



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social (FEyTS)

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Proyecto de Intervención: “Formación para el desarrollo personal con mujeres en situación de exclusión social”

Presentado por María Blas Espinilla para optar al grado de Educación Social por la Universidad de Valladolid.

Tutelado por: Vicente Matia Portilla

En Valladolid, junio 2022

Resumen

El presente trabajo de Fin de Grado pretende mostrar el proyecto que se ha llevado a cabo en el Programa Oblatas Centro Albor de la provincia de Valladolid. Es una propuesta ligada al prácticum de profundización en que hemos puesto en marcha esta iniciativa con varios talleres y dinámicas orientadas a la formación del desarrollo personal a través de la mejora de la autoestima, el autoconocimiento de las emociones y la salud mental mediante diferentes técnicas. La puesta en práctica de este proyecto nos ha permitido analizar y plasmar los resultados que hemos obtenidos de nuestra intervención en una evaluación, pudiendo valorar de esta forma hasta qué punto se han conseguido los objetivos propuestos.

Palabras clave

Exclusión social, pobreza, feminización de la pobreza, mujer, educación permanente, desarrollo personal, mindfulness.

Abstract.

The aim of this Final Project is to present the tasks that have been carried out in the Programa Oblatas Centro Albor in the province of Valladolid. It is a proposal linked to the practicum in which we have implemented this initiative through several workshops and dynamics addressed to training of personal development throughout the improvement of self-esteem, self-knowledge of emotions, and mental health through different techniques. Putting this Project into practice has allowed us to analyze and express the results that we have achieved from our intervention in a evaluation, and to assess the extent to which the proposed objectives have been achieved.

Keywords.

Social exclusion, poverty, feminization of poverty, woman, lifelong learning, personal development, mindfulness.

INDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. OBJETIVOS.....	7
3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO: relevancia del mismo y relación con las competencias del Título	8
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	13
4.1 . APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE EXCLUSIÓN SOCIAL.....	13
4.2 . EXCLUSIÓN SOCIAL Y POBREZA	16
4.3. FEMINIZACIÓN DE LA POBREZA.....	17
4.4. LA EDUCACIÓN PERMANENTE DE ADULTOS COMO REMEDIO A LA EXCLUSIÓN SOCIAL.....	20
4.5. DESARROLLO PERSONAL Y MINDFULNESS.....	21
5. MARCO NORMATIVO	25
6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA	28
6.1 . DETECCIÓN DE NECESIDADES	28
6.2. CONTEXTUALIZACIÓN.....	29
6.2.1. Destinatarias de la propuesta	30
6.3. OBJETIVOS.....	31
6.4. CONTENIDO DE NUESTRA PROPUESTA	32
6.5. METODOLOGÍA DE LA INTERVENCIÓN.....	32
6.6. DESCRIPCIÓN DE LOS TALLERES	34
6.6.1. Taller de conocimiento e introspección.....	34
6.6.2. Taller de mindfulness	37
6.3. RECURSOS MATERIALES Y HUMANOS	39
6.4.1. Evaluación procesual:.....	39
6.4.2. Evaluación final:.....	42
7. Análisis del alcance del trabajo, oportunidades, fortalezas, debilidades y amenazas del proyecto.....	44
8. CONSIDERACIONES FINALES: CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA.....	47
8.1. CONCLUSIONES.....	47

8.2. PROPUESTAS DE MEJORA	49
REFERENCIAS	50
ANEXOS:	53
ANEXO 1:	53

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de fin de grado pretende plasmar el recorrido que ha supuesto llevar a cabo este proyecto y reflexionar sobre los resultados obtenidos, es una propuesta ligada al prácticum de profundización en el que se han realizado varios talleres con las usuarias que acuden al Programa Oblatas Centro Albor de la provincia de Valladolid, al cual he acudido durante varios meses cursando tanto el prácticum generalista como el de profundización. Destaca por ser una propuesta llevada a la práctica con las mujeres voluntarias que acuden al Centro Albor obteniendo una serie de resultados sobre el impacto que ha supuesto dicho proyecto.

Se trata de un proyecto de intervención basado en la formación para el desarrollo personal orientado a ofrecer a las mujeres que han participado las herramientas necesarias para aprender a gestionar sus sentimientos, emociones y ser conscientes de su propia situación, ya que durante estos meses he podido observar y evaluar sus necesidades y ser consciente de las etapas tan complicadas a las que se tienen que enfrentar en su vida.

La mayoría de las usuarias que acuden al centro sufren depresión, mala gestión de emociones, baja autoestima, entre otros aspectos. Se encuentra en riesgo y exclusión por diferentes situaciones personales y la gran mayoría atraviesa una situación económica complicada, por ello tomé la iniciativa de llevar a cabo este proyecto orientado al desarrollo personal centrándonos en la introspección y en la técnica de mindfulness, para que ellas mismas fueran dueñas de la gestión de sus propias emociones ante estas situaciones que atraviesan, y de esta forma fuesen conscientes de la importancia del cuidado personal y de la salud mental, sobre todo cuando más lo necesitamos.

A lo largo del trabajo y siguiendo con la estructura de este nos encontramos al inicio con la introducción donde presentamos el trabajo y el proyecto que hemos realizado además de lo que se va a trabajar a lo largo del presente documento, seguido de los objetivos, la justificación de la propuesta, el marco teórico donde nos hemos

aproximado a diferentes conceptos relacionados con la exclusión social, la pobreza en general, la feminización de la pobreza en particular y la importancia de la educación permanente. Además, hemos estudiado diferentes perspectivas sobre el desarrollo personal y nos hemos centrado en informarnos de manera más explícita sobre la técnica del mindfulness y todo lo que implica en la salud mental de las personas.

Así bien, hemos continuado con el marco normativo y hemos dado comienzo a la segunda parte del documento donde se plasma la propuesta de intervención que hemos llevado a cabo. Dentro de esta se plasma la detección de las necesidades, la contextualización del colectivo y del centro donde se ha llevado a cabo la intervención, los objetivos, la metodología en la que nos hemos basado, la explicación de los talleres que se han puesto en marcha, los recursos materiales y humanos y la evaluación.

Cabe destacar que al ser una propuesta que se ha llevado a la práctica, nuestra evaluación destaca por una serie de resultados que hemos adquirido a través de diferentes técnicas, mostrando el impacto que ha tenido el proyecto en las mujeres del centro.

Por último, a raíz de la evaluación y del estudio de los resultados de esta nos encontraremos con una serie de conclusiones y propuestas de mejora para reflexionar sobre los resultados obtenidos y sobre el papel que hemos desempeñado durante el proyecto, finalizando el trabajo con los anexos que cierran la propuesta que presentamos.

2. OBJETIVOS

Objetivo general:

- Diseñar una propuesta de intervención socioeducativa para fomentar la importancia del desarrollo personal entre aquellas mujeres que se encuentran en situación de exclusión social.

Objetivos específicos:

- Comprobar el impacto que han tenido los talleres de desarrollo personal para la mejor integración de las mujeres en situación de exclusión social.
- Favorecer la reflexión teórica y práctica sobre el uso de diferentes técnicas para trabajar con mujeres que se encuentren en exclusión social.

3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO: relevancia del mismo y relación con las competencias del Título

La finalidad de este Trabajo de Fin de Grado es mostrar el proceso y el resultado que se ha llevado a cabo a través de un Proyecto de Intervención destinado a la formación para el desarrollo personal, con mujeres que se encuentran en situación de exclusión social y acuden al Programa Oblatas Centro Albor de la provincia de Valladolid, al cual he acudido durante aproximadamente siete meses realizando el prácticum generalista y de profundización del grado de educación social.

En mi experiencia en el centro Albor he observado la realidad que viven las mujeres que acuden al Programa, todas ellas se encuentran en una situación vulnerable por diferentes circunstancias que afectan a su vida, la gran mayoría sufren un estado de pobreza que tiene como resultado una exclusión social. Por ello, he querido desarrollar este Proyecto de Intervención para que conozcan diferentes alternativas de desarrollo personal y tengan varias herramientas diferentes para gestionar sus emociones y las situaciones a las que se tienen que enfrentar.

Desde el centro las ofrecen diferentes servicios de atención, atención social, atención jurídica, psicológica y orientación laboral, además de llevar a cabo diversos talleres ocupacionales como pintura, cultura o informática. Por eso, he visto la necesidad de llevar a cabo una iniciativa diferente en el que ellas puedan valorar su propia situación, poder gestionarla y enfrentarse a ella.

He sido consciente de que la gran mayoría de las mujeres que acuden al centro sufren síntomas de depresión y ansiedad, resultado de las situaciones que tienen que sobrellevar cada día, por lo que he visto necesario llevar a cabo este proyecto para su formación y desarrollo personal centrado en la mejora de su salud mental y física desde diferentes técnicas y propuestas.

La mayoría de las mujeres que acuden al Programa Oblatas Centro Albor a realizar los talleres son mujeres que se encuentran en una situación económica complicada por diferentes cuestiones. La realidad es que un gran número de personas, a nivel general se encuentran en situación de exclusión social por motivos económicos, la pobreza es un problema al que desde hace unos años nos venimos enfrentando e incrementa con el paso del tiempo

La encuesta de las estadísticas comunitarias sobre la renta y las condiciones de la UE (EU-SILC) es una de las principales herramientas para llevar a cabo estadísticas sobre la renta, pobreza, inclusión social y condiciones de vida.

Los resultados que se recogieron en 2016 sostuvieron que 118 millones de personas, el 23,5% de la población europea, se encontraban en riesgo de pobreza o en situación de exclusión social. La pobreza por falta de ingresos económicos sigue siendo la protagonista, en 2016 ochenta y siete millones de personas se vieron afectadas (Comisión Europea, 2017)

Para hacer frente a esta situación los estados miembros ponen en marcha diferentes instrumentos políticos, según la Comisión Europea (2017) entre sus numerosas medidas se encuentra la de “Ofrecer una educación eficaz y equitativa y sistemas de aprendizaje permanente”, con el objetivo de que todas las personas tengan las mismas posibilidades de acceder a un trabajo con las cualificaciones necesarias, que aquellos menores que se encuentran en una situación desfavorable tengan las mismas oportunidades de acceso a la educación y aquellas personas que desempeñan funciones poco cualificadas dentro del mercado laboral puedan tener la posibilidad de una educación permanente, un aprendizaje a lo largo de toda la vida (Comisión Europea, 2017)

También podemos analizar que según el informe (EAPN-ES, 2021) 12,5 millones de personas, el 26,4% de la población española se encuentran en riesgo de pobreza y exclusión social en el año 2020, un punto porcentual por encima con respecto al año 2019 que el porcentaje era del 25,3%.

Además, si analizamos los porcentajes de la tasa de pobreza por sexo observamos que la tasa de pobreza femenina en 2020 era del 21,7% aumentando seis décimas porcentuales con respecto al año 2019 que era del 21,1%. Si realizamos una comparación de la tasa masculina contemplamos que no se ha modificado con relación al año anterior y se mantiene en un 20,2%. Es decir, si analizamos estos porcentajes estaríamos hablando de 5,24 millones de mujeres y 4,68 millones de hombres, 560.000 mujeres más que se encuentran en riesgo de pobreza (EAPN-ES, 2021)

Este tipo de situaciones provocan niveles muy altos de estrés y ansiedad que afectan de manera negativa a la salud de las personas. Un estudio realizado en 2008 por la OMS sostiene que 120 millones de personas a nivel mundial sufrían depresión y defendieron que el número de personas iba a seguir aumentando, además la gran mayoría no tenían acceso a ningún tipo de ayuda psicológica ni a ningún tratamiento (Organización Mundial de la Salud, 2008)

Centrándonos en la depresión desde una perspectiva de género, ya que nuestro proyecto está destinado a mujeres, debemos tener en cuenta dos aspectos cuando hablamos de este tema. En primer lugar, el trabajo que desempeñan las mujeres como amas de casa afecta a su vida, ya que esta es rutinaria y monótona, no tiene objetivos ni metas que las ayuden a mantenerse motivadas. Las tareas de los cuidados tienen un rol de género y la crianza puede conllevar un papel muy estricto que puede llevar a la depresión (Hyde, 1991)

Otro de los aspectos relevantes para valorar la depresión femenina es la indefensión aprendida, las mujeres se sienten poco valoradas y sin ningún tipo de poder en ninguno de los ámbitos que las rodea, personal, social o político, esto provoca la sensación de una indefensión y de inseguridad en su vida, que tiene como resultado síntomas de depresión. Otro de los factores importantes que afectan a la aparición de la depresión en las mujeres es la pobreza. Varios estudios afirman que aquellas mujeres que se encuentran en riesgo de pobreza sufren estrés económico y depresión y el porcentaje aumenta si están a cargo de niños pequeños (Hyde, 1991)

Por otro lado, cabe destacar que, como futuras educadoras sociales, a través de este proyecto y de acuerdo con la memoria verificada del título de grado en educación social, las competencias que se ponen de manifiesto en este TFG son:

- Competencias generales:
 - Competencias instrumentales:
 - G2. Planificación y Organización.
 - G3. Comunicación oral y escrita en la/s lengua/s materna/s.
 - G6. Gestión de la información.
 - G7. Resolución de problemas y toma de decisiones.
 - Competencias interpersonales:
 - G8. Capacidad crítica y autocrítica.
 - G10. Reconocimiento y respeto a la diversidad y multiculturalidad.
 - G11. Habilidades interpersonales.
 - G12. Compromiso ético.
 - Competencias sistémicas:
 - G13. Autonomía en el aprendizaje.
 - G15. Creatividad.
 - G18. Apertura hacia el aprendizaje a lo largo de toda la vida.
 - G20. Orientación a la calidad.

- Competencias específicas:
 - E4. Diagnosticar situaciones complejas que fundamenten el desarrollo de acciones socioeducativas.
 - E5. Diseñar planes, programas, proyectos, acciones y recursos en las modalidades presenciales y virtuales.
 - E6. Diseñar y desarrollar procesos de participación y desarrollo comunitario.
 - E7. Elaborar y gestionar medios y recursos para la intervención socioeducativa.
 - E8. Aplicar metodologías específicas de la acción socioeducativa.
 - E9. Intervenir en proyectos y servicios socioeducativos y comunitarios.

- E10. Promover procesos de dinamización cultural y social.
- E13. Diseñar e implementar procesos de evaluación de programas y estrategias de intervención socioeducativa en diversos contextos.
 - E15. Dirigir, coordinar y supervisar planes, programas y proyectos socioeducativos.
 - E26. Conocer la teoría y la metodología para la evaluación en intervención socioeducativa.
 - E27. Diseñar, utilizar y evaluar los medios didácticos en la intervención socioeducativa.
 - E31. Aplicar técnicas de detección de factores de exclusión y discriminación que dificultan la inserción social y laboral de sujetos y colectivos.
 - E32. Organizar y gestionar proyectos y servicios socioeducativos (culturales, de animación y tiempo libre, de intervención comunitaria, de ocio...).
 - E33. Diseñar, aplicar programas y estrategias de intervención socioeducativa en los diversos ámbitos de trabajo.
 - E34. Evaluar programas y estrategias de intervención socioeducativa en los diversos ámbitos de trabajo.
 - E35. Utilizar técnicas concretas de intervención socioeducativa y comunitaria (dinámica de grupos, motivación, negociación, asertividad, etc.).
 - E38. Gestionar medios y recursos para la intervención socioeducativa.
 - E41. Mostrar una actitud empática, respetuosa, solidaria y de confianza hacia los sujetos e instituciones de educación social.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE EXCLUSIÓN SOCIAL

Según la Real Academia Española se puede definir exclusión social como “marginación sistémica de personas privadas de los beneficios sociales al ser discriminadas por pobreza, carencias formativas o discapacidad” (Real Academia Española, s.f.)

Sin embargo, hace tiempo que venimos hablando del concepto de exclusión social, numerosos autores han dado sus versiones sobre el peso que tiene este concepto y lo que puede significar desde diferentes perspectivas, por ello, es importante aproximarnos a dicha conceptualización y conocer todo lo que implica.

Hilary Silver (Silver, 1994) considera que fue René Lenoir quien impulsó el origen del término *exclusión*, el cuál afirmó que el diez por ciento de la población francesa estaba excluida. Por aquel entonces es una reflexión del concepto que hace referencias a las “categorías sociales” según Silver. (Silver, 1994)

Por su parte, en 1979 Peter Townsend defendió que existían situaciones económicas muy precarias que impedían que aquellas personas que se encontraban viviendo en esos bajos niveles económicos, participarán de forma activa en aquella sociedad a la que pertenecían. De esta forma, dicho autor relaciona el concepto de exclusión social con la situación económica precaria por la que esté pasando cada persona y como consecuencia con su falta de participación en la sociedad (García Lizana & Zayas Fuentes, 2000).

Este concepto, al igual que la sociedad, ha experimentado diversos cambios en su significado. La sociedad es cambiante, dinámica, está en constante desarrollo y la ciudadanía se va adaptando a esos cambios, por ello, aquellos conceptos relacionados con las diferentes realidades sociales también evolucionan y pierden su significado inicial, es por eso por lo que existen diversas propuestas de diferentes autores, los cuales

intentan aproximarse con mayor precisión a la realidad social existente (Sánchez Alías & Jiménez Sánchez, 2013).

Por ello, varios investigadores sociales han intentado relacionar el surgimiento de este término con los cambios que se produjeron en las sociedades postindustriales.

Según Alain Touraine (1999, en Sánchez y Jiménez, 2013) al inicio de los años 80 surge una evolución en el desarrollo de las sociedades occidentales, anteriormente existían diferencias sociales por términos referidos a la clase social a la que se perteneciera, sin embargo se aprecia un cambio, se comienza a dar importancia a una estructuración en la sociedad que diferencia a los que están incluidos en el mercado laboral y por lo tanto se consideran dentro del sistema, y aquellas personas que están excluidas del ámbito laboral y por lo tanto sus ingresos económicos se ven afectados.

Por su parte, Robert Castel (2004, en Sánchez y Jiménez, 2013) considera que esta relación entre los que se encuentran incluidos y excluidos es confusa para dar sentido al concepto de exclusión ya que considera que lo esencial es construir una relación entre ambas construcciones.

Por ello, Castel (1995, en Sánchez y Jiménez, 2013) defiende que la exclusión es un proceso en el que las personas van deshaciéndose del sentimiento de pertenencia a la sociedad a medida que va aumentando su estado de vulnerabilidad, pasando por diferentes fases. Cada persona hace su camino y lleva a cabo su proyecto de vida, pero debemos tener en cuenta que en este proceso existen diferentes variables (laborales, económicas, culturales, personales y sociales) y que entre ellas hay innumerables combinaciones posibles, por lo que considera que hay decisiones que nos enfocan en una posible situación de riesgo. Dicha situación puede desembocar en exclusión o no, sin embargo, es cierto que a medida que las personas se encuentran en una postura vulnerable por diferentes factores, tienden a apartarse de la sociedad, renunciando a su participación como ciudadanos (Sánchez Alías & Jiménez Sánchez, 2013)

Cabe destacar que podemos abordar el concepto de exclusión social desde diferentes perspectivas, señalamos la clasificación que hizo (Silver, 1994):

-Paradigma de especialización: este enfoque pone el peso de la situación a cada individuo.

-Paradigma de la solidaridad: desde este enfoque la exclusión social se entiende como un proceso de ruptura de la integración de la ciudadanía a su comunidad.

-Paradigma del monopolio: la exclusión se entiende como un instrumento activo y dialéctico para el mantenimiento del orden social que supone factores positivos para unos y negativos para otros.

Como observamos, este concepto es muy amplio, ha sido estudiado por diversos investigadores y desde diferentes perspectivas por lo que es un término que puede estar relacionado con varias dimensiones de la realidad social (económica, estructural y sociocultural). La Resolución del Consejo Europeo de 29 de septiembre de 1989 defendía que cada uno de los procesos de exclusión social tienen su propio desarrollo y se llevan a cabo en diferentes ámbitos por lo que tienen como resultado distintas situaciones, esto nos indica que es importante que cuando estemos ante una situación de exclusión social debemos tener en cuenta aquellos factores que han intervenido en un inicio hasta llegar a dicha situación (Marco Fabre, 2000)

Como hemos dicho anteriormente, la exclusión es un proceso por el que se van atravesando diferentes fases y los factores que intervienen en cada una de esas etapas están relacionados entre sí, es por ello por lo que se podría decir que el concepto de exclusión social tiene carácter multicausal y multidimensional (Marco Fabre, 2000)

Por ello, dar una definición explícita de lo que supone la exclusión social es complicado y resulta casi imposible, pues ya hemos observado que depende de diversos factores, de las personas a las que nos dirijamos, del contexto en el que nos encontremos y de diversas causas que se implican en este proceso.

4.2. EXCLUSIÓN SOCIAL Y POBREZA

Numerosos autores consideran que es necesario realizar una distinción entre estos conceptos. Algunos investigadores consideran que el concepto de pobreza hace referencia a la carencia de ingresos materiales necesarios para poder llevar una vida digna y satisfacer las necesidades básicas. Según Bruto da Costa (1998, como se citó en Marco Fabre M. 2000) la pobreza está relacionado con los recursos que puede tener una persona, sin embargo, considera que la exclusión social es un término más general y va más allá de necesidades y factores económicos. (Marco Fabre, 2000)

Por su parte, la Comisión Europea (1984, pág. 129) considera que “son pobres aquellas personas, familias y grupos cuyos recursos (económicos, sociales y culturales) son tan limitados que los excluyen del nivel de vida que se considera aceptable en la sociedad en la que viven”.

Podemos diferenciar estos recursos en función de dos tipos de indicadores, directos e indirectos. Los indicadores directos hacen referencia a una pobreza relacionada con la dificultad de adquirir bienes de consumo que satisfacen socialmente las necesidades básicas de las personas.

Los indicadores de tipo indirecto hacen referencia a la relación que existe entre los recursos económicos disponibles y el tipo de condiciones de vida factibles. Esta relación tiene relevancia a la hora de hablar del principio de igualdad de oportunidades y el derecho de tener a nuestro alcance un nivel mínimo de recursos.

Así bien, podemos entender el término de exclusión social desde el punto de vista de la pobreza como un concepto multidimensional que se ocupa de factores relacionados con la participación social y los derechos de las personas. También incluye aspectos sobre el acceso a los bienes y servicios considerados socialmente como básicos, además, se ocupa también de la exclusión de la justicia y ciudadanía (Benito Martínez, 2010)

Por su parte, Delors (1993, como se citó en Hernández, M., 2008) defendió que: “En el futuro continuaremos distinguiendo entre pobreza y exclusión social, aunque exclusión incluye pobreza y pobreza no incluye exclusión” (Hernández Pedreño, 2008, pág. 23)

Durante mucho tiempo el concepto de exclusión social ha sido sinónimo del término pobreza, se han comparado y se han utilizado para dar significado a una misma situación. Sin embargo, los estados prefieren utilizar el término de exclusión social ya que el concepto de pobreza supone un fracaso para las políticas de desarrollo. (Hernández Pedreño, 2008)

4.3. FEMINIZACIÓN DE LA POBREZA

Si nos remontamos a hace unos años, el camino que han llevado a cabo las mujeres desde el régimen franquista ha sido largo y complicado, por aquella época las mujeres casadas no podían abrirse una cuenta corriente en un banco sin tener un permiso previo de su marido (García-Mina & Carrasco Galán, 2004)

En 1981, con la reforma del Código Civil se reforma el modelo familiar y se introducen grandes cambios en el derecho de familia español:

-La Reforma del 31 de mayo de 1981, daba a conocer todo lo relacionado con la patria potestad, la filiación y el régimen económico del matrimonio.

-La Reforma del 7 de julio declara las causas de nulidad, separación y divorcio.

Estos cambios tienen como resultado la igualdad en la pareja a nivel legal y económico y podemos observar el gran desarrollo que ha transcurrido para conseguir de manera paulatina una equiparación de la mujer con respecto al hombre, no solo a nivel económico ni legal, sino en la mayoría de los ámbitos de la vida pública (García-Mina & Carrasco Galán, 2004).

Si nos centramos en la situación económica que han experimentado las mujeres Clara Murguialday Martínez (Murguialday Martínez, 2005) defiende que el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo de 1995 estimó que el 70% de las personas que se encontraban en una situación de pobreza eran mujeres. Por lo que podemos afirmar que la feminización de la pobreza es un proceso que poco tiene que ver con factores históricos, sino que está relacionado con la noción de género.

Esta situación que sufren las mujeres está directamente vinculada, en su mayoría, con los grados de inseguridad, precariedad y vulnerabilidad que las afectan por la posición supeditada en la que se encuentran en la sociedad con respecto a los hombres y que afecta a las relaciones de género (Murguialday Martínez, 2005)

Las mujeres presentan una mayor vulnerabilidad a sufrir procesos de empobrecimiento por las condiciones desfavorables que estas experimentan a la hora de acceder al mercado laboral. Además, su dedicación a labores no remuneradas y su falta de recursos educativos, sanitarios y una menor asignación de activos económicos, sociales y culturales con respecto a la de los hombres señala la diferencia que existe entre géneros cuando hablamos de la pobreza.

Es cierto que el cálculo de la pobreza es complicado y requiere de un estudio de datos muy completo, pero si hablamos de la medición de la feminización de la pobreza surgen aún más complicaciones relacionadas directamente con la poca visibilidad de las mujeres y la naturalización de sus responsabilidades reproductivas (Murguialday Martínez, 2005).

Por ello, las complicaciones que existen para acceder al ámbito laboral y las necesidades que aparecen cuando nos encontramos en una situación de pobreza, tienen como resultado que aquellas mujeres lleven a cabo medidas de supervivencia y muchas de ellas se vean obligadas a llevar a cabo tareas que no se encuentran dentro de la economía formal, como la prostitución, el ámbito doméstico y de cuidados (Sassen, 2003).

En 1990 Cáritas publicó el hecho evidente de la feminización de la pobreza en España, afirmó que tres de cada cuatro personas que estaban en situación de pobreza eran mujeres. Hace varias décadas que poco a poco se fue visibilizando esta situación que sufrían las mujeres, sobre todo aquellas que estaban solas con cargas familiares y mujeres jóvenes que se encontraban sin trabajo durante un largo periodo de tiempo, comenzaron siendo un colectivo muy precarizado que requería una atención especial (García-Mina & Carrasco Galán, 2004)

Carmen de Elejabeitia señala que hace décadas que el número de mujeres que están en situación de pobreza ha aumentado en comparación al total de personas que se encuentran en este estado de vulnerabilidad, podemos distinguir una serie de diversos factores que explican este incremento (Elejabeitia, 1993):

-Factores familiares: El número de divorcios y de separación ha ido aumentando considerablemente, esta situación coloca a las mujeres en un estado económico más desprotegido ya que la mayoría de ellas se han dedicado a sus hijos/as y labores de cuidado por lo que no han estado dentro del mercado laboral formal, por lo que están en una situación más vulnerable en comparación con los hombres, esta situación era más usual hace unos años, aunque poco a poco esto va cambiando sigue existiendo este tipo de problemáticas.

-Factores económicos: Las mujeres presentan más dificultades para acceder al mercado laboral y conseguir un salario digno y suficiente para satisfacer sus necesidades básicas y las de aquellas personas que puedan estar a su cargo.

-Factores demográficos: La población femenina tiene una mayor longevidad con respecto a la masculina.

Por ello, teniendo en cuenta todo lo citado es necesario hacer una reflexión sobre el incremento de mujeres en situación de pobreza que se ha visto reflejado, teniendo en cuenta todo lo que ello supone a su vida personal, a su salud física y mental.

4.4. LA EDUCACIÓN PERMANENTE DE ADULTOS COMO REMEDIO A LA EXCLUSIÓN SOCIAL

El concepto de educación de adultos es un término bastante actual ya que anteriormente siempre se relacionaba la educación con la infancia y los jóvenes, pero en 1976 la Conferencia General de la UNESCO defendió que (UNESCO, 1976):

La expresión educación de adultos designa la totalidad de los procesos organizados de la educación, sea cual sea el contenido, el nivel o el método, sean o no formales, ya sea que se prolonguen o reemplacen la educación inicial dispensada en las escuelas y universidades, y en forma de aprendizaje profesional, gracias a las cuáles las personas consideradas como adultas por la sociedad a que pertenecen, desarrollan sus aptitudes, enriquecen sus conocimientos, mejoran sus competencias técnicas o profesionales o les dan una nueva orientación, y hacen evolucionar sus actitudes o su comportamiento en la doble perspectiva de un enriquecimiento integral del hombre y una participación en un desarrollo socioeconómico y cultural equilibrado e independiente.

Sin embargo, ya varios autores como Platón o Comenio comenzaron a relacionar la educación con una formación durante toda la vida. Pero no fue hasta el siglo XIX cuando la sociedad se comenzó a plantear la importancia de reciclarse profesionalmente y no solo educar a aquellos que no tenían acceso a la educación. Más tarde, en el informe de la Comisión Internacional del Desarrollo de la Educación de 1972, liderada por Edgar Faure: *Aprender a ser, la educación del futuro* y la Recomendación de la UNESCO sobre el desarrollo de la educación de adultos de 1976, defendieron la importancia de la educación de adultos como parte esencial de la educación, además, contemplaron la importancia de darle el lugar que corresponde a la educación y al aprendizaje permanente (Martín Castaño Carrasco, 2009).

Es importante entender que la educación de adultos no consiste únicamente en una renovación y mejora profesional, también se trata de conseguir un enriquecimiento

personal y cultural que permita potenciar la autonomía de las personas y sus relaciones sociales (Martín Castaño Carrasco, 2009)

Cuando trabajamos con el colectivo de las personas adultas desde una perspectiva educativa es necesario tener en cuenta que cada etapa se caracteriza por unas características psicológicas diferentes y que cada persona presenta unas necesidades totalmente diversas. La finalidad de la educación permanente es convertir a las personas en ciudadanos activos, una ciudadanía activa capaz de tomar decisiones en función del conocimiento de sus derechos y obligaciones y de esta forma participar de forma consciente en aquello que les afecte a su vida personal, social y cultural (Martín Castaño Carrasco, 2009).

La educación permanente supone estar en continuo aprendizaje, no sólo con relación a la escuela y satisfacer las necesidades educativas básicas, sino ser consciente de que la sociedad, las comunidades están en un continuo cambio, como ciudadanos y ciudadanas debemos adaptarnos a esos cambios (Skilbeck, 2000)

Sin embargo, nunca dejamos de aprender, siempre vamos a descubrir conocimientos y experiencias nuevas que nos forman como persona. La educación está en cada rincón de nuestra vida, de cada persona que conoces, de cada lugar que visitamos, debemos tener en cuenta eso para ser ciudadanos activos y participar en aquellas decisiones que nos afecten, tener un pensamiento crítico para dar nuestra opinión y de esta forma mejorar nuestra calidad de vida, una educación permanente para estar en un permanente crecimiento y de esta forma ser parte de la sociedad en la vivimos y ser parte de ella (Skilbeck, 2000)

4.5. DESARROLLO PERSONAL Y MINDFULNESS

Este proyecto está enfocado en gran medida en la orientación para la formación del desarrollo personal a través de diferentes técnicas, entre ellas el mindfulness, por ello es importante que sepamos en qué consiste esta práctica y todo lo que implica.

Según A. Maslow (Maslow, 1964) las personas desde que nacemos intentamos aprovechar al máximo todas nuestras potencialidades, es a lo que él llama autorrealización. Considera que aquellas personas que se les permite desarrollarse de una forma natural consiguen alcanzar esa autorrealización. Considera que las necesidades humanas tienen una disposición específica: las necesidades fisiológicas, todas las que están relacionadas con la subsistencia del organismo se encuentran en primer lugar, después estarían todas las relacionadas con la necesidad de seguridad y de pertenencia a un grupo, la autoestima y por último la autorrealización.

Por su parte, considera que las necesidades sociales y de afecto se suplen desarrollando actividades dentro de la sociedad. De esta manera, Maslow sostiene que el desarrollo y el crecimiento personal está relacionado con las experiencias que vivimos en grupo, en sociedad teniendo en cuenta aspectos biológicos, psicológicos, sociales y espirituales. (Maslow, 1964)

Por su parte, Daniel Goleman (Goleman, 2006) considera que el desarrollo o crecimiento personal es un rasgo innato que nos impulsa a conseguir nuestros objetivos y metas de vida, aquello que cada individuo puede lograr más allá de su desarrollo natural y teniendo en cuenta la etapa en la que se encuentra.

Para llegar a desarrollarse de forma favorable es necesario fijar unos objetivos durante el transcurso de la vida, y durante la consecución de dichos objetivos nos vamos a encontrar diferentes dificultades en el camino que harán más complicado conseguir aquello que nos proponemos. Ante estas situaciones las personas debemos de reaccionar y aprender a vencer los imprevistos que durante el camino nos han ido surgiendo, pero la realidad es que a la gran mayoría este tipo de situaciones les superan y sufren depresión, frustración, tristeza, entre otros. (Goleman, 2006)

Estas situaciones son resultado de diferentes factores de la vida que influyen en el momento vital de cada persona y en consecuencia a su desarrollo personal (Arias Montoya, Portilla de Arias, & Villa Montoya, 2008)

En el Informe de la Comisión Internacional de Educación para el siglo XXI, presidida por J. Delors, *La Educación encierra un tesoro*, podemos observar que en el capítulo quinto se da protagonismo a la ya nombrada educación a lo largo de la vida. En dicho capítulo aparece la importancia que tiene la educación continua para las personas y que está ocupa un espacio esencial en su vida, ya que repercute en el desarrollo armonioso y personal de cada persona. (Delors, 1996)

Como ya hemos mencionado, este proyecto está orientado a la formación del desarrollo personal y una de las técnicas principales que hemos llevado a cabo ha sido mindfulness. Esta técnica puede entenderse como la concienciación de la atención plena en el momento presente que estemos viviendo de forma activa y reflexionando sobre lo que estamos sintiendo en esos instantes, dar importancia en el aquí y en el ahora, aceptando la experiencia tal y como la percibimos sin necesidad de hacer ninguna valoración y dejando a un lado los prejuicios, aceptando todo lo que estamos sintiendo (Vallejo Pareja, 2006)

En 1979, el doctor Jon Kabat-Zinn y su plantilla comenzaron a utilizar esta técnica de un modo terapéutico en la clínica de reducción del estrés del Hospital de la Universidad de Massachusetts, en Estados Unidos para aquellas personas que padecían condiciones médicas crónicas y por lo tanto tenían que sobrellevar esa situación y aprender a convivir con ello (Castro, 2022)

Por su parte, Santiago Segovia (Segovia Vázquez, 2017) en su libro *Mindfulness: Un Camino de Desarrollo Personal* plantea la meditación basada en el mindfulness como una vía de desarrollo personal desde una perspectiva científica trabajando conceptos relacionados con textos budistas y de autoayuda como, el deseo, el apego, la ignorancia o el Yo.

Santiago expone que fue T.W. Rhys Davids el primero en utilizar la palabra mindfulness para traducir la palabra *sati*, perteneciente a la lengua pali, que en español adquiere el significado de *la recta atención*. Más tarde, el término mindfulness comenzó

a introducirse en nuestra cultura hispana y a entenderse como atención plena, haciendo referencia al momento presente. Esta técnica es normalmente considerada como una práctica de meditación budista que ha sido occidentalizada, pero realmente es una capacidad que se entrena para prestar atención de manera completa y que se tiene en cuenta en toda meditación budista, ya que es el principal elemento del llamado camino budista hacia la liberación del sufrimiento (Segovia Vázquez, 2017)

Si hablamos de una manera totalmente funcional podríamos decir que mindfulness a partir de su atención plena, permite observar de manera voluntaria nuestra conciencia sin prejuicios de una forma pura y plena. Segovia considera que esta atención plena tiene como resultado una conciencia tranquila, sagaz, ponderada y que todas las personas en mayor o menor grado tenemos la capacidad de llevar a cabo este tipo de observación. Sin embargo, es algo que debe ser trabajado a través de la práctica para conseguir habilidades que nos hagan ser capaces de conseguir ese reconocimiento de nosotros mismos de una forma pura y consciente. Este tipo de observación es la que nos puede permitir gestionar nuestras propias emociones, razonamientos u objetivos, una herramienta esencial para nuestro bienestar psicológico, que no depende de factores externos, sino que esa felicidad y plenitud dependen del desarrollo personal de cada persona, de los propios valores y virtudes que nos ayudan a conseguir sentirnos de una forma positiva, llenos de vida y serenidad (Segovia Vázquez, 2017).

A través de la técnica de mindfulness enseñamos a la persona a contemplar su cuerpo y que lo explique sin prejuicios ni valoración, haciendo hincapié en la importancia del momento presente. (Linehan, 1993)

Es cierto que es una técnica que ha sido estudiada desde diferentes perspectivas, pero todas la consideran una filosofía de vida.

5. MARCO NORMATIVO

En cuanto al marco normativo podemos analizar que nuestro proyecto de intervención se basa en la Ley 3/2002, de 9 de abril, de Educación de Personas Adultas de Castilla y León, esta ley establece el marco general de la educación de personas adultas, para conseguir una educación permanente que ayude a la adaptación de estas personas ante los nuevos cambios que experimenta la sociedad y establece entre sus áreas la formación para la participación social, cultural, política y económica.

Además, en su artículo 6 establece entre los posibles programas a plantear los que se orientan a colectivos desfavorecidos o a la formación personal, dando sentido al tema principal de nuestra propuesta.

También podemos hacer referencia a la Ley 16/2010, de 20 de diciembre, de servicios sociales de Castilla y León en el artículo 7 podemos encontrar los siguientes principios rectores que rigen los servicios sociales en la normativa estatal básica:

- a) Igualdad efectiva: el acceso y utilización de los servicios sociales se producirá sin discriminación por cualquier condición o circunstancia que no constituya requisito para aquellos.
- b) Solidaridad: las políticas y actuaciones de servicios sociales deben basarse en la justicia social como principio inspirador de las relaciones humanas, con el objetivo de cooperar al bienestar general.
- c) Prevención: las políticas de servicios sociales actuarán preferentemente sobre las causas de los problemas sociales, considerando prioritarias las acciones preventivas y atendiendo al enfoque comunitario de las intervenciones sociales.
- d) Atención personalizada: se asegurará la atención personalizada mediante la valoración de conjunto de las necesidades que cada persona usuaria presente, la planificación de caso, la individualización de la intervención y la continuidad de ésta mientras sea necesario.
- e) Promoción de la autonomía personal: el sistema de servicios sociales deberá contribuir a hacer efectiva la plena inclusión y participación en el medio social

de las personas con necesidades de apoyo para su autonomía, y en especial de las que se encuentren en situación de dependencia.

- f) Respeto a los derechos de las personas: toda actuación en materia de servicios sociales habrá de respetar la dignidad e intimidad, y los derechos de las personas.
- g) Participación: se promoverá y facilitará la participación comunitaria y de las personas, así como de las entidades que las representen en su condición de destinatarias del sistema, en la planificación, desarrollo, seguimiento y evaluación de los servicios sociales, y la de cada persona usuaria en la toma de decisiones y seguimiento de las actuaciones que les afecten, promoviendo su protagonismo en la gestión de su propio cambio y en la libre elección de alternativas para la cobertura de sus necesidades.

A nivel internacional la Recomendación relativa de las competencias clave para el aprendizaje permanente publicado en el Diario Oficial de la Unión Europea N°C189 de 4 de junio de 2018 establece a nivel internacional que el aprendizaje permanente debe trabajar una serie de competencias entre las cuales destacamos las relevantes para nuestro proyecto:

- Competencia ciudadana: Se trata de aquella habilidad para interactuar de manera positiva y eficaz con otras personas, conseguir llegar a un pensamiento crítico sobre diferentes cuestiones y respetando al grupo. Comprendiendo diferentes conceptos y valores que afectan a la ciudadanía y al propio individuo.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender: A través de dicha competencia adquirimos habilidades de reflexión sobre uno mismo, sobre la capacidad de hacer frente a determinadas situaciones que requieran de un proceso de resiliencia y de contribuir para la mejora de nuestro bienestar personal, físico y mental, teniendo siempre en cuenta aquellos aspectos relevantes para el proceso de nuestro propio aprendizaje.

Desde otra perspectiva, podemos decir que el Plan Autonómico para la Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres y Contra la Violencia de Género en Castilla y León 2013-2018, defiende una serie de principios rectores de los cuales destacamos el principio de Empoderamiento de las mujeres, el cuál defiende la importancia de fortalecer la autonomía de las mujeres y de reconocer sus perspectivas, necesidades e intereses valorando y poniendo en conocimiento sus derechos y el acceso a la toma de sus propias decisiones.

Este Plan reconoce que para resolver el problema de las mujeres en situación de exclusión o de riesgo hay que trabajar sobre este principio, entre muchos otros.

6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA

Esta propuesta de intervención está ligada al prácticum de profundización realizado en el Programa Oblatas Centro Albor. Consiste en un programa de formación para el desarrollo personal en el que se han llevado a cabo varios talleres destinados a las mujeres del centro que han querido participar de forma voluntaria en esta iniciativa.

6.1. DETECCIÓN DE NECESIDADES

Este proyecto se ha llevado a cabo en el Programa Oblatas Centro Albor, he acudido a este centro desde noviembre de 2021 ya que comencé el prácticum generalista de tercero en él y he querido continuar con el prácticum de profundización en el mismo centro y aprovechar la continuidad en el tiempo, la confianza y el ambiente que ya había creado tanto con las mujeres que acuden al programa como con las trabajadoras.

Durante estos meses de observación y participación he podido ir conociendo poco a poco a las mujeres que acuden al centro y a los talleres a los que asisten, talleres de pintura, talleres de sexualidad, cursos orientados a lo que implica ser mujer en esta sociedad, entre otros, y siempre he observado la necesidad que tienen la mayoría de ellas de compartir sus experiencias personales, sus problemáticas, preocupaciones, también los sucesos positivos, pero la gran mayoría de ellas se encuentran en una situación de vulnerabilidad y se ven superadas por todo lo que conlleva, por ello, he visto la necesidad de que ellas mismas puedan tener sus propias herramientas para poder gestionar todas las emociones y sentimientos que las abordan.

Hoy en día pasamos por la vida con el “piloto automático puesto”, no nos paramos a pensar lo que estamos sintiendo o lo que necesitamos sentir, simplemente vivimos sin dar importancia a lo que estamos experimentando y a lo que esas vivencias suponen para nuestras emociones y nuestra salud mental. Por ello, he visto la necesidad que

tienen las mujeres que acuden a este centro de compartir aquello que las ocurre y lo que sienten con las demás compañeras, muchas de ellas no tienen con quien hablar de sus problemas y me pareció necesario llevar a cabo este tipo de talleres donde trabajar la importancia de las emociones de pararnos a reflexionar sobre lo que estamos sintiendo, vivir el “aquí y ahora” y ser conscientes de nuestras situaciones. De esta manera, a través de este proyecto pretendemos ayudar a las mujeres a conectar con ellas mismas y olvidarse por un instante de los problemas externos, centrándose únicamente en su bienestar físico y mental.

6.2. CONTEXTUALIZACIÓN

Los correspondientes talleres se han llevado a cabo en el Programa Oblatas Centro Albor de la provincia de Valladolid, el centro pertenece a la Congregación de las Hermanas Oblatas del Santísimo Redentor la cual surge en 1870. Su misión es acoger y acompañar a las mujeres que ejercen prostitución y darles un espacio con posibilidades para que tengan la oportunidad de vivir en libertad e igualdad.

Este programa pertenece a la Provincia Europea y acoge a toda aquella mujer que acuda al centro requiriendo apoyo, orientación o formación para desarrollo personal y social (OBLATAS DEL SANTÍSIMO REDENTOR, 2012)

En Albor tienen en cuenta la situación de cada mujer, su proceso, su historia y las acompañan en los objetivos que ellas quieran conseguir para que sean dueñas de su futuro.

El principal objetivo de El Programa Oblatas Centro Albor de Valladolid es:

-Proporcionar a las mujeres excluidas y/o prostituidas posibles víctimas de trata con fines de explotación sexual, un espacio para llevar a cabo un proceso de recuperación personal y de autonomía plena para lograr su integración social, cultural y laboral (OBLATAS DEL SANTÍSIMO REDENTOR, 2021)

En el centro Albor se atiende a mujeres que se encuentran en procesos de exclusión social y más concretamente a mujeres cercanas a contextos de prostitución y acoge a todas aquellas mujeres que acuden al centro solicitando apoyo, orientación o formación para mejorar su desarrollo personal, social y laboral.

El perfil más frecuente de las mujeres que acuden al centro se caracteriza por ser mujeres en situación de vulnerabilidad, en contextos de prostitución, posibles víctimas de trata con fines de explotación sexual, con un bajo nivel socioeconómico, falta de formación, dificultades para acceder al mercado laboral o mantener su empleo, al centro acuden mujeres de todas las edades, pero la gran mayoría oscilan entre los 46 y 55 años (OBLATAS DEL SANTÍSIMO REDENTOR, 2020)

Sin embargo, el perfil de cada mujer que acude al centro es muy diverso, pero existen unas características comunes generales que podemos apreciar: Un gran número de mujeres no disponen de un domicilio estable, o sí que lo tiene, pero solo acuden a él los fines de semana ya que se ven obligadas a viajar de unas ciudades a otras. Es un perfil de mujeres las cuales la gran mayoría se encuentran en casas de acogida, alojamientos provisionales, pensiones, entre otras, todas ellas, muy dependientes de los servicios sociales (OBLATAS DEL SANTÍSIMO REDENTOR, 2020)

6.2.1. Destinatarias de la propuesta

Las destinatarias de esta propuesta de intervención han sido mujeres usuarias del Programa Oblatas Centro Albor de Valladolid, las cuales han querido participar en estos talleres de forma voluntaria. El número de personas que han participado en los talleres ha sido de 7 mujeres en la primera sesión y 8 en la segunda, todas ellas en edades comprendidas entre los 50 y 65 años.

Todas aquellas que han participado en este proyecto se encuentran en una situación de especial vulnerabilidad debido a que no cuentan con una red de apoyo adecuada y estable que pueda permitirles una relación positiva de ayuda.

Podemos destacar que ninguna de las mujeres cuenta con ningún tipo de titulación acreditativa y todas ellas se encuentran en alojamientos provisionales, pensiones o viven con sus familiares, la gran mayoría recibe ayudas económicas ya que solo una de ellas dispone de empleo.

Todas las participantes son inmigrantes excepto dos, pero la gran mayoría se desenvuelven bien con el castellano menos dos mujeres búlgaras las cuales no hablan prácticamente español.

Podemos destacar que la gran mayoría tienen carencias afectivas y redes de apoyo inestables ya que han dejado a sus familiares en sus países de origen y las demás no guardan relación alguna con su familia. Sin embargo, cuentan con ciertas habilidades sociales, sobre todo escucha activa, empatía, capacidad de comunicar sus sentimientos y emociones, las mujeres que han acudido a este proyecto acuden casi siempre a todas las iniciativas que se llevan a cabo desde el centro, por lo que se nota un recorrido muy positivo en su manejo con las habilidades sociales, aunque es cierto que a alguna de ellas le cuesta compartir ciertos aspectos de su vida y dar su opinión.

Por último, es relevante analizar que todas las destinatarias comparten una deficiencia de recursos económicos y sociales, además, su edad y su situación les causa una gran desmotivación en la búsqueda de empleo, por lo que todas están atravesando una inestabilidad económica que les hace entre otras cosas encontrarse en riesgo o en una situación de exclusión social.

6.3. OBJETIVOS

Objetivo general:

- Proporcionar a las mujeres que acuden al Programa Oblatas Centro Albor nuevas herramientas para que puedan entender y gestionar sus propias emociones creando un ambiente de confianza en el que puedan compartir sus sentimientos.

- Promover la autonomía y el desarrollo personal de las mujeres.

Objetivos específicos:

- Concienciar sobre la importancia de la introspección en una misma.
- Mejorar su autoestima y sus habilidades sociales.
- Reducir la ansiedad y el estrés.
- Conseguir un estado de relajación y bienestar tanto mental como físico.

6.4. CONTENIDO DE NUESTRA PROPUESTA

De acuerdo con los objetivos establecidos y para lograr la cumplimentación de estos es importante destacar que el contenido de nuestra propuesta va a girar en torno al desarrollo personal, habilidades sociales, la autoestima, la introspección, empoderamiento de la mujer y la salud mental, los cuales se verán reflejados en las actividades de la propuesta de intervención.

6.5. METODOLOGÍA DE LA INTERVENCIÓN

La metodología que se va a llevar a cabo durante la realización de los talleres destaca por ser práctica y vivencial. Todas las mujeres van a poder poner en práctica todos los aspectos que hemos ido trabajando durante la primera sesión.

Además, se trabajará desde un aprendizaje cooperativo basado en las experiencias, exponiendo sus vivencias, compartiendo sus ideas y poniendo en común posibles soluciones y conductas adecuadas para afrontar diferentes situaciones que nos podrían suceder en la vida real.

A través de los debates y las reflexiones grupales daremos importancia y trabajaremos el desarrollo personal de cada una de ellas.

Intercambiar opiniones o debatir son situaciones que se dan en nuestro día a día a través de las cuales compartimos y expresamos nuestras creencias, emociones y diferentes puntos de vista.

Durante el desarrollo de todos los talleres tendremos en cuenta las necesidades de cada mujer, como se desenvuelve en cada tema y si se encuentran cómodas con las demás personas del grupo, favoreciendo de esta manera el proceso de socialización.

Para la intervención de nuestro proyecto nos hemos centrado en la práctica andragógica centrada en el estudio de las personas adultas y en sus principios, horizontalidad y participación, desde una perspectiva del aprendizaje.

Cuando una persona adulta es totalmente independiente para manejar su aprendizaje, sabe lo que quiere aprender, cuando y de qué manera, hablamos del principio de horizontalidad.

La persona tiene conciencia de sí misma y es capaz de saber cuáles son sus posibilidades y cuáles son sus limitaciones. Por ello, desde la Andragogía se buscan opciones para la educación de los adultos y da importancia a la madurez psicológica y a la experiencia de las personas que se encuentran en el proceso de aprendizaje desde un enfoque horizontal para que ellos mismos sean dueños de su propio aprendizaje y del proceso (Torres, Fermín, Arroyo, & Piñero, 2000)

Es necesario contemplar que dentro del principio de horizontalidad entran en juego una serie de características destacables como el autoconcepto y la autoestima. Si tenemos una percepción positiva de nosotros mismos todo lo que hagamos, lo que percibamos lo reconoceremos como algo favorable, esta forma de autoconciencia permite a las personas ser conscientes de sus propias virtudes, pero también de sus defectos. Por otra parte, la autoestima está relacionada con dos aspectos, por un lado, el aspecto interno que es la consideración que se tiene de uno mismo, pero también entra en juego un aspecto externo cuando hablamos de la valoración social, consiste en cómo nos perciben las demás personas de nuestro contexto social y de cómo nos comparamos nosotros mismos con nuestros iguales (Torres, Fermín, Arroyo, & Piñero, 2000)

Como ya hemos mencionado antes, el principio de participación también tiene un papel importante dentro de la metodología de nuestro proyecto.

Cuando las personas deciden participar de forma activa en sus procesos de aprendizaje encuentran la motivación para conseguir sus objetivos (Torres, Fermín, Arroyo, & Piñero, 2000)

Según Adam (1987, en Torres, Fermín, Arroyo, & Piñero, 2000) el principio de participación de la práctica andragógica esconde varias características como pensamiento crítico, participación activa, interacción, intercambio de información, confrontación de situaciones y diálogo por lo que las personas cuando se encuentran en dicho proceso de aprendizaje es necesario que se les permita experimentar estas características.

6.6. DESCRIPCIÓN DE LOS TALLERES

A continuación, presentamos los talleres que se han llevado a cabo con las diferentes dinámicas que se han puesto en marcha dentro del proyecto al que hemos denominado desde el centro de prácticas *Conecta contigo*.

6.6.1. Taller de conocimiento e introspección

El primer taller se desarrolló orientado a que las mujeres reflexionasen sobre su “yo interior” como se sentían emocionalmente en el momento presente, si se han dedicado el tiempo suficiente para pensar en sus emociones, en sus sentimientos, en el desarrollo de su vida y sobre todo si se han dedicado tiempo en escucharse a sí mismas y hacer una introspección para observar cómo se encuentran sus estados de ánimo, su conciencia, sus sentimientos y de esta forma concienciarse a sí mismas sobre la situación en la que se encuentran, plantearse otras perspectivas, y sobre todo cuidar sus emociones.

Esta primera sesión tendrá un enfoque más teórico-práctico a través del cual aquellas mujeres que lo deseen hablarán de sus emociones, inquietudes y de aquello que quieran compartir con las demás. Además, se llevarán a cabo dos dinámicas muy personales con el fin de que se conozcan a ellas mismas y reflexionen sobre su situación personal:

1º Dinámica: “Conócete a ti misma”

Esta dinámica requiere de mucha autoobservación por lo que era importante que se centraran en un único aspecto de su vida (emocional, laboral, personal... etc.).

Le entregamos a cada mujer una hoja en la cual se plasmaban cuatro variables (debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades) y han tenido que ir completándolo en base al aspecto de su vida que han elegido y a su descubrimiento personal. Es importante que supiesen que dentro de las cuatro variables podemos diferenciar entre variables internas, que dependen de nosotras mismas, en este caso serían las fortalezas y debilidades y por otro lado encontramos las variables externas que son aquellas que no dependen de nosotras, en este caso serían las oportunidades y las amenazas.

Una vez completaron el papel lo hemos comentado entre todas para compartir nuestras reflexiones y de esta forma empatizar con las demás compañeras y entender que hay ciertos problemas e inquietudes que nos competen a todas en menor o mayor medida.

Durante toda la sesión hemos tenido en cuenta a aquellas mujeres que no se desenvuelven en la escritura y en la lengua castellana, intentando tener con todas y en especial con estas mujeres una atención más individualizada.

2º Dinámica: “Escribimos nuestro futuro”

En nuestra vida hay ciertos aspectos que nos gustaría cambiar, mejorar, llegar a unas metas, pero también hay cosas que deseáramos mantener, de esta manera es importante tener en cuenta aquello de lo queremos desprendernos, pero también identificar lo que

tenemos y queremos mejorar. Por ello, la siguiente dinámica está orientada a que cada persona sea consciente de la situación en la que se encuentra y en la que le gustaría estar de aquí a unos años.

Es una dinámica para inyectarnos de positividad y de posibilidades a nuestra yo del futuro, la mayoría de las veces pensamos que no vamos a ser capaces de conseguir realizar aquello que nos proponemos o que nos vamos a ver superados por alguna situación que nos suceda. Sin embargo, nos sorprendemos y logramos aquello inesperado y somos capaces de vencer aquellos obstáculos que nos parecían imposibles, por ello es una buena dinámica tanto para plantearnos metas futuras y deseos que queremos cumplir, como para replantearnos en qué punto estamos y qué es lo que queremos cambiar de nuestro presente, que queremos mantener y valorar lo que hemos conseguido.

La dinámica se ha llevado a cabo de la siguiente manera:

Dibujamos y recortamos un pergamino de cartulina para que cada una escribiese en él una palabra, sentimiento o lo que ellas quisieran, sobre todo algo que les gustaría que estuviese presente dentro de unos años, algo que resuma lo que son ellas y lo que quieren conseguir, mantener o lo que desean que haya en su vida en un tiempo.

Esto lo hemos realizado después de que cada una compartiese como se sentía en ese momento, que ha conseguido en estos años y que le gustaría lograr.

Todas exteriorizaron mucho sus sensaciones en relación con la situación a la que se estaban enfrentando, es cierto que unas compartieron más aspectos de su vida que otras, pero en líneas generales todas las mujeres reflexionaron sobre su situación personal.

Después, como ya hemos comentado, les pedimos que resumieran en una palabra o frase aquello que quieran mantener o tener en su futuro, que expresaran aquello que para ellas tuviese un significado especial y lo quisieran recordar siempre. Cada una escribió su palabra en el papiro de cartulina y lo titulamos “El futuro es tuyo” de esta forma todas las palabras quedaron plasmadas en el papiro.

6.6.2. Taller de mindfulness

En esta segunda parte del proyecto se han realizado dos actividades, una principal que es la sesión de mindfulness y una actividad de despedida lúdica orientada y adaptada a la metodología de la técnica de mindfulness.

Sesión mindfulness:

El segundo taller está orientado a llevar a cabo una sesión de mindfulness.

Comenzamos el taller sentadas en el suelo de la sala del centro con nuestras esterillas y hablando de la técnica de mindfulness, comentando brevemente de dónde surgió esta modalidad, cuáles son sus objetivos principales, diferentes técnicas y prácticas que existen y los beneficios que tiene para nuestra salud, después hemos dado comienzo a la sesión práctica.

La sesión de mindfulness consistió en una sesión de meditación guiada en la cual a través de mi voz y con música relajante de fondo las fui dando instrucciones de lo que tenían que hacer con su cuerpo.

El objetivo de la sesión era que cada una se concentrará en la parte del cuerpo que yo las iba indicando y fueran conscientes de los movimientos y sensaciones que iban experimentando en esa zona indicada, sin intervenir en ningún momento en lo que iban sintiendo.

Como ya hemos mencionado anteriormente la técnica de mindfulness consiste en focalizarse en lo que estamos realizando en el momento presente, en el aquí y ahora y ser consciente de lo que estamos sintiendo, de nuestras emociones, sensaciones, sentimientos y aceptarlos tal y como son.

Una vez finalizada la práctica, cada una fue comentando como se había sentido durante la sesión y dieron diferentes opiniones sobre si este tipo de técnicas les favorecen o si por el contrario no consideran que sea de su agrado.

Cabe destacar que la mayoría se han sentido muy cómodas, alguna ha exteriorizado sus emociones llegando incluso a emocionarse durante la sesión, solo una de las mujeres se ha sentido agobiada por la situación, pero en líneas generales ha sido una experiencia muy positiva y enriquecedora, tanto para ellas como para nosotras.

Dinámica de despedida: “Saborea tú vida”

Después de llevar a cabo la sesión de mindfulness y comentar cómo nos habíamos sentido cada una con respecto a la práctica, llevamos a cabo una dinámica final relacionada con la metodología de la técnica de mindfulness, pero con un objetivo más bien lúdico.

Para esta dinámica fue necesario utilizar bombones de chocolate, pero se pueden sustituir por una onza de chocolate, caramelos o algún dulce parecido a ser posible que tenga envoltorio.

Comenzamos explicando a las mujeres que para finalizar la sesión íbamos a realizar una actividad de despedida que consistía en observar y describir lo que sentimos con nuestros sentidos, todo lo que hacemos de manera consciente, sintiendo, observando, dando importancia a ese momento es mindfulness.

La actividad consistía simplemente en comerse un bombón dando importancia al momento de quitar el envoltorio, olerlo, ver qué forma tiene, saborearlo, ser conscientes del proceso y haciendo partícipes a todos nuestros sentidos. Elegimos unos bombones de chocolate y les enfiamos para que experimentaran más sensaciones y el momento de reflexión sobre lo que estaban sintiendo fuese más enriquecedor.

Durante esta actividad dimos importancia a todos los sentidos, vista, olfato, tacto, gusto y oído, todas a la vez abrimos el envoltorio, escuchando como lo hacíamos, oímos el chocolate, describimos la forma del bombón, su textura, su temperatura y por último experimentamos la sensación en nuestro paladar.

Es una actividad sencilla y divertida pero el objetivo es que reflexionen sobre la importancia que hay que darle a cada pequeña acción que hacemos en el día a día, ser conscientes de lo que hacemos estando presentes en el “aquí y ahora”, observar cómo nos sentimos y saborear cada momento de la vida sin pasar por alto nuestras emociones.

6.3. RECURSOS MATERIALES Y HUMANOS

-Materiales: Como recursos materiales hemos necesitado, esterillas, un reproductor de música, un humidificador, bombones y caramelos sin azúcar.

-Humanos: Todas las sesiones las ha llevado a cabo una alumna de educación social en prácticas.

6.4. EVALUACIÓN

Para conocer los resultados de nuestra intervención hemos valorado tanto a nivel procesual, para conocer si el proceso ha sido el adecuado, como a nivel de evaluación de resultados el transcurso de nuestro proyecto.

La evaluación que hemos llevado a cabo destaca por tener un carácter descriptivo y un enfoque cualitativo con diferentes técnicas de evaluación.

6.4.1. Evaluación procesual:

Para llevar a cabo este proyecto en el centro de prácticas tuvimos que explicar nuestra iniciativa y las ideas que teníamos a la coordinadora del centro, nos reunimos antes de comenzar a hacer real la propuesta que teníamos pensada. En la reunión compartimos diferentes propuestas, pero siempre orientadas al ámbito del desarrollo personal hasta que ambas estuvimos de acuerdo en las características que tendría la intervención y pusimos en marcha este proyecto.

Desde el inicio de la primera sesión con las mujeres del centro, hemos sido conscientes de cómo se ha ido desarrollando el proyecto y qué impacto estaba teniendo a través de la observación directa y un diario de campo en el que íbamos anotando todo aquello que nos parecía relevante y necesario para sacar conclusiones claras y lo más reales posibles.

En la primera sesión fue protagonista la técnica de la observación ya que prestábamos atención a quien intervenía, quien se encontraba incomoda, lo que decían sobre distintos temas y una vez finalizaba la sesión apuntábamos en el diario de campo aquella información relevante que no nos había dado tiempo a plasmar durante el transcurso del taller.

Durante las primeras actuaciones fuimos consciente de que la mayoría de las mujeres se encontraban cómodas con las demás compañeras y con la manera en la que se estaba desarrollando la sesión, todas en mayor o menor medida participaron de forma activa en el taller, hacían preguntas y sobre todo contaban y compartían experiencias personales muy enriquecedoras para el grupo. Se creó un ambiente de confianza en el que se abrieron debates y reflexiones grupales en los que pudimos apreciar que temas son más importantes o tienen más peso en su vida.

Cabe destacar también que había dos mujeres búlgaras que acudieron al taller, las cuales no dominan de forma correcta el castellano, observamos que no estaban focalizadas del todo en lo que estábamos hablando y realizando pues la barrera del idioma fue un obstáculo para entendernos en cierta medida.

Durante toda la sesión nos acercamos a ellas para explicarles más despacio ciertos aspectos que íbamos comentando en el taller, pero en alguna ocasión la información se perdía. Aun así, expresaron que se sintieron cómodas pues acuden a todos los talleres que se hacen en el centro y son conscientes que los talleres se dan en español por lo que a la hora de apuntarse ellas son conscientes de las posibles dificultades que puedan darse, aun así, creo que en este caso es necesaria una intervención más individualizada con ellas para que en ningún momento se sientan desplazadas.

En la segunda sesión, durante la práctica de mindfulness llevamos a cabo las mismas técnicas de evaluación, la observación directa y la descripción en un diario de campo. A medida que la sesión avanzaba pudimos apreciar como algunas de ellas, inmersas en el proceso de introspección y relajación, se emocionaron durante el proceso. Fue un momento de catarsis para muchas de ellas ya que después cuando terminamos la sesión las preguntamos una a una como se habían sentido para que compartieran con el grupo la experiencia del proceso.

Podemos apreciar que en líneas generales todas consiguieron relajarse, se sintieron liberadas y tranquilas, se enfrentaron a sus emociones y a los sentimientos que en ese momento les abordaban y compartieron todo lo que sintieron con el grupo.

Cabe destacar que una de las mujeres nos confesó haberse sentido muy incómoda durante la sesión, incluso con miedo, se imaginó que la estaban hipnotizando y se sintió bastante agobiada. Es comprensible, ya que ciertas técnicas no funcionan igual con todas las personas, incluso el momento emocional por el que estemos pasando también puede afectar al desarrollo de la técnica.

También estuvimos atentas a las mujeres que no se desenvuelven con el castellano, les expliqué que íbamos a estar gesticulando todo el tiempo durante la sesión para que supieran a que parte del cuerpo me refería cuando tocara enfocarse en lo que estábamos sintiendo en esa zona en concreto. De esta forma de vez en cuando abrían los ojos, me miraban y continuaban con la técnica, comentaron que se sintieron muy cómodas y la sesión fue en líneas generales muy positiva.

Al finalizar cada sesión teníamos una reunión con la coordinadora del centro para saber si todo había transcurrido de forma correcta. Cuando realizamos todo el proyecto y pusimos fin a las actuaciones tuvimos un último encuentro con ella en donde pude expresarle como nos habíamos sentido realizando este proyecto, como habíamos visto el desarrollo de las mujeres durante los talleres y sobre aquellos aspectos que habían

enriquecido las sesiones, pero también mencionamos los obstáculos o barreras que nos habíamos ido encontrando a medida que avanzaba el proyecto, los cuales pudimos superar.

6.4.2. Evaluación final:

Para la realización de nuestra evaluación entregamos a cada una de las mujeres un cuestionario de evaluación con preguntas orientadas a saber si los objetivos que nos habíamos propuesto al inicio del proyecto se habían cumplido ([Ver anexo 1](#))

Cabe destacar que el cuestionario fue respondido por 7 mujeres ya que una de ellas no volvió a aparecer por el centro después de los talleres y otra de ellas solo asistió a una de las sesiones de la intervención por lo que los resultados no iban a ser relevantes para nuestra evaluación.

En cuanto a los cuestionarios realizados por parte de las destinatarias podemos analizar varias cuestiones sobre lo que han contestado de manera general.

La gran mayoría están de acuerdo en que gracias a la elaboración de estas intervenciones han podido conocer nuevas alternativas y herramientas para gestionar sus emociones, además consideran que es muy importante que se realicen este tipo de talleres para reflexionar sobre sus propios sentimientos y concienciarse sobre la importancia de la introspección. Desde su punto de vista, consideran que la sesión de mindfulness que hemos llevado a cabo las ha ayudado a reducir su ansiedad y han logrado relajarse y defienden que gracias a las demás actuaciones realizadas han conseguido mejorar su autoestima siendo conscientes de la importancia de dedicarse tiempo a una misma.

Además, la mitad de las mujeres que acudieron a los talleres están aplicando mindfulness en su rutina diaria ya que consiguen relajarse y sentirse mejor. Sin embargo, aquellas que no lo practican coinciden que no lo hacen por falta de tiempo.

También las preguntamos si les gustaría que se realizaran más talleres orientados a la formación del desarrollo personal en el Centro Albor. Todas, menos una de ellas, coincidieron en la respuesta, consideran que estos talleres son muy necesarios porque aparte que es una actividad que disfrutan haciéndola se relajan de verdad y reflexionan sobre su situación con mujeres que viven experiencias similares, por lo que se sienten comprendidas.

Por último, las invitamos a que plasmaran en el cuestionario diversos aspectos que se podrían mejorar en el desarrollo de los talleres. La mayoría de ellas consideran que no hay nada que se pueda mejorar ya que quedaron muy satisfechas con las dinámicas propuestas y con la metodología utilizada para llevarlas a cabo. Sin embargo, cabe destacar que dos mujeres expresaron que necesitaban que hubiéramos hablado más despacio durante las sesiones ya que no comprenden castellano y están aprendiéndolo poco a poco.

Es importante añadir que solo una de las mujeres del grupo ha estado muy insatisfecha con la sesión de mindfulness que llevamos a cabo, por lo que su cuestionario ha sido bastante negativo. Considera que no es una técnica que a ella la relaje ni la ayude a reflexionar sobre sus emociones y sentimientos, durante la sesión practica se sintió muy agobiada e incomoda y eso la provocó más estrés.

7. Análisis del alcance del trabajo, oportunidades, fortalezas, debilidades y amenazas del proyecto

Basándonos en los cuestionarios de evaluación podemos observar que un gran porcentaje de mujeres consideran que es necesario llevar a cabo este tipo de proyectos dentro del centro al que acuden ya que admiten que son muchas las aportaciones positivas que suponen este tipo de propuestas.

Uno de los aspectos más interesantes es que en la primera sesión les pregunté si practicaban o conocían lo que era mindfulness o alguna otra técnica de relación, todas contestaron que no, solo dos de ellas practicaba yoga y meditación, pero la mayoría de ellas no conocían la técnica. Sin embargo, en el cuestionario podemos observar que algunas mujeres han puesto en práctica algunas técnicas de relajación y de mindfulness después de la realización de los talleres, y aquellas que no lo han practicado ha sido por falta de tiempo.

Como futura educadora social es muy gratificante que el proyecto de intervención que llevas a cabo llegue de esta manera a las destinatarias, no obstante, es necesario llevar a cabo un análisis DAFO para analizar de manera más concreta el desarrollo de nuestro proyecto:

→ **Debilidades:**

- La barrera del idioma con dos mujeres búlgaras ya que en muchas ocasiones se perdía información en nuestra comunicación.
- Falta de tiempo en el desarrollo del primer taller, la última dinámica tuvo que ser más rápida de lo que nos hubiera gustado ya que apenas hubo tiempo para la reflexión.
- Falta de experiencia por parte de la alumna en prácticas sobre la técnica del mindfulness.

→ Amenazas:

- La barrera del idioma entre algunas mujeres menoscaba la motivación y las ganas que tienen hacia el proyecto.
- Que la falta de tiempo de la primera sesión reste importancia a la dinámica propuesta y no motive a una reflexión interna.
- Mejorar la atención individualizada de cada persona para que no se sienta en ningún momento desplazada.
- Llevar a cabo más sesiones destinadas a desarrollo personal para observar un impacto más real.

→ Fortalezas:

- Es un grupo de mujeres muy generoso y activo en el que no tienen problema para compartir sus experiencias, dudas, sentimientos y emociones.
- La gran confianza que existe entre ellas y el centro, confían en todas propuestas que se llevan a cabo y hace muy fácil la realización de las intervenciones.
- Dentro del grupo había tres mujeres búlgaras, dos de ellas no manejan el español, pero una de ellas sí por lo que facilitaba mucho la comunicación.
- El gran aporte cultural que existe dentro del grupo y el respeto que se tienen las unas a las otras.
- La libertad y tranquilidad que sienten cuando vienen al centro ya que supone un momento de desconexión para ellas.

→ Oportunidades:

- Ambiente de confianza en el grupo donde compartir experiencias y reflexionar de manera conjunta para conseguir empatizar con la otra persona.
- Iniciativa y participación activa dentro del grupo
- Sentimiento de pertenencia dentro del grupo y del centro.

- Flexibilidad y libertad por parte del centro a la hora de llevar a cabo diferentes intervenciones destinadas a las mujeres.
- Actitud generosa y positiva por parte de las mujeres para realizar cualquier actividad, taller o intervención que se les proponga.
- Materiales y espacios suficientes y prácticos para la elaboración del proyecto.

8. CONSIDERACIONES FINALES: CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA

8.1. CONCLUSIONES

En cuanto a las conclusiones que obtenemos de la evaluación podemos destacar que en líneas generales la mayoría de las mujeres que han participado en los talleres creen que este tipo de intervenciones son necesarias para mejorar su salud mental, conocer e identificar sus emociones y reflexionar sobre su situación vital.

Somos conscientes de que las muestras que hemos sacado de nuestras herramientas de evaluación (cuestionarios, diario de campo y observación directa) no son significativas ya que los talleres se han realizado con un número muy reducido de personas y hemos contado con un tiempo limitado por la propia dinámica del prácticum. Sin embargo, puede ser el comienzo de un proyecto más duradero y enriquecedor teniendo en cuenta la participación de las mujeres que asisten a este mismo centro donde se ha llevado a cabo la intervención y la valoración de la coordinación del centro.

A decir verdad, durante encuentros y entrevistas que hemos realizado con la coordinadora del centro semanas después de realizar este proyecto y finalizar las practicas, se ha demandado volver a realizar el proyecto por parte de las mujeres y de las trabajadoras, incluso se ha propuesto que llevemos a cabo una sesión similar de mindfulness para las compañeras que forman parte del equipo de trabajo del Centro Albor, con el objetivo de crear un buen ambiente de trabajo.

Por otra parte, es necesario destacar que al inicio de este trabajo de fin de grado nos planteamos una serie de objetivos para el desarrollo de este. Podemos apreciar, a partir de los resultados de la evaluación y del transcurso del trabajo, que esta propuesta intervención socioeducativa ha conseguido en su gran mayoría concienciar sobre la

importancia del desarrollo personal entre las mujeres del centro Albor que se encuentran en exclusión social y han acudido a los talleres.

Además, a partir de la evaluación procesual que hemos realizado y la evaluación de resultados que hemos conseguido analizar a través de un cuestionario que hemos entregado a las mujeres para que lo cumplimenten, podemos analizar y comprobar el impacto que han tenido estos talleres.

Durante el desarrollo de este trabajo y del proyecto he tenido la oportunidad de experimentar en primera persona lo que significa llevar a cabo una propuesta de intervención con personas que demandan necesidades específicas diferentes. En estos casi cuatro años de carrera tengo muy arraigada la importancia de tener en cuenta la situación de cada persona, pero cuando lo llevas a la práctica te das cuenta de lo realmente importante que es tenerlo en cuenta y de lo complicado que a veces resulta.

Por ello, ligar el prácticum de profundización con el proyecto de fin de grado, ha sido un proceso realmente enriquecedor con un cúmulo de aprendizajes muy positivos. He podido observar cómo las mujeres que asistían al centro de prácticas poco a poco iban confiando en nuestras funciones y debo confesar que es una tarea complicada ya que es un colectivo acostumbrado a trabajar con las mismas personas con las cuales ya comparten una relación de confianza.

Ha sido un proceso muy interesante en el que hemos podido reflexionar sobre el trabajo que supone llevar a cabo un proyecto y las funciones que debe desempeñar una educadora social, como profesionales de la educación debemos estar atentas a aquello que nos proporciona cada persona y cada contexto que puede ser relevante para el aprendizaje, es decir, tener en cuenta la cultura de cada comunidad, de cada persona, aprender los unos de los otros, la educación nos da la libertad (Sanz Fernández, 2000).

8.2. PROPUESTAS DE MEJORA

Teniendo en cuenta el análisis realizado sobre el desarrollo, el impacto de nuestras intervenciones y las experiencias vividas durante la realización de la propuesta, hemos llevado a cabo una serie de propuestas de mejora de cara a poder llevar a cabo actuaciones más amplias acordes a las necesidades de este colectivo:

- Una programación más precisa a la hora de planificar los talleres teniendo en cuenta el tiempo del que precisamos.
- La posibilidad de llevar a cabo estrategias encaminadas a mejorar la comunicación con aquellas personas que hablan un idioma diferente y no se comunican en castellano.
- Prologar en el tiempo esta propuesta con sesiones y actividades más amplias y diversas, encaminadas a la formación para el desarrollo personal teniendo en cuenta los objetivos propuestos y las nuevas necesidades que vayan surgiendo por parte de las destinatarias.
- Tener nociones más claras del tema que estamos tratando, en este caso la técnica del mindfulness, durante el desarrollo de los talleres.
- Llevar a cabo actuaciones más individualizadas teniendo en cuenta los ritmos de cada persona.

REFERENCIAS

- Acuerdo 35/2013, de 16 de mayo, por el que se aprueba el Plan Autonómico para la de Oportunidades entre Mujeres y Hombres y contra la Violencia de Género en León 2013-2018. Boletín Oficial de Castilla y León núm. 94, de 20 de mayo de 2013.
- Arias Montoya, L., Portilla de Arias, L., & Villa Montoya, C. (2008). El Desarrollo Personal en el Proceso de Crecimiento Individual. *Scientia Et Technica*.
- Benito Martínez, J. (2010). Educación y Exclusión Social. *RIFOP*.
- Castro, S. (2022). *Instituto Europeo de Psicología Positiva*. Recuperado el 2 de mayo de 2022, de Mindfulness y Psicología Positiva Cuando la Unión Hace la Fuerza: <https://www.iepp.es/mindfulness-psicologia-positiva/>
- Comisión Europea. (2017). *Ficha temática del semestre europeo. Inclusión Social*.
- Delors, J. (1996). *La Educación Encierra un Tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional Sobre la Educación para el Siglo XXI*. Santilla Ediciones-UNESCO.
- Recomendación del Consejo de 22 de mayo de 2018, relativa a las competencias clave para el aprendizaje permanente. Diario Oficial de la Unión Europea, C 189/1, 4 de junio de 2018.
- EAPN-ES. (2021). *El estado de la pobreza. Seguimiento del indicador de pobreza y exclusión social en España 2008-2020*.
- Elejabeitia, C. (1993). Feminización de la Pobreza. *Documentación Social*.
- García Lizana, A., & Zayas Fuentes, S. (2000). *Aproximación al concepto de exclusión social*. ASEPELT.
- García-Mina, A., & Carrasco Galán, M. (2004). *Género y desigualdad: la feminización de la pobreza*. Universidad Pontificia Comillas.
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia Social*. Planeta Mexicana S.A.
- Hernández Pedreño, M. (2008). Pobreza y Exclusión en las Sociedades del Conocimiento. En M. Hernández Pedreño, *Exclusión Social y Desigualdad*. Compobell, S.L.

- Hyde, J. (1991). *Psicología de la mujer: La otra mitad de la experiencia humana*. Morata.
- Ley 3/2022, de 9 de abril, de Educación de Personas Adultas de Castilla y León. Boletín Oficial del Estado, núm. 76, de 22 de abril de 2002.
<https://www.boe.es/buscar/pdf/2002/BOE-A-2002-9333-consolidado.pdf>
- Ley 16/2010, de 20 de diciembre, de servicios sociales de Castilla y León. Boletín Oficial del Estado, núm.7, de 8 de enero de 2011.
<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2011-402>
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.
- Marco Fabre, M. (2000). Consideraciones en torno al concepto de exclusión social. *Acciones e Investigaciones Sociales*.
- Martín Castaño Carrasco, M. (2009). La Educación de Adultos. *Innovación y Experiencias Educativas*.
- Maslow, A. (1964). *Religions, Values, and Peak Experiences*. Ohio State University Press.
- Murguialday Martínez, C. (2005). *Las Mujeres en la Cooperación para el Desarrollo*. Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia.
- OBLATAS DEL SANTÍSIMO REDENTOR. (2012). *Oblatas*. Recuperado el 23 de abril de 2022, de Oblatas en Europa: https://www.oblatas.com/social.php?apto=02&subapt=0204&nom_sub=Marco%20com%20FAn&sbs=no
- OBLATAS DEL SANTÍSIMO REDENTOR. (2020). *Centro Albor*. Recuperado el 23 de abril de 2022, de Memoria de Actividades Centro de Día Albor: <https://www.centroalbor.es/documentos/>
- OBLATAS DEL SANTÍSIMO REDENTOR. (2021). *Centro Albor*. Recuperado el 23 de abril de 2022, de Centro Albor: <https://www.centroalbor.es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2008). *Estadísticas Sanitarias Mundiales 2007*. OMS.
- Real Academia Española. (s.f.). *Real Academia Española*. Recuperado el 13 de Abril de 2022, de <https://dle.rae.es/exclusi%C3%B3n>

- Sánchez Alías, A., & Jiménez Sánchez, M. (2013). Exclusión Social: Fundamentos teóricos y de la intervención. *Trabajo Social Global. Revista de Investigaciones en Intervención Social*.
- Sanz Fernández, F. (2000). Necesidades básicas de aprendizaje de las personas adultas en el marco del programa de la educación para todos: de jomtien a dakar. *Educación XXI*.
- Sassen, S. (2003). *Contra geografías de la Globalización. Género y Ciudadanía en los Circuitos Transfronterizos*. TRAFICANTES DE SUEÑOS.
- Segovia Vázquez, S. (2017). *Mindfulness: Un camino de desarrollo personal*. . Desclée De Brouwer.
- Silver, H. (1994). Social exclusion and social solidarity: Three paradigms. *Internacional Labour Review*.
- Skilbeck, M. (2000). *Educación para todos. Síntesis Global*. UNESCO.
- Torres, M., Fermín, Y., Arroyo, C., & Piñero, M. (2000). La Horizontalidad y la Participación en la Andragogía. *Educere*.
- UNESCO. (1976). *Actas de la Conferencia General. Volumen 1. Resoluciones*. UNESCO.
- Vallejo Pareja, M. (2006). *Mindfulness. Papeles del Psicólogo*.
- 85/8/CEE: Decisión del Consejo, de 19 de diciembre de 1984, relativa a una acción específica de lucha contra la pobreza. (1985). *Diario Oficial*.

ANEXOS:

ANEXO 1:

Cuestionario de evaluación sobre los talleres de “conecta conmigo” realizados en el Programa Oblatas Centro Albor

1. ¿Has conocido, con la realización de estos talleres, nuevas alternativas para gestionar tus emociones en el día a día?

Sí No

2. ¿Crees que es importante que se hagan este tipo de talleres para reflexionar sobre nuestras propias emociones y conocer nuestros estados de ánimo?

Sí No

3. ¿En qué medida estos talleres te han ayudado a mejorar tu autoestima y reflexionar sobre la importancia de darte tiempo a ti misma?

Mucho Normal Poco Nada

4. ¿Este tipo de sesiones te han ayudado a disminuir tu ansiedad y estrés?

Mucho Normal Poco Nada

5. Durante la sesión de mindfulness, ¿conseguiste relajarte y encontrar un estado de bienestar físico y mental?

Mucho Normal Poco Nada

6. Después de la realización de estos talleres, ¿Estás aplicando este tipo de técnicas en tu vida diaria?

Sí No

¿Por qué?

7. ¿Te gustaría que se realizaran más este tipo de talleres orientados a la formación del desarrollo personal en el centro?

Sí No

¿Por qué?

8. Indica que crees que se podría mejorar: