

AUTOCUIDADO CONTRA EL PATRIARCADO: CAPACITACIÓN JUVENIL CONTRA LA VIOLENCIA MACHISTA.

Presentado por:

[Yolanda Llamas Román](#)

Tutora:

[Juana Aznar Marquez](#)

Máster Universitario en Igualdad de Género en el Ámbito Público y Privado

(Plan 2013)

[A distancia]

[XIV] Edición

Curso académico 2020/2021

Segunda convocatoria

Palabras clave: población extutelada, emancipación, autocuidado, prevención
violencia machista, agentes de cambio.

ÍNDICE

RESUMEN	3
I.INTRODUCCIÓN.....	4
II.ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN.....	10
III.MARCO LEGAL.....	11
IV.ASPECTOS METODOLÓGICOS.....	13
4.1. OBJETIVOS.....	13
V.PROPOSTA DE INTERVENCIÓN.....	13
5.1. OBJETIVOS.....	14
5.2. DESTINATARIAS.....	15
5.3. METODOLOGÍA.....	15
5.4. RECURSOS.....	16
5.5. JUSTIFICACIÓN.....	17
5.6. ACTIVIDADES.....	18
VI.CONCLUSIONES.....	41
VII.BIBLIOGRAFÍA.....	43
VIII.NORMAS JURÍDICAS CONSULTADAS	48

RESUMEN

Las personas menores de edad que se encuentran en una situación de riesgo o desamparo en su contexto familiar, tienen el derecho de ser protegidas por el Estado, quien tiene el deber de asumir su tutela, hasta que alcancen su mayoría de edad. ¿Con qué apoyo cuentan a partir de entonces? ¿Qué necesidades específicas demandan y ante qué riesgos se enfrentan en su transición a la vida adulta?

Partiendo del análisis de una revisión bibliográfica sobre las características y ejes de la cuarta ola feminista y de la situación de vulnerabilidad que presenta la población extutelada, se ha diseñado el presente proyecto.

El fin último de este proyecto es exponer las necesidades de esta población y proponer una formación basada en la prevención de conductas de riesgo, los cuidados y la responsabilidad social; con el objetivo de atender las necesidades de esta población de una forma integral y con perspectiva de género.

ABSTRACT

Minors who are in a situation of risk have the right to be protected by the State, which has the duty to assume their guardianship protection, until they reach the legal age. What support do they have when they are of legal age? What specific needs do they demand and what risks do they have involved in a process of emancipation?

This project has been based on the analysis of a bibliographic review on central theme of "The Fourth - Wave Feminist" and the situation of the youth have when they left safe houses.

The main focus is on how to best plan the transition to independence with and for young people and support them both during and after the leaving care process considering gender mainstreaming.

Key Words: young people, leaving care, self care, gender mainstreaming.

I. INTRODUCCIÓN

Los avances actuales constituyen una gran oportunidad para realizar cambios estructurales en las sociedades que siguen presentando un trasfondo patriarcal.

El lugar que se le ha asignado a las mujeres en la sociedad a lo largo de la historia se ha limitado, en demasiadas ocasiones, al ámbito doméstico y se ha caracterizado por la dependencia y sumisión. Esa imposición del sistema patriarcal y entendida como “natural”, ha condicionado negativamente en la construcción del concepto de feminidad y con ello a su libertad.

Este constructo social es inculcado desde la educación en el hogar, hasta los medios de comunicación y todo ello configura la cultura en la que nos construimos y convivimos. Pero, como toda realidad social, puede cambiarse. Este poder de cambio reside en los propios sujetos sociales, quienes han sido el motor de cambio de la historia a través de acciones cooperativas como la constitución de movimientos sociales y la participación activa de los mismos en la vida política y social.

Teniendo en cuenta que tal y como afirma María José Gámez Fuentes (2012) la mera normativización no produce cambio, sino que es necesario asumir, tal y como indican Daniel Pinazo y Eloísa Nos Aldás (2020), que la lucha a favor de la igualdad nos incumbe a todos los agentes sociales y es un problema político en el que tenemos que alimentar la sensibilidad moral. Para llevarlo a cabo es imprescindible realizar una constante crítica social, sensibilizar y participar activamente, y responsabilizarnos de este problema de carácter social.

Los feminismos

Para comprender el escenario actual de desigualdad, es necesario hacer un breve repaso por la historia de las mujeres y su lucha por la igualdad desde el feminismo. Siguiendo a Nuria Varela (2018) y a la teoría más apoyada sobre el movimiento feminista, su recorrido comenzaría aproximadamente a finales del siglo XVIII con la conocida como Primera ola del feminismo, caracterizada por la reivindicación de los derechos fundamentales de las mujeres. Posteriormente, a principios del siglo XIX,

surgió la Segunda ola, fue entonces cuando se consiguió el derecho al sufragio femenino. La Tercera ola se inició a mediados del siglo XX y su eje principal fue la liberación de las mujeres. Es en 2018 cuando se comienza a hablar de la "Cuarta ola del feminismo".

Esta cuarta ola del feminismo es la última conceptualización del movimiento feminista en la sociedad global del siglo XXI. Anastasia Téllez (2020) considera que esta cuarta ola feminista nos invita a reflexionar, debatir y proponer soluciones prácticas y medidas legislativas que protejan la igualdad de las mujeres, sus derechos fundamentales y ayuden a erradicar la violencia machista en todas las sociedades. En la misma línea, Alicia Miyares (2018) afirma que la cuarta ola se caracteriza por la diversidad de debates alrededor de la desigualdad de las mujeres y la falta de reconocimiento de sus Derechos Fundamentales en los diversos ámbitos de las distintas sociedades a nivel mundial.

Atendiendo a esa diversidad de debates sobre la desigualdad y contextualizando a nivel nacional, se podrían nombrar fundamentalmente tres ejes sobre los que intervenir. El primero de ellos parte de la afirmación de Cristina Monge (2018) quien afirma que la cuarta ola feminista nace indignada: lo personal, es político. Por otro lado, Luisa Posada (2019) señala como eje principal de esta cuarta ola feminista, la erradicación de la violencia sexual. Destaca la rebelión sobre la violencia del patriarcado y el carácter anticapitalista del feminismo que reivindica la juventud. Finalmente, el tercero de los ejes lo propone Lucho Fabbri (2018) quien afirma que la cuarta ola cuestiona la masculinidad como dispositivo del poder, hace hincapié en la necesidad de los hombres de luchar contra ellos mismos y los mecanismos en los que han sido socializados, haciendo referencia así a las nuevas masculinidades.

Atendiendo a las aportaciones anteriores sobre los ejes principales de la 4ª ola del feminismo, se ha tomado conciencia sobre los diferentes aspectos a los que como sociedad debemos atender. Por ello, se ha partido de estos ejes para diseñar el plan de acción que en este Trabajo Fin de Máster (TFM) se propone.

En cuanto al sujeto político del feminismo, según Luisa Posada (2019), tienen que ser las mujeres ya que han sido los sujetos que han sufrido la opresión. Esta autora

hace hincapié en la necesidad de mantener en el feminismo un sujeto fuerte, apostar por la alianza para sumar, pero evitar la disolución y la suplantación del sujeto, las mujeres. Octavio Salazar (2012) por su parte, señala que se necesita de la presencia de los hombres en dos sentidos: Como objetos que deben contribuir a revisar el modelo de masculinidad hegemónica y como sujetos activos en la lucha por la igualdad.

Es especialmente reseñable, por lo que al propósito de este TFM se refiere, el llamamiento que realiza la directora ejecutiva de ONU Mujeres, Phumzile Mlambo-Ngcuka (2021) cuando indica que resulta muy preocupante que, las tasas de violencia generalizada de los hombres contra las mujeres no sólo no disminuyen, sino que quienes más la sufren son las mujeres de 15 a 24 años que, en muchos casos, ya son madres. Además, insta a los gobiernos a que tomen medidas para hacer frente a este problema y empoderar a las mujeres con ese fin.

La población joven extutelada

Las personas extuteladas proceden del sistema de protección de menores. Estas personas llevan consigo una carga vital compleja que influye de forma directa en el desarrollo de sus capacidades a lo largo de toda su vida. Algunas de las múltiples carencias que presentan son la falta de medios y referentes familiares inexistentes, deteriorados o en situaciones de dificultad social. Esta situación les acarrea traumas, les genera una baja autoestima, inseguridad y miedo al fracaso, que retroalimentan la baja tolerancia a la frustración y su vulnerabilidad.

Otro aspecto que caracteriza a estas personas es el bajo nivel formativo. Según la investigación *Los Itinerarios Educativos de los Jóvenes Extutelados en Europa*, llevada a cabo entre 2007-2010 en cinco países europeos (Reino Unido, Dinamarca, Suecia, Hungría y España), un 31,7% de la población tutelada nacida en 1994 estaba en el curso que le correspondía, mientras que en la población general era de un 69,4%.

Atendiendo al informe de 2020 de la Federación de Entidades con Pisos Asistidos

(FEPA)¹, las personas bajo protección pública, al finalizar la tutela del Estado a los 18 años, se ven obligadas a emanciparse, una media de 11 años antes que cualquier joven en España, ya que, según datos del Observatorio de INJUVE, tan solo el 17,16% de las personas de 16 a 29 años en España está emancipada. Este proceso de emancipación precoz requiere un acompañamiento especializado y se caracteriza por una incertidumbre constante acompañada de dificultades cotidianas como alquilar una vivienda, completar su formación o encontrar un trabajo para poder tener una “estabilidad económica”, a las que se deben enfrentar y superar para conseguir una situación de madurez autónoma y próspera.

Según la Encuesta de FEPA de 2019, los perfiles con situaciones especiales son: jóvenes con discapacidad o problemas de salud mental, chicas extuteladas y jóvenes de origen extranjero. En el caso de la atención a chicas extuteladas, es frecuente que sus experiencias vitales sean especialmente duras y complejas y requieren de una intervención mucho más especializada. Las situaciones más habituales, son de chicas que han sufrido abusos sexuales en la infancia o adolescencia, chicas jóvenes que han sufrido alguna agresión sexual y no tienen apoyo familiar o chicas jóvenes con un alto grado de dependencia emocional hacia sus parejas.

En lo que respecta al otro perfil especial, las personas jóvenes de origen extranjero², el 95% hombres, presentan unas necesidades específicas derivadas de su proceso migratorio, como diferencias culturales, desconocimiento del idioma o niveles de estudios por debajo de la media. A su vez, tienen dificultades añadidas relacionadas con su documentación, lo que limita su acceso a acciones formativas, dificultades al abrir una cuenta bancaria, al alquilar una vivienda y en su incorporación laboral.

La procedencia de las personas migrantes, así como la de las personas de acogida, provoca un choque cultural provocado por un relativismo cultural por ambas partes,

¹ La FEPA es una federación compuesta por múltiples entidades a nivel estatal que trabajan con jóvenes, por lo que trata datos de forma global y en referencia únicamente a las entidades asociadas.

² Según el informe de la FEPA (2020) desde finales de 2015, la llegada de jóvenes extranjeros/as sin referentes familiares al Estado Español no ha parado de incrementarse. Si en 2012 eran 3.261 las personas jóvenes extranjeras tuteladas por la administración en España por debajo de los 18 años, a finales de 2018 ya eran 9.690, un 67% más que el año anterior.

ya que, cada persona cree que la sociedad a la que pertenece es el modelo a seguir y el referente, oponiéndose y percibiendo como amenaza cualquier otra cultura. Esta es una de las razones que provoca un conflicto inevitable, este relativismo cultural está alimentado tanto por los sistemas de valores que se comparten en cada sociedad como por las religiones que los sostienen.

En otro orden de cosas, Ana González Ramos y María Lozano Estivalis (2020) apuntan que para conseguir una socialización emocional y afectiva que respete la diversidad, ahonde en la convivencia y combata la violencia machista es necesario que la ciudadanía sea consciente del impacto de las nuevas formas de comunicación. De acuerdo con las mismas autoras, se debe tener en cuenta que las redes sociales y los contenidos digitales han ido creciendo según una lógica neoliberal y los valores imperantes en la sociedad patriarcal; sin realizar ningún tipo de reflexión en torno a los riesgos y los estereotipos que estamos reproduciendo. Esto provoca lo que Bordieu y Passeron en los años 70 denominaron como violencia simbólica, la cual tiene el poder de hacer ver y hacer creer, provocando así una violencia dulce e invisible que influyen de forma muy negativa en la construcción de la subjetividad de las personas y en sus vínculos, y en particular en la juventud.

La sociedad actual, está pasando por un momento que nunca antes había pasado, el impacto de las nuevas tecnologías. Este avance ha supuesto un cambio a todos los niveles y en todos los lugares del mundo. Nos ha facilitado la vida y ha cambiado por completo nuestra forma de relacionarnos y vivir en apenas unas décadas. Este gran impacto unido al ritmo de producción de la sociedad en la que vivimos y a la estructura patriarcal de la misma, genera una situación de velocidad y caos que nos hace vivir por inercia.

Esta dinámica genera un escenario social repleto de violencia, ya que, si no hay lugar para saber escuchar nuestras propias necesidades, no nos estamos respetando, y lo mismo ocurre con las de las demás personas, si no dedicamos tiempo de reflexión, no nos pondremos en el lugar de nadie. Este continuo hace que normalicemos y nos mantengamos inmóviles ante las injusticias y de esta forma alimentaremos la violencia.

Según el INE (2020), el uso de Internet es una práctica mayoritaria en los jóvenes de 16 a 24 años, con un 99,9% en los hombres y un 99,6% en las mujeres, Ante el aumento de violencia de género entre parejas cada vez más jóvenes, las nuevas formas de violencia surgidas en la red, la falta de educación afectivo sexual, la repercusión de la pornografía en la sexualidad, la cosificación de la mujer mediante la prostitución y su consumo cada vez en gente más joven y los estereotipos que se promueven y mantienen en las redes, tenemos la responsabilidad social, como sociedad, de ofrecerles las herramientas necesarias para que eviten todo tipo violencia.

Atendiendo al perfil de jóvenes que nos ocupa, es evidente que presentan un riesgo elevado de repetir patrones de violencia o abandono y de adquirir hábitos no saludables. Por ello, para dotarlas de habilidades con las que evitar esa violencia, es necesario partir del autoconocimiento, seguir por el autocuidado y terminar con la responsabilidad social.

El proyecto que se presenta en este TFM tiene por objeto desarrollar una propuesta de intervención, basada en los cuidados, cuyo objetivo es capacitar a las personas extuteladas, potenciando su autonomía personal y poder de cambio como estrategia de prevención contra la violencia machista.

El TFM se estructurará en diferentes apartados, organizados para facilitar la comprensión. Se partirá de un análisis teórico sobre la necesidad de capacitar a las y los jóvenes en el autocuidado así como de fomentar su papel como agentes de cambio social a favor de una sociedad libre de violencia machista. Posteriormente se expondrá el marco legal que regula la propuesta y se detallará el objeto y metodología del proyecto. A continuación, se desarrollará el plan de intervención, definiendo los objetivos, el perfil destinatario, metodología, recursos, justificación, las actividades detalladas y la evaluación del mismo. Finalmente, se reflexionará sobre las conclusiones del proyecto.

II. ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN

Desde hace 5 años, desarrollo mi labor profesional como educadora social en el Programa de Autonomía Personal y Preparación para la Vida Independiente (PAP) en la provincia de Cuenca. Se trata de un programa, subvencionado por la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha (JCCM) y gestionado por la entidad Accem.

El perfil de la población usuaria del PAP está compuesto por jóvenes de entre 18 y 24 años, que estén actualmente, o bien hayan estado, bajo una medida de protección administrativa (guarda o tutela) y/o medida judicial debido a su situación de riesgo, desamparo o conflicto social. El objetivo final del PAP supone facilitar la emancipación y los procesos de adaptación a la vida autónoma e independiente de estas personas desde que cumplen la mayoría de edad hasta los 24 años.

Según el Decreto 4/2010, de protección social y jurídica de las y los menores en Castilla La Mancha, los contenidos que debe tener un programa de autonomía son:

<p><u>Apoyo Personal:</u> Apoyo en trámites y gestiones, acompañamientos, derivación a servicios y orientación e información general.</p>	<p><u>Apoyo Formativo-Laboral:</u> Seguimiento educativo, apoyo en la búsqueda de empleo, mediación con empresas y talleres formativos.</p>
<p><u>Apoyo Residencial:</u> El PAP cuenta con una Vivienda de Autonomía Personal de 6 plazas. En ella, residen las personas con menos habilidades durante un tiempo establecido. Las actividades que se desarrollan son: asambleas, talleres, organización de turnos de limpieza, etc. Una vez cuentan con habilidades suficientes, se les apoya en la salida.</p>	<p><u>Apoyo Económico:</u> Perciben una ayuda económica mensual con la que tienen que cubrir todos sus gastos: alquiler, suministros, manutención, gastos personales o formativos, y justificar a final de cada mes mediante la entrega de tickets, para recibir la ayuda del mes siguiente.</p>

Fuente: Elaboración propia a partir de Memoria Anual PAP. Accem

Actualmente, en la provincia de Cuenca hay incluidas en el PAP 30 personas, de las cuales, 4 residen en la vivienda de autonomía personal. Cada año, a medida que las y los menores cumplen la mayoría de edad en los hogares de protección, el mismo día de su cumpleaños, deben abandonar el centro y sólo quienes reúnen los requisitos establecidos, por la JCCM acceden al PAP.

Una vez que abandonan el centro y son incluidas en el PAP como mayores de edad, se establecen unos objetivos a cumplir, que van siendo revisados y reformulados, mediante una herramienta que guía y estructura la intervención, denominada Proyecto Educativo Individualizado (PEI).

Partiendo de la situación de vulnerabilidad en la que se encuentran las y los jóvenes, se considera imprescindible diseñar estrategias para potenciar su autocuidado, ya que muestran una gran falta de formación en igualdad y especialmente en educación afectivo sexual. De esta forma, se evitará que repitan patrones de conducta violentos y facilitando así su proceso de emancipación y su inclusión social. Por ello, propongo el siguiente proyecto de intervención caracterizado por su carácter integral y la incorporación de perspectiva de género.

III. MARCO LEGAL

El marco legal que ampara el desarrollo del proyecto, parte de la Ley 3/99, de 31 de marzo, del Menor de Castilla-La Mancha, cuyo objeto es establecer el marco jurídico de actuación y orden a la promoción, atención y protección del menor, así como garantizar el ejercicio de sus derechos y la defensa de sus intereses, y su desarrollo integral en los diferentes ámbitos de convivencia mediante la ejecución de medidas administrativas y judiciales.

Por su parte, el Decreto 4/2010, de 26 de enero, de protección social y jurídica de los Menores en Castilla-La Mancha en el Capítulo IX Autonomía personal, especifica toda la normativa referida al perfil destinatario, contenidos del programa de autonomía y dinámica del mismo.

Las primeras leyes que contemplan medidas específicas de apoyo en los procesos

de emancipación de las personas que están bajo el sistema de protección y cesa esa protección cuando cumplen la mayoría de edad son la Ley Orgánica 8/2015 y la Ley 26/2015, ambas de modificación del sistema de protección a la infancia y a la adolescencia. A partir de su aprobación, se responsabiliza a las Administraciones Autonómicas de implementar estas medidas y normativas de forma territorial. El objetivo prioritario establecido en la legislación es la desinstitucionalización de los y las menores, pero, aunque nuestro sistema de protección a la infancia prioriza medidas de protección como el acogimiento familiar para los niños y niñas hasta cierta edad, todavía perviven situaciones en las que los niños y niñas permanecen en Centros Residenciales por largos periodos de tiempo.

Otra normativa que rige la intervención es el Decreto 129/2006, de 26 de diciembre, por el que se regulan las ayudas económicas de apoyo al acogimiento familiar de menores, a la adopción de menores y para el desarrollo de programas de autonomía personal en Castilla-La Mancha.

Otra legislación, más generalista aunque también importante a tener en cuenta sería la siguiente que se describe brevemente atendiendo a un criterio cronológico: el Estatuto de Autonomía de Castilla-La Mancha, aprobado por Ley Orgánica 9/1982, de 10 de agosto, en su artículo 4.2 determina que “corresponde a los poderes públicos regionales promover las condiciones para que la libertad y la igualdad del individuo y de los grupos en que se integra sean reales y efectivas, remover los obstáculos que impidan o dificulten su plenitud y facilitar la participación de todos los ciudadanos en la vida política, económica, cultural y social de la región”.

La materialización definitiva de este compromiso del gobierno regional se plasma con la aprobación de la Ley 12/2010, de 18 de noviembre, de Igualdad entre Mujeres y Hombres de Castilla-La Mancha cuyo objetivo, según su artículo 1, es “promover las condiciones que hagan efectivo y real el derecho a la igualdad entre mujeres y hombres, removiendo para ello los obstáculos que impidan o dificulten su plenitud y adoptando las medidas necesarias para prevenir y combatir la discriminación por razón de sexo”.

Otra ley que nos ocupa y regularía el proyecto presente es la Ley 4/2018, de 8 de

octubre, para una Sociedad Libre de Violencia de Género en Castilla-La Mancha. Esta ley tiene como objeto actuar frente a la violencia de género que, como manifestación de la desigualdad, la discriminación y las relaciones de poder asimétricas entre mujeres y hombres, se ejerce sobre éstas por el solo hecho de serlo, a través de la adopción de medidas integrales.

IV. ASPECTOS METODOLÓGICOS

1. Objetivos

1.1. Objetivo general:

Desarrollar una propuesta de intervención, basada en los cuidados, que potencie la autonomía personal de personas extuteladas, así como de estrategia de prevención de la violencia machista.

1.2 Objetivos específicos

- Abordar los aspectos necesarios en los que incidir y apoyar a la población joven extutelada en su transición a la vida adulta.
- Exponer y justificar la necesidad de reconocer a la población joven extutelada como sujetos activos de la sociedad contra la violencia machista.
- Diseñar una propuesta de plan de intervención que potencie el empoderamiento juvenil a través de los cuidados.
- Evaluar y reflexionar sobre la cuestión planteada y su repercusión en la búsqueda de una sociedad libre de violencia.

V. PLAN DE INTERVENCIÓN

A causa de sus procesos vitales las y los jóvenes extutelados, viven la estigmatización en todos los ámbitos de sus vidas, lo que intensifica aún más su vulnerabilidad y dificulta su integración social. En este contexto las y los jóvenes construyen su identidad y se relacionan, sin ningún tipo de capacitación que promueva los cuidados tanto personales como sociales. Tal y como indica el propio informe de FEPA (2020) la juventud es una etapa vital de aprendizaje, pero también

de construcción y de afirmación de la plena ciudadanía.

Atendiendo a esta realidad, es evidente que se necesitan intervenciones que promuevan la autonomía proporcionando las herramientas necesarias para vivir en una sociedad que les permita ser, a nivel individual y colectivo y tomando una posición responsable y participativa en la sociedad, reconociendo de esta manera su poder de transformación social.

1. Objetivos

Objetivo general:

Promover una educación basada en el autocuidado y con perspectiva de género, que facilite la autonomía personal de jóvenes extuteladas y extutelados en su proceso de emancipación a la vida adulta, con el fin último de formar agentes de cambio y prevenir así la violencia machista.

Objetivos específicos:

- Proporcionar herramientas que faciliten el autoconocimiento, entendiendo este como algo esencial para vivir una vida coherente y plena.
- Encontrar un equilibrio entre el bienestar bio, psico y social para tener un control en la propia vida, entendiendo esto como autocuidado.
- Fomentar hábitos de vida saludables y relacionarlo con el bienestar personal: rutinas, alimentación, actividad física y gestión emocional.
- Reflexionar sobre la situación de desigualdad que existe y la necesidad de conseguir una igualdad real y efectiva.
- Transmitir formas sanas de relacionarse con una y uno mismo y con el mundo, para prevenir la violencia.
- Generar un espacio educativo digital basado en el autocuidado, donde fomentar la responsabilidad social y participación, establecer vínculos y prevenir la violencia.

2. Población Destinataria

La población destinataria son jóvenes extuteladas y extutelados, participantes en el Programa de Autonomía Personal en la provincia de Cuenca.

3. Metodología

La metodología seguida parte de necesidades detectadas en múltiples jóvenes a lo largo de mi trayectoria profesional en el Programa de Autonomía Personal (PAP). La realidad de las personas extuteladas dificultan aún más la integración de las y los jóvenes ya que al contar con poco presupuesto no son programas estables que dispongan de fondos propios, tampoco cuentan con el personal suficiente como para atender todas las necesidades y los trámites burocráticos ocupan la mayor parte de la labor de las profesionales, limitando de esta forma el tiempo de calidad que las y los jóvenes necesitan.

Las actividades que componen este proyecto están dirigidas a prevenir conductas violentas, mediante la capacitación de los y las jóvenes en la gestión de los cuidados. Se trata de un servicio de apoyo al programa de autonomía personal, centrado en el apoyo personal, que facilite su transición a la vida adulta.

La programación propuesta se compone de un total de 14 sesiones, divididas en tres módulos diferentes. Las sesiones se realizarán en el orden sugerido a lo largo de los 5 primeros meses del año, finalizando con una última sesión de evaluación el sexto mes. Paralelamente, como apoyo a estas sesiones los y las jóvenes contarán con una App móvil, cuyo diseño está pensado como herramienta de referencia y participación, no solo mientras se realicen las actividades, sino que puedan recurrir a ella a lo largo de su vida y poder así seguir acompañando a estas personas.

Cada participante contará con una dirección de usuario o usuaria y una contraseña con la que podrán acceder. Cada persona contará con una zona personal donde podrá compartir los retos semanales propuesto de forma directa y privada con él o la educadora o si lo prefiere podría compartirlo en el tablón público, que funcionará como una red social donde el resto de participantes pueden verlo. Además, tendrán

la zona de formación donde podrán disponer de los recursos tratados en las sesiones y también tienen la posibilidad de solicitar tutorías individuales con las profesionales o consultar dudas.

Las profesionales encargadas del desarrollo del proyecto atenderán a 15 personas cada una en las sesiones individuales, en las grupales una de ellas lo hará con 3 grupos y la atención en la web lo realizarán con las mismas personas que trabajaron el módulo I, utilizando de esta manera el vínculo ya generado.

4. Recursos

TIPO RECURSO	CONCEPTO GASTO	IMPORTES
Recursos humanos	2 Profesionales de la educación social Contrato 6 meses jornada completa.	Salario base: 19.773,01€ /año Salario 6 meses: 9.886.505€ Salario 2 profesionales: TOTAL= 19.773,01€
	Profesional diseño Apps y mantenimiento Tiempo medio diseño y mantenimiento App 4 meses jornada completa.	Salario base: 24.347€/año TOTAL=8.115,66€
TOTAL RECURSOS HUMANOS = 27.888,67€		

Por otra parte, se requieren de recursos materiales.

Recursos materiales	Blocs personales x30	(x20€) 600€
	Lápices, lápices de colores, rotuladores, témperas, revistas y pegamento.	200€
	Alquiler sala, mobiliario oficina: ordenadores, pizarra, sillas, mesas, internet.	150€/mes x5 meses 750€
TOTAL RECURSOS MATERIALES = 1.550€		
IMPORTE TOTAL = 29.438,67€		

JUSTIFICACIÓN

La población joven extutelada presenta unas características específicas provocadas por las situaciones de abuso, maltrato o desamparo y los traumas que todo ello les ha generado. Sumado a ello, el hecho de estar bajo tutela de la administración pública, residir en un centro de acogida y cargar con las situaciones vividas, estas personas llevan consigo una estigmatización y carga que dificulta su desarrollo normalizado.

La protección del Estado les ampara únicamente hasta el día de su 18 cumpleaños, pasando a ser personas emancipadas sin tener en cuenta el ritmo de desarrollo de cada persona, ni sus características personales. Atendiendo a la guía de emancipación de Aldeas SOS (2017) para conseguir una transición satisfactoria, es necesario que ninguna persona abandone el sistema de protección sin las habilidades y el apoyo necesario. Esta homogeneización les convierte en “colectivo” algo que les estigmatiza aún más y dificulta su integración.

Esta etapa de transición las y los jóvenes lo viven con mucha angustia, incertidumbre, ya que no hay recursos que se compartan a nivel nacional, sino que en cada territorio se cuenta con un tipo de apoyo diferente o simplemente sin apoyo y muchas personas que no cuentan con apoyo se ven en situación de calle.

Con todo lo expuesto es más que evidente que se trata de personas con unas grandes carencias enfrentándose a una emancipación para la que no están preparados/as y esto les sitúa en una situación de vulnerabilidad social que urge hay que atender. Atendiendo nuevamente a Aldeas SOS (2017), estas personas menores que abandonan el sistema de protección necesitan un apoyo integral más allá de la mayoría de edad. El apoyo que se les ofrece en algunos territorios es únicamente económico y residencial. Esas carencias provocan una inestabilidad en su vida que, aunque tengan cubiertas sus necesidades básicas, les impiden seguir evolucionando. Pero el bajo presupuesto no permite contar con el tiempo y los recursos para garantizarles esta atención integral personalizada.

La atención integral a la que hace referencia el párrafo anterior, debe partir del propio

autoconocimiento, ya que, en la etapa de transición, necesitan encontrar seguridad. Este acompañamiento mejorará su autoestima y seguridad para establecer un plan de vida con sentido.

Otro de los aspectos básicos a atender en esta atención integral, es el control sobre su bienestar físico y emocional, según Aldeas SOS (2017) la salud de estas personas se ve afectada por el aislamiento social y las situaciones traumáticas por resolver. Por ello es imprescindible ofrecerle herramientas con las que puedan adquirir hábitos saludables y garantizar su bienestar.

Una vez trabajada la seguridad de la persona y su bienestar físico y emocional, para conseguir una emancipación satisfactoria, debe ubicarse en la sociedad, por ello es necesario promover una conciencia social en los y las jóvenes, incentivando así su poder de cambio.

Partiendo de este análisis de las necesidades de la población joven extutelada se estableció el objetivo del plan de intervención. Posteriormente, tomando como referencia la experiencia laboral en este ámbito, teniendo en cuenta las inquietudes y preferencias de los y las jóvenes, se concretaron los contenidos, la estructura del plan de intervención, su temporalidad y la dinámica de las actividades.

5.Actividades

El primer módulo, “Conócete” se desarrollará el primer mes y consta de 4 sesiones individuales. El objetivo de este módulo es acompañar a la persona mediante actividades creativas basadas en la arteterapia, en su proceso de autoconocimiento.

Posteriormente, se llevará a cabo el segundo módulo “Cuídate” cuyo objetivo es capacitar a la persona para que se ocupe de su bienestar personal. Este módulo consta de 4 sesiones grupales seguidas por un reto online semanal, que se desarrollarán a lo largo de 2 meses.

Finalmente, y una vez realizados los dos módulos anteriores, cursarán el tercer módulo “Responsabilízate” que tiene como objetivo analizar la responsabilidad social de las personas en cuanto a la consecución de la igualdad. Constará de 5 sesiones

que se realizarán a lo largo de dos meses y seguirán la dinámica del módulo anterior, sesión-reto. Finalmente, se realizará una sesión final de reflexión sobre todo lo trabajado en los tres módulos.

5.1. Primer Módulo: Conócete

La realidad actual sobre la que hemos reflexionado anteriormente dificulta nuestra necesidad y hábito de parar para escucharnos y conocernos, lo que provoca que vivamos sin sentido en un continuo caos y a toda velocidad. Ese caos no beneficia a nuestro bienestar, sino que nos lleva a un estado de frustración e incertidumbre que nos desestabiliza y paraliza nuestro crecimiento personal.

Marián López y Noemí Martínez (2006) en su libro *Arteterapia, conocimiento interior a través de la creación artística* indican que “la práctica del arte fomenta el desbloqueo del proceso creativo y contribuye al proceso del equilibrio intelectual y emocional de las personas. Por su carácter no verbal, resulta eficaz al abrir nuevas vías de comunicación para que el inconsciente se exprese y la persona encuentre un mayor sentido a sus emociones y a sus acciones”.

Atendiendo a la utilidad del arte como vía de expresión, y con el fin de hacer más llevadera la situación de cambio a la que se enfrentan al salir del hogar de protección y cumplir la mayoría de edad, se han diseñado las actividades del primer módulo. Los principios que se seguirán en el desarrollo de las actividades están basados en la disciplina del arteterapia. Atendiendo a las mismas autoras y su misma obra: “la arteterapia propone la apertura y el respeto hacia la persona que se deja acoger en un espacio de posibilidad y libertad, encuentre sus límites y sus capacidades, de esa forma, y poco a poco, se comprenda, se reconozca, se admita y sin prisa plantee otros puntos de vista”.

Las sesiones de este primer módulo serán 4 y se realizarán de forma individual y presencial. La duración de cada una de estas sesiones será de 2 horas aproximadamente, ya que es esencial crear un clima de confianza donde los y las jóvenes se expresen libremente.

La metodología empleada se basará en el desarrollo de actividades creativas

guiadas, estructuradas en un bloc personal. A todas las personas participantes se le facilitará un bloc artístico personal, de tamaño A4 y gramaje adecuado para realizar las técnicas artísticas propuestas. En él, cada actividad estará descrita previamente y cada una de ellas contará con un espacio para realizarla. Además de este bloc, dispondrán de los materiales que cada actividad precise y que se detallarán a continuación en la descripción de cada sesión, así como de una sala acondicionada que cuente con una mesa amplia, sillas y agua corriente.

a) 1ª Sesión: Autoconcepto ¿Quién soy?

Esta primera sesión será una primera toma de contacto con el o la joven en la que partiendo de la pregunta ¿Quién soy? se pretende hacer reflexionar a la persona sobre el concepto que tiene de sí misma.

El autoconcepto es un factor básico en el desarrollo de las personas. Arántzazu Rodríguez (2006) lo han definido como el grado de complacencia con uno mismo y con la vida en general, a parte de ello, Diana Marcela Montoya (2013) afirma que el autoconcepto se ha considerado como un predictor de salud mental.

Objetivo	Analizar y reflexionar sobre el autoconcepto de la persona mediante la técnica del collage.
Descripción	<p>En primer lugar se entregará el material con el que trabajar. Después, se propondrá diseñar la primera hoja de su bloc con la técnica del collage. Se ha escogido la técnica del collage porque tal y como indican López Fernández Cao, Marián y Martínez Díez, Noemí (2006) supone un medio de expresión cargado de libertad que no precisa de ningún conocimiento ni habilidad artística. Por ello se considera apropiada para una primera toma de contacto.</p> <p>En esta actividad la persona tendrá que realizar una composición simulando el perfil de una red social, reflejando gustos, hobbies, fotos de objetos, lugares, etc. e intentar que la composición que realice la defina lo máximo posible.</p> <p>Posteriormente, elegirá 10 palabras que la describan y las escribirá en su collage con rotulador, con el tamaño y estilo que desee.</p>

	<p>A continuación, se reflexionará sobre la similitud entre el perfil collage creado y su perfil en sus redes sociales, con el objetivo de diferenciar entre lo que realmente son las personas y lo que muestran. De esta forma, se fomentará la visión crítica con las imágenes que componen la red.</p> <p>Finalmente, en la siguiente hoja de su bloc, encontrará la descripción de la siguiente actividad, donde habrá un espacio para realizar una breve presentación personal en un texto de 10 líneas, basándose en el collage que ha realizado y las conclusiones reflexionadas.</p>
Materiales	Bloc personal, tijeras, pegamento, revistas y rotuladores.

b) 2ª Sesión: Valores ¿Qué me mueve o me hace feliz en la vida?

Esta segunda sesión, busca identificar los valores que la persona considera más importantes con el fin de tomarlos como punto de partida en la construcción de sus objetivos. Se incidirá en que cada persona tiene unos valores diferentes, que todos son válidos y tienen que ser respetados.

Los valores son virtudes, cualidades y actitudes características de cada persona, estos valores los determina cada persona individualmente, influida por su cultura y sus prioridades vitales. Vivir y actuar en sintonía con los valores que cada una tiene, es algo indispensable para ser coherentes y felices.

Objetivo	Identificar los valores importantes para la persona y reflexionar sobre ellos mediante la técnica del estampado.
Descripción	Se propondrá elaborar mediante la técnica del estampado, utilizando la propia huella de los dedos y pintura de témpera una “flor de vida” en la que la persona se situaría y escribiría su nombre en el centro de la flor y cada uno de los pétalos, estampados con dedos de colores, será un ámbito de su vida que considere importante, por ejemplo estudios, familia, alimentación, etc. El o la joven decidirán el número

	<p>de pétalos, huellas, compondrán su flor y el color que le aplicarán a cada uno.</p> <p>Se ha escogido la técnica del estampado con los dedos porque, al igual que el collage, no precisa de ninguna habilidad ni conocimiento artístico. Además de ello estimula a la persona al manipular la pintura con sus propias manos, invitando al juego y evocando su infancia.</p> <p>Finalmente, se realizará la actividad que continúa en su bloc. En la siguiente hoja, encontrará un listado con los valores más significativos. La persona, deberá escoger los 10 que más valore y organizarlos en el orden de importancia que ella misma les otorgue.</p>
Materiales	Bloc personal, temperas colores y rotuladores.

c) 3ª Sesión: Objetivo de vida ¿Cómo quiero ser y cuáles son mis objetivos?

En la tercera sesión se trabajará sobre los objetivos conseguidos y los objetivos futuros. La intención es poner en valor lo conseguido hasta la actualidad, con el fin de poder determinar los objetivos futuros, potenciando las capacidades personales.

Se reflexionará sobre la necesidad de tener en cuenta los logros de todas las personas, el respeto que se debe mostrar por el esfuerzo que han empleado para ello, la aceptación y valoración de todo tipo de objetivos como válidos.

Es necesario que las y los jóvenes visualicen sus objetivos vitales para movilizarse con ánimo y responsabilidad hacia ellos.

Objetivo	<p>Considerar los logros conseguidos y determinar los objetivos futuros de la persona a través de la técnica del autorretrato libre. Esta técnica consiste en representarse a una o uno mismo como se elija, con un dibujo realista, abstracto, haciendo una metáfora a su persona a través de un color, un objeto, una figura geométrica, un personaje, un graffiti, etc.</p>
-----------------	--

Descripción	<p>La hoja del bloc, tendrá dos viñetas, con la técnica del autorretrato libre, utilizando lápiz y lápices de colores, realizará en la viñeta izquierda un autorretrato actual, alrededor del dibujo que le represente (graffiti, objeto, retrato realista, etc.), deberá representar con dibujos todos los logros conseguidos hasta el momento y en la viñeta de la derecha, dibujar de nuevo su autorretrato, con los cambios que considere, y alrededor representar los logros que le gustaría haber conseguido en 5 años.</p> <p>Se ha elegido la técnica del autorretrato libre en estos dos momentos para que la persona, primeramente, refuerce su identidad mediante su propia representación. Y, en segundo lugar, para que las imágenes le ayuden a materializar sus ideas, visualizar su realidad actual y la realidad a la que quiere llegar en 5 años, teniendo así una representación simplificada de su proceso de crecimiento personal.</p> <p>Finalmente, en la siguiente página del bloc, los dibujos que representan los logros se traducirán a palabras haciendo un listado de fortalezas, posteriormente, se reflexionará sobre la viabilidad de lo plasmado y se hará otro listado con las diferentes vías para conseguir lo deseado teniendo en cuenta las fortalezas ya trabajadas.</p>
Materiales	Bloc personal, lápiz, lápices de colores y rotuladores.

d) 4ª Sesión: Herramienta para mantener el equilibrio. “Rueda de la Vida”

En esta cuarta sesión se pretende ofrecer a los y las jóvenes una herramienta de autoevaluación a la que recurrir de forma periódica con el fin de seguir revisándose y construyéndose como personas en base a sus valores.

La rueda de la vida, es una técnica de autoanálisis de las diferentes áreas que la persona considera importantes en su vida creada por Paul J. Meyer, uno de los

referentes en coaching, desarrollo personal y profesional y fundador de Leadership management International y Success Motivation International.

Esta evaluación ayudará a las y los jóvenes a tener una mejor conciencia de cómo se están viendo satisfechas o no estas necesidades y deseos vitales en el momento actual y permite visualizar el progreso en cada ámbito.

Objetivo	Compartir una herramienta útil para evaluar y mantener una estabilidad y coherencia vital.
Descripción	Mediante la técnica del dibujo, se propondrá que el o la joven realice el dibujo de una rueda con un círculo en el medio del que parten diferentes ejes. El número de ejes, tiene que coincidir con el número de pétalos que componen la “ Flor de la Vida” elaborada en la 2ª sesión. Posteriormente, cada uno de los ámbitos de la vida que la persona reflejó en cada pétalo, lo trasladará a un eje de la rueda. Cuando todos los ejes de la rueda estén asignados a un ámbito de la vida, se puntuará del 1 al 10 cada uno de ellos, atendiendo a cómo valore la persona que se encuentra en cada uno de los ámbitos en el momento actual, siendo 1 la menor puntuación, 5 estable y 10 inmejorable. Una vez evaluados todos los ejes, se unirán los puntos y la forma final determinará la estabilidad vital en la que se encuentra la persona, considerando que lo ideal es que la forma final sea lo más parecida posible a una rueda.
Materiales	Bloc personal, lápiz y rotuladores.

5.2. Segundo Módulo: Cuídate

El equilibrio personal es necesario para conseguir un bienestar que nos aporte estabilidad y desde esa estabilidad podamos vivir, libres de violencia, sin consentirla ni ejercerla. Este bienestar depende de agentes externos e internos, por tanto, gran parte de él es controlable por la propia persona.

Según la OMS (2020) muchos son los factores que inciden en el bienestar y la salud mental de los adolescentes. La violencia, la pobreza, la estigmatización, la exclusión y la vida en entornos frágiles o de crisis humanitaria pueden aumentar el riesgo de que surjan problemas de salud mental. Por ello, el hecho de no ocuparse de los trastornos de salud mental de los adolescentes tiene consecuencias que se extienden a la edad adulta, perjudican la salud física y mental de la persona y restringen sus posibilidades de llevar una vida plena en la edad adulta.

El objetivo de este módulo es explicar qué hábitos saludables son esenciales para cuidarnos y cuidar nuestro entorno, y facilitar herramientas para conocerlos, adquirirlos y mantenerlos.

Este segundo módulo, está formado por 4 sesiones grupales que tendrán una duración aproximada de 2 horas y se desarrollarán a lo largo de 2 meses. Habrá un total de 6 grupos de 5 personas cada uno más él o la educadora responsable de desarrollar la sesión. Las personas se distribuirán de forma aleatoria variando los perfiles de las personas, con el fin de compartir y sacar partido a las diferentes perspectivas y generar debates enriquecedores.

La metodología empleada será presencial y online, ya que se realizará una sesión cada dos semanas presencial y, entre una y la siguiente, un reto o challenge que se hará de forma online a través de la App.

Las sesiones presenciales se estructurarán en una primera parte teórica, explicada con contenido dinámico y una segunda parte práctica, donde se propondrá una actividad conjunta relacionada con lo tratado.

Al final de cada sesión se acordará el reto, a resolver a través de la App, relacionado con el tema trabajado en esa sesión. De esta forma se pretende que los y las jóvenes publiquen y compartan contenido en un espacio online libre de violencia donde se promuevan los buenos hábitos.

Para los retos online, como ya se comentó, las y los jóvenes dispondrán del acceso a la App y contarán con dos vías para visibilizar su reto, o bien registrándolo en su perfil personal, donde solo podrá verlo la propia persona o bien en el tablón público

donde podrá compartirlo con el resto de jóvenes.

a) 1ª Sesión: Rutinas y hábitos. Uso y abuso

En esta primera sesión se analizará el funcionamiento de los ritmos circadianos del cuerpo humano y su importancia en nuestro bienestar general, considerándolos como la base de nuestro cuidado personal. Además, se mostrarán diversas alternativas para evitar alteraciones en el mismo. Según el National Institute of General Medical Sciences (2020) Los ritmos circadianos son cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo de 24 horas.

Las personas participantes, están en un momento en el que son ellas y ellos mismos quienes tienen que regular sus propias rutinas ya que van a abandonar el hogar de protección o acaban de hacerlo.

Las nuevas tecnologías y el tiempo que pasan en ellas, sumado a su vulnerabilidad ante conductas de riesgo como el consumo de tóxicos y otras adicciones, hace imprescindible apoyarles en la adquisición de rutinas y buenos hábitos.

Objetivo	Explicar la importancia y funcionamiento de los ritmos circadianos y la diferenciación entre el uso y el abuso de las nuevas tecnologías y las sustancias tóxicas y ofrecer formas de control de los mismos.
Descripción	La sesión se desarrollará mediante preguntas participativas con el fin de generar un debate y compartir conocimiento e impresiones, mientras se explica la información sobre estos ritmos del material a trabajar por el o la educadora responsable. En el debate se formularán las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none">- ¿Qué consideráis uso y que abuso de internet?- ¿Qué creéis que podríais cambiar en vuestro día a día para evitar el abuso?- ¿Qué consideráis que es abuso en cuanto al consumo de sustancias?- ¿Qué os aporta el consumo y en qué os perjudica?

	<p>Una vez finalizado el debate, se proyectará el vídeo consejos para cuidar la salud de tu cerebro, del neurocientífico Facundo Manes.</p> <p>Después, se propondrá una actividad colectiva donde se elaborará una lista con diferentes formas de mantener y cuidar nuestros ritmos. Con el fin de concretar el reto semanal posterior a cada sesión, cada persona elegirá 3 de las propuestas para implementarlas en su día a día la semana siguiente.</p> <p>Cada participante deberá registrar en la App si ha conseguido hacerlo y a través del tablón público, se podrá compartir información sobre el tema y también la evolución personal.</p> <p>Finalmente, y al ser la primera sesión, se explicará la dinámica que se seguirá con los challenge en la App, así como su funcionamiento, haciendo hincapié en el propósito de que varíen su dieta visual y se animen en participar publicando contenido que promueva los buenos hábitos.</p>
--	--

b) 2ª Sesión: Alimentación saludable

En esta sesión se mostrará la importancia de tener una buena alimentación para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo y mente. Se capacitará a los y las jóvenes para que aprendan a identificar alimentos saludables y se ofrecerán herramientas que ayuden a organizar sus comidas y con ello sus rutinas.

Según la OMS (2021) el rápido incremento de la obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI: el número de menores y jóvenes que presentan obesidad ha aumentado más de 10 veces, de 11 millones en 1975 a 124 millones en 2016 [...] Estas personas tan vulnerables, se ven frecuentemente expuestas a la mercadotecnia comercial nociva, ya que cada año ven normalmente decenas de miles de anuncios de sustancias adictivas y productos no saludables, Por todo ello atendiendo a las recomendaciones de la OMS (2021) desarrollar en la adolescencia unos buenos hábitos de alimentación sana es fundamental para gozar de una buena salud en la edad adulta.

Objetivo	Mostrar la necesidad de cuidar la alimentación y proponer herramientas prácticas que ayuden a mantenerla y conseguir un bienestar físico y mental.
Descripción	<p>Se comenzará explicando la importancia de llevar una alimentación saludable visualizando un video de Carlos Ríos el impulsor del movimiento Realfood³. Posteriormente se dará a conocer su App, MyRealFood, con la que se puede identificar si un alimento es saludable o no.</p> <p>Una vez explicado se mostrarán dos métodos de organización y planificación de comidas, por un lado el modelo del Plato de Harvard y por otro el método Batch Cooking.</p> <p>Como reto semanal se propondrá que cada participante diseñe un batch cooking semanal, vaya combinando sus platos basándose en el modelo del Plato de Harvard y lo comparta en su perfil personal o en el tablón público de la App</p>
Materiales Módulo II-Sesión 2	<p>Materiales para preparar la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicación Plato Harvard https://metode.es/revistas-metode/monograficos/guias-herramientas-educativas-para-comer-mejor.html - Batch cooking: https://www.youtube.com/watch?v=44cKqNy1P0Y <p>Materiales a reproducir en la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es el Realfooding? https://www.youtube.com/watch?v=Oy7DyzRfBW4 - Ejemplo menú Batch cooking https://www.youtube.com/watch?v=bs7ZTz0Xw0w

³Realfood: movimiento impulsado por nutricionistas y basado en estudios científicos, impulsa un estilo de vida basado en el consumo de comida real y la eliminación de alimentos ultra procesados, dañinos para la salud.

c) 3ª Sesión: Actividad física

En esta sesión se trabajará sobre la necesidad de tener una vida activa para mantener un bienestar físico y mental. Además de ello se incidirá en el hábito deportivo como opción de ocio saludable, espacio de relación interpersonal y herramienta mediante la cual entrenar la autoconfianza y el respeto.

También se analizará el papel de la mujer en el deporte y se visualizarán unos videos para romper estereotipos. Ya que, según INJUVE (2020) la práctica frecuente de deporte es algo propio de los varones más jóvenes, estudiantes y procedentes de hogares acomodados quienes representan un 69% de la juventud.

Objetivo	Explicar la repercusión de la actividad física en la salud y mostrarla como herramienta para mejorar la autoconfianza más allá de los estereotipos de género.
Descripción	<p>La sesión comenzará mostrando el impacto de la actividad física en la salud física y mental mediante una breve explicación.</p> <p>Después de ello, se continuará con un diálogo en el que cada persona expondrá qué actividad física practica y por qué lo hace.</p> <p>Seguidamente se proyectarán dos vídeos para concienciar sobre la igualdad en el deporte y su importancia en la autoconfianza.</p> <p>Posteriormente, se debatirá sobre las respuestas y las razones por las que la sociedad nos acerca a la actividad física desde la presión de mantener un aspecto físico y no desde el disfrute y el bienestar que nos genera. El fin de este debate, es mostrar el deporte como otra necesidad biológica más, independientemente de los estereotipos de género, y no como medio para encajar en el canon de belleza que la sociedad espera de cada persona.</p> <p>Finalmente, se hará una lluvia de ideas sobre cómo incorporar la actividad física en el día a día.</p> <p>Como reto semanal cada persona escogerá 3 de las ideas propuestas y las incluirá en su rutina, registrándolo en su perfil personal y compartiendo en el tablón público su evolución.</p>

Materiales Módulo II-Sesión 3	Material para preparar la sesión: - Redes: Deporte y Salud mental: https://www.youtube.com/watch?v=4aoaUpRajy8 Material para proyectar en la sesión: - ¿Qué significa hacer algo como una niña? https://www.youtube.com/watch?v=s82iF2ew-yk - Spot Nike: This is us https://www.youtube.com/watch?v=tYh9aCW_DyI&t=17s
--	--

d) 4ª Sesión: Gestión emocional

En esta sesión se tratará la gestión emocional, algo indispensable para cualquier tipo de persona, pero, atendiendo a las carencias afectivas del perfil de las participantes, su falta de referentes y en la etapa de construcción personal en la que se encuentran, se convierte en un aspecto básico.

Según Rafael Bisquera (2016), las emociones son reacciones del organismo que producen experiencias personales percibidas de forma inmaterial, lo cual dificulta su conocimiento en una cultura caracterizada por la materialización de experiencias. La falta de educación emocional en las aulas y en otros ámbitos de la vida, así como la falta de consideración que se le da, está provocando mucha violencia en todas sus formas y en todos los contextos sociales, tanto en la red como en la vida real.

Según el citado autor las emociones que impulsivamente exigen una respuesta más urgente son el miedo y la ira. Atendido al perfil que nos ocupa, generalmente expresan emociones relacionadas con esas dos emociones, pánico, alarma, ansiedad, desconfianza, apatía, indignación, impotencia, rabia o temor, entre otras. Todas ellas, derivan de la situación de desprotección, abandono o maltrato que provocó su inclusión en el sistema de protección y le hizo alejarse de su familia, prevaleciendo su propio bienestar.

De acuerdo a la OMS (2021) el cultivo de las aptitudes socioemocionales de menores y jóvenes y el hecho de proporcionarles apoyo psicosocial en la escuela y otros

espacios comunitarios puede ayudar a promover un buen estado de salud mental.

Objetivo	Definir los tipos de emociones, explicar cómo identificar y orientar en la gestión de las mismas, capacitando a los y las jóvenes en inteligencia emocional.
Descripción	<p>Partiendo de la identificación y explicación de las principales emociones, se realizará una explicación con el material a trabajar y los posters de las emociones. Posteriormente, se proyectarán 3 videos didácticos y breves sobre el autoconcepto y la gestión de pensamientos positivos y negativos, donde se exponen diferentes alternativas para gestionarlos.</p> <p>Finalmente, se propondrá una actividad práctica donde cada persona identifique una situación que le provoque cada una de las 6 emociones básicas, tanto en la vida real como en la red, para, posteriormente, darle una respuesta adaptativa correcta.</p> <p>Como reto semanal, se propondrá elaborar un calendario de emociones, donde se registren al menos 3 emociones que se hayan sentido en la vida real, 3 en la red y 3 que creamos que hemos hecho sentir cada día. El objetivo es entrenar a los y las jóvenes en la identificación de emociones, su gestión y la empatía con las demás personas.</p>
Materiales Módulo II-Sesión 4	<p>Material para preparar la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inteligencia emocional. Daniel Goleman: https://www.youtube.com/watch?v=k6Op1gHtdoo - El contagio de las emociones. Elsa Punset: https://www.youtube.com/watch?v=STGkD9-xyFU - Entender tus emociones. Rafael Guerrero: https://www.youtube.com/watch?v=mFQ4YRmBeMI - Posters emociones: Universo de Emociones <p>Material para proyectar en la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autoconcepto: Mar Pomera https://www.youtube.com/watch?v=UKRHKK1fGel

-	Los pensamientos negativos:	Elsa Punset
	https://www.youtube.com/watch?v=PGRsLH01qtc&t=328s	
-	Los pensamientos positivos:	Elsa Punset
	https://www.youtube.com/watch?v=3CljAretswQ	

5.3. Tercer Módulo: Responsabilízate

En este tercer y último módulo, se pretende capacitar a las y los jóvenes para que tomen conciencia de la necesidad de tomar una posición crítica y participativa en la sociedad con el fin de conseguir una sociedad igualitaria y libre de violencia.

El objetivo de este módulo es analizar y reflexionar sobre la desigualdad de género que existe y mostrar alternativas de acción para aprender a identificarla, analizarla y denunciarla, con el fin de ser agentes de cambio en una sociedad justa y democrática. Este tercer módulo, como se ha indicado anteriormente, está formado por 5 sesiones grupales que, al igual que en el anterior, tendrán una duración aproximada de 2 horas y se desarrollarán a lo largo de 2 meses. Los grupos también continuarán como en el módulo anterior.

Se continuará con la metodología empleada en el módulo 2, una sesión cada dos semanas es presencial y, entre una y la siguiente, un reto o challenge que se hará de forma online a través de la App.

a) 1ª Sesión: Igualdad y respeto

En la sesión presente se tratará la importancia de la igualdad de género en todos los contextos relacionados con el día a día de las y los jóvenes.

Según las cifras del 2019, el Informe de la juventud del INJUVE (2020) confirma que: “La desigualdad de género es un tema de interés para la juventud, aunque son ellas las que se sienten más interpeladas por el tema: hasta el 80% por un 60% de los hombres, aproximadamente. Mientras un 70% de ellos se identifica en un grado alto con la lucha de la igualdad de género, solo un 54% lo hace cuando se trata del

feminismo. En cambio, las mujeres se identifican con la lucha por la igualdad (85%) casi en la misma medida que con el feminismo (80%). Por tanto, existe un porcentaje aún significativo que no entiende el concepto “feminismo”.

Observando los datos, es evidente que es necesario definir conceptos y reflexionar sobre la violencia que ejerce el machismo de forma estructural en toda la sociedad. El análisis continuo de todo lo que nos rodea, publicidad, redes sociales, música, pornografía, multiculturalidad, estereotipos, etc. Se vuelve algo esencial a tratar con toda la sociedad.

Objetivo	Analizar y reflexionar sobre la desigualdad actual en las diferentes esferas de la sociedad.
Descripción	<p>Se iniciará haciendo una explicación sobre la diferencia entre sexo, género y orientación sexual, con el fin de aclarar conceptos. Después se proyectará un corto sobre el movimiento feminista y sus objetivos.</p> <p>Posteriormente, se analizará una canción y videoclip de reggaeton, donde se compartirán diferentes puntos de vista sobre el papel femenino y masculino y los mensajes de las letras.</p> <p>Finalmente, se compararán dos perfiles de la red social Instagram, de una actriz, Ester Exposito, y un actor, Miguel Herrán, que participan en la misma serie “Elite”. Se reflexionará sobre el número de followers con los que cuentan, el tipo de fotos que predominan en cada perfil, las que tienen más likes y los comentarios.</p> <p>Como reto semanal, se propondrá detectar al menos 5 imágenes de redes, anuncios, canciones, noticias, etc. en las que se perciba la desigualdad de género y, compartirlo en el tablón público de la App o en el perfil personal.</p>
Materiales Módulo III-Sesión 1	<p>Material para preparar la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Historia del Feminismo: https://www.youtube.com/watch?v=0my1oddgK5g - Videoclip AM - Nio García, J. Balvin y Bad Bunny: https://www.youtube.com/watch?v=RNzQdcPWWX4

b) 2ª Sesión: Sexualidad

En esta sesión se trabajará sobre la sexualidad como medida ante la desinformación y mala información de las y los jóvenes, con el fin de prevenir conductas de riesgo.

El Informe juventud de 2020 en España de INJUVE, afirma que "profesionales de la psicología y de la educación, han alertado del consumo de pornografía como principal recurso para aprender sobre su sexualidad. Se está incrementando su consumo gracias a los dispositivos electrónicos y se hace a edades más tempranas, este hecho está condicionando su noción de la sexualidad gravemente. Ante el déficit en la educación sexual reglada, estas personas estarían imitando comportamientos propios de la pornografía".

En este mismo informe se concreta que "el consumo de pornografía está generalizado entre los jóvenes varones: el 85% declaran haberla visto al menos alguna vez, frente al 50% de las mujeres. Más en concreto, casi la mitad de los hombres encuestados ven porno al menos una vez por semana frente al 10% de mujeres. Con todo, lo relevante es que un 32% de varones dice inspirarse mucho o bastante en el porno en sus relaciones sexuales (24% para ellas). Este informe concluye afirmando que son los hombres y los jóvenes con menor nivel educativo los que más se inspiran en la pornografía para sus prácticas sexuales".

Objetivo	Analizar y reflexionar sobre la sexualidad con el fin de promover una sexualidad saludable.
Descripción	Tomando de referencia la guía elaborada por la asociación Dialogasex, se realizarán varias actividades. Para ello, se proyectará con el proyector cada una de las actividades y se irá explicando la parte teórica paralelamente. Al tiempo que se resuelve la actividad, se abrirá un espacio en el que compartir puntos de vista.

	<p>Se realizarán de forma grupal las actividades de las páginas 3, 13 y 17.</p> <p>Como Reto semanal, se propondrá resolver la actividad individual de la página 20 de la guía de Dialogasex, no será necesario compartir en la App la respuesta, y buscar perfiles que publiquen contenidos educativos sobre sexualidad.</p>
<p>Materiales</p> <p>Módulo</p> <p>III-Sesión 2</p>	<p>Materiales para la sesión:</p> <p>- Guía sobre sexualidad para jóvenes. Dialogasex: https://dialogasex.es/wp-content/uploads/2021/03/AF_GUIA_Ed_Sexual_Dialogasex_LauraAsensio_Online.pdf</p>

c) 3ª Sesión: Vínculos y relaciones

Los modelos de relación más comunes, están basados en el amor romántico. Atendiendo a Carmen Ruiz Repullo (2009) el amor romántico (y los mitos derivados) no sólo no es ajeno a la socialización de género si no que es impulsado y sostenido por ella y la construcción social de este tipo de amor se ha fraguado desde una concepción patriarcal asentada en las desigualdades de género, la discriminación hacia las mujeres y la sumisión de éstas a la heterosexualidad como única forma de relación afectivo – sexual.

Esta interpretación del modelo de relación está generando mucha violencia ya que no se corresponde con la realidad y no es igualitario. Por ello es importante formar a los y las jóvenes que, además, carecen de modelos de relaciones igualitarias y respetuosas así como de habilidades a la hora de establecer vínculos.

La gran mayoría de jóvenes desaprueba las conductas de control dentro de la pareja, de forma muy destacada entre las mujeres [...] Los hombres, sobre todo aquellos de edades inferiores, de 15 a 19 años, aceptan en mayor medida las conductas controladoras o más estereotipadas en comparación con las mujeres. Si bien, a medida que la edad avanza, van moderando esas actitudes. (INJUVE 2020)

Además de ello, un factor relevante es la multiculturalidad actual, ya que al convivir

diferentes culturas con múltiples creencias e ideologías, puede producirse un choque que fomente las relaciones con falta de igualdad. Ejemplo de ello es el desigual reparto de las tareas en el ámbito doméstico y de cuidados.

Objetivo	Explicar el concepto de amor romántico y cuestionarlo mostrando sus mitos y formas sanas de relacionarse.
Descripción	<p>La sesión comenzará con la proyección de un video breve sobre amor romántico y estereotipos del canal Aprendemos Juntos de BBVA. Posteriormente se explicarán las diferentes formas de relacionarnos y los mitos del amor romántico mediante la guía de Dialogasex trabajando las páginas 9, 10, 11 y 12.</p> <p>A continuación se realizarán dos listados a modo lluvia de ideas, sobre la idea de relación tóxica y relación sana. Posteriormente se explicará qué características tiene cada una de ellas, como identificarlas y cómo construir vínculos positivos.</p> <p>Como reto semanal se propondrá identificar en las redes, películas, canciones u otro tipo de contenido, 1 situación de relación tóxica y otra de relación sana y lo publicará en el tablón público o en su perfil personal.</p>
Materiales Módulo III-Sesión 3	<p>Material para la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guía sobre sexualidad para jóvenes. Dialogasex: https://dialogasex.es/wp-content/uploads/2021/03/AF_GUIA_Ed_Sexual_Dialogasex_LauraAsensio_Online.pdf - Amor romántico y estereotipos. BBVA Aprendemos Juntos. Video: https://www.youtube.com/watch?v=CLFMGOq6CVs

d) 4ª Sesión: Violencia de Género

En la sesión presente se tratará la violencia de género considerándolo un problema social que como sociedad debemos atender.

Siguiendo datos de INJUVE (2020) las y los jóvenes en general consideran que la

violencia de género es uno de los problemas sociales más importantes, con un apoyo del 89,6% de las mujeres y un 77,1% de los hombres. Se debe prestar especial atención al porcentaje restante ya que es muy significativo e indica la necesidad de educar y sensibilizar con esta problemática.

Según la OMS (2021) las mujeres jóvenes se encuentran entre las que más riesgo corren. Las y los jóvenes del programa, en muchos casos, han presenciado violencia de todo tipo en su ámbito familiar antes de entrar en el sistema de protección de menores. Aproximadamente el 30% de las personas del programa, han sido víctimas directa o indirectamente de este problema social y siendo esta la causa de su tutela.

Los nuevos datos hechos públicos por la OMS (2021) y sus asociados demuestran que la violencia contra la mujer continúa siendo un problema generalizado y devastador y que se empieza a sufrir a edades alarmantemente tempranas.

Objetivo	Explicar los tipos de violencia que existen, mostrar cómo identificarla y actuar para su prevención.
Descripción	<p>Se comenzará proyectando un vídeo del Ministerio de Igualdad, en el que se muestran cifras y datos relacionados con la violencia de género en España.</p> <p>A continuación, con la Guía Violeta elaborada por el Ministerio de Igualdad, se mostrará cómo actuar ante un caso de violencia desde diferentes situaciones, si eres víctima, si conoces algún caso cercano o si presencias una agresión.</p> <p>Finalmente se realizará una dinámica en la que se compartirán diferentes situaciones y las y los jóvenes tendrán que identificar que tipo de violencia se trataría y cómo podrían ayudar a la víctima.</p> <p>Como reto semanal se propondrá indicar tres medidas que puedan implementar en su vida y que consideren que puedan prevenir o luchar contra la violencia, para, posteriormente, publicarlo en el tablón público o en su perfil personal.</p>
Materiales	Materiales para la sesión:

Módulo III-Sesión 4	- Video datos violencia España: Ministerio de Igualdad https://www.youtube.com/watch?v=1TRH1uPB0KI - Guía Violeta: https://violenciagenero.igualdad.gob.es/informacionUtil/PuntoVioleta/docs/GUIA_DE_ACTUACION_FRENTE_A_LA_VIOLENCIA_MACHISTA_descarga_e_impresionOK.pdf
--------------------------------------	---

e) 5ª Sesión: Nuevas masculinidades

En la presente sesión se analizará la repercusión negativa del machismo hacia los hombres, con el objetivo de considerarlo como un sistema perjudicial que incumbe a todas las personas.

La masculinidad hegemónica promovida y mantenida por el sistema patriarcal, se definiría según Anastasia Téllez (2011) como aquella cuyos referentes son: homofobia, misoginia, poder, estatus y riqueza, sexualidad desconectada, fuerza y agresión, restricción de emociones e independencia y autosuficiencia.

Según INJUVE (2020) los varones de 15 a 19 años son los menos conscientes de la persistencia de los estereotipos que están en la base de la discriminación de género; pero son los hombres de 25 a 29 los que más se oponen a algunas políticas encaminadas a combatir esta desigualdad.

Por ello, es necesario educar en un modelo nuevo de masculinidad donde se rompan estos estereotipos y se promueva la corresponsabilidad.

Objetivo	Identificar actitudes masculinas perjudiciales y mostrar otras formas de masculinidad basadas en el respeto y la corresponsabilidad.
Descripción	Se comenzará la sesión planteando las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ● ¿Qué es ser hombre? ● ¿Creéis que los hombres deben ser feministas? ¿Por qué? Posteriormente se proyectará un video de la asociación JuventudSinFuturo, en el que se cuestiona la idea de masculinidad.

	<p>A continuación, se proyectará un segundo video de una entrevista a Marina Subirats, antropóloga, sobre la necesidad de implementar una coeducación desde la infancia, para, posteriormente reflexionar y elaborar un listado sobre actitudes que las y los jóvenes pueden adoptar en su día a día para deconstruir esta idea de masculinidad. Como reto semanal se propondrá buscar referentes que promuevan formas de masculinidad alternativa en redes, música o medios de comunicación y compartirlos en el tablón público o perfil personal de la App.</p>
<p>Materiales Módulo III-Sesión 5</p>	<p>Materiales para la sesión:</p> <p>Cómo educar en la coeducación: Marina Subirats https://www.youtube.com/watch?v=gl6c1kLrJnU</p> <p>En búsqueda de la corresponsabilidad: https://www.youtube.com/watch?v=T4oUU8skQcl</p> <p>Hombres hablemos de violencia: https://www.youtube.com/watch?v=ixnXkjlbgU</p>

f) 6ª Sesión final: Habita tu habitación propia

Tomando como referencia la obra de Virginia Woolf (1929), Una Habitación Propia, se pretende hacer una metáfora sobre cómo ve cada joven su habitación propia, entendiendo esta como su espacio particular y su papel en la sociedad actual.

Marián López Fernández Cao y Noemí Martínez Díez (2006) señalan que imaginarse en un futuro puede resultar un ejercicio muy interesante de auto-reflexión y sirve para pensar qué esperamos de nuestra vida.

Se ha elegido una técnica mixta para que los y las jóvenes se sientan libres de utilizar la que más cómoda les resulte.

Objetivo	<p>Reflexionar después de lo aprendido, sobre el espacio que quieren ocupar en la sociedad, representando, a través de una actividad artística común, cómo sería su “habitación propia”.</p>
-----------------	--

Descripción	<p>Se creará un mural colectivo donde cada persona represente su habitación propia, es decir su espacio ideal que le gustaría ocupar en la sociedad. Cada persona representará con técnicas artísticas mixtas, utilizadas en el primer módulo, su habitación propia y en el centro, se representará a ella o él mismo tal y como lo hizo con la técnica del autorretrato en el módulo 1. A su alrededor, mediante dibujos, recortes de revistas, colores o palabras, cada persona describirá su papel en la sociedad.</p> <p>Todo ello se representará en un papel continuo común donde cada persona tendrá una viñeta individual.</p> <p>Finalmente se verán representadas todas las habitaciones y se reflexionará sobre ello.</p>
Materiales	Papel continuo, revistas, tijeras, pegamento, lápiz y lápices de colores, témperas y rotuladores.

5.4 Sesión Evaluación

La evaluación se realizará por un lado una sesión presencial individual que tendrá lugar el sexto y último mes de formación y por otro cumplimentando un cuestionario a través de la App.

a) Sesión individual de evaluación

La sesión tendrá lugar un mes después de la última sesión, con el fin de evaluar su progreso después de la formación y de familiarizarse con la herramienta para que la utilicen de forma recurrente.

Objetivo	Reflexionar sobre los hábitos adquiridos o cambios que se han incorporado al día a día después de la formación utilizando la herramienta de la Rueda de la Vida.
-----------------	--

Descripción	La sesión será individual y presencial, tomando como referencia la Rueda de la vida que realizó, se hará de nuevo la dinámica añadiendo o suprimiendo las áreas que considere y, posteriormente, evaluarlas del 1 al 10 en su bloc personal.
Materiales	Bloc personal, lápiz y rotuladores.

a) Cuestionario de satisfacción con la formación.

Este cuestionario estará disponible en la App y está dirigido a todas y todos los participantes en los talleres formativos.

Acceso al cuestionario:
https://docs.google.com/forms/d/13JA_dVWxYzXiogPbEntQPvZjh6M_LIHKxMLvtZME_MMk/edit

V. CONCLUSIONES

Es evidente que las personas extuteladas presentan carencias y necesidades que no están cubiertas. El Estado no cuenta con una normativa o plan nacional para atender a esta población y los recursos de los que algunos territorios disponen, no son suficientes, ya que se limita al apoyo económico y residencial.

Por ello, como respuesta a esta gran necesidad, se ha diseñado esta propuesta desde un punto de vista integral y con perspectiva de género, para facilitar la transición a la vida adulta de estas personas en situación de especial vulnerabilidad.

El proyecto no se ha llevado a cabo y no se pueden analizar resultados. Su diseño está fundamentado en base al análisis bibliográfico realizado, así como en la experiencia de intervención educativa con personas extuteladas a lo largo de cinco años.

Para llevar a cabo la propuesta de prevención presente, es imprescindible la implicación y sensibilización con la desigualdad de género y con la situación de

vulnerabilidad de las personas extuteladas, así como dotar con los recursos necesarios a entidades o agentes sociales profesionales que atiendan estas necesidades.

Unido a todo ello, tiene especial relevancia el llamamiento que realiza la directora ejecutiva de ONU Mujeres, Phumzile Mlambo-NGCuka (2021) quien indica que resulta muy preocupante que, las tasas de violencia generalizada de los hombres contra las mujeres aumenta y cada vez a edades más tempranas.

A su vez, la consideración de la violencia machista como un problema social, ha sido reconocido por el propio Ministerio de Igualdad (2021). Además, afirma que esta problemática requiere, de unas políticas públicas fuertes, que pongan freno a la violencia, reconozcan los derechos de las víctimas y se traduzcan en recursos, ya que se trata de un problema estructural y una violación de los derechos humanos.

Con todo lo expuesto anteriormente, es evidente que la violencia machista incumbe a los gobiernos y a toda la sociedad, y que las personas más vulnerables, son quienes se encuentran ante un mayor riesgo tanto de sufrirla como de ejercerla. La juventud extutelada, es un grupo con gran vulnerabilidad y a la vez con capacidad de cambio, por lo que ofrecerles estrategias y habilidades en materia de igualdad, es imprescindible y urgente.

Se considera oportuno, a modo de reflexión final, mencionar a Alicia Puleo (2008), quien sostiene que la conquista de la individualidad es una tarea colectiva.

VI. BIBLIOGRAFÍA

Aldeas Infantiles SOS Internacional y Center for Excellence for Looked After Children Scotland. 2017. *Prepare for leaving care*. Universidad de Strathclyde. Austria.

Domínguez, Yolanda. 2021. *Maldito estereotipo, así te manipulan los medios y las imágenes*. Penguin Random House Grupo Editorial España.

Fabbri, Lucho. 2018. *La ola feminista cuestiona la masculinidad como dispositivo de poder*. Accedido el 17/08/2021 Disponible en: <https://oleada.com.ar/cuarta-ola/la-ola-feminista-cuestiona-la-masculinidad-como-dispositivo-de-poder/>

Federación de Entidades con pisos asistidos (FEPA). 2020. *Jóvenes en proceso de emancipación: análisis de resultados. Encuesta FEPA 2019*. Equipo edición FEPA. Barcelona. Accedido el 10/08/2021. Disponible en: https://www.fepa18.org/wp-content/uploads/2020/12/Encuesta-FEPA_2019.pdf

Federación de Entidades con pisos asistidos (FEPA). 2020. *Modelo FEPA de atención a la juventud extutelada: una propuesta a nivel estatal*. Equipo edición FEPA. Barcelona. Accedido el 10/08/2021 Disponible en: https://www.fepa18.org/wp-content/uploads/2020/03/Modelo-FEPA-de-atenci%C3%B3n-a-la-juventud-extutelada.-Una-propuesta-a-nivel-estatal_FEPA.pdf

Federación de Entidades con pisos asistidos (FEPA). 2021. El tratamiento informativo de la juventud extutelada, Equipo edición FEPA. Accedido el 11/08/2021. Disponible en: <https://www.fepa18.org/es/propuestas-de-fepa-para-las-elecciones-del-14f-2/>

Gámez Fuentes, María José. 2012. «Sobre los modos de visibilización mediático-política de la violencia de género en España: consideraciones críticas para su reformulación». *Obets. Revista de Ciencias Sociales*. Vol. 7 (Nº 2: 185-213). Accedido el 16/08/2021. Disponible en: https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/25937/1/OBETS_07_02_02.pdf

Goig Martínez, Rosa y Isabel Martínez Sánchez. 2019. «La transición a la vida adulta de los jóvenes extutelados. Una mirada hacia la dimensión vida residencial». *Bordón: Revista de pedagogía*, Vol. 71 (Nº 2: 71-84). Accedido el 09/08/2021. Disponible en:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6973951>

González Ramos, Ana y María Lozano Estivalis. 2020. *Las Mujeres en la Sociedad del Conocimiento*. Castellón de la Plana: Publicaciones Universidad Jaume I.

Injuve. 2020. *Resumen ejecutivo informe juventud en España 2020*. Accedido el 09/08/2021. Disponible en:

<http://www.injuve.es/observatorio/formacion-empleo-y-vivienda/consecuencias-economicas-covid-19-en-la-juventud-informe-2>

Injuve. 2020. *Juventud en riesgo. Análisis de las consecuencias socioeconómicas de la COVID-19 sobre la población joven en España*. Dirección General del Injuve y Observatorio de la Juventud en España. Accedido el 09/08/2021. Disponible en:

<http://www.injuve.es/observatorio/formacion-empleo-y-vivienda/consecuencias-economicas-covid-19-en-la-juventud-informe-2>

Injuve. 2021. *Informe Juventud en España 2020*. Dirección General del INJUVE y Observatorio de la Juventud en España. Accedido el 09/08/2021. Disponible en:

<http://www.injuve.es/observatorio/demografia-e-informacion-general/informe-juventud-en-espana-2020>

Jiménez Martín, Pedro Jesús y Luis Javier Durán González. 2005. *Actividad física y deporte en jóvenes en riesgo: educación en valores*. Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya Barcelona. Accedido el 23/08/2021. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551656966006>

López Fernández, Marián y Noemí Martínez Díez. 2006. *Arteterapia, conocimientos interior a través de la creación artística*. Ediciones Tutor S.A. Madrid.

Mari Luz Esteban y Ana Távora. 2008. «El amor romántico y la subordinación social de las mujeres: revisiones y propuestas». *Anuario de Psicología*, vol. 39, (Nº 1: 59-73).

Facultat de Psicologia. Universitat de Barcelona. Accedido el 21/08/2021. Disponible en: <https://raco.cat/index.php/AnuarioPsicologia/article/view/99354/159761>

María Patricia Malasán, Julia Sequeida y Marcela Ortiz. 2013. «Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos». *Revista Chilena de Pediatría* (Nº84: 554-564). Accedido el 20/08/2021. Disponible en:

https://www.researchgate.net/profile/Patricia-Masalan/publication/262743822_Sueno_e_n_escolares_y_adolescentes_su_importancia_y_promocion_a_traves_de_programas_educativos_Education_and_behavioral_approach_programs/links/54521eb50cf24884d88749d7/Sueno-en-escolares-y-adolescentes-su-importancia-y-promocion-a-traves-de-programas-educativos-Education-and-behavioral-approach-programs.pdf

Martín Cabrera, Eduardo, et. al. 2020. «Inclusión social y satisfacción vital de los jóvenes extutelados». *Pedagogía social: revista interuniversitaria* (Nº35: 101-111).
Accedido el 09/08/2021. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7445645>

Ministerio de Igualdad. 2021. *Guía de actuación frente a la violencia machista*.
Accedido el 20/08/2021. Disponible en:
https://violenciagenero.igualdad.gob.es/informacionUtil/PuntoVioleta/docs/GUIA_DE_ACTUACION_FRENTE_A_LA_VIOLENCIA_MACHISTA_descarga_e_impresionOK.pdf

Miyares, Alicia. 2018. *La Cuarta Ola del Feminismo, su Agenda*. Tribuna Feminista.
Accedido el 17/08/2021. Disponible en:
<https://tribunafeminista.elplural.com/2018/03/la-cuarta-ola-del-feminismo-su-agenda/>

Mlambo-Ngcuka, Phumzile. 2021. *La violencia contra la mujer es omnipresente y devastadora: la sufren una de cada tres mujeres*. Comunicado de prensa. Accedido el 16/08/2021. Disponible en:
<https://www.who.int/es/news/item/09-03-2021-devastatingly-pervasive-1-in-3-women-globally-experience-violence>

Monge, Cristina. 2018. *La cuarta ola feminista nace indignada: lo personal es político*.
Accedido el 17/08/2021. Disponible en:
https://www.infolibre.es/noticias/opinion/columnas/2018/03/12/la_cuarta_ola_feminista_nace_indignada_personal_politico_80538_1023.html

National Institute of General Medical Sciences (NIH). 2021. *Ritmos circadianos*.
Accedido el: 10/08/2021. Disponible en:
<https://www.nigms.nih.gov/education/fact-sheets/Pages/circadian-rhythms-spanish.aspx>
[X](#)

Nos-Aldás, Eloísa y Daniel Pinazo. 2020. «Comunicar en positivo o negativo en el activismo social. Comunicar». *Media Education Research Journal* (N.º 62). Accedido el: 16/08/2021. Disponible en: https://www.scipedia.com/wd/images/2/23/Pinazo-Calatayud_et_al_2020a-77175.pdf

Observatorio de la Juventud en España. 2020. *Jóvenes en la EPA: Tercer Trimestre 2020*. INJUVE. Accedido el 16/08/2021. Disponible en: http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2020/11/boletincifrasjovenesepa_2020-t3.pdf

Organización Mundial de la Salud (OMS). 2018. *Salud de la mujer*. Accedido el 21/08/2021. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>

Organización Mundial de la Salud (OMS). 2020. *Nuevas amenazas para la salud de los niños y los adolescentes*. Accedido el 13/08/2021. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/children-new-threats-to-health>

Organización Mundial de la Salud (OMS). 2021. *Actividad física*. Accedido el 13/08/2021. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización Mundial de la Salud (OMS). 2021. *La violencia contra la mujer es omnipresente y devastadora: la sufren una de cada tres mujeres*. Accedido el 20/08/2021. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/09-03-2021-devastatingly-pervasive-1-in-3-women-globally-experience-violence>

Organización Mundial de la Salud (OMS). 2021. *Obesidad y sobrepeso*. Accedido el 13/08/2021. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización Mundial de la Salud (OMS). 2021. *Salud del adolescente y el joven adulto*. Accedido el 13/08/2021. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>

Organización Mundial de la Salud (OMS). 2021. *Violencia contra la mujer*. Accedido el 20/08/2021. Disponible en:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>

Posada, Luisa. 2019. *El sujeto político del feminismo tienen que ser las mujeres*. Accedido el 17/08/2021. Disponible en:

<https://tribunafeminista.elplural.com/2019/04/luisa-posada-el-sujeto-politico-del-feminis-mo-tienen-que-ser-las-mujeres/>

Puleo, Alicia. 2008. «Libertad, igualdad, sostenibilidad. Por un ecofeminismo ilustrado». *Isegoría. Revista de Filosofía Moral y Política* (N.º 38: 39-59). Accedido el 28/09/2021 Disponible en:

https://www.fuhem.es/media/cdv/file/biblioteca/Boletin_ECOS/10/Libertad_igualdad_sostenibilidad.pdf

Punset, Eduard, Rafael Bisquerra y PalauGea. 2016. *Universo de emociones*. PalauGea Comunicación S.L. Valencia.

Ríos, Carlos. 2019. *Come comida real*. Paidós.

Rodriguez, Arantzazu, Alfredo Goñi y Sonia Ruíz de Azúa. 2006. *Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia*. Psychosocial Intervention vol.15 no.1 Madrid. Accedido el 17/09/2021. Disponible en :

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592006000100006

Ruiz Repullo, Carmen. 2009. *Abre los ojos. El amor no es ciego*. Sevilla: Instituto Andaluz de la Mujer. Consejería por la Igualdad y Bienestar Social. Accedido el 16/08/2021. Disponible en:

<https://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/2009/28777.pdf>

Salazar Benítez, Octavio y Tamayo, Juan José. 2016. «La superación feminista de las masculinidades sagradas». *Atlánticas. Revista Internacional de Estudios Feministas*. (1: 213-239). Accedido el 19/08/2021. Disponible en:

https://revistas.udc.es/index.php/ATL/article/view/arief.2016.1.1.1396/g1396_pdf

Salazar Benítez, Octavio. 2012. «Otras masculinidades posibles. Hacia una humanidad diferente y diferenciada». *Recerca*. (12: 87-112). Accedido el 19/08/2021.

Disponible en: <https://www.e-revistas.uji.es/index.php/recerca/article/view/298/281>

Tellez, Anastasia y Octavio Salazar. 2020. *Perspectiva de género y nuevos movimientos sociales. Nuevas masculinidades*. Castellón de la Plana: Publicaciones Universidad Jaume I.

Varela, Nuria y Antonia Santolaya. 2018. *Feminismo para principiantes*. S.A. Ediciones B. Barcelona.

NORMAS JURÍDICAS CONSULTADAS

Constitución Española. *Boletín Oficial del Estado*, 29 de diciembre de 1978, núm. 311
Consultado el 20/08/2021. Disponible en:
<https://www.boe.es/buscar/pdf/1978/BOE-A-1978-31229-consolidado.pdf>

Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres. *Boletín Oficial del Estado*, 23 de marzo de 2007, núm. 71. Consultado el 26/07/2021.
Disponible en: <https://www.boe.es/buscar/pdf/2007/BOE-A-2007-6115-consolidado.pdf>

Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género. *Boletín Oficial del Estado*, 29 de diciembre de 2004, núm. 313.
Consultado el 26/07/2021. Disponible en:
<https://www.boe.es/buscar/pdf/2004/BOE-A-2004-21760-consolidado.pdf>

Ley Orgánica 8/2015, de 22 de julio, de modificación del sistema de protección a la infancia y a la adolescencia. *Boletín Oficial del Estado*, 23 de julio de 2015, núm.175.
Consultado el 10/09/2021. Disponible en:
<https://www.boe.es/eli/es/lo/2015/07/22/8/dof/spa/pdf>

Ley Orgánica 26/2015, de 28 de julio, de modificación del sistema de protección a la infancia y a la adolescencia. *Boletín Oficial del Estado*, 29 de julio de 2015, núm. 180.
Consultado el 25/08/2021. Disponible en:
<https://www.boe.es/buscar/pdf/2015/BOE-A-2015-8470-consolidado.pdf>

Ley 3/99, de 31 de marzo, del menor de Castilla-La Mancha. Consultado el 18/08/2021. *Diario Oficial de Castilla-La Mancha*, 16 de abril de 1999, núm.22.
Disponible en:
<https://www.castillalamancha.es/sites/default/files/documentos/20120511/ley399menor>

[castillalamancha.pdf](#)

Decreto 129/2006, de 26 de diciembre, por el que se regulan las ayudas económicas de apoyo al acogimiento familiar de menores, a la adopción de menores y para el desarrollo de programas de autonomía personal en Castilla-La Mancha. *Diario Oficial de Castilla-La Mancha*, 29 de diciembre de 2006, núm. 270. Consultado el 25/08/2021. Disponible en:

<https://www.castillalamancha.es/sites/default/files/documentos/20120511/decreto1292006ayudaseconompoyoacogimientoyadopcionmenoresydesarrprogautpers.pdf>

Decreto 4/2010, de 26 de enero, de protección social y jurídica de los menores en Castilla-La Mancha. *Diario Oficial de Castilla-La Mancha*, 29 de enero de 2010, núm.19. Consultado el 16/08/2021. Disponible en:

https://www.castillalamancha.es/sites/default/files/documentos/20120511/270021193_1_decreto20420de20201020de202620de20enero20de20201020protecc20soc20y20juridica20menores20en20clm.pdf