

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: Zaintzen gaituzten espazioak: emakumeen zikloak errespetatzen dituen lan-ingurunea.

BILATZEN DITUEN HELBURUAK: Lan-ingurune bidezkoagoa eta emakumeen behar espezifikoak errespetatzen dituen bermatzea, komunak hilekoaren kudeaketa errazteko egokituz, bereziki hilekoaren koparen erabileran, eta emakumeen zikloak lan-bizitzaren zati natural eta legítimo aitortuz.

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 Sistemakoa, metodologia edo prozesua
	Diagnostikoa
	Berdintasunerako plana
	Ikerketak eta genero analisiak
	Estrategian Integrazio
	Feminizidioa
	Genero-indarkeria

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

	Kontziliazio erantzukidea
	Denboraren eta espazioaren antolamendua
	Zaintzak eta bizitzaren iraunkortasuna
X	Segurtasuna, Osasuna eta Ongizatea
	Bezeroentzako/erabiltzaileentzako arreta
	Sexu-jazarpenaren eta sexuan oinarritutako protokoloa
X	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
	LGBTIQ+ 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: instalazioetako bainuak pixkanaka egokitzea, hilekoaren kopa higiene, pribatutasun eta erosotasun baldintzetan erabili ahal izateko. Berdintasun taldearen proposamen baten ondorioz sortu zen, 2024-2026 Berdintasunerako VII. Planaren esparruan, emakume askok beren hilekoa komunetan eroso kudeatzeko zituzten zailtasunak antzeman ondoren, batez ere hilekoaren koparen erabilerari dagokionez.

Premia nagusia da lan-ingurunean hilekoa normalizatzea eta hilekoen esperientzia hobetzea, ekitatearen, osasunaren eta ingurumen-iraunkortasunaren printzipioekin bat etorriz.

Instalazioetan dauden bainuen inbentarioa egin zen lehenik. Egokitzen beharrik ez zuten bainuak zehaztu ziren, konketa komunaren barruan dituztenak metro batera baino gutxiagora. Konketa birkokatu behar bainugelen zerrenda ere identifikatu zen; izan ere, komunontziaren barruan egon arren, metro batera baino gehiagora zegoen. Komunetik kanpo konketa duen beste bainu-multzo bat ere identifikatu zen, eta, beraz, dutxa osagarri bat edo konketa gehigarri bat instalatzea proposatu zen kasu hauetan.

ALDERDI BERRITZAILEAK: Aitzindaria da bere ikuspegian, hilekoa ez baita gai pribatu edo bigarren mailako gisa tratatzen, baizik eta lan-ingurunearen kalitaterako alderdi garrantzitsu gisa.

Metodo parte-hartzaileak erabili ditu langileen esperientziak jasotzeko, eta irtenbide teknikoak modu zehatz eta iraunkorrean erantzuten dio eguneroko, ohiko eta isilpeko beharrari.

EMAITZAK (inpaktu positiboak edo ondorio negatiboen murrizketa):

- Erosotasuna eta higiena hobetzea hilekoa dutenentzat, bereziki hilekoaren kopa erabiltzen dutenentzat. Adierazlea: bainu egokituen %.
- Hilekoa ikusaraztea, lan-ingurunean arreta merezi duen alderdi normal gisa. Adierazlea: lan-inguruneako komunikazioak. 2024ko apirilean geltokietan egindako obren jarraipen-txostenean eta 2024ko Berdintasun Planaren jarraipen-txostenean jakinarazi da.
- Berdintasunaren kultura indartzea eta erakundearen barruan nork bere burua zaintzea. Adierazlea: autozaintza indartzen duten neurrien kopurua, urteko. Bai 2024an, bai 2025ean, bi neurri hartu dira autozaintzari dagokionez: emakumeen osasun-tailerrak eta komunak hilekoaren koparen erabilerara egokitzea. Arlo horretako urteko jarduketaren kopuruari eustea eta/edo handitzea aurreikusten da.

KUDEAKETAN INTEGRATUA: Praktika 2024-2026 Berdintasunerako VII. Planaren helburuekin lerrokatuta dago, eta guneen diseinuan genero-ikuspegia txertatzea helburu duen jarduera-ildo baten parte da.

Ekintza puntuala bada ere, instalazioen mantentze-lanen barruan sartu da, eta azpiegitura berrietara zabal daiteke. Dokumentatuta dago, barnean jakinarazi da eta jarraipena egin zaie arlo arduradunei. Plantillari egokitasunaren berri eman zaio, eta aldaketa ondo hartu da.

ERAGINKORRA: Praktikan, urtean 16.500 €inguruko inbertsio ekonomikoa egin behar izan da. Beharrezkoa izan da Lineako Burutza, Bulego Teknikoko Burutza eta Antolakuntza eta Kostuen Burutza koordinatzea, praktika gauzatzeko.

Barne-baliabideak mantentze-lanetako langile gisa baliatu ditu erreformak egiteko.

PARTE HARTZEA ETA PRAKTIKAREN IRISMENA: Emakume potentzialen % 80 inguruk du kopa hilekoaren erabilerara egokitutako bainua hartzeko aukera, eta 2026rako % 100era iristea aurreikusten da.

DOKUMENTATUA: Esperientzia honako hauen bidez dokumentatu da:

- Berdintasun Planaren jarraipen-txostena.
- Berdintasun-taldearen aktak.
- Bainuen inbentarioa, egokitzapenen jarraipenarekin.

Barne-konsultarako eskuragarri dago, eta beste erakunde edo alderdi interesdun batzuekin parteka daiteke.

ARRAKASTA-FAKTOREAK:

- Erakundearen laguntza.
- Plantillaren eskaria.
- Inplikaturako arloen arteko koordinazioa.

Zailtasun nagusia bainu batzuetan egokitzapena doitzea izan zen, muga teknikoak zirela eta, eta irtenbide alternatiboekin konpondu ziren (hurbileko ur-puntuak).

TRANSFERIGARRITASUNA:

Praktika beste erakunde edo entitate batzuetara eraman daiteke.

Erakundearen konpromisoa, aurretiko plangintza eta baliabide materialak behar dira egokitzapenak egiteko.

IKASKUNTZA:

Aldez aurretik eta ondoren inkesta bat egin daiteke, eragina modu objektiboagoan neurtzeko. Gainera, hilekoaren osasunari buruzko aldez aurreko sentsibilizazio-fase bat baloratuko litzateke, partekatutako espazioen errespetuzko erabilera sustatzeko.

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



BUENAS PRÁCTICAS DE IGUALDAD EN LA GESTIÓN

TÍTULO DE LA PRÁCTICA DE IGUALDAD EN LA GESTIÓN: Espacios que cuidan: un entorno laboral que respeta los ciclos de las mujeres.

OBJETIVOS QUE PERSIGUE: Garantizar un entorno laboral más equitativo y respetuoso con las necesidades específicas de las mujeres, adecuando los espacios comunes para facilitar la gestión de la menstruación, especialmente en el uso de la copa menstrual, y reconociendo los ciclos femeninos como parte natural y legítima de la vida laboral.

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

☐	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
☐	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
X	Seguridad, Salud y Bienestar
	Atención a la clientela/personas usuarias
	Protocolo de Acoso Sexual y por razón de sexo
X	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: La práctica consiste en la adecuación progresiva de los baños de las instalaciones para permitir el uso de la copa menstrual en condiciones de higiene, privacidad y comodidad. Surge a partir de una propuesta del grupo de Igualdad, en el marco del VII Plan para la Igualdad 2024-2026, tras detectar la dificultad que enfrentaban muchas mujeres para gestionar su menstruación de forma cómoda en los baños existentes, especialmente en relación con el uso de la copa menstrual.

La necesidad principal a la que responde es la normalización de la menstruación en el entorno laboral, y la mejora de la experiencia de las personas menstruantes, en consonancia con los principios de equidad, salud y sostenibilidad ambiental.

Se ha elaborado un inventario de los baños existentes en las instalaciones. Se detectaron los baños que no precisaban de actuación, ya que disponen de lavabo dentro del inodoro a menos de 1 metro de distancia. También se identificaron los baños en los que era necesario reubicar el lavabo ya que, aunque estaba dentro del inodoro, se encontraba a más de 1 metro. Se identificó otro conjunto de

baños con lavabo fuera del inodoro, por lo que se propuso como solución la instalación de una ducha auxiliar o de un lavabo adicional.

ASPECTOS INNOVADORES: Es pionera en su enfoque, al tratar la menstruación no como un tema privado o secundario, sino como un aspecto relevante para la calidad del entorno laboral.

Se han utilizado métodos participativos para recoger las experiencias de la plantilla, y la solución técnica responde de manera concreta y sostenible a una necesidad cotidiana, habitual y silenciada.

RESULTADOS (impactos positivos o reducción de efectos negativos):

- Mejora de la comodidad e higiene para las personas menstruantes, especialmente quienes usan copa menstrual. Indicador: % de baños adaptados.
- Visibilización de la menstruación como un aspecto normal y digno de atención en el entorno laboral. Indicador: comunicaciones en el entorno laboral. Se ha comunicado en el informe de seguimiento de obras en estaciones en abril de 2024 y en el Informe de Seguimiento del Plan de Igualdad 2024.
- Refuerzo de la cultura de igualdad y autocuidado dentro de la organización. Indicador: número de medidas por año que refuerzan el autocuidado. En 2024 y 2025 se han llevado a cabo 2 medidas en materia de autocuidado: los talleres de salud de las mujeres y la adaptación de los baños al uso de la copa menstrual. Se prevé mantener y/o aumentar el número de actuaciones anuales en esta materia.

INTEGRADA EN LA GESTION:

La práctica está alineada con los objetivos del VII Plan para la Igualdad 2024-2026 y forma parte de una línea de actuación que busca integrar la perspectiva de género en el diseño de espacios.

Aunque se trata de una acción puntual, se ha integrado dentro del mantenimiento de instalaciones, y puede ampliarse a nuevas infraestructuras. Está documentada, ha sido comunicada internamente y ha contado con seguimiento desde las áreas responsables.

La plantilla ha sido informada de la adecuación, y el cambio ha sido bien acogido.

EFFECTIVA Y EFICIENTE:

La práctica ha requerido una inversión económica anual aproximada de 16.500€. Ha sido necesaria la coordinación de la Jefatura de Línea, Jefatura de Oficina Técnica y Jefatura de Organización y Costes para llevar a cabo la práctica.

Se han aprovechado recursos internos como personal de mantenimiento para llevar a cabo las reformas.

PARTICIPACIÓN Y ALCANCE DE LA PRÁCTICA:

En torno al 80% del colectivo femenino potencial tiene acceso a un baño adaptado al uso de la copa menstrual, con previsión de alcanzar el 100% para el año 2026.

DOCUMENTADA: La experiencia se ha documentado a través de:

- Informe de seguimiento del Plan de Igualdad.
- Actas del grupo de Igualdad.
- Inventario de baños con seguimiento de las adaptaciones necesarias, realizadas y pendientes de realizar.

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

FACTORES DE ÉXITO:

- Apoyo de la organización.
- Demanda de la plantilla.
- Coordinación entre las áreas implicadas.

La principal dificultad fue ajustar la adecuación en algunos baños por limitaciones técnicas, que se resolvieron con soluciones alternativas (puntos de agua próximos).

TRANSFERIBILIDAD:

La práctica puede trasladarse a otras organizaciones o entidades.

Requiere compromiso institucional, planificación previa, y recursos materiales para las adaptaciones.

APRENDIZAJES: Se podría incorporar una encuesta previa y posterior para medir el impacto de forma más objetiva.

Además, se valoraría una fase de sensibilización previa sobre salud menstrual, para fomentar el uso respetuoso de los espacios compartidos.

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