, koordinazioa), eta kanpoko profesional espezializatuen laguntza izan du edukietarako.

PARTE HARTZEA ETA PRAKTIKAREN IRISMENA: 2024an, 13 emakumek parte hartu zuten pelbiseko lurzoruari eta ziklikotasunari buruzko 1. saioan, eta 14k pelbiseko lurzoruari eta klimaterioari buruzko bigarren saioan.

2025ean, enpresako hainbat arlotako 27 emakumek parte hartu dute lehen saioan. Irailean egingo den ikastaroaren bigarren saioaren ondoren, 50 emakume ingururen irismen zuzena aurreikusten da, talde femenino potentzialaren % 15-20 inguru, eta zeharkako inpaktu are handiagoa, hedapenari eta ahoz ahokoari esker.

Banakako balorazioak jaso dira, eta hobetzeko proposamenak jaso dira. Horrez gain, ekintza hobetzeko jarraipena egitea aurreikusi da, berdintasun-taldearen bidez.

DOKUMENTATUA: Esperientzia honako hauen bidez dokumentatu da:

- Jarduera-memoria, helburuekin, metodologiarekin eta edukiekin.
- Parte-hartzaileen gogobetetze-inkestak.
- Saiotetan erabilitako materialak (gidak, aurkezpenak, dinamikak).
- Hobekuntza-proposamenak eta etorkizuneko plangintza.

ARRAKASTA-FAKTOREAK:

- Erakundearen laguntza argia.
- Bideratzaile-taldearen profesionaltasuna eta sentsibiltatea.
- Emakumeen parte-hartze aktiboa eta borondatezkoa
- Formatu malgua eta 12-15 lagunekoko taldeak, horrek konfiantza sustatzen du.
- Eduki eguneratuak eta parte-hartzaileen errealitatera egokitutakoak.
- Komunikazio eraginkorra eta giro egokia.
- Ekintza bermatzen duen arau-esparrua eta berdintasun-plana izatea.

TRANSFERIGARRITASUNA:

Praktika erraz egokitu daiteke beste erakunde, administrazio edo kolektibo batzuetara.

Talde sentsibilizatu bat behar da, aldez aurreko plangintza, eta erakundearen parte-hartzea.

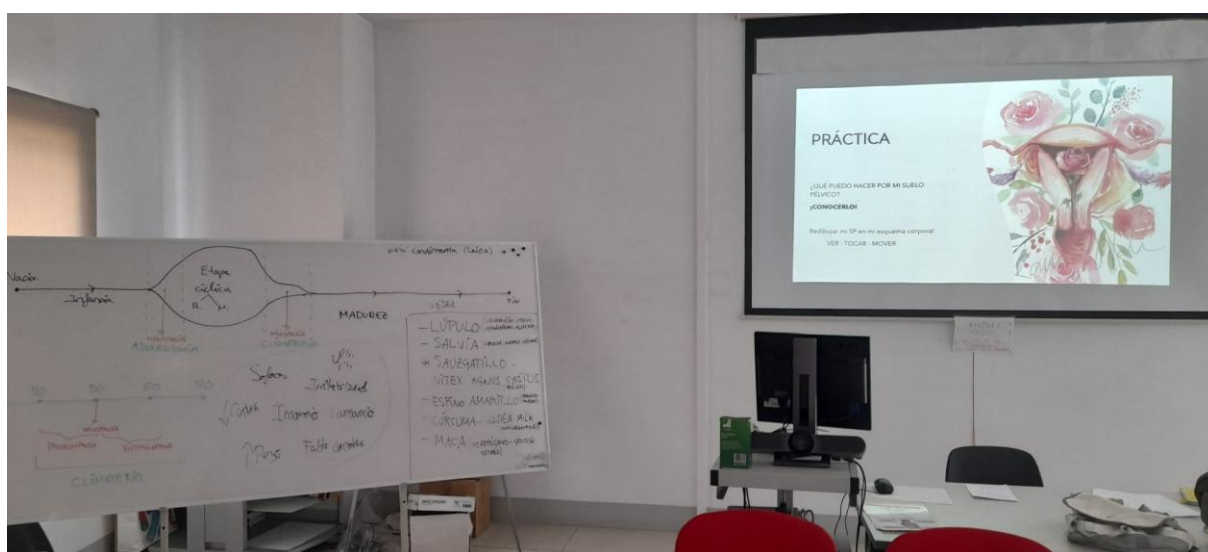
Aurrez aurre edo online egin daiteke, eta lan-, komunitate-, hezkuntza- edo osasun-eremuetan aplikatu daiteke.

IKASKUNTZA:

Emakume parte-hartzaileen ekarpenek tailerren iraupena eta edukien sakontasuna zabaltzea iradokitzen dute, eta aldez aurreko komunikazioa indartuko litzateke irismen handiagoa bermatzeko.

Halaber, parte-hartzaileei jarraitutasuna edo jarraipena eskaintzeko beharra identifikatu da, aldizkako topaketen edo eduki gehigarrien bidez.

PRAKTIKA AKREDITATZEN DUEN MATERIALA: Jarraian, lehen deskribatutakoa irudikatzen duten eranskinak atxikitzen dira.



CICLICIDAD Y SUELO PÉLVICO

5 JUNIO 2024
METRO BILBAO



BUENAS PRÁCTICAS DE IGUALDAD EN LA GESTIÓN

TÍTULO DE LA PRÁCTICA DE IGUALDAD EN LA GESTIÓN: La salud femenina en el centro.

OBJETIVOS QUE PERSIGUE: Promover la salud integral de las mujeres desde la perspectiva de género, visibilizando sus necesidades específicas y creando espacios seguros para el conocimiento, el autocuidado y el bienestar físico y emocional.

ENTIDAD RESPONSABLE: Metro Bilbao

Nº DE TRABAJADORAS: 275 **Porcentaje de mujeres sobre el total de la plantilla:** 33%

Nº DE TRABAJADORES: 560 **Porcentaje de hombres sobre el total de la plantilla:** 67%

WEB: www.metrobilbao.eus

OTRAS ENTIDADES PARTICIPANTES EN LA BUENA PRACTICA:

FECHA DE COMIENZO: 05/06/2024

PERSONA DE CONTACTO: Lide Bidaguren Lopez de Larruzea

TELEFONO DE CONTACTO: 944254000

EMAIL DE CONTACTO: lbidaguren@metrobilbao.eus

PALABRAS CLAVE: Elige los **3 conceptos** con los que más relación tiene la práctica:

	Estrategia
	Personas
	Alianzas
	Proveeduría
	Responsabilidad Social corporativa
	Modelo de Gestión
	Transversal
	Cualitativo y cuantitativo
	Gestión Sistemática, metodología o proceso
	Diagnóstico
	Plan para la igualdad
	Estudios y análisis de género
	Integración en la estrategia
	Feminicidio
	Violencia de género
X	Prevención de riesgos
	Comunicación eficaz/comunicación

	no violenta
	Comunicación interna
	Comunicación externa
	Uso no sexista de la comunicación y/o de la publicidad
	Transparencia
	Días internacionales: campaña 22F, 8M, 17M, 28J, 25N
X	Formación y Sensibilización
	Mentoría
	Promoción libre de sesgos sexistas
	Incorporación de mujeres en ámbitos de infrarrepresentación
	Sector mayoritariamente de mujeres/ hombres
	Participación feminista
	Maternidad y paternidad
	Conciliación corresponsable
	Organización del tiempo y del

	espacio
	Cuidados y sostenibilidad de la vida
	Seguridad, Salud y Bienestar
	Atención a la clientela/personas usuarias
	Protocolo de Acoso Sexual y por razón de sexo
	Condiciones laborales
	Política retributiva
	Clasificación profesional
	Techo de cristal
	Paridad

	Liderazgo para la igualdad
	Interseccionalidad, Diversidad
	Perspectiva de Género y/o feminista
	Visibilización de mujeres referentes
	Autodefensa feminista
X	Empoderamiento
	Políticas LGTBIQ+
	Masculinidades comprometidas con la igualdad
	Mujeres migrantes y migradas
	Intervención Social

SECTOR DE LA ORGANIZACIÓN:

	Educación
	Industria
	Servicios
	Salud
X	Servicios públicos / Administración pública
	Servicios sociales
	Otros

DESCRIPCIÓN: Los talleres de salud de las mujeres son una iniciativa impulsada por el grupo de Igualdad, en el marco del VII Plan para la Igualdad 2024-2026. Esta práctica surge con el propósito de abordar la salud desde una perspectiva de género y dar respuesta a las necesidades expresadas por mujeres de la plantilla.

Para su desarrollo, se ha contado con la colaboración de personal especializado en salud y bienestar, con el objetivo de visibilizar, comprender y atender las necesidades específicas de las mujeres en relación con su salud física, emocional y hormonal.

Durante **2024** se organizaron dos sesiones centradas en el **suelo pélvico**, una relacionada con la ciclicidad femenina y otra con el climaterio, fomentando el autoconocimiento y el autocuidado en cada etapa de la vida.

En mayo de **2025** se llevaron a cabo dos nuevos talleres centrados en la **nutrición femenina**, abordando la importancia de la alimentación en la salud de las mujeres a lo largo del ciclo vital.

ASPECTOS INNOVADORES: A través de los talleres, se sitúa la salud como un derecho vinculado a la igualdad de género, y no como una cuestión exclusivamente individual. También es innovadora por el formato y el tono cercano y horizontal, que favorece la confianza, el intercambio de experiencias y el empoderamiento colectivo.

Es destacable el uso de metodologías que combinan formación, dinamización grupal, autorreflexión y escucha activa, así como la incorporación de contenidos habitualmente invisibilizados (salud hormonal, autoconocimiento, gestión del estrés femenino, sexualidad, menopausia...).

RESULTADOS (impactos positivos o reducción de efectos negativos):

- Mayor conocimiento sobre el cuerpo y los procesos hormonales femeninos. Indicador: encuesta de satisfacción, puntuación obtenida sobre el contenido del curso. Las personas participantes otorgaron una puntuación de 3,9 sobre 4 a la adecuación del contenido de los cursos a sus necesidades formativas y el 100% recomendaría el curso.
- Mejora del bienestar emocional y autoestima en las participantes. Indicador: encuesta de satisfacción, desarrollo personas de las personas participantes. En 2024 se otorgó una puntuación de 3,57 sobre 4 y en 2025, 3,32.
- Mejora de hábitos de autocuidado físico y emocional. Indicador: encuesta de satisfacción, valoración global. La valoración global del curso es de 4 sobre 4 en 2024 y de 3,81 en 2025.
- Cambio cultural en la organización, al incluir la salud femenina en la agenda institucional. Indicador: número de sesiones formativas al año. En 2024 fueron 4 sesiones y en 2025 otras 4. Se ha comprendido la relevancia de la práctica y se planifica su continuidad.

INTEGRADA EN LA GESTION:

La práctica está alineada con la estrategia de igualdad de la organización. Se ha incorporado de forma transversal en el plan de igualdad, se programa con carácter periódico, y se evalúa con mecanismos establecidos.

Es una acción conocida por la plantilla, comunicada mediante canales internos, y abierta a la participación voluntaria.

Está documentada, cuenta con materiales propios, encuestas de evaluación y propuestas de mejora. Se prevé su continuidad anual de la actividad.

EFFECTIVA Y EFICIENTE:

La práctica ha requerido una inversión económica anual aproximada de 1.000€, 4 sesiones anuales de 3-4 horas, y unas 8-10 horas de planificación y coordinación. Ha sido necesaria la disponibilidad de una sala con capacidad para 15-20 personas, dotada de proyector y espacio para realizar la práctica.

Se han aprovechado recursos internos (espacios, comunicación, coordinación) y se ha contado con profesionales especializados de forma externa para los contenidos.

PARTICIPACIÓN Y ALCANCE DE LA PRÁCTICA:

En 2024, 13 mujeres participaron en la 1ª sesión sobre suelo pélvico y ciclicidad y 14 en la segunda sesión sobre suelo pélvico y climaterio.

En 2025, 27 mujeres de diferentes áreas de la empresa han participado en la primera sesión. Tras la segunda sesión del curso, que se celebrará en septiembre, se prevé un alcance directo de unas 50 mujeres, en torno al 15-20% del colectivo femenino potencial, y un impacto transversal aún mayor gracias a la difusión y al boca a boca.

Se han recogido valoraciones individualizadas y propuestas de mejora. Además, se prevé realizar un seguimiento de las acciones de mejora a través del grupo de Igualdad.

DOCUMENTADA: La experiencia se ha documentado a través de:

- Memoria de actividad con objetivos, metodología y contenidos.
- Encuestas de satisfacción de las participantes.
- Materiales utilizados en las sesiones (guías, presentaciones, dinámicas).
- Propuestas de mejora y planificación futura.

Está disponible para consulta interna y puede compartirse con otras entidades o partes interesadas.

FACTORES DE ÉXITO:

- Apoyo institucional claro.
- Profesionalidad y sensibilidad del equipo facilitador.
- Participación activa y voluntaria de las mujeres.
- Formato flexible y grupos de 12-15 personas, lo que favorece la confianza.
- Contenidos relevantes y adaptados a la realidad de las participantes.
- Comunicación efectiva y clima propicio.
- Existencia de un marco normativo y de un plan de igualdad que legitima la acción.

TRANSFERIBILIDAD:

La práctica puede adaptarse fácilmente a otras organizaciones, administraciones o colectivos.

Requiere un equipo sensibilizado, planificación previa, y participación institucional.

Puede desarrollarse de forma presencial u online, y es aplicable en ámbitos laborales, comunitarios, educativos o sanitarios.

APRENDIZAJES: Las aportaciones de las mujeres participantes sugieren ampliar la duración de los talleres y profundidad de los contenidos, y se reforzaría la comunicación previa para garantizar mayor alcance.

También se ha identificado la necesidad de ofrecer continuidad o seguimiento a las participantes, a través de encuentros periódicos o contenidos adicionales.

MATERIAL QUE ACREDITE LA PRÁCTICA: A continuación, se facilitan anexos que ilustran lo descrito anteriormente.