MEMORIA 2023

CASA DE ACOGIDA

“HERMANAS DE LA NTRA. SRA. DE LA CONSOLACIÓN”

PROYECTO MUJER Y MADRE

Linares, Jaén.



LINARES
Casa de Acogida Consolación

INTRODUCCIÓN.

Las Hnas. de Ntra. Sra. de la Consolación llegaron a Linares el 23 de enero de 1979, viviendo y trabajando como enfermeras, auxiliares y en el hospital de “San Agustín”.

El 17 de octubre de 1996, tras varios años viviendo en un piso cerca del hospital, las hermanas se trasladan a una nueva casa, recién construida, en la que podrían atender a jóvenes y adultos de la zona.

El 27 de octubre de 2007 la Comunidad creo el “Proyecto Mujer y Madre”. El proyecto acoge de manera residencial y atiende integralmente a mujeres jóvenes, embarazadas, con hijos/as de 0 a 3 años a su cargo, que se encuentre en exclusión social. El proyecto se divide en dos fases.

- La primera fase es acogida-residencial, donde permanecerán durante el tiempo necesario para alcanzar su estabilidad, así como su inserción sociolaboral.
- Segunda Fase, ya se encuentra fuera de la casa, y cuentan con el apoyo del proyecto, así como un seguimiento.

El perfil de las usuarias, mujeres de 18 a 35 años, embarazas y con hijos/as edad 0 a 3 años, que se encuentre en riegos de exclusión social, violencia de género, inmigración, desestructuración familiar. Reflejan el reverso de esta sociedad globalizada, y desde la certeza de que “el mundo puede transformarse, de que el hombre tiene el poder de crear nuevo y de que nosotros somos responsables personalmente de tales cambios”.

DENOMINACIÓN DE LA CASA DE ACOGIDA.

La casa de Acogida fue creada en 1996 y el proyecto "mujer y madre" en 2007.

Durante los meses que se desarrolla el proyecto de enero a septiembre de 2022, han participado en el proyecto 11 mujeres, una de ella embarazada y 10 niños.

Casa de Acogida "Hermanas de Ntra. Sra. Consolación".

C/ Santa María Rosa Molas, n5 Linares (Jaén).

teléfono: 636559407

Correo electrónico: proyectomujerymadre@consolación.org.

OBJETIVOS

Objetivo General

Se ha dado respuesta a mujeres en riego de exclusión social y a sus hijos/as, que se encontraban en situación de desamparo, desestructuración familiar, embarazo, inmigración o violencia de género.

Objetivo Específicos conseguidos por áreas:

1. ***ÁREA DE NECESIDADES BÁSICAS*:**

   Se han cubierto las necesidades básicas y se ha favorecido un buen estado de salud, a través de una alimentación sana y equilibrada en espacios dignos, así como hábitos de higiene, descanso, cuidado y atención a los hijo/as actividades físicas, espacio de ocio y tiempo libre.

   Se realizaron diferentes talleres como:

- *Taller de habilidades domésticas.*

La familia constituye una entidad socioeconómica donde se reproducen los valores y los roles sociales generales.

La familia educa a sus miembros desde el mismo momento de su nacimiento y muchos de los valores y roles que enseña se van transmitiendo de generación en generación.

El cuidado de las personas que configuran la familia y del espacio donde se reúnen éstas (la casa) ha sido tradicionalmente una responsabilidad propia de las mujeres. Las abuelas, las madres y las hijas, además de las tareas del campo y del cuidado de los animales, se han encargado del cuidado de las personas y de la casa.

La educación de la mujer ha permitido la incorporación de ésta al mundo laboral. El desempeño de un trabajo remunerado y socialmente reconocido le ha permitido el desarrollo personal y también el derecho a la toma de decisiones y a la autonomía en muchos casos. En una familia cuando una persona exclusivamente se encarga de las tareas domésticas, los restantes miembros muchas veces no son conscientes del esfuerzo y de la atención que requieren los quehaceres domésticos.

El reparto corresponsable de las tareas favorece la sensibilización de todos los miembros de la familia hacia tareas tan habituales como el cuidado de las personas enfermas, la educación de las hijas e hijos, la limpieza de la casa, la preparación de los alimentos, etc. En esta unidad, reconociendo la importancia y

amplitud del reparto corresponsable de tareas, así como las diferencias existentes en la actualidad de una familia a otra, se contemplará la distribución de responsabilidades domésticas como parte del quehacer cotidiano de cualquier miembro del grupo familiar.

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre la importancia de las tareas domésticas.
- Adoptar posturas responsables ante repartos de tareas que beneficien a todo el grupo.
- Revisar los hábitos y comportamientos que conlleven diferencias y discriminaciones por motivos de sexo.
- Distribución de las tareas domésticas.
- Reflexionar sobre la distribución de las tareas en la familia
- Comentar en grupo los diferentes roles mostrados.
- Introducir el tema del reparto corresponsable de tareas.
- Ser consciente de la importancia de las responsabilidades domésticas en beneficio familiar.
- Conocer referencias de diferentes distribuciones de tareas en familias de nuestro entorno.
-

De arriba hacia abajo

Si vives en una casa con varias plantas, la limpieza debe realizarse de forma escalonada de arriba hacia abajo, limpiando durante el recorrido las escaleras correspondientes a cada piso.

Dormitorio

Diariamente se pasará el polvo a los muebles, incluidas las puertas, comprobando esquinas y techos y colocando aquellos objetos que estén fuera de su lugar habitual. Semanalmente pueden limpiarse espejos y ventanas o según las necesidades. Seguidamente se pasa el aspirador a suelos y alfombras, y acabaremos fregando el suelo.

La ropa de cama se cambiará semanalmente, o según la costumbre y necesidades de cada empleador.

Cocina

Lo primero que se debe limpiar son los utensilios de cocina. En caso de disponer de lavavajillas lo utilizaremos para lavar la vajilla y los utensilios aptos. Los utensilios no aptos para lavavajillas como ollas, sartenes, cristalería fina, porcelana fina e instrumentos de madera deberán fregarse a mano. Seguidamente, y en este orden, se limpiarán encimera, vitrocerámica, electrodomésticos y mobiliario. La limpieza del mobiliario deberá realizarse de arriba hacia abajo. Finalmente se debe barrer y fregar el suelo.

Los armarios se pueden vaciar y limpiar a fondo dos veces al mes, limpiándolos siempre de dentro hacia fuera y de arriba hacia abajo.

Aseos y baños

El objetivo principal al limpiar los baños es la desinfección. Para tal fin, es necesario proporcionar los productos de limpieza, el equipo de trabajo y las instrucciones

adecuadas. La limpieza se realizará en el siguiente orden: retrete - ducha/bañera - lavabo/bidé -cristales/espejos - azulejos.

El baño es normalmente el lugar en el que se coloca el cesto de la ropa sucia, por lo tanto, en caso de que nuestra empleada/o sea la encargada/o de realizar la colada, tras la limpieza del baño se puede aprovechar para vaciar el cesto de ropa sucia y poner la/s lavadora/s.

Salón y comedor

Si tenemos mascota lo primero que tenemos que hacer es limpiar los pelos de sillones y cojines con un utensilio apropiado. Posteriormente sacudimos bien los sillones y cojines, limpiamos las sillas, las mesas y colocamos todo adecuadamente.

Posteriormente se pasará el polvo a los muebles, comprobando esquinas y techos y colocando aquellos objetos que estén fuera de su lugar habitual. Semanalmente pueden limpiarse espejos y ventanas o según las necesidades. Seguidamente se pasa el aspirador a suelos y alfombras, y por último fregamos el suelo.

¿Cuándo se debe fregar el suelo?

Los suelos siempre deben limpiarse en último lugar. Se puede optar por limpiarlos al terminar cada habitación o por limpiar los suelos de toda la vivienda al final.

El vestíbulo

El recibidor o vestíbulo es la zona de paso principal de la casa, por lo que durante la jornada de trabajo se transitará con frecuencia. Por esta razón, y siguiendo el protocolo de limpieza de dentro hacia afuera, dejaremos esta zona para el final.

Para limpiar esta estancia seguiremos la regla general de limpiar el polvo, pasar el aspirador y fregar el suelo. La puerta de la casa se limpiará por dentro y por fuera.

Planchar

La plancha se realizará una vez terminadas las labores de limpieza de la casa. Para optimizar esta actividad la empleada/o del hogar comenzará por la ropa de trabajo (camisas, uniformes escolares, etc.), seguido de la ropa de calle, y dejará para el final la que se pueda dejar doblada sin planchar en caso de no disponer de tiempo suficiente.

- *Taller de hábitos saludables*

Cualquier conducta repetida regularmente que nos conduce hacia una mejora de la salud, así como de la composición corporal.



Frutas y Verduras: Vitaminas y minerales; Microbiota; Fibra.



Hidratos de Carbono: Pan, pasta y arroces integrales.



Grasa: Usar grasas cardiosaludables, no usar grasas trans o aceites vegetales de mala calidad.



Carnes rojas Vs Carnes blancas: Fuentes de proteína de alta calidad, Fuente de vitaminas del grupo B, Fuente de Hierro.



Pescado: Fuente de proteínas de alta calidad, fuente de grasas saludables, fuente de vitaminas del grupo B, vitamina A y D.



Huevos: Alto contenido en proteínas de valor biológico, Grasa de Calidad.



Leche: Yogures naturales, quesos, leche entera.



Alimentos procesados: alto contenido calórico, ricos en grasas de baja calidad; ricos en hidratos de carbono simple.



Hidratos de Carbono: Los hidratos de carbono deben suponer aproximadamente 50-60% de energía diaria.

El objetivo de la Nutrición Infantil no es sólo conseguir un buen crecimiento y desarrollo del bebé, sino también evitar carencias nutricionales y prevenir enfermedades con alta mortalidad.



La OMS sugiere que la alimentación complementaria óptima no depende sólo con qué alimentos se alimenta el bebé, también depende el cómo, cuándo, dónde y quién lo alimenta.

A lo largo de la infancia podemos encontrar diferentes etapas donde en cada una de ellas, la alimentación se adapta a las necesidades y a los requerimientos del niño en ese momento. No es lo mismo una alimentación del niño cuando tiene 10 meses de vida que cuando ya ha cumplido 5 años, varía tanto el valor nutricional de sus alimentaciones como las preparaciones culinarias y presentaciones de los alimentos.

Los períodos de alimentación infantil se dividen en tres:

- **Periodo de lactancia**: Que abarca los primeros seis meses de vida.



- **Periodo transicional**: Que va de los seis meses hasta aproximadamente uno-dos años.



- **Periodo de adulto modificado**: Que va desde la edad preescolar hasta los siete-ocho años, hasta que su alimentación es igual a la del resto de la familia.



En este taller vamos a centrarnos en los primeros periodos de alimentación infantil.

¿QUÉ ES LA LACTANCIA MATERNA?

La lactancia materna es el proceso por el que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos, que segregan leche inmediatamente después del parto, que debería ser el principal alimento del bebé al menos hasta los dos años.

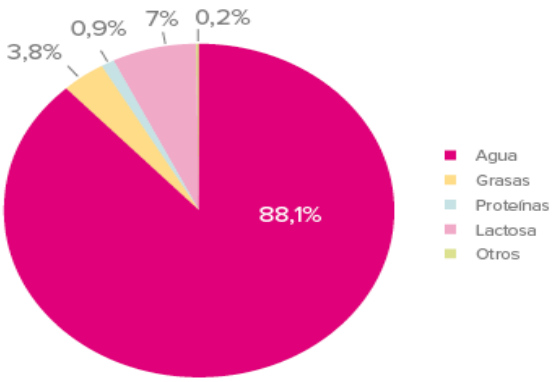
La leche materna incluye todos los nutrientes que un recién nacido requiere hasta los seis meses de edad, por lo que será su único alimento.



Los componentes para destacar de la leche materna son:

- ***Grasas:*** En cada 100 mililitros de leche hay 3,5 gramos de grasa, aunque la cantidad que recibe el lactante varía a lo largo de la toma.

  La grasa se concentra especialmente al final de la toma, por lo que la leche presenta una textura más cremosa que al inicio. Las grasas de la leche materna son importantes para el desarrollo neurológico del niño.



- ***Carbohidratos***: El principal es la lactosa, está más presente que otro tipo de leches y sirve como fuente de energía. Otros hidratos de carbono presentes en la leche materna son los oligosacáridos, importantes para combatir infecciones.

- ***Proteínas:*** La leche materna tiene menor concentración de proteínas que la leche normal, lo cual la hace más adecuada para los lactantes.
- ***Vitaminas y minerales:*** La leche materna ofrece la cantidad adecuada de las mayoría de las vitaminas, a excepción de la vitamina D. Por lo que se debe exponer al bebé a la luz del sol para que la genere de manera endógena, o si no, mediante suplementos vitamínicos.
- ***Factores anti*-infecciosos:** Entre ellos se encuentran las inmunoglobulinas, los glóbulos blancos, las proteínas del suero o los oligosacáridos.

- ***Factores bioactivos:*** Algunos de ellos son la lipasa, que ayuda a la digestión de la grasa en el intestino delgado; el factor epidérmico de crecimiento, que estimula la maduración de las células de la mucosa del intestino para mejorar la absorción y digestión de los nutrientes

EJERCICIO FÍSICO

Las mujeres que realizan ejercicio de forma activa no tienen por qué modificar sus rutinas de ejercicio, pero en ningún caso se debe comenzar a realizar ejercicio de manera intensa si antes o durante el embarazo no se realizaban: el volumen de leche puede disminuir, además de aumentar el ácido láctico, lo que proporciona a la leche un sabor amargo que el bebé podría rechazar.

A la hora de realizar deporte, se deben evitar aquellos que pudieran causar lesiones en las mamas, y para el resto se recomienda usar sujetadores deportivos.



CONSUMO DE TABACO, ALCOHOL Y CAFEÍNA.

- **Tabaco**: La nicotina del tabaco se transmite a través de la leche materna, y aunque no alcanza a intoxicar al bebé, sí puede producirle problemas para dormir. Pese a esa trasmisión, es recomendable continuar amamantando al bebé que no hacerlo, ya que es más saludable.



- **Alcohol:** Se transmite muy rápidamente hasta las glándulas mamarias, aunque no se almacena en ellas. El alcohol puede proporcionar un olor muy fuerte a la leche, que es posible que provoque rechazo al bebé. Por lo que no se recomienda tomar alcohol durante los tres primeros meses de lactancia, y una vez pasado dicho periodo, tomarlo lo más lejos posible del momento de amamantar.

- *Charla -coloquio de educación infantil.*

2. ÁREA PSICOLÓGICA:

Se busca un equilibrio y una estabilidad personal, emocional, mental, y relacional. Se fianza su desarrollo personal a través del autoconocimiento.

- *Taller de Habilidades Sociales*

Definición:

Las habilidades sociales son un conjunto de capacidades que nos permiten ejecutar aquellas conductas aprendidas que cubren nuestras necesidades de

comunicación interpersonal y responden a las exigencias y demandas de las situaciones de forma efectiva.

Las habilidades sociales no son una característica de la persona, sino de la conducta de ésta y, por tanto, susceptibles de aprendizaje o modificación.

No son patrones rígidos de comportamientos, sino reglas de actuación útiles en diferentes situaciones y contextos.

Las habilidades sociales comprenden un amplio conjunto de elementos de la comunicación verbal y no verbal. También hay que destacar la importancia de los factores cognitivos (pensamientos, creencias, valores, sentimiento, autocrítica) y su importante influencia en la comunicación y en la determinación de la eficacia del comportamiento interpersonal.

Los conceptos Asertividad, Empatía y Autoestima están muy relacionados con nuestras Habilidades Sociales.



Funciones:

El concepto de habilidades sociales tiene como funciones conseguir reforzadores en situaciones de interacción social, mantener y/o mejorar las relaciones, mantener la autoestima, disminuir el estrés, mejor realización del trabajo.

Las habilidades sociales son un prerrequisito para el buen funcionamiento psicológico.

Conceptos relacionados:

Asertividad

La asertividad es aquella habilidad personal que nos permite expresar de forma adecuada nuestras emociones frente a otra persona, y lo hacemos sin hostilidad ni agresividad. Una persona asertiva sabe expresar directa y adecuadamente sus opiniones y sentimientos (tanto positivos como negativos) en cualquier situación social.

“Te digo claramente y con respeto lo que pienso o quiero”

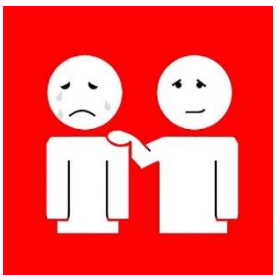


Empatía

La empatía es la capacidad para ponerse en el lugar del otro y saber lo que siente o incluso lo que puede estar pensando.

Las personas empáticas son las que mejor saben "leer" a los demás. Son capaces de captar una gran cantidad de información a partir de su lenguaje no verbal, sus palabras, el tono de su voz, su postura, su expresión facial, etc. Y en base a esa información, pueden saber lo que está pasando dentro de ellas, lo que están sintiendo y también lo que esa persona puede estar pensando.

“Veo lo que te pasa, y lo siento”



Autoestima

Las creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, aquellas cualidades, capacidades, modos de sentir o de pensar que nos atribuimos, conforman nuestra "imagen personal" o "autoimagen".

La "autoestima" es la valoración que hacemos de nosotros mismos sobre la base de las sensaciones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de la vida.

Nos sentimos listos o tontos, capaces o incapaces, nos gustamos o no. Esta autovaloración es muy importante, dado que de ella dependen en gran parte la realización de nuestro potencial personal y nuestros logros en la vida. De este modo, las personas que se sienten bien consigo mismas, que tienen una buena autoestima, son capaces de enfrentarse y resolver los retos y las responsabilidades que la vida plantea. Por el contrario, los que tienen una autoestima baja suelen autolimitarse y fracasar.



Objetivo general:

Potenciar los recursos PERSONALES y conseguir que lleguen a establecer RELACIONES interpersonales gratificantes.

Objetivos específicos:

Aprender a ser asertivos, aprender habilidades para relacionarse con los demás promover la capacidad para resolver los conflictos de la vida diaria, fomentar la creatividad, mejorar la comunicación verbal y no verbal, adquirir o aumentar la autoestima, así como mejorar el bienestar psicológico en general.

Tipos de Habilidades Sociales

Cada situación de nuestra vida diaria nos requerirá poner de manifiesto unas habilidades sociales u otras.

Las habilidades sociales se dividen en varios grupos según su complejidad, existiendo habilidades sociales básicas y otras más complejas.

Primeras habilidades sociales:

Son las primeras que se aprenden, esencial para crear y mantener una buena comunicación.

Escuchar.

-Iniciar y mantener una comunicación

-Hablar en público

-Presentarse y presentar a otras personas.

-Dar las gracias.

-Realizar y aceptar un cumplido.

Habilidades sociales avanzadas:

Una vez aprendidas las habilidades sociales básicas, se construye las habilidades sociales avanzadas para desenvolvernos en el mundo que nos rodea.

-Pedir ayuda, (ejemplo: "Necesito ayuda").

-Participar

-Pedir favores.

-Dar instrucciones y seguirlas.

-Capacidad de convencer a los demás.

-Disculparse o admitir ignorancia.

-Expresión de opiniones personales.

-Afrontamiento de críticas.

-Habilidades vinculadas con los sentimientos:

-Conocer los propios sentimientos.

-Expresión de amor agrado y afecto.

-Comprender los sentimientos de los demás.

-Enfrentarse con el enfado del otro.

-Resolver el miedo.

-Expresión justificada de molestia, desagrado o enfado.

-Habilidades sociales de negociación:

-Pedir permiso.

-Compartir algo.

-Ayudar a los demás.

-Negociar.

-Empezar el autocontrol.

-Defensa de los propios derechos.

-Responder a las bromas.

-Evitar los problemas a los demás.

-No entrar en peleas.

-Petición de cambios de conducta.

-Habilidades sociales para la planificación:

-Tomar decisiones.

-Rechazar peticiones.

-Discernir la causa de un problema.

-Establecer un objetivo.

-Determinar las propias habilidades.

-Recoger información.

-Resolver los problemas según su importancia.

-Tomar una decisión.

-Concentrarse en una tarea.

-Entrenamiento en Habilidades Sociales

¿Por qué es importante el entrenamiento en habilidades sociales?

La mayoría de nuestros objetivos (personales y profesionales) están mediados socialmente; es decir, dependen, en cierto grado, de la colaboración de otros.

Si nuestra conducta social no es hábil la consecución de determinados objetivos será poco probable, entonces será necesario el entrenamiento en habilidades sociales.

El entrenamiento en habilidades sociales al dotarnos de comportamientos socialmente hábiles, nos permite obtener consecuencias deseables y evitar las indeseables.

Las habilidades sociales son modificables y, por consiguiente, susceptibles de ser entrenadas, son mejorables a través de experiencia de aprendizaje adecuadas.

Dichas experiencias pueden sistematizarse:

- Instrucciones.
- Modelado.
- Ensayo.
- Retroalimentación y reforzamiento.
- Generalización.

El entrenamiento en habilidades sociales es un procedimiento de intervención que integra un conjunto de técnicas derivadas de las teorías del aprendizaje, y que se aplica para que las personas adquieran habilidades que les permitan

mantener interacciones más satisfactorias en las diferentes áreas sociales de su vida.

- *Taller de Regulación emocional*

Según Rafael Bisquerra, la regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerar emociones positivas, etc.

Las micro competencias que la configuran son:

Expresión emocional apropiada: Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. Esto se refiere tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, supone la comprensión del impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento, puedan tener en otras personas. También incluye el hábito para tener esto en cuenta en el momento de relacionarse con otras personas.

Regulación de emociones y sentimientos: Es la regulación emocional propiamente dicha. Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo, pero de orden superior, etc.

Habilidades de afrontamiento: Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.

Competencia para autogenerar emociones positivas: Es la capacidad para autogenerar y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para autogestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.

El proceso de regulación emocional, según el modelo propuesto por Hervás, consta de 6 pasos que voy a describir a continuación:

1.- Apertura emocional: la capacidad para tener acceso consciente a nuestras emociones. Aceptar que las emociones negativas tienen una razón de ser. Este tipo de emociones, sirven para indicarnos que algo está molestando o interfiriendo con nuestros deseos, valores, expectativas o actividades. Demuestran que es necesario hacer algo al respecto.

2.- Atención emocional: la tendencia que tenemos a dedicar recursos atencionales a la información que nos presta la emoción.

3.- Aceptación emocional: no juzgar de forma negativa lo que estamos sintiendo. Reconocer que algo en nuestro interior o exterior nos molesta, disgusta o nos hace sentir mal. Esto parece obvio, pero no lo es. La sociedad no

nos enseña a estar en contacto con nuestras emociones, sobre todo a los hombres. Desde pequeños, cuando algo nos causa dolor, nos enseñan que, con un dulce, un juguete, un beso o haciendo algo, se nos va a pasar. Cuanto más pronto, mejor.

4.- Etiquetado emocional: la capacidad para poner nombre a lo que estamos sintiendo. Detectar cuál es el sentimiento. Hay personas que se sienten enojados, cuando en realidad están deprimidos, asustados o se sienten culpables. Aprender a identificar la emoción, lo antes posible, mientras mayor sea su intensidad, menos control tenemos sobre ella.

5.- Análisis emocional o la capacidad para reflexionar y entender las implicaciones de la emoción que estamos sintiendo: detectar qué tipos de pensamientos tenemos respecto a esa situación, a las personas involucradas y a nosotros mismos. Recuerda que, independientemente de la situación, nuestros pensamientos aumentan y mantienen nuestros sentimientos.

6.- Regulación emocional: la capacidad que tenemos para modular e influir en nuestra experiencia emocional utilizando estrategias cognitivas, fisiológicas o conductuales. Practicar algunas técnicas que nos ayuden a eliminar o disminuir las emociones negativas. Por ejemplo, cómo reconocer los diferentes estilos de pensamiento que tenemos, para aprender a modificarlos, cómo relajarnos, y respirar adecuadamente, etc. Si la situación tiene solución, hacer lo necesario para solucionarla. Si no la tiene, aceptarla y cambiar nuestra actitud ante ella. Aprender a vivir el presente. Que el pasado nos sirva sólo para aprender de él,

no para vivir en él. El futuro debe ser sólo una orientación hacia dónde vamos y cómo queremos llegar, no para depositar todo lo malo que puede pasar y que no podemos solucionar.

Si conseguimos dominar todo el proceso, nuestras emociones se volverán mucho más suaves y podremos vivir tranquilos.

- *Terapia y talleres de prevención de violencia de género e igualdad.*

Las mujeres sean conscientes de las ideas que se han vertido sobre su condición femenina mediante la identidad de género que era, en definitiva, la identidad social de la época en que han vivido.

Algunos estereotipos que mantienen tanto hombres como mujeres continúan vigentes en la actualidad, a pesar de que la sociedad actual demuestra continuamente que están equivocados. Se transmiten mediante las relaciones sociales. Estos estereotipos han sido y son un lastre importante en la visión que la mujer tiene de sí misma y de la condición masculina y femenina en general.

La identidad social se define como aquellos aspectos de uno mismo incorporados por el hecho de pertenecer a determinados grupos. , aquí nos centramos en

la pertenencia al grupo de identidad de género: ser hombre o ser mujer.

Esta definición de identidad según el género al que se pertenece se impregna de estereotipos que están presentes en nuestra sociedad. Estos

estereotipos distorsionan las imágenes de hombres y mujeres, y es importante reconocerlos. Este reconocimiento es necesario, ya que permite un ajuste personal de las ideas y de los pensamientos, además de una correcta trasmisión de estas a las personas de nuestro entorno y, por ende, a la sociedad en general.

Aunque a lo largo de estos poquísimos treinta o cuarenta años la mujer ha dado un salto de gigante y ha demostrado al mundo su valía tanto personal, gestionando su propia vida, como profesional, accediendo a puestos de trabajo calificados de imposibles para una mujer, tiene todavía caminos que recorrer.

Objetivos de la primera parte:

1. Tomar conciencia de las ideas sobre la identidad de género pertenecientes a la identidad social, entre las que todavía nos movemos y que hemos asumido como propias.

2. Analizar la influencia de los estereotipos de la identidad de género en las relaciones de pareja.

3. Sensibilizar desde la escucha emocional las consecuencias del maltrato.

Desarrollo de la actividad:

Trabajo de grupo.

Se sugiere reflexionar en grupo acerca de las siguientes categorías:

¿Cómo creéis que son las mujeres?

En pareja, en familia, en el trabajo, con las amistades, en el tiempo libre.

¿Cómo creéis que son los hombres?

En pareja, en familia, en el trabajo, con las amistades, en el tiempo libre.

Analizamos las respuestas y, una vez concluido el debate, la persona coordinadora puede preguntar al grupo si cada característica puede pertenecer a ambos géneros y puede establecer otro debate.

Conclusión:

Con esta actividad vemos que todavía polarizamos y atribuimos determinadas calificaciones a hombres o a mujeres como si esta división entre género fuera estática o determinante. Por pertenecer a determinado grupo hemos dado por

sentadas capacidades, emociones, comportamientos, gustos... sin contar con la individualidad de cada persona, sea hombre o mujer. Es preciso que recoloquemos nosotros mismos esos estereotipos poniéndolos en el lugar que les corresponde.

Objetivos:

Analizar la influencia de los estereotipos románticos en la relación de pareja.

Analizar la influencia de los estereotipos de los celos en la relación de pareja.

Contenidos:

Diferenciar las relaciones reales de las fantasías de telenovela.

Diferenciar entre amor y celos

Introducción a la actividad:

Hemos visto cómo los estereotipos todavía siguen funcionando y ejerciendo su influencia en nuestras creencias, ideas, juicios y prejuicios.

Dentro de este objetivo vamos a trabajar sobre la relación de pareja como una parte fundamental de la identidad: la identidad referida entre yo y el otro, desde donde aparecen y ejercen su influencia los tópicos sobre el amor y sus manifestaciones.

Es en la relación de pareja donde el desconcierto del hombre y la mujer se hace palpable al enfrentarse al espejo de la nueva relación de intimidad. ¿Qué espera de mí? ¿Cómo debo comportarme? Estamos en un período de cambio para ambos sexos, y así como la mujer ha podido avanzar en el ámbito laboral y social, el hombre, que tenía vedados la esfera íntima y el conocimiento de sí mismo, está procurando hacer suya una nueva afirmación personal y de relación emocional.

No obstante, es en la relación de pareja donde se encuentran los mayores estereotipos. Están ocultos en algunas ideas acerca de cómo debe ser la relación y cuál es el comportamiento que se espera del hombre o de la mujer en una relación de pareja. Ahí también hay clichés. Ahí también existen modelos que nos perjudican. Máximas que globalizan el comportamiento de las parejas y que damos por sentadas. Y a veces las necesitamos para «saber "si están o estamos enamorados. « Si tiene celos es que te quiere» es una frase muy extendida y aceptada en las relaciones de pareja.

Las ideas que tenemos sobre el comportamiento de las personas enamoradas son a menudo falsas y en ocasiones peligrosas. Confundir control con amor es una de las ideas más presentes, y esta confusión resulta fatídica en las relaciones de pareja. Diferenciar y clarificar comportamientos y conductas entre las manifestaciones de amor y las de control resulta necesario para aprender a detectar estas ideas engañosas.

Debate:

Preguntas:

¿Qué elementos de fantasía romántica veías al principio de tu relación?

¿Qué pensabas de los celos antes de iniciar tu relación y después de haber pasado por ellos?

Conclusión:

Las relaciones reales quizás no sean tan «románticas», pero son mucho más ricas y plenas que cualquier «ideal», que cualquier fantasía, entre otras cosas porque todos somos personas, con nuestras virtudes y nuestros defectos, cambiamos, envejecemos, enfermamos, estamos de buen o mal humor, nos afectan las

cosas de la vida cotidiana... y aun así...seguimos amando y siendo amadas. Esto sucede cuando el amor se funde en las relaciones de comprensión y respeto mutuo.

- *Taller de autoestima.*
- Presentación: Se presentó la persona que impartía el taller, e invitó a las asistentes a hacerlo también ellas diciendo su nombre, situación, personas con las que convive y número de hijos además de la edad de estos. También cualquier otra cosa que quisieran comentar acerca de ellas mismas.
- ¿Qué es la autoestima?: aquí se realizó una lluvia de ideas con la intención de establecer entre todas algo aproximado a una definición de lo que es la autoestima. Tras esto, la monitora lo explicó.
- Las emociones: en esta parte tratamos de indicar qué son las emociones y la relación que guardan con la autoestima. Llamamos especialmente la atención sobre la importancia de la expresión de ellas, así como de identificarlas y saberlas manejar.

  Para este ejercicio se les proporcionó un listado de emociones principales sobre las que se hicieron una serie de preguntas:

  - Marcad las emociones que reconozcáis en vosotras y la frecuencia con la que las sentís.

  -¿Ante qué persona o situación?

  -¿Qué haces cuando las sientes?

  -¿Qué otra cosa podrías hacer?

SESIÓN 2:

- En esta actividad reflexionamos acerca del miedo y la relación que guarda con nuestra autoestima. Para ello lanzamos una serie de preguntas acerca de ellos

tras explicar en qué consisten los miedos racionales y los irracionales, así como la diferencia de estos con una fobia. Las preguntas que se lanzaron fueron las siguientes:

- ¿Qué miedos suelen tener las personas?
- ¿Cómo creéis vosotras que se pueden vences los miedos?
- Contad alguna anécdota acerca de algún miedo que hayáis vencido en alguna ocasión de vuestra vida.
- Repartimos el "Conjuro contra el miedo", que son una serie de pasos que se pueden dar ante alguna situación atemorizante y que nos pueden ayudar a manejarla mejor.
- Comentar algún miedo que tengamos en la actualidad y escuchar las aportaciones de las compañeras acerca de cómo manejarlo y qué hacer con él a día de hoy en nuestra vida. Se aportan ideas y se apoyan unas a otras.

SESIÓN 3:

En esta sesión vamos a trabajar la autoestima desde la toma de conciencia de mis cualidades buenas, visto por mis compañeras.

- ¿Qué cualidades tengo? Para esto, nos sentamos en el centro de la sala y nuestras compañeras nos dirán todas las cosas buenas que ven en nosotras. Esto se hará por turnos.

- Ella debe reflexionar sobre lo que le han dicho:
  - ¿Con qué se siente más reflejada y por qué?
  - ¿Cómo se ha sentido?
  - ¿Alguna vez se ha parado a pensar en sus cosas buenas?
  - ¿Qué puedes hacer para valorarte y quererte un poco más? Hacerse un compromiso.

3. ÁREA FORMATIVA Y EMPLEO:

Orientación, información y formación, mejorando sus conocimientos educativos y capacidades para la inserción laboral.

- Área formación para la empleabilidad
- Clases para el conocimiento del idioma en inmigrantes.
- Mejorar el nivel académico: graduación en ESO.
- Orientación para la búsqueda de empleo.

Portales de empleo:

- www.infojobs.net
- www.infoempleo.com
- www.monster.es
- www.expansionyempleo.com
- www.empleo.elpais.com
- www.laboris.net

- Elaboración del currículum

CURRICULUM.

¿Quién eres?

¿Qué puedes aportar?

¿En qué te diferencias?

Ana María Martínez

Estudiante de Gestión de Ventas y Espacios Comerciales, cursando el último año con la nota media más alta del curso hasta la fecha, con asignaturas dedicadas a la logística de almacenamiento y aprovisionamiento. Valores basados en el compromiso, el orden y la eficiencia. Buscando conocer el funcionamiento de un almacén desde dentro y aportar mis conocimientos para evitar la obsolescencia del inventario y mejorar los periodos de rotación.



Perfil

Dirección
Calle Mayor, 1
28013 Madrid, España

Teléfono
623 473 329

E-mail

Voluntariado

2017 - actualmente — **Recolección de alimentos**
Cruz Roja
- Captación y comunicación con más de 50 donantes
- Gestión y almacenamiento de más de 1000 artículos
- Aumento de la recolección en un 5%

2016 - 2017 — **Ayudante en eventos deportivos**
Pabellón Príncipe de Asturias
- Comunicación con asistentes
- Reparto de información sobre eventos bajo plazos estimados
- Gestión de Merchandising con una variedad de 7 artículos

Educación

2018-12 - actualmente — **Grado Superior en Gestión de Ventas y Espacios Comerciales**
IES Gerardo Molina
Con competencias en:

Claves:

- Muestra tu motivación
- Que les puedes aportar
- Muestra tu predisposición a ampliar información.

Detalles:

- Investiga y personaliza al máximo
- Pide consejo.

Ejemplos: Infojobs; laboris….

Carta de presentación: CV más carta más recomendación

- Capacitación para entrevistas laborales.

ENTREVISTA



Proceso de selección: entrevista personal; dinámica de grupos y test psicotécnicos.

- Pruebas
- Dinámicas psicotécnicas
- Competencias
- Personalidad
- Cultura general

Competencias:

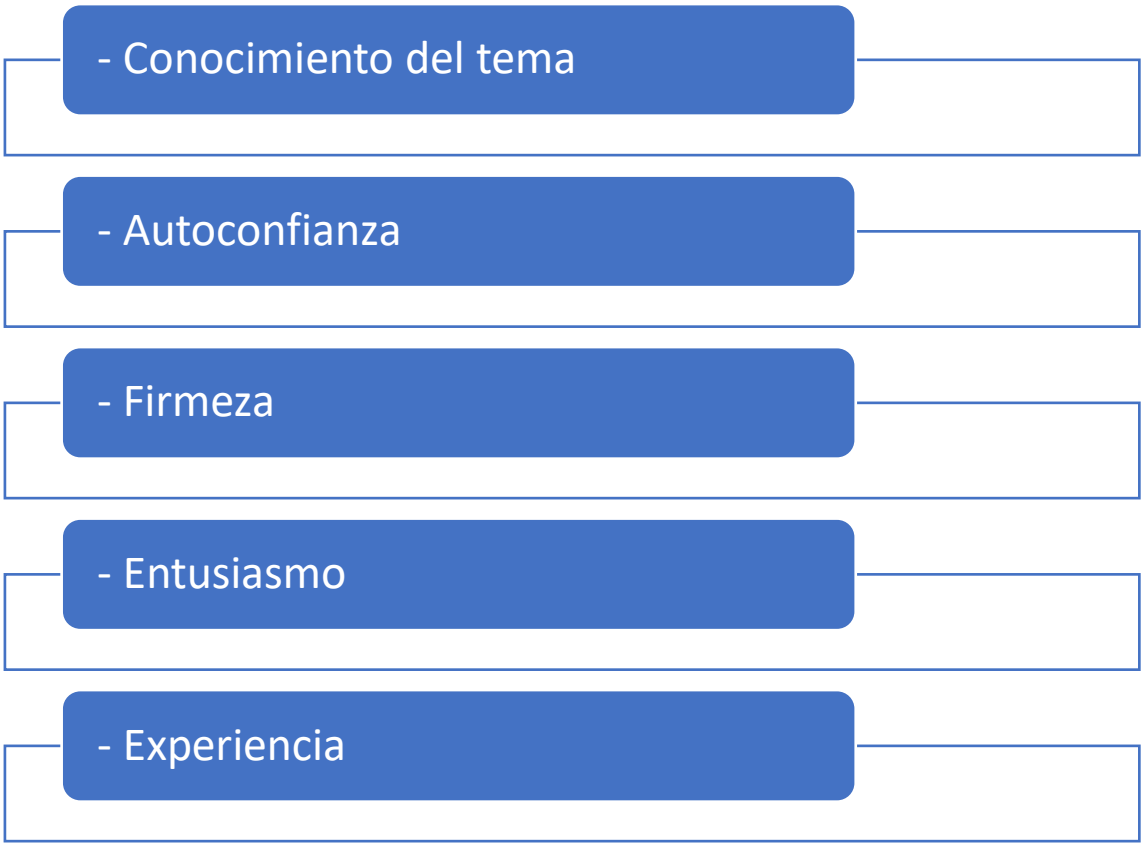
- Flexibilidad
- Iniciativa
- Orientación a resultados.

Otras salidas profesionales: el autoempleo

La idea

Plan de empresa…
Estudio de mercado (sector, competencia, clientes…)
Forma jurídica
Financiación
Ubicación
Proveedores
Alta/obligaciones
Contratar
Vender/factura

Claves del éxito



Comunicación no verbal:

- Siempre mirar a los ojos
- En pie
- Sonreír
- Usa tus manos
- Tus piernas
- Tus brazos.

- Cursos externos de formación específica para su inserción en el ámbito laboral: cuidados para personas mayores y dependientes, hostelería, manipulación de alimentos, recepcionista, informática, peluquería…
- Apoyo académico

***4.* <u>ÁREA JURÍDICA</u>:**

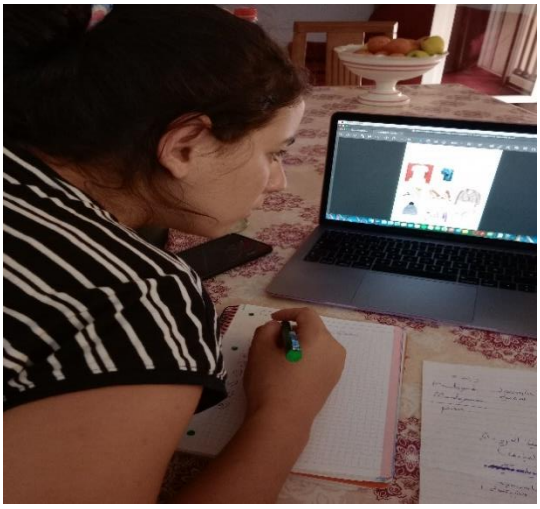
- Gestionar la documentación que sea posible para regularizar inmigrantes. Protección del desamparo de menores - intervención conjunta con protección de menores.
- Acompañamiento a las mujeres en la mayoría de las gestiones y trámites que tienen que realizar. Acceso y gestión de ayudas, prestaciones sociales y becas, asesoramiento para solicitudes de acceso a vivienda. Admisión a guarderías y colegios, coordinación con los centros escolares y del programa educativo de menores**.**

5.* <u>*ÁREA VOLUNTARIADO*</u>*:

- Atención, juegos y salidas con los menores y sus madres en festividades y días de ocio.
- Encuentros formativos trimestral y anual a nivel nacional.
- Asamblea Anual local y nacional del voluntariado.
- Alumnos y profesorado de SAFA y Salesianos cooperan en actividades lúdicas, educativas y formativas.
- Un profesor que viene dos veces en semana a impartir clases de español.
- Varias mujeres de mediana edad, acompañamiento a médicos, pediatras, salidas al parque con los niños/as.
- Voluntariado Consolación que viene de fuera a compartir las fiestas de Navidad y en verano, pasan unos días en la Casa.
- Voluntarios que colaboran en el mantenimiento de la Casa.



Celebraciones de cumpleaños





Aprendizaje de español con personas voluntarias



PERSONAS BENEFICIARIAS

- N.º de personas atendidas:

14 mujeres; 8 niños y 5 niñas.

- Características específicas del/los colectivos: Familias monoparentales, mujeres inmigrantes, mujeres en exclusión social, violencia de género.

- Grado de participación de las personas beneficiarias: 100%

METAS

Tras finalizar el periodo de ejecución del Proyecto, podemos decir que sí se han cumplido los objetivos previstos de manera satisfactoria. Ya que se han podido llevar a cabo los talleres y acciones programados en cada una de las áreas de atención, con un grado de satisfacción del 100% en las personas que han participado.

ACTIVIDADES

- Las actividades realizadas se han correspondido con las previstas?

Como hemos señalado anteriormente, se han programado y se han podido realizar satisfactoriamente las actividades previstas para dar cumplimiento a los objetivos propuestos.

- ¿Se han podido realizar según el cronograma previsto?

Las actividades se han desarrollado a lo largo de todo el periodo de ejecución del Proyecto como estaba previsto, de tal manera que, conforme se han incorporado nuevas

personas en acogida se han ido gestionando las altas en la participación a todas las actividades programadas y planes de acción.

- ¿Se han desarrollado otras actividades complementarias? Especificar.

En cuanto al área de necesidades básicas, se ha hecho urgente mejorar el descanso de las personas en acogida cambiando los colchones que estaban más deteriorados por el uso y el tiempo, y ya no podían aguantar más. Esto se ha realizado en las habitaciones donde era más urgente, progresivamente se irá realizando el cambio de colchones en las habitaciones restantes si las ayudas nos lo permiten.

También se ha procedido a la reposición de mobiliario de comedor, sustituyendo la mesa de comedor y el mueble de almacenaje de menaje, debido al deterioro que presentaba tanto la mesa como el mueble. Se ha sustituido para ofrecer un espacio más digno donde comer y poder estar juntas en la mesa.

Con estas dos acciones se ha conseguido mejorar el descanso y las condiciones del sueño en las personas acogidas, así como acondicionar el espacio de comedor con una mesa que puede acoger a todas las personas simultáneamente. Por tanto, se ha podido mejorar el objetivo desde el área de necesidades básicas.

RESULTADOS OBTENIDOS

Con los objetivos conseguidos y las actividades desarrolladas podemos decir que se han alcanzado los resultados esperados, ya que las personas en acogida han podido ser atendidas de manera integral consiguiendo un mayor empoderamiento a través de las diferentes intervenciones: la satisfacción de las necesidades básicas como punto de partida para su proceso de desarrollo, promoción y empoderamiento; adquisición de

habilidades en el cuidado de sus hijos menores y pautas en su crecimiento, el aprendizaje del español y habilidades en la generación de curriculum, etc. para la búsqueda activa de empleo y así gestionar su promoción y empoderamiento; se han escolarizado a las menores a partir de los 4 meses, lo que ha favorecido que las madres puedan disponer de tiempo para su formación, búsqueda de empleo y realizar jornadas laborales. En este momento, el 50% de las personas en acogida cuenta con trabajo, lo que ha permitido que se pueda establecer un plan de ahorro con cada una para preparar su salida del Proyecto pudiendo hacer frente a un alquiler de vivienda y así caminar hacia su propia autonomía junto a sus hijo/as. El resto de las personas en acogida, ahora mismo, tienes hijo/as menores que todavía no alcanzan la edad de escolarización, por lo que se hace imposible la búsqueda de empleo. Durante el periodo de ejecución del Proyecto tres mamás con sus hijo/as menores a cargo han cumplido objetivos y han abandonado el Proyecto accediendo a una vivienda en alquiler y manteniendo su trabajo para afianzar su proceso de autonomía personal y social. En cuando a la situación jurídica de las personas en acogida, todas ellas se encuentran empadronadas en la ciudad de Linares desde el momento de su llegada al Proyecto Mujer y Madre, lo que permite que puedan acceder a los diferentes servicios que la ciudad ofrece, tanto formativos como sociales como trampolín a obtener su documentación en regla.

DIFICULTADES Y/O INCIDENCIAS

Las principales dificultades o incidencias que hemos encontrado en el desarrollo del Proyecto son las siguientes:

Por un lado, el Proyecto Mujer y Madre cuenta con una historia de 16 años y se ha ido desarrollando de manera ininterrumpida y en la misma sede, lo que va provocando el deterioro tanto de mobiliario como del inmueble. Es por ello que se ha hecho urgente la reposición de colchones y algún mobiliario en mal estado, así como la pintura de algunas estancias.

Por otro lado, no son fáciles las situaciones en las que llegan la mayoría de las personas que han sido acogidas en el Proyecto Mujer y Madre, esto hace que las intervenciones estén llenas de dificultades e incluso contratiempos para alcanzar los objetivos previstos en cada una de las áreas. Es por ello que se ha hecho imprescindible la coordinación exhaustiva del equipo de intervención de la Casa de Acogida, así como el trabajo en red con otras entidades con las que se trabaja habitualmente: Servicios Sociales comunitarios, Cruz Roja, Solidario Sport, Ayuntamiento de Linares, Área de Bienestar Social de la Junta de Andalucía, Mundo Acoge, Centro de Salud y Hospital San Agustín de Linares.