



**ENTRENA**  
EMPLEO+

# Dossier de transferencia metodológica

## Pautas para la aplicación práctica



# ÍNDICE

¿Qué tengo en mis manos?

Introducción

Contexto

La intervención, ¿Por dónde empiezo?

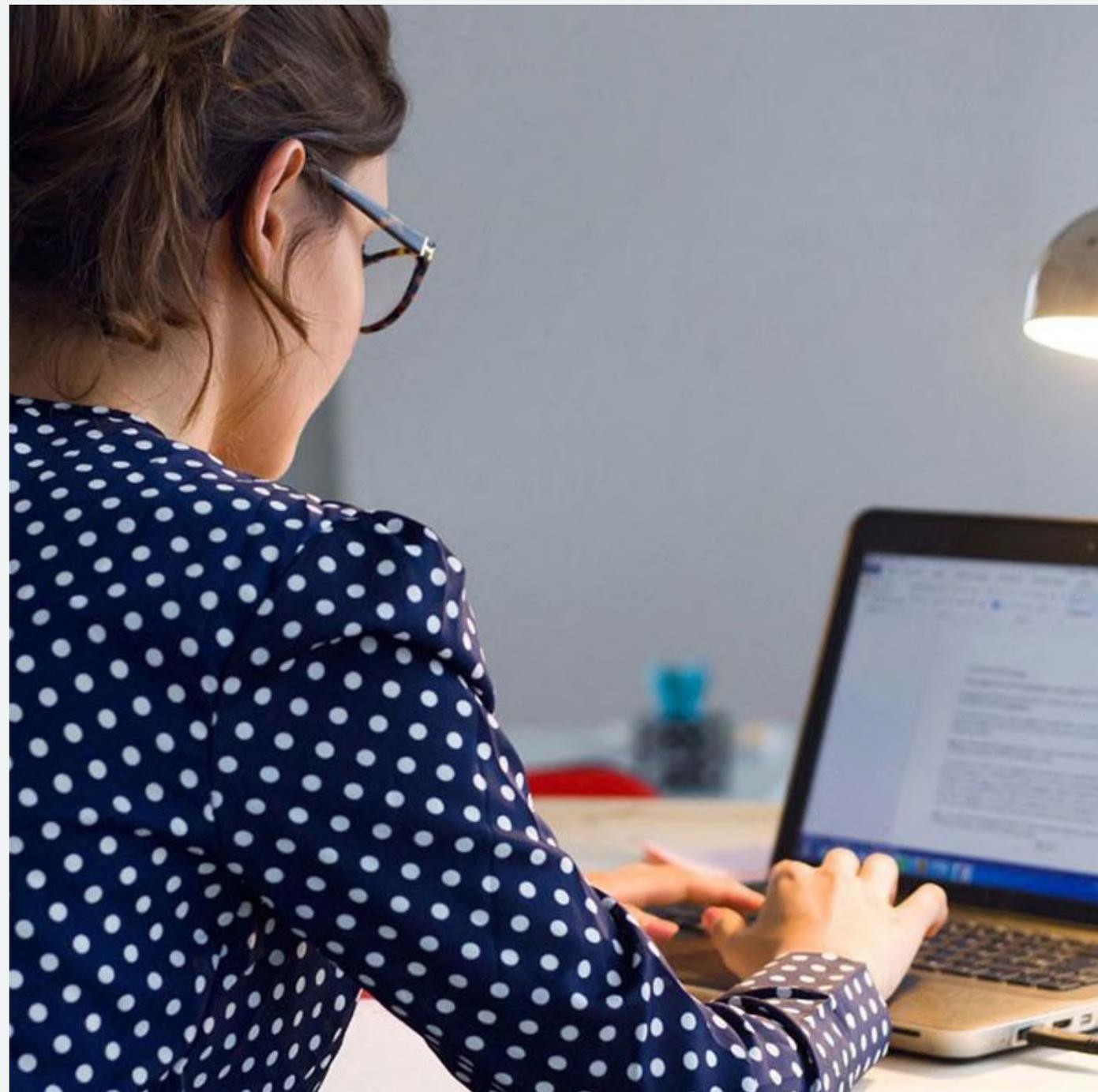
Tips para un buen diseño metodológico

¿Qué tipo de actividades puedo diseñar?

Impacto en la mejora de la empleabilidad

Recordemos que podemos empezar por...

Ejemplos de dinámicas





# ¿QUÉ TENGO EN MIS MANOS?

## ¡Te damos la bienvenida!

A lo largo de este **dossier** te acompañaremos en tu recorrido de aprendizaje de una manera amena y práctica, para que podamos recorrer conjuntamente el camino para la mejora de la empleabilidad de las mujeres.

En las próximas páginas **comprenderemos mejor la metodología de Entrena Empleo +**, además aprenderemos a **identificar aquellas actividades clave para** poder trabajar la mejora de la empleabilidad con mujeres desempleadas de larga duración que han tenido que abandonar el mercado de trabajo para dedicarse a los cuidados.

**Este dossier**, ha sido financiado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, en el marco de la subvención concedida para la realización de actividades de interés general con cargo a la asignación tributaria del Impuesto Sobre la Renta de las Personas Físicas 2022 y diseñado por la Fundación Santa María la Real.

Esperamos que puedas adquirir unas buenas bases metodológicas además de herramientas y recursos prácticos.

**“Que el CV no se vea afectado por los años fuera del mercado laboral; el tiempo dedicado a los cuidados son una oportunidad de crecimiento y desarrollo personal”**



# INTRODUCCIÓN

Nos centraremos principalmente en la intervención con mujeres desempleadas de larga duración cuyo tiempo fuera del mercado laboral esté motivado por dedicarse al trabajo no remunerado del cuidado de familiares dependientes y menores.



**¿Qué es?**

*El fin es reorientarlas en su proceso de inserción laboral definiendo su objetivo profesional, a través de la identificación y puesta en valor de las competencias transversales desarrolladas en los trabajos de cuidados, la mejora de sus competencias técnicas y formativas para el empleo, capacitación hacia empleos emergentes además de mejorar su gestión emocional, autoestima y ampliar su red social y laboral.*



**¿Cómo les afecta?**

*Roles y estereotipo de género  
Edad- Generación Sándwich  
País de origen  
Discriminación en el mercado laboral por ser mujer: mayor tasa de desempleo, mayor inestabilidad, peores contratos y condiciones,...*



**¿Qué tengo que tener en cuenta para intervenir?**

*Identificar las necesidades de las mujeres atendiendo a la diversidad  
Creación de minigrupos (Minicírculos)  
Problemas de conciliación (Doble jornada)  
Problemas de autoestima y sentimiento de culpa*



**¿Cómo impulsar el cambio?**

*Metodologías innovadoras  
Formato online y Capacitación digital  
Oportunidad y fomento de la conciliación  
Creación de espacios seguros que faciliten el aprendizaje y red de apoyo*



## CONTEXTO

En la actualidad, las mujeres se encuentran retos singulares en su trayectoria profesional, derivados de los roles de género y socialización diferencial desde la infancia, y que las responsabiliza de la crianza y el cuidado (**trabajo reproductivo en el hogar**).

Es crucial comprender los factores que contribuyen a esta situación y cómo afecta a la carrera profesional de las mujeres pues esto supone grandes desigualdades en el empleo, falta de oportunidades de desarrollo profesional y dificultades para reincorporarse al trabajo, mayor pobreza y dependencia.

La **concatenación de unos cuidados con otros**, ya sea por el cuidado de hijos/as o familiares dependientes, provoca que se alargue aún más la situación de desempleo obteniendo como resultado el desvinculamiento del mercado laboral con consecuencias socioeconómicas a corto y largo plazo.

Cuando las mujeres deciden retomar su carrera profesional se encuentran con obstáculos internos y externos que hacen que sea muy difícil su reincorporación al mercado laboral. Se produce una pérdida de confianza, de habilidades y un desconocimiento del mundo laboral actual así como falta de red de contactos.





## CONTEXTO

El mercado laboral es altamente competitivo y exigente. Y las mujeres que buscan reintegrarse después de un período prolongado de desempleo se enfrentan a varios desafíos:

**Doble o Triple Jornada Laboral:** Las mujeres aún enfrentan la carga de realizar labores domésticas y cuidado de la familia además de su trabajo remunerado, lo que crea una doble o incluso triple jornada laboral. Esto puede agotar física y emocionalmente, limitando su capacidad para el crecimiento profesional y la actualización de habilidades.

**Corresponsabilidad y Conciliación:** A pesar de los avances en la corresponsabilidad y la conciliación, muchas mujeres abandonan su empleo o buscan uno que les permita seguir siendo las responsables del cuidado del hogar y la familia. Esto dificulta su capacidad para comprometerse plenamente con el trabajo, bajen su listón y puede llevar a conflictos entre las demandas laborales y familiares.

**Precarización de Profesiones Feminizadas:** Las profesiones que históricamente han sido feminizadas, como el ámbito sanitario-sociosanitario, la educación y atención a personas, a menudo se caracterizan por la precarización laboral. Esto significa salarios bajos, condiciones de trabajo inestables y falta de oportunidades de crecimiento profesional para poder salir de la situación.





## CONTEXTO

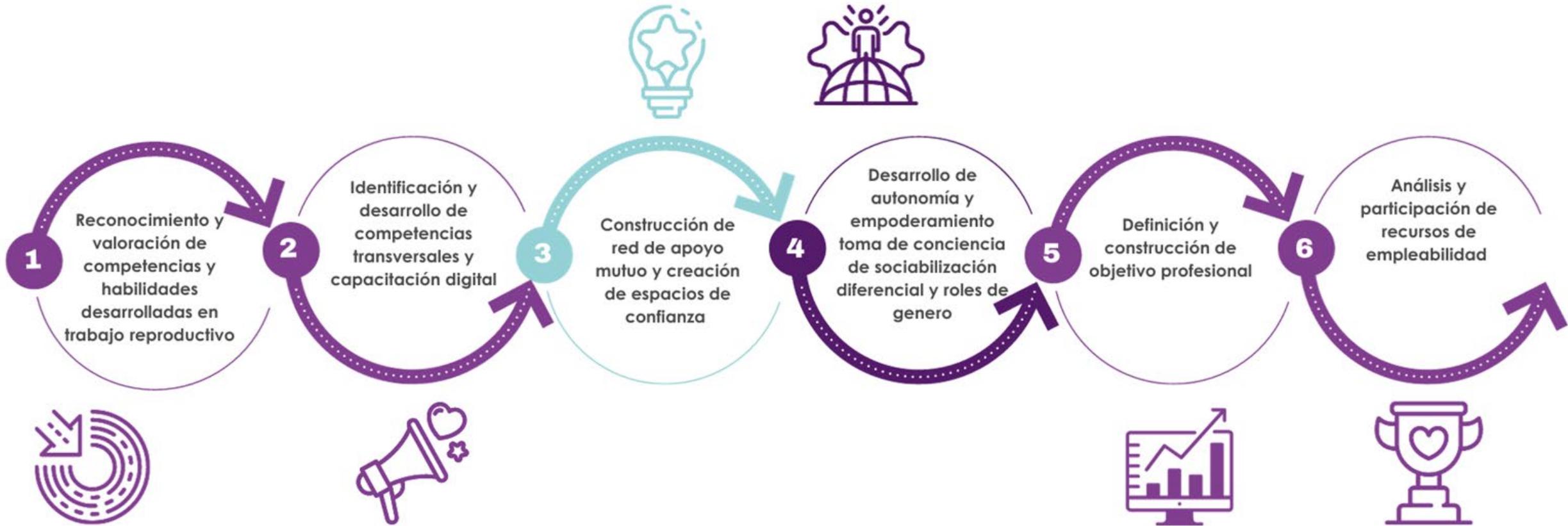
Las mujeres no solo se enfrentan a desafíos relacionados con la conciliación, la precarización de profesiones feminizadas, la necesidad de reconstruir sus redes profesionales, sino que también tienen que encarar y responder frente a una posible brecha en sus habilidades y conocimientos. La constante evolución de las tecnologías y prácticas laborales puede dejarlas desactualizadas, provocando una falta de confianza en sí misma después de un período de inactividad laboral.

Si a esto le sumamos el hecho de tratar de lograr un equilibrio saludable entre trabajo y vida personal y la presión que sienten al tener que demostrar su valor en el trabajo, mientras cumplen con sus responsabilidades familiares, nos encontramos ante un panorama que criminaliza, desde cualquier perspectiva a las mujeres, perpetuando los estereotipos de géneros y prejuicios, y que obstaculizan aún más la reincorporación laboral de las mismas.





# LA INTERVENCIÓN, ¿POR DÓNDE EMPIEZO?





# Metodologías de intervención grupal





# METODOLOGÍA

La clave de este modelo de intervención está en “fomentar la sororidad y apoyo entre las integrantes de los minigrupos, creando y accediendo a una red de apoyo y facilitando un espacio de respiro de los cuidados”. Pues la mayoría necesita ampliar sus contactos y redes de apoyo, más allá de sus hijos/as u otros familiares a cargo. Necesitan socializar para sentirse productivas y escuchadas.

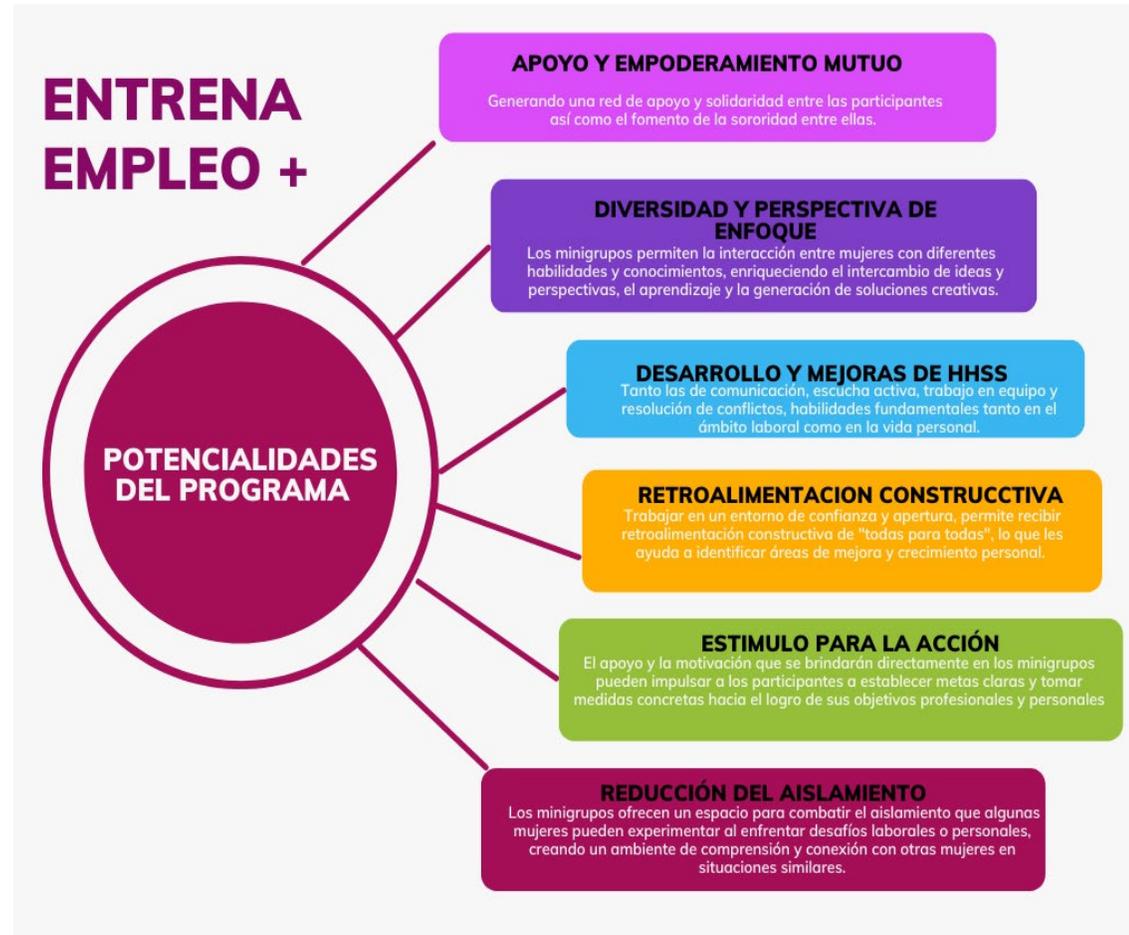
Esta estructuración, representa una metodología efectiva y enriquecedora para lograr objetivos específicos de desarrollo personal y profesional.

**Entrena Empleo + ofrece esa “esa habitación propia” que reivindica Virginia Woolf en su obra con mismo nombre: un espacio que ellas crean por y para ellas en su búsqueda de empleo y autocuidado**



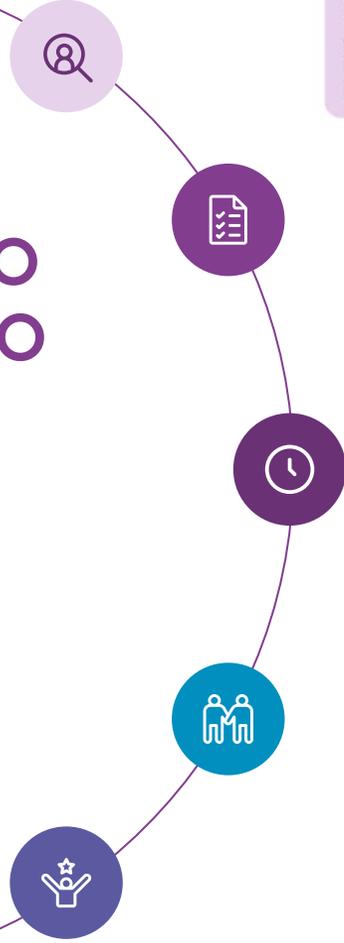


# POTENCIALIDADES DEL PROGRAMA





# TIPS PARA UN BUEN DISEÑO METODOLÓGICO



**Elección de perfiles**

Para la formación de los minigrupos podemos basarnos en la diversidad de experiencias, de habilidades, del objetivo profesional que persiguen, el grado de afinidad entre ellas, etc, sin perder de vista lo verdaderamente importante: la creación de un ambiente seguro y de confianza en el que puedan compartir abiertamente sus ideas y sentires a través de un diálogo constructivo.

**Formato de intervención**

Se puede implementar en 3 modalidades: digital, presencial y mixta. Enfatizamos la importancia intrínseca de las experiencias, sin importar su formato. Reconocemos que todas las vivencias aportan valor y enriquecen nuestro recorrido, y las valoramos positivamente.

**Horario**

Duración de 3 horas donde se establecen objetivos específicos para lograr tanto metas personales como grupales. Preferentemente, se programan por la mañana para facilitar la conciliación con las responsabilidades escolares y el óptimo aprovechamiento de las sesiones, así como el hecho de tener una mayor privacidad y poder tener un espacio personal y de seguridad que, de otro modo y siendo un formato digital.

**Alineación de expectativas y normas internas**

Lo que se habla y comparte en el círculo de mujeres durante las sesiones: se queda en el círculo. Se fomenta la asertividad y respeto en el grupo.

**Fomento de la salud mental e inteligencia emocional**

Es importante atender al autoconcepto, la inseguridad, el sentimiento de culpa, la frustración derivada del periodo en desempleo y la soledad del hogar, a través de herramientas específicas de reflexión, aprendizaje y toma de conciencia. TIP: se puede crear un cuaderno específico con actividades, consejos y rutinas que pueden ir autocompletando y revisando en las distintas sesiones (individuales o grupales)



# Aspectos claves de la Intervención

## CÍRCULOS DE MUJERES

Espacios de apoyo mutuo y empoderamiento, fomentando el desarrollo de habilidades entre las participantes

## VALOR DE LAS EXPERIENCIAS

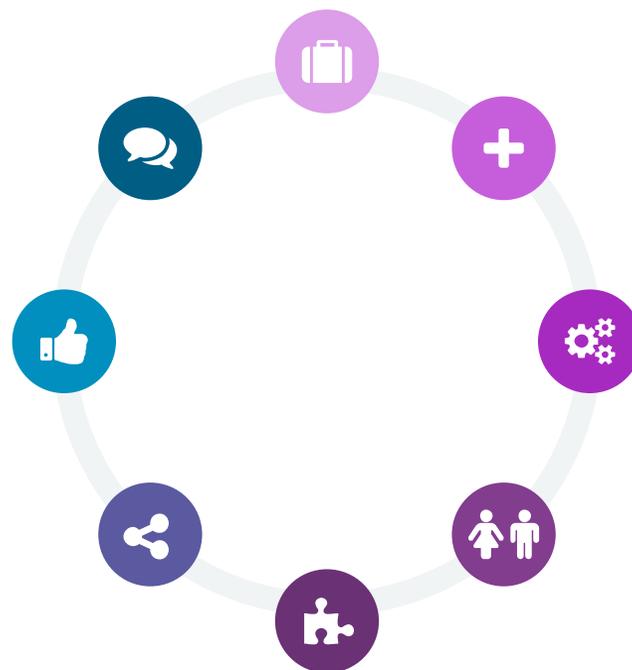
Todas las experiencias son valoradas positivamente, contribuyendo al logro de objetivos individuales

## CAPACITACIÓN DIGITAL

se enfatiza la importancia de las habilidades digitales para mejorar oportunidades laborales en un mercado cada vez más digitalizado.

## DINÁMICAS Y METODOLOGÍA

se utilizan dinámicas que fomentan la reflexión, expresión de ideas y aprendizaje colaborativo, centradas en el autoconocimiento y empoderamiento, incluyendo habilidades laborales desde una perspectiva de género y gestión del tiempo.



## RETOS SEMANALES

Desafíos concretos para aplicar conocimientos adquiridos, desarrollar habilidades transversales y estructurar la búsqueda de empleo, aumentando las oportunidades de éxito laboral

## CALENDARIO DE CUIDADOS

Organización estructurada para atender necesidades personales y profesionales, brindando apoyo mutuo en eventos de empleabilidad y actividades cotidianas

## SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Evaluación continua con fases iniciales, intermedias y finales, adaptando estrategias según el progreso, junto con seguimiento constante para maximizar el impacto positivo

## PAPEL DE LA TÉCNICA DE INTERVENCIÓN

Guía, apoya emocionalmente y estimula la participación activa, creando un ambiente seguro y colaborativo, fundamental para el desarrollo de habilidades y metas individuales y grupales.



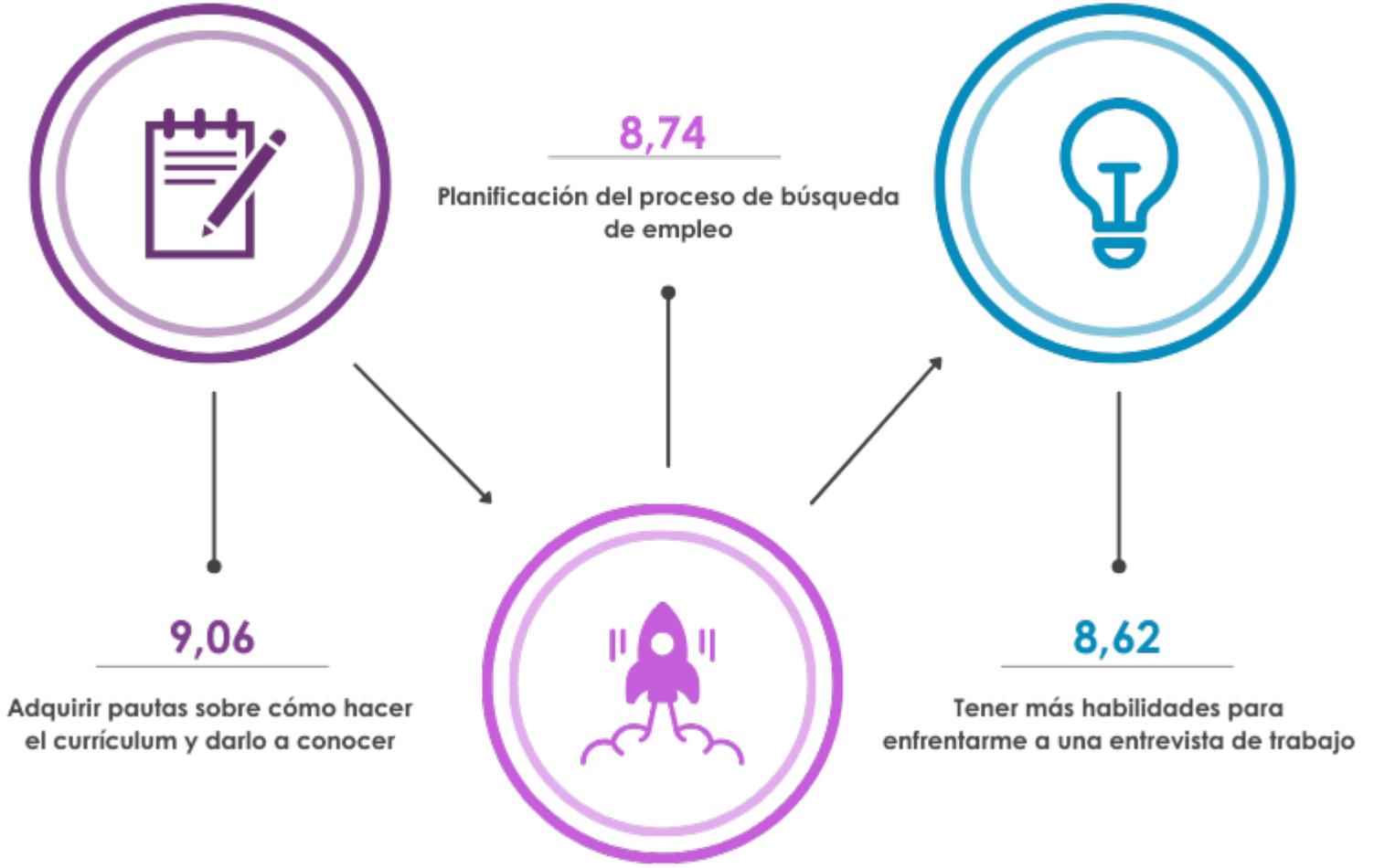
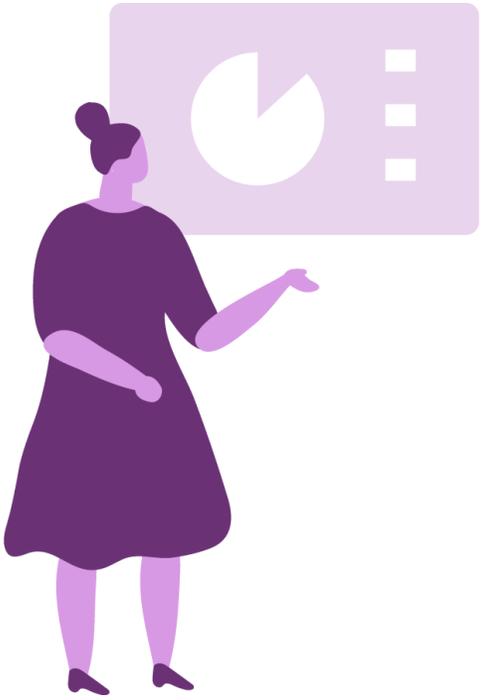
# ¿Qué tipo de actividades puedo diseñar?





# IMPACTO PARA LA MEJORA DE LA EMPLEABILIDAD

Los aspectos que consideran que más han cambiado después de la participación en el programa son:





# Mejora de las competencias

Las competencias que consideran más desarrolladas son



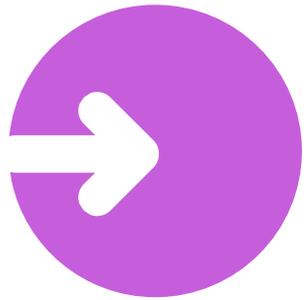
\*Medias (escala de 0 a 10)



# Autocuidado y bienestar emocional

Ante la siguiente afirmación:

Rondas 1, 2 y 3



93.16%



“Creo que mis compañeras de Entrena Empleo+ han sido un apoyo para mí tanto a nivel personal como profesional”



\*De acuerdo o muy de acuerdo



## RECORDEMOS EMPEZAR POR...

**1. Identificar las necesidades del colectivo para el que vas a diseñar las actividades**

**3. Crear espacios seguros que faciliten los aprendizajes**

Presta especial atención a que tengan un espacio privado y que garantice pocas interrupciones para las sesiones virtuales

**2. Fomentar el trabajo práctico individual (proactividad e iniciativa) y en equipo**





## RECORDEMOS EMPEZAR POR...



4. Proporcionar acompañamiento individual con un horario de atención personalizado y a demanda de las participantes

5. Promover los grupos autogestionados y retos grupales

6. Trabajar la gestión del tiempo, creación de hábitos de búsqueda y límites



# EJEMPLOS DE DINÁMICAS

A continuación, se exponen algunas dinámicas que han resultado ser un punto de inflexión durante la intervención





# 1. Calendario de cuidados

## INTRODUCCIÓN

Se explica al grupo que en este espacio se pretende construir una red de apoyo e intercambio de conocimientos.

De manera individual cada una reflexiona sobre aspectos que se le dan bien y podrían apoyar al resto de compañeras, así como también sobre los horarios y tiempos disponibles para esa ayuda.

A su vez, reflexionaran sobre aspecto que consideran que necesitan apoyo o acompañamiento y que sus compañeras podrían ayudarle.







# Calendario de cuidados

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1	NOMBRE	EN QUÉ PUEDO AYUDAR	EN QUÉ NECESITO AYUDA	EMAIL	TELÉFONO						
2						<p>¿CÓMO FUNCIONA LA RED DE APOYO? ¿Dónde necesito apoyo o donde puedo acompañar?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tema digital (meet, gmail, drive, classroom....)</li> <li>- Ocio (acompañar a pasear o caminar, actividades culturales y de ocio, teatro, cine, música...)</li> <li>- Preparación de entrevistas</li> <li>- Con algunas fichas o trabajos de las sesiones grupales</li> <li>- Para buscar ofertas de empleo y cursos de formación</li> <li>- En cualquier otra actividad o tarea que se os ocurra :-)</li> </ul>					
3											
4											
5											



# 1. Calendario de cuidados

<b>TÍTULO</b>	<b>Calendario de cuidados: Creación de la red de apoyo</b>
<b>OBJETIVOS</b>	Construir red de apoyo y de cuidados. Reconocer habilidades o conocimientos que pueden ser útiles para apoyar a las compañeras. Reflexionar sobre los aspectos en los que necesitan apoyo
<b>DURACIÓN</b>	30 minutos (depende del número de participantes) y trabajo autónomo y revisión quincenal.
<b>TIPO</b>	Individual/Grupal
<b>RECURSOS NECESARIOS</b>	Papel, cartulina, bolígrafo, subrayadores, ordenador o smartphone, Wifi o acceso a datos. En formato online se puede realizar en Excel, en Padlet, Trello u otras herramientas colaborativas. Se puede tomar como referencia plantillas de calendarios.



**“Atiéndete, cuídate a ti misma, sal a caminar un rato, come tu comida favorita, llama a tu mejor amiga, llora si es necesario, lee un libro, tómate unas vacaciones, haz lo que tengas que hacer. Pero atiéndete, abrázate a ti misma, porque al final del día eres todo lo que tienes.”**  
*Corazón Vacío*



# 1. Calendario de cuidados

## FASES

### ¿Qué se me da bien?

Aquí pueden incluir desde aspectos relacionados con la BAE, (se me da bien las entrevistas, el manejo de gmail, etc.) a relacionados con los cuidados de personas, también relacionados con actividades ocio y tiempo libre.

### ¿Qué tiempo libre dispongo para ofrecer este apoyo?

Aquí seleccionan disponibilidad, horario y día donde podrían y en que formato, si sería online o si viven en el mismo barrio/municipio la posibilidad de quedar presencialmente.

### ¿Dónde necesitaría apoyo?

De manera individual reflexionan sobre aspectos relacionados con el cuidado, autocuidado o la BAE donde necesitan apoyo.

### Puesta en común

Se establece un listado de actividades/tareas y horarios para que las participantes pueden construir una red de apoyo





## 2. Nuestros Derechos

### OBJETIVO

- Construir argumentario colaborativo para poner en valor competencias desarrolladas durante el tiempo dedicado a los cuidados.

### DESARROLLO

- Proyección de los primeros 10 minutos de la Cara B del sistema de Amaia Pérez Orozco

### TRABAJO POR GRUPOS O PAREJAS

- Elaborar un breve texto/manifiesto donde se argumente el valor de los cuidados.
- Elaborar un eslogan que reivindique porque es importante la corresponsabilidad y apoyo para la conciliación para facilitar la inserción laboral

### TIEMPO PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Tiempo estimado de unos 50 minutos o 1 hora depende del número de participantes. Unos 20 minutos de trabajo en pequeños grupos y unos 20 min de puesta en común en plenario. (más los 10 minutos de visualización del video)  
Es importante que el grupo ya tenga conocimiento previo sobre las competencias y habilidades básicas





## 3. Carga mental de los cuidados

### OBJETIVOS

- Visibilizar la carga mental de cuidados y su relación con la gestión del tiempo y la planificación de BAE
- Detectar competencias relacionadas con el trabajo reproductivo y de cuidados
- Sensibilizar sobre la importancia de la responsabilidad entre convivientes

### FASES

#### Proyección vídeos

Dependiendo del tiempo disponible se pueden proyectar los dos o solamente la chirigota

- Chirigota La Carpeta: [youtube.com/watch?v=GG\\_2NgecQrs](https://youtube.com/watch?v=GG_2NgecQrs)
- Corto documental 'La Carpeta' - Carga mental y emocional de los cuidados: [youtube.com/watch?v=Ht6KSPE6RxI](https://youtube.com/watch?v=Ht6KSPE6RxI)

#### Reflexión individual (20m)

De manera individual contestar a las siguientes preguntas

- ¿Qué actividades realizo a lo largo del día? ¿Cuánto tiempo y horas del día me ocupan estas tareas?
- ¿Cuáles podrían compartirse?
- ¿Es posible compartir y negociar el reparto de tareas entre las personas con las que convivo?
- ¿Cuándo y cuánto tiempo puedo dedicar a la Búsqueda de Empleo?

#### Puesta en común (25m)

Puesta en común de las respuestas y debate para llegar a conclusiones y posibles alternativas a la gestión del tiempo y corresponsabilidad en las diferentes situaciones de cada una de las participantes





## 4. Reto individual: Ficha de referencias

### OBJETIVO

- Fomentar la corresponsabilidad con las personas que conviven las participantes, poniendo en valor y reconociendo todo el tiempo que dedican a los cuidados las participantes.
- Construir un relato positivo de el tiempo dedicado a los cuidados, como un tiempo valioso lleno de aprendizajes.

### DESARROLLO:

- Imagina que una empresa te pide referencias para un trabajo, ¿que dirías sobre ella? ¿porque la recomendarías? Piensa en todo el tiempo que dedica a realizar tareas de cuidado para ti y en la casa.
- ¿Qué es lo que mejor se le da hacer? ¿Qué habilidades tiene?
- ¿Dónde crees que sería muy buena trabajando? ¿Qué puestos de trabajo puede desempeñar?

### PUESTA EN COMÚN

- Se puede trabajar en sesiones individuales o puesta en común en los mini grupos.



# Muchas gracias

Entrena Empleo +  
**EntrenaEmpleo.org**

*entrenaempleo@santamarialareal.org*

Área de Empleo e Inclusión Social de la Fundación Santa María la Real

**www.areaempleofsmr.es**

*areaempleo@santamarialareal.org*

