PREMIOS
SOCIEDAD INCLUSIVA

Proyecto CapacitadAs

CapacitadAs es una iniciativa lanzada en 2023 para mejorar las competencias, la autonomía y la autoestima de las mujeres con discapacidad física. El proyecto responde a varias necesidades detectadas entre sus participantes, como la falta de redes sociales, el dolor crónico, la formación, la violencia de género y la discriminación interseccional, que afecta a las mujeres con discapacidad de forma más intensa. A través de dinámicas grupales y talleres específicos, las mujeres participantes trabajan en aspectos como la salud, el movimiento, el autocuidado y las habilidades laborales. Cada persona participa de acuerdo con sus necesidades y objetivos, después de una valoración inicial. El proyecto busca fomentar la inclusión, promover la igualdad de oportunidades y proporcionar herramientas que permitan a las mujeres enfrentar situaciones de discriminación y violencia.

DATOS DE LA INICIATIVA

Nombre completo de la práctica inclusiva:

Proyecto CapacitadAs

Nombre de la persona física o jurídica que la realiza:

Fundación Asprom

Enlace con informacion sobre la misma publicada en una web o redes sociales:

https://www.asprom.net/

Categoria a la que se presenta:

Mujer e igualdad

Resumen de los méritos de la candidatura:

'CapacitadAs' es un servicio puesto en marcha en 2023 que tiene como objetivo mejorar las competencias de las mujeres con discapacidad, principalmente física.
Las necesidades detectadas entre nuestro perfil de persona usuaria y que se pretenden cubrir con la ejecución del proyecto 'CapacitadAs' son, en líneas generales:
- Necesidad de red social de mujeres con discapacidad.
- Falta de herramientas para afrontar el dolor crónico que manifiestan en su gran mayoría.
- Falta de formación.
- Casos de violencia de género en mujeres con discapacidad.
- Estereotipos de género, siendo más proteccionistas con las mujeres con discapacidad que los hombres.
- Discriminación interseccional. Discriminación causadas por las desigualdades de género y la discapacidad. Si a estos dos factores añadimos otros tales como la orientación sexual, residir en el medio rural, raza, capacidad económica, ser inmigrante… las desigualdades se multiplican.

Descripcion de la candidatura:

Se trata de un servicio enfocado a mujeres con discapacidad, principalmente física, en el que se desarrollan diversos espacios de trabajo grupales específicos.
La participación de la mujer en los diversos espacios es consensuada con la participante, partiendo de una entrevista de valoración inicial donde se detectan las necesidades específicas de cada participante.
El fin es conseguir equilibrio, pensamientos positivos que se encaminen a acciones y a propósitos saludables, entre los principales espacios que se crearán destacan los de movimiento saludable o laboral.
El objetivo de 'CapacitadAs' es mejorar las competencias, autonomía e identidad personal de las mujeres con discapacidad a través de herramientas y estrategias concretas en los diferentes ámbitos de trabajo que, generalmente, se trabajan de forma conjunta, promoviendo el acceso y la participación social, persiguiendo la plena inclusión sociolaboral, educativa, sanitaria y en cualquier otro ámbito.

Los objetivos específicos de 'CapacitadAs' son:

- Creación de una red social de mujeres con discapacidad
- Formar a las mujeres con discapacidad en diferentes ámbitos de la vida cotidiana
- Mejorar la autoestima de la persona participante y reforzar su autonomía
- Dotar de herramientas y recursos a las mujeres con discapacidad para abordar casos de discriminación o violencia de género
- Creación de un espacio seguro para mujeres con discapacidad

Partiendo de una valoración inicial realizada por la trabajadora social, se trabajan los objetivos generales y específicos de cada "Espacio" mediante la realización de talleres y dinámicas específicas a lo largo del año. Las dinámicas se realizan en grupo, aunque también se cuenta con alguna tarea específica que da la posibilidad de trabajar de forma individual para posteriormente compartirla con el grupo si así se desea. De igual modo, podrán darse tareas para realizar en casa con el objetivo de profundizar en los aspectos trabajados e invitar a la reflexión personal.
Para la consecución de los objetivos planteados se realizan diferentes dinámicas grupales de participación voluntaria en las que las participantes serán las protagonistas de su propio proceso. Las dinámicas se adaptan a las demandas y necesidades que surjan en el grupo para personalizar la actuación y ofrecer respuesta a dichas demandas.

Impacto social de la candidatura:

Las necesidades identificadas y atendidas a través de la ejecución del proyecto 'CapacitadAs' son:

• Falta de red social y conexión entre iguales.
• Falta de herramientas para abordar el mal crónico.
• Inactividad y sedentarismo.
• Apoyo e información en casos de historia de violencia de género.
• Atención a la discriminación interseccional.
• Falta de información sobre hábitos saludables.
• Carencia de herramientas aplicables en el día a día para una salud global.
• Diálogo interno negativo y baja autoestima.
• Limitaciones en el acceso y uso de herramientas digitales.
• Falta de habilidades sociales y comunicativas.
• Desconocimiento y desconexión de su propio cuerpo.
• Falta de prácticas de autocuidado y tiempo para una misma.

Participación:

15 mujeres dadas de alta en el proyecto en 2023.

Marco temporal:

01/01/2023

Accesibilidad:

Todas las instalaciones de la entidad están adaptadas para personas con discapacidad física, que es el principal perfil objetivo al que se atiende.
Dentro de los servicios y actividades de la entidad, se cuenta con un área de accesibilidad que participa en la mesa de accesibilidad, cuyo objetivo es promover la creación de espacios accesibles mediante la colaboración con entidades y organismos públicos.

Trabajo en red:

Para la efectiva ejecución de las diversas actividades del proyecto, se coordinan acciones con otras entidades y servicios sociales en aquellos casos que provienen de derivaciones de otros servicios o cuando se detecta una necesidad particular que requiere ser canalizada hacia otros recursos públicos o privados.

Asimismo, se han establecido relaciones con otras entidades y recursos para dar difusión al proyecto y llegar a más personas interesadas.

Cuando las personas participantes de 'CapacitadAs' son usuarias también de otros servicios de la entidad, como Orientación Laboral o Viviendas Supervisadas, se realiza un seguimiento conjunto con la persona profesional de referencia en cada servicio.

Transversalidad:

El proyecto 'CapacitadAs' trabaja con mujeres con algún tipo de discapacidad, principalmente física.

Innovación:

'CapacitadAs' se considera un proyecto innovador, en cuanto a los siguientes enfoques en los que se basa:

• Atiende a todas las necesidades globales de nuestras usuarias, en base a un modelo de entrevista – diagnóstico inicial, se trabaja en las áreas de mejora específicas derivadas de las carencias detectadas.
• Las usuarias son partícipes de su propio proceso, se trabaja de una forma consensuada en los diferentes aspectos y áreas de trabajo prioritarias, en función de la perspectiva de la participante.
• Se trabaja de manera grupal, de esta forma se pretende, además, que nuestra usuaria forme parte de una red de apoyo en la que se sienta respalda e identificada con otras mujeres usuarias del proyecto.
• Creación de espacios seguros por y para mujeres. El hecho de que tanto usuarias como personal técnico del programa sean mujeres, tiene como objetivo crear un clima de tranquilidad y confianza que fomente y estimule a sus participantes.

Transferibilidad:

Se trata de un programa que puede ser llevado a cabo en otros territorios a través de asociaciones, fundaciones o entidades que trabajen con el sector de la discapacidad física, utilizando, como es nuestro caso, la experiencia adquirida y analizando las necesidades específicas de nuestro perfil objetivo.

Evaluación:

Para evaluar el grado de satisfacción de las personas usuarias, se han empleado diversas herramientas. En primer lugar, se distribuyó un cuestionario de satisfacción a mitad de proyecto (en junio) con el fin de identificar áreas de mejora y poder implementar los cambios necesarios para ofrecer un mejor servicio en la segunda mitad del año. Este mismo cuestionario se difundió a finales de año para evaluar la satisfacción final respecto al proyecto y el impacto que las personas usuarias perciben en diferentes áreas de su vida (autoestima, hábitos saludables y relación corporal).

Como resultado, se observa que un 77,8% de las personas que respondieron al cuestionario de satisfacción indicaron que su nivel de satisfacción general es excelente, mientras que un 22,2% lo calificó como muy bueno, lo que refleja una

valoración muy positiva del proyecto.

Además, durante todo el proyecto se ha realizado un seguimiento continuo de la satisfacción, el compromiso y las necesidades de las personas usuarias (ya sean atendidas o detectadas como pendientes) mediante un diálogo abierto al finalizar cada sesión. Cada taller contaba con un breve espacio de evaluación e introspección, diseñado para identificar aquellos aspectos que más podían beneficiar a las personas participantes.

Otra herramienta utilizada para evaluar la satisfacción y promover mejoras continuas ha sido una caja de sugerencias anónima, donde las personas usuarias podían dejar sus propuestas de mejora. Estas sugerencias se han analizado semanalmente y se han implementado los cambios que resultaban viables, proporcionando siempre retroalimentación a las participantes sobre las modificaciones realizadas o la razón por la cual no se podían llevar a cabo.

Más info:

https://www.asprom.net/

F