



# MEMORIA DE ACTUACION 2020

## Asociación Para el Apoyo Integral a la Mujer “A TI, MUJER”

CIF: G76204544

- INSCRITA EN EL REGISTRO DE ASOCIACIONES DE CANARIAS G1/S1/20072-14/GC
- REGISTRO DE ASOCIACIONES DE CANARIAS G1/S1/20072-14/GC
- ENTIDAD COLABORADORA DE PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES DEL GOBIERNO DE CANARIAS LP GC 05 2057
- ENTIDAD ACREDITADA DE VOLUNTARIADO DEL GOBIERNO DE CANARIAS 35/2019/343
- ENTIDAD CIUDADANA DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA 573
- ENTIDAD CIUDADANA DE TELDE 00152

CALLE JOSE ARENCIBIA GIL 20 3º IZDA- TELDE

TFNO: 689984546

EMAIL: [INFO@ATIMUJER.ES](mailto:INFO@ATIMUJER.ES)

[WWW.ATIMUJER.ES](http://WWW.ATIMUJER.ES)

## 1. INTRODUCCIÓN

La Asociación para el apoyo integral a la mujer: “A TI, MUJER” es una entidad sin ánimo de lucro que nace en enero de 2014 con la finalidad de prestar apoyo a todas las mujeres que por diferentes circunstancias se encuentran en una situación de especial vulnerabilidad. Potenciando siempre las propias capacidades de las mujeres, fomentando su participación en todos los procesos de toma de decisiones y en los diferentes ámbitos social, cultural, político de su entorno.

Entre los fines de la asociación se encuentran:

- Promover la no violencia hacia la mujer.
- Prestar información, asesoramiento, asistencia y apoyo a mujeres y a menores víctimas de violencia de género, agresiones y/o abusos sexuales.
- Ofrecer apoyo a las mujeres en los ámbitos sociales, psicológicos, jurídicos y laborales.
- Colaborar con todas aquellas entidades públicas y/o privadas cuya actividad esté relacionada de una manera directa o indirecta con los fines de la asociación.
- Promover la participación de las mujeres jóvenes, encaminada a la enseñanza de valores para conseguir una Sociedad igualitaria, sin violencia y basada en el respeto.
- Promoción de la participación ciudadana de las mujeres para favorecer la creación de un tejido activo en el ámbito comunitario.
- Promoción de la formación e información de diferentes colectivos sociales y profesionales en materia de género e igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.
- Promoción y desarrollo de actividades que fomenten el bienestar social de la mujer.
- La promoción y el desarrollo de actividades formativas que faciliten la capacitación e inserción social y/o laboral de las mujeres, así como su desarrollo personal, individual y colectivo.
- La defensa de las libertades, los derechos y los intereses de las mujeres en todos los ámbitos (social, cultural, laboral, familiar y político), con especial atención a la defensa de los derechos y libertades de las mujeres jóvenes, así como su integración en la sociedad en igualdad de condiciones, y el fomento de la participación de éstas en todos los sectores de la vida pública.
- Potenciar y difundir una imagen positiva de las mujeres y niñas alejada de conceptos sociales discriminatorios y estereotipados.
- Fomentar el intercambio cultural, la promoción social y el conocimiento de temas de género.
- Promoción de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.
- Contribución a la mejora de las condiciones sociales de las mujeres.
- Denuncia de situaciones de discriminaciones por razón de sexo.

-Potenciar y difundir una imagen positiva de las mujeres y niñas alejada de conceptos sociales discriminatorios.

Para dar cumplimiento a estos fines, se desarrollan de forma habitual diferentes actividades en el quehacer cotidiano de la asociación, como son: información y orientación psicológica, jurídica y social a la mujer; Realización de cursos y talleres de formación dirigidos a la formación y desarrollo personal de las mujeres y al impulso de su participación social y ciudadana; Dinamización de grupos de mujeres; Actividades educativas de prevención a la violencia de género; Actividades de tiempo libre, encuentros familiares; Actividades infantiles simultáneas a las actividades para mujeres para favorecer la plena participación a las mujeres con cargas familiares; Jornadas de información y sensibilización; Formar e impulsar a las mujeres para el empoderamiento de la mujer; Actividades socioculturales y de animación; Acompañamiento a víctimas de violencia de género; Talleres de diferente temática para impulsar la participación y el empoderamiento.

## 2. MISIÓN, VISIÓN, VALORES.

### **MISIÓN:**

La mejora del bienestar y la calidad de vida de las mujeres, así como la lucha contra la violencia y todo tipo de discriminación por razón de sexo. Realización de acciones encaminadas a buscar una igualdad efectiva entre hombres y mujeres. Mediante el desarrollo de programas de:

- Prevención de todo tipo de violencia.
- Atención integral a las mujeres, mediante formación, atención e información, así como el estímulo continuo de participación y empoderamiento de la mujer.
- Sensibilización y concienciación social, fomento de la igualdad efectiva.

### **VISIÓN:**

A TI, MUJER desea ser considerada como un instrumento esencial entre las instituciones que responden ante las situaciones de las mujeres, cualquier tipo de discriminación por razón de sexo, violencia de género y las víctimas en sí, paliando, a corto plazo, la victimización secundaria y a largo plazo modificando actitudes y aplicaciones que de alguna manera supongan una agresión a los derechos de las mujeres, proponiendo nuevos caminos para la resolución de conflictos.

### **VALORES:**

A TI, MUJER ha establecido los siguientes VALORES como base de su trabajo:

- **Compromiso** de las personas que formamos A TI, MUJER con el desarrollo de los PRINCIPIOS que presiden nuestras actuaciones: Igualdad y no discriminación de las personas, respetando la diferencia, perspectiva de género, sororidad, profesionalidad y especialización de los servicios, servicios integrales y multidisciplinares, calidad de los servicios, coordinación y colaboración con otras entidades, en definitiva, búsqueda de una sociedad más justa e igualitaria.
- **Empatía y sensibilidad** en el acogimiento, acompañamiento y cercanía a las mujeres.
- **Respeto** a la individualidad, privacidad y capacidad de decisión de las personas que atendemos.
- **Optimización de los recursos** existentes tanto dentro de la organización como los exteriores.
- **Transparencia** en la gestión.
- **Coherencia** con los principios de género, igualdad, democracia y respeto a la individualidad.
- **Trabajo en equipo**, Valorar al equipo y sus miembros, considerando a todas, pertenecientes a “A TI, MUJER”, promoviendo el desarrollo individual de sus inquietudes y promocionando el trabajo en equipo.
- **Transversalidad de la perspectiva de género**, empoderamiento de la mujer, innovación e investigación.

### **3. DIFUSIÓN DE LA ASOCIACIÓN**

#### **3.1. DIFUSIÓN A TRAVÉS DE TRÍPTICOS Y EXPOSITOR**

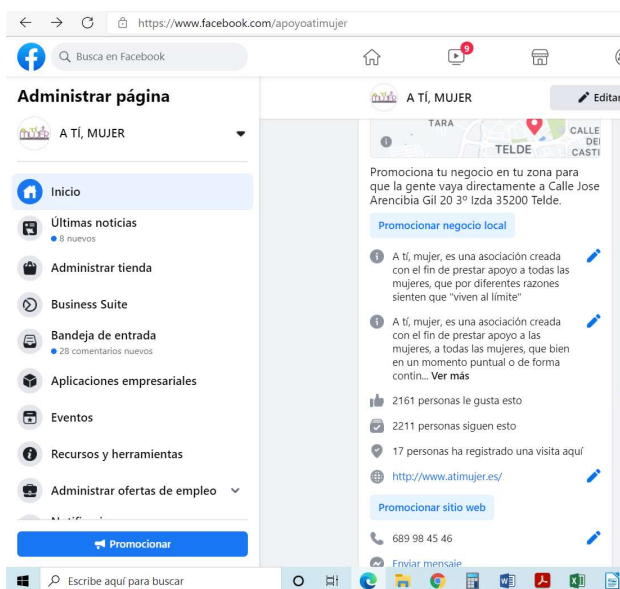
Para dar una información general del trabajo que se lleva a cabo en la Asociación y dar a conocer el fin social de la entidad, se han utilizado diferentes medios como trípticos, expositor, videos divulgativos, redes sociales y página web.



### 3.2. MANTENIMIENTO DE DIFUSIÓN DE LA ASOCIACIÓN EMPLEANDO FACEBOOK

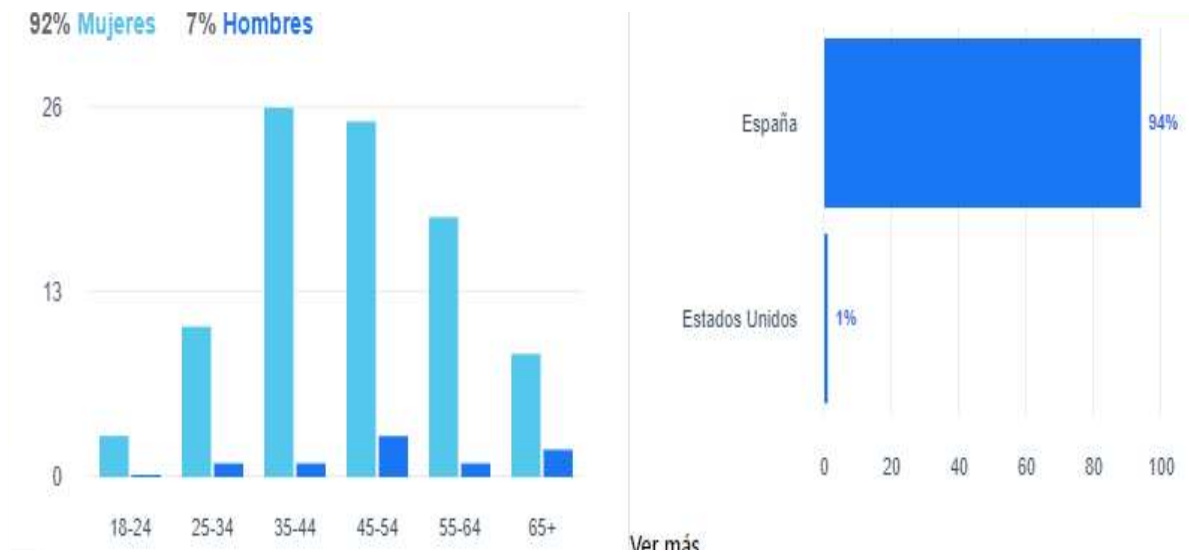
A fecha de redacción de esta memoria, el perfil en Facebook de la Asociación **tiene 2161 “me gusta”**, es decir, llega directamente cada día a 2161 personas. Llegando a alcanzar en el último mes 6619 visualizaciones. No obstante, el impacto del alcance es mucho mayor por la redifusión en la red social.

<https://www.facebook.com/apoyoatimujer>



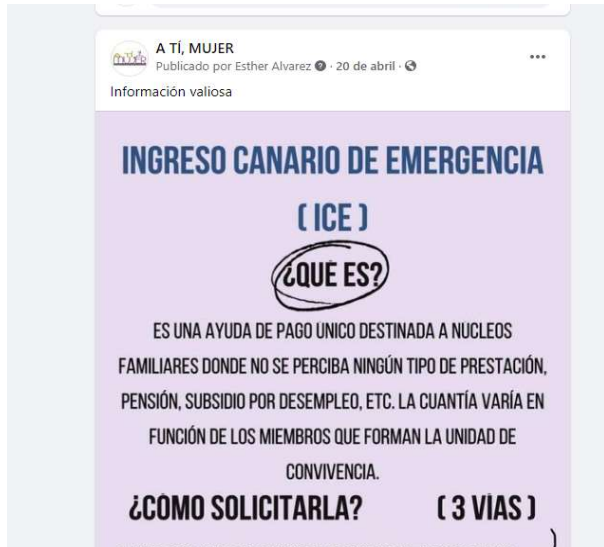
Asociación para el Apoyo Integral a la Mujer “A TI, MUJER” CIF: G76204544  
 Inscrita en el Registro de Asociaciones de Canarias G1/S1/20072-14/GC  
 Email: [info@atimujer.es](mailto:info@atimujer.es) [www.atimujer.es](http://www.atimujer.es)

Se han publicado un total de 23 historias de Facebook, observando que mayoritariamente son las mujeres quien las visualiza:



La finalidad de la creación de perfil en Facebook es dar a conocer la finalidad de la entidad así como difundir todas las actividades que lleve a cabo la Asociación, convocar a sus seguidoras y seguidores a los eventos que organiza la Asociación, permitiendo que las personas interesadas participen en los espacios que esta red social pone a disposición de las usuarias y usuarios para dejar sus comentarios o sugerencias.

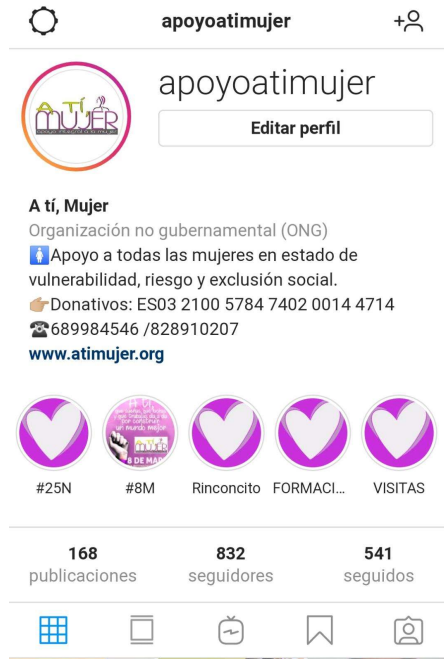




### 3.3. MANTENIMIENTO DE DIFUSIÓN DE LA ASOCIACIÓN EN REDES SOCIALES EMPLEANDO INSTAGRAM

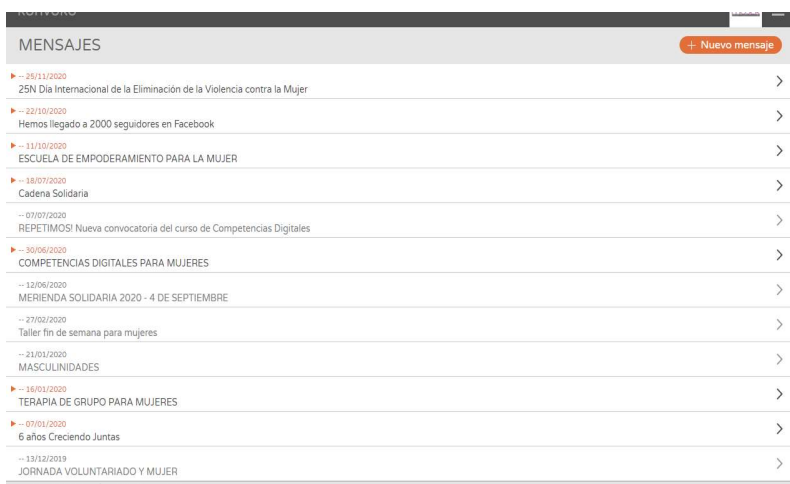
A través de instagram se difunde la labor social de la entidad, así como todas las actividades que lleva a cabo la Asociación. A fecha de redacción de esta memoria se cuenta con 832 seguidores/as.

@apoyoatimujer



### 3.4. INSERCIÓN DE A TI, MUJER Y DIFUSIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE LA ASOCIACIÓN EN LA PLATAFORMA KONVOKO

Se publica de manera regular todas las actividades y eventos que se realizan en la asociación a través de la plataforma Konvoko, con el tiempo suficiente para poder participar a cada una de ellas. Seguidores activos en el último mes 532.





### 3.5. DIFUSIÓN A TRAVÉS DE LA WEB

A fecha de redacción de esta memoria, la página web [www.atimujer.org](http://www.atimujer.org) está operativa, con un diseño fresco, con alta facilidad de búsqueda en los diferentes buscadores web y siempre en fase de mejora continua.

[www.atimujer.org](http://www.atimujer.org)

La finalidad de la página web es dar a conocer la labor social de la Asociación, difundir las actividades que realiza, y, en general, presentar la Asociación a cualquier persona interesada en conocer algo más de la labor que realiza, así como facilitar el contacto con la entidad y la colaboración con la misma.



Imagen de la web de la Asociación

## 4. ACTIVIDADES DESARROLLADAS EN 2020

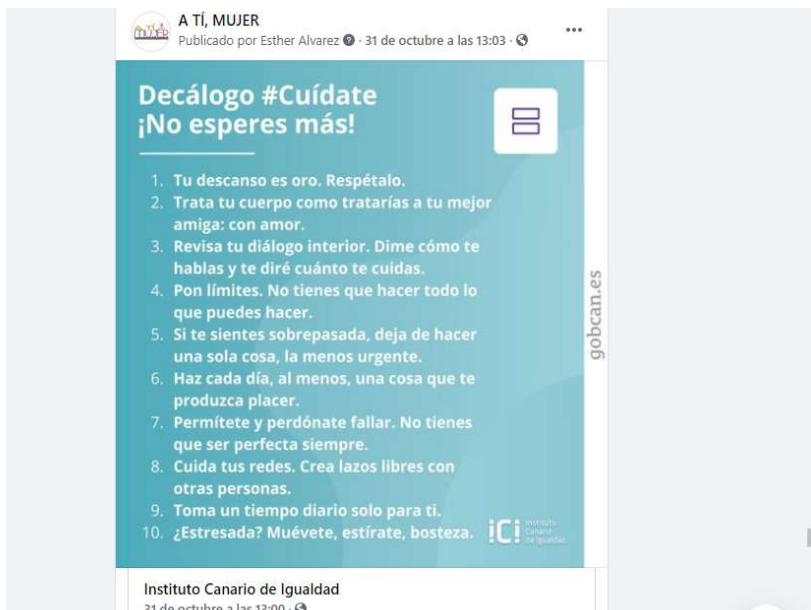
Se describen en este apartado, todas las actividades realizadas en el año 2020

### 4.1 ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN Y CONCIENCIACIÓN.

#### - PUBLICACIONES EN REDES SOCIALES

A lo largo de todo el año 2020, como venimos haciendo desde el nacimiento de la asociación, se intenta dar la máxima difusión a través de las redes sociales, de todas las noticias que sirvan para concienciar y sensibilizar a la población de toda desigualdad, violencia o discriminación entre hombre y mujeres, con noticias actuales a nivel nacional, publicando noticias y mensajes relacionados con la situación real de las mujeres (conciliación, casos de violencia, estereotipos, feminismo, etc.)

Algunas muestras de estas publicaciones:





## -DIFUSIÓN EN RADIO Y TELEVISIÓN

Se ha hecho una labor de difusión de la labor social de la asociación y de las actividades que lleva acabo en

-Mandaleando ando: Radio Moya, 04/11/2020

-PCL Radio, 16/11/2020

- Radio Las Palmas: 21/10/2020

## -STANDS INFORMATIVOS

Durante el mes de octubre y noviembre con motivo de sensibilizar de la situación actual de la violencia contra las mujeres y facilitar información a todas las personas acerca de recursos disponibles y cómo actuar ante una situación de violencia, hemos colocado varios stand informativos en diferentes puntos de la Isla, en el CC 7 palmas los días 2 y 3 de noviembre, en el CC Alcampo de Telde el día 9 de noviembre, en el Parking de Triana en Las Palmas de Gran Canaria el día 13 de noviembre.



Stand en CC 7 palmas



Stand en el CC Alcampo



Stand en parking Triana

## -PARTICIPACION EN PROGRMAA A FLOR DE PIEL DEL AYUNTAMIENTO DE TELDE POR EL 25N

a a Flor de Piel  
 EZ: Ruth Gonzalez  
 , mujer'



## 4.2 ACTIVIDADES DESARROLLADAS

### -TALLER DE MASCULINIDADES

Esta jornada pretende informar acerca de la existencia de otras masculinidades y desmitificar la figura masculina con estereotipos machistas. Se celebra el día 22 de enero en el centro cívico Suarez Naranjo. A esta actividad acuden 11 personas (9 mujeres y 2 hombres).

**JORNADA**

MIÉRCOLES 22 ENERO  
19:00 a 20:30

CHARLA • INFORMACIÓN  
Centro Cívico Suarez Naranjo

**MASCULINIDADES**  
*y como nos afectan*

REFLEXIVO  
EQUITATIVO REFLEXIVO BUEN PADRE  
EMOTIVO PACIFISTA ESPIRITU  
AMABLE NO DISCRIMINATORIO  
**NO VIOLENTO**  
EXPRESAR  
SENTIMIENTOS  
EQUITATIVO  
AMABLE PACIFISTA AFECTIVO

**INFORMACION DE CONTACTO**  
NUM TELF: 828910207 NUM MOV:689984546 ENTRADA LIBRE HASTA COMPLETAR AFORD  
WEB: [info@atimujer.es](mailto:info@atimujer.es)

### -TALLER DE COMPETENCIAS DIGITALES

Con la finalidad de poner a disposición de todas las mujeres la adquisición de habilidades para utilizar la herramienta digital en su vida y acceso a los recursos necesarios, se realizaron 3 talleres de competencias digitales, desarrollados en una sesión formativa con grupos de 4 mujeres y posteriormente realizando 3 tutorías individuales donde se les enseñó a sacar el certificado digital, gestionar citas con SEPE o Seguridad social, tramitar prestaciones, entre otras necesidades que presentaban.

Se alcanzó a 12 mujeres con estos talleres, poniendo a disposición de ellas la asociación para el uso de ordenadores y tablets, aquellas que no disponen de ordenador o conexión a internet.

# COMPETENCIAS DIGITALES PARA MUJERES

ELIMINA LA BRECHA DIGITAL  
Queremos ayudarte a gestionar las Herramientas Digitales

**CURSO TEÓRICO - PRÁCTICO | Grupo Reducido de 4 personas**

Te mostraremos el acceso a las nuevas tecnologías, apps móvil, gestiones por Internet y gestión citas previas con administraciones, 3 horas de formación conjunta, y dos tutorías individuales para tramitar cuestiones personales. Las personas que acudan a esta formación podrán realizar sus gestiones en Internet desde la Asociación con ordenador y acceso a Internet

**SIN COSTE PARA ASOCIADAS**

**COSTE PARA NO ASOCIADAS: 24€ ASOCIÁNDOTE POR UN AÑO O 40€ SIN ASOCIARTE**

TURNO 1: SÁBADO 4 DE JULIO A LAS A LAS 10.00  
TURNO 2: MARTES 7 DE JULIO A LAS 16.00

RESERVA TU PLAZA! - TLF. 689984546  
EMAIL: INFO@ATIMUJER.ES

#MUJERESTECNOLOGICAS

@APOYOATIMUJER

LUGAR: TELDE SEDE ASOCIACIÓN - CALLE JOSÉ ARENCIBIA GIL 20 3IZDA

## -ENCUENTRO ONLINE “AQUÍ CABEMOS TOD\*S”

En colaboración con la psicóloga Leyla Portillo, se desarrolla por segundo año un encuentro para visibilizar los efectos negativos del machismo para hombre y mujeres, y analizando por que el feminismo es el antídoto de la situación de represión social a la que se ven sometidas muchas personas de la sociedad actual.

En este encuentro se verá la forma en la que el feminismo favorece indudablemente a los hombres y mujeres a tener una vida mejor, siendo más felices, más justo/ss a nivel personal y con los demás

El encuentro tuvo lugar a través de la plataforma zoom, con un total de 38 participantes.

Acompañando la celebración del encuentro, se realiza una campaña de venta de mascarillas y bolsos solidarios, cuya recaudación es para la asociación hacer frente a gastos no cubiertos por ninguna subvención.



### -CONFERENCIAS EN DIRECTO A TRAVÉS DE FACEBOOK LIVE

Atendiendo al necesario uso de las Tic`s se comienza a realizar conferencias en directo con la psicóloga a través de Facebook, tratando diferentes temas cada semana: los miedos, obsesiones y neurosis obsesiva, fantasías y sueños diurnos, salud psíquica y covid, olvido de propósitos e intenciones, historia sobre el 25N, pesadillas o el sueño de angustia, proceso de duelo en las pérdidas, el deseo, psicoanálisis.

Estas conferencias se llevan a cabo todas las semanas a través del Facebook con una duración de 30 minutos.







1 Me gusta Comentar Compartir

### **-IMPLANTACIÓN DEL USO DEL CERTIFICADO DIGITAL**

Tras la comprobación de un alto número de mujeres que no disponen de certificado digital ni clave pin para realizar trámites, que ahora se han convertido en una gran dificultad, al limitar su acceso a cualquier administración pública, se realizan tutorías individuales durante los meses de noviembre y diciembre de 2020, para la solicitud, instalación y formación en el uso del certificado digital.

La metodología utilizada fue a través de 3 tutorías presenciales individuales con cada mujer. Se alcanzó a acompañar a 13 mujeres y 1 hombre a la obtención de su certificado digital.

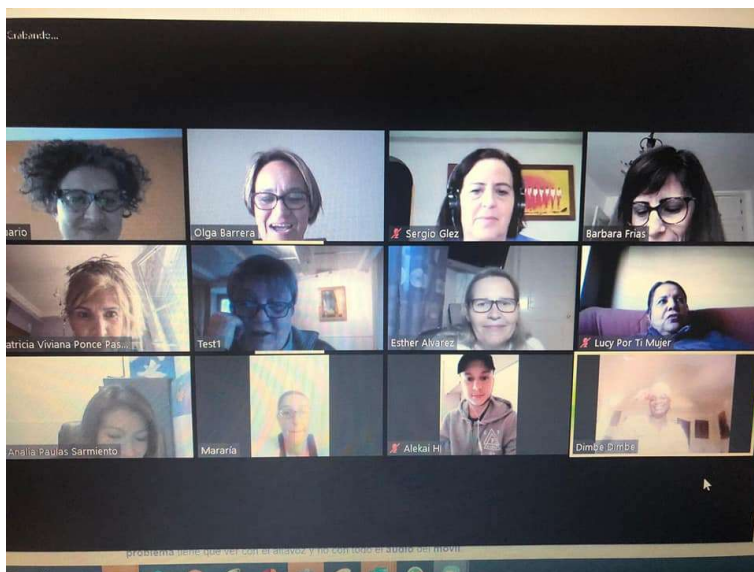
### **-INTEGRACIÓN EN LA COORDINADORA DE ACCIÓN SOCIAL DE CANARIAS**

Durante el confinamiento, en agrupación con otras entidades que atraviesan similares dificultades a la nuestra, se pone en marcha la Coordinadora de acción social de Canarias, de la que formamos parte.



## - ASOCIATIVA CON LA FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE MUJERES ARENA Y LAURISILVA

Durante este año 2020 se ha realizado varias reuniones entre las asociaciones participantes del a Federación de mujeres Arena y Laurisilva, reforzando así la colaboración entre las diferentes integrantes de dicha Federación, pudiendo conocer las necesidades surgidas tras el confinamiento en cada una de las entidades y trazar líneas de actuación conjuntas para el abordaje de dichas necesidades. Así como sirviendo de apoyo para las necesidades propias de las entidades.



## -CAMPAÑA 8M EN REDES SOCIALES

Como se viene realizando todos los años, se publicó imagen de sensibilización para el 8 de marzo, difundiendo dicha imagen en todas las redes sociales.



Asociación para el Apoyo Integral a la Mujer "A TI, MUJER" CIF: G76204544

Inscrita en el Registro de Asociaciones de Canarias G1/S1/20072-14/GC

Email: [info@atimujer.es](mailto:info@atimujer.es) [www.atimujer.es](http://www.atimujer.es)

Como cada año, la asociación ha participado en la manifestación por el 8M.

Enlace a video de participación en la manifestación del 8M:

<https://fb.watch/22oP7z8ie4/>

## -GRUPO CADENA SOLIDARIA

Esta actividad se lleva a cabo desde agosto de 2020, motivado por las nuevas necesidades emergentes tras el confinamiento, se crea la “Cadena Solidaria” consiste en un grupo de ayuda mutua para mujeres que desean unirse para ayudar a otras mujeres, de forma que puedan aportar aquellas fortalezas y potencialidades de cada una para apoyar a otras que se encuentren en situación de necesidad.

# CADENA SOLIDARIA

*Todas tenemos mucho que ofrecer y algo que necesitamos*

Este programa se compone íntegramente de personas VOLUNTARIAS para fomentar la cobertura de necesidades mediante la COLABORACIÓN MUTUA.



**PUEDO DAR...**

*Si miro un poco para mí, encuentro multitud de habilidades, conocimientos, tiempo, productos, medios, sabiduría...que podría compartir. Aquellas personas que no lo tienen, lo van a valorar muchísimo. Si yo lo comparto, puedo dar mucho valor a quien lo recibe.*

**NECESITO...**

*Todas necesitamos de los demás, y a veces eso que necesitamos no está a nuestra disposición en nuestro entorno cercano. Te animamos a contarnos qué necesitas, pues es probable que otra persona pueda ofrecerlo.*



**UNA CADENA**

*Cadena Solidaria trata de hacer una cadena con la que todas nos ayudamos, compartiendo aquello que tengo para ofrecer o recibiendo aquello que necesito. se trata de unir y responder a nuestras necesidades.*

Asociación para el apoyo integral a la mujer "A TI, MUJER"  
www.atimujer.es info@atimujer.es 689984546 / 610645105  
Entidad de voluntariado acreditada por el Gobierno de Canarias



El grupo se inicia con 9 mujeres, aforo máximo en número de personas a reunirse, y se pretende fomentar valores como la solidaridad, la sororidad y la ayuda mutua entre las mujeres participantes.

Asociación para el Apoyo Integral a la Mujer "A TI, MUJER" CIF: G76204544

Inscrita en el Registro de Asociaciones de Canarias G1/S1/20072-14/GC

Email: [info@atimujer.es](mailto:info@atimujer.es) [www.atimujer.es](http://www.atimujer.es)

Este proyecto tiene lugar a través de reuniones quincenales, donde se van desarrollando diferentes talleres impartidos por las propias mujeres sobre temas que manejan y que pueden aportar al resto de participantes: Mindfulness, clown, lenguaje inclusivo, entre otros.



### **-PROYECTO VACÚNATE CONTRA LA VIOLENCIA**

El proyecto Vacúnate contra la Violencia, que se viene desarrollando desde 2015, consiste en impartir talleres de PREVENCIÓN CONTRA LA VIOLENCIA, está dirigido a jóvenes estudiantes que estén cursando PRIMARIA, ESO y BACHILLERATO en los centros escolares de Telde.

Se lleva a cabo en horario escolar, mediante charlas participativas acerca de temáticas de igualdad, roles y estereotipos de género, relaciones tóxicas/relaciones sanas, tipos de violencia, señales para detectar la violencia, etc... Las charlas están centradas en educación emocional acordes a los contenidos recogidos en los objetivos. Se emplearon dinámicas participativas que buscan la interrelación con los menores a través del juego, y su participación a través de posibles reflexiones o planteamiento de cuestiones.

Estas charlas se llevaron a cabo en los propios centros educativos en horario escolar. La duración de las charlas ha sido de dos horas por sesión.

#### **Objetivos.**

Objetivos generales:

Prevenir y detectar futuras conductas machistas y/o sexistas entre los/as jóvenes de los centros de enseñanza educativa en Telde.

Fomentar la igualdad de género efectiva y real entre hombres y mujeres.

Objetivos específicos:

Asociación para el Apoyo Integral a la Mujer "A TI, MUJER" CIF: G76204544

Inscrita en el Registro de Asociaciones de Canarias G1/S1/20072-14/GC

Email: [info@atimujer.es](mailto:info@atimujer.es) [www.atimujer.es](http://www.atimujer.es)

Que el alumnado sepa identificar las diferentes modalidades de actitudes machistas y sexistas, en las diferentes áreas (personal, empleo, medios de comunicación, educación, ocio, política, etc.)

Propulsar las buenas relaciones de pareja entre los/as destinatarios/as de este proyecto.

Incentivar la capacidad crítica entre los/as jóvenes en materia de igualdad de género.

Conocer y comprender los términos de feminismo, machismo y sexismo, así como, las consecuencias que generan en nuestra sociedad.

### Descripciones de las actividades

- ✓ Fase de preparación del material físico y audiovisual y organización de los talleres.
- ✓ Fase de contacto con los diferentes centros y coordinación para fechas y horarios de desarrollo de las actividades, entrevistas y reuniones previas, conversaciones, emails, entre otras.
- ✓ Fase de ejecución de los talleres en los centros educativos.
- ✓ Fase de evaluación final mediante encuestas y valoraciones.

Las actividades que se han llevado a cabo, han sido adaptadas al grado de desarrollo según edad y ciclo del alumnado y a los protocolos de medidas Covid de la asociación y centro educativo.

El contenido trabajado, atendiendo a la diversidad de cada clase, están desglosados en seis bloques temáticos:

- Los conceptos de feminismo, machismo y sexismo.
- Discriminación sexista de la mujer con respecto al hombre en las diferentes áreas.
- Relaciones de pareja entre los y las jóvenes, en los medios de comunicación.
- Mecanismos de control en la pareja.
- Relaciones sanas y relaciones tóxicas; celos en la pareja.
- Gestión de las emociones.

Para el desarrollo de las mismas, se ha contado con el apoyo audiovisual, y material en soporte de papel (fotocopias a modo resumen sobre el ciclo de la violencia y actitudes para detectar una situación de violencia de género).

#### 3.1. Feminismo, machismo, hembrismo, micromachismo y sexismo

En esta primera actividad, se le pregunta al gran grupo, “¿Quién es feminista?”, dejando un breve periodo de tiempo para que se posicionen y definan con sus palabras el significado de “*feminismo*” llegando a la conclusión que consideren. Una vez posicionados y definido el concepto, se introduce el significado correcto, ya que muchos de los y las participantes lo desconocen o tienen falsa información. Se añade la definición de los conceptos *feminismo liberal* y *feminismo radical*, con un vídeo explicativo de la diferencia entre ambos conceptos. Tras la explicación del mismo, añadimos el concepto de *machismo* y *hembrismo*. Para diferenciar ambos conceptos, nos apoyamos en una imagen. Al finalizar, pasamos al concepto de *micromachismo*, en el que nos centramos en ejemplos de la vida cotidiana, abriendo paso a que el

alumnado intervenga y ponga sus propios ejemplos de sexismo, además se expone un vídeo para dejar en concepto más claro, si cabe. Seguidamente pasamos al siguiente concepto clave, que es el *sexismo* para ello, de igual manera, nos apoyamos en ejemplos cotidianos (¿A quién ponen la cuenta en un bar?, ¿y la cerveza?), material fotográfico y anuncios publicitarios actuales, catálogo de juguetes... etc. El alumnado construye cada uno de los conceptos, con las conclusiones extraídas de esta primera parte y aporta ejemplos identificando situaciones de su propia vida cotidiana que han normalizado.

### 3.2. Discriminación de la mujer en las diferentes áreas

En este apartado, el material audiovisual juega un papel fundamental. La actividad consiste en poner ejemplos en donde se aprecian diferencias considerables de desigualdad entre géneros. Para ello, seleccionamos diferentes áreas: educación (¿Cuántas mujeres aparecen en sus libros de texto?); ocio (“Viernes en la discoteca, noche de la mujer, copas y entrada gratis para ella”); lenguaje (en la RAE, ¿a quién sitúa como sexo débil?, ¿y fuerte?); trabajo (mismo puesto profesional y diferente salario, vestimenta de las mujeres, entrevistas de trabajo); medios de comunicación.

Otra actividad incluida en este apartado, es el análisis de anuncios publicitarios, cargados de connotaciones sexistas (anuncio de productos de limpieza, perfumes...etc.). En esta parte, si se dispone de tiempo para ello, se da la libertad al alumnado para poder intervenir aportando anuncios que les ha llamado la atención en este sentido, se expone y se analiza con el grupo clase.

Para finalizar este bloque, realizamos el análisis crítico de diferentes videos musicales, prestando atención a la letra y al contenido del video. A través de la letra y las imágenes, el alumnado debe destacar aquellos aspectos que más le han llamado la atención, y relacionarlo con los conceptos que previamente se han impartido.

Como actividad final, se visualiza el vídeo “Corre como una niña”, en la que cada alumno/a deberá comentar al grupo, cómo se ha sentido al verlo, qué opina al respecto, y si le resulta familiar.

### 3.3. Relaciones de pareja entre los/as jóvenes

Para abrir este bloque se expone un vídeo sobre la diversidad sexual, para dejar paso a las relaciones de pareja en general y no solo a las relaciones de parejas hombre/ mujer. Tras un breve periodo de reflexión donde las Educadoras hacen de guía para llegar a la conclusión de que el feminismo lucha por la igualdad entre todos los colectivos nombrados en el vídeo, se expone un vídeo de la autora Carmen Ruiz Repullo, referente en el tema de prevención de violencia de género entre jóvenes. En él se explica los escalones de las relaciones de pareja donde existe maltrato, a través de un cuento llamado “La Historia de Pepe y Pepa”.

### 3.4. Relaciones sanas y relaciones tóxicas

Para trabajar este apartado se expone un vídeo sobre los 5 aspectos básicos de una relación sana, para reflexionar si se ha dado algunos de esos aspectos en sus relaciones o no, y qué harían, en el caso de no ser sano, para hacer que fuera así.

Después de haber hecho esto, se da paso a un testimonio real de una joven que ha sufrido violencia de género en una relación que tuvo con 14 años. Al finalizarlo se da un breve tiempo para que el alumnado exponga su opinión al respecto.

Una vez hecho esto se abre de nuevo otro debate, pero esta vez haciendo alusión a "el amor" actualmente en los diferentes medios de comunicación (programas televisivos). Para ello se nombra algunos programas actuales y el alumnado analiza críticamente cada uno de ellos. A continuación, se trabaja la expresión corporal y nos centramos más específicamente en el manejo del lenguaje no verbal y la expresión de emociones (cosa que se ha trabajado en toda la sesión de manera transversal), a través de una dinámica de análisis introspectivo sobre la autoestima, autoconcepto y la importancia de querernos para poder querer y que nos quieran bien.

### 3.5. Mecanismos de control en la pareja

Este bloque se ha trabajado al igual que el de las emociones, de manera transversal, cuando hablamos de los medios de comunicación integramos las redes sociales y el control que se ejerce a través de ellas, analizamos el control en las canciones expuestas, en los programas analizados...

Para finalizar se hace una breve referencia al tema de los celos tanto sanos como insanos dando pie a la introducción de las siguientes intervenciones que se pretenden trabajar en años posteriores.

Una vez acabada la sesión se deja proyectada una imagen con todos los datos de contacto de la Asociación, ya que al acabar parte del alumnado se queda con ganas y quieren seguir indagando en el tema. Así mismo, se genera un vínculo con el alumnado, de tal forma que pueden acudir a nuestras instalaciones, o ponerse en contacto mediante los diferentes medios que se disponen.

### 3.6. Gestión de las emociones

Hemos querido hacer hincapié dentro de este proyecto de la importancia de conocer y de expresar algunas emociones que se derivan de situaciones personales o cercanas al alumnado, la visualización de vídeos e imágenes de los diferentes aspectos de la temática abordada, los comentarios y/o las reflexiones a las que se llegaban en la interacción durante el taller. Quisimos transmitir que, aparte de que el alumnado ya pudiera partir de unos conocimientos previos y después de aclarar y profundizar en ellos, también era importante preguntarse, *“¿qué me genera esta situación?, ¿qué me hace sentir?, ¿puedo ponerle nombre a esto que siento o que sentí en aquel momento?”*. Cuando se les hacían estas preguntas a las/los participantes, se quedaban unos segundos pensando y las repuestas variaban evidentemente en función de su experiencia y el abanico de emociones pasaba por la rabia, el miedo... O por sentimientos de incomodidad como un alumno expresó ante una situación que presencié en una cafetería.

De este trabajo con los grupos, ya fuera con la posibilidad de poder movernos, hacer un poco de “teatro” por parte de las educadoras con la participación del alumnado, o sentados, porque las normas no permitían movimiento, surgían reflexiones y expresión de emociones que son tremendamente importantes a la hora de prevenir, contar o denunciar una situación, de no permitir rebasar los límites, de quererse ante todo y de no intoxicarse por una baja autoestima.

Con algunos grupos se pudo trabajar haciendo algunas dinámicas corporales, debido a que el espacio y las condiciones del centro eran favorables para esta propuesta. Con otros grupos no fue viable, ya que no se les permitía levantarse de su asiento y las educadoras también debíamos mantener las distancias y no invadir los espacios que estaban delimitados en el suelo del aula. Aun así, nos adaptamos a las condiciones para que la sesión fuera lo más rica y amena posible. Y así se reflejaron en las aulas, en las encuestas recogidas y en la felicitación del profesorado mostrando entusiasmo a que se volvieran a repetir el próximo año.

#### METODOLOGÍA:

La metodología de este proyecto, en aspectos generales, ha sido participativa caracterizada por un método de enseñanza-aprendizaje creativo, innovador y cooperativo. Cabe mencionar que la figura que han desempeñado las Educadoras es de agente dinamizador, catalizador y guía en dicho proyecto. El rol principal recae en el alumnado, convirtiéndose en protagonista activo del mismo.

Esta metodología cumple tres aspectos fundamentales:

La formación de actitudes, aptitudes y valores en base a la igualdad real y efectiva.

La adquisición de los diferentes conceptos implicados en el proyecto.

Y, por último,

El dominio de habilidades necesarias para prevenir e identificar conductas machistas y/o sexistas en el entorno más cercano.

Es esencial que se lleve a cabo la vinculación y contextualización con el entorno más inmediato, promoviendo que los/as jóvenes busquen, investiguen, seleccionen y relacionen todo lo vinculado con el proyecto, con su realidad más próxima. Cabe destacar la importancia del uso de las Tics (Tecnologías de la Información y la Comunicación), como uno de los apoyos principales, en el que se emplearán aplicaciones-programas informáticos, que faciliten la comunicación y la comprensión (vídeos, música, YouTube, Power point, etc.).

Como estrategias metodológicas que identificaron este proyecto, se muestran las siguientes:

- Fomento del trabajo en equipo y la cohesión grupal.
- Propuesta de actividades de participación, siendo el alumnado el principal agente activo (debates, exposiciones de situaciones de su vida personal, etc.).
- Apuesta por las habilidades sociales, emocionales y de comunicación, que favorezcan la igualdad de género.

Por otra parte, quisiéramos añadir que debido a la situación COVID-19 las educadoras adoptaron las medidas indicadas como son: el uso de mascarillas, la toma de temperatura y el uso del gel hidroalcohólico a la entrada de los centros y de las aulas y facilitar los datos personales como nombre, apellidos, teléfono y D.N.I.

En los centros en los que el alumnado no había accedido al aula, se les daba la indicación de que hicieran uso del gel hidroalcohólico a la entrada de ésta.

Las aulas estuvieron ventiladas en todo momento (apertura de puertas y ventanas).

No se hizo uso de ningún material que se pudiera manipular, ni compartir. Mencionar que al final del taller se entregó (previo permiso al profesorado y siguiendo las normas de seguridad) una breve encuesta que al finalizarla y entregarla, se le indicaba al alumnado que volviera a



hacer uso del gel hidroalcohólico. Acción que realizaron también las educadoras del proyecto. Mientras las educadoras impartían los talleres, mantuvieron la distancia de seguridad durante toda la sesión, incluidas las dinámicas corporales.

Una vez acabada la sesión, se desinfectaba la zona y los equipos utilizados que proporcionaban los centros (teclado de ordenador, ratón, altavoces, mesas).

En todos los centros donde se llevó a cabo este proyecto tanto el alumnado como el profesorado mantuvieron una actitud de colaboración e implicación para que las medidas se llevaran a cabo y poder disfrutar de los talleres.

## RESULTADOS OBTENIDOS

El proyecto ha sido desarrollado en el mes de septiembre a noviembre de 2020, desarrollándose en tres centros educativos, dos de ellos en el municipio de Telde y uno en el municipio de Santa Lucía de Tirajana.

Ante el propósito de alcanzar al menos 100 personas, entre educación secundaria, y Ciclos de Formación profesional Medio y Superior, cabe destacar que se ha alcanzado un total de 181 personas, con un total de 47 chicos y 134 chicas. Obteniendo casi el doble del objetivo planteado.

En este punto cabe destacar que han quedado pendiente los Colegios Rurales de la zona de Telde, que mostraron interés. Y más grupos de los centros a los que se ha acudido, que no tenían disponibilidad horaria para el periodo de ejecución del presente proyecto.

Los centros donde se ha desarrollado el proyecto son:

- IES Profesor Juan Pulido Castro: Alumnado de 4º de la ESO.
- IES José Arencibia Gil: Alumnado de 2º de Bachillerato.
- CIFP Villa de Agüimes: Alumnado de 1º y 3º Técnico de Integración Social, 1º Técnico en Atención a Personas Dependientes y 2º Técnico en animación Sociocultural.



## **- SERVICIO DE INFORMACIÓN, ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO PARA LA MUJER**

Está integrado por una trabajadora social, una psicóloga, y una auxiliar administrativa. Es un servicio dirigido a la mujer, atendiendo a la problemática específica de cada una, de manera individualizada y cuya función principal es ofrecer información y asesoramiento sobre los derechos de la mujer, procedimientos y recursos de los que puede beneficiarse e impulsar la colaboración en programas y actividades que favorezcan su participación social, laboral, económica y cultural.

Los objetivos alcanzados con este Servicio son:

- Información sobre derechos y oportunidades de la mujer.
- Atención directa a mujeres víctimas de violencia de género.
- Información sobre los recursos del municipio: sociales, formativos, culturales, etc.
- Informar sobre los recursos económicos y prestaciones sociales que ofrece la Administración Pública.
- Sensibilizar a la sociedad con programas en los Centros Educativos del municipio.
- Campañas de difusión y sensibilización para la sociedad que promuevan la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.
- Poner en marcha cursos, talleres, etc. para las necesidades de ocio y tiempo libre de las mujeres.
- Servicio integral de información, atención y asesoramiento a nivel jurídico.
- Atención a las diferentes demandas de las mujeres: escucha, contención y orientación.
- Creación y conducción de grupos de mujeres con el objetivo de mejorar la situación personal, reflexionando sobre actitudes, habilidades o roles, y ganar autonomía.

- Organización de talleres de temáticas de interés para las mujeres.
- Elaboración y coordinación de actividades informativas, de sensibilización y de prevención destinada a las mujeres y a la población en general: charlas, talleres.
- Atención psicológica a las mujeres en situaciones de especial vulnerabilidad (tales como: procesos de separaciones, duelos, acoso moral o sexual, relaciones abusivas, etc.).
- Estimular a la mujer en su propia autonomía y desarrollo.
- Trabajar la independencia emocional y el afrontamiento de la ruptura.
- Entrenar en habilidades personales y sociales: aumentar la autoestima, afrontamiento del estrés, manejo de la ansiedad, control de pensamientos negativos, competencia social, habilidades de solución de problemas, etc.
- Favorecer que la mujer tenga proyectos y actividades propias.
- Mejorar las relaciones de la mujer con sus hijas e hijos.

### **RESULTADOS OBTENIDOS**

Durante el año 2020 se han atendido todas las demandas de intervención individual, tanto abordadas por iniciativa propia o porque se ha creído conveniente después de una valoración profesional derivada de algún grupo de trabajo, tanto con mujeres como con algún familiar directo de la misma. Las intervenciones que se ha realizado han sido con la Psicóloga y trabajadora social del Servicio.

Durante este año se ha complementado la atención psicológica individual con intervenciones con grupos de mujeres, como forma de mejorar el aprovechamiento de los recursos y fomentar la relación entre las mujeres, destacando la fortaleza que crea, utilizando el grupo como un recurso en sí mismo.

### **-PROYECTO INTERVENCIÓN PSOCISOCIAL CON MUJERES EN EXCLUSIÓN SOCIAL**

Determinadas acciones que se llevan desarrollando todos estos años encaminadas a promover la inclusión social de la mujer en situación de riesgo o en exclusión social se agrupan dentro del programa integral de ATENCIÓN PSICOSOCIAL A MUJERES EN SITUACIÓN DE EXCLUSIÓN SOCIAL, iniciado en septiembre de 2018 que incluye la atención social, psicológica, tanto desde la prevención como desde la atención integral a aquellas mujeres que se encuentran en una situación de exclusión social. Para ello se desarrollaran además de las intervenciones individuales, el trabajo en grupo como proceso de terapia grupal e intervención social grupal para el desarrollo y puesta en práctica de técnicas y habilidades aprendidas, así

como talleres y charlas formativas y un seguimiento individual del proceso de inclusión de cada persona.

La finalidad última de las actuaciones que incluye este proyecto es la de promover la inclusión social en las mujeres que por estar en una situación de especial vulnerabilidad, estén en situación de exclusión social.

Los objetivos generales de esta intervención son:

- 1- Promover la inclusión social de las mujeres en riesgo o en situación de exclusión social.
- 2- Promover el uso y entrenamiento de habilidades sociales en las mujeres en situación de especial vulnerabilidad.

### **Beneficiarias**

Han sido beneficiarias de este proyecto 170 mujeres, tratándose de mujeres que se encuentran en situación de exclusión social por alguna de las siguientes vulnerabilidades y solicitan el servicio:

- vulnerabilidad económica: ingresos escasos, precariedad y/o paro laboral, riesgo de exclusión del mercado laboral.
- vulnerabilidad cultural: estereotipos de género, creencias y mitos acerca de lo que supone ser mujer, conformismo y pasividad con la propia vida.
- Vulnerabilidad social: poca red de apoyo emocional y social, escaso nivel de organización en su entorno.
- Vulnerabilidad educativa: baja formación académica y/o profesional que sirva de apoyo a nivel tanto personal como del núcleo familiar o familia extensa.
- vulnerabilidad por situación familiar: situaciones de desestructuración familiar, soledad, sobrecarga familiar, pobreza de roles circunscribiéndose casi exclusivamente en rol de madre-esposa-hija-trabajadora.
- vulnerabilidad psicológica: Escasa autoestima, estrés crónico, desmotivación, escasa conciencia de sí mismas, conformismo y pasividad, ansiedad provocada por situaciones personales, familiares, y laborales.

Y que además cumplan los siguientes requisitos:

- Residencia en la Isla de Gran Canaria.
- No falsear datos para acceder al proyecto.
- No recibir la misma ayuda o servicio por otra vía, para no duplicar.
- Cumplir las normas de la asociación de convivencia y buenos tratos.
- Cumplimentar el formulario de inscripción de las acciones en que participe así como valorar el aprovechamiento al finalizar.
- Participar de manera activa en las actividades propuestas.
- Cumplir con los compromisos que se asuman.

### **Actividades desarrolladas**

Asociación para el Apoyo Integral a la Mujer "A TI, MUJER" CIF: G76204544

Inscrita en el Registro de Asociaciones de Canarias G1/S1/20072-14/GC

Email: [info@atimujer.es](mailto:info@atimujer.es) [www.atimujer.es](http://www.atimujer.es)

- Información, valoración y orientación (psicológica y/o social).
- Asesoramiento jurídico.
- Atención psicológica individual y grupal.
- Seguimiento social individual.
- Talleres teórico prácticos: psicoeducativos y sociales (autoestima, inteligencia emocional, comunicación, empoderamiento, habilidades sociales y comunicación, resolución conflictos, orientación laboral y búsqueda activa de empleo, TIC's) y tres talleres intensivos de fin de semana
- Charlas-debate informativas
- Itinerarios individuales de inserción.
- Sesiones de grupo para entrenamiento de habilidades sociales

### **Resultados obtenidos**

Se ha cumplido con todos los objetivos operativos planteados, habiéndose desarrollado la totalidad de las actividades previstas, así como sus contenidos.

La mayor demanda ha sido la de terapia psicológica individual, seguida de asesoramiento social y asesoramiento jurídico, por cuestiones relacionadas con separación y divorcio, custodia, violencia de género, vivienda, desahucio.

El equipo formado por la trabajadora social y la psicóloga, llevó a cabo una evaluación individual inicial a las mujeres participantes en el proyecto, para incluirlas en la/las actividades más apropiadas para ellas. Así mismo, al finalizar la intervención con cada mujer, se realizó una evaluación final para valorar el logro de los objetivos.

La evaluación por parte de las participantes, queda reflejada en encuestas de participación y valoración, y en la valoración grupal que se realiza al finalizar cada actividad. Desde la observación directa, y mediante un seguimiento de las mujeres participantes, observamos como la mayoría de ellas consiguió cumplir los objetivos propuestos, como acceder a una red social de apoyo, salir del aislamiento social en que se encontraban, compartir su situación con otras mujeres o encaminarse a la resolución de problemáticas como divorcios complicados, custodias conflictivas o problemas personales y psicológicos.

Hemos verificado que la experiencia intensiva en los talleres de fin de semana, nos ofrecen una mayor información de la situación integral de las mujeres, pues en ellos se coloca a las participantes en un diálogo entre su realidad personal y la realidad grupal, otorgando recursos para salir de situaciones de estancamiento, aislamiento, etc. Además, las técnicas que se utilizan, psicodramas, danzaterapia, bioenergética, test proyectivos de la persona, nos informan, no sólo de cómo llega la persona al taller, sino del proceso y evolución que va realizando.

Respecto a los resultados obtenidos, se esperaba:

- Que de las personas informadas, que estén en situación de riesgo o de exclusión social, al menos 100 participen en alguna/s de las actuaciones que se le propongan, una vez valorada su situación. El resultado ha sido de 103 personas.

- Que de las personas beneficiarias del proyecto, al menos 100 valoren que su participación en el mismo ha mejorado su situación general. El resultado obtenido es de 109 personas.
- Que de las personas beneficiarias del proyecto al menos el 50 valore que haber participado en el proyecto ha facilitado su inserción. El resultado obtenido es de 58 personas.
- Que de las personas con las que se inició una intervención individual, al menos 50 lo finalice satisfactoriamente. El resultado obtenido es de 58 personas.
- Que tras la participación en el proyecto, al menos 75 mujeres participantes consideren haber mejorado en el uso de habilidades sociales. El resultado obtenido es de 75 personas.
- Que tras la participación en el proyecto, al menos 50 considere haber mejorado sus habilidades para encontrar empleo (refiriéndose a aquellas mujeres con las que se trabaja el objetivo de empleo). El resultado es de 64 personas.
- Que tras la atención psicológica, al menos 80 mujeres mejore la percepción subjetiva del bienestar psicológico, esto es, que en un porcentaje suficiente la persona perciba una mejora significativa que repercuta positivamente en su vida, que la autopercepción, la autoestima, la seguridad en sí misma, adquiera un nivel suficiente para no generar en la persona, percepción de malestar. El resultado obtenido es de 56 personas.

La satisfacción respecto a las actividades grupales, (como talleres cortos e intensivos), los resultados de las encuestas de valoración así como la observación directa, muestran un progreso significativo en la percepción subjetiva de su bienestar emocional y calidad de vida.

Como **propuestas de mejora**, planteamos ajustar el presupuesto a las necesidades económicas de las mujeres, adaptando la parte de “aportación de las usuarias” a la realidad encontrada en la ejecución de este proyecto, previendo ayudas o becas para desplazamientos para recibir los servicios o desarrollar los talleres, así como alimentos en el desarrollo de los talleres intensivos.

Aumentos de las horas de atención individual en detrimento del número de talleres.

Incorporar temáticas como hábitos saludables de cuidado personal e higiene, pues se ha observado muchas mujeres con la salud descuidada que precisan incorporar un trabajo básico de cuidados y hábitos de alimentación e higiene.

Regular el número de personas a asistir a las actividades grupales, garantizando la distancia personal entre ellas, así como la regulación de las agendas en las atenciones individuales para evitar masificaciones, de cara a prever un posible alargamiento de la situación de infección o rebrote de coronavirus.

Enlace a video de difusión del proyecto:

<https://fb.watch/22oz4Ja6kO/>



## **-ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA LA MUJER**

Empoderar a la mujer: término que implica la superación de esta, desde el autoconocimiento, el aprendizaje de las distintas capacidades y habilidades que, o bien han quedado mermadas por las adversidades que han padecido o bien nunca tuvieron la oportunidad de desarrollar. Empoderarlas implica eliminar la brecha social existente, por el simple hecho de pertenecer al género femenino, por ello, intentamos dotarlas de herramientas para que incrementen su toma de decisiones, la seguridad en sí mismas, necesarias para creer en ellas mismas y llevar a cabo cualquier actividad que fomente su desarrollo personal.

Con el objetivo de empoderar a la mujer, y por cuarto año consecutivo, tiene lugar la escuela de empoderamiento para la mujer, donde han iniciado la escuela 12 mujeres.

La escuela de empoderamiento se llevó a cabo mediante 10 sesiones de formación, realizando dos sesiones semanales de 4 horas cada una durante 5 semanas, completando la formación en un mes aproximadamente. En el desarrollo de las sesiones formativas se apoyó con material didáctico que se expuso para la profundización en los temas y conceptos tratados:

**EMPODERAMIENTO:** En que consiste el término de empoderamiento, cuáles son las habilidades necesarias para estar empoderadas y posteriormente trabajamos en equipo y de forma individual las distintas dinámicas que nos ayudarán a sentirnos empoderadas.

**LA MUJER Y SU HISTORIA:** Nos adentramos en el mundo de la mujer desde una perspectiva humana y global. Enfocándonos en el linaje familiar de mujeres que les han precedido hasta llegar a sí mismas.

**ORIGEN DEL MOVIMIENTO FEMINISTA Y HECHOS HISTÓRICOS DE LAS MUJERES:** Se explicó el porqué de su existencia, cuando se produce el derecho al sufragio y la relevancia que dicho movimiento tiene incluso en el momento actual. Se nombran mujeres distinguidas en la historia por sus logros y la historia del grupo de mujeres llamado “Trece Rosas”.

**MIS FORTALEZAS Y DEBILIDADES:** a través de una dinámica práctica donde describen adjetivos y cualidades de sí mismas y cómo ha influido la educación en la construcción de la autoestima y el autoconcepto.

**LA TOMA DE DECISIONES:** Se pretendió dotar a las participantes de estrategias y conocimientos que les ayuden en su propia toma de decisiones, consiste en mostrarles que primero se han de sopesar los pros y los contras de las distintas alternativas posibles en una situación y aceptar las consecuencias de la elección.

**HABILIDADES DE COMUNICACIÓN Y ESCUCHA:** Se presentó un power point con las habilidades de comunicación y se puso en práctica los conocimientos transmitidos a través de diversos roles. Se reforzó también la escucha durante las “ruedas” en el inicio y al finalizar cada sesión donde participaban todas las mujeres

**AUTOESTIMA:** trabajamos con un ejercicio de visualización donde trabajamos con “nuestra niña interior” y otras dinámicas prácticas de conciencia de sí mismas, ejercicios de movimiento, técnicas psicopocales etc.... Pudiendo cada una de las asistentes reconocer cuales pueden ser los obstáculos que impiden su pleno desarrollo y ser capaces de mejorar y optimizar sus infinitas posibilidades con el fin de empoderarlas.

**GESTIÓN DEL ESTRÉS:** Nos centramos en la explicación de los círculos de Covey para ayudarlas a identificar los estímulos estresantes que afectaban a sus vidas y cómo priorizar sus necesidades para sentirse más eficaces y eficientes.

**DINÁMICA DE ESCUCHA ACTIVA:** práctica basada en el mindfulness donde cada participante describe una situación personal concreta que necesita ser comunicada y escuchada por su compañera. El objetivo es escuchar sin adornar la comunicación con gestos, consejos etc...atendiendo a la respiración y al momento presente.

**MODELOS DE AFRONTAMIENTO DEL PROBLEMA:** se muestran los modelos de afrontamiento que provienen del Coaching estratégico.

•



**TALENTO:** se explica el talento como una habilidad de todas las personas y no “solo de algunas”. Se realiza una actividad creativa que se divide en tres fases hasta lograr un resultado para cada una: elaboración de un poema.

**CIERRE DE LA ESCUELA.** Se realiza la despedida con una dinámica y con una comida grupal.

Para la gestión de las 10 sesiones y poder trabajar los conceptos anteriormente nombrados, se establecieron las siguientes sesiones, entregadas a las participantes:

Sesión 1. Apertura. Guía. Normas. Nos presentamos. ¿Qué es el empoderamiento?

Sesión 2. La mujer y su historia. Linaje familiar.

Sesión 3. Las emociones. Identificarlas. Estrategias para autorregularnos.

Sesión 4. Autoestima y Autoconcepto.

sesión 5: Gestión del estrés.

sesión 6: Modelos de Afrontamiento según Coaching estratégico.

Sesión 7: Habilidades de comunicación.

Sesión 8: Dinámica de Escucha Activa. Basada en conocimientos del Mindfulness.

Sesión 9: Toma de decisiones.

Sesión 10: El Talento y cierre/despedida.

#### METODOLOGIA:

Las dinámicas y trabajos de grupo suponen una herramienta fundamental para el proceso de cambio y es una de las termas más eficaces para recuperar la salud física, mental y social de las mujeres en situaciones de vulnerabilidad (baja autoestima, bajo nivel cultural y económico, problemas en las relaciones afectivas, etc.). El grupo representa un espacio facilitador para la construcción. El espacio que se construye entre las mujeres invita a la reflexión, favorece las habilidades sociales en las relaciones con los demás y aporta el apoyo y la compañía en los procesos personales de cada una, dentro de un entorno seguro y agradable que permiten:

Expresar la experiencia vivida.

Exteriorizar sentimientos, deseos, dificultades e inquietudes.

Entender la conexión entre la identidad femenina, nuestro YO y las situaciones y condiciones en las que vivimos, incluyendo entre ellas nuestra sexualidad y nuestro estado de salud.

Aprender a administrar un tiempo propio para el autocuidado y el desarrollo personal.

Las sesiones se llevaron a cabo a través del grupo con una metodología teórica-práctica-vivencial. La metodología de la escuela se fundamentó en ser participativa, se utilizaron técnicas y herramientas que fomentaron y ayudaron al desarrollo del autoconocimiento, el autoaprendizaje, el espíritu crítico, la introspección, la capacidad de extrapolación de conocimientos aprendidos y situaciones experimentadas, la independencia y la autonomía, la colaboración y el trabajo en equipo.

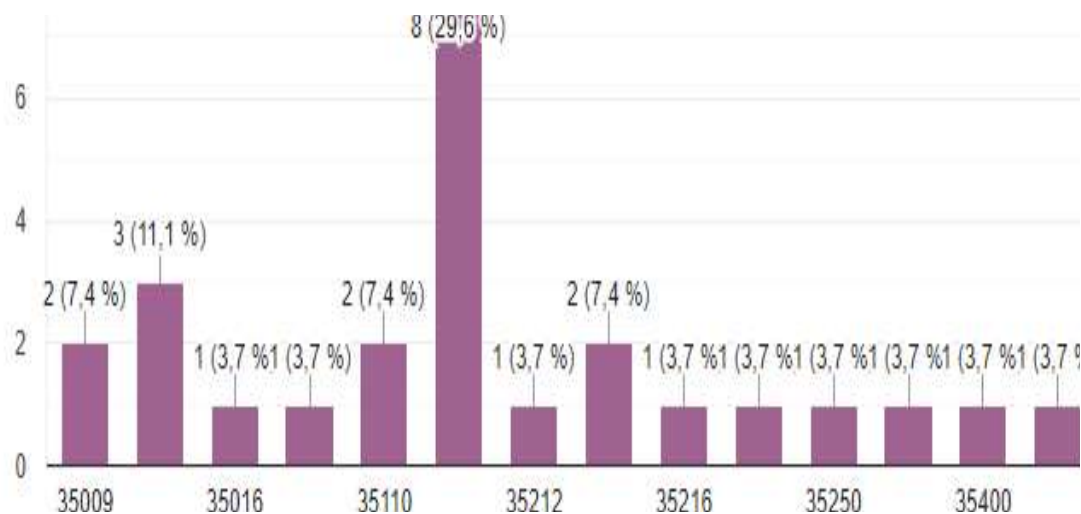
Se tuvieron en cuenta una serie de herramientas y técnicas utilizadas durante las sesiones, tales como: mapa mental, role playing, actividades, casos prácticos, la técnica del saber pregunta.

El grupo en sí mismo puede ser considerado como un sistema abierto, ya que es algo más que una suma de los elementos que lo forman posee una complejidad y una originalidad propias. **“El todo es más que la suma de las partes”**

Un cambio en una de las partes afecta a todas las demás, influye sobre ellas y hace que todo el sistema pase a ser diferente de lo que era antes.

### RESULTADOS OBTENIDOS

Las participantes asistentes resultan ser de diferentes zonas de la isla, aunque en mayor número de Telde:



Se planteó un formulario a través de las redes para que las mujeres urdieran inscribirse, que obtuvo como resultado con 27 respuestas por parte de la inscripción vía online, teniendo un gran volumen de llamadas telefónicas solicitando información de la escuela y mostrando su interés. Formaron parte de la escuela 12 participantes y se creó una lista de espera, hubo 4 mujeres que se dieron de baja en las primeras semanas incorporando a 4 nuevas mujeres que estaban en lista de espera.

Las mujeres participantes no tenían una edad fija común, sino que variaban desde los 30 años hasta los 70, existiendo mayor número de mujeres en la franja de los 40-50 años.

En cuanto a la consecución de objetivos, las mujeres hablan de los beneficios que les ha repercutido conocer y poder aplicar las diferentes técnicas y dinámicas que se les han ido ofreciendo a lo largo de las sesiones. Se observa una mejoría a lo largo de las sesiones, donde las mujeres hablan con mayor soltura de sus problemas personales y buscan afrontarlos de una manera constructiva y empoderada, como se buscaba con el proyecto.



**MUCHAS GRACIAS.**

31 DICIEMBRE DE 2020