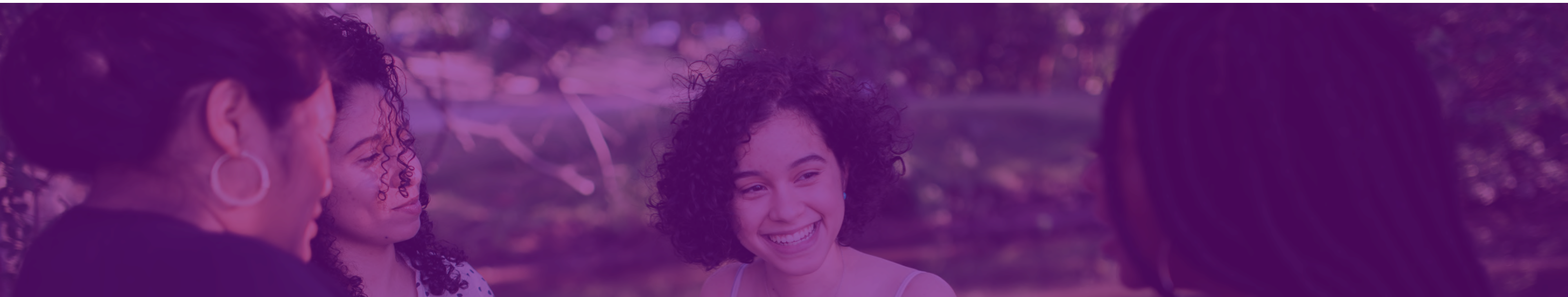


DOSSIER METODOLÓGICO 2024



ÍNDICE

Introducción

- Visión y misión del programa

Esencia del programa

El programa

Resultados

- Puntos esenciales identificados
- Hablan las protagonistas

Innovaciones clave

Recursos

INTRODUCCIÓN

VISIÓN Y MISIÓN DEL PROGRAMA

Bienvenidas y bienvenidos a la nueva edición de Entrena Empleo 2024, donde la innovación y la inclusión se unen para abrir caminos **hacia el futuro laboral de las mujeres**.

En esta edición, Entrena Empleo 2024 **se ha renovado**. Nuestro enfoque principal es ajustar las actividades a las necesidades individuales a través de una comunicación abierta con las participantes.

Hemos apostado por la inclusión de **nuevos contenidos transversales** tales como **competencias verdes y empleos emergentes, emprendimiento social y empoderamiento femenino, salud mental, soledad no deseada, sexualidad y corporalidad y habilidades digitales**.

Estas áreas representan nuestras principales **innovaciones** y el **compromiso con la mejora continua**.





ESENCIA DEL PROGRAMA

Apoyo a la reintegración sociolaboral: Focalizado en mujeres que han pausado su carrera profesional por responsabilidades de cuidado, con un enfoque personalizado adaptado a sus necesidades individuales.



Valoración de habilidades: Reconocimiento del valor significativo de las capacidades desarrolladas durante el cuidado, promoviendo el emprendimiento como una vía atractiva para la inserción laboral.



Objetivos específicos: Priorización de metas personales y grupales en un entorno seguro y privado, que favorece el desarrollo de las capacidades de las participantes.



Gestión emocional y redes de apoyo: Enfoque en el fortalecimiento de la autoestima, la ampliación de redes sociales y laborales, y la creación de vínculos para combatir la soledad no deseada.



Compromiso integral: Más allá de la reincorporación laboral, el proyecto busca fortalecer el bienestar emocional y social de las mujeres, promoviendo su autonomía y capacidad de decisión.





EL PROGRAMA

¿CÓMO LO HACEMOS?

Nuestro éxito radica en brindar **atención personalizada y activar la motivación interna** de cada participante, impulsando así su crecimiento personal y profesional con un enfoque único y transformador.

01. Capacitación Digital

Habilidades esenciales para un entorno laboral cada vez más digital, a través del autoaprendizaje con una formación MOOC.



02. Retos Semanales

Actividades específicas basadas en desafíos semanales para fortalecer competencias y estructurar la BAE.



03. Calendario y Agenda de Cuidados

Tácticas para establecer rutinas de cuidado personal.
Fortalecimiento de redes de apoyo para mejorar la empleabilidad.



04. Plan Acompaña

Seguimiento personalizado o grupal al concluir las sesiones, con enfoque en la búsqueda de oportunidades y recursos.



05. Alineación de expectativas

Se considera cada perfil profesional y sector, enfocándose en el compromiso y la realidad del mercado laboral.



06. Seguimiento y Evaluación

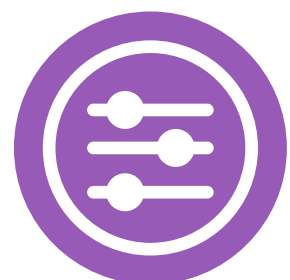
La evaluación continua se realiza en tres fases: inicial, intermedia y final, permitiendo ajustes estratégicos constantes. Este enfoque garantiza que las estrategias se adapten dinámicamente en función del progreso y necesidades detectadas.

VISIÓN GENERAL DEL PROGRAMA: LA INTERVENCIÓN



DESARROLLO PROFESIONAL

Se basa en la diversidad de experiencias y habilidades, buscando afinidad en los objetivos profesionales. Se prioriza la creación de un ambiente seguro y de confianza, que facilite el diálogo constructivo entre las participantes.



MODALIDAD DE INTERVENCIÓN

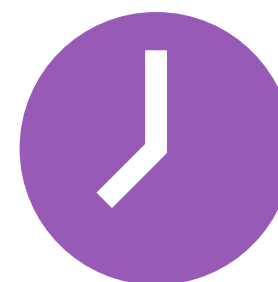
Las opciones incluyen experiencias digitales, presenciales y mixtas, cada una ofreciendo flexibilidad, interacción directa y enriquecimiento personal.



ACOMPañAMIENTO PERSONALIZADO

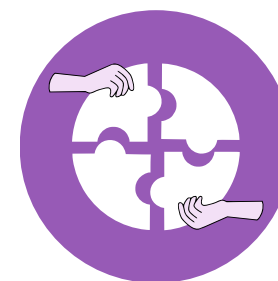
Se adapta a las necesidades individuales, brindando apoyo para superar desafíos personales y profesionales.

Se potencian habilidades, se facilita el progreso hacia objetivos laborales y se promueve la confianza y autonomía para la reintegración al mercado laboral.



HORARIOS Y DURACIÓN

Las sesiones de 3 horas, preferentemente por la mañana, facilitan el equilibrio con responsabilidades familiares, enfatizando la privacidad y creando un ambiente seguro para definir objetivos individuales y colectivos.



METODOLOGÍA PARTICIPATIVA

Fomento de la motivación y competencias con sesiones grupales y tutorías adaptadas. Cohesión grupal mediante dinámicas en gran grupo y minigrupos de 5-8 personas. Acompañamiento psicosocial con sesiones quincenales, seguimiento y recursos.

NUEVAS ÁREAS DE INTERVENCIÓN



COMPETENCIAS VERDES



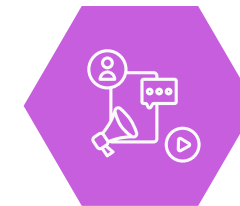
**CONCILIACIÓN Y
CORRESPONSABILIDAD**



EMPLEOS EMERGENTES



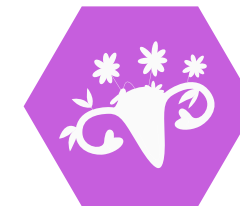
**EMPRENDIMIENTO RURAL Y
SOCIAL**



MERCADO OCULTO



SALUD MENTAL



**SEXUALIDAD, CORPORALIDAD Y
EMPODERAMIENTO FEMENINO**



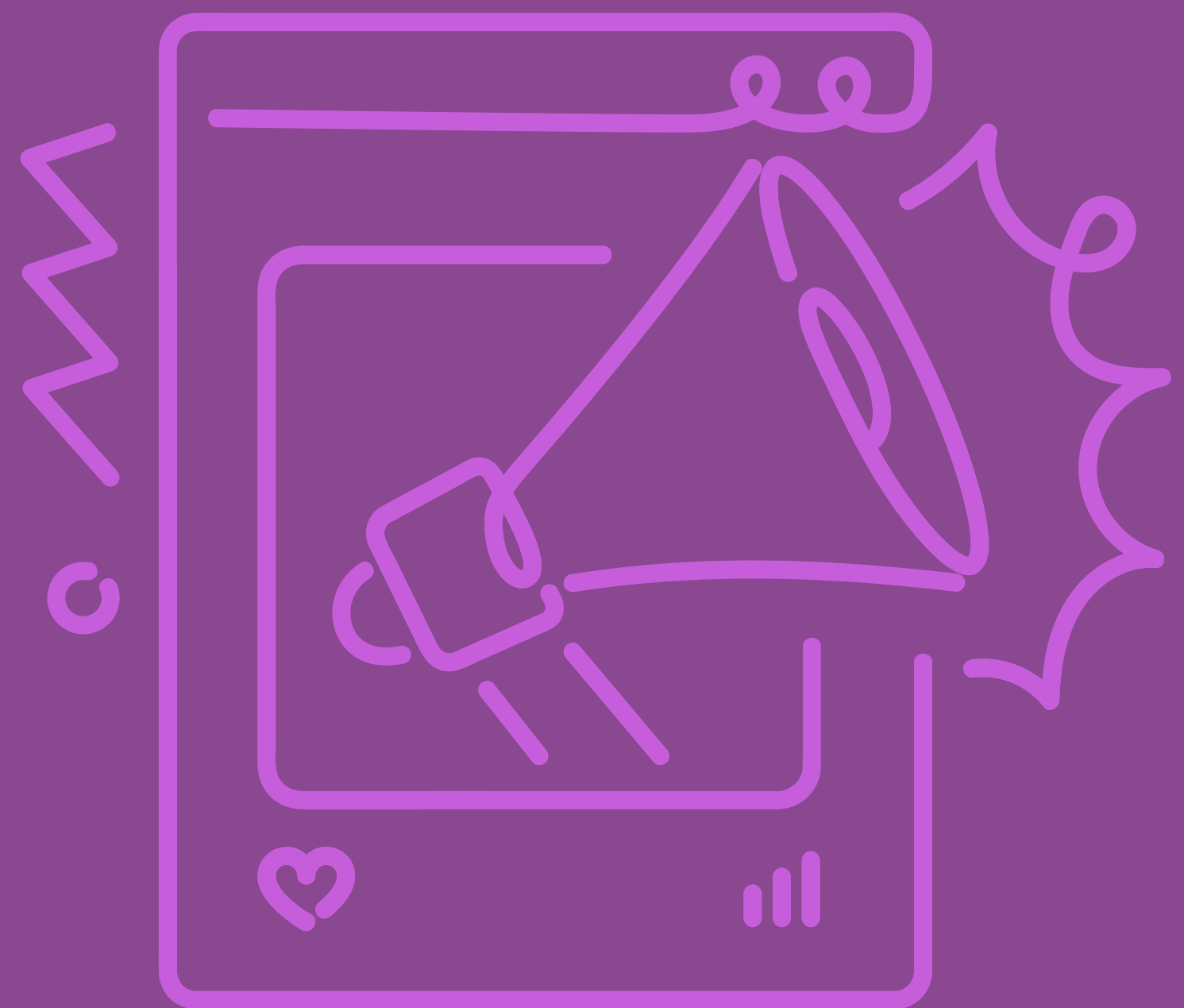
SOLEDAD NO DESEADA

Porque **cuidar** no debería significar renunciar a sus propios sueños, sino tener las herramientas y el apoyo para construir una vida plena, digna y equilibrada.



Cuidamos
la **vida**,
merecemos
derechos





RESULTADOS

PUNTOS ESENCIALES IDENTIFICADOS

Edad

Casi la mitad de las participantes tiene **más de 45 años (49%)**

Inserciones

El **43%** de las participantes logran un **resultado**, de las cuales el **73%** lo hace por **inserción laboral**

Tipos de contratos

Respecto a la inserciones, el **33%** son con **contrato indefinido** y el **52%** en **jornada completa**

Encontrar un empleo

Aumento de casi un **50%** de participantes que creen tener **altas posibilidades de encontrar empleo** tras su paso por el Programa

Formaciones

Más del **90%** de participantes termina **conociendo formación** para mejorar su perfil laboral

Competencias transversales

Casi el **90%** de las participantes termina **conociendo** cuáles son las **competencias transversales valoradas** en el mercado laboral, con más de un **20%** respecto del inicio en el programa

Recursos para el cuidado

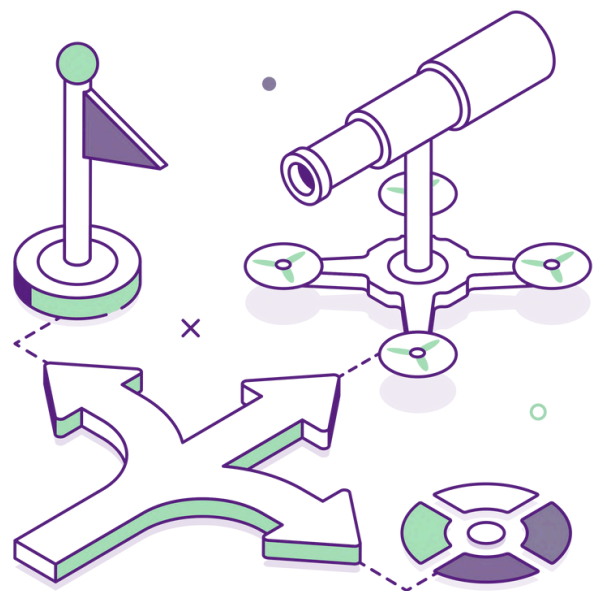
Poco más de la **mitad de las participantes** termina conociendo recursos locales para el cuidado y la conciliación, un **15%** más desde el inicio

Satisfacción con el programa

El **95%** de las participantes están satisfechas con el Programa, de las cuales el **84%** lo está mucho

Recomendaciones programa

El **100%** de las participantes encuestadas **recomendarían el Programa Entrena Empleo** a familiares o amistades



HABLAN LAS PROTAGONISTAS



”

“Pone a nuestra disposición herramientas para hacernos ver cuáles son nuestros puntos fuertes y ponerlos en valor sin ningún tipo de complejo. También nos ha enseñado a manejar cuestiones prácticas e indispensables en la búsqueda de empleo, como puede ser la importancia de tener un buen currículum o saber cómo afrontar una entrevista.”

“Te proporciona una visión más amplia de tu situación, te das cuenta que no eres la única, que tu problemática es muy generalizada en las mujeres, que muchas de nosotras hemos sido invisibles, que nos cuesta valorarnos, que nos hemos ocupado de todo el mundo menos de nosotras mismas.”

Entrena Madrid te ayuda a formar grupos, te ayuda a revalorarte, te ayuda a ver como se mueve el mercado laboral hoy, te muestra lo que necesitas afianzar para seguir adelante, te acompaña en el proceso.”

“



INNOVACIONES CLAVE

PASAMOS A LA ACCIÓN

¿Qué tengo que tener en cuenta para intervenir?

Es esencial que el programa mantenga un equilibrio entre el desarrollo de habilidades laborales y el bienestar emocional. Las mujeres a menudo necesitan un enfoque holístico que aborde tanto sus necesidades profesionales como su bienestar psicosocial, especialmente aquellas que han estado fuera del mercado laboral por motivos de cuidados.



Estrategias para impulsar el cambio

- Préstamo de equipos informáticos
- Acompañamiento personalizado grupal e individual
- Flexibilidad y adaptabilidad
- Sensibilización en igualdad y fomento de la conciliación y corresponsabilidad
- Creación de espacios seguros que faciliten el aprendizaje y red de apoyo

Roles y responsabilidades

- Creación de espacios seguros
- Fomento de la motivación, proactividad e iniciativa
- Promoción de hábitos de búsqueda de empleo y gestión del tiempo
- Impulso del uso herramientas digitales
- Formación continua, capacitación y compromiso por la igualdad

El papel de la Red

- Apoyo mutuo entre participantes
- Co-creación de itinerarios BAE
- Promover el apoyo y acompañamiento de su entorno para su empoderamiento

INNOVACIONES CLAVES PARA EL CAMBIO



Competencias Verdes

Relaciona habilidades de cuidado con competencias verdes aplicables a empleos sostenibles. Esto facilita la inserción en sectores emergentes.

1

Empleos Emergentes

Introduce a las mujeres en sectores innovadores como la tecnología y sostenibilidad. Resalta la formación necesaria para acceder a estas oportunidades.

2

Soledad No Deseada

Fomenta redes de apoyo para fortalecer la autoestima y la motivación en la búsqueda de empleo. Un entorno de confianza mejora la seguridad personal.

3

Sexualidad y Corporalidad

Promueve la reflexión sobre el bienestar físico-emocional y su impacto en la confianza profesional. El autoconocimiento fortalece la proyección laboral.

4

Empoderamiento Femenino

Revaloriza las competencias adquiridas fuera del mercado laboral. Potenciar la autoestima facilita la identificación de nuevas oportunidades profesionales.

5

Metodologías Inclusivas

Adapta la intervención a las necesidades emocionales y laborales individuales. Un enfoque personalizado asegura una reinserción más efectiva.

6

Corresponsabilidad y Conciliación

Promueve la corresponsabilidad en el hogar para facilitar la autonomía profesional. Equilibrar roles familiares y laborales fortalece la búsqueda de empleo.

7

CONTENIDOS TRANSVERSALES



1. Competencias Verdes y Empleos Emergentes

Las **competencias verdes** son habilidades orientadas al desarrollo sostenible y al respeto por el medio ambiente.

Los **empleos emergentes**, en sectores como la sostenibilidad y la tecnología, representan una oportunidad clave para las mujeres desempleadas de larga duración, ya que ofrecen nuevas vías de formación y empleo con gran potencial de crecimiento.

Incorporar el enfoque de empleos verdes en la búsqueda laboral permite a las mujeres acceder a sectores innovadores y alineados con las demandas actuales del mercado, proporcionando ventajas competitivas. Estos roles no solo promueven el cuidado del entorno, sino que también fomentan una reconversión profesional en áreas con proyección futura.



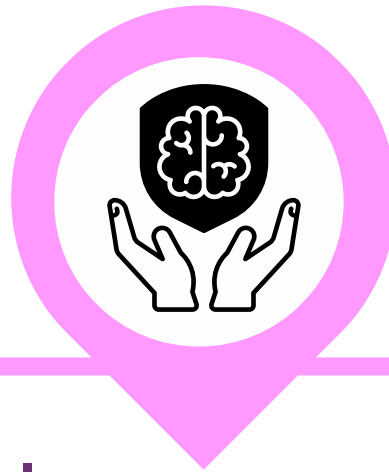
2. Emprendimiento Social y Empoderamiento Femenino

El **emprendimiento social** se enfoca en generar un impacto positivo en la comunidad, a la vez que promueve la autonomía económica.

Este enfoque representa una oportunidad única para aplicar sus habilidades, fomentando el **empoderamiento** femenino que es fundamental en este proceso, resiliente hacia la búsqueda de empleo.

Las mujeres pueden utilizar las **competencias** adquiridas durante su etapa de **cuidados** para crear proyectos con impacto social, desarrollar iniciativas propias para reducir la dependencia de trabajos precarios o del sistema asistencial y generar impacto local a través de proyectos liderados por mujeres contribuyendo al desarrollo comunitario, creando un entorno más inclusivo, etc.

CONTENIDOS TRANSVERSALES



3. Salud Mental

Las demandas emocionales, psicológicas y físicas del cuidado familiar pueden convertirse en barreras si no se gestionan adecuadamente. Sin un enfoque en **salud mental y bienestar psicoemocional**, estas mujeres pueden encontrarse mayores dificultades al intentar reinsertarse en el mundo laboral.

Fomentar prácticas de **autocuidado** es crucial para reducir el estrés y mejorar la salud mental de las mujeres que buscan empleo, ayudándolas a sentirse más capacitadas para afrontar los retos laborales.

Otro componente esencial es la creación de una **red de cuidados** entre las participantes. La solidaridad y el apoyo mutuo dentro del grupo de mujeres desempleadas es un factor que facilita la gestión de emociones y experiencias compartidas.



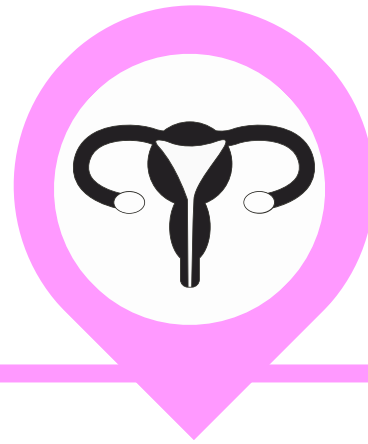
4. Soledad No Deseada

La **soledad no deseada** se refiere a la sensación de aislamiento o desconexión de las personas con su entorno social, lo que puede generar una falta de redes de apoyo.

Este **aislamiento** puede tener un efecto negativo en la autoestima, la motivación y la confianza en sus capacidades profesionales, dificultando su capacidad para reinsertarse al mercado laboral. La sensación de soledad puede llevar a una mayor inseguridad y a la falta de impulso necesario para tomar acción en la búsqueda de empleo.

Por ello, fomentar la creación de **redes de apoyo** es esencial. Establecer vínculos sociales saludables permite mejorar el bienestar emocional y ofrecer un entorno de respaldo que favorezca la motivación y la confianza necesarias para enfrentar los desafíos laborales.

CONTENIDOS TRANSVERSALES



5. Sexualidad y Corporalidad

Tener control sobre el propio cuerpo y una autoestima saludable es fundamental para afrontar con éxito los procesos de selección. La **confianza en una misma** se refleja no solo en la manera de expresarse, sino también en el lenguaje corporal, clave en la imagen que se proyecta en un proceso selectivo.

Cuando las mujeres **reconectan con su corporalidad y su sexualidad** desarrollan un mayor sentido de autovaloración, lo que les permite presentarse con seguridad y asertividad. Esta autoimagen positiva facilita la gestión de emociones, como la ansiedad o el miedo al rechazo que suelen surgir durante una entrevista.

Al sentirse **dueñas de su cuerpo** y su bienestar emocional pueden establecer límites claros y saber defender sus intereses, crucial para una entrevista laboral, comunican sus fortalezas, habilidades y expectativas de manera efectiva.



6. Competencias Digitales

La importancia de las competencias digitales radica no solo en su utilidad para las tareas cotidianas, sino también en su presencia en la **búsqueda de empleo** y el **mercado laboral** actual.

Comprender el entorno digital y mantenerse **actualizada** facilitará la búsqueda digital de ofertas, la creación y el desarrollo de la marca personal y el networking, entre otras.

Además, la **puesta en práctica** de estas competencias es fundamental y necesaria en el entorno laboral actual, independientemente del sector y tipo de empleo. No solo mejorará las oportunidades de empleo, sino también facilitará la **reintegración** al mercado.

MASTERCLASS APOYO PSICOSOCIAL

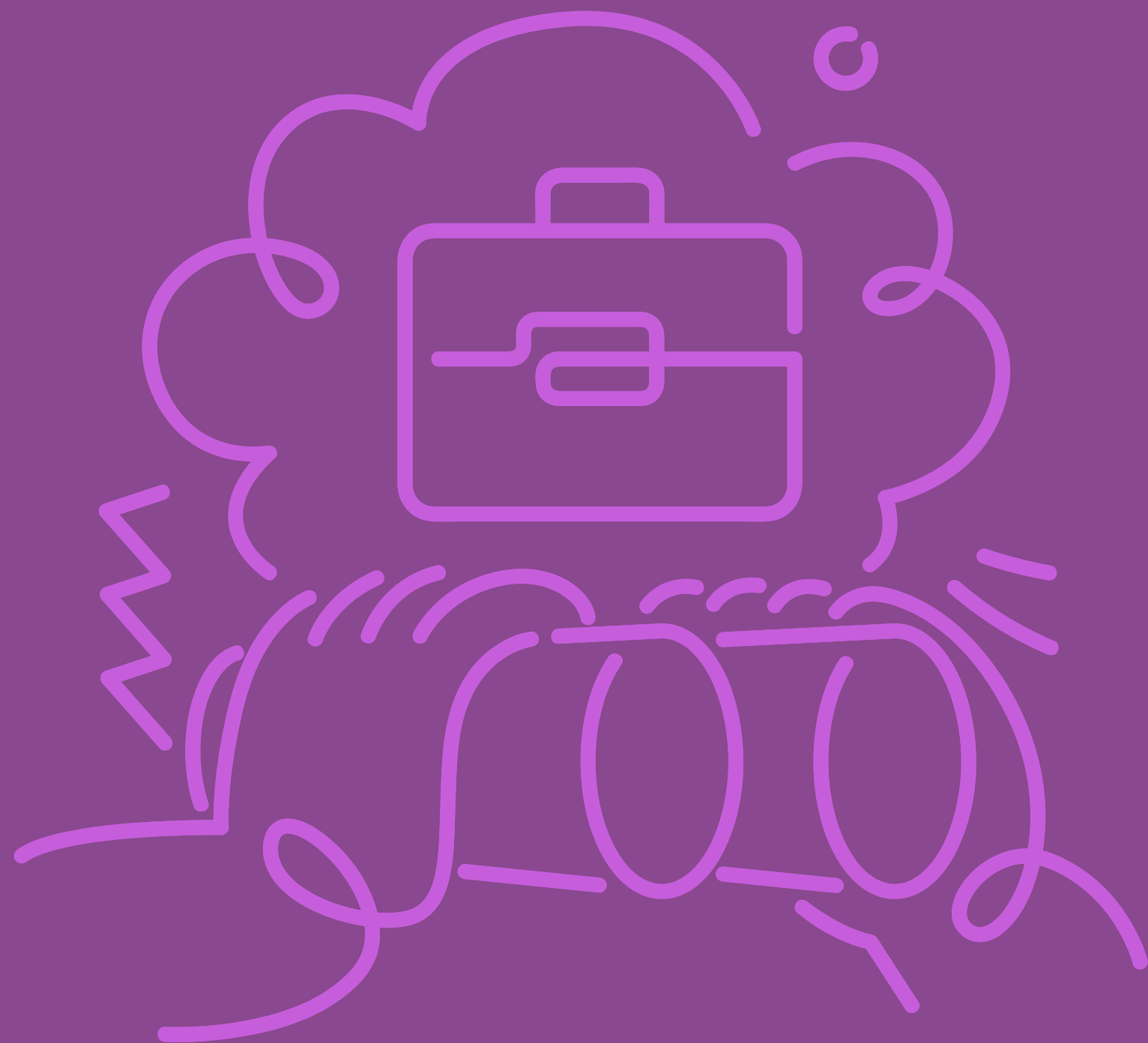


Claves

- Manejo de la gestión emocional
- Refuerzo de la autonomía
- Relaciones sociales y laborales deficientes
- Inseguridad y autosabotaje
- Exigencias emocionales elevadas
- Conflictos de valores

Beneficios

- Prevenir y detectar factores desencadenantes de estrés, ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental
- Mejora del autoconcepto
- Fortalecimiento de la autoestima
- Trabajo en el autocuidado
- Seguridad y confianza en sí mismas



RECURSOS

PROPUESTA DE ACTIVIDADES



CONSTRUCCIÓN DEL CÍRCULO DE MUJERES: “CARTAS DIXIT”

El Dixit es una gran herramienta de trabajo en la intervención que se puede utilizar para un sin fin de tareas, que ofrece una visión dinámico constructivista de los problemas e invita a una reflexión productiva no meramente cognitiva sino experiencial y emocional.

En esta ocasión, vamos a trabajar el cuanto al autoconcepto y la percepción de uno mismo a nivel profesional y la planificación de la BAE. A cada participante, se le propone que elijan 3 cartas:

- Una, que representará su pasado.
- Otra, que representará su presente.
- Y otra que representará su futuro y la proyección de sí misma una vez finalizado nuestro programa.

Las imágenes son un buen recurso para conectar con el mundo emocional de las participantes. Adaptar el juego Dixit para trabajar las emociones nos permite conocer más de las personas, cómo identifican, expresan y gestionan las emociones. Y todo ello, gracias a las cartas del juego.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES



COMPETENCIAS VERDES Y EMPLEOS EMERGENTES: “EXPLORA TU FUTURO VERDE”

El objetivo de esta dinámica es introducir a las participantes en el ámbito de los empleos verdes y emergentes, ayudándolas a identificar sus competencias personales y cómo aplicarlas en sectores en crecimiento.

Durante la actividad, cada mujer creará un mapa de competencias verdes, relacionando sus habilidades actuales con ejemplos concretos de empleos sostenibles, como energías renovables o reciclaje. A través de un role-playing en grupos pequeños, asumirán roles profesionales en estos sectores y analizarán cómo sus habilidades pueden contribuir al desarrollo sostenible. Finalmente, un debate reflexivo les permitirá compartir sus intereses, identificar posibles obstáculos y explorar soluciones formativas.

Esta dinámica promueve el autodescubrimiento, fortalece la autoestima y conecta las competencias de las participantes con nuevas oportunidades laborales en un mercado emergente.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES



EMPRENDIMIENTO SOCIAL Y EMPODERAMIENTO FEMENINO: “CREA TU PROYECTO EN 5 PASOS”

El objetivo de esta dinámica es transformar ideas en un plan básico de emprendimiento social.

Las participantes comienzan identificando problemas sociales en su entorno que desean resolver, como la conciliación familiar o el reciclaje. A partir de ahí, generan soluciones prácticas y priorizan aquellas que se alinean con sus habilidades. Luego, estructuran un plan simple que define el objetivo del proyecto, los recursos necesarios y los primeros pasos a seguir. Mediante un role-playing, presentan sus ideas en un formato breve (pitch), simulando exponerlas ante potenciales colaboradores.

Finalmente, reciben feedback constructivo del grupo, lo que enriquece sus proyectos y fomenta la colaboración. Esta dinámica práctica refuerza la confianza, fomenta la creatividad y desarrolla competencias emprendedoras al mostrar cómo convertir una idea en un proyecto viable.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES



SALUD MENTAL: “RECONOCIENDO MIS EMOCIONES Y FORTALEZAS”

La dinámica tiene como objetivo ayudar a las participantes a identificar y gestionar sus emociones, fortaleciendo su resiliencia emocional durante la búsqueda de empleo.

Comienza con una reflexión sobre las emociones más comunes (ansiedad, frustración, inseguridad) y sus causas. Luego, se presentan técnicas prácticas de gestión emocional, como la escritura terapéutica y afirmaciones positivas, para que cada participante elija la que mejor se adapte a su estilo. También se trabaja en identificar fortalezas personales, reforzando la confianza en sus habilidades y visualizando cómo aplicarlas en el ámbito laboral.

Finalmente, cada participante se compromete a una acción diaria para cuidar su bienestar emocional. Esta dinámica ofrece herramientas concretas para manejar el estrés, fortalece la autoestima y promueve la autoconfianza, facilitando así una reintegración laboral más sólida y consciente.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES



SOLEDAZ NO DESEADA: “CONECTANDO Y CRECIENDO JUNTAS”

El objetivo de la dinámica es fomentar la creación de redes de apoyo entre las participantes, compartiendo experiencias y recursos para fortalecer la colaboración y la confianza en su reintegración laboral.

Comienza con una Matriz de Conexiones, donde las mujeres identifican sus habilidades, intereses y objetivos laborales, formando grupos según afinidades profesionales. En estos grupos, discuten cómo pueden apoyarse mutuamente para afrontar los desafíos del mercado laboral. Luego, en un Intercambio de Apoyos, cada participante comparte herramientas o consejos prácticos que han sido útiles en su proceso de búsqueda de empleo, desde recursos formativos hasta estrategias para gestionar la ansiedad.

La actividad concluye con una Reflexión Grupal, donde debaten sobre cómo mantener y fortalecer esta red de apoyo a futuro. Esta dinámica promueve la colaboración, fortalece la confianza y empodera a las participantes al demostrar el valor del trabajo en red para alcanzar objetivos profesionales.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES



SEXUALIDAD Y CORPORALIDAD: “CONSENTIMIENTO Y LÍMITES EN EL ENTORNO LABORAL”

La dinámica tiene como objetivo fomentar la reflexión sobre la importancia de establecer límites saludables y comprender el consentimiento en el contexto profesional.

Comienza con una introducción teórica sobre estos conceptos, subrayando su relevancia para el respeto personal y la seguridad emocional en el trabajo. En grupos pequeños, las participantes analizan casos prácticos para identificar señales de límites vulnerados y discutir estrategias para comunicarlos asertivamente. Posteriormente, cada mujer realiza una reflexión individual sobre sus propios límites, recordando experiencias pasadas y formas de actuar en el futuro.

Finalmente, redactan un compromiso personal para respetar y defender sus límites. Esta dinámica fortalece la autoestima, promueve la comunicación efectiva y empodera a las participantes, brindándoles herramientas clave para desenvolverse con confianza y seguridad en el entorno laboral.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES



COMPETENCIAS DIGITALES: “NAVEGANDO HACIA EL FUTURO DIGITAL”

Esta dinámica tiene como objetivo principal fortalecer las competencias digitales de las participantes, clave para mejorar su empleabilidad en un mercado laboral cada vez más tecnológico.

Comienza con una autoevaluación de habilidades digitales actuales, identificando fortalezas y áreas de mejora. Luego, se realiza un taller práctico donde las participantes aprenden a utilizar herramientas esenciales como LinkedIn, Google Drive y Microsoft Teams, aplicándolas en la creación o actualización de su perfil profesional. También se explora el uso de inteligencia artificial para la búsqueda de empleo.

La sesión concluye con un ejercicio colaborativo en el que comparten sus aprendizajes y desafíos. Esta actividad no solo aumenta la confianza en el manejo de herramientas digitales, sino que también facilita la adaptación a entornos laborales modernos, impulsando la inserción laboral de manera efectiva y sostenible.



DOSSIER METODOLÓGICO 2024

Programa impulsado por el Área de Empleo e Inclusión Social de la Fundación Santa María la Real; y cuenta con la financiación del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030, en el marco de la subvención IRPF 2023

