

DISEÑO DE UN PROYECTO DE ESPIRITUALIDAD PARA LOS CENTROS SOCIALES DE LAS RELIGIOSAS DE MARÍA INMACULADA

URMENETA GIL, MARÍA

Trabajo Fin de Grado

Dr. Benavent Vallés, Enric

Educación Social

Curso Académico 2021/22

Facultat d'Educació Social i Treball Social Pere Tarrés

Universitat Ramon Llull

AGRADECIMIENTOS

A mi Congregación, Religiosas de María Inmaculada por ofrecerme la posibilidad de formarme en una profesión que me apasiona. A todas las personas que trabajan en los Centros Sociales, por ayudarme a poner palabras a esta pequeña inquietud.

A cada joven que he tenido la oportunidad de conocer en el Centro Social, por cambiarme la mirada, e invitarme a mirar lo esencial, lo sagrado de cada mujer.

A mi tutor, Dr. Enric Benavent, gracias por acompañarme en este camino desde la paciencia y serenidad. Por reafirmarme la certeza de que es necesario apostar y trabajar la dimensión espiritual de la persona.

A mis compañeras de Universidad, que me han ayudado a no tener miedo, a superarme.
A crecer como profesional desde mi propia humanidad.

“Cada vida es una tierra sagrada por la que hay que pasar de puntillas”

E. Sala

“El robo más grande contra nosotros lo cometemos nosotros mismos. La vida me parece bonita y me siento libre. El cielo se extiende ampliamente tanto dentro de mí como sobre mí. Creo en dios y creo en la gente y me atrevo a decirlo sin ninguna vergüenza. La vida es dura, pero eso no es grave. Hay que empezar a tomarse en serio a sí mismo, y lo demás viene por sí solo. Y lo de “trabajar por uno mismo” realmente no es un individualismo enfermizo. La paz sólo puede convertirse en una paz real más adelante, cuando cada individuo la encuentre en sí mismo, extermine y venza el odio hacia los demás, da igual de qué raza o pueblo, y lo transforme en algo que ya no sea odio, sino tal vez incluso amor. Pero probablemente eso sea exigir demasiado. Y aun así es la única solución.”

Etty Hillesum (107)

Diseño de un proyecto de espiritualidad para los Centros Sociales de las Religiosas de María Inmaculada

RESUMEN

El documento que se presenta es una guía práctica para los Centros Sociales de las Religiosas de María Inmaculada (Provincia España). El proceso de acompañar en situaciones de vulnerabilidad requiere cuidar la vida espiritual de la persona, dotarle de herramientas para que ella construya su propia identidad. La espiritualidad es un camino donde la persona es capaz de ahondar en su historia personal y reconstruir. Que requiere salir de sí misma y encaminarse hacia la búsqueda del sentido de su propia vida unificando las creencias, emociones, lo corpóreo y la psique entendiendo a la persona como uno.

Necesitamos plantearnos preguntas vitales para construir nuestra identidad y tomar decisiones con plena consciencia. La dimensión espiritual ayuda a la persona a vivir en un camino de apertura a la realidad, a los demás y a la alteridad. La espiritualidad implica descubrir que no estamos solos y que no podemos vivir aislados, desentendiéndonos de cuanto no nos proporciona ningún beneficio directo.

Palabras clave: espiritualidad, interioridad, unificación, vulnerabilidad, identidad.

Design of a spirituality project for the Social Centers of the Religious of Mary Immaculate

ABSTRACT

The present document is a practical guide for the Social Centers of the Religious of Mary Immaculate (Province of Spain). The accompanying process in situations of vulnerability requires taking care of the person's spiritual life, as well as providing tools to allow self-identity construction. Spirituality is a path where a person is able to deepen in its own personal history and rebuild oneself. It requires the person to get out of oneself and to go towards the search of his own life meaning unifying beliefs, emotions, body and mind, understanding the individual as one.

We need to pose vital questions to build our identity and take decisions with full awareness. Spiritual dimension helps the person to live in a pathway opening to reality, to others and otherness. Spirituality implies discovering that we are not alone and

that we cannot live in isolation, disengaging from whatever does not provide a direct benefit.

Keywords: spirituality, interiority, unification, vulnerability, identity.

ÍNDICE

RESUMEN	2
ABSTRACT.....	2
RESUM	2
1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	5
2. MARCO TEÓRICO.....	7
2.1. Dimensiones del ser humano	7
2.2. Interioridad y espiritualidad	8
2.3. La inteligencia emocional, inteligencia espiritual.....	10
2.4. Perspectiva religiosa. Espiritualidad y religión o religiosidad	11
2.5. Caminos de interiorización	12
2.6. Migración y espiritualidad	13
2.7. Línea Institucional.....	13
3. DIAGNÓSTICO	15
3.1. Ubicación del proyecto.....	15
3.2. Detección de las necesidades/problemáticas	15
3.3. Justificación de las prioridades a partir de las necesidades detectadas	19
4. FORMULACIÓN DEL PROYECTO	20
4.1. Definición del proyecto.....	20
4.2. Nombre.....	20
4.3. Plan o programa al que pertenece.....	20
4.4. Descripción	20
4.5. Destinatarios.....	20
4.6. Objetivo General (O.G.).....	20
4.7. Objetivos Específicos (O.E.).....	20
4.8. Estrategias para la acción	20
4.9. Presupuesto y fuentes de financiación	22
5. PLANIFICACION	23
5.1. Aspectos socioeducativos: Líneas de acción (LA).....	23
5.2. Unidades de programación (UP).....	23
5.3. Metodología.....	27
5.4. Estructura de las Unidades didácticas	28
6. APLICACION.....	29
6.1. Gestión y organización internos	29
6.2. Recursos materiales/humanos/económicos Relaciones internas y externas con otros profesionales y entidades.....	29
6.3. Calendario y plan de actuación	30
6.4. Presupuesto y financiación	35

7.	EVALUACION	36
7.1.	Evaluación: inicial y de proceso	38
7.2.	Indicadores e instrumentos de evaluación según los objetivos didácticos	43
7.3.	Indicadores de evaluación: eficacia, eficiencia, efectividad, suficiencia	47
7.4.	Diseño de la Evaluación de resultados: Juicio de SATISFACIÓN del proyecto	62
7.5.	Temporalización Evaluación de proceso	66
7.6.	Evaluación final e impacto.....	70
7.	CONCLUSIONES.....	71
8.	BIBLIOGRAFÍA	73

INDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Necesidades espirituales o anhelos del ser humano y valores.....	11
Tabla 2.	Rango de edades y % de las personas atendidas en los centros sociales.....	15

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1.	Edades.....	80
Gráfico 2.	Nacionalidades.....	80
Gráfico 3.	Estado civil.....	81
Gráfico 4.	Tipología de familia.....	81
Gráfico 5.	Espacios y tiempo para atender las necesidades	82
Gráfico 6.	Sentimiento de pérdida de identidad.....	85
Gráfico 7.	Énfasis en las debilidades y fortalezas.....	85
Gráfico 8.	Nivel de incertidumbre.....	86

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

El diseño de este proyecto nace de una inquietud personal. A lo largo de mi formación en el grado de educación social y en la misión que he tenido en mi Congregación siempre he sentido que la dimensión espiritual de la persona que no la religiosa cuesta más acompañar en los diversos procesos de la persona. Es más fácil paliar o dar respuesta a necesidades básicas que a las que afectan al sentido profundo de la vida, responder a esta cuestión requiere de silencio, de estar y dejar soltar tantas cosas que en la vida pesan.

En este ámbito, la universidad me ha dado la oportunidad de creer y tener la certeza de que trabajar desde la educación social es posible y muy necesaria esta dimensión, ella esta inerte a la persona. Poder encontrar asignaturas en la universidad que hablen de ello ha sido un impulso para afirmar que es necesario apostar por la dimensión espiritual de la persona y tener mayor conciencia de que acompañamos a personas, como dice Sala (2019):

En nuestros encuentros con los demás, a veces hay que ir de puntillas, llevar la cabeza amueblada de casa y recordar que ninguna mochila lleva varitas mágicas. Porque la vida se anda con los pies tocando el suelo. (p.136)

Poder crear procesos donde la persona tenga la posibilidad de adentrarse en su mundo interior, aquel que sagrado y encontrar sentido a su propia vida es camino para que la mujer pueda relativizar su historia y vivir con dignidad, en otras palabras, empoderar su biografía.

Aludiendo de nuevo al autor, vivir “de puntillas” es aprender a mirar la vida, aprender a oler la vida, valorando el impacto que ella tiene. Necesitamos abrir los ojos, la mente y el corazón para dejarla penetrar, para que sea ella en su esencia más radical.

Enmarcamos este proyecto en una entidad social “Centro Social María Inmaculada”. Una necesidad que se detecta con relación a la formación integral que ofrece el centro es que el trabajo de la dimensión espiritual de la persona es más difícil de trabajar por falta de tiempo a la hora de organizar el recurso. En las mujeres que atiende el centro se detectan que sufren un duelo migratorio que deriva en choque emocional, espiritual y cultural que vive la mujer migrante. La prioridad de las chicas que llegan al Centro Social es buscar un trabajo sea de lo que sea y cual sea y no mirar por su bienestar y como esta afecta en todo lo que le rodea desligándose en un “abandono de sí misma”.

Las jóvenes que se acercan a la Institución en busca de ayuda llegan con experiencias dolorosas, a través del diseño de este proyecto se puede enseñarles a mirar su vida desde la dimensión trascendente para que poco a poco vayan abriéndose a su mundo interior. Esta propuesta combina distintas técnicas para que la joven tenga la posibilidad de encontrar un camino hacia adentro donde puede encontrar y resituar su dignidad, su lugar en el mundo y el sentido de su vida. Cuando se tiene en cuenta en la interioridad y espiritualidad se realza la fuerza de la mirada, como miramos y hacia donde miramos, que proyectamos en ella, lo que aporta la dimensión trascendente a las cosas y acontecimientos. Alonso (2012) afirma que el ser humano anhela encontrar sentido, es decir, llegar a responder con consciencia quién soy, que hago en este mundo y que busco.

Desde la entidad normalmente, se centran en paliar o buscar respuestas a sus necesidades básicas, según la pirámide de Maslow y en algunas ocasiones las necesidades de seguridad ayudando a buscar un empleo que no siempre corresponde con sus deseos/aspiraciones y/o formación profesional. Por tanto, quedan a un lado todo su mundo interior y necesidades espirituales. Con el diseño de este proyecto queremos crear una guía para trabajar la dimensión espiritual de la joven. No podemos olvidar que el ser humano es un ser bio-psico-social y espiritual.

La estructura del proyecto consta de un marco teórico, un diagnóstico donde los profesionales expresan las necesidades que se detectan en este ámbito y se formulan y justifican las

necesidades. A continuación, se formula el proyecto donde se describen los objetivos y las estrategias educativas. Después, se plasma la planificación que consta de los aspectos socioeducativos de la guía. Seguidamente, se pasa a la fase de aplicación que da orden a la gestión y organización, cronograma y presupuestos. La siguiente fase es la evaluación siendo clave para analizar el funcionamiento y viabilidad del proyecto y finalmente terminamos con una conclusión que englobe las líneas fuertes del proyecto y las más débiles, así como propuestas de futuro. Se adjunto un documento Anexo donde se muestra el Documento de Información sobre el Consentimiento Informado y el Consentimiento Informado, el guion de la Encuesta y las respuestas de la Encuesta realizada a los Equipos Directivos de los Centros Sociales y las Unidades Didácticas.

2. MARCO TEÓRICO

Trabajar desde la espiritualidad es adentrarnos en un mundo donde la persona es capaz de ahondar en su historia personal y reconstruir, es decir, de salir de sí misma y encaminarse hacia la búsqueda del sentido de su propia vida. La espiritualidad unifica las creencias, emociones, sentimientos, pensamientos, deseos, lo corpóreo y la psique, por tanto, hace de la persona un uno, ofrece la posibilidad de trabajar desde la unidad y no la subdivisión como partes opuestas.

Actualmente, estamos viviendo un periodo en el que no se disciernen las repercusiones de los actos, y que por ende todo vale. Vivimos una época social donde es más fácil mirar hacia afuera que hacia adentro. Afrontar los problemas, la frustración nos enseñan que es mejor desde fuera, de lo efímero y pasajero. Tal vez, tenemos miedo a sentarnos delante del espejo y tomar las riendas de nuestra vida con todas nuestras debilidades y fortalezas. El ritmo que marca la sociedad es incontrolable, frenético, lleno de incertidumbre, soledad, precariedad, abandono, desapego, etc. Necesitamos pararnos, pensar en nosotros mismos en la calidad de nuestras relaciones, en las decisiones que tomamos, en lo que es valioso para cada uno, en aquello de lo que nadie quisiera prescindir, sin crearnos nuevas necesidades para paliar otras. (Alonso, 2012)

Es por ello, que necesitamos plantearnos preguntas vitales para saber y conocer, para llegar a construir nuestra identidad y tomar decisiones con plena consciencia ¿Quién soy? ¿qué quiero? ¿hacia dónde quiero ir? ¿qué busco en mi vida? Todo lo vivido hasta hoy, ¿cómo influye en mi proceso de crecimiento? (Alonso, 2012) Estas preguntas nos enseñan a vivir con sentido, al fin y al cabo, el mayor anhelo del ser humano es saber quién es, es decir, la búsqueda de sentido. San Ignacio de Loyola místico del S. XV, dirá en su libro de los Ejercicios Espirituales a modo de inteligencia espiritual “todo modo de examinar la conciencia, de meditar, de contemplar [...] todo modo de preparar y disponer el ánima para quitar de sí todas las afecciones desordenadas. [Anotación 1]” (San Ignacio de Loyola, 2013). Desde esta anotación podemos adentrarnos en la búsqueda del ser más profundo que habita en cada ser humano. Cuando habla de disponer hace referencia a las capacidades como la escucha, el silencio, lo interior, la disponibilidad, dejar aflorar voces del deseo de nuestro interior y también de una actitud: hacer una vacío para que llegue a nosotros, esta es la clave para la búsqueda.

Para hablar de interioridad y espiritualidad debemos hacer memoria e ir al principio del ser humano ya que es sempiterna. Hablamos de ello como si fuese un tema nuevo, pero más bien es novedoso. Las distintas corrientes espirituales y filosóficas están presentes desde el comienzo de la humanidad y son dinámicas, van siempre con la persona, por tanto, no se agotan, o por lo menos hasta que el ser humano desaparezca. (Alonso, 2012)

2.1. Dimensiones del ser humano

El ser humano está constituido por diferentes dimensiones que desde la educación se le denomina educación integral. Desde esta perspectiva es cuando podemos trabajar por unificar a la persona, es decir, no podemos trabajar únicamente la dimensión psíquica de la persona sino trabajamos la dimensión relacional o física, estaría siempre cojeando. El ser humano es un ser bio-psico-social y espiritual. Es en este último término centraremos nuestro trabajo, pero al estar todo interrelacionado probablemente en algunos momentos aludiremos a ellos.

La *dimensión psicológica* está vinculada a las emociones, sentimientos y afectos. Todos ellos pasan por nuestro cuerpo y a través de él lo manifestamos. La psique ayuda a forjar los valores. Permitirnos acercarnos a ello es camino para reconocer nuestra identidad e ir construyéndola, aprender a gestionar nuestra afectividad es también camino de libertad interior. Dentro de esta dimensión también está presente el intelecto, que nos ayuda a comprendernos a nosotros, a nuestro alrededor y a el mundo. Es quién genera pensamientos, ideas, información, etc. nos da la capacidad de la razón, la reflexión. Trabajar esta dimensión junto con la espiritual aporta flexibilidad, fluidez, identidad, ya que podemos observar y

observarnos e ir a la clave preguntándonos desde dónde y para qué. Además de que aprendemos a pensar, a reflexionar, por tanto, a tomar decisiones más armónicas teniendo en cuenta todo el entorno. (Alonso, 2012)

El autor de la logoterapia Frankl (1990) desde su experiencia en un campo de concentración nazi dirá desde la perspectiva psicológica que lo espiritual es algo que distingue al hombre y le corresponde únicamente a él. La espiritualidad es la dimensión que permite a la persona superarse y trascenderse a sí mismo. Desde otra perspectiva, y en la misma línea cronológica el psicólogo Maslow (1990) concibe la dimensión espiritual como el culmen de la autorrealización es ahí donde puede haber una experiencia trascendental, es la capacidad para considerar la belleza, lo sagrado, la verdad y la unidad. Es el momento del agradecimiento, del bienestar pleno.

La dimensión corporal, todas las tradiciones religiosas, espirituales e incluso filosóficas aluden al cuerpo como lugar habitable, a través de él expresamos y con él vivimos. Nuestro cuerpo es el maestro de nuestra vida, no es únicamente algo físico, sino que son nuestros movimientos, actitudes, gestos. Con él nos relacionamos tanto con nosotros mismo como con el mundo. En las religiones orientales el cuerpo es la esencia, es el centro y eje de toda experiencia trascendental. El cuerpo materializa la experiencia espiritual.

Melloni (2011) expresa que desde la espiritualidad lo corpóreo da el sentido a lo evidente y a lo que se puede tocar, pero también de lo invisible, con la posibilidad de darle una forma visible a través de la expresión corporal. En el cuerpo no puede haber dualidad ni dicotomía, es sagrado, es vínculo de la experiencia personal y la sociedad. Cuando las experiencias personales pasan por nuestro cuerpo nos devuelve a nuestra casa, a nuestro lugar sagrado. Así pues, podemos afirmar que el cuerpo es identidad.

La dimensión social de la persona se vive con el entorno, el mundo. Cuidar nuestras relaciones y que estas sean fecundas forma parte de nuestro equilibrio. A través de esta dimensión se ponen en juego nuestras habilidades interpersonales, valores, ética, siendo claves para las situaciones de conflicto y también dan la posibilidad de germinar experiencias de crecimiento.

Finalmente, la *dimensión espiritual*, es donde nacen las preguntas vitales de la vida del ser humano, se busca el sentido profundo de nuestra existencia. Esta dimensión engloba las anteriores ya que modela nuestro ser. Esta área de nuestro ser nos integra y unifica. De esta dimensión no describiremos más ya que los siguientes puntos del marco teórico se matiza en más profundidad.

2.2. Interioridad y espiritualidad

Estos dos términos los utilizamos muchas veces como sinónimos y son muchos los autores que hablan de interioridad o espiritualidad para referirse a un mismo hecho. Es por ello, que nos gustaría detenernos en diferenciar desde que perspectiva partimos para hablar de espiritualidad y qué entendemos por interioridad.

En primer lugar, trabajar la educación de la interioridad y/o espiritualidad es un gran desafío. Según el informe de Delors (1996), podemos ver que dos de los pilares esenciales en la educación son aprender a ser y aprender a convivir.

Tanto Alonso (2012), como Otón (2018) y Torralba (2019) coinciden que el recurso por excelencia para educar la interioridad y la espiritualidad es la educación transmitida por el educador. Etimológicamente se puede definir la palabra educar desde dos movimientos, *educare* y *educere*. La primera consiste en ayudar a expresar y ser consciente de la propia personalidad, del propio mundo interior en progresiva profundidad. Aquí cobra protagonismo la experiencia y de ahí el uso de una metodología vivencial. En cambio, *educare* trata de conducir, orientar, ofrecer referencias claras, señales, indicadores que orienten a la persona hacia el lugar que en el fondo de su ser anhela: ser feliz y pleno. Nuestro trabajo parte desde esta perspectiva ya que la persona tiene que entrar dentro de sí misma y salir de ella hacia el mundo que le rodea. Necesita de una comunidad que le sostenga, de la ayuda mutua y de la

generosidad de los demás. Así pues, trabajar la espiritualidad significa educar para discernir, para ordenar el caos que penetra desde afuera. (Torralba, 2019)

Según Alonso la interioridad es el camino para “llegar a conocernos y entendernos a nosotros mismos, saber quiénes somos, qué queremos y hacia dónde queremos ir.” (2012, p.11). Alonso (2012), Otón (2018) y Torralba (2019) coinciden en que la interioridad y espiritualidad es un ancla para no ir a la deriva. La interioridad podemos decir que es un camino para llegar a la espiritualidad, por lo tanto, es un canal para la transcendencia.

Benavent, Puig, Díaz, Valcells definen la espiritualidad como “una dimensión de la persona que está relacionada con la búsqueda de sentido e íntimamente vinculada a las decisiones tomadas a lo largo de la vida.” (2021, p. 57) Desde esta perspectiva humanista, la persona es eje de la acción y es ella la que ha de tomar las riendas de su vida. Dichos autores parten de que la espiritualidad esta enraizada del principio de respeto al otro, la diversidad y el respeto.

En una misma línea Otón afirma que “la espiritualidad es una invitación a descentrarnos, a no encerrarnos en nosotros mismos, a salir de los egoísmos y relacionarnos, a trascender nuestra individualidad e integrarnos en algo mayor, en algo que nos supera.” (2008, p. 23) Esta dimensión de la persona es una apertura a la realidad, a los demás y a la alteridad. A este último hecho las diferentes religiones lo han designado con la palabra Dios. Se puede decir que esta dimensión implica descubrir que no estamos solos y que no podemos vivir aislados, desentendiéndonos de cuanto no nos proporciona ningún beneficio directo. Tanto Otón (2018) como Torralba (2019) inciden en la importancia de la comunidad, la espiritualidad es comunión y solidaridad. Necesitamos de los demás, de sentirnos inmersos en la realidad y, al mismo tiempo, responsables de su acontecer. La “espiritualidad nos remite a la capacidad de relacionarnos, de comunicarnos, esto es, la predisposición a estar abiertos a la realidad externa.” (Otón, 2008, p. 25)

La espiritualidad tiene otra característica que la define, conlleva acoger todo lo que la vida nos brinda y discernir lo que nos lleva hacia el bien o lo que nos estanca y nos impide avanzar o nos contamina.

Un elemento básico y previo para introducirnos en este mundo es el autoconocimiento. Vivimos bajo el sistema de la rapidez, sin tiempo para procesar la información que recibimos. Es en este enclave donde la interioridad invita a detenerse, renunciar a la inmediatez, callar, escuchar para tomar conciencia de quienes somos y de que queremos. Para ello necesitamos disponer de espacios de silencio y serenidad para captar el significado de cuanto vivimos. Adentrarnos en la profundidad de nuestro ser nos lleva a conocer nuestros propios límites. La espiritualidad no es autoconocimiento para recrearse en uno mismo, sino que es transcendencia, es la unificación del interior y el exterior. Es aquello que nos hace sentir parte de <<algo más>> que tiene que ver con el cosmos, Dios, eterno, infinito, absoluto, etc. según cada tradición religiosa o corriente filosófica se le denominara de un nombre u otro.

Lo espiritual habla del espíritu y esto es intangible. Es aquí donde podemos hablar de la transcendencia, para otros de lo sobrenatural, de la esencia o la sustancia. (Otón, 2018) El espíritu es dinámico entra y sale, según las diversas religiones o corrientes filosóficas es aire, es respiración, soplo, aliento, ruah, etc. El espíritu nos lleva a abrirnos y a salir.

Torralba (2019) añade que la espiritualidad tiene un movimiento esencial, el afuera se refleja en el adentro, el afuera y el adentro están continuamente interrelacionándose, como la exterioridad y la interioridad. El mismo autor expresa que educar en la espiritualidad y por tanto en la interioridad consiste:

en cultivar el jardín secreto que existe en cada ser humano, cosmos íntimo que se extiende dentro de nosotros. Está llamado a tomar conciencia de sí mismo, a proyectarla en el mundo para esbozar un proyecto de vida y a buscar inteligentemente los modos de encauzarlo, pero solo y de forma aislada no puede hacerlo. (p. 8)

Bien es cierto que tanto la interioridad como la espiritualidad son espacios de difícil acceso y en ocasiones desconocido. Otón (2018) identifica una serie de elementos que estas presentes en el ser humano y no se pueden obviar como es la voluntad, los recuerdos, emociones, sensaciones, deseos, fantasías. Así mismo, Torralba (2019), está de acuerdo en que educar en la espiritualidad es la unificación de lo bueno y bello del afuera, pero al mismo tiempo la expresión de nuestro propio ser íntimo, es decir, lo que se oculta en el adentro de la persona. Aquí está la clave de lo que es la trascendencia como búsqueda del ser humano, la interrelación del adentro y afuera. La espiritualidad es la vida habitada por “algo más que el yo mismo” (Otón, 2018, p. 11), es una interioridad abierta a la trascendencia. Desde esta misma corriente San Agustín diría es lo “*más íntimo a mí que mi propia interioridad*”.

Con el movimiento del afuera y adentro que describe Torralba (2019) no podemos identificar la interioridad y exterioridad como movimientos contrarios. Ambas están completamente unidas, no podemos llegar a la trascendencia sin ellas. La interioridad según Torralba es “las capacidades, experiencias, lo vivido por una persona individual, a algo que pertenece a la conciencia, a su espíritu o bien a sus estados mentales.” (2019, p. 32) La interioridad como dice la palabra pertenece a lo interno, conlleva indagar, adentrarse para salir hacia afuera, es decir, exteriorizar. Por tanto, la exterioridad hace referencia a la “dimensión de la persona que podemos percibir con los sentidos internos y externos. Se refiere a eso de nosotros que captamos a través de nuestra sensibilidad. Es, por lo tanto, la dimensión visible, audible, y empírica de la persona, la que puede ser medida, cuantificada y que experimentamos sensorialmente.” (Torralba, 2019, p. 26) La exterioridad es vulnerable, puede ser herida y dañada por ello necesita y requiere ser cuidada y protegida, la exterioridad es reflejo de la interioridad. En cambio, contrario a ello es la superficialidad este es un movimiento que nos lleva a pasar por la vida de forma superficial, desde el vacío y ausencia de sentido.

La total interrelación entre lo exterior y lo interior, entre la espiritualidad concretada en una forma de ser y de estar, y la interioridad, es columna vertebral que sostiene la identidad de la persona. (Otón, 2018; Torralba, 2019)

2.3. La inteligencia emocional, inteligencia espiritual

No podemos dejar a un lado la relación de la dimensión interior de la persona con la integración del mundo emocional. La inteligencia emocional se va forjando a la largo de la vida. En ella influye nuestras experiencias vitales y su gestión, las habilidades sociales que la persona haya desarrollado y el autoconocimiento.

En primer lugar, definamos que es inteligencia emocional. Gardner (1995) autor de las *inteligencias múltiples*, describe en esta dimensión dos tipos de inteligencia. La inteligencia interpersonal que es la capacidad para resolver problemas, de establecer relaciones con otras personas, e intuir sus intenciones, emociones y deseos. En cambio, la inteligencia intrapersonal hace referencia al conocimiento propio, a la gestión de las propias emociones, saber nombrarlas y orientarlas, a la capacidad para desenvolverse eficazmente en la vida.

Goleman (1998) autor de la *Inteligencia emocional* considera que la inteligencia interpersonal e intrapersonal es inteligencia emocional. Para el autor es la capacidad de la autoconciencia emocional, gestión de las emociones y reconocer las ajenas. La motivación, empatía, habilidades sociales que ayudan a la persona a adaptar a las circunstancias de la vida.

Así pues, la inteligencia espiritual está vinculada a la emocional, que como venimos diciendo no es el autoconocimiento, sino tiene que ver con el sentido profundo de la persona, la existencia. Benavent (2014) realiza una clasificación de necesidades espirituales o anhelos del ser humano, Zohar y Marshall (2001) hablan sobre la importancia de dar sentido. Y el sentido se da a través de valor y significados para ello detectan una serie de rasgos que tienen que estar presentes en la inteligencia espiritual.

Tabla 1: Necesidades espirituales o anhelos del ser humano y valores.

Benavent	Zohar y Marshall
Encontrar una vida con sentido	La capacidad de flexibilidad
Hallar la reconciliación consigo mismo, con los demás, con la vida	Capacidad de aprender con el sufrimiento Capacidad de afrontamiento del dolor
La búsqueda de la verdad, de la libertad, búsqueda de soledad	Capacidad de inspirarse en ideas y valores Rechazo a causar daños a otros
El silencio	Autoconocimiento
El orden en la vida	Tendencia a cuestionarse las propias acciones
	Capacidad de seguir las propias ideas incluso en contra de lo establecido o convencional

Fuente: Elaboración propia. (2021).

Podemos encontrar interrelación entre las necesidades espirituales o anhelos y los principales valores que nos proponen Zohar y Marshall. Aunque se podrían clasificar de otro modo ya que hay valores que están interrelacionados con más de una necesidad. Más allá podemos ver que toda necesidad está ligada a un valor que nos puede ayudar a encontrar sentido y a buscarlo.

2.4. Perspectiva religiosa. Espiritualidad y religión o religiosidad

Estos terminos están plenamente influenciado por su historia. Hablar de religión, es hablar de tradición con mayúsculas, culturalmente se le asocia a la rigidez, rutina, sacrificio, abstinencia, abnegación, etc. Unas van orientadas a Dios y otras tienen una raíz más definida en el cultivo de la interioridad. Hoy en día resulta más fácil hablar de interioridad o espiritualidad, pero con otros términos, ahora se habla de nuevas espiritualidades. La cuestión es, ¿qué tienen de nuevas? Estamos en una época en la que recogemos aquello que nos conviene de una tradición o religión y la personalizamos elaborando una nueva creencia.

Existe una espiritualidad implícita e inconsciente en todos los seres humanos, cuando está se despierta nos ayuda a entrar en lo trascendente (Benavent, 2012; Hogde, 2013). Podemos decir que la experiencia religiosa está ligada a la cultura, por ende, toda nuestra vida está en relación con la cultura que hemos vivido y a la que nuestros antepasados nos han dejado como legado nos guste más o menos.

La espiritualidad y la religión son dos términos que se entrelazan, no hay religión sin espiritualidad, pero si hay espiritualidad sin religión.

Por ejemplo, en los movimientos migratorios, el valor de la religión y/o la espiritualidad es vital tenerlos en cuenta, y más cuando el país o en el continente como es el Europa vive un momento de secularización. La religión se vive en comunidad, por lo tanto, estos factores crean procesos de socialización muy importantes. Las iglesias, la mezquita, los templos, etc. son lugares donde la persona puede reconocerse y encontrarse con otras personas que viven una situación parecida a la suya, son espacios donde uno puede reconocer su identidad y su pertenencia, son un soporte que crean sentido social. (Gómez, 2012; Melloni, 2011)

Otón (2018) hace referencia a la espiritualidad cristiana y como estamos trabajando con una Institución cristiana también la tendremos como marco de referencia. Dicho autor viene a decir que la espiritualidad cristiana ayuda a ahondar en nuestro mundo interior, a desinstalarnos de nuestros apegos y asumir una personalidad equilibrada. Es una espiritualidad que conlleva salir de uno mismo, para ir al encuentro del otro. Cuando trabajamos todos estos aspectos no obviamos nuestra identidad, sino que asumimos nuestra historia personal y captamos la de los demás.

Grüm (2006) expresa que todas las espiritualidades tienen en común unas características esenciales. Desde nuestro criterio propio creemos que se debe tener en cuenta a la hora de diseñar un proyecto de espiritualidad:

- Mistagógica: habla de ser uno mismo, es el camino de libertad interior por el cual se introduce en la experiencia de Dios, dejándose anidar por Él.
- Creadora de unidad: desde el respeto a la dignidad de cada persona, generando sentimientos de fraternidad, sororidad y solidaridad.
- Encarnada: se vive en el momento presente con toda su realidad y cotidianidad. Poniendo énfasis en las estructuras que rompen la vida.
- Buscadora de Dios: los ritos, proyecciones, ideas, sentimientos, etc. no se ponen por encima de Dios.
- Global: acoge a la persona en su totalidad con todas sus circunstancias.
- Humilde: acepta a la persona tal y como esta y como es.

El reto de cualquier espiritualidad esté presente o no en una religión es que sea vivida en la vida y en la realidad. Desde la mirada religiosa, ha de pasar de una fe piadosa-sacramental-caritativa a una fe comprometida, que de testimonio y asuma quiénes somos y cómo actuamos. El compromiso requiere de prioridades, así pues, la interioridad establece alianzas con el interior y el exterior y por tanto nos abre a la espiritualidad. Sin dejar a un lado, que uno de los mayores peligros de las practicas espirituales es el autorreferencialismo (Otón, 2018; Torralba, 2019; Grüm, 2006). Por tanto, “la espiritualidad o es humanizadora o no es autentica”. (Molla, 2011, p.37)

Tanto en la espiritualidad como en la religión y en las nuevas religiosidades hay un aspecto que es clave en todos, el silencio. Un silencio que no es adoctrinamiento, sino que nos enseña a escuchar y, por ende, a educar.

El silencio es el camino a través del cual se manifiesta lo profundo del ser. El silencio posibilita el diálogo. Nos ayuda a descentrarnos de nuestras ideas previas, a desprendernos de prejuicios que interfieran en las relaciones. (Otón, 2018; Torralba, 2019)

La dimensión religiosa y/o espiritual ayuda a clarificar que no solamente las personas necesitan cubrir las necesidades básicas, sino que también necesita encontrar sentido profundo a lo que vive y hace. Este es uno de los anhelos más profundos del ser humano, el sentido de su vida y el que más cuenta adentrarnos en él y profundizar y descansar. No podemos obviar que cada ser humano tiene su propia historia, biografía y esta se va construyendo no solo de acontecimientos, mociones, experiencias, etc. que forjan nuestra vida, desde la espiritualidad podemos aportar el ser y desde esta impregnamos su historia de sentido.

La espiritualidad es como la columna vertebral que sostiene la personalidad. En el colectivo que enmarcamos el proyecto es un aspecto fundamental, sus vidas están impregnadas de dolor, frustración, fracaso, etc., cultivar la dimensión espiritual de la persona contribuye a la creación de una estructura interna, al equilibrio psíquico y dota de significado su relación con las circunstancias externas.

2.5. Caminos de interiorización

Alonso (2012) nos aporta diversas vías que nos pueden ayudar a trabajar la espiritualidad en la persona como es:

El cuerpo, como vía de acceso a la interioridad. No podemos separar el cuerpo y la espiritualidad. Se ora con el cuerpo, se siente en el cuerpo, se baila con el cuerpo. Nuestro cuerpo tiene capacidad de crear y es presencia de nuestra persona. Por nuestro cuerpo accedemos a la verdad y es lugar de revelación.

La respiración, esta actividad fisiológica se ha convertido en símbolo de transcendencia. Las tradiciones religiosas han vinculado la respiración con la vida, el espíritu y el alma. La respiración como camino para el encuentro con el silencio. Ayuda a conectar con uno mismo.

La relajación, etimológicamente relación significa soltar, aflojar, liberar, descansar. La relajación es camino de encuentro con bloqueos inconscientes, tensiones. La relajación es la disposición interior necesaria para estar atentos al interior, es la que permite la escucha interior. Esta experiencia espiritual está ligada a la paz, quietud, serenidad. No es solo una relajación corporal que lleva al bienestar, sino que es la trascendencia con la comunicación, nos permite entrar dentro.

Desde estas técnicas podemos aprender a ser y aprender a conocer. Para ello es imprescindible la unificación personal y disponernos para entrar en una dinámica de ser más conscientes, dar valor, encontrar calidad y calidez en nuestras relaciones y en aquello que tiene sentido. (Alonso, 2012)

Para ello es necesario también el acompañamiento tanto grupal como individual. Al trabajar con un grupo este está más claro, pero no podemos dejar a un lado que a la persona es única e irrepetible, por tanto, hemos de acompañar de forma individualizada su propio proceso.

Así pues, el educador/a a de gozar del sentido de la empatía, ha de ser un experto/a en comprender las emociones “no podemos dar aquello que no tenemos”, conocer y tener trabaja su propia gestión emocional.

Trabajar la memoria emocional, para recordar y asimilar, en otras palabras, es lo que se le denomina autoconciencia y autoconocimiento emocional.

2.6. Migración y espiritualidad

Hablar de migración y espiritualidad es hablar de vulnerabilidad, aunque por definición, el ser humano es un ser necesitado. Quién sale de su tierra, su cultura, modo de vivir la vida, religión y espiritualidades es más indefenso. La espiritualidad en las personas migrantes es un hecho vital, en un momento de su historia han perdido algo y hay volver a poner en valor sus capacidades espirituales, ya que por el trayecto hay posibilidad de que las hayan ido dejando o abandonando.

Las decisiones que toma una persona migrante están impregnadas por diversos factores más allá del social, político, económico y de seguridad, esta persona pasa a convertirse en víctima de abuso de poder y abuso estructural. No solo se pierden cosas materiales como es la casa, la tierra que te vio crecer, las personas, sino que pierde la dignidad, los referentes, la lengua, la cultura a ello le añadimos que llegan a un país donde aumenta la marginalidad por no tener trabajo, lo único al que pueden acceder es a trabajos precarios donde ahí su fuerza de trabajo si cuenta. Todo ello influye en su espiritualidad, psicología, en la toma de decisiones en un nuevo contexto social. (Gómez, 2012)

Tanto Benavent (2013) como Gómez (2012) están de acuerdo en que la religión en las personas migrantes es vínculo con su cultura e identidad. La religión es un modo de vivir su espiritualidad, sus raíces. Además de tener una función sanadora y clave para construir la resiliencia y la capacidad de afrontar el sufrimiento.

2.7. Línea Institucional

Una breve línea histórica que recoja el ser de la Congregación de las Religiosas de María Inmaculada.

Partimos del año 1876, es el origen y la proyección de futuro de Santa Vicenta María López i Vicuña. Fundadora de las Religiosas de María Inmaculada. Desde su carisma aportó a la sociedad y la Iglesia la promoción integral de la mujer trabajadora como empleada de hogar. Uno de sus fines es que la mujer empleada de hogar influya en la sociedad, es decir, sea agente de transformación. Vicenta María realiza una lectura de la realidad en la sociedad que le toca vivir.

Es una mujer que se implica en un colectivo concreto mujeres que llegan de los pueblos de todo España a Madrid en busca de un trabajo. Ausentes de hogar, de un entorno familiar, sin una estructura de apoyo y sin una red de recursos, sin habilidades sociales, necesitadas de formación y promoción, jóvenes que se encuentra en una situación infrahumana y con dificultades para la integración social. Estamos hablando del S.XIX, donde ser mujer y criada (concepto de la época) es estar excluida de toda red social.

La pedagogía de la Congregación es la prevención, a través de la formación integral y la presencia educativa: “acercarnos, acoger y acompañar”. Parte de que la persona necesita hogar, trabajo y formación. (Religiosas de María Inmaculada, 2012)

Uno de los sectores de trabajo son los centros sociales. Estos son un espacio de acogida y cauce de intervención donde se implican en la construcción de un mundo más justo y solidario, desde la prevención, promoción y evangelización de la mujer joven que busca trabajo prioritariamente. (Documento Marco, 2017)

La espiritualidad de la acción social pone a la persona en el centro de la misión, y se expresa a través de la acogida; escucha: respeto, misericordia; compromiso, promoviendo e implicándose dentro de un sano humanismo, con la dignidad y los derechos de las mujeres su inclusión social respetando su origen, circunstancias y religión; alegría.

El plan de pastoral de las Religiosas de María Inmaculada (2012) se define por un estilo pedagógico:

1. Pedagogía preventiva: formación integral y una pedagogía liberadora, desde la autonomía, la utilización de los propios recursos y el reconocimiento de la individualidad de la joven. Tiene como eje el valor de la persona y su dignidad
2. Pedagogía de la interioridad (inteligencia espiritual): ayude a profundizar en la vida espiritual. Condición de autenticidad que permite mantener relaciones de confrontación y dialogo (con una misma, los otros, Dios), abre a la transcendencia en un mundo donde sólo lo inmediato parece contar.
3. Aprender a pensar y a desarrollar destrezas de pensamiento. Aprender a pensar por sí mismos ya desarrollar un pensamiento crítico, creativo y divergente que genere nuevas ideas.
4. Inteligencias múltiples. Ofrecen un camino nuevo y desafiante para conectar con lo diverso de los jóvenes y permite estar atentos para acoger lo diferente, desarrollar la creatividad y el pensamiento, potenciar los valores.
5. Crear espacios con inteligencia emocional, de escucha y bienestar. Dar respuesta a la importancia que las jóvenes dan hoy al mundo emocional, afectivo y al sentido de bienestar.

3. DIAGNÓSTICO

3.1. Ubicación del proyecto

El proyecto está destinado a la Congregación de las Religiosas de María Inmaculada de la Provincia España con sede en Madrid. Cuenta con 23 centros distribuidos en diversas ciudades de España: A Coruña, Vigo, Oviedo, Palencia, Valladolid, Segovia, Logroño, Vitoria, Bilbao, Pamplona, Zaragoza, Barcelona, Valencia, Madrid, Murcia, Almería, Granada, Córdoba, Málaga, Cádiz, Sevilla, Ciudad Real y Toledo. (Religiosas María Inmaculada, 2022)

La delegación de Centros Sociales expone que se atiende al día en cada centro aproximadamente a 20 mujeres. Según los datos extraídos en el cuestionario a los Equipos Directivos las edades con las que trabaja son jóvenes de 18 años a los 45 años, aunque también se atienden a mujeres de más de 45 años, pero esta no son prioridad.

Tabla 2. Rango de edades y % de las personas atendidas en los centros sociales.

Rango de edad	Porcentaje (%)
< de 20 años	5%
Entre 20 y 30 años	55%
Entre 31 y 40 años	25%
> de 41 años	15%

Fuente: Elaboración propia. (2022).

La procedencia mayoritaria de las mujeres que llegan al centro social es de Bolivia, Perú, Columbia, Ecuador y Honduras. Con creencias religiosas cristianas católicas y evangélicas.

Los centros sociales están ubicados en los centros urbanos de las ciudades, aunque las jóvenes viven en las periferias de las ciudades. El nivel económico de ellas es bajo, la vivienda a la que acceden son pisos compartidos y en ocasiones habitaciones “cama”.

Su nivel formativo es de educación primaria en algunos casos secundaria (equivalencia según la Ley de Educación en España). Se dan casos en las que algunas chicas no saben leer, ni escribir.

Las personas que participen en el proyecto serán mujeres que tengan una cierta vinculación y trayectoria en el centro. El grupo con el que se trabajará cada taller del proyecto será de 20 usuarias máximo. Se tendrá en cuenta que puede haber bajas en el transcurso, la incorporación será posible según la fase en la que nos encontremos del proyecto.

3.2. Detección de las necesidades/problemáticas

El objetivo de la investigación ha sido poder extraer la información necesaria para profundizar y detectar las necesidades espirituales de las chicas que acuden al Centro Social, y así poder elaborar una guía para trabajar la dimensión espiritual de la persona.

La metodología utilizada para esta investigación es cuantitativa, a través de fuentes primarias y secundarias. Las técnicas utilizadas han sido la recopilación de datos con el fin de encontrar fortalezas y carencias, descripción de hechos y explicaciones.

La recopilación de datos ha sido mediante encuestas estructuradas a los Equipos Directivos locales de los Centros Sociales de las Religiosas de María Inmaculada de la Provincia España. La encuesta ha constado de 20 preguntas: 18 abiertas y 2 cerradas (Anexo 1). Las preguntas que se plantean han sido redactadas de modo que la respuesta sea concreta. Han estado relacionadas con las necesidades tanto culturales, sociales, espirituales que detectan, tipo de población que acude al centro social y situación sociolaboral y familiar, vivencia emocional, valores predominantes.

A los equipos directivos se les ha realizado un cuestionario a través de la plataforma Google Formularios, previamente se les ha informado a través de un Documento de Información y firmado un Consentimiento Informado. La participación ha sido voluntaria y anónima. La encuesta se envió a los 23 Centros Sociales, recibiendo 9 respuestas (39,13% de centros). Adjuntamos las respuestas en el Anexo 2.

A su vez, se han tenido en cuenta fuentes secundarias como son los Documentos Congregacionales, con la finalidad de acercarnos y profundizar en la detección de necesidades según la Institución. La recopilación de los documentos han sido bajo el criterio de actualidad y vigencia. Los Documentos escogidos son: Plan de Pastoral RMI (2012); Proyecto Apostólico España (2015); Documento Marco Centros Sociales (2017).

Para realizar este análisis nos hemos guiado por la clasificación de “*dirección vital*” que realizan Benavent, et al. (2021), en la que se diferencian 5 niveles: Arraigo, identidad, toma de decisiones, valoración o análisis de la realidad y trascendencia.

Primero, mostramos los resultados de las encuestas, al ser estructurada el tipo de respuestas ha permitido conocer concretamente la necesidad. A continuación, detallamos las necesidades más palpables, según los profesionales de los Centros Sociales:

1. Arraigo:

- a. Arraigo: Se detecta, la necesidad de sentir pertenencia a un grupo ya que no tienen vínculo con ningún grupo. Hay un choque con el individualismo. Los profesionales de los Centros Sociales detectan la necesidad de inclusión, de cohesión grupal. También expresan que las jóvenes buscan el reconocimiento del esfuerzo y trabajo.

Como fortalezas destacan, el valor al salir de su entorno conocido, el tesón y la gratitud ante la acogida de nuestro país, la amabilidad. El espíritu de lucha y supervivencia. La valentía y fortaleza ante la soledad e individualidad de la sociedad occidental. Su aceptación a la herencia que han asumido, de seguir para adelante sin nada ni nadie al lado.

La perseverancia, a la hora de dejar su familia y país de origen para buscar una vida mejor, precisamente para sus familiares y no tanto para ellas. Y llegar a un lugar donde no conoces a nadie ni nada.

- b. Desarraigo: principalmente se detecta soledad, desarraigo de su fe materna. Necesidad de sanar heridas, de orientación en las relaciones afectivas y sociales. Hay un alto grado de preocupación, tristeza y ansiedad. Ruptura de relaciones familiares y de desapego de su familia de origen. Responsabilidades económicas que afecta a la dimensión emocional.

- c. Duelos: en relación a esta subdimensión el más presentes es por situaciones vitales. Y por excelencia está el duelo migratorio por tener que dejar su país y llegar a un país con una cultura distinta, esta situación provoca incertidumbre. Tener que adentrarse en una nueva cultura y sentir que tienen que relegar de la suya para “encajar”. Se detecta la necesidad de saber las reglas sociales del país de destino.

Aceptar nuevos proyectos profesionales no acordes a su formación profesional.

El duelo es mayor cuando la información que han recibido en su país de origen ven que no coincide con la realidad y que una vez que entran en territorio español la realidad es muy distinta y los sueños y expectativas se truncan.

Duelo por la separación de sus seres queridos (hijos, marido, padres, amistades) y la responsabilidad que tienen de enviar dinero a su país de origen cuando ella aún no ha podido encontrar un trabajo y/o asentar su vida en el lugar que está viviendo.

Agotamiento por situaciones de soledad muy profundas donde tampoco tienen clara una proyección vital. Dificultad para reconocer la raíz de la problemática y pedir ayuda.

2. Identidad:

Gran parte de los profesionales detectan una falta de autoestima, a la hora de definirse a sí mismas ponen más énfasis en aquello que no les gusta de su mismas y dan más valor a las debilidades personales que a las fortalezas. Expresan que hay una dificultad para identificar sentimientos.

Los valores que las definen son el deseo de comenzar y seguir adelante, es decir, la perseverancia, la lucha, el respeto, la solidaridad y la voluntad, la fortaleza, el concepto de la familia. Su visión del presente y la capacidad de dinamismo que tienen.

En relación con la pérdida de identidad tiende más hacia la cultura nativa se aprecia un intento de cambio en el léxico y la entonación, en el modo de celebrar fiestas tradicionales. Una lucha de poder encajar su cultura dentro del país en el que se encuentran. Hay una búsqueda continua entre lo nuevo y sus raíces. Llegan con la mentalidad de que es una oportunidad para vivir mejor, pero la realidad es una espiral de incertidumbre, soledad...

La situación de incertidumbre está muy presente y la viven con mucho sufrimiento, aunque la van gestionando desde la perspectiva de la oportunidad para con sus familias, que estas puedan tener una vida saludable y a la vez con sufrimiento en ese proceso de mejora.

3. Toma de decisiones:

- a. Esperanzas: los sueños de las mujeres que están en relación con el centro social son poder regular y legalizar su situación, acceder a la formación y poder trabajar en lo que en sus países de origen habían estudiado.

Poder ayudar a sus familias económicamente y tener una vida mejor con condiciones óptimas de vida para regresar a su país. Y las que tienen hijos en su país poder hacer la reagrupación familiar. Si sus hijos están con ellas que puedan tener unos estudios y tengan otras oportunidades

Se detecta que el cuidado de sí mismas queda bastante excluido normalmente se centra en el trabajo que es su prioridad. Las chicas más jóvenes sí que les dan más importancia a sus emociones, el descanso y todo lo que tiene que ver con la dignidad de su ser mujer. Estas buscan instituciones que les ayuden a crecer integralmente.

Cuando ellas hablan de esperanza es siempre en relación hacia salir del círculo de la soledad y la violencia, volver a su país de origen. Los profesionales expresan que siempre lo hacen desde la fe y las creencias religiosas, apoyándose en el concepto de providencia "Si Dios quiere" "Mi madrecita me cuida y me protege".

- b. Desesperanzas: Se detecta ansiedad, preocupación. Falta de esperanza, tristeza, falta de confianza y de sentido.
- c. Toma de decisiones: las decisiones las toman muchas veces sin valorar otras posibilidades y desde el sentimiento de soledad y frustración. A la hora de rehacer su vida se orienta a conseguir un trabajo que les permita la conciliación familiar y entorno a sus familias de origen. Se dan algunos casos que su modo de rehacer la vida es casarse para conseguir trámites para regularizar su situación teniendo que pasar por situaciones de abuso.

4. Valoración o análisis de la realidad:

- a. Gratitud: expresan un fuerte sentimiento de gratitud hacia la familia y las personas más cercanas. Son personas muy sociales, acostumbradas a vivir rodeadas de familia, a pesar de las dificultades, suelen hablar con mucho

aprecio de ellas y de amigas, primas, que consideran familia sin serlo, se hermanan entre ellas.

Lo que se observa es que tanto en ellas como en sus propias familias desde la distancia se forma roles y reglas diferentes. Solicitudes, presiones, y una dinámica entre ellas de apego y diferentes necesidades. Aquí es importante saber y conocer como lo elaboran las mujeres que están en este proceso. Como lo viven.

Agraden el poder encontrar el apoyo de instituciones que les ayude a gestionar su situación y encontrar esperanza.

- b. Emociones negativas: los profesionales expresan que las usuarias viven mayoritariamente emociones relacionadas con el dolor, miedo, ansiedad, culpabilidad, odio, soledad y confusión. También resaltan la tristeza, la frustración de que no es como quieren que sea. En ocasiones también nos les llega la alegría y la esperanza cuando por ejemplo un empleo va en buena dirección.
- c. Perdón, reconciliación: el sentimiento de culpabilidad predomina en muchas de las jóvenes que llegan al Centro. Sienten que ellas son las culpables de sus fracasos con su pareja, con los hijos... También el rencor y la envidia. No se perdonan las situaciones de fracaso que han vivido y creen que todo es responsabilidad y culpa de ellas. La culpa va relacionada en la mayoría de los casos al fracaso y no llegar a las metas que se han propuesto. También dan un testimonio precioso de reconciliación con situaciones pasadas, en su niñez, hacia sus padres o hermanos. las siento abiertas al perdón y se extrañan y sufren mucho cuando van a trabajar a hogares donde los hermanos no se hablan o en familias rotas por el dolor, la enfermedad o la lejanía en que viven muchos ancianos, por ejemplo.

5. Transcendencia:

Se detecta que hay necesidades espirituales relacionadas con la falta de sentido, la confianza y la esperanza. Además de un desarraigo de su fe materna. Buscan grupos de fe en distintas parroquias, iglesias o instituciones católicas.

Ligada a la transcendencia se une la cultura propia de su tierra como un modo de concebir la vida, unión con la naturaleza y las creencias místicas y/o religiosas.

Hay una fuerte necesidad de escucha activa. De conectar con otro ser. De trabajo de interioridad. De reconciliarse consigo mismas y con el mundo que les rodea.

Desde los centros sociales se trabaja a través de entrevistas personalizadas, acompañamiento, talleres de interioridad, celebraciones eucarísticas, grupos de la palabra o el espacio de escucha destinado a ello.

Desde el punto de vista de los diferentes Documentos Congregacionales, extraemos según la clasificación de “*dirección vital*” de Benavent, et al. (2021):

Que las mujeres que llegan al centro social viven desde la categoría de **arraigo** una situación de abandono de ellas mismas por buscar un trabajo y poder apoyar a sus familias. Para ello dejan a un lado todo lo que tiene que ver con su ser mujer. Viven una situación de soledad y desprotección. Por lo tanto, viven una situación de desarraigo. Los duelos por la migración no son gestionados y vivencia un a nivel emocional un choque muy fuerte, no tiene una red de apoyo.

El duelo migratorio conlleva una separación de tu identidad para “apropiarse” de la del país receptor. Se da un choque cultural y de valores.

La situación económica es precaria. Queda muy claro reflejado en las condiciones de la vivienda

Desde la categoría de **Valoración o análisis de la realidad**, se experimenta una necesidad muy fuerte de iniciar caminos de reconciliación a la luz de comprender las nuevas vivencias. Un trabajo interior sobre los sentimientos de culpa y la soledad. Búsqueda del sentido a través de su propia biografía y trabajar el vacío interior que tienen las jóvenes. Se señala como necesidad también el estimular y acompañar procesos de crecimiento integral que abran a la joven la trascendencia. Las jóvenes necesitan de herramientas y habilidades para manejar sus emociones y ser dueños de sus sentimientos. Confrontar sus experiencias vitales a la luz de la inteligencia espiritual y/o de la fe.

Potenciar su **identidad** como mujeres llamadas a generar vida a su alrededor. Adquirir criterios éticos y dignificación del trabajo.

3.3. Justificación de las prioridades a partir de las necesidades detectadas

Según el análisis de necesidades realizado se determina que es una necesidad a nivel provincial apostar y trabajar por la espiritualidad en cada persona. Según el criterio de rentabilidad sería oportuno trabajar por elaborar el duelo migratorio principalmente la característica de la soledad donde erradica el sentido de la vida e impulsa a buscarlo. Solucionando esta problemática las tomas de decisiones serían más conscientes y coherentes. Mejoraría la gestión de sentimientos y emociones. También es necesario enfatizar en abrir caminos de reconciliación, a lo largo de la encuesta realizada y en diferentes puntos los profesionales han expresado la necesidad que tienen las jóvenes de perdón tanto con ellas mismas como con su entorno. El sentimiento de culpabilidad está presente en gran parte de su historia personal. Dicho sentimiento impide mirar más allá y poder ver nuevas posibilidades y oportunidades.

No podemos obviar que hay un criterio presente de inmediatez, en la medida que va pasando el tiempo y no se gestionan o solucionan los problemas esta situación se va estancando más. Creemos que es una problemática que cuando se está en una situación de vulnerabilidad se va enraizando más profundamente ya que los medios son escasos.

Las necesidades y problemas que podemos atender con los recursos disponibles podríamos dar respuesta a:

- La vivencia profunda de la soledad se da un desligue de la dimensión espiritual de la persona a causa de una situación de migración donde no se ha elaborado un duelo.
- Realzar valores positivos de ellas, y que están presentes en situaciones o experiencias de superación que han ido construyendo su identidad. Trabajar su identidad ayudaría a profundizar en lo sagrada que es toda persona y por lo tanto ir eliminando el sentimiento de fracaso. Dotarse de herramientas que le ayuden describirse a sí mismas ya que en esta área se sienten perdidas.
- Tomar decisiones desde el discernimiento de posibilidades que vayan según unos criterios de oportunidad y no desde la frustración y desesperanza
- La reconciliación con ellas mismas, su alrededor y la vida desde la belleza de su cultura, raíces e historia personal
- Volver a su fe materna y purificarla o espiritualidad propia

Poder trabajar en la persona estas dimensiones aportaría estabilidad y tendría una repercusión en cadena. Las mujeres que llegan al centro social su prioridad es trabajar en hogares ya sea cuidado a personas mayores o niños y las limpiezas de la casa. Esta dificultad la viven casi todas las mujeres que llegan al centro en menor o mayor grado.

4. FORMULACIÓN DEL PROYECTO

4.1. Definición del proyecto

A través de este proyecto queremos trabajar la dimensión espiritual de la persona desde una perspectiva holística.

4.2. Nombre

Proyecto de inmersión para educar en la espiritualidad a las jóvenes del Centro Social

4.3. Plan o programa al que pertenece

Programa de espiritualidad para jóvenes del centro social

4.4. Descripción

La finalidad del proyecto es crear una serie de recursos que ayuden a los profesionales a acompañar y trabajar la dimensión espiritual de las mujeres que acceden al Centro Social. Vivencia de la soledad. Las chicas que acuden al centro social de 20 a 35 años viven una situación de soledad que les impide ahondar en su experiencia vital e historia personal.

Diseñar un proyecto de espiritualidad donde poder trabajar la soledad y ahondar en su experiencia vital e historia personal a través de la reconciliación. El número de participantes es de 15 personas.

4.5. Destinatarios

Mujeres de 18 a 30 años usuarias del Centro Social- RMI-

4.6. Objetivo General (O.G.)

Despertar la dimensión espiritual entendida como centro de unificación en las jóvenes de los Centros Sociales de la Provincia España.

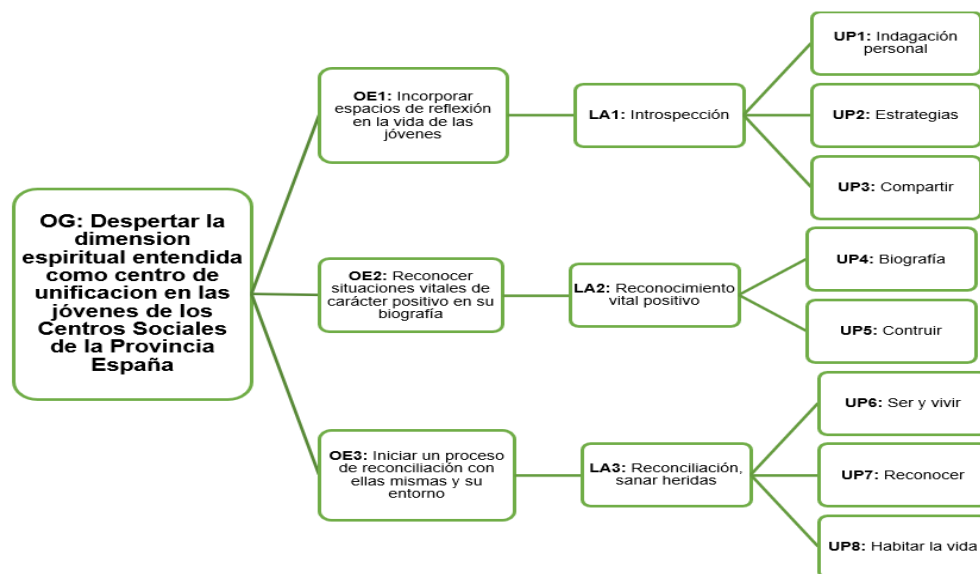
4.7. Objetivos Específicos (O.E.)

- a) Incorporar espacios de reflexión en la vida de las jóvenes.
- b) Reconocer situaciones vitales de carácter positivo en su biografía.
- c) Iniciar un proceso de reconciliación con ellas mismas y su entorno.

4.8. Estrategias para la acción

- Actuación con las jóvenes del centro social
- Talleres y charlas en sesiones de grupo
- Entrevistas personales

Esquema accion socioeducativa



OG: Objetivo General

OE: Objetivo Específico

LA: Línea de Acción

UP: Unidad de Programación

4.9. Presupuesto y fuentes de financiación

El presupuesto se hace en base a un Centro Social a nivel local, que es lo que a cada Centro Social le supondría desarrollar el proyecto. El salario de los profesionales se ejecuta según las horas que desempeña en la elaboración y ejecución del proyecto a lo largo de los 9 meses.

PRESUPUESTO “DISEÑO DE UN PROYECTO DE ESPIRITUALIDAD PARA LOS CENTROS SOCIALES DE LAS RELIGIOSAS DE MARÍA INMACULADA”			
INGRESOS		GASTOS	
SUBVENCIONES	2.950€	SUELDOS, SEGURIDAD SOCIAL E IMPUESTOS	3.490€
Fundación Manuel María Vicuña	1.500€	Directora técnica (Trabajadora Social)	1.490€
Fundación La Caixa	1.250€	Educadora Social	2.000€
CENTRO SOCIAL	3.069,73€	INFRAESTRUCTURA Y EQUIPAMIENTOS TÉCNICOS Alquiler local; TIC'S (convenio cesión de espacios)	1.959,38€
		SERVICIOS EXTERNOS	
		MATERIAL FUNGIBLE	680€
		IMPREVISTOS 8% despesa total	490,35€
TOTAL	6.619,73€	TOTAL	6.619,73€

Notas:

1. Los espacios para la formación y los equipamientos técnicos corren a cargo del Centro Social. Todos tienen un aula/espacio destinado a la formación, estos están dotados de mesas y sillas, además de los equipamientos técnicos como son ordenador, proyector, altavoz, etc.
2. Los centros sociales también disponen de alfombras/esterillas, cojines para realizar las sesiones.
3. Los profesionales no se contratan a mayores, sino que estos son los que trabajan de ordinario en el Centro Social.
4. El presupuesto que se presenta es orientativo, al finalizar el diseño de todas las unidades didácticas habría que volver a revisarlo.

5. PLANIFICACION

5.1. Aspectos socioeducativos: Líneas de acción (LA)

LA1: Introspección

Descripción y justificación: Esta LA va dirigida a que las jóvenes descubran e incorporen espacios de reflexión donde puedan ahondar en momentos de su vida que atañen a su intimidad, a sus sentimientos y emociones encontradas y como las pueden gestionar desde la acogida, el respeto y la ternura. Se incidirá en como resitúan todo ello en el presente y como afecta al cuerpo y la mente.

Objetivo: Incorporar espacios de reflexión en la vida de las jóvenes.

Unidades de programación (UP): UP1: Indagación personal; UP2: Estrategias UP3: Compartir

LA2: Reconocimiento vital positivo

Descripción y justificación: A través de esta LA se apuesta por que la joven profundice en su historia de vida. Que sea capaz a través de las herramientas ofrecidas de descubrir situaciones vividas de forma positiva y que estas ayuden a encontrar sentido y relativizar. Recorrer su propia historia, contemplarla y agradecerla para poder al frente sintiendo que ella es la protagonista de su vida para ello nos serviremos de testimonios que han descubierto y experimentado la fuerza sanadora de su propia dimensión espiritual.

Objetivo: Reconocer situaciones vitales de carácter positivo en su biografía.

Unidades de programación (UP): UP4: Biografía; UP5: Construir

LA3: Reconciliación, sanar heridas

Descripción y justificación: Esta LA tiene la finalidad de que la joven se inicie en un proceso de sanar heridas para continuar viviendo con dignidad. Donde ella de forma consciente toma sus decisiones y apuesta por la vida y no exclusivamente por todo lo que lleva de carga.

Objetivo: Iniciar un proceso de reconciliación con ellas mismas y su entorno.

Unidades de programación (UP): UP6: Ser y Vivir; UP7: Reconocer; UP8: Habitar la vida

5.2. Unidades de programación (UP)

UP1: Introspección

Descripción y duración: Que las jóvenes descubran su propia capacidad interior la cual va forjando en su madurez personal y encuentren el sentido profundo de su vida. Para ello contaremos con espacios de reflexión guiados que a través de la indagación personal. La duración de esta UP es de 3 sesiones, cada una con una duración de hora y media.

Objetivo: Incorporar espacios de reflexión en la vida de las jóvenes.

Contenido: Circulo pienso/siento/actúo; Autoconocimiento personal y emocional.

Actividades y/o tareas-Unidades Didácticas (UD): UD1: ¿Qué vive en mí?; UD2: Yo vivo: ¿quién soy?; UD3: Silencio.

Materiales y recursos necesarios: Proyector, ordenador, altavoz, alargadera enchufes. Mesas y sillas. Esterillas o alfombras, cojines. Fotocopias. Lista de música. Videos de YouTube. Posit, bolígrafos, rotuladores, tijeras, cartulinas de colores, folios blancos y de colores, cinta adhesiva. Arcilla, papel, agua, cubo para agua o vasos grandes. Cuaderno Bitácora, carpetilla.

Indicadores e instrumentos de evaluación:

1. Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia
2. Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación
3. Indicador 3. Cuestionario para identificar el nivel de satisfacción y proceso personal (al finalizar cada LA); Instrumento: Cuestionario
4. Indicador 4. Valoración del nivel de asimilación e integración de la joven (mínimo una por trimestre); Instrumento: Entrevista personal

UP2: Estrategias

Descripción y duración: esta UP consiste en aportar herramientas útiles que ayuden a la joven a fomentar y cultivar la reflexión, a través de su cuerpo como canal de unificación. La duración de la UP será de 3 sesiones una por UD. La duración estimada es de hora y media.

Objetivo: Incorporar espacios de reflexión en la vida de las jóvenes.

Contenido: Corporalidad; Contemplación; yoga.

Actividades y/o tareas-Unidades Didácticas (UD): UD1: Dónde siento; UD2: Espacio de silencio; UD3: técnicas de relajación.

Materiales y recursos necesarios: Proyector, ordenador, altavoz, alargadera enchufes. Mesas y sillas. Esterillas o alfombras, cojines. Fotocopias. Lista de música. Videos de YouTube. Bolígrafos, rotuladores, pinturas de colores, cuartilla folios. Mechero, velas té. Cuaderno Bitácora, carpetilla.

Indicadores e instrumentos de evaluación:

1. Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia
2. Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación
3. Indicador 3. Cuestionario para identificar el nivel de satisfacción y proceso personal (al finalizar cada LA); Instrumento: Cuestionario
4. Indicador 4. Valoración del nivel de asimilación e integración de la joven (mínimo una por trimestre); Instrumento: Entrevista personal

UP3: Compartir

Descripción y duración: Que las jóvenes tengan espacios para compartir su experiencia personal, inquietudes, descubrimientos, miedos, etc. La duración de la UP será de 2 sesiones de hora y media.

Objetivo: Incorporar espacios de reflexión en la vida de las jóvenes.

Contenido: Unificar las dimensiones vitales, Trabajar el silencio interior.

Actividades y/o tareas-Unidades Didácticas (UD): UD1: Dar luz; UD2: Silencio.

Materiales y recursos necesarios: Proyector, ordenador, altavoz, alargadera enchufes. Mesas y sillas. Esterillas o alfombras, cojines. Fotocopias. Lista de música. Videos de YouTube. Bolígrafos. Arcilla modelada, papel, agua, cubo para agua o vasos grandes, pinceles, tempera dorada o amarilla. Velas, mechero. Cuaderno Bitácora, carpetilla.

Indicadores e instrumentos de evaluación:

1. Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia
2. Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación
3. Indicador 3. Cuestionario para identificar el nivel de satisfacción y proceso personal (al finalizar cada LA); Instrumento: Cuestionario
4. Indicador 4. Valoración del nivel de asimilación e integración de la joven (mínimo una por trimestre); Instrumento: Entrevista personal

UP4: Biografía

Descripción y duración: A través de esta UP se le ayudará a la joven puede dar nombre a situaciones, lugares, valores, hechos de su vida de forma cronológica es una oportunidad para encontrar sentido y ordenar la vida. La duración de la UP es de 4 UD, cada una de ellas de una hora y media.

Objetivo: Reconocer situaciones vitales de carácter positivo en su biografía.

Contenido: Autobiografía; expresión a través de cuerpo; Testimonios de jóvenes que han pasado por la misma situación; integrar experiencias vividas a través del silencio.

Actividades y/o tareas-Unidades Didácticas (UD): UD1: Mis valores; UD2; Conciencia de mi cuerpo; UD3: Encontrando sentido con otros; UD4: Silencio.

Materiales y recursos necesarios: Proyector, ordenador, altavoz, alargadera enchufes. Mesas y sillas. Esterillas o alfombras, cojines. Fotocopias. Lista de música. Videos de YouTube. Bolígrafos, folios. Cuaderno Bitácora, carpetilla. Chicas para el testimonio.

Indicadores e instrumentos de evaluación:

1. Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia
2. Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación
3. Indicador 3. Cuestionario para identificar el nivel de satisfacción y proceso personal (al finalizar cada LA); Instrumento: Cuestionario
4. Indicador 4. Valoración del nivel de asimilación e integración de la joven (mínimo una por trimestre); Instrumento: Entrevista personal

UP5: Construir

Descripción y duración: Con esta UP se tratará de plasmar por escrito de forma creativa los acontecimientos vitales de su vida, es decir, su propia autobiografía. Se recogerá todo lo vivido en las anteriores UP y se relatará de forma narrativa. LA UP consta de 3 UD con una duración de hora y media.

Objetivo: Reconocer situaciones vitales de carácter positivo en su biografía.

Contenido: Construir la propia biografía; Construir nuestra vida con otros; Silencio

Actividades y/o tareas-Unidades Didácticas (UD): UD1: El corazón es memoria; UD2: Entrelazar (I); UD2: Entrelazar (II); UD4: Silencio.

Materiales y recursos necesarios: Proyector, ordenador, altavoz, alargadera enchufes. Mesas y sillas. Esterillas o alfombras, cojines. Fotocopias. Lista de música. Videos de YouTube. Película Avatar. Bolígrafos, folios. Cuaderno Bitácora, carpetilla.

Indicadores e instrumentos de evaluación:

- Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia
- Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación
- Indicador 3. Cuestionario para identificar el nivel de satisfacción y proceso personal (al finalizar cada LA); Instrumento: Cuestionario
- Indicador 4. Valoración del nivel de asimilación e integración de la joven (mínimo una por trimestre); Instrumento: Entrevista personal

UP6: Ser y vivir

Descripción y duración: Esta UP tiene la finalidad de que la joven pueda descubrir que no es lo mismo ser que vivir. Diferenciar que acciones me llenan de vida y cuales solo sostengo porque sí. Para ello se han diseñado 3 UD y cada sesión durará una hora y media.

Objetivo: Iniciar un proceso de reconciliación con ellas mismas y su entorno.

Contenido: Aprender a ser conscientes: veo, pienso, me pregunto; Reconciliación; Integrar el silencio: veo, pienso, me pregunto.

Actividades y/o tareas-Unidades Didácticas (UD): UD1: Saber cómo actúo y cómo vivo; UD2: Mirar de un modo nuevo; UD3: Silencio.

Materiales y recursos necesarios: Proyector, ordenador, altavoz, alargadera enchufes. Mesas y sillas. Esterillas o alfombras, cojines. Fotocopias. Lista de música. Videos de YouTube. Bolígrafos. Cuaderno Bitácora, carpetilla.

Indicadores e instrumentos de evaluación:

1. Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia
2. Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación
3. Indicador 3. Cuestionario para identificar el nivel de satisfacción y proceso personal (al finalizar cada LA); Instrumento: Cuestionario
4. Indicador 4. Valoración del nivel de asimilación e integración de la joven (mínimo una por trimestre); Instrumento: Entrevista personal

UP7: Reconocer

Descripción y duración: En esta UP se va a trabajar principalmente el agradecimiento para reaprender a reconocer situaciones tanto positivas como aquellas que nos duelen. Aprender a miraras. Esta UP contine 3 UD de hora y media cada una de ellas.

Objetivo: Iniciar un proceso de reconciliación con ellas mismas y su entorno.

Contenido: Toma de decisiones; Situaciones de conflicto y culpabilidad; Integrar el silencio y el autoconocimeinto.

Actividades y/o tareas-Unidades Didácticas (UD): UD1: mirar desde la MIRADA; UD2: reestructurar el conflicto; UD3: Silencio.

Materiales y recursos necesarios: Proyector, ordenador, altavoz, alargadera enchufes. Mesas y sillas. Esterillas o alfombras, cojines. Fotocopias. Lista de música. Papel continuo, tarros de cristal, posit, rotuladores, folios blancos y de colores, cinta adhesiva, bolígrafos. Cuaderno Bitácora, carpetilla.

Indicadores e instrumentos de evaluación:

1. Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia
2. Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación
3. Indicador 3. Cuestionario para identificar el nivel de satisfacción y proceso personal (al finalizar cada LA); Instrumento: Cuestionario
4. Indicador 4. Valoración del nivel de asimilación e integración de la joven (mínimo una por trimestre); Instrumento: Entrevista personal

UP8: Habitar la vida

Descripción y duración: Con esta UP se quiere que la joven puede reconocer que la vida es suya, ella tiene la capacidad de decir si y no desde su experiencia de ser mujer con una dignidad. Den encontrar sentido y a si vida y de tomar decisiones desde su potencial y creencias. La UP cuenta con 4 UD de hora y media cada una.

Objetivo: Iniciar un proceso de reconciliación con ellas mismas y su entorno.

Contenido: Compromiso; Contemplación; Recogida de temas esenciales del taller; Aprendizajes.

Actividades y/o tareas-Unidades Didácticas (UD): UD1: Mirar mirando el MUNDO; UD2: Donde este tu corazón, allí pondrás la mirada; UD3: Lo interior transforma; UD4: Ahora comienza el camino, conmigo, contigo

Materiales y recursos necesarios: Proyector, ordenador, altavoz, alargadera enchufes. Mesas y sillas. Esterillas o alfombras, cojines. Fotocopias. Lista de música. Videos de YouTube. Rotuladores, folios, cartulinas, cinta adhesiva, bolígrafos. Cuaderno Bitácora, carpetilla.

Indicadores e instrumentos de evaluación:

1. Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia
2. Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación
3. Indicador 3. Cuestionario para identificar el nivel de satisfacción y proceso personal (al finalizar cada LA); Instrumento: Cuestionario
4. Indicador 4. Valoración del nivel de asimilación e integración de la joven (mínimo una por trimestre); Instrumento: Entrevista personal

5.3. Metodología

El material diseñado va dirigido a los profesionales de los Centros Sociales de las Religiosas de María Inmaculada de la Provincia España. Con la intencionalidad de que sean dichos profesionales los que trabajen con las jóvenes de entre 18 a 35 años. Esta guía va destinada a la adquisición de estrategias desde la dimensión espiritual de la persona para hacer frente a la necesidad de la búsqueda de un sentido vital en su vida. Siendo ella la protagonista de su propia historia y ella es quien lleva las riendas de su vida.

La metodología para utilizar es activa, donde ella sea la protagonista, es decir, la intencionalidad es que sucedan cosas, que sea experiencial y que se viva desde la socialización. Se adquieren estrategias con otras personas que viven una situación parecida a la suya. Por tanto ofrece la posibilidad de poder compartir, conocer, afrontar y resituar sus experiencias con otras personas.

Dentro de la metodología activa es fundamental que se encamine al descubrimiento y que todo ello se pueda plasmar para poder dar nombre a todo lo que se vive.

La metodología que también acompaña a la guía diseñada parte de la individualización. Es decir, de la conciencia de que es mi realidad y soy yo quien tiene capacidades para afrontarlo, yo tengo mi historia y la voy construyendo con el entorno.

Además, es fundamental el acompañamiento socioeducativo tanto grupal como individual, estas a través de entrevistas. Para que no se quede en una sola experiencia, sino que tenga visibilidad e impacto en su vida.

Cuando trabajamos nuestro mundo interior y buscamos la trascendencia de todo ello es necesario pasarlo por el filtro de la experiencia. Debemos recorrer un camino que nos haga sentir y vibrar con todos nuestros sentidos. Una vez que experimentos es cuando descubrimos y aquello que hemos descubierto lo tenemos que forjar, darle una forma concreta para no ser pasivos a nuestra propia vida.

Los contenidos a trabajar están en relación con:

- La integración emocional a través de visualizaciones, cuaderno-tarjetas emociones, dinámicas de expresión y relectura de su vida y autobiografía.
- La corporalidad a través de técnicas de respiración, masajes, danza, juego, conciencia y movimientos corporales.
- Apertura a la trascendencia: talleres de silencio, mándalas, contemplación, simbología y oración.

5.4. Estructura de las Unidades didácticas

Se plantean 26 sesión diseñadas en unidades didácticas (Anexo 3). Cada sesión tiene una duración de hora y media. Se desarrolla en profundidad la 1º Línea de Acción destinada a la Introspección, cuenta con 3 Unidades de Programación y un total de 8 Unidades didácticas.

Para su desarrollo se ha de tener en cuenta las características y necesidades específicas de cada grupo, así como el ritmo de este. Es un proyecto que posibilita adaptarse a todos los Centros Sociales.

Es muy importante que el espacio donde se va a ejecutar el proyecto sea amplio y con posibilidad de que el mobiliario se pueda mover.

La estructura de las sesiones consta de 3 momentos. Todas las UD tiene una estructura semejante:

- 1º momento: Se comienza con una explicación sobre qué es lo que se va a hacer y si es necesario se explica algún concepto. Además de crear y fomentar un clima de serenidad, silencio y relajación para poder adentrarse en la materia lo mejor posible.
- 2º momento: El desarrollo de la unidad didáctica es a través de dinámicas tanto grupales como de trabajo personal donde se trabaje de forma creativa los contenidos.
- 3º momento: Cierre de la sesión y resonancias. Siempre se termina con una puesta en común donde las jóvenes puedan expresar su vivencia, es impórtate que haya una retroalimentación por parte de la educadora social, en algunos momentos se puede terminar con una relajación con la finalidad de que ayude a serenar lo vivido. Y al final de la sesión escribe en su *Cuaderno Bitácora* alguna experiencia, palabra, adjuntas fichas, etc.

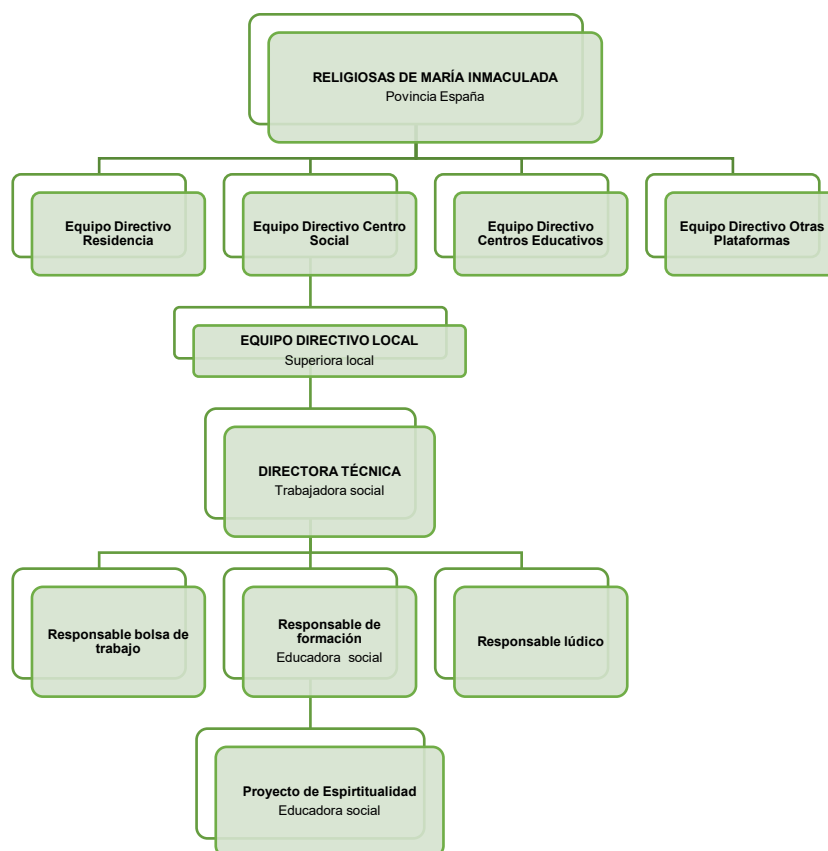
Las puestas en común se han de hacer siempre en círculo para favorecer la interacción y que todas las compañeras pueden mirar a la persona que habla. En estos momentos es muy importante favorecer la comunicación y evitar que se sientas incomodas o presionadas.

En todas las sesiones las usuarias han de venir con ropa cómoda que les permita moverse libremente, calcetines, chaqueta/sudadera.

La Unidad Didáctica que cierra la Unidad de Programación es siempre una sesión de silencio. Teniendo la finalidad de ayudar a la persona a integrar las experiencias vividas.

6. APLICACION

6.1. Gestión y organización internos



6.2. Recursos materiales/humanos/económicos Relaciones internas y externas con otros profesionales y entidades

El equipo de recursos humanos dentro de este proyecto y funciones generales:

- Equipo directivo local: Dirección: Máster gestión de entidades sociales. Funciones: Aprobación del diseño, búsqueda de recursos y contacto con agentes externos. Supervisión del funcionamiento general del proyecto. Responsable de calidad, administración y evaluación del proyecto. Elaboración de informes.
- Directora técnica: Graduada en Trabajo Social. Responsable de la búsqueda de recursos y contacto con agentes externos. Responsable, junto con la educadora social en la elaboración del diagnóstico, aplicación, evaluación e informes finales y conclusiones. Responsable del apartado de gestión y organización interna, cuantificación de los recursos. Revisará las LA consensuadas en el diseño del proyecto. Organizará reuniones con otros miembros del equipo profesional de la Entidad. Junto con la directora, coordinará al equipo con recursos externos necesarios.
- Educadora social: Graduada en Educación Social. Junto con la coordinadora técnica, serán responsables del diagnóstico, aplicación, evaluación e informe finales y conclusiones. Será la responsable de la formulación del proyecto, planificación. Ejecución del proyecto. Además de elaborar informes de seguimiento y finales.

El **tipo de evaluación** que se lleva a cabo es continuo, a través de todo el proceso socioeducativo.

- Reunión equipo educativo (Dirección, directora técnica y educadora social):

- Reunión quincenal: seguimiento de la implementación del proyecto y posibles necesidades relacionadas con recursos externos al Centro Social.
- Reunión de equipo de seguimiento (directora técnica y educadora social):
 - Reunión semanal, seguimiento del proyecto, gestión de recursos, posibles necesidades y coordinaciones relacionadas con el proyecto.
 - Evaluación diaria de seguimiento después de las sesiones.
- Reunión equipo directivo (Equipo directivo Centro Social, Dirección, directora técnica, educadora social):
 - 2 reuniones anuales, evaluación de la implementación del proyecto e impacto conseguido.

Recursos materiales/humanos/ económicos

El proyecto se desarrolla en la misma Institución Centros Sociales Religiosas María Inmaculada. Con lo cual se hace uso de las propias instalaciones. Todos los centros cuentan con un aula para talleres, despacho, material de oficina, instalaciones y aparatos de informática, wifi, luz y agua.

- Material fungible:
 - Material para las UD: Carpetillas (A5), Cuadernos (A5), rotuladores, bolígrafos, cartulinas, papel continuo, folios blancos y de colores, posit, cinta adhesiva, arcilla, papel, agua, tempera de colores, velas de té, mechero. Fotocopias
- Material no fungible:
 - Informático: Ordenador, proyector, altavoces, alargadera enchufes, impresora.
 - Material para las actividades: mesas, sillas, esterillas o alfombras, cojines, tijeras, pinceles, cubo o vaso para agua, tarros de cristal. Película.
- Personal remunerado de la Entidad, para el desarrollo del proyecto:
 - Dirección: esta figura dentro de la Institución no tiene un salario, es la superiora local de la casa
 - Directora técnica
 - Educadora social
- Personal voluntario que colabora en el proyecto:
 - Personas que vienen a dar su testimonio: 1'30h

6.3. Calendario y plan de actuación

EL proyecto esta diseñada para un curso de 9 meses, una vez por semana y cada sesión tiene una duración de hora y media.

Desglosamos el cronograma en Etapas:

- 1º: Cronograma Diagnóstico, planificación y diseño de la aplicación
- 2ª: Cronograma de la Unidades Didácticas: Calendarización de las Actividades
- 3ª: Cronograma de Evaluación: Evaluación e Informes finales y Conclusiones

CRONOGRAMA DEL DIAGNÓSTICO, PLANIFICACIÓN Y DISEÑO DE LA APLICACIÓN PROYECTO: "DISEÑO DE UN PROYECTO DE ESPIRITUALIDAD PARA LOS CENTROS SOCIALES DE LAS RELIGIOSAS DE MARÍA INMACULADA "																																		
Etapa	Tarea	Septiembre (2021)				Octubre (2021)				Noviembre (2021)				Diciembre (2021)				Enero (2022)				Febrero (2022)				Marzo (2022)				Abril (2022)				RESPONSABLE
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
Marco Teórico																																		María Urmeneta
Diagnóstico	FAE 1: Observación y Descripción																																	María Urmeneta
	FASE 2: Descodificación																																	María Urmeneta
	FASE 3: Definición del Anteproyecto																																	María Urmeneta
	Formulación del proyecto																																	María Urmeneta
Planificación	Aspectos socioeducativos																																	María Urmeneta
	Gestión y organización interna y cuantificación de los Recursos																																	María Urmeneta
Diseño de la Aplicación	Preparación del Plan de Trabajo y Cronograma																																	María Urmeneta
	Preparación del presupuesto																																	María Urmeneta

CRONOGRMA DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS DEL PROYECTO: "DISEÑO DE UN PROYECTO DE ESPIRITUALIDAD PARA LOS CENTROS SOCIALES DE LAS RELIGIOSAS DE MARÍA INMACULADA "																																			
Etapa	Tareas	Octubre (2022)				Noviembre (2022)				Diciembre (2022)				Enero (2023)				Febrero (2023)				Marzo (2023)				Abril (2023)				Mayo (2023)				Responsable	
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4						
Calendarización de actividades	Semanas del mes																																		
	UP 1																																EDUCADOR SOCIAL		
	UD 1: ¿Qué vive en mí?																																EDUCADOR SOCIAL		
	UD2: Yo vivo: ¿Quién soy?																																EDUCADOR SOCIAL		
	UD3: Silencio																																EDUCADOR SOCIAL		
	UP 2																																EDUCADOR SOCIAL		
	UD 1: Dónde siento																																EDUCADOR SOCIAL		
	UD2: Espacio de silencio																																EDUCADOR SOCIAL		
	UD3: Técnicas de relajación																																EDUCADOR SOCIAL		
	UP 3																																EDUCADOR SOCIAL		
	UD1: Dar luz																																EDUCADOR SOCIAL		
	UD2: Silencio																																EDUCADOR SOCIAL		
	UP 4																																EDUCADOR SOCIAL		
	UD1: Mis valores																																EDUCADOR SOCIAL		
	UD2: Conciencia de mi cuerpo																																EDUCADOR SOCIAL		
	UD3: Encontrando sentido con otros																																EDUCADOR SOCIAL		
	UD4: Silencio																																EDUCADOR SOCIAL		
	UP 5																																EDUCADOR SOCIAL		
	UD1: El corazón es memoria																																EDUCADOR SOCIAL		
	UD2: Entrelazar(I)																																EDUCADOR SOCIAL		
	UD3: Entrelazar (II)																																EDUCADOR SOCIAL		
	UD3: Silencio																																EDUCADOR SOCIAL		
	UP 6																																EDUCADOR SOCIAL		
	UD1: Saber cómo actúo y como vivo																																EDUCADOR SOCIAL		
	UD2: Mirar de un modo nuevo																																EDUCADOR SOCIAL		
	UD3: Silencio																																EDUCADOR SOCIAL		
	UP 7																																EDUCADOR SOCIAL		

[illegible]

 No hay sesión: Vacaciones de Navidad y Semana Santa

CRONOGRMA EVALUACIÓN DEL PROYECTO: "DISEÑO DE UN PROYECTO DE ESPIRITUALIDAD PARA LOS CENTROS SOCIALES DE LAS RELIGIOSAS DE MARÍA INMACULADA"																																										
Etapa	Tareas	Enero (2022)				Octubre (2022)				Noviembre (2022)				Diciembre (2022)				Enero (2023)				Febrero (2023)				Marzo (2023)				Abril (2023)				Mayo (2023)				Junio (2023)				RESPONSABLE
	Semanas del mes	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
Evaluación	Inicial																																					DIRECTORA TÉCNICA Y EDUCADORA SOCIAL				
	de Proceso																																					DIRECTORA TÉCNICA Y EDUCADORA SOCIAL				
	Final Proyecto																																					DIRECTORATÉCNICA Y EDUCADORA SOCIAL				
Informe final y conclusiones	Elaboración informe final y conclusiones																																					EQUIPO DIRECTIVO LOCAL				

[6.4. Presupuesto y financiación](#)

Ir a la página 22, 4.9. *Presupuesto y fuentes de financiación.*

7. EVALUACION

El tipo de evaluación que se plantea es mixto, de corte cualitativo y cuantitativo. La evaluación será realizada por los profesionales que trabajan en el proyecto.

La intención de la evaluación es medir y facilitar la toma de decisiones permitiendo modificar el proyecto, mejorar la metodología y unidades didácticas, así como su interrupción.

Por otro lado, el proyecto busca unos objetivos determinados y la evaluación nos ayudará determinar sus consecuencias e impacto y puede que también a detectar otro tipo de resultados no previstos beneficiosos.

FASE DEL PROYECTO	NOMBRE DE LA EVALUACIÓN SEGÚN EL MOMENTO	FUNCIONES DE LA EVALUACION	OBJETIVOS DE LA EVALUACIÓN	JUCIO
DIAGNÓSTICO	Ev. Inicial o diagnóstica	Función diagnóstica	Identificar necesidades. En el punto 3.2 se explica que metodología e instrumentos se han utilizado parara realizar una evaluación de las necesidades y problemáticas desde la perspectiva de profesionales y documentos institucionales.	Pertinencia del proyecto
		Función predictiva	Clasificar la información obtenida por los agentes. Y detectar principales necesidades para tener un impacto positivo en la problemática. Elaborar justificación	
APLICACIÓN	Ev. Formativa o de proceso	Función orientadora	Una reunión semanal para realizar una retroalimentación y detección de dificultades en el proceso y aplicación de la UD. Y evaluación después de cada sesión. Con el propósito de detectar si es necesario reorientar las UD. Conocer la evolución de la intervención aplicación de indicadores e instrumentos para evaluar los OD de cada UD. Evaluar de forma general las LA	Progreso y eficacia
		Función de control	Medir periódicamente los resultados obtenidos, reunión semanal, y aplicar las modificaciones necesarias.	
EVALUACIÓN	Ev. Sumatoria o final	Función conclusiva, decisora y reorientadora	Medir los resultados para emitir un juicio sobre el éxito o fracaso del proceso. Valorar los Resultados, el Impacto y el efecto de la intervención y extraer conclusiones Obtener información sistemática a partir de criterios objetivos que nos permita tomar decisiones	Resultados, suficiencia, efectividad, eficiencia, eficacia, impacto

7.1. Evaluación: inicial y de proceso

Diseño de la Evaluación Inicial: Juicio de PERTINENCIA del proyecto

El proyecto de inmersión para educar en la espiritualidad para jóvenes del centro social nace para dar respuesta a la falta de sentido vital que viven las mujeres que acuden a los Centros Sociales es un factor que índice en su crecimiento personal, este mismo hecho afecta a su situación personal. Donde experimentan la soledad, abandono de sí misma, el desarraigo, etc. como una situación de.

Por tanto, trabajar la espiritualidad de la persona es una acción preventiva, dotaríamos a la persona de herramientas para que ella luego pueda tomar decisiones desde su identidad más genuina, sus acciones, pensamientos y sentimientos tengan coherencia de vida y no viva desligada de sí misma.

Para elaborar el diseño del proyecto se ha realizado un análisis de detección de necesidades. La información se ha extraído por medio de dos vías: Encuestas a los equipos directivos locales y por documentos oficiales de la Institución.

El grupo al que se dirige el proyecto son chicas del centro social y está compuesto por 15 personas. Teniendo en cuenta que a lo largo del proyecto podrá a ver bajas, solo se podrán incorporar nuevas usuarias mientras estemos en la LA1, una finalizada esta LA ya no podrá a ver incorporaciones. El proyecto acotó los destinatarios para poder cumplir con los objetivos educativos y poder ofrecer actividades coherentes con las características de los usuarios.

Evaluación del diseño y de la planificación	Indicadores	Estándar	Fuente de datos o verificación
0. Objetivos	Los profesionales entienden por igual los objetivos diseñados	<30 % muy insatisfactorio 30,99% al 49,99% insatisfactorio 50- 69,99% satisfactorio >70% satisfactorio	Proyecto
1. Destinatarios	Adecuación de los criterios de selección de los usuarios del proyecto	Los criterios de selección si han sido adecuados Solo algunos de selección han sido adecuados Los criterios de selección no han sido adecuados	Entrevistas personales Observación directa
2. Calendario y horarios	Consecución de los contenidos en el tiempo establecido por sesión	Muy satisfactorio: El tiempo ha sido suficiente e incluso ha habido tiempo para imprevistos. Satisfactorio: El tiempo ha ido según los contenidos. Insatisfactorio: En tiempo no ha sido suficiente para	Cronograma de aplicación del proyecto

		desarrollar los contenidos.	
3. Infraestructura	Los espacios se adecuan a las unidades didácticas	Insatisfactorio: no se adecuan por falta de espacio y movilidad Satisfactorio: se adecuan, pero al mover el mobiliario se reduce el espacio. Muy satisfactorio, el mobiliario se puede mover con facilidad y hay un espacio diferente para dejarlo	Observación de las características de los espacios y tabla de registro
4. Materiales	Se han comprado todos los materiales que el profesional utilizará al realizar las Unidades didácticas	Si, en todas las UD En ocasiones, en la mitad de las UD falta materiales para desarrollar en buenas condiciones las UD Casi nunca, en más de tres UD los materiales no responden a las UD No, los materiales no se adecuan en ningún momento a las características de las UD	Memoria de UD
5. Profesionales	Resolución de dudas que surgen en el grupo de jóvenes en el transcurso de las UD	Han podido resolver todas las dudas Solo han podido resolver algunas dudas No han podido resolver las dudas	Acta de reuniones
6. Difusión del proyecto	Eficiencia del método de difusión (carteles y Difusión WhatsApp	Satisfactorio: Se han colocado los carteles y mandado la difusión por WhatsApp. Insatisfactorio: No se han colocado los carteles y	

		enviado la difusión por WhatsApp.	
7. Actividades	Responden las actividades a los objetivos específicos	Si, siempre En ocasiones, se comprende el OE aunque lleva confusión No, por falta de claridad	Rúbrica
8. Diseño del proyecto	Los objetivos diseñados son comprensibles	Todos son comprensibles Solo algunos son comprensibles Ninguno es comprensible	Documento del proyecto y acta de revisión de los objetivos del equipo

Diseño Evaluación de proceso

Objetivo general	Despertar la dimensión espiritual entendida como centro de unificación en las jóvenes de los Centros Sociales de la Provincia España			
Programa de acción	Programa de espiritualidad del Centros Social			
DIMENSIÓN	N.º	Indicador cualitativo	Estándares	Fuente de datos o de verificación
1.Seguimiento de las actividades	1	Recogida y valoración de las aportaciones en el buzón de sugerencias	Las valoraciones aportan cambios que amplían las actividades y además valoran como positivo lo que se está haciendo Las valoraciones están en caminadas al cambio de actividades y se registran entre 1 y 4 quejas - Las valoraciones no aportan ningún cambio y contiene más de 5 quejas	Rubrica valorativa
2. Esfuerzo o eficiencia interna	2	Utilización del aula	Si, se han utilizado todos espacios sin necesidades de utilizar otros lugares -En menos 3 ocasiones se ha tenido que buscar un espacio alternativo En más 4 ocasiones se han tenido que buscar espacios - Han faltado espacio en todas las sesiones - No se ha podido realizar la actividad por falta de espacio	Rúbrica y observación por parte del profesional encargado de la sesión

3.Participantes	3	Motivo por el que una participante se da de baja	Ya no le es necesario, a cubierto las necesidades Ha acumulado el número de faltas y ha sido expulsado No le interesa Por motivos laborales No se sabe el motivo	Encuesta participante
4.Gestión interna	4	Ejecución de las reuniones en el tiempo establecido	Se ha ejecutado en el momento fijado y con orden del día de la reunión Se ha ejecutado en día sin orden del día No se ha ejecutado en la fecha indicada No se ha ejecutado	Acta de reunión
	N.º	Indicador cuantitativo	Estándares	Fuente de datos o de verificación
1.Seguimiento de las actividades	5	% de asistencia a las actividades	0-49,99% insatisfactorio 50-69,99% satisfactorio 70-100% muy satisfactorio	Lista de asistencia
2. Esfuerzo o eficiencia interna	6	% Cobertura del presupuesto a las UD y sus recursos	0-69,99% insatisfactorio 70-89,99% satisfactorio 90-100% muy satisfactorio	Libro de cuentas
3.Participantes	7	N.º de participantes que se han dado de baja	0-2 personas 3-5 personas 6-7 personas Más de 8 personas	Lista de bajas
4.Gestión interna	8	N.º de reuniones de equipo realizadas	0-1 No competente 2-3 competente 4 o más muy competente	Actas de reunión

7.2. Indicadores e instrumentos de evaluación según los objetivos didácticos

Como todas las Unidades Didácticas tienen la misma estructura (excepto UD14 y UD15) el sistema de evaluación es igual para todas las UD.

Utilizar los instrumentos de forma sistemática ayudará a saber si se está adquiriendo el objetivo didáctico y orientado al objetivo específico marcada en las LA.

El indicador 3 se utilizará al finalizar la Línea de Acción y el indicador 4 se llevará a cabo una vez al trimestre como mínimo.

Indicadores e Instrumentos de la Evaluación para los Objetivos Didácticos de la Unidades Didácticas	INDICADOR	INSTRUMENTOS
	1- Registro de asistencia	Lista de asistencia (indicador 1)
	2- Pauta de Observación directa:	Cuaderno de observación (indicador 2)
	- Explicación de los conceptos teóricos de la UD	Cuestionario (indicador 3)
	- Conexión de las dinámicas individuales y grupales con los conceptos explicados en cada UD	Entrevista personal (indicador 4)
	- Grado de conexión de la dinámica con la dimensión interior de la usuaria	
	3- Cuestionario para identificar el nivel de satisfacción y proceso personal (al finalizar cada LA)	
	4- Valoración del nivel de asimilación e integración de la joven (mínimo una por trimestre)	

Instrumentos de evaluación para cada UD

Indicador N.º 1. Registro de asistencia

Instrumento N.º 1. Lista de asistencia

Este instrumento nos permite medir la asistencia a cada sesión de las usuarias a lo largo de todo el curso.

Marca con una X si la usuaria ha asistido a la sesión.

N.º	Nombre y apellidos	UD1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8	UD9	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

Indicador N.º 2. Cuaderno de Observación

Instrumento N.º 2 Cuaderno de observación

Permite recoger de forma descriptiva y cuantitativa el proceso de la sesión y/ algunas intervenciones.

Nombre del profesional que evalúa											
Grupo de referencia											
N.º de UD											
¿VALORA COMO SE HAN EXPLICADO LOS CONCEPTOS TEÓRICOS DE LA UD?											
Marcar la casilla que más se adecue (1 valor más bajo, 10 valor más alto)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Observaciones											
¿CÓMO HA SIDO LA CONEXIÓN DE LAS DINÁMICAS INDIVIDUALES Y GRUPALES CON LOS CONCEPTOS EXPLICADOS EN CADA UD?											
Marcar la casilla que más se adecue											
Todas las dinámicas tanto las individuales como las grupales han estado relacionas claramente con los conceptos teóricos explicados. Se ha podido entrelazar unos con otros sin haber preguntas de comprensión por parte de las usuarias.		Casi todas las dinámicas tanto las individuales como las grupales han estado relacionadas claramente con los conceptos teóricos explicados. Se ha podido entrelazar unos con otros sin haber preguntas de comprensión por parte de las usuarias.		La mitad de las dinámicas tanto las individuales como las grupales han estado relacionadas con los conceptos teóricos explicados. Ha sido difícil enlazar los conceptos con las dinámicas, habiendo algunas preguntas de comprensión por parte de las usuarias.		Muy pocas dinámicas tanto las individuales como las grupales han estado relacionadas con los conceptos teóricos explicados. Ha sido difícil enlazar los conceptos con las dinámicas, continuamente ha habido preguntas de comprensión por parte de las usuarias.		Las dinámicas tanto las individuales como las grupales no han estado relacionadas con los conceptos teóricos explicados. Ha sido imposible enlazar los conceptos con las dinámicas, continuamente ha habido preguntas de comprensión por parte de las usuarias.			
VALORA EL GRADO DE CONEXIÓN DE LA DINÁMICA CON LA DIMENSIÓN INTERIOR DE LA USUARIA											
Marcar la casilla que más se adecue (1 valor más bajo, 10 valor más alto)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿En qué dinámicas percibes que las usuarias han conectado más consigo mismas?											
¿En qué dinámicas percibes que las usuarias han conectado menos consigo mismas?											

¿Qué es lo que más se ha repetido en la puesta en común?	
OBSERVACIONES, transcurso de la sesión	

Indicador N.º 3. Cuestionario para identificar el nivel de satisfacción y proceso personal

Instrumento N.º 2 Cuestionario

Encuesta “Taller espiritualidad”									
Nombre y apellidos									
Fecha									
Valora el taller del 1 al 10 (1 valor más bajo, 10 valor más alto)									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿Qué destacas del taller, hasta el día de hoy?									
Describe un aprendizaje									
¿Con qué dinámica te quedas?									
¿Qué has descubierto de ti?									
¿En qué necesitas profundizar más?									
¿Te está ayudando el <i>cuaderno Bitácora</i> ?		SI				NO			
Valora la relación con tus compañeras									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Indica todo aquello que consideres necesario									
¡Gracias por tu aportación!									

Indicador N.º 4. Valoración del nivel de asimilación e integración de la joven

Instrumento N.º 4 Entrevista personal

La entrevista será abierta. Previamente se fijará el día y la hora con la joven.

Es importante que la joven exprese como se siente, que es lo que le está llamando más la atención y porque, como puede vivir en su vida cotidiano lo que vamos trabajando en el taller.

Para ello podemos tener como base la estructura de entrevista que propone Hogde (2013).

7.3. Indicadores de evaluación: eficacia, eficiencia, efectividad, suficiencia

Diseño de la Evaluación de los resultados: Juicio de EFICACIA del proyecto

Objetivo general		Despertar la dimensión espiritual entendida como centro de unificación en las jóvenes de los Centros Sociales de la Provincia España	
Programa de acción		Programa de espiritualidad del Centro Social	
Objetivo específico 1		Incorporar espacios de reflexión en la vida de las jóvenes	
N.º	Indicador cualitativo	Estándares	Fuente de datos o de verificación
1.1	Adecuación de los espacios de reflexión creados a las jóvenes	La mayoría de las jóvenes se han sentido cómodas y han utilizado los espacios de reflexión para indagar en su dimensión interior. Algunas de las jóvenes expresan incomodidad para la participación debido a que les cuesta entrar dentro de ellas mismas, pero aun así han utilizado los espacios de reflexión. Más de 5 jóvenes no se han sentido cómodas y no se han adentrado en su mundo interior a través del espacio de reflexión. Los espacios de reflexión no se han adecuado a las jóvenes y además han abandonado el proyecto.	Diario de trabajo: Rúbrica de participación en los espacios de reflexión
N.º	Indicador cuantitativo	Estándares	Fuente de datos o de verificación
1.2	N.º de estrategias proporcionadas	< 1 Insatisfactorio 2-3 Satisfactorio >4 Muy satisfactorio	Tabla de registros de estrategias
Objetivo específico 2		Reconocer situaciones vitales de carácter positivo en su biografía	
N.º	Indicador cualitativo	Estándares	Fuente de datos o de verificación

2.1	Nivel de profundización en su historia personal	Todas las jóvenes que han compartido su historia personal lo han hecho desde su centro vital con ellas mismas. Casi todas las jóvenes han compartido su historia personal lo han hecho desde su centro vital con ellas mismas. Casi todas las jóvenes han compartido su historia personal pero no lo han expresado desde su centro vital, más bien ha sido desde la superficialidad. Pocas jóvenes han compartido su historia personal y cuando lo han lo han hecho ha sido desde la superficialidad. Ninguna de las jóvenes ha compartido su historia personal, el compartir ha sido superficial y sin hablar desde su centro vital.	Tabla de profundización en el compartir
	Indicador cuantitativo	Estándares	Fuente de datos o de verificación
2.2	% de personas que han compartido alguna experiencia de su vida personal	0-44,99% Insuficiente 45-69,99% Suficiente 70-89,99% Satisfactorio 90-100% Muy satisfactorio	Lista de control en participación
Objetivo específico 3		Iniciar un proceso de reconciliación con ellas mismas y su entorno	
N.º	Indicador cualitativo	Estándares	Fuente de datos o de verificación
2.1	Reconocimiento de experiencias vividas de agradecimiento	Las jóvenes han reconocido experiencias de agradecimiento en su vida Las jóvenes han compartido experiencias de agradecimiento que han reconocido a través de las UD. Han encontrado situaciones vitales con las que comenzar un proceso de reconciliación.	Registro de experiencias de agradecimiento

	Indicador cuantitativo	Estándares	Fuente de datos o de verificación
2.2	N.º de elementos identificados de su interioridad	0-3 Insuficiente 4-6 Suficiente 7-8 Satisfactorio >9 Muy satisfactorio	Tabla de elementos de interioridad

Indicador N. ° 1. Adecuación de los espacios de reflexión creados a las jóvenes

Instrumento N. ° 1. Rúbrica de participación en los espacios de reflexión

Permite que el profesional valore y mida la participación del grupo

NOMBRE DEL PROFESIONAL QUE EVALÚA			
GRUPO DE REFERENCIA			
UP/MOMENTO			
FECHA			
Marcar la casilla que más de adecue			
La mayoría de las jóvenes se han sentido cómodas y han utilizado los espacios de reflexión para indagar en su dimensión interior.	Algunas de las jóvenes expresan incomodidad para la participación debido a que les cuesta entrar dentro de ellas mismas, pero aun así han utilizado los espacios de reflexión.	Más de 5 jóvenes no se han sentido cómodas y no se han adentrado en su mundo interior a través del espacio de reflexión.	Los espacios de reflexión no se han adecuado a las jóvenes y además han abandonado el proyecto.

Indicador N.º 2. N.º de estrategias proporcionadas

Instrumento N.º 2. Tabla de registro de estrategias

Descripción detallada de que realiza el profesional de las técnicas que ha ofrecido

NOMBRE DEL PROFESIONAL QUE EVALÚA		
GRUPO DE REFERENCIA		
UP/MOMENTO		
FECHA		
N.º de estrategias proporcionadas	Tipo de estrategia que se ha proporcionado a la joven	
OBSERVACIONES:		

Indicador N.º 3. Nivel de profundización en su historia personal

Instrumento N.º 3. Tabla de profundización al compartir

Permite que el profesional valore en nivel de profundización del grupo

NOMBRE DEL PROFESIONAL QUE EVALÚA				
GRUPO DE REFERENCIA				
UP/MOMENTO				
FECHA				
Marcar la casilla que más de adecue				
Todas las jóvenes que han compartido su historia personal y lo han hecho desde su centro vital con ellas mismas.	Casi todas las jóvenes han compartido su historia personal y lo han hecho desde su centro vital con ellas mismas.	Casi todas las jóvenes han compartido su historia personal pero no lo han expresado desde su centro vital, más bien ha sido desde la superficialidad.	Pocas jóvenes han compartido su historia personal y cuando lo han hecho ha sido desde la superficialidad.	Ninguna de las jóvenes ha compartido su historia personal, el compartir ha sido superficial y sin hablar desde su centro vital.

Indicador N.º 4. % de personas que han compartido alguna experiencia de su vida personal

Instrumento N.º 4. Lista de control de participación

Permite de forma cuantitativa conocer las experiencias que se comparten

NOMBRE DEL PROFESIONAL QUE EVALÚA	
GRUPO DE REFERENCIA	
UP/MOMENTO	
FECHA	
N.º de jóvenes que han compartido al grupo alguna experiencia de su vida	

Indicador N.º 5. Reconocimiento de experiencias vividas de agradecimiento

Instrumento N.º 5. Registro de experiencias de agradecimiento

Conocer la capacidad para compartir experiencias a través de evidencias

NOMBRE DEL PROFESIONAL QUE EVALÚA		
GRUPO DE REFERENCIA		
UP/MOMENTO		
FECHA		
Marcar la casilla que más de adecue		
Las jóvenes han reconocido experiencias de agradecimiento en su vida	Las jóvenes han compartido experiencias de agradecimientos que han reconocido a través de las UD	Han encontrado situaciones vitales con las que comenzar un proceso de reconciliación.
OBSERVACIONES:		

Indicador N.º 6. N.º de elementos identificados de interioridad

Instrumento N.º 6. Tabla de elementos de interioridad

Evidenciar y describir los elementos adquiridos

NOMBRE DEL PROFESIONAL QUE EVALÚA			
GRUPO DE REFERENCIA			
UP/MOMENTO			
FECHA			
N.º de elementos identificados	Tipo de elemento identificado	Nombre de la joven (esta casilla no es obligatoria)	
OBSERVACIONES:			

Diseño de la Evaluación de resultados: Juicio de EFICIENCIA del proyecto

Objetivo general	Despertar la dimensión espiritual entendida como centro de unificación en las jóvenes de los Centros Sociales de la Provincia España			
Programa de acción	Programa de espiritualidad del Centros Social			
RECURSOS:	N.º	Indicador cualitativo	Estándares	Fuente de datos o de verificación
1.Humanos	1	Formación de los profesionales	El profesional que ha desarrollado el proyecto está formado en el ámbito El profesional que ha desarrollado el proyecto tiene alguna pequeña formación sobre el ámbito El profesional que ha desarrollado el proyecto no tiene formación sobre el ámbito, pero tiene interés en formarse El profesional que ha desarrollado el proyecto no tiene formación sobre el ámbito	Encuesta a los profesionales
2.Económicos	2	Coste del proyecto	No se ha gastado todo lo indicado en el presupuesto Los gastos han sido los planificados en el presupuesto El presupuesto no ha cubierto parte de una LA El presupuesto no ha cubierto los gastos que conllevaba el proyecto en su 50% El presupuesto no ha cubierto los gastos que conllevaba el proyecto en su 75% El presupuesto no ha cubierto los gastos que conllevaba el	Presupuesto

			proyecto ya que no ha habido margen para imprevistos	
3.Temporales	3	Tiempo dedicado a gestiones		Registro de tareas en Agenda
4.Infraestructuras	4	Espacio utilizado	Adecuado: ha de cumplir con 4 de 6 o más categorías Inadecuado: ha de cumplir con 3 de 6 o menos categorías - Son suficientes según lo planificado - Son adecuados - Son confortables - Estas limpios - Son amplios - Son luminosos	Tabla de espacios
5.Materiales	5	Frecuencia de los materiales	Se han utilizado en todas las UD los materiales según lo planificado En casi todas las UD se han utilizado los materiales planificados En muy pocas UD se han utilizado los materiales planificados No se han utilizado los materiales planificados para las UD No se han utilizado los materiales planificados para las UD y se han sustituido por otros	Tabla de control
	N.º	Indicador cuantitativo	Estándares	Fuente de datos o de verificación
1.Humanos	6	N.º de horas destinadas a reuniones del equipo directivo local.	0-2 horas muy insatisfactorio 3-5 horas insatisfactorio 6-8 horas satisfactorio Más de 8 horas muy satisfactorio	Valoración de acta
2.Económicos	7	N.º de personas inscritas	0-7 insatisfactorio 8-12 satisfactorio 13-15 muy satisfactorio	Lista de control
3.Temporales	8	Duración según lo pactado del proyecto	Si No	Tabla seguimiento de sesiones

4.Infraestructuras	9	Movilidad accesible del mobiliario del aula	Si No	Tabla de adecuación del mobiliario
5.Materiales	10	N.º de recursos diseñados se han utilizado	0-5 recursos 6-10 recursos 11-20 recursos 21-26 recursos >26 recursos	Registro de sesiones

Indicador N.º 1. Formación de los profesionales

Instrumento N.º 1. Encuesta a los profesionales

Preguntas abiertas y cerradas donde pueda expresar sus inquietudes hacia este tipo de intervención en relación a la formación

NOMBRE DEL PROFESIONAL			
CENTRO SOCIAL			
FECHA			
Marcar la casilla que más de adecue			
El profesional que ha desarrollado el proyecto está formado en el ámbito	El profesional que ha desarrollado el proyecto tiene alguna pequeña formación sobre el ámbito	El profesional que ha desarrollado el proyecto no tiene formación sobre el ámbito, pero tiene interés en formarse	El profesional que ha desarrollado el proyecto no tiene formación sobre el ámbito
Si respondes que Si ¿qué tipo de formación tienes?			
Si respondes que No ¿Te gustaría recibir formación sobre este ámbito?			
¿Por qué consideras importante trabajar este tipo de proyectos?			

Indicador N.º 2. Coste del proyecto

Instrumento N.º 2. Presupuesto

PERSONAS QUE ANALIZAN					
CIUDAD					
FECHA					
Marcar la casilla que más de adecue					
No se ha gastado todo lo indicado en el presupuesto	Los gastos han sido los planificados en el presupuesto	El presupuesto no ha cubierto parte de una LA	El presupuesto no ha cubierto los gastos que conllevaba el proyecto en su 50%	El presupuesto no ha cubierto los gastos que conllevaba el proyecto en su 75%	El presupuesto no ha cubierto los gastos que conllevaba el proyecto ya que no ha habido margen para imprevistos

Indicador 10. N.º de recursos diseñados se han utilizado

Instrumento N.º 10. Registro de sesiones

NOMBRE DEL PROFESIONAL					
GRUPO					
UD/MOMENTO					
FECHA					
Marcar la casilla que más de adecue					
0-5 recursos	6-10 recursos	11-20 recursos	21-26 recursos	>26 recursos	OBSERVACIONES

Diseño de la Evaluación de resultados: Juicio de EFECTIVIDAD del proyecto

Este juicio recogerá aquellos resultados que no se han planteado en los objetivos y que han sido consecuencia de las acciones llevadas a cabo.

Por ejemplo, en la encuesta podemos detectar valoraciones que no contábamos con ello y siguiendo la misma línea pedagógica del proyecto ha resultado beneficioso, es decir, ha habido un mayor aprendizaje.

Diseño de la Evaluación de resultados: Juicio de SUFICIENCIA del proyecto

Los objetivos y las acciones propuestas en el proyecto son adecuadas, ya que se centran en las necesidades de las jóvenes que acuden al Centro Social. Todas ellas van destinadas a que la joven adquiera poco a poco herramientas para adentrarse en su mundo espiritual y unificar las diferentes dimensiones de su vida. Todos los objetivos diseñados constan de un soporte educativo que ayude a desarrollar las acciones. Haciendo que los objetivos sean realistas y adecuados a cada Línea de Acción y de estas nacen las Unidades de Programación que se dividen en Unidades Didácticas teniendo en cuenta las características y necesidad de los participantes. Además, también consta de una evaluación tanto diaria como de seguimiento y final que permita detectar dificultades o mantener el transcurso del proyecto diseñado.

Objetivo general		Despertar la dimensión espiritual entendida como centro de unificación en las jóvenes de los Centros Sociales de la Provincia España	
Programa de acción		Programa de espiritualidad del Centros Social	
N.º	Indicador	Estándar	Fuente de datos o de verificación
1	Grado de relación de los objetivos específicos con las acciones desarrolladas en las UD	0-49,99% Bajo 50-69,99% Medio 70-100% Alto	Cuaderno de Observación
2	Las UD dotan de herramientas a la joven	Si No	Cuestionario para identificar el nivel de satisfacción y proceso personal
3	% de utilización de la evaluación diaria	0-29,99% Muy bajo 39-49,99% Bajo 50-69,99% Medio 70-100% Alto	Cuaderno de observación

7.4. Diseño de la Evaluación de resultados: Juicio de SATISFACIÓN del proyecto

A continuación, se presentan dos tipos de encuestas una dirigida a los profesionales y otra a las usuarias que han participado del proyecto.

Estos dos instrumentos se componen de varias preguntas abiertas y cerradas donde los destinatarios pueden evaluar y sugerir que ha supuesto para ellos formar parte de este proyecto.

El profesional podrá valorar de forma general el impacto que ha tenido el proyecto en las jóvenes y las usuarias describirán como se han sentido y los aprendizajes adquiridos en el transcurso del proyecto.

Encuesta a los profesionales

Nombre y Apellidos (profesional)											
Centro Social											
Grupo											
Señala con una X, y justifica la respuesta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Observaciones
9. Representan a través de la creatividad las vivencias interiores											
10. Expresan a través de diferentes símbolos lo que siente y percibe de su entorno											
11. Realizan con su cuerpo diferentes movimientos de forma consciente											
12. Identifican distintos sentimientos para empatizar con los demás											
13. Desarrollan su vida interior apoyándose en el silencio y la escucha											
14. ¿Consideras que las jóvenes han descubierto la soledad como un medio para escuchar su voz interior? ¿y que a través de ellas pueden											

descubrir su identidad?	
15. Vivir experiencias de silencio, ¿ha sido una oportunidad para descubrirse a ellas mismas? ¿un medio de pacificación y encuentro interior? ¿Consideras que ha sido un espacio para qué ha sido espacio donde han podido crearse preguntas?	
16. La contemplación y meditación, ¿Les ha ayudado a descubrir actitudes como el asombro, la admiración, la gratitud, etc.? La práctica de control de la mente y el cuerpo ¿es una ayuda contra la dispersión? La creación de estos espacios ¿han sido un lugar para hacerse preguntas fundamentales sobre su vida?	
17. En los diálogos, ¿ha habido una actitud de apertura, de escucha? Consideras que ha sido un método para compartir experiencias, ideas, etc.	

¿Ha ayudado a clarificar valores? Crees que ha sido una fuente de enriquecimiento personal. ¿Ha sido un espacio de respecto y un medio para afrontar problemas?	
18. La música y expresión corporal, ¿ha sido un medio para explorar sentimientos, emociones, etc.? ¿ha sido un medio para liberar tensiones, miedos, etc.?	
19. La fragilidad, ¿la han vivido como una característica de la condición humana? Consideras que ha habido conciencia con los límites propios, debilidades, fortalezas y aceptación de una misma. ¿ha sido una experiencia que ha conectado con la sencillez, acogida y apertura.	
Añade todo lo que desees	

Encuesta de satisfacción a los jóvenes

Al finalizar el curso/taller, el último día se les paría la encuesta diseñada.

Buenas tardes!

Una vez acabado el proyecto os pedimos que nos ayudéis con esta encuesta de satisfacción. Nos interesa mucho como os habéis sentido durante el proceso en el que hemos realizado esta indagación por nuestro mundo espiritual.

A continuación, encontrareis una serie de preguntas que nos gustaría que respondierais.

Nombre y Apellidos (opcional):

Grupo:

Edad:

1. Valorar del 1 al 10 (1valor más bajo, 10 valor más alto) el taller en general
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. ¿Cómo describirías el curso?
3. ¿Con que sentimientos te has encontrado?
4. ¿Qué reto te llevas de este taller?
5. ¿Te han gustado las dinámicas que se han realiza?
6. ¿Cuál es la que más te ha ayudado?
7. ¿Cuál es la que menos te ha ayudado?
8. ¿Hubieras necesitado algo más en las sesiones?
9. ¿Cómo valoras la relación entre tus compañeras?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. ¿Qué valoración le das a la persona que ha dirigido el taller?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11. ¿Cómo te has sentido en relación con la persona que dirige el taller?
12. ¿Hay algo que te gustaría compartir con nosotras?
13. ¿Recomendarías hacer este taller a otra persona?
14. ¿Te inscribirías a otro módulo de este taller?
15. Sugerencias

Muchas gracias por tu colaboración y ayuda. ¡Nos ha encantad compartir esta experiencia con vosotros!

7.5. Temporalización Evaluación de proceso

Fase evaluación	N.º	Indicador	Periodicidad recogida de datos	Periodicidad de análisis de datos	Fuente de datos	Responsable: Profesional encargada recoger información de la
PROCESO	1	Recogida y valoración de las aportaciones en el buzón de sugerencias	Semanal	Mensual	Rubrica valorativa	Educadora Social
	2	Utilización del aula	Diaria	Mensual	Rúbrica y observación por parte del profesional encargado de la sesión	Educadora social
	3	Motivo por el que una participante se da de baja	Diaria	Mensual	Encuesta participante	Educadora social
	4	Ejecución de las reuniones en el tiempo establecido	Diaria	Trimestral	Acta de reunión	Educadora social
	5	% de asistencia a las actividades	Diaria	Mensual	Lista de asistencia	Educador Social
	6	% Cobertura del presupuesto a las UD y sus recursos	Mensual	Trimestral	Rúbrica y observación por parte del profesional encargado de la sesión	Tabla de registro de contabilidad

	7	N.º de participantes que se han dado de baja	Diaria	Mensual	Lista de bajas	Educadora social
	8	N.º de reuniones de equipo realizadas	Diaria	Trimestral	Actas de reunión	Directora técnica

7.6. Evaluación final e impacto

A continuación, presentamos un modelo de evaluación de impacto (Marzo, 2021). Al no implementar el proyecto esta parte de la evaluación no se puede describir.

1. Ficha técnica

- **Nombre del programa y de la entidad que se encarga de la evaluación:**
- **Breve descripción del proyecto:** (justificación, marco de referencia, objetivos, destinatarios, actividades básicas, recursos, calendario, etc.)
- **Concretar los resultados que se esperan alcanzar:**

2. Resumen

- **Objetivos de la evaluación:**
- **Naturaleza y características del proyecto**
- **Opción metodológica utilizada en la evaluación:**
- **Principales resultados y consecuencias derivadas:**

3. Estudio valorativo

- **Objetivos de la evaluación:**
- **Barreras y limitaciones:**
- **Contextos evaluativos:**
- **Personas participantes:**
- **Operaciones observadas:**
- **Diseño, procedimiento y análisis de los datos:**

4. Análisis y discusión

- **Si hi hay resultados significativos que avalen el éxito del programa:**
- **Si hi hay resultados contradictorios:**
- **Si se encuentran explicaciones alternativas de los resultados:**
- **Si se dan semejanzas y diferencias entre la evaluación realizada y otros estudios previos comparables:**

5. Conclusiones

- **Recomendaciones y propuestas:**
- **Puntos fuertes y puntos débiles del proyecto:**
- **Principales recomendaciones y propuestas que se deriven de la evaluación:**
 - **Informe de progreso:** las recomendaciones y las propuestas se orienten a la introducción inmediata de elementos de corrección de las disfunciones observadas.
 - **Informe de resultados:** las recomendaciones y las propuestas ayudan a las personas destinatarias de la evaluación a adoptar las medidas pertinentes respecto a la continuidad del proyecto, so orientación o la su redefinición.

6. Anexo

7. CONCLUSIONES

Realizar este TFG ha sido una oportunidad para profundizar en un campo de la educación social que es esencial y que no siempre se le da importancia que requiere. Educar en la espiritualidad hoy en día es un gran reto que desde la educación social podemos hacer frente a ello. La vida de toda persona requiere de cuidado, y de modo especial cuidado de su interioridad de su dimensión más trascendente, la espiritualidad. La dimensión espiritual como el cuerpo pueden ser heridos, dañados y maltratado ya que también es vulnerable. Si ponemos atención en la interioridad y la exterioridad protegemos nuestra propia vulnerabilidad. Apostar por la espiritualidad en el acompañamiento a personas que se encuentra en una situación de vulnerabilidad es ofrecer a la persona una herramienta para que ella descubra su sentido vital, su identidad, el centro de su vida y reconozca su propia corporeidad con la de otros, para poder llegar a vivir la transcendencia y la alteridad.

La vida con todas sus experiencias pasa por nuestro cuerpo, por eso es tan importante trabajar desde los sentidos y permitirnos el tiempo necesario para identificar qué es lo que estoy viviendo, como lo identifico y reconozco la emoción, el sentimiento. Reconocer nuestros sentidos y nuestro cuerpo es un símbolo de identidad, vivir desligada de él nos lleva a una pérdida de identidad, de sensibilidad.

Ahondar en la persona y descubrir la esencia de su vida desde la espiritualidad solo es posible si contemplamos, la teóloga M.^a Dolores López Guzmán lo expresa en pocas palabras y con gran sabiduría “Para escuchar hay que contemplar el rostro”. Desde nuestra profesión el rostro de la otra o el otro nos debe de conmovir, porque la espiritualidad no es híbrida, sino que esta arraigada a una corporalidad, en la que siente, percibe y se mueve. La persona habla, grita, expresa, guarda silencio, contempla, etc. no podemos obviar que lo fundamental se teje en el adentro, pero se expresa en el afuera.

Así pues, desarrollar la dimensión espiritual de la persona requiere de libertad personal y de espacios de libertad donde pueda sentirse libre. Para aceptar la realidad, para conocerse a una mismo, a los demás y al mundo. Además, ayuda a tomar decisiones con coherencia y no desde la impulsividad y finalmente esta dimensión nos abre a vivir desde la gratitud y el compromiso. Por lo tanto, una vez que hemos integrado todas estas cuestiones podemos preguntarnos ¿Qué busco en la vida? ¿Qué quiero? ¿Cuál es el sentido de mi vida?

Cuando acompañamos a personas en situación de vulnerabilidad no podemos dejarnos llevar únicamente por los deseos, hemos de ayudar a que los deseos se materialicen. Los deseos son fuerza vital pero también es causa de sufrimiento. Acompañar procesos en los que se trabaja la espiritualidad requiere de prudencia y humildad. Palpamos lo sagrado de la persona, su hábitat, su vida habitada que necesita encontrarse con ella, reflexionar, experimentar su intimidad, encontrarse con la Presencia, con su transcendencia, con la alteridad.

Este proyecto va destinado a mujeres que viven la soledad, la falta de luz, por ello y como venimos diciendo hemos de contemplar su rostro para ayudarle a narrar su historia desde una nueva perspectiva, donde ella es única. Y donde el profesional ha de trabajar pasando por la vida de la otra “de puntillas” sabiendo que no siempre puede tener una palabra por que aquello que no has vivido no lo conoces.

Diseñar un proyecto de espiritualidad para jóvenes que acuden a los Centro Sociales ha sido en cierta medida complicado por la falta de información concretamente del colectivo de mujeres empleadas de hogar. Se puede acceder a información científica sobre en el ámbito de las desigualdades sociales y estructurales, pero adentrarse en sus necesidades espirituales y anhelos no ha sido fácil ya que no hay apenas escritos sobre ello.

Por otro lado, soy consciente de todas las limitaciones que tiene el diseño de este proyecto y las múltiples brechas que quedan abiertas, pero también creo que estas brechas son caminos para seguir investigando y trabajando a nivel personal y profesional.

Agradezco la posibilidad de haber podido realizar la encuesta a los Centros Sociales de la Provincia, aunque la participación no ha sido elevada. Me ha dado la oportunidad de profundizar en esta dimensión tan vital de la persona y a veces tan olvidada. También, he podido comprobar que todos los Centros coinciden en las mismas respuestas, describiendo de diferentes modos, pero poniendo en relieve lo principal. Otra de las brechas que tiene el proyecto es que no se han podido realizar las entrevistas a jóvenes usuarias de Centro Social dejando una parte de detección de necesidades abierta y no contrastada con las respuestas de los profesionales.

Las dificultades que encuentro a la hora de aplicar el proyecto con éxito:

- No siempre se conoce a las jóvenes que van a participar en él. Para que este proyecto tenga éxito considero que el educador/a social que lo lleve a la práctica tiene que conocer la situación real de las jóvenes.
- La falta de formación de los profesionales en este campo.

Por otro lado, haría una petición al Gobierno Provincial sugiriendo la formación de los profesionales en la dimensión espiritual de la persona. Es fundamental que en los procesos de acompañamiento, en las entrevistas se hable de sus anhelos espirituales, de cuál es el sentido de su vida, que es lo que buscan más allá de un trabajo. La formación de los profesionales la orientaría desde la propuesta de espiritualidad implícita que realiza Hogde.

Considero que este proyecto tendría mayor impacto si se continuase ayudando a discernir y elaborar un proyecto vital donde la joven puede definir y plasmar para qué vive y como orientarlo. El proyecto diseñado puede dotar a la persona de herramientas y métodos para comenzar a organizar su vida con una perspectiva vital, desde donde vive y hacia donde quiere vivir. Para ello se le han ofrecido técnicas conocimientos personal, de silencio, métodos para expresar sus emociones, sentimiento, se ha hecho una lectura de su vida en clave de autobiografía. Una segunda parte sería elaborar un proyecto personal que recoja las diferentes dimensiones. Se podría tomar como modelo el planteamiento que hace San Ignacio de Loyola que recoge: la memoria, como capacidad que nos ayuda a recordar nuestra historia; la inteligencia, para buscar la verdad y el bien; la voluntad, como capacidad para tomar decisiones.

Finalmente, considero que la función del educador social es esencial ya que aporta profesionalidad a la hora de realizar las sesiones, en el acompañamiento y en la utilización de técnicas para detectar las necesidades.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Alonso, A. (2012). *Pedagogía de la interioridad: Aprender a “ser” desde uno mismo*. Narcea
- Bach, E y Darder, P. (2010). *Sedúcete para seducir. Vivir y educar las emociones*. Paidós.
- Bailen, J. (2021). 6 claves para tomar las mejores decisiones. Desde la espiritualidad ignaciana [Video]. YouTube. <https://youtu.be/ypUWJdmeOI0>
- BBVA. (2019). Aprender a vivir el presente. Álvaro Neil Biciclow viajero [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=feCU5yzeGuw>
- BBVA. (2019). ¿Puede el perdón curar el dolor? Irene Villa [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=gaolnJBOEbw>
- Benavent, E. (2013). *Espiritualidad y educación social*. UOC.
- Benavent, E. (2014). Espiritualidad: heterodoxia y punto de encuentro, un activo para la educación social. Revista de intervención social Enero-abril 4014 nº56.
- Benavent, E., Puig, M., Díaz, R., y Valcells, o., (2021). Direccion Vital. Propuesta de análisis para la detección de capacidades espirituales en la intervención social. *Trabajo Social Global-Global Social Work*, 11,56-85. <https://dx.doi.org/10.30827/tsg-gsw.v11.15735>
- Bucay, J. (2021). Ejercicio una carta para ti mismo [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=0VSpDOOn3js>
- Cameron, J. (Productor y Director). (2009). *Avatar*. EEUU:20th Century Fox.
- Collado, N. (2017). Proyecto de vida ¿Quién soy? [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=hOpnG_mF9UI
- Comitè d'Ètica de la Recerca URL (2012). *Reglament del comitè d'ètica de la recerca de la universitat Ramon Llull. Barcelona: URL*. <https://www.url.edu/sites/default/files/content/file/2020/01/08/68/vri-guia-informacioconsentiment-cer-url-cat.pdf>
- Dehonianos. (s.f.). *Danza contemplativa*. <http://www.jovenesdehonianos.org/archivos%20pdf/Jornadas%202008/Danza%20contemplativa.pdf>
- Delors, J. (1996). *La Educación encierra un tesoro, informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI*. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109590_spa
- De Mello, A. (1982). *Shadana*. p. 26-28. Sal Terrae
- Dibujos.net. (2022). *Dibujos de mándalas para colorear*. <https://mandalas.dibujos.net/>
- Eduyoga. (2021). *Eduyoga 1*. <http://www.eduyoga.es/juego-yoga.php>
- Frankl, V. (1990). *Logoterapia y análisis existencial*. Herder.
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Editorial Kairós
- Gómez, E, I. (2012). *Espiritualidad y desplazamiento: consideraciones para los estudios de migración*. <http://www.scielo.org.co/pdf/thxa/v62n173/v62n173a03.pdf>
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples*. La teoría en la práctica. Paidós.
- Grüm, A. (2006). La salud como tarea espiritual. Nacea.

- Grün, A. (2009). *Serenar los días*. Sal Terrae. Amadas. (2021). Ejercicio de coherencia cardiaca. Cuida tu corazón [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=3xy7ff55o78>
- Hernández, V.M. (2005) *Danzas contemplativas*. San Pablo.
- HipHopWest TV. (2018) *Skipe Jonze for Apple- Welcome Home* [Video]. YouTube. <https://youtu.be/k70OczvX45k>
- Hodge, D. (2013). *Evaluación espiritual implícita, una aplicación práctica* <https://campus.peretarres.org/mod/resource/view.php?id=71453>
- Llenas, A. (2016). *Laberinto del Alma*. Editorial Planeta S.A.
- Martínez, E. (2012). *Te llevo en mis entrañas dibujada*. Narcea
- Marzo, M. (2021). *Mòdul 2: Informe final avaluació*. Facultat d'Educació Social I Treball Social Pere Tarres. Barcelona.
- Maslow, A. (1990). *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. Trillas.
- May feelings. (2014). Nunca te canses de perdonar VII [Video]. YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=RtDIHoaKnUs>
- Melloni, X. (2011). *Vers un temps de síntesi*. Fragmenta Editorial.
- Melloni, J. (2021). *De aquí a aquí. Doce umbrales en el camino espiritual*. Kairós
- Molla, D. (2011). *Espiritualidad en la acción social*. Mensajero.
- Nuñez, P y Romero, R. (2013). *Emocionario: dime lo que sientes*. Palabras Aladas.
- Otón, J. (2018). *Interioridad y espiritualidad*. Sal Terrae
- Pastoral SJ. (s.f.). *Nunca viviremos en Pandora*. <https://pastoralsj.org/index.php?option=comflexicontent&view=item&cid=10&id=951&Itemid=119>
- Redes cristianas (2021). *Danza contemplativa: orar desde lo profundo del corazón*. Victoria Hernández. <http://www.redescristianas.net/danza-contemplativa-orar-desde-lo-profundo-del-corazon-victoria-hernandez/>
- Religiosas María Inmaculada. (2012). *Plan Pastoral RMI*.
- Religiosas María Inmaculada. (2015). *Proyecto Apostólico España*.
- Religiosas María Inmaculada. (2017). *Documento Marco: Centro Social*.
- Religiosas María Inmaculada. (2022). *RMI en España*. Recuperado de <https://www.religiosasmariainmaculada.org/es/rmi-en-el-mundo/rmi-en-espana>
- Ruíz, M.P. [@psico_mporienta] (2022). *Dinámicas 1 Autocontrol escudo* [Archivo]. Instagram. https://instagram.com/psico_mporienta?igshid=YmMyMTA2M2Y=
- Ruíz, M.P. [@psico_mporienta] (2022). *Mi duelo emocional* [Archivo]. Instagram. https://instagram.com/psico_mporienta?igshid=YmMyMTA2M2Y=
- Sala, E. (2019). *Va de vida. Lo mejor del camino es compartirlo*. Plataforma Editorial.
- San Ignacio De Loyola. (2013). *Ejercicios Espirituales. Texto cuidado y revisado por Santiago Arzubialde, sj.*. Sal Terrae.
- Shiseido. (2020). *Kintsugi, la belleza de las cicatrices de la vida*. https://www.shiseido.es/es/es/kintsugi-la-belleza-de-las-cicatrices-de-la-vida/ginza-edit_inside-shiseido_kintsugi-la-belleza-de-las-cicatrices-de-la-vida.html

Sony Channel Latinoamérica. (2015). *Anatomy Grey's. Doctoras superheroínas*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Wd2H4nlyAsk>

TEDx Talks. (2020). "Como el perdón puede transformar tu vida" Julio Escalante [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=vL6jXPrJacw>

The Sonder Space. (2018). *Kintsugi: Renacer de las cicatrices* [Video]. YouTube. https://youtu.be/sFH_OgsNwA8

Torralba, F. (2019). *La interioridad habitada*. Ediciones KHAFF.

Urmeneta, M. (2021). *Trabajo emociones Habilidades Sociales*. Facultat d'Educació Social i Treball Social Pere Tarrés.

Urmeneta, M. (2022). *Mirar de un modo nuevo UD18* [Video]. YouTube. <https://youtu.be/Zi74d3ytXd4>

Yokouso. (2020). *¿Qué es el Kintsugi?* <https://www.elartedelkintsugi.com/kintsugi-que-es-origen-y-como-se-hace/>

Zohar, D. y Marshall, I. (2001). *Inteligencia Espiritual*. Plaza y Janés.

ANEXO

Anexo 1: Entrevistas a profesionales

Documento de Información sobre el Consentimiento informado y Consentimiento informado

Para elaborar tanto la hoja informativa como el consentimiento informado tomamos como referencia al Comitè d'Ètica de la Recerca URL (2012) y son enviados en PDF vía email.

HOJA DE INFORMACIÓN PARA LOS PARTICIPANTES

Título: DISEÑO DE UN PROYECTO DE ESPIRITUALIDAD PARA LOS CENTROS SOCIALES DE LAS RELIGIOSAS DE MARÍA INMACULADA

Grupo de Investigación: Estudiante de 4º en Educación Social, Trabajo de Fin de Grado

Investigadora Principal: María Urmeneta Gil

Centro al que pertenece: Faculta de Trabajo Social y Educación Social- Universidad Ramón Llull.

Institución donde se lleva a cabo: Centros Sociales, Religiosas de María Inmaculada Provincia España.

Soy María Urmeneta Gil estudiante de 4º curso de Educación Social, de la Faculta de Trabajo Social y Educación Social- Universidad Ramón Llull, tutorizada por el Dr. Enric Benavent. Nos dirigimos a usted para informarle sobre la investigación en la que se le invita a participar. Nuestra intención es que reciba la información correcta y suficiente para que pueda evaluar y juzgar si quiere o no participar en esta investigación. Antes de decidir si quiere participar o no, le rogamos lea detenidamente este documento que incluye la información sobre la investigación. Puede formular todas las preguntas que le surjan y solicitar cualquier aclaración sobre cualquier aspecto de este. Nosotros le aclararemos las dudas que puedan surgir en cualquier momento. Además, puede consultar con las personas que considere oportuno.

El proyecto de “Diseño de un proyecto de espiritualidad para los Centros Sociales de las Religiosas de María Inmaculada”, tiene como objetivo conocer las necesidades y anhelos espirituales, así como las fortalezas de las mujeres atendidas en los Centros Sociales desde la perspectiva de los profesionales con el fin de elaborar un proyecto socioeducativo que ayuda a fortalecer la dimensión espiritual de las mujeres que participan de la vida del Centro Social.

Usted debe saber que su participación es voluntaria y que puede decidir no participar.

El tiempo estimado para llevar a cabo el diseño del proyecto es de cuatro meses, constará de un cuestionario, para ello previamente se solicitará su autorización. Se le preguntará sobre temas relacionados con el arraigo, identidad, análisis de la realidad, toma de decisiones y transcendencia de las mujeres a las que atienden en el Centro Social. Se realizarán vía online a través de la plataforma *Google Formularios*.

El beneficio que se espera es recoger datos. Los resultados obtenidos gracias a los estudios llevados a cabo a partir de sus respuestas pueden ayudar a conocer las necesidades espirituales y posibles procesos socioeducativos y de acompañamiento. No percibirá ningún beneficio económico por la participación. Una vez se haya analizado la información y obtenido unos resultados usted tendrá derecho a conocer los resultados obtenidos de la investigación, se le hará llegar a través del email de contacto mediante la investigadora principal.

Sus datos personales serán tratados con la finalidad indicada en la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales. Durante el desarrollo de la investigación la información será custodiada en un sistema informativo privado. La información recogida será asociada a un código anónimo, por el cual no es posible establecer relación entre los datos y la persona. Durante este proceso la responsable de la información será la investigadora principal del proyecto, María Urmeneta Gil, en Rúa Nova, 9, Santiago de Compostela o en la dirección de correo electrónico murneneta1@peretarres.url.edu

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,, mayor de edad, con DNI o PASAPORTE....., actuando en representación de la entidad.

DECLARO QUE:

He recibido y leído la información sobre el proyecto “DISEÑO DE UN PROYECTO DE ESPIRITUALIDAD PARA LOS CENTROS SOCIALES DE LAS RELIGIOSAS DE MARÍA INMACULADA” del que se me ha entregado la hoja informativa de este consentimiento y para el cual solicita mi participación. He comprendido el contenido de la hoja informativa y su significado, me han aclarado las dudas y me han expuesto las acciones que se derivan de las mismas. He estado informado de aspectos relacionados con la confidencialidad y protección de datos en cuanto al tratamiento de los datos personales que comporta la investigación y las garantías tomadas en el cumplimiento del Reglamento General de Protección de Datos la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de protección de datos personales y garantía de los derechos digitales. Y lo acredito con mi firma en prueba de mi consentimiento en todo lo que en ella se contiene.

Mi colaboración al proyecto es totalmente voluntaria y gratuita y comprendo que tengo derecho a retirarme en cualquier momento, revocando el presente consentimiento, sin que esta retirada pueda influir negativamente en mi persona en ningún sentido. En caso de retirada, tengo derecho a que mis datos identificativos sean suprimidos, se guarden en estricta confidencialidad y anonimato de manera que no se puedan vincular a mi persona.

Me consta que la estudiante llevara a cabo el proyecto teniendo la consideración de responsable del tratamiento de mis datos, que los destinara únicamente a esta finalidad y que podré ejercer mis derechos en materia de protección de datos en cualquier momento delante de esta estudiante.

Así mismo, renuncio a cualquier beneficio económico o de cualquier otra naturaleza que pueda derivarse de los resultados de la investigación.

Por todo ello,

DOY MI CONSENTIMIENTO A:

1. Participar en el proyecto de “DISEÑO DE UN PROYECTO DE ESPIRITUALIDAD PARA LOS CENTROS SOCIALES DE LAS RELIGIOSAS DE MARÍA INMACULADA”

2. Que la estudiante de la investigación, María Urmeneta Gil como investigadora principal y el Dr. Enric Benavent como tutor de la investigadora principal, puedan gestionar mis datos personales y difundir la información que el proyecto genere entiendo que se preservara en todo momento mi identidad e intimidad, con las garantías establecidas en el Reglamento General de Protección de Datos y la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de protección de datos personales y garantí de los derechos digitales y normativa complementaria.

3. Que la estudiante, María Urmeneta Gil conserve todos los registros efectuados sobre mi persona en soporte electrónico, con las garantías y los términos legalmente previstos, y a falta de previsión legal, por los tiempos que fueran necesario para cumplir las funciones del proyecto para que los datos van a ser recogidos.

En, eldedel.....

[CIUDAD] [DIA/MES/AÑO]

[FIRMA PARTICIPANTE] [FIRMA DEL IP-Estudiente]

Para realizar el cuestionario hemos tomado como base el estudio realizado por Benavent, et. Al. (2021). El estudio que realizan está enfocado a personas sin hogar. Aun así, tomamos como referencia los 5 bloques que analizan ya que responde claramente a las distintas áreas que una persona

En primer lugar, agradecerles su participación en el cuestionario. El objetivo de él es conocer las necesidades y anhelos espirituales de las mujeres atendidas en los Centros Sociales de las Religiosas de María Inmaculada (Provincia España) desde la perspectiva de los profesionales.

Dicho cuestionario es anónimo. Nos será de gran ayuda para realizar el estudio y posteriormente diseñar el proyecto.

A continuación, presentamos una serie de cuestiones e ítems. Léelos despacio y responde con tranquilidad. Si en el Centro Social estáis más de una persona atendiendo rogamus que la hagan conjuntamente. Si creen que entre las diferentes profesionales tienen discrepancia de opinión no duden en hacerlo por separado.

Finalmente les pedimos que la realicen desde la transparencia y honestidad.

N.º de trabajadores: 1 2 más:.....

1- % de edades:

2- Nacionales mayoritarias:

3- Estado civil:

4- Tipo de familia (monoparental, reconstruida, nuclear, extensa, unipersonal, etc.):

- i. Necesidades emocionales
- ii. Necesidades espirituales
- iii. Necesidades culturales
- iv. Necesidades sociales

SI NO

Si has respondido que SI, explica como son.

4- Describe brevemente si las mujeres que atienden en el Centro Social viven una situación de soledad, abandono, duelos por perdida y/o separación de seres queridos.

5- ¿Cuáles son las fortalezas de las mujeres a las que atienden en el Centro Social?

6- ¿Qué valores definen a las personas que atiendes en tu día a día?

7- Las mujeres a las que atiendes, en el día a día expresan que experimentan emociones o sensaciones de culpabilidad, miedo, ansiedad, tristeza, depresión, soledad, confusión, frustración, abatimiento. O más bien viven desde el confort, la alegría, esperanza.

8- Detectan en ellas un sentimiento de pérdida de identidad.

9- Cuando se tienen que describir a sí mismas, ¿ponen más énfasis en las fortalezas o en las debilidades?

- 10- Cómo valorarías el grado de incertidumbre que viven las mujeres. Valora del 1 al 5. (1 valor más bajo, 5 valor más alto)**
- 1 2 3 4 5
- 11- Al dejar su país de origen y llegar a un país con una cultura distinta, esta situación provoca incertidumbre o más bien lo viven como una oportunidad. Podrías describir algo sobre ello.**
- 12- Detectas un sentimiento de gratitud hacia la familia y las personas más cercanas.**
- 13- ¿Las mujeres a las que atienden en el Centro Social tiene una red de apoyo en la ciudad en la que viven?**
- 14- Cuáles son los sueños, expectativas de cara al futuro de las mujeres que atienden en el centro.**
- 15- Que acciones llevan a cabo las chicas que atienden para cuidarse y poder llegar a vivir en plenitud.**
- 16- En las entrevistas o procesos de acompañamiento, ¿cómo aparece el tema de esperanza?**
- 17- Entorno a qué giran las decisiones que toman a la hora de rehacer su vida.**
- 18- Cómo aparece el tema del perdón y la reconciliación en las mujeres que llegan al centro social. Tanto a nivel personal como con el mundo que le rodea.**
- 19- ¿Qué importancia tiene la dimensión transcendental en las mujeres que llegan centro?**
- 20- Otras sugerencias.**

Muchas gracias por participar. Una vez obtenidos los resultados si lo desea se los haremos llegar.

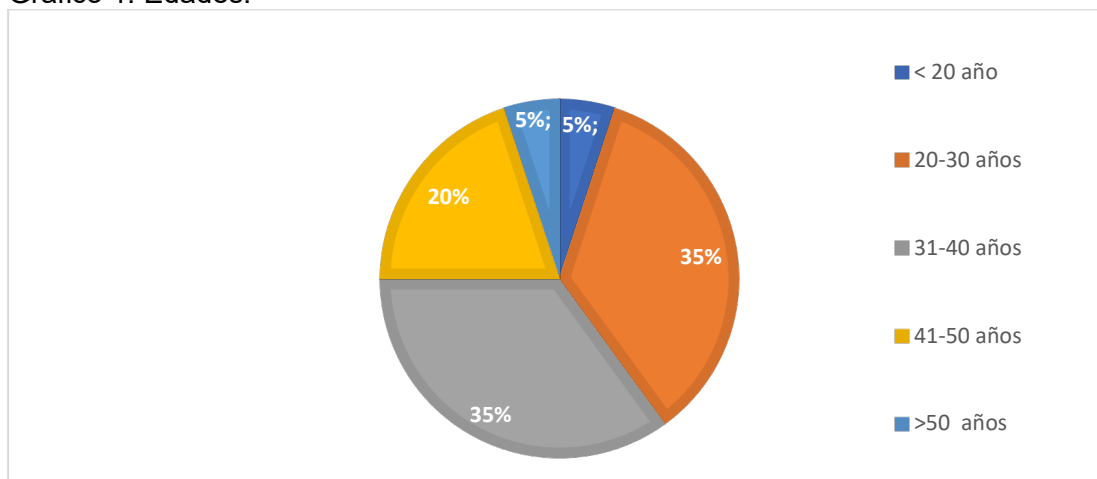
Anexo 2: Resultado Encuestas

A continuación, mostramos los resultados de las encuestas realizadas a los Centros Sociales de la Provincia España.

1. Qué tipo de población atienden en el Centro Social:

a) % de edades:

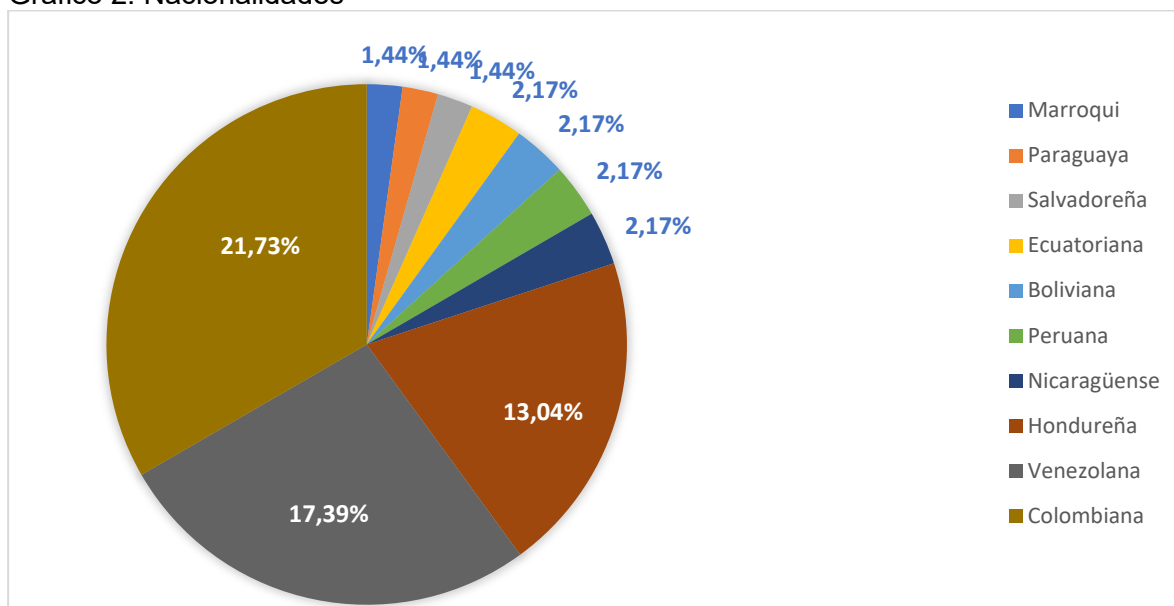
Gráfico 1. Edades.



Fuente: Elaboración propia (2022)

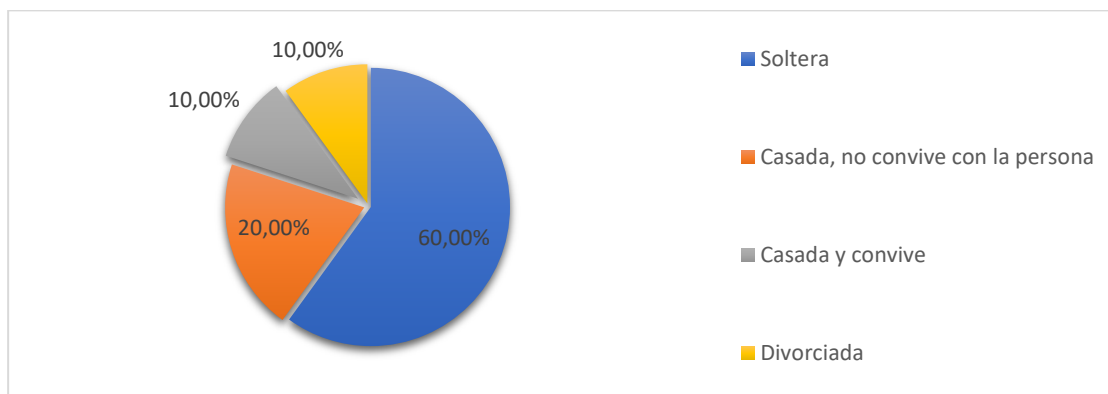
b) Nacionales mayoritarias:

Gráfico 2. Nacionalidades



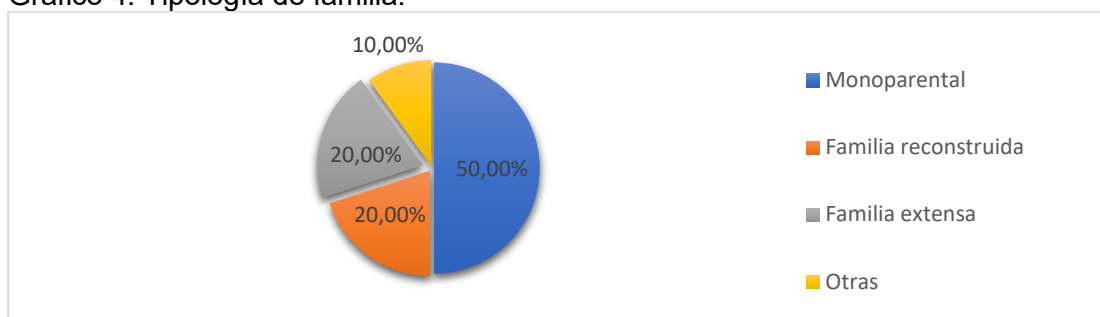
Fuente: Elaboración propia (2022)

- c) Estado civil:
Gráfico 3. Estado civil.



Fuente: Elaboración propia (2022)

- d) Tipo de familia:
Gráfico 4. Tipología de familia.



Fuente: Elaboración propia (2022)

2. Describe brevemente las necesidades que detectas en el Centro Social a nivel de:

- Necesidades emocionales:** Necesidades de escucha, apoyo, orientación, acompañamiento, necesidad de sanar heridas, necesidad de orientación en las relaciones afectivas y sociales. Soledad, estabilidad laboral, desarraigo, abusos por parte de los empleadores, proceso de adaptación, inseguridad, soledad, desconocimiento. Soledad, duelo, tristeza, desapego de su familia de origen, responsabilidad económica que afecta a la parte emocional. Culpabilidad. Soledad, falta de autoestima, identificar sentimientos, ansiedad, preocupación. "Las personas llegan al centro necesitadas de escucha, de comprensión, de seguridad. De sentir que pueden confiar en alguien tras un pasado dramático en la mayoría de los casos." Proceso de adaptación, inseguridad, soledad y desconocimiento. Falta de apoyo social/familiar que fomenten su autoestima.
- Necesidades espirituales:** La gran mayoría no manifiestan explícitamente tener estas necesidades, nosotras vemos que necesitarían grupos de referencia de fe. Sincretismo. Cuando llegan a España dejan sus prácticas espirituales. Poder vivir la fe en grupo (minoritario) Necesidad de escucha activa. De conectar con otro ser. De trabajo de interioridad. De esperanza. Falta de sentido, de confianza, esperanza, desarraigo de su fe materna. La fe en Dios está muy arraigada en los países Latinoamericanos, aunque es una fe que necesita ser purificada y orientada. La mayoría abandona la religión católica al llegar a España y frecuentan la Iglesia Evangélica. Necesitamos ayudarles a madurar en la fe y a tener una relación sana con Dios, que se prolongue en unos valores morales básicos. Poder vivir la fe en grupo (minoritario). No he detectado ninguna

- iii. **Necesidades culturales:** Cualificación profesional para el empleo. Pocas motivaciones de superación. Cultura general y necesidad de acortar la brecha digital. No expresan inquietud de integrarse en la cultura. Necesidad de saber las reglas sociales del país de destino. Importante, encontrar espacios de educación primaria, de talleres ocupacionales y reglados. Acogida de su identidad cultural, de su lenguaje propio, horario, celebraciones importantes. La mayoría llega con un nivel cultural muy bajo, incluso hay alguna chica que no sabe leer ni escribir. Lo primero es enseñarles a comunicarse correctamente para pasar a conocer el país en el que se encuentran. Desconocen hasta la ciudad en la que viven. No expresan inquietud de integrarse en la cultura. Falta de conocimiento sobre las costumbres de España
- iv. **Necesidades sociales:** Habilidades sociales Necesidades de interrelación. Pan, techo y trabajo. No se fían de los demás paisanos, la mayoría tiene malas experiencias cuando han llegado a España por parte de los suyos la familia, el afecto, no sentirse discriminadas en el ámbito laboral Necesidad de cohesión grupal y de reconocimiento de esfuerzo y trabajo. Sentir pertenencia a un grupo, choque del individualismo, inclusión. La primera necesidad es encontrar un trabajo que les ayude a ser independientes económicamente. Otra necesidad es el lugar donde vivir, ya que malviven en habitaciones alquiladas. El contar con un grupo de apoyo, ya sean familiares o conocidos, les ayuda a establecerse y adaptarse más fácilmente. El acceso libre al sistema sanitario, por ejemplo, también es una necesidad importante. Familia, afecto, no sentirse discriminadas en el ámbito laboral. Carencia de una red social donde puedan acogerse para cubrir sus necesidades básicas cuando su situación está irregular y dificulta su acceso al empleo.

3. ¿Contáis con espacios y tiempos para atender estas necesidades?

Gráfico 5. Espacios y tiempo para atender las necesidades.



Fuente: Elaboración propia (2022)

Si has respondido que SI, explica como son.

- Intentamos a través de talleres, entrevistas y algún grupo. Hemos pedido al Gobierno un curso de certificados de cualificación. Eso si también reconocemos que si tuviéramos más personal preparada podríamos atender mejor.
- Espacios físicos muy buenos, la atención personal con implicación de voluntarios y grupos sobre todo por falta de tiempo, aunque si dedicamos a formación informática, actividades de ocio y tiempo libre cuando la pandemia nos lo ha permitido. actividades espirituales, retiros, convivencias, etc.
- En la atención personal del día a día. Los viernes espacios de escucha y cada 15 días espacios de encuentro y tertulia
- Se hace hincapié en el espacio de la acogida, ofreciendo una escucha activa, un acompañamiento personalizado y una devolución. (Itinerario del C.D.) Además, también ofrecemos otros espacios, como el grupo de la palabra o el espacio de escucha destinado a ello.

- Entrevistas personalizadas para una escucha profunda, actividades y talleres para detectar necesidades, enfocarlas y derivar entre las distintas instituciones
- Tenemos dos despachos en los que atender a las personas que llegan, y hacer una primera entrevista basada, sobre todo, en la escucha y el conocimiento de la realidad de la persona. Después tenemos varias aulas para los diversos talleres de formación, así como una capilla para las celebraciones.

4. Describe brevemente si las mujeres que atienden en el Centro Social viven una situación de soledad, abandono, duelos por perdida y/o separación de seres queridos.

- Vemos en el día a día que todos los casos se dan y con bastante frecuencia
- Hay de todo ahora están viniendo muchas jóvenes bastante desubicadas necesidades de acogida, seguridad alojamiento. formación... hay otras que les cuesta convivir con la madre cuando se reagrupar después de muchos años
- Esto es clave en el centro social, se hace tan agudo que sólo con tocar el tema superficialmente se derrumban. necesitan compartir de igual a igual, pero por lo general son muy desconfiadas
- Soledad, duelo por separación de los hijos, abandono por personas de su propio país
- Si, la mayoría de las veces vienen agotadas por una situación de soledad, de duelos no elaborados y sin tener clara una proyección vital.
- Podría ser el tema principal. la gran mayoría de necesidades en entrevistas profundas suelen ser por estos temas, sobre todo la soledad y la separación de seres queridos, junto con la responsabilidad de envío de dinero para paliar sus necesidades
- No, las mujeres que atienden en el centro social no pasan por ninguna de esa realidad.
- Soledad, duelo por separación de los hijos y abandono por personas de su mismo país.
- La gran parte vienen con lo puesto y con los ahorros justos para intentar comenzar una nueva vida y carecen de vínculo familiar y/o social que les pueda apoyar, por tanto, sufren una situación de soledad cuando ven frustradas sus expectativas, ya que al ser la mayoría mujeres en situación irregular les cuesta acceder a un empleo

5. ¿Cuáles son las fortalezas de las mujeres a las que atienden en el Centro Social?

- Espíritu de lucha y supervivencia
- En algunas el deseo de mejorar alguna situación familiar...casa enfermedad, estudios de los hijos...otras buscan una vida mejor, pero sin mucho esfuerzo.
- Apertura a lo desconocido, valentía, esperanza, deseos de hacer realidad sus proyectos, preocupación por todo lo que dejan allá.
- Muy resilientes, muy luchadoras, de gran confianza en Dios:" Dios primero", dicen. Buena disposición para formarse profesionalmente
- El dejar su familia y país de origen para la búsqueda de una vida mejor, precisamente para sus familiares y no tanto para ellas. El llegar a un lugar donde no conoces a nadie ni nada. Esa valentía y fortaleza ante esa soledad e individualidad. Su aceptación a la herencia que han asumido, de seguir para adelante sin nada ni nadie al lado.
- El valor al salir de su entorno conocido (que no seguro), el tesón y la gratitud ante la acogida de nuestro país, la amabilidad
- La capacidad de superación, de aprendizaje, de luchar por su propia dignidad.
- Resilientes, luchadoras, gran confianza en su Dios, buena disposición para formarse profesionalmente.
- Su resiliencia y fuerte autoestima para continuar adelante con una actitud positiva ante un camino lleno de obstáculos

6. ¿Qué valores definen a las personas que atiendes en tu día a día?

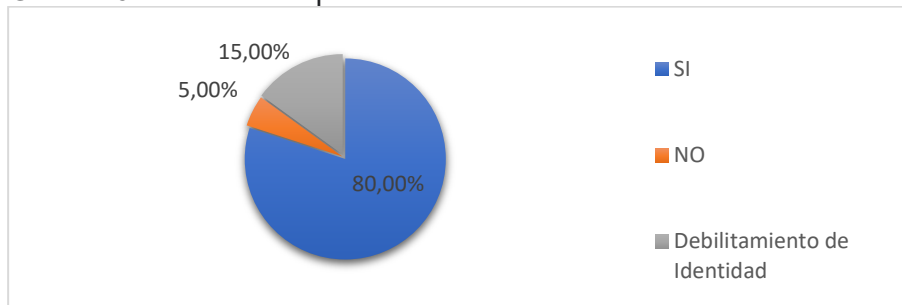
- Fortaleza, solidaridad
- Ganar dinero, encontrar un futuro más esperanzador
- Fe y confianza de que dios les tiene preparado algo mejor...siempre y que permite ciertas situaciones por algo concreto
- Agradecimiento, voluntad, respetuosas, compasión, entregadas en el ámbito laboral.
- El concepto de familia que tienen y su continúa lucha. Su visión del presente y la capacidad de dinamismo que tienen.
- El deseo de comenzar y seguir adelante, el respeto, la solidaridad y la voluntad
- La fortaleza; el coraje; la valentía.
- Agradecimiento, voluntad, respetuosas, compasión y entregadas en el ámbito laboral.
- Personas luchadoras, que se apoyan en la Fe ya que consideran que ésta marca cada una de las dificultades por las que están pasando y a la vez les suministra la fuerza necesaria para continuar adelante hasta lograr su recompensa

7. Las mujeres a las que atiendes, en el día a día expresan que experimentan emociones o sensaciones de culpabilidad, miedo, ansiedad, tristeza, depresión, soledad, confusión, frustración, abatimiento. O más bien viven desde el confort, la alegría, esperanza.

- Expresan la parte primera
- Esto se intuye, hacen falta varias entrevistas antes de expresar estas situaciones...se ciñen a expresar lo material necesidad de pagar una habitación, enfermedad de algún familiar, otras viven en el confort no aceptan trabajos fácilmente con excusas inverosímiles, buscan ayuditas por todas partes. hay mucha picaresca, algunas nada más llegar ya tienen pareja sin muchos escrúpulos, las complicaciones vienen después
- Sufren muchas soledades, pero como he indicado anteriormente viven esperanzadas
- Expresan, mayoritariamente emociones de miedo, ansiedad, tristeza, depresión. soledad, confusión, frustración y abatimiento, Muy pocas viven desde la alegría y el confort.
- En el día a día, lo que nos llega mayoritariamente y con lo que abarcamos desde este centro social, son las emociones donde resaltan la tristeza, la soledad, la frustración de que no es como quieren que sea. En ocasiones también nos llega la alegría y la esperanza cuando por ejemplo un empleo va en buena dirección. La satisfacción que se genera hacia el esfuerzo invertido en ellas y en el CS. Relación bidireccional.
- A la esperanza se le une una gran dosis de dolor, miedo, ansiedad, soledad y confusión...
- Son personas en situación de vulnerabilidad, por lo tanto, viven inseguridad, frustración, miedo, confusión, depresión...
- Expresan emociones de culpabilidad, miedo, ansiedad y depresión; muy pocas viven desde la alegría y el confort.
- Generalmente no suelen ahondar en este tipo de emociones, pero se puede apreciar que su situación está marcada por la frustración, aunque logran camuflarla con la esperanza

8. Detectan en ellas un sentimiento de pérdida de identidad.

Gráfico 6. Sentimiento pérdida de identidad.

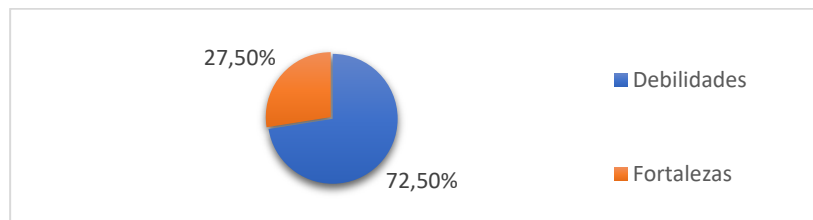


Fuente: Elaboración propia (2022)

- A veces si porque no se valoran y se adaptan a todo sin problemas especialmente en la relación de pareja. Hay pocas que luchan por ser ellas mismas
- No tanto de pérdida de identidad sino de necesidad de encajar su cultura dentro del país de destino.
- Sí, a veces al incorporarse a otra realidad cultural sin referentes pierden su identidad.
- No considero que pierdan su identidad, creo que amoldan su nueva situación en función de los valores y principios que ellas tienen. Sí pueden recordar con abatimiento su vida pasada, sobre todo si tenían un buen empleo, pero como son ellas quienes han decidido embarcarse a una nueva vida en España, no lo consideran un fracaso sino una nueva oportunidad de alcanzar un nivel de vida que en su país ya era inviable

9. Cuando se tienen que describir a sí mismas, ¿ponen más énfasis en las fortalezas o en las debilidades?

Gráfico 7. Énfasis en las debilidades y fortalezas.

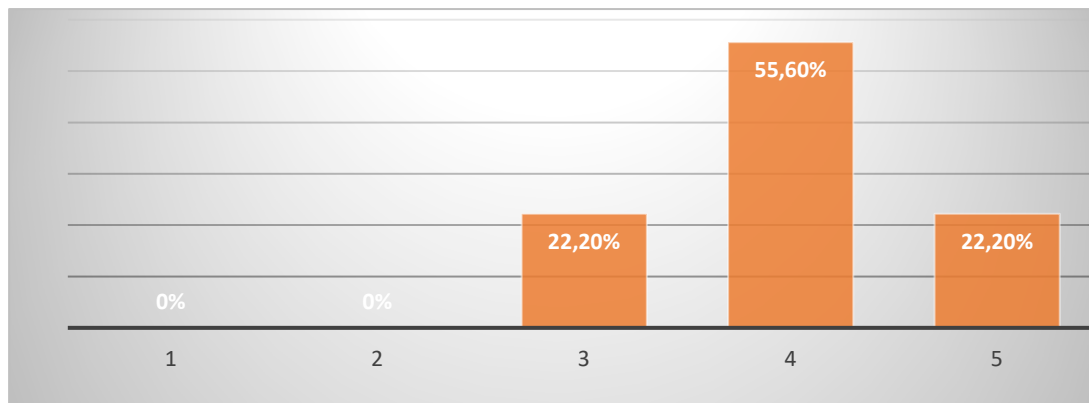


Fuente: Elaboración propia (2022)

- Depende de la autoestima general, pero suelen tender más a las debilidades
- Depende del nivel anímico con el que vengan, pero generalmente se centran en sus fortalezas y en caso de que no sea así procuro que lo hagan
- En las debilidades. En ocasiones ellas utilizan la "pena" para llegar a su objetivo. Desde el CS también trabajamos en que vean que los logros sean de ellas mismas y no tanto de la entidad donde se les ofrece esa posibilidad de obtener un empleo.

10. Cómo valorarías el grado de incertidumbre que viven las mujeres. Valora del 1 al 5. (1 valor más bajo, 5 valor más alto)

Gráfico 8. Nivel de incertidumbre.



Fuente: Elaboración propia (2022)

11. Al dejar su país de origen y llegar a un país con una cultura distinta, esta situación provoca incertidumbre o más bien lo viven como una oportunidad. Podrías describir algo sobre ello.

- Ellas vienen con la mentalidad de que es una oportunidad para vivir mejor, pero la realidad es una espiral de incertidumbre, soledad...
- Las dos cosas, vienen buscando nuevas oportunidades, pero teñidas de incertidumbre, necesitan un reciclaje cultural y profesional
- Viven ambas cosas, pero les puede más el tener la oportunidad y conseguir sus metas.
- Provoca incertidumbre y de manera más acentuada en las personas que están irregulares en España (que son un 80% atendidas en este centro social)
- Para toda la incertidumbre que tienen, la gestionan bastante bien dado los escenarios que les tocan vivir. Lo viven como una oportunidad para que sus familias puedan tener una vida saludable y a la vez con sufrimiento en ese proceso de mejora.
- Creo que la incertidumbre llega más en la toma de contacto con el país. antes de ello, valoran más la oportunidad y no dudan en comprar un pasaje y venir. una vez que tocan tierra, los tres primeros meses son muy duros y la incertidumbre crece, sobre todo cuando había una previa desinformación y palpan la realidad, lejos de los sueños y expectativas
- Al principio lo viven como incertidumbre. Muchas mujeres vienen solas, sin familia, y tienen que buscar donde vivir, donde trabajar, en un ambiente que no les favorece. La incertidumbre y la inseguridad son muy grandes.
- Provoca incertidumbre y de manera más acentuada en las personas que están irregulares en España. Que son un 80% de las atendidas en este Centro Social.
- Como he comentado en preguntas anteriores, aunque siempre existe ese nivel de incertidumbre porque no se sabe qué situación se van a encontrar una vez que llegan a nuestro país, ellas lo ven como una nueva oportunidad que les da la vida

12. Detectas un sentimiento de gratitud hacia la familia y las personas más cercanas.

Todas las respuestas coinciden que sí.

- Lo que se observa es que tanto en ellas como en sus propias familias desde la distancia se forma roles y reglas diferentes. Solicitudes, presiones, y una dinámica entre ellas de apego y diferentes necesidades. Aquí es importante saber y conocer como lo elaboran las mujeres que están en este proceso. Como lo viven.

- Sí, son personas muy sociales, acostumbradas a vivir rodeadas de familia, a pesar de las dificultades, suelen hablar con mucho aprecio de ellas y de amigas, primas, que consideran familia sin serlo. se hermanan entre ellas.
- Hay de todo hay quien lo expresa y quien se sitúa como sujeto receptor al que se debe todo

13. ¿Las mujeres a las que atienden en el Centro Social tiene una red de apoyo en la ciudad en la que viven?

La mayoría de las respuestas coinciden en que NO. Excepto dos Centros Sociales que trabajan en red con otras Instituciones o derivan a otros servicios.

14. Cuáles son los sueños, expectativas de cara al futuro de las mujeres que atienden en el centro.

- Traer a los hijos y juntarse la familia Que sus hijos puedan tener unos estudios y tengan otras oportunidades
- Situarse, encontrar pareja, trabajar aquí en su profesión....
- Mejorar la vida de los que dejó allá con su aportación económica, traerse al resto de familia sobre todo a los hijos a España y los más jóvenes fuertes deseos de estudiar y de formarse
- Conseguir un trabajo, regular su situación, poder viajar a su país, en algunos casos, traer a los hijos
- Por lo general, obtener suficientemente dinero (no solo como concepto material) para poder regresar a su país y tener una vida mejor con condiciones óptimas de vida.
- Tener una documentación legal, acceder a la formación, que su familia esté bien, en muchos casos, poder traerla poco a poco y poder retomar los trabajos a los que se dedicaban en su país y vocación. crear una familia en el caso de no tenerla al venir.
- Buscar un trabajo donde poder ganar el salario mínimo y reencontrarse con sus hijos.
- Conseguir un trabajo, regular su situación y poder viajar a su país. En algunos casos traer a los hijos.
- Poder mejorar su nivel de vida para poder ayudar a la familia que han dejado en su país de origen y si todo sigue su curso llegar a conseguir la reagrupación familiar en nuestro país

15. Que acciones llevan a cabo las chicas que atienden para cuidarse y poder llegar a vivir en plenitud.

- No vemos que hagan mucho por cuidarse, porque su prioridad es trabajar cuanto más mejor
- Algunas la formación, las menos
- Por lo general busca en las distintas iglesias un apoyo, no siempre es la iglesia católica, se dejan llevar mucho por las compañeras. otras desean la regularización de su documentación y no vivir con ese miedo que le provoca esa situación de incertidumbre
- Cuando el centro organiza alguna acción de autocuidado, responden. No continuidad, ni por iniciativa propia
- Acudir a diferentes espacios, como por ejemplo nuestro CS, diferentes talleres de la zona y de otras entidades. Hacer deporte o disfrutar de sus gustos. Poder llevar a cabo momentos de respiro. Aunque la mayoría de las veces no saben o no se permiten el descanso mental y físico.
- Buscan recursos en las instituciones para crecer integralmente, suelen responder bien a cursos sobre el autocuidado, prevención de violencia, emociones y se acercan a vivir cualquier encuentro que tenga que ver con lo espiritual (eucaristías, reuniones...)
- Días de descanso, intentar dejar los problemas en el despacho, saber separar la vida familiar o comunitaria del trabajo.

- Cuando el centro organiza alguna actividad de autocuidado ellas sí que responden, pero no por su propia iniciativa.
- No suelo indagar tanto en cómo ellas trabajan consigo mismas para ello, pero creo que se apoyan en sus vínculos más cercanos y en la Fe para ello

16. En las entrevistas o procesos de acompañamiento, ¿cómo aparece el tema de esperanza?

- Desde nosotras procuramos transmitirle la esperanza, pero siendo realistas
- En la mayoría muy diluido
- En todas las conversaciones aparece esa virtud...porque la mantienen constantemente
- En los principios del proceso es muy bajo o diluido. Conforme van avanzando en el proceso, esta aumenta.
- Aparece en la fe y en las creencias, de nuestro servicio.
- Al tocar el tema de su propio país y los motivos por los que le llevaron a dejarlo temporalmente atrás o de modo definitivo. también a la hora de pararnos sobre su situación personal, como mujeres, y así poder salir de situaciones concretas de violencia y soledad
- Animándolas a que conseguir un futuro diferente es posible.
- En los principios del proceso es bajo, conforme van avanzando en el proceso esta aumenta.
- Generalmente aparece solo ya que aquí acuden en busca de empleo por lo tanto desde un primer momento manifiestan su esperanza por encontrar una estabilidad que les permita mejorar su situación actual

17. Entorno a qué giran las decisiones que toman a la hora de rehacer su vida.

- A la soledad, a muchas frustraciones. A intentar tener una vida mejor
- Cubrir la soledad con lo que a veces se meten en problemas mayores al unirse a una pareja que les trae más complicaciones
- A la familia, a la mejora laboral
- Economía y familia
- Entorno a sus familias de origen.
- Ser madre, crear una familia sana principalmente. en algunos casos, de los cuales hacemos un seguimiento personalizado, desgraciadamente llegan a situaciones de pareja de hecho sólo como trámite para conseguir su residencia legal en el país (y les lleva a situaciones de esclavitud o violencia a veces, al ser como un contrato o un trueque)
- A sus hijos, a la mejora familiar.
- Familia y económica.
- Lo desconozco

18. Cómo aparece el tema del perdón y la reconciliación en las mujeres que llegan al centro social. Tanto a nivel personal como con el mundo que le rodea.

- Es un tema difícil, normalmente no se perdonan y creen que son ellas las culpables de sus fracasos de pareja, con los hijos... También el rencor y la envidia son propio de ellas
- Especialmente les cuesta la reconciliación consigo mismas y con respecto al entorno a veces aguantan lo indecible con una mezcla de perdón intereses baja autoestima
- Generalmente lo viven como un reto, no culpabilizan al entorno, lo omiten, se aferran a la esperanza y a conseguir algo cada vez mejor y más seguro
- A nivel personal, sí aparece. En el mundo que le rodea en menor medida, les cuesta más, porque normalmente, ellas sienten que la culpa es del otro.
- A través de su creencia en la religión y en el trabajo de acompañamiento en la interioridad.

- Muchas dan un testimonio precioso de reconciliación con situaciones pasadas, en su niñez, hacia sus padres o hermanos. las siento abiertas al perdón y se extrañan y sufren mucho cuando van a trabajar a hogares donde los hermanos no se hablan o en familias rotas por el dolor, la enfermedad o la lejanía en que viven muchos ancianos, por ejemplo.
- Se les invita a releer lo que han vivido para sacar lo bueno y poder seguir caminando. Se trata, constantemente, de empezar de nuevo a vivir.
- A nivel personal sí que aparece el perdón, pero a nivel del mundo que les rodea les cuesta más porque normalmente ellas sienten que la culpa es del otro.
- Lo desconozco

19. ¿Qué importancia tiene la dimensión trascendental en las mujeres que llegan centro?

- Tienen esa dimensión trascendental que habrá que acompañarlas para que ellas la descubran
- Para algunas mucha, especialmente las que ya tienen una experiencia anterior, otras se nutren de lo inmediato y dicen no creer en nada.
- Mucha, se les puede hablar de dios sin problema, comparte sus experiencias pasadas y se remiten a esta dimensión constantemente
- No es su primera prioridad, Cuando se ahonda en la conversación, aparece como algo importante en su vida
- Bastante. Es importante sobre todo en ese proceso de primer orden, del porque están aquí, que no es otro, que la búsqueda de empleo como salida a sus " aquí y ahora". Van interrelacionada, de la mano.
- Continuamente se preguntan sobre el sentido de la vida y la enfermedad...
- Es una dimensión muy importante, pues se trata de que la persona esté integrada en todos sus ámbitos.
- No es su primera prioridad.
- Para la gran mayoría es muy importante aferrarse en la Fe, consideran que les da la fuerza y energía necesarias para continuar hacia delante cuando las cosas se tuercen

Anexo 3: Unidades didácticas

A continuación, se presentan las unidades didácticas. Están organizadas por líneas de acción y unidades de programación.

Unidad didáctica 0. Esta unidad didáctica no se abarca dentro de ninguna unidad de programación, tampoco está dentro del cronograma. Va orientada a que las chicas que participen en el proyecto tengan la oportunidad de conocerse en un primer momento y conocer el funcionamiento del curso.

		Autoría:	María Urmeneta Gil	
N.º y Título:	N.º 0 “¿Quiénes somos?”			
Destinatarios:	20 jóvenes del Centro Social			
Lugar:	Aula Centro Social		Tiempo:	1h y 15'
Objetivo didáctico:	Formar cohesión de grupo entre las compañeras del curso a partir de dinámicas de presentación			
Contenidos			Metodología	Temporalización
Hechos/Conceptos	Procedimiento	Actitudes/Normas/Valores	1. Exposición teórica	20'
Presentación Normas	Presentación Exposición de normas	Respeto, diálogo, aceptación. Participación	2. Dinámicas de grupo	40'
			3. Normas de convivencia	15'
Evaluación			Bibliografía y recursos didácticos	
- Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia - Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación			Recursos didácticos: presentación, decálogo.	
			Materiales utilizados	
			Proyector, ordenador, mesas, sillas. Música Fotocopias cuartilla decálogo Carpetilla Cuaderno Bitácora	

Desarrollo de las actividades de la UD 0

1º Momento

Presentación del curso. A través de una presentación visual se explicará en que consiste el curso.

Taller espiritualidad

“Ser desde lo que somos”

IMPORTANTE!

El camino lo haces TU

CAMINO para encontrarte contigo misma

CAMINO para aceptar lo que eres con tus experiencias e historia

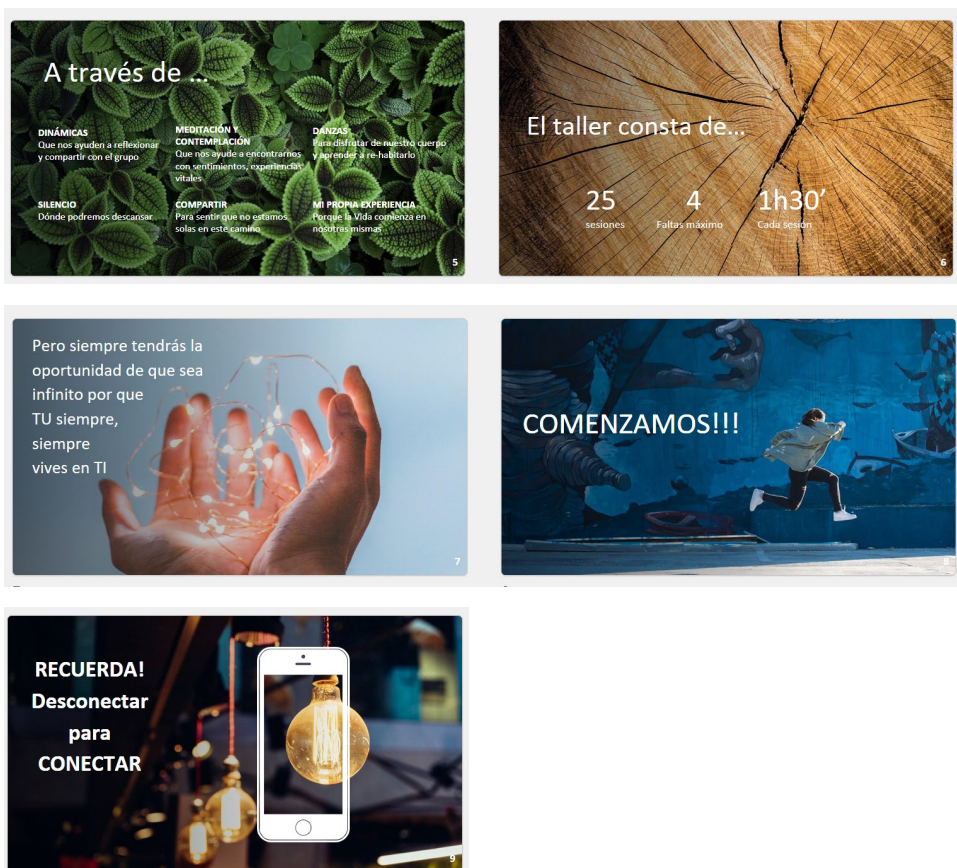
CAMINO para reconocer que tu VIDA esta habitada

“

Es un taller donde TU eres la protagonista, donde tendrás la oportunidad de conocerte más, descubrir que necesitas a los demás, de agradecer, disfrutar de ti misma y salir al encuentro de lo que te llena de vida.

¿QUÉ VAMOS HACER?

SENTIR PENSAR REFLEXIONAR COMPARTIR



2º Momento

Presentación del grupo. Se retiran las mesas y sillas dejan el mayor espacio posible. Nos colocamos en círculo y se comienza a explicar el funcionamiento de la dinámica.

1. Rueda de presentación: decir nuestro nombre y de donde somos. Que nos ha motivado a participar en el taller, en una o dos palabras. Se entrega la carpetilla para guardar el material.
2. Speed Dating (adaptado): se explica la dinámica previamente para poder seguir las instrucciones.
 - a. Se hace una rueda de citas de parejas donde tienen que haber preparado algunas preguntas potentes antes, con el objetivo de elegir la persona con la que tendrán que afrontar un reto-proyecto de vida importante. Es un momento importante para conocer motivaciones, inquietudes, etc. al mismo tiempo van compartiendo algo de su vida.
 - b. Pasado un tiempo se abre de nuevo círculo grande y se les pide que expresen algo sobre cómo se han sentido que han conocido de otras compañeras.
 - c. Reflexión al final. En la vida hacemos muchas cosas, pero lo esencial es como la Construimos, no es lo mismo construir con calidad, conciencia, calidez, cabeza y corazón que con desesperación, agobio, frialdad, por que sí. Si nos paramos podemos descubrir con la intuición y dirigirnos hacia el camino cómo de lo que sabemos (escrituras, tradición, fe...) hay en nosotros una intuición que nos lleva a dirigirnos hacia un camino de la verdad interior, donde reside nuestra esencia.

3º Momento

Explicar las normas de convivencia. No podemos construir este taller si no tenemos normas de convivencia.

Decálogo de convivencia

- ✓ Respeto “aceptar las diferencias”, cada persona es única y en las diferencias aprendemos e incluso nos podemos unir.
- ✓ Escuchar y respetar el turno de palabra y los espacios de silencio.
- ✓ Puntualidad al llegar al taller.
- ✓ Comunicar si no vas a acudir a una sesión.
- ✓ Confidencialidad, no contamos nada de lo que se diga en el taller. Este espacio es nuestro y sagrado.
- ✓ Aparatos electrónicos apagados o en modo avión.
- ✓ Cuidar las instalaciones y dejarlas ordenadas al terminar la sesión.
- ✓ Dialogar, va más allá de contar con palabras lo que nos sucede. Implica comprender una mirada, sonreír en el momento adecuado y dirigir la palabra sabia.
- ✓ Participar y disfrutar de cada sesión
- ✓ Permitirnos ser quienes somos, con libertad!

Entrega del Cuaderno Bitácora y carpertilla para meter los materiales

Formato del Cuaderno bitácora:

- Tamaño A5
- Portada: Cuaderno Bitácora de(nombre la persona)

LA1: INTROSPOECCIÓN

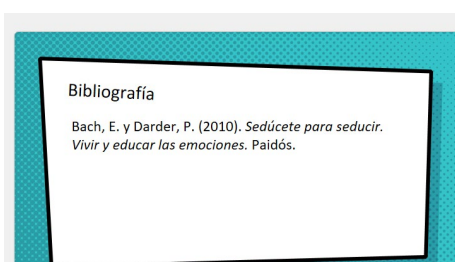
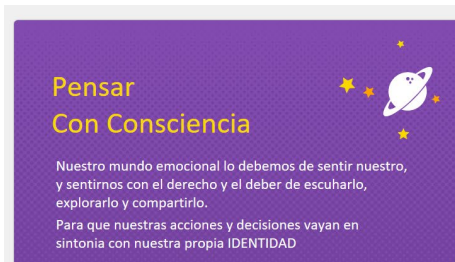
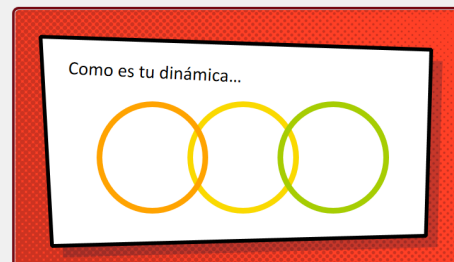
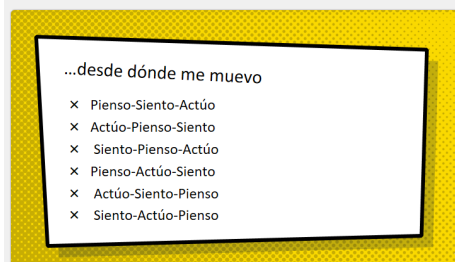
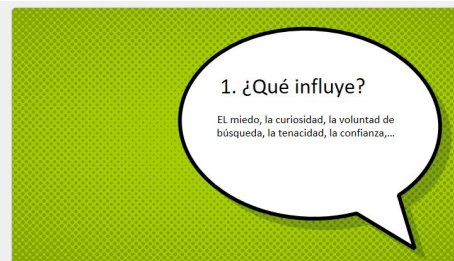
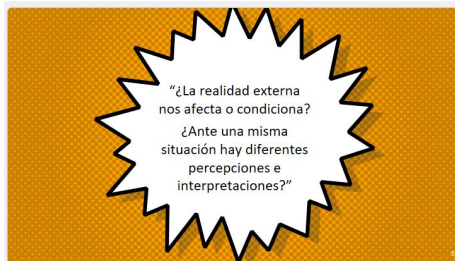
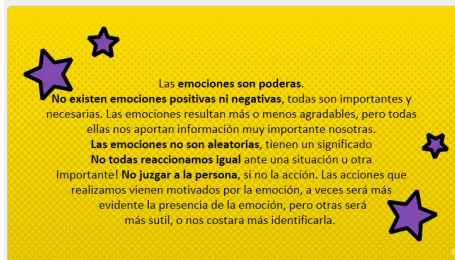
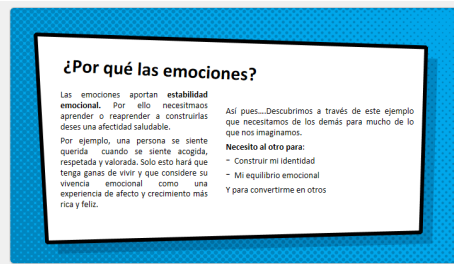
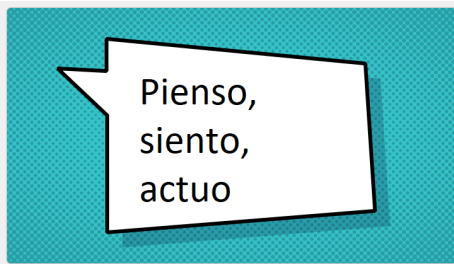
UP1: Indagación personal

Unidad didáctica 1

		Autoría:		María Urmeneta Gil			
N.º y Título:		N.º 1 “¿Qué vive en mí?					
Destinatarios:		20 jóvenes del Centro Social					
Lugar:		Aula Centro Social		Tiempo:		1h30'	
Objetivo didáctico:		Reconocer como siento, pienso y actúo en diferentes momentos a partir de tarjetas reflexivas					
Contenidos				Metodología		Temporalización	
Hechos/ Conceptos		Procedimiento	Actitudes/Normas/ Valores	Exposición teórica		15'	
				Reflexión personal		50'	
Círculo Siento/Pienso /Actuó		Presentación de la sesión	Puntualidad	Puesta en común		15'	
		Dinámicas individuales y grupales	Respeto	Relajación visual		10'	
			Tolerancia				
			compartir				
Evaluación				Bibliografía y recursos didácticos			
- Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia - Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación				Bibliografía:			
				Bach, E y Darder, P. (2010). <i>Sedúcete para seducir. Vivir y educar las emociones</i> . Paidós.			
				Ruíz, M.P. [@psico_mporienta] (2022). <i>Dinámicas 1 Autocontrol escudo</i> [Archivo]. Instagram.			
				https://instagram.com/psico_mporienta?igshid=YmMyMTA2M2Y=			
				Recursos didácticos: presentación, tarjetas, música, Cuaderno Bitácora.			
				Materiales utilizados			
				Proyector, ordenador, altavoz, alargadera enchufes. Mesas y sillas. Fotocopias. Lista de música. Bolígrafo, tijeras, rotuladores. Cuaderno Bitácora, carpetilla.			

1º Momento

A través de una explicación teórica se explica la importancia que tiene el diferenciar el valor que tienen los sentimientos en mi persona y que nos permite vivir ciertos sentimientos, como influyen en mi modo de pensar y como acepto y actúo con lo que me sucede. Desde la perspectiva de que necesitamos vivir desde nuestro centro. El material para este apartado ha sido extraído de Bach y Darder (2010).



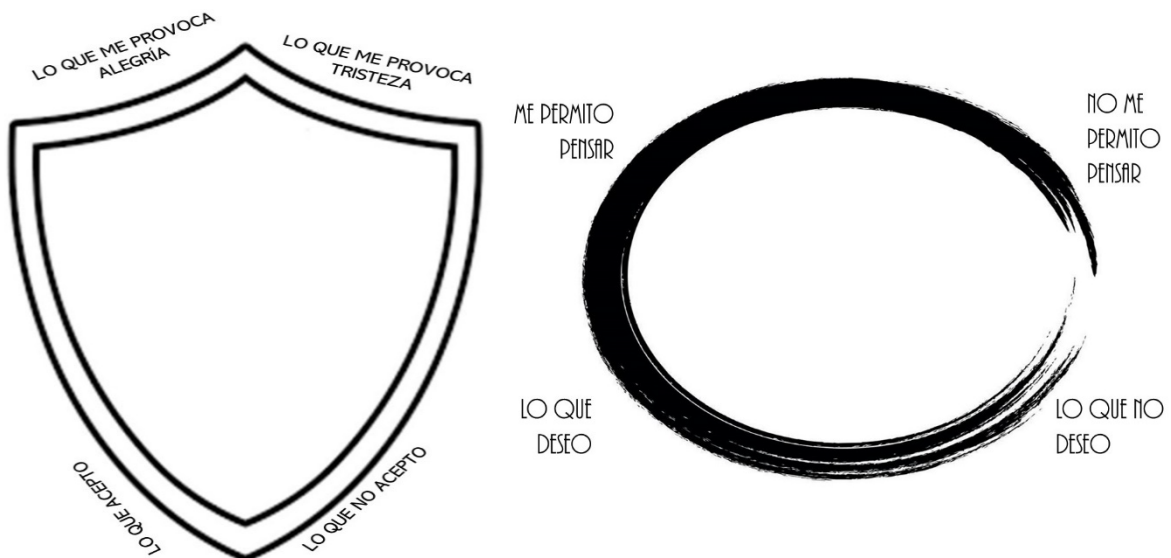
2º Momento

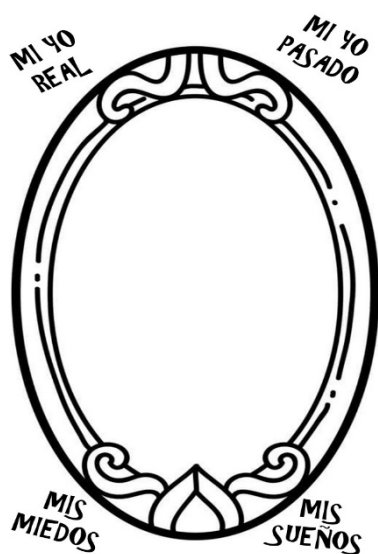
Comenzaremos explicando que son los sentimientos, como influye nuestro modo de pensar y actuar.

A continuación, se les da unas tarjetas que nos ayudaran a reflexionar. Las cuales han de ir trabajando de forma personal. (poner música relajante de fondo).

Dichas tarjetas las tienen que partir en 4, a la mitad tanto en dirección horizontal como en vertical y rellenar según lo que indica el título que llevan. Orden de las tarjetas:

- 5- 1º Escudo: en esta tarjeta es importante identificar que me provoca ambos sentimientos y en la vida cotidiana cuando estos aparecen como reacciono, es decir, que acepto y no acepto. Reflexionar como nuestro estado de ánimo influye en las decisiones que tomamos.
- 6- 2º Círculo: con esta tarjeta enfatizaremos que me permito pensar porque creo que ha de ser así, aunque en ocasiones no estoy convencida de ello, sino que me siento influenciada por otros con aquello que realmente anhelo.
- 7- 3º Corazón: reconocer mis fortalezas y debilidades y relacionarlas con logros y errores. Detectar que interrelación tienen entre ellas.
- 8- 4º Estrella: indagar en que es fundamental y no lo rechazaría nunca, que me distrae y me impide ser coherente. Y que es lo que he logrado con mis imprescindibles y que no por distraerme de lo fundamental
- 9- 5º Espejo: reconocer quién soy yo actualmente, que hay de mi pasado y ponerlo en relación con los miedos y sueños.





3º Momento

Una vez realizada la dinámica nos sentamos en círculo y se les invita a compartir algo sobre la experiencia vivida, que han sentido. Que ha supuesto dar nombre a los diversos títulos que muestran las tarjetas.

Terminamos con una pequeña relajación visual guiada.

Observa tu respiración sin modificarla y hazte consciente de qué te sucede al observarla. Te concentras ahora en la inspiración, tomas aire por la nariz o la boca intentando llenarte al máximo de aire y, cuando no puedas inspirar más, lo dejas salir. Repites el proceso tres veces... Vuelve a tu respiración normal y hazte consciente de lo que has sentido al inspirar profundamente. Ahora, te concentras en la expiración. Inspira profundamente y deja salir el aire por la boca, poco a poco. Atiende a las sensaciones físicas que notas. Repites el proceso tres veces y vuelves a tu respiración normal. Además de las sensaciones corporales, conecta con tu estado de ánimo, hazte consciente de cómo te sientes. Si te sientes nervioso, tranquilo, extraño ... Si te sientes bien, concéntrate en esa sensación y disfruta de ella mientras respiras profundamente. Si te sientes intranquilo o mal, localiza de dónde procede el malestar, si es algo físico o emocional. Cada vez que espire, visualiza cómo el malestar sale de ti. Regresa a la respiración normal. A tu ritmo, suavemente, mueve piernas, brazos y abre apaciblemente los ojos.

Terminamos escribiendo en el Cuaderno Bitácora el eco de la sesión, puede ser una palabra, frase, sentimiento, descubrimiento, etc.

Unidad didáctica 2

			Autoría:	María Urmeneta GII
N.º y Título:	N.º2 “¿Yo vivo, quién soy?”			
Destinatarios:	20 jóvenes del Centro Social			
Lugar:	Aula Centro Social		Tiempo:	1h30’
Objetivo didáctico:	Aprender a hacerse preguntas sobre su mundo interior a partir de la indagación personal			
Contenidos			Metodología	Temporalización
Hechos/ Conceptos	Procedimiento	Actitudes/Normas / Valores	Explicación teórica	15 ‘
Autoconocimiento	Fichas de preguntas Modelaje	Respeto Escucha Participación Confidencialidad	Visualización	10’
			Reflexión personal	30’
			Trabajo grupal	20’
			Relajación	15’
Evaluación			Bibliografía y recursos didácticos	
- Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia - Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación			Bibliografía: Collado, N. (2017). Proyecto de vida ¿Quién soy? [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=hOpnG_mF9UI Recursos didácticos: presentación, tarjetas, música, Cuaderno Bitácora.	
			Materiales utilizados Proyector, ordenador, altavoz, alargadera enchufes. Mesas y sillas. Esterillas o alfombras, cojines. Fotocopias. Lista de música. Videos de YouTube. Bolígrafos, arcilla. Agua, papel, cubo para agua. Cuaderno Bitácora, carpetilla.	

1º Momento

Aprender a hacernos preguntas es fundamental. Muchas veces preguntamos a los demás para encontrar respuesta a nuestros problemas o decisiones. Las preguntas poderosas nos ayudan a activar algo en nuestra mente para ello necesitamos reconocer nuestras fortalezas y debilidades. Conocerlo nos ayuda a saber para que estamos viviendo. Por miedo o dudas hemos dejado pasar nuestros objetivos vitales.

Necesitamos desenterrar herramientas innatas para poder crecer interiormente, necesitamos conocer nuestro interior, corazón, alma y cuando no hacemos frente se generan barreras, inseguridades, tensiones, etc.

2º Momento

Visualizar corto (marcar tiempos): https://www.youtube.com/watch?v=hOpnG_mF9UI

Después de visualizar el video. Se le invita a la reflexión personal a través de unas tarjetas.

En este momento me podría preguntar: (muy importante que se formulen en positivo, cuando incorporamos la palabra NO ya le damos un tinte negativo). Se deja un tiempo para que pueda responder

Se les da un pedazo de arcilla con la finalidad de que les ayude a responder otras dos nuevas preguntas. Se les indica que modelen la arcilla al tiempo que van encontrando respuestas a las preguntas.

¿Quién soy yo en este momento?
¿Cómo me veo a mí misma?

Una vez respondidas continuamos dando forma a la arcilla o transformándola y vamos respondiendo a las siguientes cuestiones:

¿Quién soy yo?
¿Qué hago en este mundo?

- ✓ ¿Qué me gustaría conseguir?
- ✓ ¿Cómo me gustaría sentirte en ese futuro al cual vamos?
- ✓ ¿Qué me gustaría que pasara hoy que no está pasando?
- ✓ ¿Qué me pondría una sonrisa en la cara?
- ✓ ¿Cómo me sentiría si supieras hacia dónde vas?

3º Momento

Crear grupos de 5 y compartir algo sobre nuestras respuestas, cual es la que más me ha inquietado, costado responder, si me han surgido nuevas preguntas. Que he querido expresar con la arcilla. Escoger una secretaria que luego comparta con la asamblea elegir una figura o figuras que nos identifiquen como grupo y explicar al resto de compañeros.

Se cierra la sesión con una breve relajación guiada. "Ponte en una posición cómoda y cierra los ojos suavemente. Respira despacio tomando el aire por la nariz y expúlsalo despacio por la boca (2 respiraciones profundas lentas) mientras sigues tu propio ritmo de respiración natural. Ahora con tu mente ve a visitar un lugar tranquilo, de paz e imagina un espacio donde te sientas segura, cómoda y totalmente relajada. Tu espacio seguro puede estar dentro o fuera, tal vez sea un jardín, un paisaje, una persona o un lugar en el mundo donde siempre imaginaste visitar o tal vez es un lugar favorito en tu hogar o en tu comunidad.

Al entrar en este lugar imagina que estás liberando tus ansiedades, tus preocupaciones y tus miedos, tu estrés y tensión se van diluyendo. Ahora detente en los detalles de tu espacio de paz ¿Qué ves? ¿A qué huele? ¿Cómo son las texturas las notas? Observa lo que está justo delante de ti tocarlo ¿Cómo te sientes?

Este es tu espacio especial donde nada puede hacerte daño, donde no hay demandas sobre ti. Nota como cada parte de tu cuerpo esta más relajado: cabeza, cuello, cara, ojos...abdomen, pecho, espalada... cuerpo, mente, corazón y espíritu están abrazados suavemente por la ternura, el cuidado y el amor.

Recuerda que puedes volver y relajarte en este espacio tranquilo en tu mente en cualquier momento. Y siempre te puedes decir: Estoy en paz. Puedo relajarme aquí. Puedo llegar a este tranquilo espacio interior cuando quiera. Cuando estés lista, abre los ojos poco a poco.”

Después de la relajación escriben en su Cuaderno Bitácora el eco de la sesión.

Unidad didáctica 3

		Autoría:	María Urmeneta Gil	
N.º y Título:	N.º 3 “Silencio”			
Destinatarios:	20 jóvenes del Centro Social			
Lugar:	Aula Centro Social		Tiempo:	1h30’
Objetivo didáctico:	Aprender a situar nuestras emociones en el cuerpo a través del encuentro personal por medio del silencio.			
Contenidos			Metodología	Temporalización
Hechos/ Conceptos	Procedimiento	Actitudes/Normas/ Valores	Explicación Teórica	10’
Autoconocimiento emocional	Exposición teórica y reflexión personal guiada	Respeto Escucha Participación Confidencialidad	Relajación	10’
			Reflexión personal	40’
			Puesta en común	25’
Evaluación			Bibliografía y recursos didácticos	
- Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia - Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación			Bibliografía: Llenas, A. (2016). <i>Laberinto del Alma</i> . Editorial Planeta S.A. Nuñez, P y Romero, R. (2013). <i>Emocionario: dime lo que sientes</i> . Palabras Aladas. Urmeneta, M. (2021). <i>Trabajo emociones Habilidades Sociales</i> . Facultat d'Educació Social i Treball Social Pere Tarrés. Recursos didácticos: Música, palabras-imágenes, Cuaderno Bitácora.	
			Materiales utilizados Proyector, ordenador, altavoz, alargadera enchufes. Esterillas o alfombras, cojines. Fotocopias. Lista de música. Rotuladores, folios blancos y de colores, 100 aprox. posit, cinco cartulinas de colores Cuaderno Bitácora. carpetilla.	

1º Momento

Breve explicación:

Se les pide que busquen un espacio, rincón donde se pueda relajar y tomar conciencia de como estoy, donde esta.

Una vez situadas: se explica brevemente que se va a hacer (se va a seguir la dinámica de un taller de interioridad). Este tiempo es un momento especial para una misma, con él no se trata de hacer grandes cosas, ni pensar, ni decir, no es un espacio para ponerse nerviosa, ni

agobiarse... Cada una llegara hasta donde desee llegar. Realmente es un momento para desconectar y re-conectar.

Es un espacio de búsqueda personal, donde voy haciendo mi propio proceso para descubrir lo que me da verdadera vida, para sentir, para desarrollar la energía de humanización: verdad, ternura que me habita, emociones, sentimientos...

Tomar conciencia:

En la vida necesitamos tomar conciencia con una misma, las demás y el entorno. Canalizar las energías y las emociones.

2º Momento

1- Relajación: En este momento te invito a que tomes una posición cómoda, ya sea sentada, de pie o incluso tumbada. Respira profundamente: coge el aire por la nariz, recorre suavemente tu cuerpo y expúlsalo suavemente por la boca, siente como recorres todo tu cuerpo, vuelve hacerlo... y de nuevo inspira fuertemente recorre tu cuerpo tal y como fluye la sangre sobre tu cuerpo y suavemente expirada. (música de fondo)

-Contemplación de manos- Si cerraste los ojos ábrelos suavemente y contempla las palmas de tus manos, simplemente míralas, obsérvalas y contémpalas. Deja que ellas te digan algo y escucha el susurro de tu corazón.

Necesitamos sensibilizarnos hacia la mirada del corazón como una capacidad que es educable, una puerta de acceso a la trascendencia.

Tu cuerpo y tu corazón no los puedes separar, ellas son tú mismo ser. Cierra los ojos agradece y acoge.

3º Momento

PALBRAS-IMAGENES: Ahora te invito a que te levantes por la sala, te acerques a la mesa y escojas dos palabras o imágenes, contempla todas despacio y coge una que hable de ti en este momento, si lo consideras necesario dedica unos momentos a identificar el sentimiento que predomina en ti en tu vida cotidiana y aquel que te gustaría que predominase o que cuando llega te pone un tanto nerviosa, incomoda...

Una vez que las tengas, vuelve a tu lugar y ahora toca mirarla, soñar con ellas y preguntarle todo aquello que tú quieras, esto es únicamente para ti, esto pertenece a tu espacio más sagrado, aquel que nadie, nadie, solamente tú puedes llegar. ¡Este es tu momento!

Detente en tus sentimientos, y ve nombrándolos en tu interior, si te ayuda cierra los ojos y sitúa todos ellos en las diferentes partes de tu cuerpo, cada uno de ellos se siente más en un lugar del cuerpo, pues este es momento de reconectar con él y descubrir donde vive.

La energía es el motor que mueve nuestra vida, los pensamientos también son energía e influyen en nuestras acciones y actitudes y dependiendo de cómo sean las vivimos, nos cargamos de energía positiva o negativa.

Sacamos a la luz a través de un ejercicio nuestros mejores pensamientos y todas aquellas cosas que nos decimos a nosotras mismas y no nos benefician. E intentamos caer en la cuenta de lo importante que es elegir el lenguaje con que hablamos.

Ejercicio: Se leen algunas emociones básicas o se proyectan (extraídas libro: Laberinto del alma), se les reparte un posit. Se les deja pensar unos segundos y tienen que apuntar una alegría, luego se lee otra emoción y van apuntando. Emociones que trabajar: alegría, miedo, tristeza, rabia, asco. (Llenas, 2016)

- Alegría: La alegría es una emoción agradable y que te llena de optimismo. Es una energía luminosa que te activa el ánimo y las ganas de hacer cosas. Te hace sentir ilusión, curiosidad, deseo de vivir de compartir todo con los demás. Cuando te sientes alegre emites buenas vibraciones que todos quieren estar cerca de ti.
- Duda: ¿Qué hago? ¿Hacia dónde voy? ¿Qué camino elijo? ¿Y cuál descarto? La duda te hace debatir entre las diversas posibilidades, pensamientos y sentimientos contrapuestos. Cuando dudas, un sentimiento de incertidumbre te obliga a detenerte, a no avanzar en el camino hasta ver más claro.
Buscar información reflexionar, contrastar...te ayudará a elegir la opción acertada, si no resuelves la duda, la situación puede paralizarte y estancarte... dudar es normal. Nos cuesta mucho decir, ya que elegir una opción suele implicar renunciar a otras.
- Rabia: Vete de aquí. No te puedo soportar... La rabia es una emoción potente de enojo hacia alguna cosa o persona de la cual nos querríamos liberar. Aparece cuando algo nos frustra, nos desagrada o lo encontramos injustos o nos amenaza de alguna forma. Sentimos un ardor interno, un sentimiento de oposición y resistencia que nos insta a actuar y descargar esta intensidad de energía.
La rabia en sí no es mala, pero sí que lo son algunas formas de expresarla, como la agresividad o la violencia. Hay que aprender a calmar su energía o a canalizarla de una forma constructiva.
- Intimidad: una cosa íntima es aquello que sientes muy adentro, casi como un secreto. Es un sentimiento privado, que no quieres hacer público, y lo reservas solo para ti y las relaciones cercanas.
Revelarlo sería como exponer una parte profunda de tu alma, por eso tienes que cuidarlo al decidir con quién, cómo y cuándo lo compartes.
- Celos: los celos son una mezcla compleja de miedo, tristeza y rabia a la vez. Una auténtica bomba emocional. Nos invade un intenso malestar, porque nos parece que un tercero nos puede quitar aquello que queremos. Nos sentimos pequeños, inseguros, menos queridos o importantes que ese otro y nos genera miedo a perder, tristeza por el alejamiento emocional y mucha rabia contra ese tercero. Tanto los celos como la envidia se basan en la inseguridad personal, pero no son exactamente iguales. Los celos se sienten respecto a un objeto querido, la envidia se siente más hacia una posesión material o una cualidad de una persona. Los celos también suelen ser más honestos, sienten vulnerabilidad, cosas que la envidia casi nunca se permite hacer.
- Remordimiento: Algunos lo confunden con el arrepentimiento. El arrepentimiento es el malestar que podemos sentir ante cualquier acto, sea malo o no. En cambio, el remordimiento solo se genera al haber realizado una mala acción. Por ejemplo, podrías arrepentirte por haber dicho 'no' cuando tu hermano te ofreció unos chocolates... y, seguramente, sentirás remordimiento si le quitas unos cuantos sin que él se dé cuenta. ¿Qué estrategia emplea? Una sencilla, pero efectiva. Se las ingenia para que no puedas dejar de pensar en eso malo que hiciste. Así, despierta en ti un malestar que te invade poco a poco. Ese malestar que te remuerde es la culpa.

Una vez que tengan el posít lo pegan en su correspondiente mural hechos con cartulinas de diferentes colores, cada una de ellas lleva el título de la emoción. Solamente se ponen la alegría, miedo, tristeza, rabia, asco y una cartulina más con el título "lo que no sé dónde poner..."

Una vez se hayan trabajado todas las emociones, se deja un momento de silencio para que se paseen por los murales y puedan ver lo que otras han apuntado. No se puede comentar nada, únicamente se observa.

Reflexión guiada: ¿hay alguna cosa que te haya llamado la atención? ¿he descubierto emociones comunes? ¿qué hay en común con los diferentes miedos, alegría, tristeza, asco...? Las emociones en sí mismas no son buenas ni malas. Por ejemplo, en ocasiones el miedo nos ayuda a ser prudentes. La negatividad puede estar en el hecho de que las

emociones nos trasladen y nos puedan dominar; por ejemplo, un miedo que nos paraliza, una tristeza que nos deprime...

Cierre momento: Finalmente os invito a que todo lo que habéis vivido en este pequeño momento, a modo de reflexión, frases, palabras, ideas, carta, etc., las plasmeis en forma de espiral-caracola, es decir, comenzaréis a escribir desde el centro hacia afuera.

Si alguien quiere compartir algo de lo que ha vivido, como se siente,

4º Momento

A continuación, se les invita a hacer una breve reflexión sobre como todo ello nos influye en nuestro cuerpo, en las relaciones, en aquello que sentimos y vivimos. Nuestro cuerpo es nuestro espejo. "SÉ TÚ, ESO ES TODO"

Aunque en ocasiones no nos damos cuenta nuestro cuerpo nos pone en movimiento, en habitan los deseos de nuestro corazón.

Ahora os invito a poneros en una posición cómoda, las que se puedan tumbar que se tumben. Y vamos a dejar que nuestro cuerpo tome protagonismo a través de la música, con gestos lentos, sosegados, conscientes...que nos ayuden a ser conscientes de lo que vivimos, del aquí y ahora.

Suena la música, y dejamos que la mente y el corazón la sientan. Cerramos los ojos, respiramos e intentamos no pensar en nada... suena la música.

- (Canción: Spirit Bird) Ahora es el momento de sentir únicamente tus manos, baila, deslízala como si todo se te fuera en ella, eso sí al compás de la música déjate inspirar por ella.
Poquito a poco ve serenándolas
- (Canción: Kothbiro) Y deja que tus brazos sientan la música y se la recorran, muévelos suavemente,
- (Canción: Some Like You) Los hombros
- (Canción: Deep relaxation wáter music) Siente la música en los ojos
- (Canción: Always) Las caderas
- (Canción: Gratiud) Las piernas Los pies
- Mueve suavemente todo tu cuerpo y vuelve a esa quietud

Siente como la música recorre todo tu cuerpo y que ella junto con los movimientos suaves poco a poco te conducen a la quietud, al silencio y a la serenidad. A través del cuerpo, la mente y el corazón se aúnan y cooperan mutuamente.

Y es así como gracias a nuestros movimientos, pensamientos, sentimientos, emociones, nuestro ser cuerpo se pone ante la obra gozosa y amorosa del creador. Nuestra vida empieza por el cuerpo, por nosotras, en lo que somos y tenemos. Podemos ponernos delante de nosotras mismas, de las demás, del mundo no solo con el pensamiento o el corazón: también con las manos, los pies, las caderas, las piernas... así entre todas asomarnos a ese lugar llamado interior.

Cierre

Cuento, extraído de Urmeneta (2021). Al terminar de leerlo se les entrega para que lo tengan de forma física.

Hay palabras que a veces emocionan y con ellas me siento reflejada, tal vez, expresan emociones, guardadas que vivo y necesito adentrarme en el interior con cariño y respeto.

Son palabras que conectan con mi sensibilidad "tejidos, entre sus hilos se esconden las emociones para anudar lo que parece alejado. Se enredan y desenredan en los cordones del mundo." Nuestras emociones y todo lo que le rodea necesita entretenerse. Un telar es bello,

son pequeñas obras de arte que han sido mimadas, contempladas, palpadas pues así mismo nos tenemos que tejer nosotras por dentro, a través de hilvanes y pespuntos.

Toda nuestra vida se ha de tejer, cada una de nosotras somos un cuerpo habitado, que vive, siente, sufre y padece. Nuestras entrañas son el umbral de nuestra propia vida, es donde sentimos profundamente, ahí cuando entran y se tocan algo nuevo nace. Toda emoción que nos estremece toca nuestro ser, en ocasiones solo en ese lugar sagrado irrumpe todo lo demás del mismo modo que cada una tiene una tarea, proteger su hogar, hacer de él un lugar cálido.

Nuestro cuerpo es sabio y debemos saber leerlo, tal vez para sanar y descubrir la belleza que el mismo es. Saber percibir desde nuestras vivencias, desde nuestras emociones, pero sobre todo desde la libertad. Siendo esta esencial, sin libertad no podemos soltar el rencor, la pereza, la agresividad y tantas emociones que poco a poco destruyen la calidad de nuestra vida e incluso impiden vivir quien realmente somos.

El conocimiento personal va ligado a la madurez, saber identificar y dar nombre a nuestras emociones son un reto para vivir desde la autenticidad, todas sentimos, aunque a veces digamos que no sentimos, personalmente cuando digo que no siento es que tengo miedo y deseo evitarlo. Por ello, escuchar y pasar pequeños ratos con ellas me ayudan a crecer y lo bueno de ello es que cuando le digo Bienvenida, sé que podemos dialogar y crear nuestro encuentro de superación.

Aprender a identificar las emociones que vivo es uno de mis grandes deseos, es como un sendero hacia nuestro camino interior.

Adentrarnos en nuestro ser es fundamento de vida, toca el corazón y por ende me habré a “sentir lo que no se ve” y a vivir desde mi pequeñez y mi debilidad con la certeza de que ahí también se puede vivir. En lo oculto muchas emociones surgen, se reavivan e impulsan, me encantaría que todas ellas vivieran en una casa especial, pero ahora, mi casita es un poco indefinida. Eso sí, tiene un sueño, llegar a ser una “casa de encuentro” ahí donde habitan las emociones más humildes y por muy pequeña que sea siempre entran más personas, pero para poder vivir en ella se requiere transparencia, crecer en gratitud, confianza, respeto, paciencia y sobre todo en esperanza y libertad.

Tal vez, antes, tendría que sentarme en la mesa de afuera o en la acera y pensar desde donde quiero vivir y con quién. Y si no me siento preparada he de buscar una casita con una ventana para recordar el valor de lo que soy, una ventana abierta para recordar que hay nuevos caminos, probablemente necesite alas para lanzarme y volar. Pero volar alto y al mismo tiempo acompañada, que vaya a mi lado o atrás para cogerme y decirme, ¡levante y continua, yo estoy contigo!

En mi casa interior hay un hilo que rumia, párate, obsérvalo y dale nombre. Sitúate frente a él, y toma conciencia... más bien no es que te encubras en él, sino que es miedo y le doy otro nombre, cuevas, escondites, pasadizos, agujeros que están en mí, si les dejo paso libre pueden cavar hasta donde deseen.

Deja que aquello que recorre tu mente sea como una pluma. La pluma es ligera, con un pequeño soplo la podemos mover, es ese espíritu libre, la libertad está en cada una de nosotras, cada ser humano tiene la posibilidad de abrir o cerrar, la libertad es una de las actitudes más profundas y más compleja en ella pueden llegar a habitar todas las emociones, por eso es la que más trabajo tiene. Requiere muchos pasos, unos grandes otros pequeños, necesita de todos los sentidos, ella nos concede el permiso de dejar entrar a quien nosotras deseamos.

Si queremos que nuestra Vida habite verdaderamente en la casa que deseamos necesitamos sentarnos a la mesa y saborear la gratitud.

Y ojalá que cuando pase el tiempo sea capaz de mirarme en el espejo de la gratitud y al contemplar mis arrugas pueda decir: tú eres señal de todo lo que pasamos juntas en la vida.

Y recuerda “nunca dejes que nadie te trate mal, ni siquiera tu misma”,

Toda nuestra vida es una historia que requiere de miradas de ternura y bondad, saber decir, gracias y perdón, “escribe un principio y ofrece un final” habrás perdido el rencor, ¡alégrate! ¡Solo en ti esta la pregunta y la respuesta!

Para compartir, ¿Cómo me he sentido? Me ha costado entrar, no me ha costado...

En la vida, todos nos hacemos preguntas. Es una característica que nos define como humanos. Los animales viven, y basta. Nosotros vivimos y necesitamos saber por qué y para qué vivimos, necesitamos dar un sentido a lo que somos y a lo que hacemos.

Al finalizar, escribimos en nuestro cuaderno Bitácora el eco de la sesión.

Recursos

DUDA CULPA RABIA MIEDO FE AMOR

CELOS DISPERSIÓN AMISTAD DECEPCIÓN

VÍNCULOS

HONESTIDAD ABURRIMIENTO DESESPERANZA EMPATÍA

ENAMORAMIENTO HERIDA ANSIEDAD OSCURIDAD
FIRMEZA

AGRADECIMIENTO BRUTALIDAD FIRMEZA
SOLEDAD

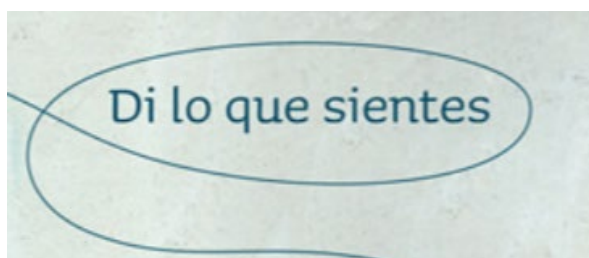
VERGÜENZA FANTASÍA SORPRESA INSPIRACIÓN

LIBERTAD ESPERANZA ACEPTACIÓN SERENIDAD

CUIDADO RUPTURA SINTONIA FAMILIA
CREATIVIDAD

EGOISMO HOGAR ORGULLO SERENIDAD PAREJA

PAZ ALEGRÍA





Compasión

Hay quienes la llaman 'conmiseración' o 'lástima'.

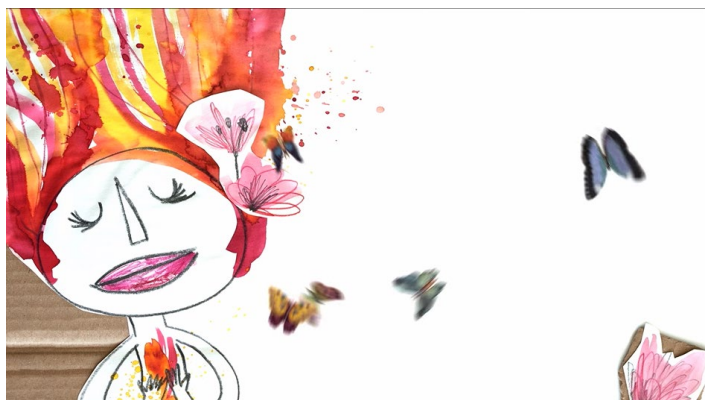
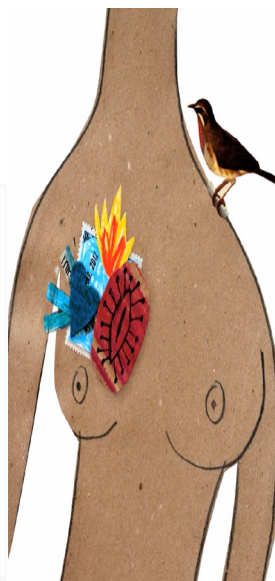
La compasión es la pena que nos provoca la desgracia de los demás.

¿A qué nos motiva la compasión?

Nos motiva a ayudar a quien está sufriendo. Puede ser un pariente o un desconocido. Incluso puede tratarse del personaje que habita en un libro, como un zorro que ha perdido a su familia. Eso nos despierta el deseo de abrazarlo para aliviar su tristeza.

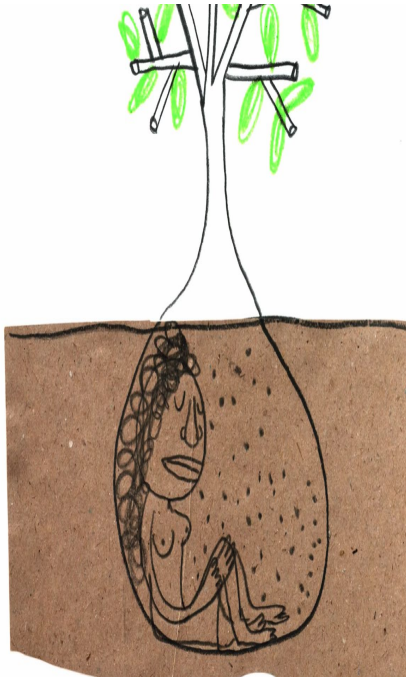
Si un ser querido la pasa mal y no lo ayudamos, es muy probable que entremos en el territorio del **remordimiento**.

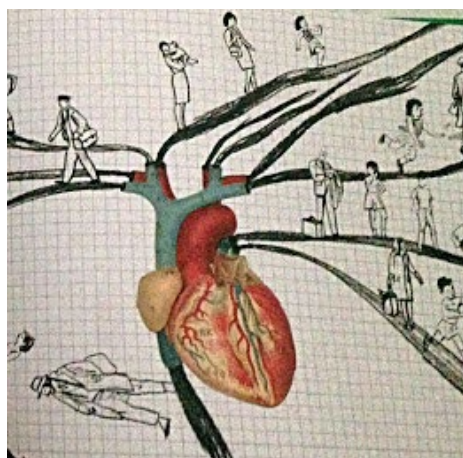




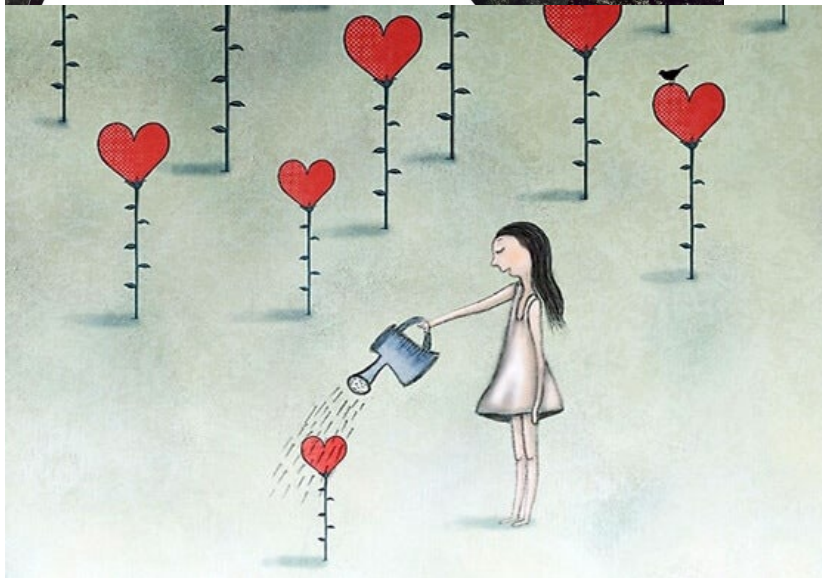
empatía





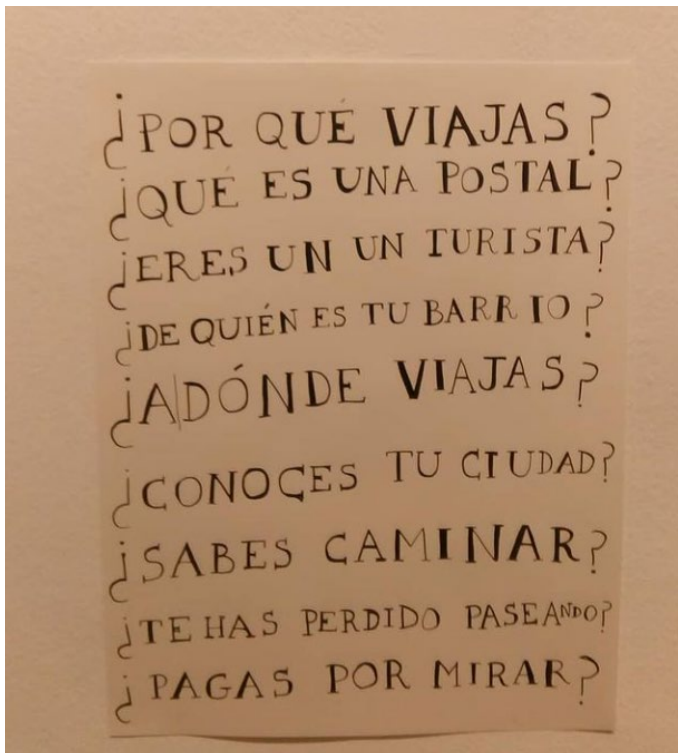
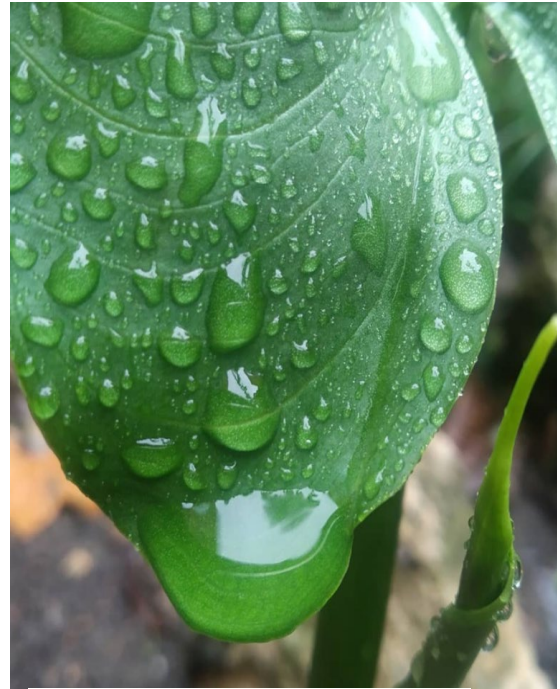




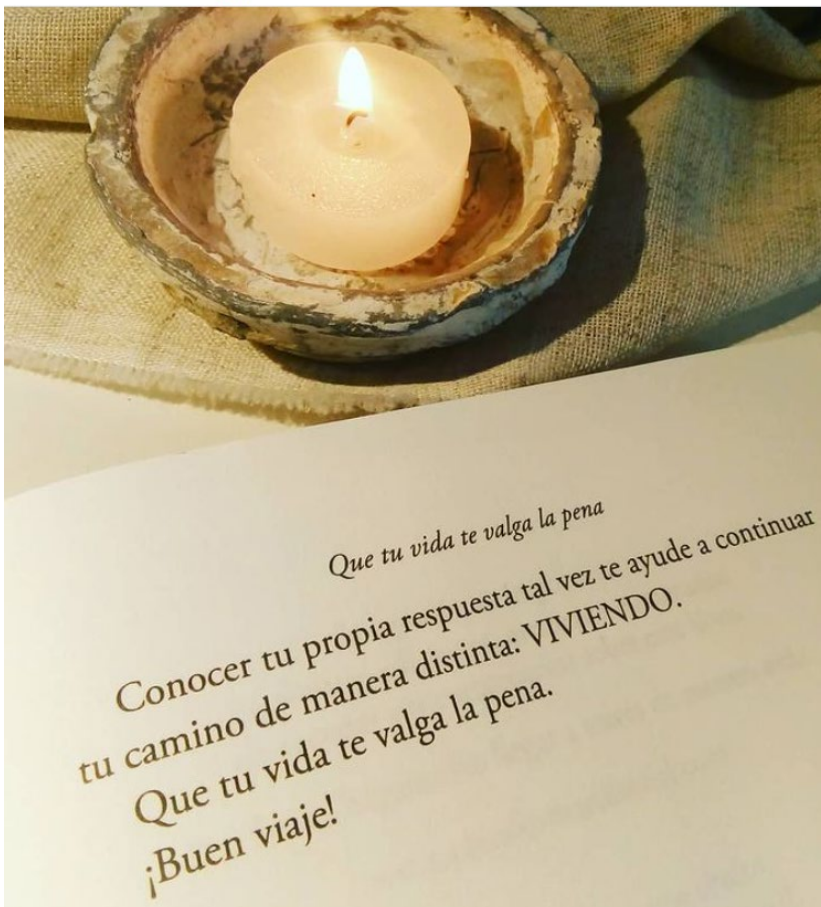












Que tu vida te valga la pena
Conocer tu propia respuesta tal vez te ayude a continuar
tu camino de manera distinta: VIVIENDO.
Que tu vida te valga la pena.
¡Buen viaje!

- **UP2: ESTRATEGIAS**

Unidad didáctica 4

			Autoría:	María Urmeneta Gil
N.º y Título:	N.º 4 "Donde siento"			
Destinatarios:	20 jóvenes del Centro Social			
Lugar:	Aula Centro Social		Tiempo:	1h30'
Objetivo didáctico:	Entender como las emociones las podemos situar en nuestro cuerpo a través de la relajación			
Contenidos			Metodología	Temporalización
Hechos/Conceptos	Procedimiento	Actitudes/Normas/Valores	Explicación teórica	15'
			Dinámicas	55'
Corporalidad	Taller de corporalidad	Respeto, silencio, Participación	Puesta en común	20'
Evaluación			Bibliografía y recursos didácticos	
- Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia - Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación - Valoración del nivel de asimilación e integración de la joven. Instrumento: Entrevista personal			Bibliografía:	
			Sony Channel Latinoamérica. (2015). <i>Anatomy Grey's. Doctoras superheroínas</i> . [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=Wd2H4nlyAsk	
			Recursos didácticos: música, videos, Cuaderno Bitácora.	
			Materiales utilizados	
			Proyector, ordenador, altavoz, alargadera enchufes. Esterillas o alfombras, cojines. Fotocopias. Lista de música. Bolígrafos, Cuaderno Bitácora, carpetilla.	

1º momento:

Este primer momento se trata de que las jóvenes puedan encontrar sentido o ayudar a situarse en el tema. A través de una breve explicación teórica se explicará porque es importante reconocer nuestro cuerpo como espacio donde sentimos. Nuestro cuerpo es reflejo de nuestra alma, a través de él percibimos y también mostramos a las demás, al entorno, es decir, a todo lo que nos rodea. Por eso es importante cultivar nuestro interior, aprender a reconocerlo.

2º momento:

A continuación, nos ponemos en círculo o en cuadrado, lo importante es que todas nos veamos. Se proyecta un video: <https://www.youtube.com/watch?v=Wd2H4nlyAsk>

Y antes de adentrarnos en la sesión repetimos este ejercicio, con la intención de tomar conciencia de nuestro cuerpo y respiración. Después nos sentamos en el suelo.

Cada persona expresa que le gustaría llevarse de la sesión de hoy. Indicación: este es un momento muy especial en el que nos vamos a expresar, vamos a abrir parte de nuestro cuerpo, de nuestra vida. (Tiempo estimado 20')

Después se le pide que se pongan de pie y en parejas. El ejercicio que se va a hacer a continuación se trate de hacer un masaje donde la persona te indique, al mismo tiempo suena una música suave y danzas corporales. Una vez pasado el tiempo nos volvemos a colocar de

modo que todas nos podamos ver y se les pide que si alguien quiere expresar cómo se ha sentido. (Tiempo estimado 20')

Después pasaremos a otro ejercicio con el que dejaremos que el cuerpo fluya a través de la música. Se ponen diferentes canciones y cada una se tiene que mover según lo que siente en su cuerpo. Se trata de dejarse llevar por la música a través del cuerpo, es decir, dejarlo libre. Los movimientos se hacen con la conexión que voy sintiendo. Se ocupa toda la sala. (Tiempo estimado 15')

3º momento

Se les invita a poner de nuevo en círculo. Ahora es el momento de que cada una pueda expresar algo de lo ha vivido: una palabra, experiencia, gesto, un color, lo que cada una sienta.

En este momento se hace una breve reflexión. Conocer los movimientos internos y externos nos ayuda a situarnos frente los diversos acontecimientos de un modo u otro. A veces nos sentimos incomodas al sentir algo, pero no nos paramos, y ahí podemos encontrar respuestas.

Si todos los días dedicaríamos cinco minutos escuchar a nuestro cuerpo y ver que necesita de mí, nos situaríamos frente a la vida y a los demás con una mirada de acogida y no juicio. Podemos aprender a reconocer, acoger, agradecer y a no aceptar aquello que no rompe a través de nuestro cuerpo.

Al finalizar, terminamos escribiendo en nuestro Cuaderno Bitácora el eco de la sesión.

Unidad didáctica 5

		Autoría:	MARÍA URMENETA GIL	
N.º y Título:	N.º 5 “Espacio de silencio”			
Destinatarios:	20 jóvenes del Centro Social			
Lugar:	Aula Centro Social		Tiempo:	1h30’
Objetivo didáctico:	Capacitar la posibilidad de la contemplación como una herramienta de silencio y trascendencia			
Contenidos			Metodología	Temporalización
Hechos/ Conceptos	Procedimiento	Actitudes/Normas/ Valores	Explicación previa	10’
Contemplación	Taller de silencio	Respeto, colaboración. Tolerancia	Relajación Simbología; Mándalas Puesta en común	15’ 50’ 15’
Evaluación			Bibliografía y recursos didácticos	
- Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia - Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación - Valoración del nivel de asimilación e integración de la joven. Instrumento: Entrevista personal			Bibliografía:	
			Dibujos.net. (2022). <i>Dibujos de mandalas para colorear</i> . https://mandalas.dibujos.net/	
			Grün, A. (2009). <i>Serenar los días</i> . Sal Terrae.	
			Recursos didácticos: mándalas, música, Cuaderno Bitácora.	
			Materiales utilizados	
			Proyector, ordenador, altavoz, alargadera enchufes. Mesas y sillas. Esterillas o alfombras, cojines. Fotocopias. Lista de música. Velas, mechero. Pinturas de colores, rotuladores, bolígrafos. Mándalas. Cuartillas folios. Cuaderno Bitácora, carpetilla.	

En esta sesión se trabajará en todo momento desde la dinámica de la contemplación. Se realizará en un clima de silencio, acompañándonos de música muy suave. En una mesa estará preparado todo el material.

Ambientar la sala con una luz tenue, nos podemos ayudar de incienso, velas que aporten calidez, etc.

Desde el primer momento se les pide que cada una escoja un rincón de la sala y que se lleve lo que necesita para sentarse y tumbarse en el suelo. (Tiempo estimado 10')

1º momento

Se explica en que consiste la sesión.

Relajación contemplativa guiada: extraídas del libro "Serenar los días" de Anselm Grün (2009). (Tiempo estimado 15')

2º momento (Tiempo estimado 50')

A cada joven se le entrega una vela y una tarjeta con un bolígrafo. Cuando todas las tengan la tienen que encender poco a poco unas con otras. Una vez que las tienen encendidas se les pide que la cojan en sus manos y que contemplen el movimiento de la mecha, la luz, la variación de color...

Se le lanza preguntas dejando un intervalo de tiempo de 5' minutos aproximadamente

- ¿Qué hay de ti en ella?
- ¿Qué puedes hacer tú por ella?

Finalmente, se le dice que escriban en la tarjeta una sola palabra que recoja la experiencia vivida y que la guarden.

Después se les pide que se acerquen a la mesa y que cojan un mándala (<https://mandalas.dibujos.net/>) y los colores, se pueden levantar cada vez que necesiten alguno. Y ponga la tarjeta a lado del mándala.

En una de las paredes estará colgado un gráfico con el significado de los diferentes colores.

Ahora cada una tiene delante su palabra. Es el momento de mirarla y trabajarla con él como si fuese tu misma. Siendo conscientes de todo lo que nos rodea: la música, el ambiente, las propias compañeras... vamos a pintar un mándala que simbolice cómo expresaríamos lo que significa para nosotros lo que pone en la tarjeta.

Los mándalas se pueden pintar de dos maneras desde fuera hacia dentro significa expresar que queremos centrarnos y buscar nuestro centro. Desde dentro hacia fuera significa que queremos expresar nuestras emociones y cómo nos sentimos en este momento.

“La calma y la quietud son importantes para el cuidado de la vida, para poder bajar sentimientos y emociones de la cabeza al corazón. La vida pasa deprisa y a veces nos desborda. No nos paramos para mirar dentro es entonces cuando consumimos la vida. No le damos espacio.

Sentimos que nuestro mundo está falto de paz, de armonía, de vitalidad... La cercanía y proximidad de aquello que nos ayuda a trascender en profundidad es lo que nos va a ayudar en nuestra vida de cada día a sentir, saborear, imaginar y valorar las cosas sencillas con un sentido.”

Después de pintar los mándalas escribimos detrás...vivir con serenidad ¿A qué me comprometo?

Un mándala siempre va a ser positivo sea cual sea su color. El uso de los colores en los mándalas también tiene un significado especial. Su uso está relacionado con el estado de ánimo de quien los pinta o dibuja.

SIGNIFICADO DE LOS COLORES

Blanco: nada, pureza, iluminación, perfección.

Negro: muerte, limitación personal, misterio, renacimiento, ignorancia.

Gris: neutralidad, sabiduría, renovación.

Rojo: masculino, sensualidad, amor, arraigamiento, pasión.

Azul: tranquilidad, paz, felicidad, satisfacción, alegría.

Amarillo: sol, luz, jovialidad, simpatía, receptividad.

Naranja: energía, dinamismo, ambición, ternura, valor.

Rosa: aspectos femeninos e infantiles, dulzura, solidaridad.

Morado: amor al prójimo, idealismo y sabiduría.

Verde: naturaleza, equilibrio, crecimiento, esperanza.

Violeta: música, magia, espiritualidad, transformación, inspiración.

3º Momento

Puesta en común: (Tiempo estimado 15')

- ¿Qué siento ha predominado?
- ¿He podido conectar conmigo misma?
- ¿Qué aprendo para la vida cotidiana?
- ¿Es tiempo que hemos vivido lo puedo seguir poniendo en práctica en mi casa?

***Si se percibe que no hay coordinación a la hora de encender las velitas, podemos orientar la reflexión tal como se han sentido cuando su vela no se encendida porque no le llega el fuego y como han ido entrando en las siguientes dinámicas. Si han sentido apuro, han juzgado, etc.... y conducir hacia el nuevo aprendizaje.

Al finalizar, escribimos en el Cuaderno Bitácora el eco que ha resonado de la sesión.

Unidad didáctica 6

			Autoría:	MARÍA URMENETA GIL
N.º y Título:	N.º 6 "Técnicas de silencio"			
Destinatarios:	20 jóvenes del Centro Social			
Lugar:	Aula Centro Social		Tiempo:	1h30'
Objetivo didáctico:	Conocer técnicas que ayuden al equilibrio mental y corporal			
Contenidos			Metodología	Temporalización
Hechos/Conceptos	Procedimiento	Actitudes/Normas/Valores	Explicación teórica	15'
Yoga	Taller de silencio guiado a través de posturas de yoga	Respeto, colaboración. Tolerancia	Dinámicas Puesta en común	55' 20'
Evaluación			Bibliografía y recursos didácticos	
- Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia - Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación - Valoración del nivel de asimilación e integración de la joven. Instrumento: Entrevista personal			Bibliografía: Amadas. (2021). Ejercicio de coherencia cardíaca. Cuida tu corazón [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=3xy7ff55o78 Eduyoga. (2021). <i>Eduyoga</i> 1. http://www.eduyoga.es/juego-yoga.php Martínez, E. (2012). <i>Te llevo en mis entrañas dibujada</i>. Narcea Melloni, X. (2011). <i>Vers un temps de síntesi</i>. Fragmenta Editorial Recursos didácticos: presentación, música, videos, Cuaderno Bitácora.	
			Materiales utilizados	
			Proyector, ordenador, altavoz, alargadera enchufes. Esterillas o alfombras, cojines. Fotocopias. Lista de música. Bolígrafos. Cuaderno Bitácora, carpetilla.	

1º Momento

Explicación teórica sobre la importancia de unificar el cuerpo y la mente. (Tiempo estimado 15') La teoría esta extraída de Martínez (2012) y Melloni (2011).





2º Momento

Comenzamos con un tiempo breve de relajación corporal a través de la respiración (Tiempo estimado 10') Para ello utilizaremos el siguiente video
<https://www.youtube.com/watch?v=3xy7ff55o78>

Como técnica de unificación se utilizará el yoga. Se les pide que se separen y comenzamos con algunos ejercicios de yoga inicial adaptados. Adaptación de Eduyoga (2021). (Tiempo estimado 45')

La palabra *yoga* hace referencia a "aquello que une", es la búsqueda de la unión del Absoluto con una misma. Trata de unificar todas las dimensiones de la persona desde el cuerpo, la

psique, los gestos, palabras acciones, energías, etc. en una sola dirección. Las etapas del yoga son varias: hay renunciaciones y adhesiones; posturas y respiraciones; recogida de sentimientos; concentración, meditación y absorción. (Melloni, 2011)

Nosotras no nos detendremos en todo, sino que utilizaremos alguna técnica de posturas y respiraciones. Con ello queremos, comenzar a tomar conciencia de nuestro cuerpo e ir unificando nuestro cuerpo, mente y espíritu.

Comenzamos con las posturas básicas:

- Globo: Nos sentamos en el suelo con la espalda recta, las piernas cruzadas y los ojos cerrados. Colocamos las manos en el vientre y comenzamos a respirar. Cogemos aire por la nariz y sentimos como nuestro abdomen se hincha. Expulsamos el aire por la nariz y sentimos como el abdomen se deshinch. Este ejercicio nos ayuda a liberar tensiones. Podemos hacer la prueba primero con un globo. Repetir 5 veces.
- El triángulo: Separamos las piernas, el pie derecho lo giramos hacia afuera. Cogemos aire por la nariz y ponemos los brazos en cruz. Soltamos el aire por la nariz y flexionamos el cuerpo hacia la derecha muy despacio hasta que la mano derecha toque el suelo. Este movimiento ayuda a eliminar estrés y ansiedad. Y ofrece firmeza y equilibrio. (Repetir 5 veces a la derecha y 5 veces a la izquierda)
- La montaña: nos arrodillamos con las manos tocando el suelo. doblamos los dedos de los pies contra el suelo, Soltamos aire por la nariz mientras estiramos las piernas. Metemos la cabeza entre lo brazo. Acercamos el pecho poco a poco a los muslos, y las caderas miran al techo. Este ejercicio ayuda a reducir el estrés y calmar el cerebro. (Repetimos 3 veces)
- El árbol: de pie, con la espalda recta, la mira fija en un punto. Cogemos aire por la nariz mientras subimos la pierna izquierda y colocamos la planta del pie interior en la rodilla. Respiramos profundamente y cuando estamos en equilibrio subimos los brazos por encima de la cabeza uniendo las palmas de las manos. Con este ejercicio potenciamos la concentración y el control de la mente (repetir 3 veces)

Finalmente terminamos con una relajación corporal que ayude a identificar sentimientos. (10')

3º Momento (Tiempo estimado 20')

Puesta en común,

- Como nos hemos sentido
- Expresar si han conseguido relajarse, que es lo que más les ha gustado, lo que menos.
- Que aprendizaje se llevan

Terminamos la sesión escribiendo en el Cuaderno Bitácora el eco que resuena.

- UP 3: COMPARTIR

Unidad didáctica 7

			Autoría:	MARÍA URMENETA GIL
N.º y Título:	N.º 7 "Dar luz"			
Destinatarios:	20 jóvenes del Centro Social			
Lugar:	Aula Centro Social		Tiempo:	1h30'
Objetivo didáctico:	Reflexionar sobre su historia personal a través del modelaje y la contemplación			
Contenidos			Metodología	Temporalización
Hechos/Conceptos	Procedimiento	Actitudes/Normas/Valores	Presentación teórica	20'
			Dinámica Kintsugi	50'
Unificar las dimensiones vitales	Reflexionar sobre la propia vida a través del modelaje con arcilla, inspirado en el Kintsugi	Respeto No juzgar Confidencialidad Las intervenciones se hacen con mensaje "yo"	Puesta en común/cierre	20'
Evaluación			Bibliografía y recursos didácticos	
- Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia - Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación - Valoración del nivel de asimilación e integración de la joven. Instrumento: Entrevista personal			Bibliografía: Shiseido. (2020). <i>Kintsugi, la belleza de las cicatrices de la vida</i> . https://www.shiseido.es/es/es/kintsugi-la-belleza-de-las-cicatrices-de-la-vida/ginza-edit_inside-shiseido_kintsugi-la-belleza-de-las-cicatrices-de-la-vida.html Yokouso. (2020). <i>¿Qué es el Kintsugi?</i> https://www.elartedelkintsugi.com/kintsugi-que-es-origen-y-como-se-hace/ Recursos didácticos: presentación, tarjetas, música, videos Cuaderno Bitácora.	
			Materiales utilizados	
			Proyector, ordenador, altavoz, alargadera enchufes. Esterillas o alfombras, cojines. Fotocopias. Lista de música. Arcilla ya modelada UD, agua, un bol para el agua y arcilla. Pinceles, tempera dorada o amarilla. Papel para secar los pinceles y un vaso para limpiar los pinceles. Tarjetas. Bolígrafos. Cuaderno bitácora, carpetillas.	

1º Momento

Utilizaremos como metáfora la técnica del Kintsugi. El Kintsugi, es una técnica japonesa de finales del siglo XV. Dicha técnica consiste en reparar piezas rotas de cerámica utilizando un polvo metálico de oro, plata o platino. Una vez restaurada la pieza recobra vida y un nuevo

resplandor gracias a las cicatrices que ahora le dan una nueva luz. Es decir, el objeto vuelve a tener vida y en ocasiones es más bella.

Realizar este proceso es lento y paciente. Requiere iniciar de nuevo, acoger la fractura, reunir los fragmentos e imaginar y definir la forma que se le va a dar en la reparación. Cada pieza hay que limpiarla y usar los instrumentos precisos para no estropearla. Hay que hacer la mezcla y rellenar los huecos para dar forma. *Durante el proceso hay que esperar a que se seque para eliminar lo sobrante y limpiar cada instrumento para que no se estropee. A la hora de reparar, es necesario lijar muy suave y perfectamente. Adentrándose en aquello que no se ve. Aplicar la laca y dejar secar. Poner el polvo de oro y espolvorear suavemente sobre la raja, una vez que se ha secado eliminar el exceso y realzar las cicatrices. finalmente hay que dejar secar el objeto y una vez reparado contemplar su grandeza.* (El arte del Kintsugi, s.f.)

2º Momento

Si lo pasamos a nuestra vida, nos enseña que la clave está en mostrar la belleza de esas grietas al recomponerse, en vez de esconderlas. Nuestra vida también tiene cicatrices que estamos invitadas a unir las para dar luz y belleza.

Se les entrega la arcilla que ya modelaron y cachitos muy pequeños de arcilla. Se les pide que en lo que crearon pinten las cicatrices, también pueden incluir nuevas partes. Es el tiempo de formar, reformar, crear, sentir, reconocer su belleza, aunque haya sido maltratada, usada sin sentido, herida, fractura... es el momento de plasmar en el modelaje todo aquello que ha sido dañado y han encontrado luz.

“La vida, como ocurre con los objetos valiosos, no es perfecta. Y en esas imperfecciones o cicatrices es donde nos descubrimos a nosotras mismas, donde residen nuestra autenticidad y nuestra fuerza interior. Solo depende de nosotras pintar de oro nuestras piezas rotas. La belleza surge de la diversidad y autenticidad de las personas, así como de su recorrido vital. Entendemos la belleza como una fuerza que emana desde el interior, un sentimiento que vale la pena compartir” (Adaptado del Anuncio Publicitario SHISEIDO, 2021) (Tiempo estimado 30’)

Después de realizar el modelaje con la arcilla, se deja un tiempo de reflexión personal. Se le piden que busquen un lugar en la sala donde ellas se sientan cómodas. Se les da unas tarjetas donde aparecen varias preguntas:



¿De qué me hablan mis cicatrices?

Al pintarlas en que he pensado...





En los momentos
que me siento
vacía, donde
prima la soledad
¿A qué cicatriz
puedo acudir?

Puesta en común. Se les pide que se pongan en círculo sentadas en el suelo. Se abre un tiempo de compartir lo vivido en este tiempo de taller. Es importante que puedan compartir:

- Como nos han sentido
- Que cicatriz les ha gustado más pintar y cual les ha costado más, porque
- Al poder realizar esta dinámica han podido conectar con ellas mismas

Al terminar la puesta en común, escriben en su Cuaderno Bitácora el eco de la sesión.

Unidad didáctica 8

		Autoría:		MARÍA URMENETA GIL					
N.º y Título:		N.º 8 “Silencio”							
Destinatarios:		20 jóvenes del Centro Social							
Lugar:		Aula Centro Social		Tiempo:		1h30’			
Objetivo didáctico:		Experimentar el silencio como un espacio para descubrir la identidad y la escucha interior							
Contenidos				Metodología		Temporalización			
Hechos/ Conceptos		Procedimiento		Actitudes/Normas/ Valores		Exposición teórica		20’	
Silencio interior		Taller de silencio a través de dinámicas guiadas		Respeto Clima de silencio Participación		Dinámica Puesta en común		50’ 20’	
Evaluación						Bibliografía y recursos didácticos			
- Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia - Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación - Indicador 3. Cuestionario para identificar el nivel de satisfacción y proceso personal (al finalizar cada LA); Instrumento: Cuestionario - Valoración del nivel de asimilación e integración de la joven. Instrumento: Entrevista personal						Bibliografía:			
						The Sonder Space. (2018). <i>Kintsugi: Renacer de las cicatrices</i> [Video]. YouTube. https://youtu.be/sFH_OgsNwA8			
						Melloni, J. (2021). <i>De aquí a aquí. Doce umbrales en el camino espiritual</i> . Kairós Recursos didácticos: música, videos, Cuaderno Bitácora.			
						Materiales utilizados			
						Proyector, ordenador, altavoz, alargadera enchufes. Esterillas o alfombras, cojines. Fotocopias. Lista de música. Todos los materiales trabajados hasta ahora: tarjetas, arcilla, etc. Bolígrafos, Cuaderno Bitácora, carpetilla.			

1º Momento

Explicar en qué consiste la sesión. Toda la sesión va a ir guiada y bajamos a dejar que el actor principal sea el silencio. Va a ser un tiempo de relectura.

Se explica que es el silencio: Casi siempre nos referimos al silencio como la ausencia de ruidos, palabras. Pero el silencio va más allá. Cuando una persona hace silencio le ofrece la oportunidad de descubrir algo nuevo. El silencio es el sendero para el conocimiento de nuestra propia identidad, para habitar en nuestro ser más sagrado.

El silencio no es silenciar, sino que es silenciar para descubrir, acoger. Mientras no silenciamos nuestra mente continúa trabajando e interpretando. Cuando silenciamos nuestro ser y nos adentramos es entonces cuando brota una nueva luz. (Melloni, 2021)

Cuando descubrimos el silencio como una herramienta vital en nuestra vida podemos escuchar y ver con claridad. El silencio nos permite reconocer cada persona o situación como si fuera por primera vez, porque, aunque nos parezca mentira el silencio abre al conocimiento y nos libera. (Melloni, 2021)

El silencio nos ayuda a ordenar lo que nos sucede y a descubrir porque y para qué. A reconocer los propios límites, encuentros. No desde la sospecha sino para contemplar y conocer la realidad, la que afecta al corazón. El silencio es cultivar la capacidad de admiración, aquella que nos da la oportunidad de humanizar la vida.

La forma más elevada de la gracia es el silencio.

También es la enseñanza más alta. El silencio es el habla que nunca cesa.

La palabra vocalizada obstruye el habla del silencio.

En el silencio uno está en contacto íntimo con lo que le rodea.

La verdad se expone en el silencio.

Ramana Maharshi

2º Momento

Ahora es el momento de recopilar el material trabajado, tarjetas, velas, arcilla, etc. Se les pide que escojan uno como máximo dos. Este proceso se acompaña de música de relajación.

Una vez que han escogido el material se les pide que busquen un espacio que le de serenidad. Si le ayuda cerrar los ojos puede hacerlo. Y contemplar únicamente lo que han escogido. Se permanece 10 minutos contemplando.

Pasado este tiempo se les pide que reflexionen porque lo han escogido y que le aporta para ver la vida/circunstancias/momento actual de forma que eso no sea un impedimento, sino un punto de partida para seguir luchando y creyendo en ellas mismas. Se les deja entre 10 minutos.

A continuación, se le pide que vuelvan a contemplarlo y cuando ella lo siente le agradezca la oportunidad de haber podido entrar en un pedacito de su vida. Con el deseo de que agradecer es cultivar la mirada del corazón. Se les deja entre 10 minutos.

3º Momento

Este momento está destinado al cierre de la sesión. Visualizamos este testimonio: https://youtu.be/sFH_OgsNwA8

Para la puesta en común se les pide que digan que han utilizado elemento han utilizado y que como se han sentido porque lo han escogido.

Al terminar la sesión, escriben el eco del día en el Cuaderno Bitácora.

LA2: RECONOCIMIENTO VITAL POSITIVO

A partir de esta LA ya no se desarrollan en profundidad las UD. Únicamente se muestra la ficha técnica. En algunos casos no se describen los materiales o la bibliografía y recursos didácticos por razón de que la UD no está descrita. En otros, se indican posibles recursos que pueden ayudar a diseñar la UD, y en otros la UD está diseñada. No obstante, en todas las fichas técnicas se señala el objetivo didáctico que se ha de conseguir.

- UP4: BIBLIOGRAFÍA

Unidad didáctica 9

		Autoría:	MARÍA URMENETA GIL	
N.º y Título:	N.º 9 “Mis valores”			
Destinatarios:	20 jóvenes del Centro Social			
Lugar:	Aula Centro Social		Tiempo:	1h y 30’
Objetivo didáctico:	Explorar los valores que ha formado a lo largo de su vida			
Contenidos			Metodología	Temporalización
Hechos/ Conceptos	Procedimiento	Actitudes/Normas/ Valores	Exposición oral	15’
Autobiografía	Presentación de conceptos clave y reflexión personal guiada	Respeto Silencio Acogida	Reflexión personal	60’
			Puesta en común	15’
Evaluación			Bibliografía y recursos didácticos	
- Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia - Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación - Valoración del nivel de asimilación e integración de la joven. Instrumento: Entrevista personal			Recursos didácticos: presentación, música, Cuaderno Bitácora.	
			Materiales utilizados Proyector, ordenador, altavoz, alargadera enchufes. Esterillas o alfombras, cojines. Lista de música. Folios, bolígrafos. Cuaderno Bitácora, carpetilla.	

Desarrollo de la UD

1º Momento

Explicación teórica porque necesitamos reflexionar sobre la vida. (15")

2º Momento

1. Se les invita a reflexionar sobre su vida. Tienen 25 minutos para hacer tres descripciones:
 - a. Descripción vida familiar
 - b. Descripción vida de trabajo y/o estudio
 - c. Descripción del uso de tiempo a nivel persona (entretenimiento, amigos, deportes, aficiones...)
2. Las participantes escogen a otra persona con la que hablar de algo de su historia personal (15")
3. Elaboran un resumen de forma creativo. Se dirige con preguntas y de forma cronológica. (25")

- a. ¿Cuál es la decisión más importante que he tomado en mi vida familiar, trabajo, vida personal?
 - b. ¿qué metas, aspiraciones, actitudes, intereses, creencias, preocupaciones y actividades reflejan mi historia familiar, de trabajo, de vida?
 - c. ¿Dónde o en qué gran parte de mi tiempo y energía?
4. Dejamos un tiempo de silencio y relectura personal (10'')

3º Momento

Abrimos espacio de diálogo sobre lo que hemos vivido en este tiempo. (15'')

Unidad didáctica 10

			Autoría:	MARÍA URMENETA GIL
N.º y Título:	N.º 10 "Conciencia de mi cuerpo"			
Destinatarios:	20 jóvenes del Centro Social			
Lugar:	Aula Centro Social		Tiempo:	1h y 30'
Objetivo didáctico:	Reflexionar a través de la danza contemplativa como la vida pasa por nuestro cuerpo			
Contenidos			Metodología	Temporalización
Hechos/Conceptos	Procedimiento	Actitudes/Normas/Valores	Explicación teórica	15'
Expresión a través del cuerpo	Presentación explicativa y danzas	Respeto Participación Escucha	Danzas Puesta en común	50' 25'
Evaluación			Bibliografía y recursos didácticos	
- Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia - Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación - Valoración del nivel de asimilación e integración de la joven. Instrumento: Entrevista personal			Bibliografía:	
			Dehonianos. (s.f.). <i>Danza contemplativa</i> . http://www.jovenesdehonianos.org/archivos%20pdf/Jornadas%202008/Danza%20contemplativa.pdf	
			Hernández, V.M. (2005) <i>Danzas contemplativas</i> . San Pablo. Redes cristianas (2021). <i>Danza contemplativa: orar desde lo profundo del corazón</i> . Victoria Hernández. http://www.redescristianas.net/danza-contemplativa-orar-desde-lo-profundo-del-corazon-victoria-hernandez/ Recursos didácticos-. Danzas, música, Cuaderno Bitácora.	
			Materiales utilizados	
			Proyector, ordenador, altavoz, alargadera enchufes. Esterillas o alfombras, cojines. Lista de música. Bolígrafos. Cuaderno Bitácora, carpetilla.	

Desarrollo de la UD

1º Momento

Explicación teórica sobre la importancia de nuestro cuerpo y como en él habita nuestra vida interior. (15")

2º Momento

Se explica cada danza y cuál es su sentido y se realizan. Extraer de Hernández, M.V. (2005). También se puede encontrar más información y material en:

- ➔ Dehonianos. (s.f.). *Danza contemplativa*.
<http://www.jovenesdehonianos.org/archivos%20pdf/Jornadas%202008/Danza%20contemplativa.pdf>

➔ Redes cristianas (2021). *Danza contemplativa: orar desde lo profundo del corazón*. Victoria Hernández. <http://www.redescristianas.net/danza-contemplativa-orar-desde-lo-profundo-del-corazon-victoria-hernandez/>

Entre danza y danza se van haciendo breves reflexiones.

3º Momento

Se lleva a cabo la puesta en común.

- ¿Cómo se han sentido?
- ¿Si se han sentido cómodas y libres a la hora de bailar?
- ¿Con que parte de su cuerpo han sentido más?
- ¿Qué es lo que más les ha llamado la atención?

Unidad didáctica 11

		Autoría:	MARÍA URMENETA GIL	
N.º y Título:	N.º 11 “Encontrando sentido con otros”			
Destinatarios:	20 jóvenes del Centro Social			
Lugar:	Aula Centro Social		Tiempo:	1h y 30’
Objetivo didáctico:	Profundizar en la vivencia de experiencia de chicas que han pasado por un proceso de duelo migratorio y soledad.			
Contenidos			Metodología	Temporalización
Hechos/ Conceptos	Procedimiento	Actitudes/Normas/ Valores	Escuchar los testimonios.	60’
Testimonios: Reconocer mi historia a través de otras personas	Mesa redonda	Escucha Respeto Valoración de la norma comunicativas	Preguntas/Diálogo Ecos, ES y usuarias	30’
Evaluación			Bibliografía y recursos didácticos	
- Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia - Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación - Valoración del nivel de asimilación e integración de la joven. Instrumento: Entrevista personal			Recursos humanos: Personas que vienen a dar su testimonio (1 o 2) (Testimonios de chicas que han pasado una por situación de duelo migratorio y han realizado un proceso de unificación.)	
			Recursos didácticos: Cuaderno Bitácora.	
			Materiales utilizados	
			Proyector, ordenador, altavoz, alargadera enchufes. Mesas y sillas. Folios y bolígrafos. Cuaderno Bitácora, carpetilla.	

Unidad didáctica 12

		Autoría:	MARÍA URMENETA GIL	
N.º y Título:	N.º 12 “Silencio”			
Destinatarios:	20 jóvenes del Centro Social			
Lugar:	Aula Centro Social		Tiempo:	1h30’
Objetivo didáctico:	Integrar las experiencias vividas a través de la música como medio de encuentro consigo misma			
Contenidos			Metodología	Temporalización
Hechos/ Conceptos	Procedimiento	Actitudes/Normas/ Valores	Presentación oral	15’
Integrar experiencias vividas	Presentación teórica y dinámicas de reflexión personal y grupal	Respeto Escucha Aceptación Colaboración	Dinámica Puesta en común	50’ 25’
Evaluación			Bibliografía y recursos didácticos	
- Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia - Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación - Valoración del nivel de asimilación e integración de la joven. Instrumento: Entrevista personal			Recursos didácticos: música, Cuaderno Bitácora.	
			Materiales utilizados	
			Proyector, ordenador, altavoz, alargadera enchufes. Esterillas o alfombras, cojines. Lista de música. Bolígrafos. Cuaderno Bitácora, carpetilla.	

- ➔ Es importante que durante esta sesión las jóvenes puedan tener espacios libres para poder expresar a través de su propia corporalidad.
- ➔ Tipo de música recomendable: música tribal, o con elementos de la naturaleza como agua, fuego y aire.
- ➔ Ante de la expresión corporal realizar una breve meditación con la finalidad de que la joven conecte con ella misma.

- **UP5: CONTRUIR**

Unidad didáctica 13

		Autoría:	MARÍA URMENETA GIL	
N.º y Título:	N.º 13 “El corazón es la memoria”			
Destinatarios:	20 jóvenes del Centro Social			
Lugar:	Aula Centro Social		Tiempo:	1h30’
Objetivo didáctico:	Unificar su historia personal a través de dinámicas que inciten a la reflexión personal.			
Contenidos			Metodología	Temporalización
Hechos/ Conceptos	Procedimiento	Actitudes/Normas/ Valores	Exposición teórica	15’
Construir la propia biografía	Presentación de las ideas a trabajar y dinámicas guiadas de reflexión personal	No se juzga, ni se razonan las exposiciones Intentamos empatizar con lo que expresa y, siente Las intervenciones se hacen con mensaje “yo” Dialogo	Reflexión personal guiada	50’
			Puesta en común	25’
Evaluación			Bibliografía y recursos didácticos	
- Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia - Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación - Valoración del nivel de asimilación e integración de la joven. Instrumento: Entrevista personal			Recursos didácticos: presentación, biopoema, música, Cuaderno Bitácora.	
			Materiales utilizados	
			Proyector, ordenador, altavoz, alargadera enchufes. Esterillas o alfombras, cojines. Fotocopias. Lista de música. Bolígrafos. Cuaderno Bitácora, carpetilla.	

1º Momento

Explicar el sentido de la sesión

2º Momento

Meditación con el objetivo de que la joven conecte con su propio centro vital.

Después se les invita a elaborar un biopoema. Un biopoema es una descripción de sí mismo, nos ayuda a identificar nuestros sentimientos, emociones y personalidad. Mientras se realiza acompañar con música relajante o instrumental.

BIOPEMA

(Escribe tu nombre y apellidos en letras grandes):

(3 adjetivos que te describan):

HIJA DE (nombre de tus padres):

A QUIÉN LE GUSTA (3 cosas que te encantan o te gustan):

QUE ESPERA DE LA VIDA (2 cosas que esperas)

QUE SIENTE (2 emociones que sientas):

QUE NECESITA (3 cosas que necesitas):

QUE OFRECE (3 cosas que ofreces o das a los demás):

QUE SUEÑA CON (1 sueño):

QUE VIVE LA LIBERTAD:

Y EN SUS DECISIONES:

QUIÉN TEME A (3 cosas que te asustan):

QUIÉN EN CUYO INTERIOR ANHELA (3 cosas que anhelas):

QUIÉN QUISIERA VER (3 cosas que quisieras ver):

Y DESEA:

(Vuelve a poner tu nombre):

AMADA POR:

Y LLAMADA A:

TE DIGO:

Una vez que todas han terminado se comparte con el resto del grupo. Cada persona que lo lee lo ha de hacer con la entonación que se lee un poema.

3ª Momento

Puesta en común. Orientar a los sentimientos vividos, si han encontrado algún momento de soledad, miedo, incertidumbre, etc. Qué ha supuesto compartirlo con el grupo.

Dejar un espacio para escribir en el Cuaderno Bitácora.

Unidad didáctica 14

		Autoría:	MARÍA URMENETA GIL	
N.º y Título:	N.º 14 “Entrelazar (I)”			
Destinatarios:	20 jóvenes del Centro Social			
Lugar:	Aula Centro Social		Tiempo:	2h
Objetivo didáctico:	Reflexionar sobre nuestra historia personal a través de la espiritualidad			
Contenidos			Metodología	Temporalización
Hechos/ Conceptos	Procedimiento	Actitudes/Normas/ Valores	Explicación oral	15’
Construir nuestra vida con otros	Visualizar película	Participación Respeto Silencio Las intervenciones se hacen con mensaje “yo”	Película (se divide en dos partes)	1h15’
			Puesta en común	15’
Evaluación			Bibliografía y recursos didácticos	
- Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia - Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación - Valoración del nivel de asimilación e integración de la joven. Instrumento: Entrevista personal			Bibliografía:	
			Cameron, J. (Productor y Director). (2009). <i>Avatar</i> . EEUU:20th Century Fox	
			Melloni, X. (2011). <i>Vers un temps de síntesi</i> . Fragmenta editorial	
			Recursos didácticos: Película, Cuaderno Bitácora.	
			Materiales utilizados	
			Proyector, ordenador, altavoz, alargadera enchufes. Mesas y sillas. Película. Folios, bolígrafos. Cuaderno Bitácora, carpetilla.	

➔ Se proyecta la película Avatar, y se les pide que la visualicen desde como construyen su propia historia personal con otros. En que conectan, que les une, cuál es su espiritualidad, etc. Todo ello lo irán escribiendo en su cuaderno bitácora.

➔ Para construir nuestra propia historia persona necesitamos recuperar el sentido de pertenencia. Melloni (2011) señala que el cuerpo y la tierra están totalmente unidos es un vínculo entre la experiencia personal y la colectiva, ya que nos sostenemos en la tierra.

La película de Avatar nos muestra como en un momento hay una desconexión y la tierra se separa de Pandora donde habitan los seres que no han perdido la conexión y trascendencia con la naturaleza, es decir, con su hábitat. También nos muestra la conexión de los seres que viven en ellas, el perdón, la reconciliación, el amor.

A través de la película podemos reflexionar sobre el sentido de la reconciliación con nosotras mismas, lo cercano y el mundo. El valor del silencio y la bendición, el respeto a los diferentes ritmos. A saber, portar la memoria que nos han dejado. Buscar la armonía en la vida desde lo que nos aportan las diferentes religiones y/o energías sin juzgar y crear espacios superficiales.

Unidad didáctica 15

		Autoría:	MARÍA URMENETA GIL	
N.º y Título:	N.º 15 “Entrelazar (II)”			
Destinatarios :	20 jóvenes del Centro Social			
Lugar:	Aula Centro Social		Tiempo:	1h30’
Objetivo didáctico:	Reflexionar sobre nuestra historia personal a través de la espiritualidad			
Contenidos			Metodología	Temporalización
Hechos/ Conceptos	Procedimiento	Actitudes/Normas / Valores	Película (se divide en dos partes)	1h
Construir nuestra vida con otros	Visualizar película	Participación Respeto Silencio Las intervenciones se hacen con mensaje “yo”	Puesta en común/Diálogo	30’
Evaluación			Bibliografía y recursos didácticos	
- Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia - Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación - Valoración del nivel de asimilación e integración de la joven. Instrumento: Entrevista personal			Bibliografía: Cameron, J. (Productor y director). (2009). <i>Avatar</i> . EEUU:20th Century Fox Melloni, X. (2011). <i>Vers un temps de síntesi</i> . Fragmenta editorial Pastoral SJ. (s.f.). <i>Nunca viviremos en Pandora</i> .https://pastoralsj.org/index.php?option=comflexicontent&view=item&cid=10&id=951&Itemid=119 Recursos didácticos: Película, Cuaderno Bitácora.	
			Materiales utilizados	
			Proyector, ordenador, altavoz, alargadera enchufes. Mesas y sillas. Película. Folios, bolígrafos. Cuaderno Bitácora, carpetilla.	

➔ Para la puesta en común:

https://pastoralsj.org/index.php?option=com_flexicontent&view=item&cid=10&id=951&Itemid=119

Unidad didáctica 16

			Autoría:	MARÍA URMENETA GIL
N.º y Título:	N.º 16 "Silencio"			
Destinatarios:	20 jóvenes del Centro Social			
Lugar:	Aula Centro Social		Tiempo:	1h30'
Objetivo didáctico:	Construir me historia personal a través del silencio como una herramienta de trascendencia			
Contenidos			Metodología	Temporalización
Hechos/Conceptos	Procedimiento	Actitudes/Normas/Valores	Exposición teórica Dinámicas Puesta en común	15' 55' 20'
Silencio	Taller de silencio	Respeto Serenidad Acogida Las intervenciones se hacen con mensaje "yo"		
Evaluación			Bibliografía y recursos didácticos	
- Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia - Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación - Indicador 3. Cuestionario para identificar el nivel de satisfacción y proceso personal (al finalizar cada LA); Instrumento: Cuestionario - Valoración del nivel de asimilación e integración de la joven. Instrumento: Entrevista personal			Bibliografía: Bucay, J. (2021). <i>Ejercicio una carta para ti mismo</i> . https://www.youtube.com/watch?v=0VSpDOOn3js De Mello, A. (1982). <i>Shadana</i> . p. 26-28. Sal Terrae Melloni, X. (2021). <i>De aquí a aquí</i> . Kairós Otón, J. (2018). <i>Interioridad y espiritualidad</i> . Sal Terrae. Recursos didácticos: Videos, Cuaderno Bitácora.	
			Materiales utilizados Proyector, ordenador, altavoz, alargadera enchufes. Esterillas o alfombras, cojines. Fotocopias. Lista de música. Folios, bolígrafos, sobres. Cuaderno Bitácora, carpetilla.	

- ➔ Explicar porque el silencio nos ayuda a construir nuestra historia personal, que nos aporta. En Melloni, X. (2021). *De aquí a aquí*. Kairós; Otón, J. (2018). *Interioridad y espiritualidad*. Sal Terrae.
- ➔ Breve relajación corporal, en De Mello, A. (1982). *Shadana*. p. 26-28. Sal Terrae
- ➔ Visualizar video Jorge Bucay: <https://www.youtube.com/watch?v=0VSpDOOn3js>
- ➔ Escribirse una carta a una misma expresando lo que siente, que le gustaría decirse a sí misma, intenta que sea una carta de amor, que explique las cosas buenas, porque le amas.

LA 3. RECONCILIACIÓN SANAR HERIDAS

- **UP: SER Y VIVIR**

Unidad didáctica 17

			Autoría:	MARÍA URMENETA GIL
N.º y Título:	N.º 17 "Saber cómo actúo y como vivo"			
Destinatarios:	20 jóvenes del Centro Social			
Lugar:	Aula Centro Social		Tiempo:	1h30'
Objetivo didáctico:	Reconocer desde que parte de mi ser me muevo en mi día a día			
Contenidos			Metodología	Temporalización
Hechos/Conceptos	Procedimiento	Actitudes/Normas/Valores	Exposición teórica	15'
Aprender a ser conscientes: Veo, pienso, me pregunto	Presentación de conceptos clase y dinámicas de reflexión	Participación Diálogo Respeto Colaboración Confidencialidad Las intervenciones se hacen con mensaje "yo"	Dinámicas Puesta en común	50' 25'
Evaluación			Bibliografía y recursos didácticos	
- Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia - Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación - Valoración del nivel de asimilación e integración de la joven. Instrumento: Entrevista personal			Recursos didácticos: Videos, Cuaderno Bitácora.	
			Materiales utilizados	
			Proyector, ordenador, altavoz, alargadera enchufes. Esterillas o alfombras, cojines. Lista de música. Bolígrafos. cuaderno bitácora, carpetilla.	

- ➔ Explicar que significa ser conscientes y porque es tan necesario, que nos aporta a la hora de superar dificultades, afrontar una situación sea o no sea dolorosa, tomar una decisión.
- ➔ El desarrollo de la dinámica será una mesa de diálogo, donde se vaya creando una conversación de cómo nos movemos por la vida, que nos impulsa, con que nos conectamos, que importancia tienen mis creencias en la vida, qué papel juegan.

Unidad didáctica 18

		Autoría:	MARÍA URMENETA GIL	
N.º y Titulo:	N.º 18 “Mirar de un modo nuevo”			
Destinatarios:	20 jóvenes del Centro Social			
Lugar:	Aula Centro Social		Tiempo:	1h30’
Objetivo didáctico:	Aprender a mirarnos desde lo que somos a través de elementos que se transforman			
Contenidos			Metodología	Temporalización
Hechos/ Conceptos	Procedimiento	Actitudes/Normas/ Valores	Exposición teórica	15’
Reconciliación	Presentación teórica y dinámicas de reflexión personal y grupal	Las intervenciones se hacen con mensaje “yo”	Dinámicas Puesta en común	50’ 25’
Evaluación			Bibliografía y recursos didácticos	
- Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia - Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación - Valoración del nivel de asimilación e integración de la joven. Instrumento: Entrevista personal			Bibliografía: Urmeneta, M. (2022). <i>Mirar de un modo nuevo UD18</i> . https://youtu.be/Zi74d3ytXd4 Recursos didácticos: Videos, Cuaderno Bitácora.	
			Materiales utilizados Proyector, ordenador, altavoz, alargadera enchufes. Esterillas o alfombras, cojines. Bolígrafos. Cuaderno Bitácora, carpetilla.	

- ➔ Es importante que en esta UD se trabaje la reconciliación, que parte de nuestra vida necesita de la reconciliación, no tiene por qué ser algo grande sino ir a las cosas cotidianas. Además, también se trabajará el agradecimiento como actitud que se cultiva.
- ➔ El video que se cita en la bibliografía y recursos didácticas nos puede ayudar a que la joven pueda realizar un paralelismo. Y ver como nuestra vida se transforma, pero para ser luz o alimento para otros, necesita su tiempo, aceptación y agradecimiento. Es decir, mirar de un nuevo modo, de ser tierra que se trabaja con un pico a un pan que alimenta y une.
También, nos puede ayudar cualquier tipo de video como la germinación de una flor que muestra todo el proceso, la metamorfosis de gusano a mariposa, e proceso de tirar una piedra al agua y hacer círculos concéntricos, etc.
- ➔ En esta UD es muy importante saber hacer preguntas, con la intención de que la joven detecte que aspecto de su vida necesita luz, amor, perdón, reconciliación, acogida, etc.

Unidad didáctica 19

			Autoría:	MARÍA URMENETA GIL
N.º y Título:	N.º 19 "Silencio"			
Destinatarios:	20 jóvenes del Centro Social			
Lugar:	Aula Centro Social		Tiempo:	1h30'
Objetivo didáctico:	Experimentar el silencio y la contemplación como una herramienta de trascendencia			
Contenidos			Metodología	Temporalización
Hechos/Conceptos	Procedimiento	Actitudes/Normas/Valores	Explicación oral Dinámicas Puesta en común	5' 65' 20'
Integrar el silencio: veo/pienso/me pregunto	Taller de silencio a través de dinámicas de trabajo personales y grupales	Respeto Participación Colaboración Acogida Silencio Las intervenciones se hacen con mensaje "yo"		
Evaluación			Bibliografía y recursos didácticos	
- Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia - Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación - Valoración del nivel de asimilación e integración de la joven. Instrumento: Entrevista personal			Bibliografía:	
			BBVA. (2019). <i>Aprender a vivir el presente. Álvaro Neil Biciclow viajero.</i> https://www.youtube.com/watch?v=feCU5yzeGuw	
			HipHopWest TV. (2018) <i>Skiye Jonze for Apple- Welcome Home [Video]</i> . YouTube. https://youtu.be/k70OczvX45k Recursos didácticos: Videos, tarjetas, Cuaderno Bitácora.	
			Materiales utilizados	
			Proyector, ordenador, altavoz, alargadera enchufes. Esterillas o alfombras, cojines. Fotocopias. Bolígrafos, folios. Cuaderno Bitácora, carpetilla.	

1º Momento (5')

Explicamos en que consiste la sesión.

2º Momento

Seguidamente visualizamos un video. Una vez visto el vídeo tendrán que escribir que ven con objetividad (sin interpretaciones). <https://www.youtube.com/watch?v=k70OczvX45k>

Y en el video... ¿QUÉ VEO?

1-

2-

3-

4-

Poner en común que es lo que ve cada persona.

Después de la puesta en común, se representará el movimiento de las dimensiones que ocurren en el Ser Humano a nivel fisiológico, cognitivo, conductual y espiritual como un baile con uno mismo en la búsqueda del equilibrio-madurez. Y cómo esto, es el proceso de la interiorización.

En este momento sería bueno completarlo con un ejemplo, Por ejemplo, podemos empezar diciendo, se saca a la persona fuera del aula y se le pide que escenifique como se mueve el viento. Que es lo que puede llegar a sentir:

- Emoción: vergüenza
- Pensamiento: qué ridícula voy a ser, se van a reír de mí...
- Fisiología: siento que el corazón empieza a latir más fuerte, se sonrojan las mejillas, las manos me sudan y empiezo a sentir como si me congelara... y así... se va retroalimentando...
- Conducta: me inmovilizo, no hago nada (y entonces me siento más ridícula, qué van a pensar de mí... me enfado...)

Mientras se va diciendo todo esto se va moviendo a los alumnos que tienen colgado el cartel... para que vean cómo se va desajustando el equilibrio.

Una vez trabajado el primer ejemplo, les pediremos que pongan ellos ahora un ejemplo para ir analizando el funcionamiento de este "cuadrado" que forma el equilibrio de nuestra salud mental.

Este diálogo si se da es importante para conocer cómo funcionan en nosotros, e incluso se les puede decir ¿qué pasaría si nuestro pensamiento fuera otro?, y ¿si aprendo a actuar de forma que pueda expresarme mejor?, y si estuviera entrenado en controlar las reacciones de mi cuerpo para poder actuar de otra manera? o preguntar... ¿cómo actuaríais los demás? ¿qué consecuencias podría tener? Etc.

Puesta en común, volvemos a visualizar el video. Y me pregunto

¿qué dice de mí esta historia? ¿qué relación tiene conmigo, con mi vida?

Se les pide que todas juntas pongamos en común que nos evoca.

Para llegar a la siguiente reflexión: Vivimos según estas emociones o nos controlan otras. Hacer referencia al PILOTO AUTOMÁTICO: emociones que nos controlan de forma rápida porque se han configurado en la respuesta automática. Nos hemos acostumbrado a

reaccionar ante determinadas situaciones, estímulos de una forma (piloto automático, como el perro de Paulov), y si no nos damos cuenta y rompemos el círculo inicial cuando lo detectamos seguiremos dejando que esto nos controle, cuando podemos aprender a vivir de otra manera.

Se trata de vivir con Conciencia para ello el primer paso para cambiar es conocer, luego aceptar para trabajar.

3º Momento

Visualizamos el video: <https://www.youtube.com/watch?v=feCU5yzeGuw>

Se les pide a las jóvenes que cada una de forma individual (y separadas) pinten la emoción con la que ellas se sienten más identificados porque habita en ellos con mucha frecuencia. No se trata de un dibujo artístico, sino simbólico y representativo; se podría utilizar incluso collage. (imágenes, color, formas)

Una vez que han terminado las ponemos en el centro de la clase expuestas a todo el mundo, mientras el grupo se sienta alrededor. Y quien quiera explica que es lo que ha querido expresar

Terminamos escribiendo en el Cuaderno de Bitácora el eco de la sesión.

- **UP7: RECONOCER**

Unidad didáctica 20

		Autoría:	MARÍA URMENETA GIL	
N.º y Título:	N.º 20 “Mirar desde la mirada”			
Destinatarios:	20 jóvenes del Centro Social			
Lugar:	Aula Centro Social		Tiempo:	1h30’
Objetivo didáctico:	Reflexionar sobre donde ponemos el foco en la vida cotidiana			
Contenidos			Metodología	Temporalización
Hechos/ Conceptos	Procedimiento	Actitudes/Normas/ Valores	Explicación teórica	20’
Toma de decisiones	Presentación de conceptos clave y dinámicas de reflexión grupales y personales	Confidencialidad Participación Respeto Diálogo Las intervenciones se hacen con mensaje “yo”	Dinámicas Puesta en común	50’ 20’
Evaluación			Bibliografía y recursos didácticos	
- Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia - Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación - Valoración del nivel de asimilación e integración de la joven. Instrumento: Entrevista personal			Bibliografía:	
			Bailen, J. (2021). 6 claves para tomar las mejores decisiones. Desde la espiritualidad ignaciana [Video]. YouTbe. https://youtu.be/ypUWJdmeOI0	
			Recursos didácticos: Videos, Cuaderno Bitácora.	
			Materiales utilizados	
			Proyector, ordenador, altavoz, alargadera enchufes. Esterillas o alfombras, cojines. Lista de música. Bolígrafos. Cuaderno Bitácora, carpetilla.	

- ➔ Se comienza explicando que se va a hacer en la sesión.
- ➔ Explicar que quiere decir tomar decisiones, en que influye, desde donde la deberíamos de tomar, etc.
- ➔ Continuar con una meditación o tiempo de silencio (se puede utilizar cualquier otra técnica de la que se han trabajado a lo largo del curso)
- ➔ Visualizar video <https://youtu.be/ypUWJdmeOI0>
Después, pensar en situaciones de nuestra vida, analizarla y escribirla.
- ➔ Crear un dialogo a través de situaciones reales donde nos fijamos más en lo negativo y perdemos todo aquello que nos puede aportar, trabajar por tríos. Después, poner en común con el grupo grande.
- ➔ Puesta en común, conclusiones que sacan a nivel personal. Una idea, palabra, sentimiento, etc. con el que se queda.

Unidad didáctica 21

		Autoría:	MARÍA URMENETA GIL		
N.º y Título:	N.º 21 “Reestructurar el conflicto”				
Destinatarios:	20 jóvenes del Centro Social				
Lugar:	Aula Centro Social		Tiempo:	1h30’	
Objetivo didáctico:	Reconocer situaciones donde la culpabilidad ha estado presente				
Contenidos			Metodología	Temporalización	
Hechos/ Conceptos	Procedimiento	Actitudes/Normas/ Valores			
Situaciones de conflicto y culpabilidad	Presentación de ideas claves y conceptos y reflexión personal y grupal	Confidencialidad Participación Respeto Las intervenciones se hacen con mensaje “yo”			
Evaluación			Bibliografía y recursos didácticos		
- Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia - Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación - Valoración del nivel de asimilación e integración de la joven. Instrumento: Entrevista personal			Bibliografía: Ruíz, M.P. [@psico_mporienta] (2022). <i>Mi duelo emocional</i> [Archivo]. Instagram. https://instagram.com/psico_mporienta?igshid=YmMyMTA2M2Y= Recursos didácticos: Videos, tarjetas, Cuaderno Bitácora.		
			Materiales utilizados Proyector, ordenador, altavoz, alargadera enchufes. Esterillas o alfombras, cojines. Fotocopias. Lista de música. Tarros de cristal, papel continuo, cinta adhesiva, rotuladores, bolígrafos. Cuaderno Bitácora, carpetilla		

1º Momento

Explicar el desarrollo de la sesión y conceptos clave: diferenciar problema de conflicto, culpabilidad, responsabilidad. Se trata de trabajar la culpa, qué papel juega en nuestra vida y porque en ocasiones tiene tanta fuerza.

2º Momento

Comenzamos con una relajación u otra técnica aprendida a lo largo del curso

A continuación, se les pide que lean su Cuaderno Bitácora y que recopiles recuerdos en forma de valores. (Se puede acompañar con música de fondo)

En la sala hay varios tarros de cristal y papeles para que puedas escribir todo aquello que les habla de culpabilidad.

Y descargan todo lo que les habla de culpa es los tarros de cristal, se trata de encerrar en este tarro todos esos pensamientos que te hacen sentirte culpable.

Encierra los pensamientos de culpabilidad

Después se lanza otra pregunta, y se pega en papel continuo

¿Qué personas te ayudarían a sentirte más tranquila y menos desanimada?

Reflexionamos si la culpabilidad tiene fuerza en nuestra vida, si el conflicto nos permite avanzar o vivimos estancadas en nuestras ideas pasadas. Para ello nos podemos ayudar de las siguientes cuestiones (el formato puede ser a modo ficha)

Son muchas las cosas, relaciones que me cuestan y....

- **Aún soy incapaz de...**
- **No he vuelto a...**
- **Jamás borraré de mi mente la imagen de...**
- **No pude decirle (o aun no me puedo decir) ...**

Y ahora...que puedo hacer, ¿puede vivir mi mente en un antes-después?

Alternativas para salir de ello... Qué puedo hacer...

En esos momentos de vacío y tristeza profunda, ¿Cómo pido lo que necesito? ¡Exprésalo! Y mételo en el tarro

Necesito de verdad...

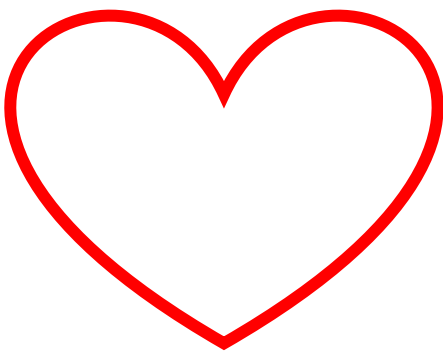
Puedo nombrar todo lo que he sentido, pensado y aprendido mientras realizada estas dinámicas. Después de escribirlo mételo en el tarro disponible para ello.

Mi Yo encontrada

Veo la vida de forma diferente, lo que antes me parecía un problema ahora me parece algo solucionable. ¡Exprésalo! Y mételo en el tarro

Lo que antes me parecía un problema ahora me parece algo solucionable

En cada corazón anota las fortalezas que has adquirido a partir de este momento complicado de tu vida y mételo en el tarro indicado.



Finalmente, dedícate una frase motivadora a ti misma

A TI.....TE DIGO

3º Momento

Sacar todos los papeles de los tarros de cristal y hablar sobre que supone todas esas respuestas para cada una.

Terminar la puesta en común con una conclusión y un sentimiento de la sesión.

Unidad didáctica 22

		Autoría:		MARÍA URMENETA GIL	
N.º y Título:		N.º 22 “Silencio”			
Destinatarios:		20 jóvenes del Centro Social			
Lugar:		Aula Centro Social		Tiempo: 1h30’	
Objetivo didáctico:		Descubrir el silencio como un medio para la unificación personal y trascendente			
Contenidos			Metodología		Temporalización
Hechos/ Conceptos	Procedimiento	Actitudes/Normas/ Valores	Explicación Teórica		10’
Integrar el silencio	Presentación de ideas clave y reflexión personal	Confidencialidad Participación Respeto Silencio Las intervenciones se hacen con mensaje “yo”	Relajación Reflexión personal Puesta en común		10’ 40’ 25’
Evaluación			Bibliografía y recursos didácticos		
- Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia - Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación - Valoración del nivel de asimilación e integración de la joven. Instrumento: Entrevista personal			Bibliografía:		
			Nuñez, P y Romero, R. (2013). <i>Emocionario: dime lo que sientes</i> . Palabras Aladas.		
			Llenas, A. (2016). <i>Laberinto del Alma</i> . Editorial Planeta S.A.		
			Urmeneta, M. (2021). <i>Trabajo emociones Habilidades Sociales</i> . Facultat d'Educació Social i Treball Social Pere Tarrés.		
			Recursos didácticos: presentación, palabras-imágenes, Cuaderno Bitácora.		
			Materiales utilizados		
			Proyector, ordenador, altavoz, alargadera enchufes. Esterillas o alfombras, cojines. Lista de música. Rotuladores, bolígrafos, folios blancos y de colores, posit, cartulinas de colores. Cuaderno Bitácora, carpetilla.		

- ➔ Volvemos a utilizar la UD3, excepto el 1º momento que va destinado a explicar la sesión y conceptos.
- ➔ Es importante que tengan tiempo para elegir las imágenes o palabras y como es la elección, que de diferente hay ahora a hace casi 4 meses. Y las puestas en común.

- **UP8: HABITAR LA VIDA**

Unidad didáctica 23

		Autoría:	MARÍA URMENETA GIL	
N.º y Título:	N.º 23 “Mirando el mundo”			
Destinatarios:	20 jóvenes del Centro Social			
Lugar:	Aula Centro Social		Tiempo:	1h30’
Objetivo didáctico:	Reflexionar sobre que aporta el mundo a mi crecimiento personal			
Contenidos			Metodología	Temporalización
Hechos/ Conceptos	Procedimiento	Actitudes/Normas/ Valores	Explicación teórica	15’
Compromiso	Presentación de conceptos clave y dinámicas de reflexión tanto grupales como individuales	Confidencialidad Participación Respeto Las intervenciones se hacen con mensaje “yo”	Dinámicas de reflexión personal y grupal	50’
			Puesta en común	25’
Evaluación			Bibliografía y recursos didácticos	
- Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia - Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación - Valoración del nivel de asimilación e integración de la joven. Instrumento: Entrevista personal			Bibliografía:	
			Sala, E. (2019). <i>Va de vida. Lo mejor del camino es compartirlo.</i> Plataforma Testimonio.	
			Recursos didácticos: Cuaderno Bitácora.	
			Materiales utilizados	
			Proyector, ordenador, altavoz, alargadera enchufes. Esterillas o alfombras, cojines. Fotocopias. Bolígrafos. Cuaderno Bitácora. carpetilla.	

- ➔ En esta sesión es importante trabajar el significado del compromiso como decisión que da sentido a nuestra vida. El compromiso como un camino.
- ➔ Autor que nos puede ayudar en la reflexión. Sala, E. (2019). *Va de vida. Lo mejor del camino es compartirlo.* Plataforma Testimonio.

Unidad didáctica 24

			Autoría:	MARÍA URMENETA GIL	
N.º y Título:		N.º 24 “Dónde está tu corazón, allí pondrás la mirada”			
Destinatarios:		20 jóvenes del Centro Social			
Lugar:		Aula Centro Social		Tiempo:	1h30’
Objetivo didáctico:		Reflexionar sobre situaciones de perdón			
Contenidos			Metodología	Temporalización	
Hechos/Conceptos	Procedimiento	Actitudes/Normas/Valores	Explicación teórica	20’	
			Dinámicas de contemplación	40’	
Contemplación	Presentación de conceptos y contemplaciones guiadas	Confidencialidad Participación Respeto No juzgar Las intervenciones se hacen con mensaje “yo”	Puesta en común	30’	
Evaluación			Bibliografía y recursos didácticos		
- Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia - Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación - Valoración del nivel de asimilación e integración de la joven. Instrumento: Entrevista personal			Bibliografía: BBVA. (2019). ¿Puede el perdón curar el dolor? Irene Villa [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=gaolnJBOEbw May feelings. (2014). Nunca te canses de perdonar VII [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=RtDIHoaKnUs TEDx Talks. (2020). "Como el perdón puede transformar tu vida" Julio Escalante [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=vL6jXPrJacw Recursos didácticos: Videos, Cuaderno Bitácora.		
			Materiales utilizados		
			Proyector, ordenador, altavoz, alargadera enchufes. Esterillas o alfombras, cojines. Bolígrafos. Cuaderno Bitácora, carpetilla.		

➔ Algunos videos que nos puede ayudar para la explicación teórica:

BBVA. (2019). *¿Puede el perdón curar el dolor?* Irene Villa. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=gaolnJBOEbw>

May feelings. (2014). *Nunca te canses de perdonar VII*. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=RtDIHoaKnUs>

TEDx Talks. (2020). "Como el perdón puede transformar tu vida" Julio Escalante. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=vL6jXPrJacw>

➔ Las contemplaciones se han de hacer en silencio, ayudando a la joven a que descubra que necesita perdonar.

Unidad didáctica 25

		Autoría:	MARÍA URMENETA GIL	
N.º y Título:	N.º 25 “Lo interior transforma”			
Destinatarios:	20 jóvenes del Centro Social			
Lugar:	Aula Centro Social		Tiempo:	1h30’
Objetivo didáctico:	Releer las experiencias vividas a lo largo de este tiempo a través del cuaderno bitácora			
Contenidos			Metodología	Temporalización
Hechos/ Conceptos	Procedimiento	Actitudes/Normas/ Valores	Exposición teórica	10’
Recogida de temas esenciales del taller	Presentación de conceptos y dinámicas de recogida del taller	Confidencialidad Participación Respeto No juzgar Las intervenciones se hacen con mensaje “yo”	Dinámicas Puesta en común	50’ 30’
Evaluación			Bibliografía y recursos didácticos	
- Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia - Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación - Valoración del nivel de asimilación e integración de la joven. Instrumento: Entrevista personal			Recursos didácticos: Cuaderno Bitácora.	
			Materiales utilizados	
			Proyector, ordenador, altavoz, alargadera enchufes. Esterillas o alfombras, cojines. Lista de música. Rotuladores, folios, cartulinas de colores, cinta adhesiva, bolígrafos. Cuaderno bitácora, carpetilla.	

- ➔ Explicar el sentido de esta sesión
- ➔ Es importante dejar un tiempo para que puedan leer su Cuaderno Bitácora, principalmente la Línea de Acción 1 y 2. Mientras la van leyendo van subrayando con colores: sentimientos, ideas, aprendizajes, aspectos a seguir creciendo, actividades que les ha ayudado, etc.
- ➔ Entre cada Línea de Acción se ha de hacer un parada de forma individual respetando el ritmo de cada una y han de escribir en cartulinas que estarán destinadas a cada uno de los aspectos a subrayar en cuaderno. Estas cartulinas estarán puestas en la pared a modo de mural.
- ➔ En la puesta en común, haremos un paseo contemplativo por las cartulinas, será en silencio y cada una podrá escribir en su cuaderno lo que más le llame la atención. Después compartiremos como se has sentido. Y se definirá un compromiso para vivir con la finalidad de que le ayude a vivir más libremente y desde su eje vital.

Unidad didáctica 26

			Autoría:	María Urmeneta Gil
N.º y Título:	N.º 26 "Ahora comienza el camino, conmigo, contigo"			
Destinatarios:	20 jóvenes del Centro Social			
Lugar:	Aula Centro Social		Tiempo:	1h30'
Objetivo didáctico:	Evaluar el taller a través del cuaderno bitácora			
Contenidos			Metodología	Temporalización
Hechos/Conceptos	Procedimiento	Actitudes/Normas/Valores	Exposición teórica	10'
Aprendizajes	Evaluación del taller a través de una dinámica y encuesta	Confidencialidad Participación Respeto No juzgar Las intervenciones se hacen con mensaje "yo"	Dinámicas Encuesta	1h 5' 15'
Evaluación			Bibliografía y recursos didácticos	
- Indicador 1. Registro de asistencia; Instrumento: Lista de asistencia - Indicador 2. Pauta de Observación directa; Instrumento: Cuaderno de observación - Indicador 3. Cuestionario para identificar el nivel de satisfacción y proceso personal (al finalizar cada LA); Instrumento: Cuestionario - Valoración del nivel de asimilación e integración de la joven. Instrumento: Entrevista personal			Recursos didácticos: Cuaderno Bitácora.	
			Materiales utilizados	
			Proyector, ordenador, altavoz, alargadera enchufes. Mesas y sillas. Esterillas o alfombras, cojines. Lista de música. Rotuladores, folios, cartulinas de colores, cinta adhesiva, bolígrafos. Cuaderno bitácora, carpetilla.	

- ➔ Esta última sesión está destinada a la evaluación.
- ➔ Comenzaremos explicado cómo vamos a hacer la evaluación.
- ➔ Se hacen grupos de 3 o 4 personas y se les pide que piense como pueden representar lo vivido de forma creativa. Cada grupo tiene un espacio de tiempo para pensarlo y prepararlo. después se pone en común.
- ➔ Una vez que todos los grupos lo han representado, se les pide que expliquen porque han escogida esa puesta en común y se crea un diálogo.
- ➔ La educadora/o hace un cierre de sesión
- ➔ Se les pasa la Encuesta final.