

**TRABAJO FINAL DE MÁSTER CON ORIENTACIÓN  
PROFESIONAL**

**EMPODERA- TED : Taller de Economía Doméstica  
como forma de empoderamiento de las mujeres  
usuarias de los Servicios Sociales en Castellón de la  
Plana**

**Estudiante: Paula Guarido Colella**

**Tutor/a: Leonor Hernández López**

**Castellón, Junio, 2019**

## ÍNDICE

<b>1. Resumen</b>	<b>1</b>
<b>2. Palabras clave</b>	<b>1</b>
<b>3. Introducción</b>	<b>2</b>
<b>4. Justificación</b>	<b>3</b>
<b>5. Marco teórico</b>	<b>4</b>
5.1 El recurso de la Llar	12
<b>6. Contextualización</b>	<b>14</b>
<b>7. Implementación del proyecto</b>	<b>15</b>
7.1. Introducción	15
7.2. Destinatarias	15
7.3. Objetivos	16
7.4 Acceso a las personas destinatarias	17
7.5 Beneficios de la colaboración	17
7.6 Metodología	18
7.7 Protocolo de actuación	20
7.8 Cronograma	21
7.9 Temporalización	21
7.10 Sesiones: Actividades	22

<b>7.11 Recursos</b>	<b>29</b>
<b>7.12 Tareas a realizar por la técnica</b>	<b>30</b>
<b>7.13 Presupuesto</b>	<b>30</b>
<b>7.14 Evaluación</b>	<b>30</b>
<b>7.14.1 Finalidad de la evaluación de los resultados</b>	<b>30</b>
<b>7.15 Promoción y difusión</b>	<b>31</b>
<b>8. Conclusiones</b>	<b>33</b>
<b>9. Bibliografía / Webgrafía</b>	<b>34</b>
<b>10. Anexos</b>	<b>37</b>
<b>ANEXO 1: Hoja de derivación</b>	<b>39</b>
<b>ANEXO 2: Hoja de seguimiento</b>	<b>41</b>
<b>ANEXO 3: Hoja de compromisos de usuaria</b>	<b>42</b>
<b>ANEXO 4: Hoja de deberes y derechos</b>	<b>43</b>
<b>ANEXO 5: Hoja de asistencia</b>	<b>44</b>
<b>ANEXO 6: Dinámicas actividad 1</b>	<b>45</b>
<b>6.1 Nombre de la dinámica: Pasarse la pelota con añadido de identificación animal/ superhéroe/ superpoder</b>	
<b>6.2 Nombre de la dinámica: Si las miradas hablaran...</b>	
<b>6.3 Nombre de la actividad: Código de conducta.</b>	
<b>ANEXO 7: Dinámica actividad 2</b>	<b>47</b>
<b>7.1 Nombre de la actividad: Mis gastos</b>	
<b>7.2 Nombre de la actividad: Estableciendo mis prioridades</b>	

<b>ANEXO 8: Dinámicas actividad 3</b> -----	<b>48</b>
<b>8.1</b> Nombre de la actividad: Decálogo del buen presupuesto familiar	
<b>8.2</b> Nombre de la actividad: Dinámica presupuesto familiar	
<b>ANEXO 9: Dinámica actividad 6</b> -----	<b>51</b>
<b>9.1</b> Nombre de la actividad: LA FILA INDIA	
<b>9.2</b> Nombre de la actividad: Decálogo de la consumista responsable	
<b>ANEXO 10: Dinámica actividad 7</b> -----	<b>54</b>
<b>ANEXO 11: Cuestionario de evaluación</b> -----	<b>55</b>

## **1. RESUMEN**

El proyecto se centra en la realización de un taller de economía doméstica que tiene por objeto empoderar a las usuarias de los Servicios Sociales de Castellón de la Plana a las que se les concede una ayuda de emergencia, es decir, en concepto de alimentación/ higiene y alquiler desde los Servicios Sociales.

El proyecto se implementa a lo largo de ocho sesiones colectivas de sesenta minutos cada una y abarca la totalidad de cuatro meses. Dicho taller, se llevará a cabo en el Centro Social Sur de Castellón de la Plana, teniendo en cuenta la distribución que guía la actuación de los Servicios Sociales en la ciudad. El taller se ofrecerá como una herramienta de apoyo al/la profesional y complemento a las ayudas económicas de emergencia que se otorgan desde los Servicios Sociales, en particular las de alimentación/ higiene y alquiler, con la intención de que las mujeres en situación de riesgo y exclusión social tengan un espacio de crecimiento personal en dónde, además de aprender nuevas formas de administrar el dinero dado por la administración pública, se trabajen habilidades que permitan que las mujeres, motores de sus familias y caras visibles de las mismas, se empoderen y puedan expresarse libremente.

## **2. PALABRAS CLAVE**

Economía doméstica, Servicios Sociales, Castellón de la Plana, Habilidades Sociales, Empoderamiento, Mujer.

### 3. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo tiene por objeto empoderar a las usuarias de los Servicios Sociales de Castellón de la plana a través de un taller de economía doméstica. Se ha elegido esta temática porque se pretende por un lado visibilizar las barreras que comporta la falta de recursos para administrar la economía de algunas familias que perciben ayudas económicas por parte de los Servicios Sociales, la brecha de desigualdad que comporta la economía y que afecta mayoritariamente a la mujer, y por otro lado aportar una oportunidad de empoderar a las mujeres para que puedan abandonar la situación de riesgo y exclusión social en la que se encuentran, al igual que la dependencia a los Servicios Sociales.

La economía forma parte de nuestro día a día y en la sociedad en la que nos encontramos supone la barrera de la inclusión frente a la exclusión social en muchos casos. «Todos somos capaces de hacer algo, positivo o negativo, en la humanización de las personas y de las relaciones sociales» (Zurbano, 1998:20)[20]. Este planteamiento es congruente con el proyecto que se propone ya que a través del taller se crean experiencias de empoderamiento y paz que comienzan en el ámbito interno de la persona, pero que luego se exterioriza en la sociedad creando un poder de resiliencia y fuerza en un colectivo que se enfrenta continuamente a una situación de fuerte exclusión.

Para la realización del proyecto planteado, las actuaciones del recurso de la LLAR, recurso que gestiona Cáritas pero que está financiado por el Ayuntamiento de Castellón de la Plana, han sido de gran utilidad. Al mismo tiempo y, para alcanzar los objetivos propuestos, el proyecto se estructura en diferentes apartados claramente diferenciados. En el primero, la justificación, se expondrán las principales razones por las que se ha elaborado el proyecto. En el segundo, el marco teórico, se enumerarán las bases teóricas que sustentan y orientan la intervención. En el tercero, la contextualización, se describirá el ámbito en dónde se desarrollará la intervención. En la cuarta, la intervención en sí misma y por último, se expondrán las conclusiones finales.

#### 4. JUSTIFICACIÓN

El sistema de los Servicios Sociales es el cuarto pilar del Estado de bienestar y presenta una trayectoria larga. Los Servicios Sociales han ido evolucionando y se vieron sujetos a cambios políticos y sociales a lo largo de toda su historia: «El sistema de Servicios Sociales tradicionalmente ha sido el pilar del Estado de bienestar más impreciso, más débil y más sensible a los cambios sociales, económicos, políticos, y culturales, generando una necesidad de replanteamiento permanente » (Gómez, 2012:63) [11]. Estos cambios a los que se vio sujeto ejemplifica la complejidad del propio sistema y la continua necesidad de reflexión por parte de los y las profesionales que lo representan.

La importancia de los Servicios Sociales se observa en la forma en la que éstos se implican en la sociedad a través de sus funciones. Siguiendo a Aguilar, Llobet y Pérez (2010)[1], éstas son proteger a ciertos colectivos; apoyar a personas en situación de exclusión, vulnerabilidad y riesgo social; y también realizar acciones enfocadas a superar la carencia de autonomía de las personas, es decir, buscar un empoderamiento de las mismas.

Esta última función es la que encamina el proyecto que se ofrece, dotando a las usuarias que formen parte del mismo, de habilidades personales para conseguir abandonar la situación de vulnerabilidad en la que se encuentran, empoderándose bajo un proceso de aprendizaje progresivo y horizontal.

En los servicios sociales se tramitan ayudas económicas que abordan situaciones de emergencia con el objetivo de cubrir las necesidades básicas, siendo las más comunes las ayudas de alimentación/ higiene y alquiler, en dónde las mujeres suelen ser las caras visibles de las familias realizando las tramitaciones correspondientes para poder obtenerlas. Se ha elegido estos casos particulares en dónde se necesita un mayor apoyo técnico ya que se considera el perfil más adecuado para el proyecto. De esta forma, se puede ofrecer una intervención más completa y profunda, centrada en una de las problemáticas más visibles en la población usuaria y promoviendo la inserción y empoderamiento de la misma.

A raíz de haber realizado mis prácticas en centros sociales de los Servicios Sociales de Castellón de la Plana y además, haber trabajado en el mismo lugar por un año, he podido comprobar la falta de recursos de inserción que existen realmente en la realidad social de la ciudad. Sobre todo en los casos expuestos anteriormente, aquellos en los que se decide otorgar una ayuda económica para cubrir las necesidades básicas, resulta imprescindible la creación de un recurso que sirva como apoyo al o la técnico de referencia y que fomente la inserción y la autonomía frente al sistema asistencial.

Al mismo tiempo, el proyecto se centra en la economía doméstica para servir de apoyo a los Servicios Sociales ya que si bien existe otro recurso en la ciudad, que ocupa otros espacios de la vida diaria familiar, pero no de manera profunda la economía doméstica ni focalizada en la mujer, se ha pensado que era relevante la focalización en este aspecto. Cabe destacar que se profundizará más en dicho recurso en el punto "5.1 El recurso de la Llar".

Cabe destacar que el proyecto se ofrece como un recurso de acompañamiento de la usuaria de manera particular y de su familia de forma general. Se buscará una coordinación entre la profesional que guíe el proyecto que propongo y el/ la técnico de referencia de la familia usuaria, para conseguir una intervención completa.

## **5. MARCO TEÓRICO**

La economía y la forma en la que la utilizamos en nuestro día a día marca la manera en la que nos relacionamos. Este proyecto quiere visibilizar la brecha que comporta la economía entre los hombres y las mujeres. Elson (1995)[8] señala que las instituciones económicas son portadoras de género, lo que significa que las pautas que dictan el funcionamiento de la economía crean expectativas diferentes para las mujeres y los hombres, y se encuentran en una base de desigualdades estructurales.

Actualmente, la ciencia económica y la forma en la que vivimos y utilizamos la economía, deja a un margen a la mujer, incluso cuando es ésta la encargada desde tiempos



históricos de las tareas domésticas y la elaboración de alimentos para la sustentación de su familia: «Por su parte, la participación femenina restringida en el ámbito de lo público ha dado lugar a que las mujeres no sean agentes activas en las decisiones sobre política económica, debido a su relativa marginación de la esfera de las decisiones políticas y de los cargos en niveles gubernamentales» Espino (2010:6)[9].

El proyecto está centrado en las usuarias de los Servicios Sociales que solicitan ayudas económicas de alimentación y alquiler, ya que en base a mi experiencia profesional en dicho sector, he notado como son ellas las encargadas de gestionar dichas necesidades de la unidad familiar, mostrando así una gran carga de responsabilidad.

Según Espino (2010:18)[9], las mujeres participan menos en el trabajo remunerado, suelen presentar menor cantidad de horas en promedio, mayores tasas de desempleo, trabajando más en empleos informales y en el servicio doméstico. Al mismo tiempo, aclara que los ingresos laborales femeninos en promedio son menores al de los hombres. Todo esto muestra una discriminación laboral clara que afecta en su mayoría a la mujer y al mismo tiempo muestra una clara contradicción: se la margina del ámbito laboral, pero la responsabiliza y la une a los servicios asistenciales generando una dependencia y no permitiendo que la misma se vea empoderada e independiente económicamente hablando.

El proyecto se enmarca dentro del ámbito de los Servicios Sociales. Es por este motivo que es importante que se comprenda la evolución que han presentado, para comprender la existencia de la dependencia hacia los mismos.

Los Servicios Sociales llevan una larga trayectoria presentes en nuestra sociedad, aunque la misma no ha sido lineal, sino que ha sufrido una constante evolución para poder ajustarse a los cambios sociales, políticos y culturales propios de cada época.

Tal y como establece Aguilar, Llobet y Pérez (2012: 10-11)[1] , los Servicios Sociales pasaron por un proceso de desarrollo desde los años setenta y ochenta, en donde intentaron escapar de la concepción existente de "servicios para los pobres". Los autores anteriormente

citados aclaran que la concepción antigua de los Servicios Sociales distinguía a la población con la que intervenía, pero no por el tipo de acción que llevaba a cabo.

En este proceso de modernización del Sistema de los Servicios Sociales, Aguilar, Llobet y Pérez (2012: 10-11)[1], establecen que se intentó ir más allá aunque no se consiguió una definición clara al respecto, heredándose un imaginario de beneficencia y la asistencia social pero en un plano institucionalizado.

Actualmente, y a raíz de la Constitución española de 1978 [5], los Servicios sociales se vieron más amparados e institucionalizados, aunque dándole la libertad a cada Comunidad Autónoma para la gestión de los mismos. Según Pulido (2006)[15], en la mayoría de las leyes autonómicas de servicios sociales, existen similitudes. Una de ellas se debe a los niveles que estructuran el Sistema Público de Servicios Sociales, siendo los servicios sociales generales o comunitarios y los servicios sociales especializados.

En este sentido, el trabajo que se expone, se ha centrado en los Servicios Sociales generales, encontrando dentro de los mismos las siguientes prestaciones: Información y Orientación; Apoyo a la unidad convivencial y ayuda a domicilio; Alojamiento alternativo; Prevención e Inserción. Rodríguez (2015:14)[17].

Para el trabajo que se expone toma vital importancia la última prestación, es decir, la prevención e inserción, ya que se busca a través del taller detectar los factores de riesgo provocados por la dificultad de administrar, de una manera adecuada, la economía familiar y, por otro lado, dotar a la usuaria de habilidades que la empoderen, abandonando así la situación de riesgo, exclusión y la consiguiente dependencia a las ayudas económicas brindadas por los Servicios Sociales de zona.

Bajo este objetivo, se debe tener en cuenta a qué se hace referencia con Prevención e Inserción. Siguiendo a Pulido (2006)[15], la prevención es aquel proceso de intervención social que tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de los/as ciudadanos/as. Además, actúa sobre los factores de origen de la problemática en cuestión, desarrollando actuaciones

para evitar su aparición o agravamiento. Es por este motivo que, Pulido (2006)[15] aclara que se componen prestaciones, que van dirigidas a personas particulares o grupos de las mismas, para promover su promoción y la participación social, evitando los efectos de la marginación y la exclusión social.

Las prestaciones económicas que se otorgan dentro del sistema de los Servicios Sociales, sirven como un recurso de apoyo a la persona o unidad familiar que se encuentra en una situación de desventaja económica y que no puede, por sus propios medios, cubrir sus necesidades básicas. Este dato es fundamental para comprender la necesidad del taller de economía doméstica que se propone, ya que es imprescindible dotar a las usuarias de herramientas útiles para administrar el dinero recibido.

Concretamente, y según el Boletín Oficial de Castellón[3] , las ayudas de emergencia social tienen un carácter extraordinario y están destinadas a cubrir las situaciones de urgente necesidad social en que puedan encontrarse las personas o familias. Las situaciones de emergencia son aquellas que generan gastos para cubrir necesidades específicas de carácter básico y urgente. Los tipos existentes son los siguientes.

- a)** Gastos fundamentales para el uso de la vivienda habitual.
- b)** Gastos de carácter excepcional para circunstancias de grave o urgente necesidad y que se destinen a la atención de personas con importante problemática.
- c)** Gastos destinados a cubrir las necesidades básicas familiares.

El proyecto que se plantea persigue la intención de que como profesionales del ámbito de lo social no exista una única focalización hacia la tramitación burocrática de ayudas económicas de apoyo, sino también movilizar recursos para fomentar el empoderamiento. La problemática surge cuando estos recursos carecen o se encuentran limitados en la realidad social. Es por este motivo, que se propone la creación de este taller como modo de apoyo

complementario a las ayudas de emergencia para paliar las necesidades existentes en la sociedad.

El taller que se presenta, fue ideado a raíz de la experiencia tanto laboral como académica de la autora dentro del sistema de los Servicios Sociales, siempre desde una visión propia del Trabajo Social, profesión que ejerce. Es por este motivo que el taller se presenta como un apoyo al o la técnica social que tramita las ayudas económicas.

Haciendo una revisión de la historia de la profesión, se puede apreciar como se ha tendido a centrar la visión y la relación entre el/la profesional con el/la usuario en lo relacionado con las problemáticas existentes, las situaciones de riesgo y las dificultades:

En esta línea, la teoría del Trabajo Social y las prácticas profesionales, así como la profesión están centradas en la valoración de los casos de intervención que ponen el acento en los aspectos negativos, teniéndose en cuenta solamente los riesgos, los problemas, las carencias o las dificultades que se presentan en cada caso (De la Paz Elez, 2011: 156) [7]

Al mismo tiempo, y siguiendo a Tello (2008)[19], la acción propia que engloba al trabajo social es compleja ya que parte de lo general a lo particular. Está en constante observación, diálogo, reflexión. Además, no se debe olvidar que la realidad, tal y como se explica anteriormente, evoluciona y cambia constantemente:

La acción de trabajo social se dirige a una realidad compleja, que está en constante movimiento, lo social se construye y se modifica continuamente y a pesar de tratarse de una realidad compleja, se selecciona un punto para iniciar el contacto, para establecer la nueva relación, para modificar intencionalmente la realidad dada, se plantea un proceso de reducción de la realidad, pero sin olvidar que se trata de un mundo complejo imposible de controlar totalmente.

En este sentido, al igual que la propia complejidad de la realidad social, el trabajo social se propone constantemente la adaptación a dichos cambios, a través de la creación de diferentes vías de actuación. Una de ellas es la Perspectiva de las Fortalezas, que busca centrar la visión como profesionales en las fortalezas internas de los/as usuarios/as, y es justamente en este sentido en el que se orienta el proyecto.

Siguiendo a De la Paz Elez (2011: 156)[7], el papel del/la trabajador/a social en este sentido, se basaría en alimentar, apoyar y estimular los puntos fuertes de los/as usuarios/as.

Cowger (1994)[6] aporta la actitud que debe aportar el/ la profesional. Establece que el/la profesional ayuda a las personas a aceptar y visualizar la naturaleza de la situación en la que se encuentran, para que puedan por sí solos/as identificar aquello que quieren y juntos/as explorar las alternativas para poder conseguirlos, apoyando constantemente sus deseos y virtudes.

Desde el proyecto se expresa la intención constante de empoderar a las usuarias para conseguir una independencia del sistema de los Servicios Sociales, potenciar las propias capacidades y conseguir un cambio real y duradero. Es por este motivo que el proyecto va muy ligado a éstas visiones de la intervención desde el Trabajo Social.

De la Paz Elez (2011)[7] , expresa que a través de esta perspectiva se pretende plantear un proceso de cambio dentro de la usuaria como elemento central de la práctica profesional y el desarrollar los puntos fuertes de la misma para estimular el empoderamiento.

Al mismo tiempo, se busca la eliminación de la relación basada en el poder. Siguiendo a los autores anteriormente citados, la usuaria llega al centro de los Servicios Sociales en una situación de aparente vulnerabilidad e inferioridad pero, a través de la perspectiva de las fortalezas, el/la trabajadora social tiene la misión de hacer ver a la persona todas sus potencialidades, generando una relación horizontal entre ambos/as, eliminando el poder y fomentando las riquezas internas de la persona.

En definitiva, es muy importante resaltar que la utilización de esta perspectiva no implica no tener en cuenta las problemáticas existentes tanto a nivel interno como externo de la persona, sino que implica cambiar la visión y fortalecer los puntos fuertes de la misma para mejorar el autoestima y conseguir un cambio real y duradero.

La intervención social, desde esta perspectiva, va a suponer intervenir con una nueva visión de la realidad, con otro punto de vista de la realidad personal y social de los individuos para poder solucionar las problemáticas sociales desde el interior de las personas. Este hecho va a implicar valorar ante todo los aspectos

positivos de cada caso y ver la parte más favorable y ventajosa, dentro de lo negativo que cada persona posee (De la Paz Elez, 2011: 156)[7]

El taller de economía doméstica, sería en definitiva un proceso educativo basado en una visión propia del trabajo social y la educación para la paz. Según la Enciclopedia de Paz y Conflictos, la educación para la paz debe de entenderse teniendo en cuenta los contenidos propios de la enseñanza, los conceptos claves, las características de las temáticas, las definiciones que se establecen y la evolución de las mismas. Pero por otro lado, también debe de observarse desde la manera en la que los conocimientos transmitidos son abordados desde las aulas (Martínez, 2004)[13].

En el proyecto que se presenta, la educación para la paz está completamente presente ya que a través del taller de economía doméstica se busca realmente un crecimiento personal de la población usuaria, potenciando así las habilidades personales de cada una, generando una mejora de la autoestima, una ruptura a la desigualdad que marca el sistema económico actual y facilitando la independencia del sistema de los Servicios Sociales.

Por otro lado, la relación entre profesora y alumna dentro del taller que se propone, se basa en una educación horizontal y en el empoderamiento. La educación para la paz toma esta visión y la aplica a su teoría. Fisas (1998: 356) [10] asume en este sentido que: «Se trata, por tanto, de sustituir la práctica del “poder sobre” por el concepto de “poder de”, o “empoderar”, que supone capacitación, autonomía y voluntad».

En este sentido la educación adquiere un aspecto vital y se establece como una forma de desarrollo. Martínez Guzmán (2005:63)[12], expresa en su texto una idea que va relacionada con el sentido de la educación para la paz y para el taller expuesto. Expone que todos y todas tenemos la posibilidad de asumir que podemos hacer las cosas de maneras diferentes. Y es esta la filosofía que el taller persigue, ya que no estigmatiza ni infravalora a la usuaria por la forma que tuvo de hacer las cosas en el pasado, sino que se ofrece un espacio para potenciar las diferentes habilidades y formas que tiene para hacer las cosas de otra manera en el presente y futuro.

En el taller que se presenta, se permite la creación de un espacio de interacción entre personas usuarias y profesionales, que permite experimentar a través del diálogo todas estas formas, exponiendo diferentes alternativas para gestionar el tiempo y la administración del hogar, y así una plena autonomía de la persona.

A nivel individual y social, el empoderamiento resulta fundamental. Montero (2003) [14], establece que es una de las vías más relevantes para el desarrollo y la transformación de las comunidades.

Para definir al empoderamiento, Rappaport (1981)[16] establece que no se debe concebir a la ciudadanía como personas que deben ser defendidas por un/a agente externo y ajeno a la problemática, sino como seres humanos integrales, con necesidades y derechos, capaces de tomar el control de sus propias vidas. Al mismo tiempo, aclara que el empoderamiento implica creer que las personas y comunidades tienen la capacidad por sí solas de resolver los problemas de una forma más eficaz que los/as expertos/as externos. En este contexto, el autor aclara que los/as expertos/as funcionan como colaboradores, que aprenden de las experiencias vividas por las comunidades, ofrecen o facilitan puntos de encuentro entre las personas y difunden estas experiencias para extender el aprendizaje a otras comunidades.

El proyecto que se presenta busca el empoderamiento de la comunidad usuaria ya que se sobreentiende la relevancia que tiene para la consecución de una plena autonomía con respecto a los Servicios Sociales. Una buena forma de definir el empoderamiento es la que ofrece Montero (2003)[14]:

El proceso mediante el cual los miembros de una comunidad (individuos interesados y grupos organizados) desarrollan conjuntamente capacidades y recursos para controlar su situación de vida, actuando de manera comprometida, consciente y crítica, para lograr la transformación de su entorno según sus necesidades y aspiraciones, transformándose al mismo tiempo a sí mismos (Montero, 2003: 72)[14].

## 5.1 El recurso de la Llar

Es muy importante para la creación de cualquier proyecto, saber identificar en un primer momento aquellos recursos ya existentes y que sean similares al que se quiere implantar para poder visualizar sus fortalezas y debilidades, para poder generar así un proyecto original y útil para la población que queremos abarcar.

Una de las carencias que se quiere visibilizar con este proyecto es justamente la falta de recursos orientados a empoderar a las personas a través de un taller de economía doméstica. Para el desarrollo del apartado en cuestión, se han revisado las páginas del Ayuntamiento de Castellón de la Plana[2] y empresas privadas buscando proyectos similares al que se quiere implantar aquí, sin obtener resultados en lo que comporta a Castellón de la Plana.

Es por este motivo que el proyecto a diseñar se basa en la experiencia proporcionada por la Llar, proyecto que se lleva a cabo en dos barrios concretos de la ciudad y que abarca muchos ámbitos de la vida de las familias residentes en dichos barrios, tocando de manera general la temática de la economía doméstica.

La Llar lleva en funcionamiento desde el 2013, es un recurso gestionado por Cáritas Interparroquial de Castellón, pero financiado por el Ayuntamiento de Castellón de la Plana. Siguiendo a Cáritas [4] «el recurso de La Llar fomenta actitudes y hábitos para el desarrollo personal, familiar y social. El objetivo principal es capacitar a las personas en edad adulta para desenvolverse en el auto-cuidado personal, el cuidado y la educación de los/as hijos/as, la atención y el mantenimiento del hogar y el desarrollo de apoyo social.» Las clases que se realizan son llevadas a cabo por los/as profesionales del ámbito social que comportan el equipo técnico y el apoyo de voluntarios y voluntarias. La forma en la que se estructuran las clases comportan un año lectivo, teniendo que apuntarse las personas a finales de verano y comprometerse a asistir regularmente a los talleres.



El recurso de La Llar contiene unas aulas de formación familiar, en donde se ofrece orientación para el ámbito laboral, el aprendizaje de habilidades, las aptitudes y las actitudes.

Tal y como establece Cáritas [4], en Castellón de la Plana existen dos centros con este recurso ubicados en zonas en donde se detectó una especial necesidad, como son La Llar de la Zona Norte de la ciudad, y la Llar de San Lorenzo. En este sentido, el recurso de la Llar ofrece información y orientación en cuanto a ámbitos de la crianza, de la salud, del autocuidado y de la economía.

La información que se puede extraer del recurso es muy escueta ya que desde el Ayuntamiento de Castellón de la Plana no se promueve digitalmente. La Llar funciona como un recurso muy limitado, en donde se derivan a personas que se cree que cumplen con el perfil desde Cáritas y también desde los centros de Servicios Sociales que se encuentran ubicados en la zona Sur y Norte de la ciudad.

Sin embargo, todos los años el Concejal de la ciudad entrega diplomas a las personas asistentes a las aulas de formación de la Llar y en base a una noticia de "El periodico.com", se puede observar que en el año 2016, asistieron a la Llar cerca de unas 200 personas. Este hecho expone la gran necesidad existente y que es detectada desde los centros sociales y Cáritas, necesidad que no está siendo totalmente cubierta ya que a nivel público sólo existe este recurso para paliar la problemática.

La diferencia existente con el proyecto que se expone aquí, es que se orienta únicamente a la economía familiar unida a una prestación económica otorgada por el Ayuntamiento de Castellón. La Llar, en cambio, abarca muchas temáticas, dedicándole a la economía familiar poco tiempo y no está unida al trabajo diario de las/os trabajadoras/es sociales del Ayuntamiento. Por otro lado, este proyecto brinda un mayor compromiso por parte de la usuaria, ya que en el caso de ser derivado al servicio, habrá un seguimiento y coordinación constante con el/la trabajador/a social de referencia en el caso y también la posibilidad de derivación a otros recursos para continuar con la intervención. Y por último, la

Llar actúa únicamente en dos barrios de la ciudad, mientras que este proyecto se ofrece como un apoyo a los/as técnicos/as de los centros de Servicios Sociales, pudiendo derivar usuarias independientemente de la zona en la que residan.

La clave del proyecto que se propone es que, en definitiva, el/la profesional podrá derivar a las usuarias que considere al taller y utilizar esta herramienta para que las usuarias puedan, en todo caso, renovar la ayuda económica o justificar la ayuda percibida durante los meses previstos, característica que el resto de los recursos de la ciudad, no presentan.

## 6. CONTEXTUALIZACIÓN

El proyecto que se ha diseñado se enmarca en la ciudad de Castellón de la Plana, sirviendo como un recurso útil para los seis centros sociales existentes en la ciudad.

Siguiendo a la Memoria del Ayuntamiento de Castellón de la Plana del año 2016 [2], la ciudad tiene 170.990 habitantes, siendo la cuarta ciudad más poblada de la Comunidad Valenciana y de las más habitadas de la provincia de Castellón.

En la ciudad existen seis Centros Sociales distribuidos en la zona centro, zona norte, zona sur, zona este, zona oeste y grao. En la figura 1, se ofrece un mapa del territorio.

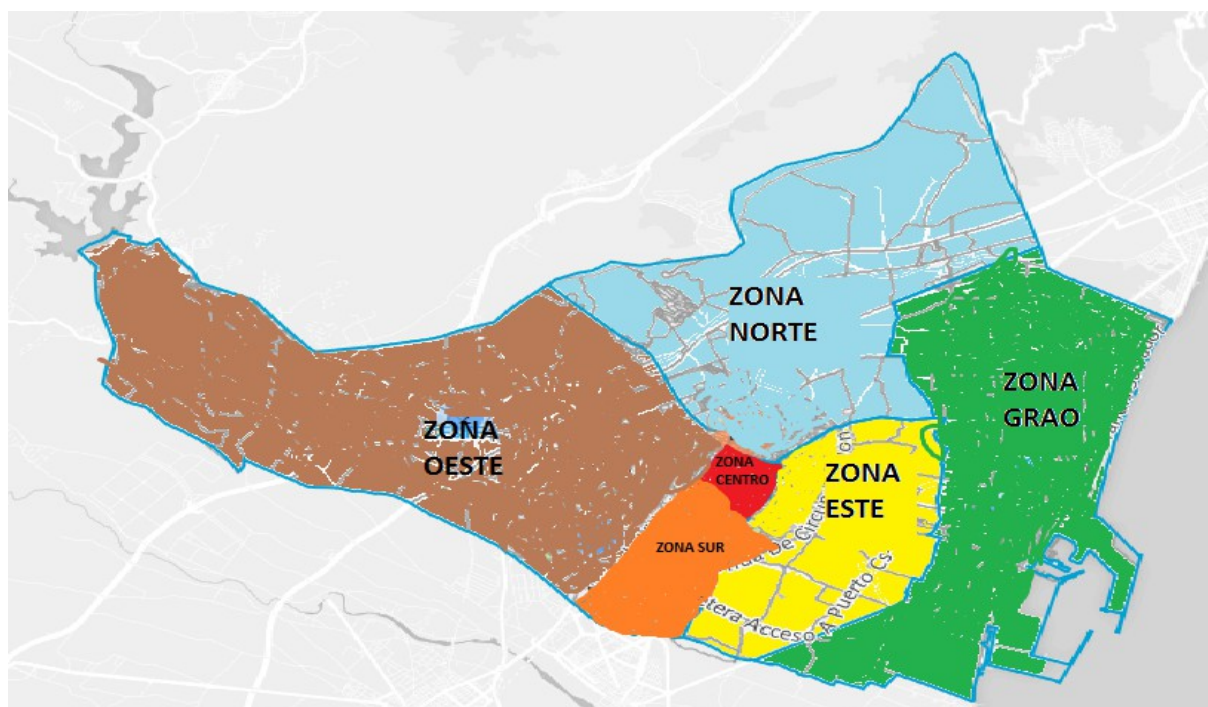


Figura 1: Centros sociales distribuidos por la ciudad de Castellón de la Plana.

Si bien el Ayuntamiento de Castellón [2] no brinda datos concretos del número de personas atendidas por los Servicios Sociales, sí que se puede palpar la importancia que tienen en base al presupuesto destinado para las ayudas económicas de emergencia. Para el año 2019-2020, se destinarán 1,6 millones de euros para garantizar la satisfacción de las necesidades básicas de las unidades familiares en situación de riesgo y exclusión social en la ciudad.

## **7. IMPLEMENTACIÓN DEL PROYECTO:**

### **EMPODERA- TED : Taller de Economía Doméstica como forma de empoderamiento de las mujeres usuarias de los Servicios Sociales en Castellón de la Plana**

#### **7.1. Introducción**

El proyecto que se propone va unido al trabajo que se realiza desde los Servicios Sociales de Castellón de la Plana. La intención es no perpetuar la dependencia de las usuarias con los Servicios Sociales. Se busca priorizar y tener en cuenta a la mujer como motor de cambio, para poder romper con la brecha de desigualdad que genera el sistema económico actual, dotándola de herramientas para el crecimiento personal a través de la administración del dinero.

#### **7.2. Destinatarias**

El proyecto que se propone va destinado a las usuarias de los Servicios Sociales de Castellón de la Plana, que sean derivadas por los/as profesionales de los centros sociales, y que perciben una ayuda económica en concepto de alimentación/ higiene o alquiler. Cabe destacar que se evaluará, a raíz del número de derivaciones recibidas, la cantidad de grupos necesarios para la realización del taller.

### **7.3. Objetivos**

El proyecto consta de un objetivo principal y varios específicos.

Objetivo general: Empoderar a las usuarias de los Servicios Sociales de Castellón de la Plana derivadas por los/as técnicos/as, a los que se les concede una ayuda en concepto de alimentación/ higiene y alquiler.

#### Objetivos específicos:

- **7.3.1** Crear una red de apoyo entre las mujeres usuarias para fomentar el aprendizaje colectivo.
- **7.3.2** Definir la economía doméstica y la importancia de la misma para el empoderamiento personal.
- **7.3.3** Destacar las habilidades personales a través de la identificación de los gastos fijos, corrientes y ocasionales según su importancia.
- **7.3.4** Dotar a las usuarias de habilidades para ahorrar, brindando información acerca del consumo eléctrico.
- **7.3.5** Ofrecer alternativas para el ahorro del agua brindando información y fomentando el debate
- **7.3.6** Brindar herramientas que fomenten el pensamiento crítico, la empatía y la autonomía en el consumo.
- **7.3.7** Dotar a las usuarias de herramientas para saber identificar los productos de primera necesidad y su importancia.
- **7.3.8** Crear un espacio para poder expresar libremente propuestas y percepciones acerca de las sesiones previas.

#### **7.4 Acceso a las personas destinatarias.**

Como ya se ha dicho anteriormente, las beneficiarias del proyecto que se propone serán usuarias de cualquiera de los centros sociales existentes en la ciudad de Castellón de la Plana y serán derivadas por las propias técnicas y técnicos de los centros. Por lo tanto, resulta fundamental, como se explicará más adelante, que al equipo técnico le quede constancia del objetivo del taller para que consigan ser beneficiarias del mismo, mujeres que cumplan con el perfil solicitado.

En este sentido, se realizará como punto previo a la ejecución del taller, una reunión en cada centro social con el objetivo de presentar el proyecto, brindar información, y explicar los pasos a seguir para llevar a cabo la derivación de las usuarias. En el apartado de "Anexo 1", se ofrece un ejemplo de hoja de derivación.

#### **7.5 Beneficios de la colaboración.**

Para el buen desarrollo del proyecto es imprescindible la colaboración, especialmente con los centros sociales de la ciudad de Castellón de la Plana, ya que serán los y las técnicos los/as encargados de seleccionar a las usuarias y derivarlas al taller que se propone. La colaboración y coordinación periódica con los Servicios Sociales, nos permitirá realizar un seguimiento de la usuaria con el objetivo de observar su evolución personal (ver Anexo 2); también permitirá conocer y mantener un contacto con la familia de la usuaria si la tiene, para garantizar una intervención completa del entorno que afecta directamente a la persona usuaria.

A raíz de la correcta coordinación, se podrá garantizar una intervención de calidad con la usuaria y un mayor impacto en la comunidad tanto familiar, como social.

## 7.6 Metodología

La metodología será propia de una educación horizontal, en dónde se buscará el debate constante y la participación activa. Se podrán utilizar materiales visuales de apoyo a criterio del/ la profesional que dicte las sesiones.

Cada sesión tendrá su propia estructura de clase, pero se permitirá y buscará siempre el debate para construir en conjunto una propuesta de economía doméstica que mejor se adapte a al perfil de las participantes. Se buscará una participación activa y constante para que sean éstas mismas las que busquen inquietudes y respuestas a las mismas.

Al buscar un empoderamiento de la población usuaria, la metodología deberá tener en cuenta esta perspectiva constantemente:

Una educación para el empoderamiento se define, como una pedagogía crítica democrática para el cambio individual y social, que se centra en el estudiante a fin de desarrollar y fortalecer sus capacidades a la par que el conocimiento académico, los hábitos de la investigación, la curiosidad crítica sobre la sociedad, el poder, la desigualdad, y su rol en el cambio social (Shor, 1999: 15)[18].

A través de la misma, se irá gestando en la usuaria, una creencia en el valor de sus propias capacidades. El/la profesional que dicte las sesiones, será un o una facilitador/a y potenciador/a de dichas habilidades, proporcionando un espacio y tiempo para que la propia usuaria pueda desarrollar sus capacidades internas y las proyecte en su vida diaria.

A continuación, se detallarán las fases exactas por las que estará compuesta la metodología del taller.

### **Fase 1: Informar a los Centros Sociales de la ciudad.**

En esta fase, el/la profesional que dictará las sesiones se reunirá con los Centros de los Servicios Sociales de Castellón de la Plana para informar acerca del objetivo del taller, planificación de las sesiones, se hablará de la importancia de la coordinación y el seguimiento

de las usuarias, se entregarán hojas de derivación (ver Anexo 1) y se explicará el procedimiento.

En esta fase, el objetivo principal es establecer un punto de encuentro entre los Servicios Sociales y el proyecto en sí, para poder establecer el inicio de una relación que permita, posteriormente, realizar una intervención eficaz por parte del/ la profesional que lleve a cabo el taller, mejorar la intervención que se realice por parte del/la técnico/a de referencia desde los Servicios Sociales ya que podrá tener más información acerca de la usuaria, y mejorar el sistema de ayudas económicas de los Servicios Sociales ya que se abarcará la visión asistencial de las mismas, promoviendo la autonomía de las usuarias y colocándolas en el centro de su propio cambio.

## **Fase 2: Identificación de las participantes.**

La segunda fase del proyecto consiste en el periodo en el cual los Centros de los Servicios Sociales identifican el perfil de una usuaria al que le pueda ser de interés formar parte del programa. No se debe olvidar que se tiene que cumplir con el requisito de: Percibir una ayuda económica en concepto de alquiler o alimentación / higiene.

La identificación de las usuarias es un proceso continuo, en dónde se irá contactando con las usuarias para comenzar con el taller.

Una vez identificada la usuaria, se debe cumplimentar la hoja de derivación y enviarla por correo electrónico al/ la técnico/a del taller, que contactará directamente con ella y la citará para firmar la hoja de compromisos (ver anexo 3), y la documentación correspondiente a los deberes y derechos (ver anexo 4).

Cabe destacar que paralelamente se recomienda que el/la técnico referente del caso desde los Servicios Sociales y el/la técnico/a que impartirá las clases mantengan una coordinación previa al inicio de las clases y comenten a grandes rasgos aspectos relevantes de la usuaria, si es de interés y relevante para el sentido del taller.

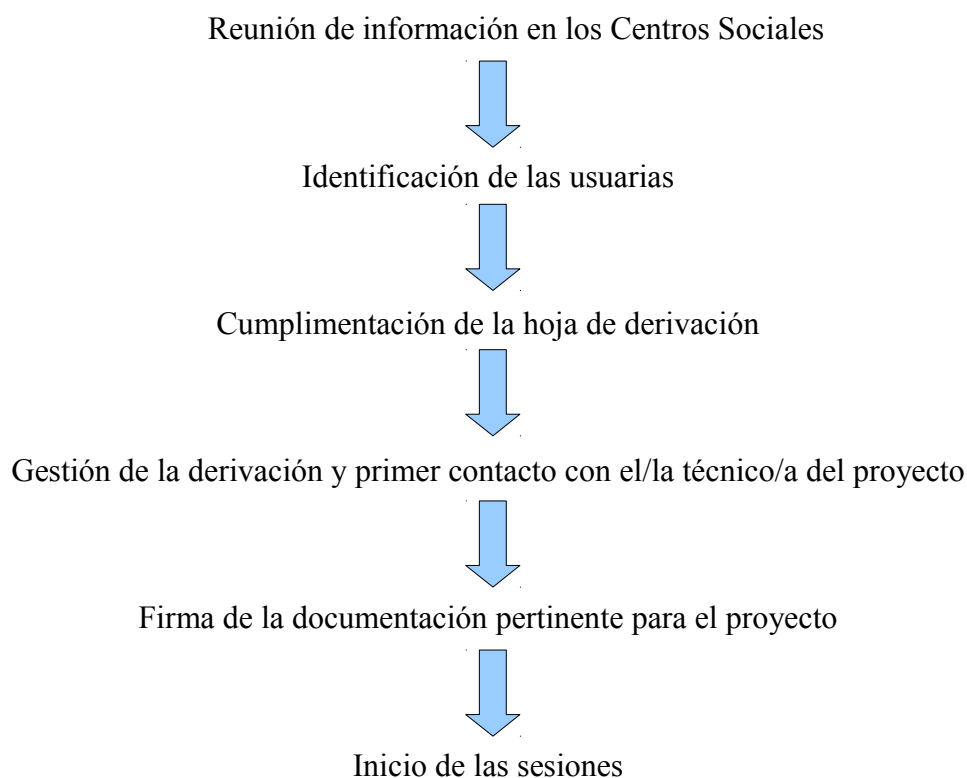
### **Fase 3: desarrollo de las sesiones formativas**

Una vez se ha establecido la comunicación entre profesionales de ambos recursos, se ha completado el cupo de participantes del taller y se han llevado a cabo las firmas de la documentación relevante para el inicio de las sesiones, se dará paso al comienzo de las actividades del proyecto. Cabe destacar que al inicio de cada actividad, las participantes firmarán una hoja de asistencia (ver anexo 5) para poder tener un conteo y poder valorar la implicación de la usuaria en el taller, información que podrá ser útil también para su técnico/a de referencia en los Servicios Sociales a posteriori.

### **Fase 4: Análisis de resultados.**

La última fase corresponde al análisis de los resultados que se han obtenido a lo largo de los cuatro meses que ha durado el proyecto, y a raíz de las evaluaciones que se irán ejecutando durante todo el periodo trabajado.

### **7.7 Protocolo de actuación**





## 7.8 Cronograma

FASES	0	1	2	3	4
<b>FASE 1: Informar a los Centros Sociales de la ciudad.</b>					
<b>Fase 2: Identificación de las participantes.</b>					
<b>Fase 3: Inicio de actividades</b>					
<b>Fase 4: Análisis de resultados.</b>					

## 7.9 Temporalización

El proyecto que se presenta tiene una duración de cuatro meses, habiendo dos sesiones de una hora cada una por mes, específicamente la primera y tercera semana. El motivo por el cual se ha elegido dicha duración es que la ayuda económica correspondiente a la alimentación/higiene y alquiler a la que va asociada la puesta en marcha del taller, se puede conceder por un plazo máximo de cuatro meses. Sin embargo, al ser conscientes de los plazos burocráticos y de los propios tiempos de los/as profesionales, no será un requisito obligatorio impartir el taller justo en los meses en los que será establecida la ayuda económica, aunque sí que será obligatoria la asistencia al taller.

Cada sesión abarcará 60 minutos y se llevará a cabo en el centro de los Servicios Sociales de la zona Sur en el horario de tardes.

Se ha elegido la zona Sur ya que allí es donde la autora del proyecto ha tenido experiencia laboral y ha observado que el espacio está habilitado para la realización de talleres. Por otro lado, las actividades se harán en horario tarde por motivos de conciliación familiar. A continuación se expone un calendario de las actividades que se llevarán a cabo.

<b>SEMANA</b>	<b>MES 1</b>	<b>MES 2</b>	<b>MES 3</b>	<b>MES 4</b>
<b>PRIMERA SEMANA DEL MES</b>	Introducción (60 minutos) 18:00 a 19:00	Presupuesto familiar/personal. (60 minutos) 18:00 a 19:00	Ahorro de agua. (60 minutos) 18:00 a 19:00	Alimentos y cesta básica. (60 minutos) 18:00 a 19:00
<b>TERCERA SEMANA DEL MES</b>	¿Qué es la economía doméstica? (60 minutos) 18:00 a 19:00	Ahorro de electricidad. (60 minutos) 18:00 a 19:00	Consumo responsable. (60 minutos) 18:00 a 19:00	Nuevas propuestas y evaluación. (60 minutos) 18:00 a 19:00

### 7.10 Sesiones: Actividades

El proyecto se implementa a lo largo de ocho sesiones colectivas de sesenta minutos cada una y abarca una totalidad de cuatro meses. Previamente, se llevará a cabo las reuniones con los Centros Sociales para brindar información relevante acerca del taller. A continuación, se detallan las actividades que se pondrán a cabo.

Cabe destacar que en el apartado de Anexos se expondrán las dinámicas propuestas para cada sesión. El número de actividades propuestas tiene en cuenta no sólo el tiempo estipulado para cada sesión (60 minutos), sino también el grado de profundidad que se quiere alcanzar con las participantes y también el grado de importancia que se considera que la sesión en cuestión tiene, para el objetivo final del taller.

- **Actividad 0: Informar a los Centros Sociales de la ciudad.**

*Fecha de realización: Mes previo al inicio del taller.*

*Total de horas previstas: 6 horas. (Una hora por cada Centro Social)*

Consiste en la realización de una reunión informativa en cada Centro de Servicios Sociales de la ciudad. A lo largo del mes anterior al inicio del taller, el/la técnico/a que brindará las clases se reunirá con el equipo técnico de los seis Centros Sociales de la ciudad para explicar el proyecto, la forma de derivación e información relevante acerca del seguimiento de las usuarias y coordinación necesaria para conseguir los objetivos previstos.

A partir de dichas reuniones, los y las técnicos de los centros, tendrán tiempo por delante para realizar las derivaciones que crean convenientes.

- **Actividad 1: Introducción**

*Responde al objetivo específico 7.3.1*

*Fecha de realización: Un día de la primera semana del mes 1.*

*Total de horas previstas: 1 hora. De 18:00 a 19:00*

Se buscará en un primer momento, una cohesión del grupo para conseguir un espacio en donde se fomente el aprendizaje colectivo. Además, se expondrán los contenidos del curso y los objetivos del mismo.

Se llevarán a cabo dinámicas de presentación y se explicarán a grandes rasgos las actividades que se llevarán a cabo a posteriori.

Se considera que es muy importante dedicar una sesión a la cohesión de grupo, para generar redes de relación y apoyo social entre las participantes, confianza necesaria para poder a lo largo de las siguientes sesiones reflexionar en profundidad y abarcar correctamente las temáticas, pudiendo cada una expresar con libertad sus inquietudes y miedos.

En el apartado de Anexos 6, se exponen diferentes dinámicas que se tendrán en cuenta para el objetivo propuesto, promover la presentación y el conocimiento de las participantes del taller.

En la primera dinámica que se muestra en el apartado de Anexo 6, se ofrece la oportunidad de que las participantes conozcan no sólo el nombre de las compañeras, sino que también aquello con lo que se sienten identificadas, encontrando puntos en común entre todas y fomentando la libertad de expresión. Por otro lado, se brinda la oportunidad de que la usuaria pueda reflexionar para sí misma, encontrar aquello con lo que se identifica y buscando la forma de poder expresarlo para que sus compañeras lo comprendan. Se conecta a la persona con sí misma y a la persona con las demás que le rodean.

En la segunda dinámica que se muestra en el apartado de Anexo 6, se fortalecerán las relaciones entre las participantes del taller, se trabajará la paciencia y la tolerancia a la frustración, factores que son realmente importantes para la vida diaria, la búsqueda de empleo, la transformación de conflictos y la relación con las demás personas que nos rodean.

En la tercera dinámica que se muestra en el apartado de Anexo 6, será muy importante el aterrizar a la participante en el “aquí y el ahora”, para proyectar hacia el futuro qué es lo que se espera. Permite por un lado un espacio de reflexión personal acerca de lo que cada una necesita a nivel personal, con las propias experiencias vividas, para que el taller se ajuste a las necesidades personales y grupales. Por otro lado, ofrece un espacio en donde de forma libre cada usuaria pueda expresar sus inquietudes y sus deseos, que puedan expresarse como desean verse al finalizar el taller y, al mismo tiempo, crear una fuerte red de apoyo entre las participantes que pueda perdurar en el tiempo.

- **Actividad 2: ¿Qué es la economía doméstica?**

*Responde al objetivo específico 7.3.2*

*Fecha de realización: Un día de la tercera semana del mes 1.*

Total de horas previstas: 1 hora. De 18:00 a 19:00

En la primera sesión de contenidos, se iniciará a modo global explicando el concepto de la economía doméstica, buscando una participación constante de las participantes, para conseguir un debate que profundice en el aprendizaje y así también en las habilidades comunicativas de las oyentes.

El/la técnico que imparta las clases deberá ser el/la facilitador/a. Al ser un primer acercamiento a los conceptos, se dedicarán 20 minutos a la exposición de conceptos clave por parte del/la técnico/a, y los 40 minutos restantes se buscará la comparación con experiencias previas de las usuarias, preguntas y dudas, etc.

En el apartado de Anexo 7, se ofrece diferentes dinámicas que se utilizarán para propiciar dicha reflexión y comparación de experiencias vividas por parte de las usuarias.

En la primera dinámica, se realizarán dos preguntas para contestar individualmente y luego compartir de forma grupal. A través de la misma se buscará comenzar la inmersión en la temática que nos ocupa ya que se ha ofrecido previamente una breve explicación. La idea es observar cual es el punto desde donde se inicia la intervención, saber exactamente cómo es la situación particular de cada participante, para que el/la técnico/a del taller pueda intuir la mejor manera para poder proyectar el resto de las sesiones, establecer ejemplos útiles, plantear situaciones concretas, etc. De esta forma, se visualizará los mayores gastos existentes en las unidades familiares.

En la segunda dinámica se buscará acercar la realidad de las usuarias con el objetivo del taller, se relacionará e incluirá aquí las ayudas percibidas desde los Servicios Sociales ya que son el principal ingreso de las unidades familiares. La idea de esta dinámica es poder

elaborar un listado de prioridades teniendo en cuenta los ingresos, para que pueda servir como herramienta para el futuro, una vez se finalice el taller.

- **Actividad 3: Presupuesto familiar/ personal**

*Responde al objetivo específico 7.3.3*

*Fecha de realización: Un día de la primera semana del mes 2.*

Total de horas previstas: 1 hora. De 18:00 a 19:00

En esta sesión, se profundizará en los presupuestos. La intención es buscar la forma de ahorrar a pesar de fluctuaciones debidas a circunstancias tales como la vuelta al colegio o el invierno por el aumento del consumo de luz. Se buscará además, el debate constante y que las participantes intercambien ideas de ahorro y comenten sus hábitos domésticos. Tras finalizar la sesión, cada participante habrá realizado su propio presupuesto.

En el apartado de Anexo 8, se expone en la primera dinámica la creación conjunta del decálogo del buen presupuesto familiar. En este sentido, se ofrecen las pautas para la creación del mismo, se recalcará la importancia de apuntar los conocimientos obtenidos durante esta parte de la sesión, ya que luego serán necesarios para la realización de la siguiente dinámica.

En la dinámica dos expuesta en el mismo apartado de anexos, se ofrece la plantilla que se entregará a cada participante para la realización de un presupuesto familiar propio, que puede ser posteriormente utilizado por la participante en su vida diaria.

- **Actividad 4: Ahorro de electricidad**

*Responde al objetivo específico 7.3.4*

*Fecha de realización: Un día de la tercera semana del mes 2.*

Total de horas previstas: 1 hora. De 18:00 a 19:00

Esta sesión tiene un carácter específico, centrado en la electricidad. En la misma, se ejemplificarán diferentes formas de ahorrar electricidad. A modo de ejemplo, se le pedirá a las

usuarias que traigan la última factura de luz, para poder aterrizar el aprendizaje teórico a la vida diaria de cada una de ellas. Se buscará la comparación, la explicación, el pensamiento crítico y la resolución de dudas.

- **Actividad 5: Ahorro de agua**

*Responde al objetivo específico 7.3.5*

*Fecha de realización: Un día de la primera semana del mes 3.*

Total de horas previstas: 1 hora. De 18:00 a 19:00

Esta sesión tiene un carácter específico, centrado en el agua. En la misma, se ejemplificarán diferentes formas de ahorrar agua. Al igual que en la sesión anterior, se le pedirá a las usuarias que traigan el último recibo del agua para buscar la comparación con la teoría dada.

Se explicarán aquellas cuestiones relevantes que expongan la importancia del ahorro del agua, alternativas de ahorro y la importancia de preservar el recurso natural.

- **Actividad 6: Consumo responsable**

*Responde al objetivo específico 7.3.6*

*Fecha de realización: Un día de la tercera semana del mes 3.*

Total de horas previstas: 1 hora. De 18:00 a 19:00

La clave de esta sesión es presentar una forma de consumo más responsable. Se buscará una participación activa constante y se buscarán ejemplos para poder consumir responsablemente para salvaguardar la economía familiar o personal y proteger el medio ambiente.

En este sentido, se hablará de el consumismo e hiperconsumismo, la forma de comprar vestimenta y comercios alternativos de la misma, el sentido de reutilizar y reciclar materiales que ya han cumplido su utilidad.

En el apartado de Anexo 9, se exponen dos dinámicas que se llevarán a cabo para garantizar la comprensión de la sesión 6.

La primera, busca reflexionar acerca de nuestros actos diarios y que perjudican al entorno. Se buscará una participación activa por parte de las participantes, pudiendo expresar nuestros errores a través de preguntas que la técnica del taller realizará en voz alta para el grupo.

Con las reflexiones extraídas de la actividad anterior, se procederá a la lectura de la dinámica dos, como forma de recapitular lo aprendido durante la sesión, poner ejemplos, hablar del comercio justo y del reciclaje.

- **Actividad 7: Alimentos y cesta básica**

*Responde al objetivo específico 7.3.7*

*Fecha de realización: Un día de la primera semana del mes 4.*

Total de horas previstas: 1 hora. De 18:00 a 19:00

En esta sesión nos centraremos en la cesta básica, explicando la importancia de la misma y comparando los precios en diferentes mercados, supermercados y comercios del barrio.

En este sentido, se hará un brain storming de ideas con respecto a los productos que entran y no en la cesta básica de una unidad familiar, se buscará el debate. La idea que es que al final de la sesión, las usuarias sepan distinguir aquellos productos fundamentales para la alimentación diaria básica y utilicen el dinero otorgado desde los Servicios Sociales para su adquisición y consumo.

En el apartado de Anexo 10, se expone la dinámica que se llevará a cabo en este sentido. A través de la misma, se busca por un lado comprender realmente cuáles son los productos de primera necesidad y luego generar una red de experiencias, en las que se proponen sitios en dónde poder obtener dichos productos y comparar los precios para



encontrar aquellos más asequibles a la situación económica actual de las usuarias y sus familias.

- **Actividad 8: Nuevas propuestas y evaluación**

*Responde al objetivo específico 7.3.7*

*Fecha de realización: Un día de la tercera semana del mes 4.*

Total de horas previstas: 1 hora. De 18:00 a 19:00

En esta última sesión se buscará el feed-back tanto de las participantes para expresar aquello que les gustó y lo que no, así como también del/la profesional. Al mismo tiempo, se brindará un espacio para proponer cambios para mejorar el funcionamiento del taller.

Además, se brindará para cumplimentar, un cuestionario para valorar la evolución de la persona participante. En el apartado Evaluación se detallará más al respecto y en Anexo 11 se encuentra una plantilla del mismo.

### **7.11 Recursos**

Los recursos necesarios para la realización del taller serán mínimos ya que a nivel de instalaciones se contará con el centro propio de la zona sur de los Servicios Sociales.

Se requerirá material fungible tales como bolígrafos, lápices, gomas, folios y un ordenador para desarrollar correctamente las sesiones.

Al mismo tiempo, se requerirá la contratación de una profesional de la rama social (psicóloga, trabajadora social, educadora social...) para el desarrollo de las sesiones. Se priorizará la contratación de una mujer para no perpetuar la discriminación y buscar una conexión con las participantes.

## 7.12 Tareas a realizar por la técnica

La profesional que será contratada para la realización del taller deberá desarrollar las siguientes tareas:

- Brindar información inicial a los Centros de los Servicios Sociales acerca del taller que se llevará a cabo.
- Gestionar y garantizar el cumplimiento de las normas.
- Gestionar las derivaciones.
- Gestión del proyecto.
- Coordinación con el o la técnico de referencia de la usuaria.
- Seguimiento de las participantes.
- Evaluación y mejora continua

## 7.13 Presupuesto

Material Fungible	40 euros
Profesional	100 euros por sesión (900 euros en total)
<b>TOTAL</b>	<b>940 EUROS.</b>

En este sentido, el alquiler del local no se contempla por que se considera que al ser un taller unido al trabajo de los Servicios Sociales, será un espacio cedido por el Ayuntamiento al no coincidir con el horario laboral de los/as técnicos/as que allí trabajan.

## 7.14 Evaluación

### 7.14.1 Finalidad de la evaluación de los resultados:

Con la evaluación que se llevará a cabo durante y al finalizar los cuatro meses del taller, se pretende ganar experiencia para intentar garantizar una continuidad del proyecto. A través del mismo, se quiere reconocer aquellos problemas que hayan surgido y los errores

cometidos durante la ejecución del proyecto, para así poder crear las mejoras pertinentes de cara al desarrollo presente y futuro del mismo.

A través del desarrollo de las competencias, se busca fomentar una mejora de las capacidades de las usuarias para poder afrontar el día a día con una mayor independencia de los Servicios Sociales. Desde el conocimiento de la realidad social, como profesionales no buscamos un éxito total en cuanto al objetivo general, ya que sabemos que el empoderamiento es un proceso continuo, pero sí que pretendemos germinar el inicio de un cambio personal individual y general social a partir del proyecto.

El desarrollo de competencias será evaluado por medio de un cuestionario, donde se establecerán preguntas de tipo abierto y cerrado. Mediante el mismo se podrá medir el impacto de la intervención sobre las mujeres durante el proyecto. (Ver en Anexo 11). Con los cuestionarios, una vez finalizado el proyecto, se llevará a cabo una comparación de los mismos para visualizar los resultados.

En igual medida, durante el programa, la hoja de asistencia también nos permitirá evaluar la implicación de las usuarias. (Ver en anexo 5)

Por otro lado, en la última sesión del taller, se buscará también a nivel oral que las usuarias puedan expresarse si así lo desean, escuchando propuestas, alternativas y las percepciones que tuvieron a raíz de los aprendizajes expuestos.

Por otro lado, durante y al final del taller, se podrán recibir comentarios y feed-back por parte de los/as trabajadores/as sociales del propio centro de Servicios Sociales en el caso de recibir quejas o sugerencias para tenerlas en cuenta.

### **7.15 Promoción y difusión**

El proyecto se dará a conocer mediante diferentes estrategias:

- Se realizarán acciones de sensibilización con las y los técnicos de los Servicios Sociales.

- Se entregarán dripticos informativos en los Centros Sociales para que los y las técnicos puedan utilizarlos con las usuarias que pretendan derivar y así conseguir que el mensaje que se ofrezca sea el correcto.
- Se promoverá a través de las redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram) información relevante del proyecto en la página propia del mismo y la del Ayuntamiento de Castellón, con motivo de informar y captar usuarias interesadas.

[www.empoderated.com](http://www.empoderated.com)

[http://www.castello.es/web30/pages/inicio\\_web10.php?id=val](http://www.castello.es/web30/pages/inicio_web10.php?id=val)

## 8. CONCLUSIONES

Con este proyecto se pretendía por un lado visibilizar las barreras que comporta la falta de recursos para administrar la economía de algunas familias que perciben ayudas económicas por parte de los Servicios Sociales, crear un recurso que ponga en el centro a la mujer y la considere activa, independiente y motor de su propio cambio, y por otro lado aportar una oportunidad de empoderar a las personas para que puedan abandonar la situación de riesgo y exclusión social en la que se encuentran. A pesar de los recursos que ya existen en la sociedad y de los avances del sistema de los Servicios Sociales, todavía no se ha conseguido invertir en recursos de inserción que realmente funcionen. A través de este proyecto, y su intención de ir unido a la prestación económica, se espera unos resultados mejores en cuanto a empoderamiento y autonomía de la población usuaria.

Uno de los puntos fuertes del proyecto es la forma en la que se impartirá el taller, ya que, teniendo en cuenta a la población y problemáticas existentes, una educación vertical no encontraría los resultados esperados. Se ofrece desde el primer momento un espacio en dónde la libertad de expresión y el debate tomarán lugar constantemente, en donde la participante podrá aprender y enseñar a los demás y se encuentre en una búsqueda constante de respuestas y preguntas acerca de la mejor forma de administrar la economía de su hogar.

En definitiva el proyecto persigue la formación de las usuarias de los Servicios Sociales a las que se les otorga una ayuda económica, para que a través de la misma se conviertan en ciudadanas activas, autónomas y comprometidas con su propio cambio personal.

La realización del proyecto resulta fundamental como recurso de apoyo a los/as técnicos/as de referencia, también al propio sistema de los Servicios Sociales, y además, como respuesta a una problemática muy extensa en la población que nos ocupa.

## 9. BIBLIOGRAFÍA/ WEBGRAFÍA

[1] AGUILAR HENDRICKSON, MANUEL; LLOBET ESTANY, MARTA. y PÉREZ ERANSUS, BEGOÑA. (2010). *Los servicios sociales frente a la exclusión*. En M. Laparra y B. Pérez Eransus (coords.), *El primer impacto de la crisis en la cohesión social en España* (pp. 407-438). Madrid: Cáritas-Fundación FOESSA.

[2] AYUNTAMIENTO DE CASTELLON. Disponible en:

[http://www.castello.es/archivos/1013/Memoria\\_16.pdf](http://www.castello.es/archivos/1013/Memoria_16.pdf)

[3] BOLETIN OFICIAL DE CASTELLÓN. Revisado el 11 de Julio del 2018 en <https://bop.dipcas.es/PortalBOP/boletin.do>

[4] CÁRITAS DIOCESANA. Revisado el 1 de Julio del 2018. Disponible en:

<http://www.caritas-sc.org/que-hacemos-en-caritas/acogida-y-acompanamiento#proyectolallar>

*Castelló lliura els diplomes de les aules de formació familiar La Llar* (22 de diciembre del 2012). El Periodic. Disponible en: [https://www.elperiodic.com/val/castellon/castello-lliura-diplomes-aules-formacio-familiar-llar\\_480168](https://www.elperiodic.com/val/castellon/castello-lliura-diplomes-aules-formacio-familiar-llar_480168)

[5] CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA. (1978). *Boletín Oficial del Estado*, 29 de diciembre de 1978, núm. 311, pp. 29313 a 29424.

[6] COWGER, CHARLES. (1994). *Assessing client strengths: Clinical assessment for client empowerment*. National Association of Social Workers, 39 (3), 262-268.

[7] DE LA PAZ ELEZ, PEDRO. (2011). *La intervención en Trabajo Social desde la perspectiva de las fortalezas*. Cuadernos de Trabajo Social, 24, 155-163.

[8] ELSON, DIANE. (1995). *Male Bias in Economic Development*, University of Manchester Press, Manchester

[9] ESPINO, ALMA. (2010). *Economía feminista: enfoques y propuestas*. Serie Documentos de Trabajo/FCEA-IE; DT05/10.

[10] FISAS, VICENÇ. (1998): *Cultura de paz y gestión de conflictos*. Barcelona, Icaria

[11] GÓMEZ, JULIO ALGUACIL. (2012). *La quiebra del incompleto sistema de Servicios Sociales en España*. Cuadernos de trabajo social, 25(1), 63-74.

[12] MARTÍNEZ GUZMÁN, VICENT. (2005). *Podemos hacer la paces*. España, Editorial Disclee De Brouwer, S.A

[13] MARTÍNEZ LÓPEZ, MARIO. (2004). *Enciclopedia de Paz y Conflictos*. Granada, Editorial Universidad de Granada

[14] MONTERO, MARITZA. (2003). *Teoría y práctica de la psicología comunitaria*. Buenos Aires: Paidós.

[15] PULIDO, MANUEL. (2006). *Servicios Sociales Comunitarios*. En Santana, J.D. (coord.) Manual de prácticas de trabajo social. (233-255). Tenerife: Bencomo

[16] RAPPAPORT, JULIAN. (1981). *In praise of paradox: A social policy of empowerment over prevention*. American Journal of Community Psychology, 9,1-21.

[17] RODRÍGUEZ ACUÑA, DALILA. (2015). *Servicios Sociales Municipales en la actualidad: prestaciones sociales y su organización*.

[18] SHOR, IRA. (1992). *Empowering education: critical teaching for social change*. Londres: The University of Chicago Press.

[19] TELLO, NELIA. (2008). *Trabajo social, disciplina del conocimiento*. Apuntes de Trabajo Social. Universidad Nacional Autónoma de México, Escuela Nacional de Trabajo Social, México, 1-47.

[20] ZURBANO DÍAZ DE CERIO, JOSE LUIS. (1998). *Bases de una Educación para la Paz y la Convivencia*. Pamplona, Gobierno de Navarra. Departamento de Educación y Cultura



## **10. ANEXOS**

**ANEXO 1:** Hoja de derivación

**ANEXO 2:** Hoja de seguimiento

**ANEXO 3:** Hoja de compromisos de usuaria

**ANEXO 4:** Hoja de deberes y derechos

**ANEXO 5:** Hoja de asistencia

**ANEXO 6:** Dinámicas actividad 1

**6.1** Nombre de la dinámica: Pasarse la pelota con añadido de identificación animal/  
superhéroe/ superpoder

**6.2** Nombre de la dinámica: Si las miradas hablaran...

**6.3** Nombre de la actividad: Código de conducta.

**ANEXO 7:** Dinámica actividad 2

**7.1** Nombre de la actividad: Mis gastos

**7.2** Nombre de la actividad: Estableciendo mis prioridades

**ANEXO 8:** Dinámicas actividad 3

**8.1** Nombre de la actividad: Decálogo del buen presupuesto familiar

**8.2** Nombre de la actividad: Dinámica presupuesto familiar

**ANEXO 9:** Dinámica actividad 6

**9.1** Nombre de la actividad: LA FILA INDIA

**9.2** Nombre de la actividad: Decálogo de la consumista responsable

**ANEXO 10:** Dinámica actividad 7

**ANEXO 11:** Cuestionario de evaluación

## **ANEXO 1: Hoja de derivación**

### **HOJA DE DERIVACIÓN**

**Con el objetivo de formar parte del proyecto "EMPODERA- TED : Taller de Economía Doméstica", desde el Centro Social de la zona \_\_\_\_\_, se propone derivar a \_\_\_\_\_ con DNI/ NIE/PASAPORTE \_\_\_\_\_, para formar parte del mismo.**

**Pongo en conocimiento aquí que el/la técnico de referencia es \_\_\_\_\_ y el número de contacto para garantizar un correcto seguimiento es \_\_\_\_\_.**

**Con la firma del siguiente documento yo \_\_\_\_\_ usuaria de los Servicios Sociales de la zona \_\_\_\_\_, doy mi consentimiento a que profesionales de ambos recursos realicen un seguimiento de mi caso para conseguir los objetivos planteados.**

En cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, se le informa que los datos de carácter personal facilitados así como cualesquiera otros resultantes de la relación serán incorporados a ficheros automatizados y/o manuales del proyecto. Estos datos serán objeto de tratamiento con el fin de: (i) atender las solicitudes realizadas; (ii) mantener la relación con las solicitantes; y (iii) participar en programas de colaboración con organismos públicos y gestionar posibles ayudas. La abajo firmante garantiza la veracidad de los datos proporcionados y se compromete a comunicar cualquier modificación que pudiera acontecer. En caso de que se proporcionen datos de carácter personal referentes a otras personas, la abajo firmante deberá informarles y recabar su consentimiento. Circunstancia que declara haber realizado o comprometerse a realizar mediante la firma del presente documento. Igualmente, presta su consentimiento para la cesión de los datos necesarios a Organismos Públicos de ámbito local, autonómico, estatal, o de la Unión Europea, u Organismos privados como, por ejemplo Fundaciones, para poder

participar en programas de colaboración, gestionar las ayudas que pudieran concederse y acreditar, ante dichos organismos, las actuaciones realizadas. En cualquier momento podrán ejercerse los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición. Para conocer el procedimiento a seguir consulte con cualquier persona de nuestra organización.

**En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del 2019**

**Firma de la participante**

**ANEXO 2: Hoja de seguimiento**

**Nombre:**

**Fecha de inicio en taller:**

**Fecha de fin:**

<b>FECHA</b>	<b>SEGUIMIENTO</b>

**Firma técnica:**

### **ANEXO 3: Hoja de compromisos de usuaria**

#### **DECLARACIÓN DE COMPROMISOS CON LA INTERVENCIÓN**

Doña \_\_\_\_\_ con DNI/NIE/PASAPORTE \_\_\_\_\_,

DECLARO QUE:

Desde hoy y hasta el día: \_\_\_\_\_

Me comprometo a cumplir los siguientes puntos generales:

- Acudir a las sesiones propuestas para el taller Empodera-Ted.
- Mantener una actitud adecuada y respetuosa con mis compañeras y técnica.
- Realizar las tareas propuestas dentro de cada sesión.

Me comprometo a cumplir los siguientes puntos específicos:

- 
- 
-

## **ANEXO 4: Hoja de deberes y derechos**

### **DEBERES Y DERECHOS DENTRO DEL PROGRAMA EMPODERA-TED**

El taller tiene el objetivo de empoderar a las mujeres participantes y usuarias de los Servicios Sociales de Castellón de la Plana. Dentro de dicho taller, se enmarcan una serie de derechos y deberes que las participantes deberán saber y mostrar su consentimiento a través de la firma al final del documento que se expone.

#### **DERECHOS:**

- A ser informada del proyecto y las acciones que se desarrollarán en el marco del mismo.
- A participar activamente del propio proceso de aprendizaje.
- A recibir orientación y asesoramiento en cuanto a cuestiones relacionadas con el taller, así como de recursos sociales similares que puedan ser de interés.
- A ser atendida y escuchada de manera adecuada por la profesional que dicta las clases.

#### **DEBERES:**

- Acudir a las sesiones que se establezcan.
- Comunicar con antelación cualquier cambio que pueda afectar al correcto curso del taller.
- Respetar a las compañeras asistentes y a la profesional del taller.
- Participar de forma activa en el proceso de aprendizaje.

Firma de la participante

A fecha de:

**ANEXO 5: Hoja de asistencia**

**SEGUIMIENTO DE ASISTENCIA**

**Fecha:**

**Sesión:**

**Número total de participantes en el proyecto:**

**Número total de asistentes a la sesión:**

<b>NOMBRE</b>	<b>FIRMA</b>

**Observaciones:**



## **ANEXO 6: Dinámicas actividad 1:**

### **6.1 Nombre de la dinámica: Pasarse la pelota con añadido de identificación animal/ superhéroe/ superpoder**

Las participantes deben formar un círculo, y por turnos, deben ir diciendo al resto su nombre. Tras ello, se coge una pelota que deberán ir pasándose entre sí para poder pasar el turno de habla.

Quien recibe la pelota deberá decir el nombre de quien se la ha pasado antes de lanzarla a otra persona, que deberá hacer lo mismo. No es necesario seguir un orden en los pases, siempre que se integre a todas las participantes.

Progresivamente, se irá aumentando la velocidad con la que se pasa la pelota. Quien no identifique correctamente a la persona que se la ha pasado o bien no consiga atrapar la pelota es eliminada.

Una vez finalizada la parte inicial por haber sido eliminada la mayor parte de las participantes, se volverá a reunir al grupo y se propondrá que cada una busque un animal, superhéroe, superpoder o personaje de película/libro/videojuego que considere que le representa o que tiene sus mismas cualidades. También valorará en qué se parece, que necesitaría para acercarse más a ser como él/ella/ello y por qué le gusta.

Posteriormente cada una explicará qué personaje ha escogido y se explorará la significación del ser escogido en grupo.

## **6.2 Nombre de la dinámica: Si las miradas hablaran...**

A raíz de una historia que se relata, se trabajará la comunicación no verbal y la confianza entre las participantes.

El grupo se coloca en círculo. La técnica que lleva a cabo el taller, narrará la historia de que a todas las participantes se les ha diagnosticado el síntoma de la timidez, y que a partir de ese momento está prohibido comunicarse las unas con las otras a través de las palabras.

El objetivo de la dinámica es que se intercambien los puestos en los que están sentadas las participantes pero únicamente a través del contacto visual y la comunicación no verbal, buscando conectar a las personas y generar lazos entre ellas de confianza.

## **6.3 Nombre de la actividad: Código de conducta.**

La dinámica en este caso va orientada desde el grupo al completo hacia el taller en sí. La idea es que cada participante reflexione acerca de lo que espera del taller, de sí misma, y de sus compañeras.

Para la realización de la misma, se distribuirán tres papeles a cada participante: “Lo que espero de mí”, “Lo que espero de mis compañeras”, “Lo que espero del taller”. En un lugar visible, se irán reuniendo las respuestas de las usuarias y se reflexionará al respecto.

## **ANEXO 7: Dinámicas actividad 2:**

### **7.1 Nombre de la actividad: Mis gastos**

La dinámica consiste en exponer las siguientes dos preguntas. En un primer momento, deben ser contestadas de forma individual. Posteriormente, se compartirán con el grupo en general. La idea es sacar conclusiones acerca de los gastos de la unidad familiar y las formas de ahorro. Se recomienda apuntarlo todo en la pizarra para que sea visual y gráfico.

- ¿Cuáles son mis mayores gastos?

- ¿Creo que puedo ahorrar en alguno?

### **7.2 Nombre de la actividad: Estableciendo mis prioridades**

Para esta actividad, se utilizará como base el ejercicio anterior. A raíz de la reflexión realizada previamente, se realizará grupalmente y sobre la pizarra, un listado de prioridades. De esta forma, se buscará que las usuarias establezcan una lista personal de prioridades para poder utilizar, en este caso, el dinero percibido por los Servicios Sociales.

Se sugerirá que el listado resultante se guarde para poder consultarlo en el futuro.

## **ANEXO 8: Dinámicas actividad 3**

### **8.1: Nombre de la dinámica: Decálogo del buen presupuesto familiar.**

En primer lugar, es fundamental que se recalque cuál es la principal entrada de dinero de la unidad familiar. En este caso, son las ayudas económicas por parte de los Servicios Sociales de la ciudad de Castellón de la Plana. Una vez que la base quede clara en el grupo de intervención, se explicarán los siguientes puntos, siempre reflexionando acerca de los mismos y otorgando el espacio que sea necesario para que las usuarias puedan expresar sus dudas e inquietudes.

1) Definir grupalmente un listado de 'necesidades básicas', y por otro lado otro listado con los bienes y servicios que solemos adquirir cada mes. (En este sentido, se puede retomar las dinámicas realizadas en sesiones anteriores).

2) Después de analizar cuáles son nuestras prioridades, se debe explicar y reflexionar acerca de la importancia rebasar el presupuesto familiar, y reducir al mínimo el número de meses con 'déficit'.

3) No se debe caer en la tentación de realizar gastos de forma impulsiva, para ello recordemos constantemente cuál es el objetivo del taller y las prioridades de la unidad familiar.

4) Se debe hablar y reflexionar acerca de la práctica del consumo inteligente, intentando adquirir las marcas de productos más baratas como por ejemplo las marcas blancas. (En este sentido, se pueden establecer varios ejemplos de productos y marcas de fácil acceso en supermercados y pequeños comercios).

5) Tener en cuenta que las necesidades familiares son 'dinámicas', es decir, van cambiando con el paso del tiempo, y por tanto es muy necesario revisar las prioridades y los presupuestos de forma regular.

6) Se debe dividir los gastos en distintos grupos, priorizando la necesidad de realizarlos, para de este modo no realizar un gasto menos necesario sin cubrir una necesidad de mayor nivel.

7) Se debe ser una persona rigurosa, ordenada y comprometida con la economía familiar, intentando inculcar los conocimientos al resto de los miembros. En este sentido, se pueden valorar conjuntamente las mejores formas de abarcar en la familia dicha temática, sobretodo si hay menores que no consigan comprender a gran escala la importancia de la economía doméstica.

8) Los padres son un modelo a seguir por los hijos, por ello, entre otras cuestiones, es muy importante transmitirles ciertos valores como la importancia del ahorro y la cultura financiera.

9) A final de mes, se debe realizar un pequeño ejercicio sobre si los gastos realizados se han ajustado al presupuesto familiar.

## **8.2 Nombre de la dinámica: presupuesto familiar.**

En un primer lugar, se van a formar pequeños grupos. Una vez formados los grupos, y habiendo realizado una pequeña explicación previa resolviendo las dudas correspondientes, se seguirán los siguientes pasos:

1. Cada grupo debe de identificar una estructura familiar, pudiendo ser la suya propia un ejemplo válido.
2. Cada grupo elaborará un presupuesto familiar haciendo constar los siguientes apartados:

- **Ingresos mensuales:** Indicar los ingresos que proceden de nóminas por parte de algún miembro de la familia, y también los ingresos procedentes de prestaciones sociales.

- **Gastos mensuales:**

**Gastos obligatorios** y la cuantía aproximada destinadas a los mismos.

**Gastos necesarios** y la cuantía aproximada destinadas a los mismos.

**Gastos ocasionales** y la cuantía aproximada destinadas a los mismos.

3. Una vez realizados dichos presupuestos. se debatirá conjuntamente y se llegará a una corrección final, quedando una tabla como la que se muestra a continuación:

<b>INGRESOS</b>	<b>GASTOS</b>
	<b>GASTOS OBLIGATORIOS</b>
	<b>GASTOS NECESARIOS</b>
	<b>GASTOS OCASIONALES</b>
<b>TOTAL INGRESOS</b>	<b>TOTAL GASTOS</b>

## **ANEXO 9: Dinámica actividad 6:**

### **9.1 Nombre de la actividad: LA FILA INDIA**

Se debe adherir cinta al suelo delimitando dos espacios, en el espacio de la derecha se colocará un cartel de SI; en el espacio de la izquierda se debe colocar el de No.

Se irán leyendo anuncios y las participantes deberán posicionarse a uno u otro lado de la cinta según sus creencias y hábitos, las personas que se encuentren indecisas deberán permanecer en el centro sobre la cinta.

El objetivo es que se reflexione acerca de cada enunciado, por lo que se preguntará sobre el por qué de la elección y se dará información sobre el consumo responsable.

#### *PREGUNTAS:*

- Cuando compro un producto sé las condiciones sociales, ecológicas y laborales en las que se elaboró.
- Yo como consumidora no puedo hacer nada, son los gobiernos los que tienen que hacerlo.
- Cuando pago por un producto sé dónde va ese dinero.
- Suelo reciclar: papel, pilas, vidrio...
- Soy consciente del desperdicio de agua que hacemos a diario.
- Dejo la televisión y luces encendidas aunque no esté en la habitación.
- Pienso que unas zapatillas de deporte de 90€ son mucho mejores que unas más baratas.
- No voy a ningún sitio sin vehículo.

## 9.2 Nombre de la actividad: Decálogo de la consumista responsable

Se repartirá a cada participante un documento con el listado para poder llevar a cabo el consumo responsable. Se leerá en voz alta punto por punto y se resolverán dudas, intentando profundizar en cada uno de ellos.

- **Planificar las compras:** El realizar una lista con lo que se debe comprar ayuda a ahorrar dinero y nos ayuda a evitar comprar productos de más que finalmente pueden caducar en el fondo de la nevera o de la despensa, antes de su consumo.

Se puede en este sentido reflexionar y compartir las experiencias propias, ver cuáles son los productos que más tardan en caducar, los no perecederos, etc.

- **Fijarse en las etiquetas:** No todos los productos contaminan lo mismo, ni en su producción ni en su uso. Esto es realmente importante cuando se habla de artículos eléctricos y electrónicos. Fijarse en la etiqueta energética que los fabricantes y vendedores están obligados a mostrar. Un ejemplo sería comprar bombillas LED.

Se pueden poner ejemplos reales con pilas, bombillas, etc.

- **Apoyar el comercio justo:** Es importante que a la hora de comprar tengamos en cuenta el respeto al medio ambiente y los derechos humanos. Una manera de asegurarnos que es así es acudir a tiendas de comercio justo.

Se puede realizar una breve explicación y poner ejemplos como Oxfam Intermón, etc.

- **Comprar productos locales:** Para promover los pequeños comercios del barrio.

- **Apuntarse a un Grupo de consumo:** Hace referencia a consumidores que se ponen de acuerdo para comprar directamente a un productor. De esta forma, no sólo se consiguen mejores precios y alimentos más naturales, sino que también se apoya la producción ética de los alimentos.



**- Conocer los productos sostenibles:** Sellos como la **ecoetiqueta MSC para el pescado o el certificado FSC** para productos forestales aseguran una compra sostenible.

En este sentido se pueden mostrar cómo son los sellos para facilitar la identificación de los mismos.

**- Reutilizar y reciclar.**

**- Evitar usar bolsas de plástico.**

## **ANEXO 10: Dinámica actividad 7:**

Se dividirá la clase en pequeños grupos y se entregarán tarjetas con diferentes productos. Se establecerá un tiempo máximo de dos minutos para diferenciar entre aquellos que forman parte de la canasta de productos alimenticios básicos de la unidad familiar y aquellos que no. Reflexionar acerca de las respuestas obtenidas.

Tarjetas a repartir:

- Lácteos.
- Carnes.
- Huevos.
- Legumbres.
- Cereales.
- Verduras.
- Frutas.
- Bebidas energéticas.
- Bollería.
- Gominolas.
- Alcohol.
- Comida chatarra.

Una vez finalizada la distinción de aquellos productos que resultan básicos, se establecerá una comparación de precios para que las usuarias puedan ahorrar y consumir productos saludables. Se recomienda dedicar un tiempo considerable a esta última parte de la dinámica ya que es la que realmente funciona de apoyo en la vida diaria de las usuarias.

## ANEXO 11: Cuestionario de evaluación.

### ***CUESTIONARIO EVALUACIÓN DE PARTICIPANTES POYECTO: EMPODERA-TED***

A continuación encontrarás un listado de preguntas que te pedimos que contestes, referidas a los talleres en los cuales has participado. Te pedimos que puntues cada una entre **0 (nada de acuerdo)** y **5 (muy acuerdo)**.

FECHA:

VALORACIÓN DEL GRADO DE CONSECUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS Siendo 0 (nada de acuerdo) y 5 (muy de acuerdo)

1. Los temas tratados respondieron a tus inquietudes.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

2. La profesora ha explicado claramente los contenidos de las sesiones.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

3. Las clases y técnicas utilizadas te han parecido adecuadas para cada tema.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

4. Los materiales utilizados han sido apropiados.

0	1	2	3	4	
---	---	---	---	---	--

5. La duración de cada sesión ha sido adecuada.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

6. De los temas tratados ¿Cuál te ha gustado más? ¿Por qué?

--

7. De los temas tratados ¿Cuál te ha gustado menos? ¿Por qué?

8. ¿Volverías a participar del taller?

9: Propuestas, observaciones, críticas constructivas:

¡ Muchas gracias!