

La participación de las mujeres en los órganos de toma de decisiones es una asignatura pendiente en nuestra sociedad. Pues se trata de un ámbito masculinizado donde, en muchas ocasiones, las mujeres no tienen las mismas oportunidades para promocionarse que los hombres y además, los roles tradicionales de género, siguen limitando la actividad profesional de muchas mujeres en el ámbito público y privado.

Podemos apreciar que, en los últimos años se han desarrollado acciones que han permitido a las mujeres acceder a los cargos políticos a través de las cuotas de participación, siendo éstas un ejemplo de acción positiva. En este sentido la Ley Orgánica 3/2007 para la Igualdad Efectiva de Mujeres y Hombres, manifiesta en su Disposición adicional primera, lo siguiente: *“A los efectos de esta Ley, se entenderá por composición equilibrada la presencia de mujeres y hombres de forma que, en el conjunto a que se refiera, las personas de cada sexo no superen el sesenta por ciento ni sean menos del cuarenta por ciento”*.

Conviene referir que la participación de las mujeres está estrechamente relacionada con el empoderamiento femenino. Este término fue acuñado en la IV Conferencia Mundial de las Mujeres en Beijing (Pekín, 1995) para referirse al aumento de la participación de las mujeres en los procesos de toma de decisiones y acceso al poder.

Con estas medidas, lo que esta Ciudad pretende es conseguir una sensibilización de los y las melillenses, así, como una concienciación de toda la sociedad para dotar a la mujer de la importancia y el lugar que se merece, teniendo en cuenta que, tradicionalmente, es el género que siempre se ha encontrado invisibilizado tras la sombra del hombre.

Para desarrollar y dar forma a estas consideraciones, la Ciudad Autónoma de Melilla, lleva a cabo las siguientes medidas:

6.1. Objetivo Estratégico: Visibilizar y potenciar la participación de las mujeres en los ámbitos político, económico, social y cultural.

6.2. Objetivos Operativos:

- 6.2.1. Impulsar el empoderamiento de las mujeres.
- 6.2.2. Visibilizar la participación y aportación de las mujeres en distintos ámbitos.
- 6.2.3. Fomentar y velar por una imagen equilibrada y no estereotipada de la mujer en la sociedad.
- 6.2.4. Promocionar campañas informativas y de sensibilización en fechas clave que conmemoran o reivindican temas relacionados con la igualdad de género.
- 6.2.5. Sensibilizar y concienciar sobre la importancia que tiene la imagen que la sociedad dé sobre la mujer.

• **EJE 7: Salud, Actividad física y Deporte.**

El séptimo eje de nuestro PEIO viene dedicado a la salud, actividad física y el deporte, fundado en la idea de que una vida sana y activa mejora la calidad de vida de las mujeres, en general, y de las víctimas de violencia de género, en particular.

En las últimas décadas, numerosos estudios han incidido que la práctica de ejercicio físico puede mejorar, tanto nuestra salud física, como nuestras funciones cognitivas. Además, el ejercicio favorece la liberación de endorfinas, unas sustancias químicas que producen sensación de felicidad y euforia. Así, lo explica el psiquiatra John Ratey de la Escuela de Medicina de Harvard.

Por lo tanto, desde la Ciudad Autónoma de Melilla, se apuesta por el deporte como método para mejorar la calidad de vida. Pues consideramos que la práctica del mismo puede ayudar a las mujeres en los siguientes aspectos:

- Disminuir el grado de ira, ansiedad, angustia y depresión, y a su vez, provocar sentimientos de felicidad.
- Disminuir la sensación de fatiga, aportándole más energía y capacidad de trabajo.
- Incrementar la fuerza y resistencia de los músculos.
- Prevenir el deterioro muscular y óseo producido por los años.
- Facilitar los movimientos de la vida diaria.
- Mejorar la calidad del sueño.