



auditem

INFORME DE REVISIÓN DE CUENTA JUSTIFICATIVA DE SUBVENCIONES

Beneficiario: Asociación para el Apoyo Integral a la Mujer A TÍ MUJER

NIF: G-76204544

Proyecto “Escuela de empoderamiento para la mujer”

(Nº Exp. 33/2021-0927074536)

Las Palmas de Gran Canaria

29 de noviembre de 2021

ÍNDICE

	Páginas
Informe de revisión de Cuenta Justificativa de Subvenciones	2 - 11
Anexo I: Memoria de Actuación	12
Anexo II: Memoria Económica	13

INFORME DE REVISIÓN DE CUENTA JUSTIFICATIVA DE SUBVENCIONES

Beneficiario: Asociación para el Apoyo Integral a la Mujer A TÍ MUJER

NIF: G-76204544

Proyecto “Escuela de empoderamiento para la mujer”

(Nº Exp. 33/2021-0927074536)

Al Instituto Canario de Igualdad

Consejería de Derechos Sociales, Igualdad, Diversidad y Juventud

Gobierno de Canarias, por encargo de Asociación para el Apoyo Integral a la Mujer A TÍ MUJER
Las Palmas de Gran Canaria

A los efectos previstos en el artículo 74 del Reglamento de la Ley 38/2003, de 17 de noviembre, General de Subvenciones, aprobado mediante Real Decreto 887/2006, de 21 de julio, he sido designada por la *Asociación para el Apoyo Integral a la Mujer A TÍ MUJER* para revisar la cuenta justificativa de la subvención otorgada a dicha entidad, mediante Resolución de la Dirección del Instituto Canario de Igualdad, de 18 de noviembre de 2021, por la que se concede una subvención directa, por razones de interés público y social, para la realización del proyecto denominado *“Escuela de empoderamiento para la mujer”*, por importe de 2.458,87 euros.

Una copia de la cuenta justificativa de la subvención, sellada por mí a efectos de identificación, se acompaña como anexo al presente informe (Anexos I y II). La preparación y presentación de la citada cuenta justificativa es responsabilidad de la entidad *Asociación para el Apoyo Integral a la Mujer A TÍ MUJER*, concretándose mi responsabilidad a la realización del trabajo que se menciona en este Informe.

Mi trabajo se ha realizado siguiendo lo dispuesto en las Normas de Actuación aprobadas mediante Orden del Ministerio de Economía y Hacienda 1434/2007, de 17 de mayo, en las que se fijan los procedimientos que se deben aplicar y el alcance de los mismos, así como en la Resolución de concesión de la subvención y ha consistido en las comprobaciones que de forma resumida se exponen a continuación:

1. Identificación del beneficiario y del órgano que ha procedido a la designación del auditor.

El beneficiario de la subvención objeto del presente informe de revisión es la entidad *Asociación para el Apoyo Integral a la Mujer A TI MUJER*, con NIF G76204544 y domicilio en la Calle Pedro Blanco Miranda, 2, en Telde.

La representante legal de la entidad es Dña. María Esther Álvarez Martín, con NIF 09415332Y. La designación del auditor ha sido realizada directamente por la entidad.

2. Identificación del órgano gestor de la subvención.

El órgano gestor de la subvención objeto de este informe es el Instituto Canario de Igualdad de la Consejería de Derechos Sociales, Igualdad, Diversidad y Juventud.

3. Identificación de la subvención objeto del informe.

La subvención objeto de este informe de revisión fue concedida mediante Resolución de 18 de noviembre de 2021, de la Dirección del Instituto Canario de Igualdad.

La subvención concedida, tiene por objeto la financiación del proyecto *“Escuela de empoderamiento para la mujer”*, para el período 24 de septiembre a 31 de octubre de 2021, cuyo objetivo general es *“dotar de herramientas a las mujeres para que aumenten su toma de decisiones, la seguridad en sí mismas, necesarias para creer en ellas mismas y llevar a cabo cualquier actividad que incrementen su toma de decisiones, la seguridad en sí mismas, necesarias para creer en ellas mismas y llevar a cabo cualquier actividad que fomente su desarrollo personal”*, conforme al presupuesto que figura en el plan de financiación, constituyendo la cuantía de la subvención el 100% del programa presentado.

El plazo de ejecución del proyecto se ha extendido entre el 24 de septiembre de 2021 y el 31 de octubre 2021, conforme a la Resolución de concesión.

De acuerdo con lo que figura en la Memoria Económica presentada por la entidad, el coste total del programa *“Escuela de empoderamiento para la mujer”* asciende a 2.458,87 euros.

La financiación de esta subvención se hace con cargo a la aplicación presupuestaria 2021.4801.232B.4800200 LA 484G0182 “Promoción de la participación social de las mujeres”, del presupuesto de la comunidad Autónoma de Canarias para el ejercicio 2021.

El abono de la subvención será previa justificación por parte de la entidad beneficiaria.

4. Procedimientos de revisión realizados y alcance de los mismos. Resultado de las comprobaciones.

4.1 Procedimientos Generales.

- a) Comprensión de las obligaciones impuestas al beneficiario en la normativa reguladora de la subvención, así como en la Orden de concesión.

A fin de comprender la acción y las diferentes estipulaciones de la actividad subvencionada se ha realizado un análisis del proyecto presentado por la entidad, de la Orden de 20 de septiembre de 2016 de la entonces Consejería de Presidencia, Justicia e Igualdad, por la que se aprueban las bases reguladoras de las convocatorias de subvenciones del Instituto Canario de Igualdad, de vigencia indefinida, destinadas a fomentar el asociacionismo y promover la participación social de las mujeres en Canarias y de la Resolución 660/2021, de 18 de noviembre, por la que se concede, una subvención a la *Asociación para el Apoyo Integral a la Mujer a TI MUJER*, con destino al proyecto denominado “*Escuela de empoderamiento para la mujer*”, por importe de 2.458,87 euros así como de la normativa nacional y autonómica que regula dichas subvenciones.

- b) Verificar que la cuenta justificativa aportada por la entidad contiene todos los elementos señalados en el artículo 74 del Reglamento de la Ley de Subvenciones y, en especial, los establecidos en la Orden de concesión.

Se ha verificado que la cuenta justificativa aportada por la entidad contiene todos los elementos señalados en el artículo 74 del Reglamento de la Ley de Subvenciones y, en especial, los establecidos en las bases reguladoras de la subvención.

A este respecto, la cuenta justificativa contiene la memoria de actuación justificativa y la memoria económica, con el contenido establecido por el órgano concedente.

- c) Comprobar que la cuenta justificativa ha sido suscrita por una persona con poderes suficientes para ello.

La cuenta justificativa ha sido suscrita por la representante legal de la entidad Dña. María Esther Álvarez Martín, con NIF 09415332Y.

- d) Analizar la concordancia entre la información contenida en la memoria da actuación y los documentos aportados para la revisión de la justificación económica.

De la revisión de la Memoria de Actuación, no se deducen discrepancias entre la información económica contenida en la misma y la documentación aportada para la revisión de la justificación económica.

- e) Obtener una carta de manifestaciones de la entidad, firmada por la persona que suscribió la cuenta justificativa.

Se ha obtenido de la entidad la correspondiente carta de manifestaciones a la finalización del trabajo, de acuerdo con lo establecido en la Orden EHA/1434/2007, de 17 de mayo, por la que se aprueba la norma de actuación de los auditores de cuentas en la realización de los trabajos de revisión de cuentas justificativas de subvenciones, en el ámbito del sector público estatal, previstos en el artículo 74 del Reglamento de la Ley 38/2003, de 17 de noviembre, General de Subvenciones, aprobado mediante Real Decreto 887/2006, de 21 de julio.

4.2 Procedimientos establecidos en la Resolución 660/2021, de 18 de noviembre, de la Directora del Instituto Canario de Igualdad por la que se concede la subvención objeto de este informe.

- a) Comprobar el cumplimiento del objetivo del proyecto, así como, de los requisitos y condiciones establecidos en la Resolución de concesión.

La subvención concedida tiene como objetivo general *“dotar de herramientas a las mujeres para que aumenten su toma de decisiones, la seguridad en sí mismas, necesarias para creer en ellas mismas y llevar a cabo cualquier actividad que incrementen su toma de decisiones, la seguridad en sí mismas, necesarias para creer en ellas mismas y llevar a cabo cualquier actividad que fomente su desarrollo personal”*.

La memoria de actuación muestra las diferentes actividades de la entidad durante la ejecución del proyecto. De la realización de dichas actividades la entidad aporta listados de asistencia.

- b) Comprobar que la información económica contenida en la memoria está soportada por una relación clasificada de la totalidad de los gastos de la actividad subvencionada, con identificación del acreedor, número de factura, breve descripción del objeto, importe, fecha de emisión y fecha y medio de pago, identificación de la notación contable e impuesto soportado y con indicación, en su caso, de las cantidades inicialmente presupuestadas y de las desviaciones acaecidas.

La memoria económica contiene la información de acuerdo con el contenido mínimo establecido por el órgano gestor.

La memoria económica se encuentra soportada por una relación clasificada de los gastos imputados a la subvención clasificados por su naturaleza, según los modelos normalizados, con identificación del acreedor y del documento, su importe, fecha de emisión y fecha de pago.

Los gastos reflejados en la memoria económica han sido correctamente clasificados de acuerdo con el detalle que figura en la Previsión de Gastos formulada por la entidad en la presentación de la solicitud de la subvención.

- c) Verificar que la entidad dispone de documentos originales acreditativos de los gastos justificados, conforme a lo previsto en el artículo 30.0 de la Ley General de Subvenciones y de su pago y que dichos documentos han sido reflejados en los registros contables.

Se ha comprobado que la entidad dispone de documentos originales acreditativos de los gastos justificados.

Asimismo, se ha comprobado que todas las facturas o documentos contables de valor probatorio, incluidos en la justificación, adjuntan el correspondiente justificante que acredita el pago efectivo del mismo.

A este respecto hay que indicar que existen retenciones a cuenta del IRPF por importe de 116,12 euros que corresponden al cuarto trimestre de 2021, que no han sido pagados a la fecha de realización de este informe al no haber vencido el plazo legal para su liquidación

A la fecha de realización de esta revisión, la entidad dispone de toda la documentación contable (facturas, nóminas, Tc, acreditaciones de pagos y demás documentación exigible), que da fe de cada uno de los gastos y pagos realizados. Dicha documentación se encuentra debidamente ordenada, clasificada y accesible.

Los registros contables del beneficiario reflejan tanto los gastos correspondientes a la actividad subvencionada como el pago de los mismos. A este respecto, señalar, que la entidad

contabiliza todos los gastos imputables a la subvención en subcuentas de gastos específicas para este proyecto.

- d) **Comprobar la totalidad de los gastos del proyecto y el pago de los mismos, así como su condición de gastos subvencionables conforme a lo establecido en el artículo 31 de la Ley General de Subvenciones y en el resuelvo sexto de la Resolución de concesión.**

Se ha comprobado la totalidad de los gastos incluidos en la justificación y el pago de los mismos, así como que cumplen los requisitos para tener la consideración de gasto subvencionable, conforme a lo establecido en el artículo 31 de la Ley General de Subvenciones.

A este respecto, de acuerdo con lo establecido en el resuelvo sexto de la Resolución de concesión, se han considerado como gastos subvencionables *“aquellos que, de manera indubitable, respondan a la naturaleza de las actividades subvencionadas, resulten estrictamente necesarios, se hayan realizado dentro del plazo concedido para la realización de las mismas y se hayan efectivamente pagado con anterioridad a la finalización del plazo de justificación (...)”*, excepto el gasto de auditoría para el que se ha considerado el plazo de justificación.

Se ha comprobado que los gastos incluidos en la justificación corresponden a gastos incluidos en el plan de financiación aprobado en la Resolución de Concesión, así como el pago efectivo de dichos gastos antes de la finalización del plazo de justificación establecido. A este respecto, señalar que existen retenciones del cuarto trimestre de 2021, por importes de 116,12 euros, que no han sido liquidadas a la fecha de realización de este informe al no haber vencido el plazo establecido para ello.

Cabe resaltar, que en la justificación se ha incluido factura de publicidad con fecha de emisión posterior al fin del plazo de realización de la actividad subvencionada. En este caso se ha comprobado que los servicios facturados corresponden al plazo de realización de la actividad.

Además, se ha comprobado que los pagos de los diferentes gastos imputados en la cuenta justificativa superiores a 300,00 euros han sido realizados a través de transferencia bancaria.

La entidad ha realizado pagos en efectivo de gastos imputados a la subvención por importe de 187,15 euros.

Los documentos justificativos de los gastos imputados a la subvención se ajustan a la legislación correspondiente en cada caso, y cumplen con los requisitos establecidos en el RD 1619/2012, de 30 de noviembre, regulador del régimen de facturación.

En la justificación de la subvención no se han imputado gastos correspondientes a servicios contratados con personas o entidades vinculadas.

Excepto por lo indicado para las retenciones correspondientes al cuarto trimestre 2021, los gastos imputados en la cuenta justificativa son gastos efectivamente producidos y abonados y corresponden a gastos subvencionables de acuerdo con lo estipulado en la Orden de concesión y en la normativa Estatal y Autonómica.

f) Determinar el coste real de la actividad subvencionada.

El coste de la actividad subvencionada justificado por la entidad y las desviaciones respecto al presupuesto aprobado son los siguientes:

Concepto presupuestario contenido en la previsión de gastos	Importe presupuestado	Importe imputado al proyecto	Euros % de desviación
Personal	2.095,39	1.922,81	8,24%
Gastos Corrientes	213,48	228,01	-6,81%
Gastos de publicidad	150,00	160,00	-6,67%
TOTAL GASTOS	2.458,87	2.310,82	6,02%

No se detectan desviaciones entre los diferentes conceptos presupuestados superiores al 20%. Para el cálculo de las desviaciones se ha considerado el detalle de las partidas que figuran en el modelo de la memoria económica facilitado por el órgano concedente, incluyéndose como Gastos Corrientes todos aquellos que no tienen partida específica en el mismo.

g) Obtener de la entidad el detalle de otros ingresos o subvenciones obtenidos con destino al proyecto subvencionado.

Se ha obtenido de la entidad la correspondiente declaración relativa a la financiación de la actividad desarrollada. En dicha declaración no consta la existencia de subvenciones, ayudas, ingresos o recursos para la financiación de la actividad objeto de esta revisión, procedentes de otras Administraciones o Entes, públicos o privados, locales, autonómicos, estatales o comunitarios, excepto en lo que respecta a la financiación de los medios utilizados en el proyecto que forman parte de la cofinanciación que aporta la entidad y que procede de diferentes fuentes de financiación.

La ejecución del proyecto se ha realizado con los siguientes ingresos:

	<i>Euros</i>
Subvención Instituto Canario de igualdad (Res. 660/2021, de 18 de noviembre)	2.310,82
Aportación Entidad	0,00
Ingresos generados por la actividad	0,00
TOTAL	2.310,82

- h) Verificar que el beneficiario mantiene un sistema de contabilidad separado o un código contable adecuado en relación con todas las transacciones relacionadas con el proyecto subvencionado.

La entidad lleva los registros contables de modo que permiten identificar de forma diferenciada las partidas concretas en que se ha materializado la subvención recibida.

A este respecto, señalar, que la entidad contabiliza todos los gastos imputables a la subvención en subcuentas de gastos específicas para este proyecto.

- i) Verificar que la entidad dispone de ofertas de diferentes proveedores, en los supuestos previstos en el artículo 31.3 de la Ley General de Subvenciones, y de una memoria que justifique razonablemente la elección del proveedor, en aquellos casos en que no haya recaído en la propuesta económica más ventajosa.

La cuenta justificativa no recoge gastos que superen las cuantías establecidas en la Ley de Contratos del Sector Público para el contrato menor.

- j) Verificar el cumplimiento de los límites y condiciones establecidos en el resuelvo octavo de la Resolución de concesión, en el supuesto de que se haya producido subcontratación de las actividades subvencionadas.

La entidad no ha realizado subcontratación de las actividades subvencionadas.

- k) Indicar si la entidad beneficiaria está obligada a presentar cuentas anuales auditadas y en su caso quién realiza la auditoría.

La entidad no está sujeta a auditoría obligatoria.

l) Comprobar el cumplimiento de las medidas de publicidad de la subvención.

La Resolución de concesión establece que la entidad *“hará constar en cuanta publicidad o difusión efectúe a través de cualquier medio que se trata de una actividad subvencionada por el Instituto Canario de Igualdad. Las medidas de difusión deberán adecuarse al objeto subvencionado, tanto en su forma como en su duración, conforme dispone el artículo 12 del Decreto 36/2009.”*

“Todas las medidas de información y publicidad de la actividad subvencionada que deberá tener en cuenta la entidad beneficiaria deben incluir la identidad corporativa” del Instituto canario de Igualdad.

La entidad ha aportado dossier de publicidad en el que se incluye evidencia gráfica del cumplimiento de la obligación de incluir la identidad corporativa gráfica del Gobierno de Canarias, con leyendas relativas a la financiación pública en carteles y medios electrónicos o audiovisuales.

m) Verificar que la entidad ha procedido al reintegro de remanentes no justificados y de los intereses derivados de los mismos.

El pago de la subvención se realizará previa justificación de la entidad por lo que no procede esta comprobación.

n) Verificar el estampillado de las facturas y demás documentos justificativos originales, cuyo importe sea superior a 600 euros.

Se ha comprobado que la entidad ha procedido al estampillado de aquellas facturas y demás documentos justificativos originales de los gastos imputados a la subvención por importe superior a 600 euros.

o) Identificación del lugar en el que se encuentra emplazada la documentación justificativa del proyecto subvencionado.

Los documentos acreditativos correspondientes al proyecto subvencionado se encuentran en el domicilio del beneficiario de la subvención, sito en calle Pedro Blanco Miranda, 2 2º, Telde.

Dado que este trabajo, por su naturaleza, no tiene naturaleza de auditoría de cuentas ni se encuentra sometido a la Ley 22/2015, de 20 de julio, de Auditoría de Cuentas, no expreso una opinión de auditoría en los términos previstos en la citada normativa.

El beneficiario ha puesto a mi disposición cuanta información le ha sido requerida para la realización de mi trabajo de acuerdo con el alcance establecido anteriormente.

Como resultado del trabajo realizado, a continuación, les informo de aquellos hechos o circunstancias que pudieran suponer incumplimientos y/o limitaciones al alcance del trabajo realizado de la subvención a que se refiere el presente informe:

1. La entidad ha justificado gastos por importe total de 2.310,82 euros mientras que el presupuesto aprobado, en base al que se ha concedido la subvención objeto de esta revisión asciende a 2.458,87 euros según consta en la Resolución de Concesión.
2. Existen retenciones a cuenta del IRPF del cuarto trimestre de 2021, por importes de 116,12 euros respectivamente, que no han sido liquidadas a la fecha de realización de este informe, al no haber vencido el plazo establecido para ello.

Por lo demás, he comprobado que la subvención ha sido aplicada a su finalidad sin que haya observado hechos o circunstancias que pudieran suponer incumplimientos de la normativa aplicable o de las condiciones impuestas a la entidad *Asociación para el Apoyo Integral a la Mujer A TI MUJER* para la percepción de la subvención a que se refiere el presente informe.

Las Palmas de Gran Canaria, a 29 de noviembre de 2021.

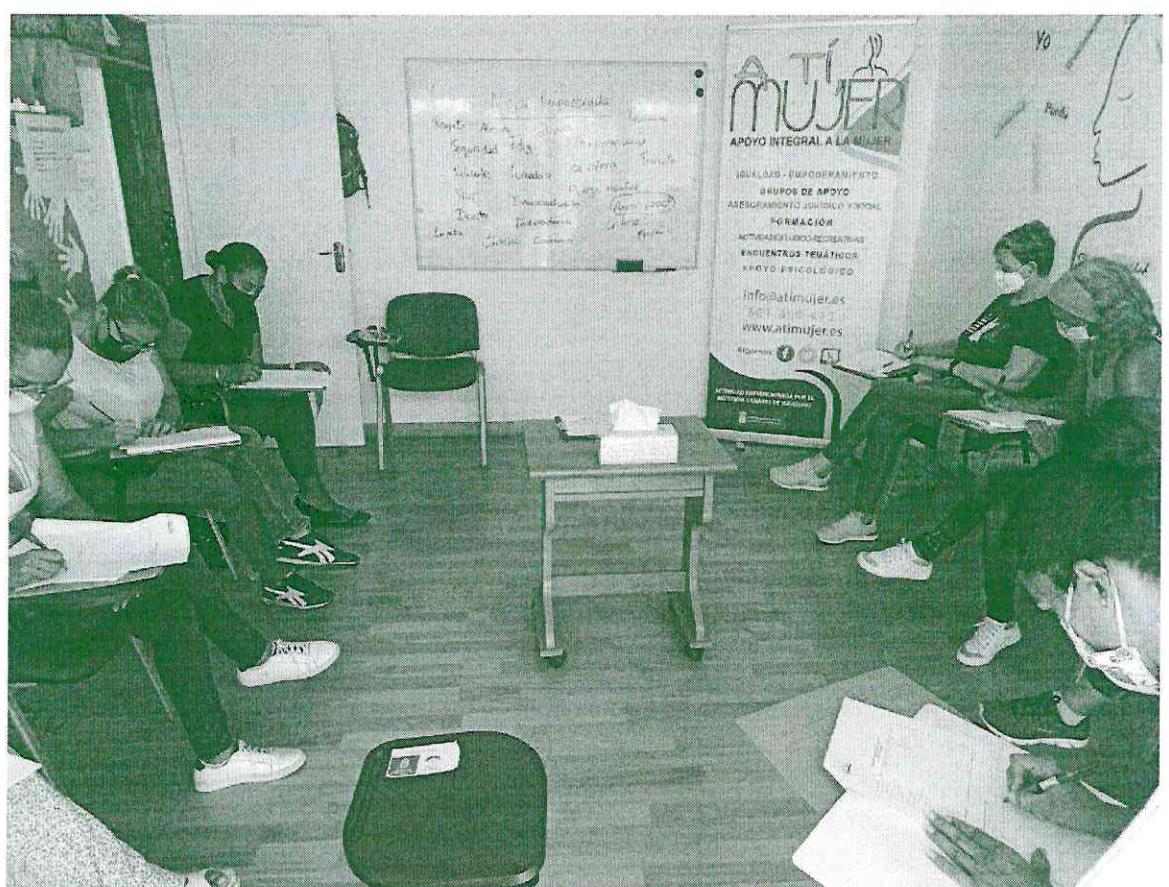


Isolina Pérez Santana
Auditora de Cuentas
ROAC N° 16831

ANEXO I: MEMORIA DE ACTUACIÓN

MEMORIA DE ACTUACIÓN

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA LA MUJER



INTRODUCCIÓN

"EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES", en inglés significa "EMPOWERMENT". Término acuñado en la conferencia mundial de las mujeres en Beijing (Pekín) en 1995 para referirse al aumento de la participación de las mujeres en los procesos de toma de decisiones y acceso al poder.

Durante toda la historia y en todas las culturas, las mujeres han estado subordinadas a los hombres y condicionadas por concepciones acerca de lo que una mujer y un hombre debía ser o hacer, dentro de un sistema patriarcal, que las limitaba tanto en su desarrollo personal como profesional.

La situación para muchísimas mujeres es bastante compleja. En un estudio reciente realizado por la Fundación Jaume Bofill (2017), se confirma que el principal factor de riesgo para sufrir este descenso social en el contexto de crisis presente, es ser mujer.

Por tanto, partimos de que seguimos viviendo en una estructura patriarcal en la que a nivel laboral, social, personal y de salud las mujeres venimos siendo las más vulnerables. De aquí nace la idea de contribuir a la sociedad creando la Escuela de Empoderamiento para la Mujer.

JUSTIFICACIÓN

La mujer hoy, igual que antaño, sigue siendo el pilar no sólo de la familia sino de la sociedad. Esto nos lleva a plantearnos que, si son un "pilar", hay que invertir, en el buen sentido, los recursos que posibiliten no sólo el apoyo y orientación en estos momentos tan difíciles, sino también proporcionarle recursos encaminados a la formación profesional, a reorientación laboral, al apoyo de su salud física, mental, a la posibilidad de la expansión, a fomentar roles más allá de los clásicos, aunque necesarios (madre, esposa, cuidadora, trabajadora).

Los estragos que provoca en las mujeres el sistema patriarcal, causa en las mujeres, una peor salud en general, cuyas consecuencias se observan a través de

los altos niveles de ansiedad, las ideas de infravaloración, el estrés crónico, la pasividad y el hastío ante la vida, el conformismo, el derrotismo y el victimismo. La inmensa mayoría presenta, además, signos de estrés postraumático oy trastornos del estado de ánimo derivado de abusos a lo largo de sus vidas. Abusos de autoridad, abusos sexuales y violencia que han ido minando su salud psicoemocional provocando sentimientos de culpa, sentimientos de no ser "suficientes" ni "válidas", llevándolas a aprender una conducta de "pasividad" y "complacencia" para ser buenas hijas, esposas, madres. Olvidando muchas veces que son personas y requieren de su cuidado, su atención y su desarrollo para conservarse en condiciones de estabilidad y consistencia en esta sociedad que vivimos.

Se percibe un fondo de menoscabo en la autoconciencia, autoconocimiento, autovaloración, motivación y sororidad, así como en la capacidad de gestión de las propias emociones y de las demás, sin que esto suponga una negación de la propia personalidad, cualidades y dones propios, de los deseos y proyectos propios por miedo al rechazo o abandono, en términos generales.

Hay que transformar las conciencias e impulsar el desarrollo personal. No sólo es cuestión de formación y adquisición de conocimientos, o de recursos económicos o sociales, que por supuesto son imprescindibles. Además, se precisa de un proceso de profundización individual y grupal donde ir haciendo patentes esas creencias irracionales y conductuales desadaptativas, que en la mayor parte de las ocasiones inciden de manera inconsciente, que generan malestar y disforia haciéndonos sentir culpables por querer cuestionarlas y salir de ellas.

Por ello, queremos hacer hincapié en el crecimiento y desarrollo personal de las mujeres frente a las diferentes adversidades que derivan de la sociedad heteropatriarcal y capitalista en la que vivimos. Frente a estas desigualdades e injusticias, nuestro objetivo principal es estimular y motivar a las mujeres para el cambio, desde la potenciación del crecimiento personal y relacional; desde el interior como estrategia básica y fundamental, y desde la dimensión relacional, para vivir de forma más adaptativa frente a los pronósticos que puedan surgir.

Desde una perspectiva de género, se deben analizar las relaciones de poder basadas en esa subordinación femenina y construir otros modelos de relación entre mujeres y hombres, donde exista un equilibrio de poder en los diferentes ámbitos de la vida, donde tanto las mujeres como los hombres disfruten de los

mismos derechos y libertades y la misma capacidad de elección.

Esta perspectiva de género expresa las aspiraciones y las acciones de las mujeres que las ayuden a ser sujetos que actúen como *un-ser para-sí*, convirtiéndose en protagonistas de su vida, para poder enfrentar la opresión y mejorar sus condiciones de vida. Teniendo en cuenta que no se busca un enfrentamiento o superioridad de poder entre mujeres y hombres, sino "la construcción de alianzas entre las mujeres y hombres, a partir del reconocimiento de la situación concreta de subordinación para el equilibrio de las posiciones sociales".

Dentro de las actividades que la asociación A TI, MUJER, viene realizando enmarcadas en su objetivo de promover acciones en busca de la igualdad de género, y en el trabajo directo con la mujer, desde 2017 viene trabajando por el empoderamiento de las mujeres como instrumento para conseguir el equilibrio e igualdad entre hombres y mujeres, y cambiar la posición de sumisión y opresión de éstas.

Se considera el empoderamiento como conciencia crítica, capacidad reflexiva, toma de decisiones, potencial creativo y, por tanto, conciencia de que se puede transformar la realidad. Tras el éxito y buenos resultados de las tres escuelas realizadas, se considera la necesidad de continuar con la realización de la escuela como respuesta a la necesidad de seguir impulsando programas y actuaciones que contribuyan a incrementar la participación de las mujeres en la vida pública, en el orden económico, cultural y político. Esta sería la 5° escuela de empoderamiento que se realiza.

OBJETIVOS

Objetivo general:

Empoderar a la mujer: término que implica la superación de esta, desde el autoconocimiento, el aprendizaje de las distintas capacidades y habilidades que, o bien han quedado mermadas por las adversidades que han padecido o bien nunca tuvieron la oportunidad de desarrollar. Trabajar el empoderamiento implica eliminar la brecha social existente por el simple hecho de pertenecer al género femenino, por ello, intentamos dotarlas de herramientas para que incrementen su toma de decisiones, la seguridad en sí mismas. Necesarias para creer en ellas mismas y llevar a cabo cualquier actividad que fomente su desarrollo personal.

Objetivos específicos:

- Educar en valores y derechos.
- Trasladar conocimientos sobre la historia del movimiento de mujeres.
- Dotar de habilidades sociales y cohesión grupal.
- Motivar las competencias profesionales.
- Fomentar herramientas en búsqueda de empleo y emprendimiento.
- Contribuir a mejoras en la gestión del estrés.
- Promover un estilo de vida física y psicológicamente saludable.
- Estimular a la mujer en su propia autonomía, participación y desarrollo. Trabajar la independencia emocional.
- Promover la participación social de las mujeres.
- Sensibilizar a la sociedad y prevenir situaciones de desigualdad y violencia de género.
- Aumentar el conocimiento de la sociedad acerca de la violencia de género y sus consecuencias.

Objetivos transversales:

- Todas las actuaciones se desarrollan con Perspectiva de género.
- Favorecer la toma de conciencia y desarrollo personal como mujer mediante las dinámicas grupales.
- Motivar hacia el establecimiento de relaciones y redes de apoyo.

- Prevenir el aislamiento, la pérdida de salud.
- Promover el autocuidado, el disfrute individual y colectivo.

RECURSOS UTILIZADOS

Para el desarrollo de este proyecto, se contó con los siguientes recursos:

- Recursos humanos:

Se contó con el trabajo de dos psicólogas Ruth González para la organización y la inscripción de mujeres que se apuntaban a la escuela. Y para la preparación de todo el material que se usó para cada una de las sesiones.

Y Felgeda Gil psicóloga especialista en terapia gestáltica y técnicas psicocorporales que llevó a cabo la preparación y la impartición de los contenidos de cada una de las sesiones.

- Recursos materiales:

Para llevar a cabo las sesiones se necesitó diversos materiales fungibles tales como: tijeras, folios, lápices de colores, bolígrafos, carpetas, ceras de colores y papel Kraft. También se entregaron fotocopias como dossier de los contenidos cada una de las sesiones

- Logística:

La escuela se realizó en la sede de Telde que tiene la entidad, utilizando técnicas descritas en la metodología y en las actividades.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La escuela de empoderamiento comienza el 1 de octubre y finaliza el 30 de octubre de 2021. Se llevan a cabo 10 sesiones de 8 horas semanales. Viernes de 16:30 a 20:30h y sábados de 9:30 a 13:30h con 20 minutos de descanso.

El número de mujeres se

El desarrollo de las sesiones formativas se apoyó con material didáctico que se expondrá para la profundización en los temas y conceptos a tratar:

1. Apertura de la Escuela, introducción al conocimiento de la escuela de empoderamiento e iniciación de los contenidos a tratar para la primera sesión. Se establecen las medidas tomadas frente a la COVID 19 y las normas de grupo. Se explica la metodología de trabajo para las sesiones y las normas del grupo. Se tiene en cuenta la importancia de la confidencialidad de los temas tratados entre las compañeras durante las sesiones y se trabajan dinámicas de cohesión grupal. Qué entedemos por el empoderamiento, para ello realizamos la lluvia de ideas “Brainstorming”.
2. Árbol Genealógico. Acercamiento al linaje familiar de cada una de ellas a través del árbol genealógico para conocer de cerca su historia identificando hechos importantes de las vidas de sus antecesoras.
3. Las emociones. Qué son las emociones, en qué se diferencia de los sentimientos. Inspiradas en la bibliografía de Mireia Simó psicóloga gestaltista especializada en las emociones. Dinámica para identificar cada una de las emociones y las sensaciones y funcionalidad de cada una. Se explica las estrategias de autorregulación y para ello se desarrollan varias dinámicas experienciales.
4. La Autoestima. Debilidades y Fortalezas. Profundizamos en el concepto de autoestima, haciendo hincapié en esas ideas y creencias que tienen sobre ellas mismas por la educación recibida. Y favoreciendo el autoconocimiento de sus cualidades y acciones para generar la aceptación de cómo son y ser más comprensivas y compasivas.
5. El estrés. Hacemos un abordaje contextual sobre la temática y la importancia que tiene en la actualidad por el estilo de vida que llevamos donde la demanda externa es ilimitada y los recursos personales son limitados. Observamos que el estrés afecta a la forma de percibirse a sí mismas porque no se sienten “capaces” al no dar respuesta a lo que se espera de ellas, o lo que ellas mismas se exigen.
Enfocamos esta parte con una parte práctica que profundiza en la experiencia del Mindfulness y el momento presente.
6. Modelos de afrontamiento. Tratamos los tres modelos principales de

afrontamiento que nos presenta el modelo de coaching estratégico. Víctima, Avestruz y Guerrera.

7. La Comunicación. Qué es la comunicación y para qué nos sirve. Se aborda la comunicación como la base de todo lo que construimos como personas y seres sociales que nos movemos en un contexto y ambiente de intercambio constante. Se introduce el término “mapa mental” para entender la importancia de lo que sucede al trasmitir un mensaje desde el emisor hasta el receptor (elementos de la comunicación).
8. Estilos de comunicación (pasivo, asertivo y agresivo).
9. La Toma de decisiones. Ejercicio reflexivo sobre su experiencia vital para valorar lo que es una toma de decisión, qué conlleva el hecho de tomar una decisión, qué consecuencias tiene para ellas y cómo abordan el proceso. Identificando las fases que se atraviesan a la hora de tomar una decisión.
10. El Talento. Dinámica experiencial para descubrir el talento. Previamente hemos sugerido pensar sobre cosas que a cada una de ellas se le de bien, sin valorar la trascendencia de “esa cosa”. Se plantea el talento como la capacidad innata que todas tenemos para crear y cómo podemos llevarlo a nuestra vida diaria. Inspirado en la bibliografía “El camino del Artista”.
11. Integración de los contenidos y la experiencia concluyendo en el aprendizaje desde un enfoque global, haciendo el recorrido desde el comienzo de la escuela hasta el momento de despedida. Realizan una valoración personal y grupal de la experiencia y elaboran un cuestionario final.
12. Cierre y actividad fuera de la escuela. Almuerzo.

Para la gestión de las 10 sesiones y poder trabajar los conceptos anteriormente nombrados, se establecieron las siguientes sesiones, entregadas a las participantes:

- Sesión 1. Acercamiento al concepto de empoderamiento y a la dinámica grupal.
- Sesión 2. Conocimientos sobre igualdad de derechos y su relación con la VG. Conócete desde dentro.

- Sesión 3. Origen movimiento feminista. Estereotipos de género. Conócate desde fuera.
- Sesión 4. Mis valores. Mis fortalezas
- sesión 5: inteligencia emocional. Mi mundo emocional/ ejercicios corporales
- sesión 6: debilidades y fortalezas /gestión del estrés/ trabajo de aceptación
- Sesión 7: dependencia emocional (desapego). Autoestima. Gestión de conflictos
- Sesión 8: toma de decisiones (auto escucha)/ comunicación (autoexpresión)
- Sesión 9: empleo y emprendimiento. Conciliación (autonomía, talentos, propósito)
- Sesión 10: cierre, resumen, mapa mental, poder.

Para realizar las sesiones, se necesitó una fase de preparación de los materiales y de los talleres de cada sesión, evaluándose a lo largo de todo el proyecto para ajustar al grupo y a las necesidades de este. Primeramente, se trabajó con mandalas y con mucho contenido teórico, apoyado en fotocopias y apuntes que les facilitábamos a las mujeres participantes, pero se evaluó que necesitaban otro tipo de contenido y se pasó a contenidos más vivenciales y menos teóricos.

En cuanto a la fase de difusión y contacto con las destinatarias, se tuvo una muy buena acogida en la primera semana de difusión mediante las redes sociales, generando un formulario de Google para poder inscribirse al mismo. Se apuntaron mujeres de diversas partes de España, teniendo que llamar para informar que el recurso estaba en la isla de Gran Canaria. Finalmente, se comienza con un grupo de 17 mujeres que, por su realidad, como madres, hijas y cuidadoras, no pueden asistir siempre a la escuela y se tuvo que ir añadiendo y quitando durante todo el proyecto. Todas las que tenían que dejar de asistir comentaban que el recurso les era sumamente necesario, pero que no podían por su realidad personal.

A continuación, se detallan todas las sesiones describiendo las dinámicas utilizadas y los recursos que se les entregaron a las mujeres:

Sesión 1. Empoderamiento y cohesión grupal

1. Presentación profesional, asociación y encuadre de las sesiones, metodología y contenido. Técnica expositiva por parte de la profesional

Comenzamos presentando la escuela y a las profesionales y damos paso a la primera dinámica de cohesión grupal donde nos presentamos de dos formas distintas. Para esta dinámica vamos a tener en cuenta dos enfoques. Un enfoque más formal propio del “yo narrativo” donde respondemos preguntas convencionales de nosotras mismas: edad, profesión, estado civil. Y otro enfoque más creativo donde entramos en cualidades, sensaciones y aspectos más personales. Poniendo en marcha el hemisferio derecho de nuestro cerebro que es el cerebro emocional y relacional.

- Modo convencional:

Nombre
Profesión/ocupación
Edad
Estado civil

¿Qué más?

- Modo guestáltica: nos va a dar información cualitativa de nosotras mismas

*Un color
Un lugar
Qué es lo que más me gusta de MI
Un olor
Mi comida favorita*

Me llamo

Y soy una mujer.....

Y lo que más me gusta de mi es

Damos un tiempo para elaborar la tarjeta de presentación que las va a acompañar durante todo el proceso formativo y lo colocan en el lugar que ocupa cada una.

Se entrega material de cartulina o papel para crear nuestra tarjeta y adornarla.

Preguntas de reflexión:

¿Qué me ha traído a la escuela de empoderamiento de la mujer?

¿Qué espero lograr de la escuela de empoderamiento cuando haya finalizado?

¿Qué puedo aportar yo, como mujer, a esta formación?

METODOLOGÍA DE TRABAJO Y FORMACIÓN

- La Gestalt es una terapia cuya experiencia lleva al descubrimiento del mundo emocional y de pensamientos que permite a través de los experimentos liberarlas de condicionamientos aprendidos para vivir más libres y con respeto hacia si mismas mismas.
- Centrada en el momento presente : Aquí y Ahora.
- Fundamentada en el proceso y en estar atentas a lo que les ocurre sin juzgarse a sí mismas.
- El Darse cuenta: es el proceso por el cual la persona puede explorar, expandir y profundizar. Se trata de poner más atención a tu existencia como mujer y comprender más profundamente tus propias vivencias. En gestal lo llamamos “awaraness”.
- La gestalt trabaja con las polaridades para vivenciar las partes que están en conflicto internamente. Vivenciarlas y encontrar de este modo el equilibrio entre ambas.
- Plantear experiencias de conocimiento para que las mujeres salgan del apoyo externo, que se escapan de su control, como puede ser terceras personas, circunstancias de vida etc... e ir construyendo el autoapoyo. Esto es manejo de emociones, conocimiento de nuestra naturaleza organísmica, naturaleza del ciclo de necesidades. Ayudando así a que las mujeres sean más constructivas y maduras emocionalmente hablando.

- Explicamos la importancia de la apertura y cierre de cada sesión a modo de concluir lo que se ha trabajado y conocer el aprendizaje que se va adquiriendo y desarrollando a lo largo de los experimentos que vamos realizando.

EMPODERAMIENTO DE LA MUJER (LLUVIA DE IDEAS)



En grupo van compartiendo palabras que asocian al empoderamiento. Previamente hemos visualizado lo que es para cada una de ellas una mujer empoderada.

Posteriormente se presenta un vídeo del empoderamiento de la mujer y se abre un grupo discusión.

Se plantean las siguientes cuestiones y compartimos en grupo tras la actividad.

Preguntas para reflexionar:

¿Qué poder tienen las mujeres?

¿Qué dichos o frases conoces que colocan a la mujer en una situación de desigualdad?

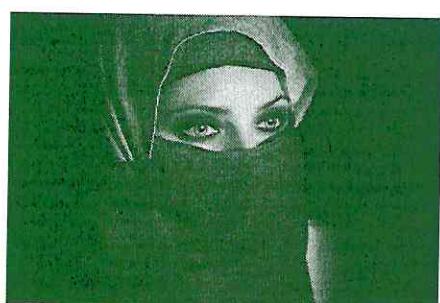
¿En qué aspectos encontramos desigualdad entre mujeres y hombres?

Dinámica de cierre:

¿Cómo me siento tras la sesión de hoy? - No vale decir bien o mal.

¿Qué me llevo? Tratando de integrar lo que a cada una de ellas le ha resultado más significativo o le ha llamado la atención.

Sesión 2. Empoderamiento y árbol genealógico.



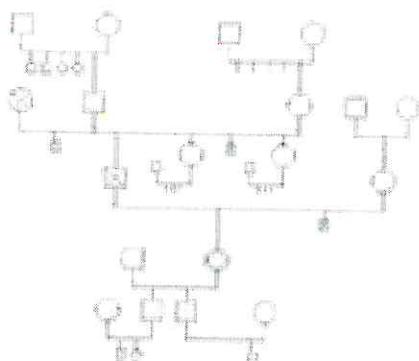
Nos enfocamos en el linaje familiar de las mujeres que las han precedido hasta llegar a ellas.

Para trabajarla explicamos la herramienta del árbol genealógico.

El árbol genealógico es una herramienta de trabajo que se usa en la terapia familiar y las constelaciones familiares y recoge información relevante sobre patrones de conducta de la persona que consulta.

Desde la perspectiva de la escuela de empoderamiento vamos a centrar la información en las MUJERES del linaje familiar.

- edad y sexo
- nº de hijos
- sucesos vitales significativos (separación, divorcio, aborto, muerte, ruinas económicas...)
- dedicación - trabajo
- enfermedades
- fallecimiento y motivo



Se propone indagar más sobre la información familiar, favoreciendo así un acercamiento a familiares y allegados que ellas consideren que pueden ser de utilidad.

Se da un espacio para compartir y presentar el trabajo, haciendo hincapié en aspectos de lo que han tomado conciencia cada una de ellas.

Algunas hablan de que han repetido el mismo patrón de su madre sobrellevando cargas familiares y abandonado el tiempo para ellas mismas y para formarse o atender necesidades personales.

Sesión 3. Las emociones.

Explicamos qué son las emociones y realizamos la dinámica del cuadro con la participación de las mujeres tras la breve explicación y los ejemplos expuestos.

La palabra emoción significa : movimiento al exterior.

Son respuestas de nuestro cuerpo, normalmente de impacto intenso, rápidas y transitorias.

Nos informan de aspectos nuestros y de las vivencias que estamos teniendo con las demás personas y con el mundo en general.

Nos orientan hacia nuestras necesidades.

Ejemplo

Sensación: dolor en el pecho

Emoción: tristeza

Necesidad: expresar "lo siento" a una persona querida.

Sensación: sofoco en la cara

emoción: rabia

Necesidad: poner un límite a alguien. Decir NO.

Cualidades de las emociones

Las emociones son las que son. Las sentimos y nos aportan información.

No se trata de evaluarlas: BUENAS Y MALAS. Porque si lo hacemos nos colocamos en un lugar frente a ellas de NEGACIÓN O ACEPTACIÓN.

Y cuando negamos una emoción suele quedarse más tiempo del necesario.

Las emociones si las acogemos y las aceptamos cumplen su función y luego se van. No son eternas.

¿Cómo funcionan en nuestro cuerpo?

Intensas, rápidas y transitorias.

Distinguir entre sensación, sentimiento, estado de ánimo.

- Sensación: aquello que experimentamos mediante los receptores sensoriales. Información que llega a través de los sentidos

vista

olfato

gusto

oído
tacto

La capacidad posterior para organizar esta información se denomina percepción.

- Sentimiento: cuando le damos forma y significado a una emoción. Está más elaborado. Requiere de una elaboración, interpretación y construcción.
- Estado de ánimo: cuando se mantiene en el tiempo. Es estable y duradero.

CUADRO DE EMOCIONES BÁSICAS O PRIMARIAS

Completemos este cuadro como actividad grupal respondiendo a cada una de las columnas.

EMOCIÓN	SENSACIONES	CONDUCTA (acciones)	UTILIDAD (función)	PATOLOGICO (extremo)
Tristeza				
Rabia				
Alegria				
Miedo				

ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

- 1) Reconocer la emoción → le ponemos un nombre
- 2) Acoger, abrazar → respirarla
- 3) Investigar → ¿De dónde me viene la emoción? - Validando la causa directa, no identificándose con la emoción.

Acciones concretas que proponemos llevar a cabo en las próximas semanas.

- Tareas distractoras: poner música, hablar con una amiga por teléfono...
- Escucha: parar y aceptar, no huir de lo que sientes.
- Foco: llevar la atención
- La tríada

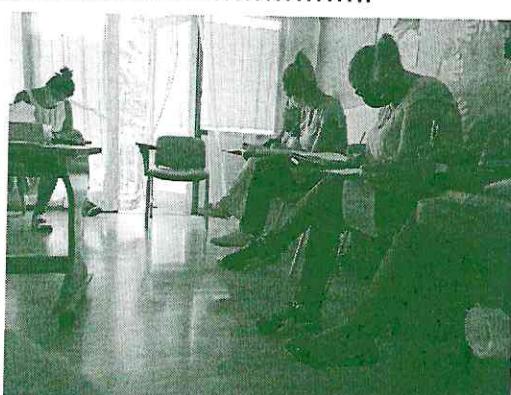
Dinámica: trabajamos con la conciencia corporal para adentrarnos en la respiración y conectar con la siguiente pregunta.

¿Qué emoción “habito” en este momento de mi vida?

Luego se propone una actividad creativa para representar en un folio y con colores lo que se les plantea acerca de esa emoción.

Dibújala.....

Ponerle el nombre a la emoción.....



Si fuese un color.....

Qué forma tendría.....

Localiza en qué parte de tu cuerpo la sientes.....

Sesión 4. La Autoestima.

¿Qué es?

Es el conjunto de creencias que tenemos sobre nosotras mismas, sobre nuestras cualidades y defectos, conforman una autoimagen que se puede transformar en un fuerte impulso para realizar nuestras actividades diarias y proyectos o, por el contrario, puede detener el progreso en nuestras vidas.

Las mujeres que se sienten conformes con su propia realidad. Son las que habitualmente se plantean constantemente nuevos proyectos y retos, mientras que aquellas que se quedan encerradas en sus inseguridades y miedos difícilmente podrán enfrentarse a la vida con la voluntad renovada.

En su jerarquía de las necesidades humanas, se describe como la necesidad de aprecio, que se divide en dos aspectos, el que se tiene una misma (amor propio, confianza, aprecio, suficiencia, etc), y el respeto y estimación que se recibe de otras personas (reconocimiento, aceptación, etc.)

ESCALERA DE LA AUTOESTIMA

Auto reconocimiento: Es reconocerse a sí misma, reconocer las necesidades, habilidades, potencialidades y debilidades, cualidades corporales o psicológicas, observar sus acciones, como actúa, por qué actúa y qué siente.

“Me veo”

Auto aceptación: Es la capacidad que tiene la mujer de aceptarse tal como es, en lo físico, psicológico y social; aceptar cómo es su conducta consigo misma y con los otros. Es admitir y reconocer todas las partes de sí misma como un hecho, como forma de ser y sentir.

“Me gusto”

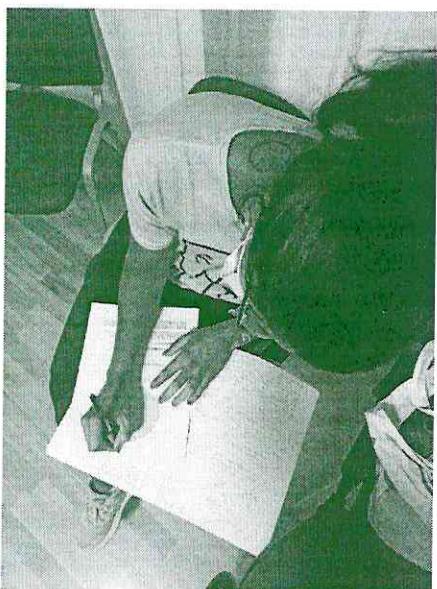
La autoestima tiene dos aspectos relacionados entre sí

1. Un sentido de ganadora y salir adelante (auto eficacia).
2. Un sentido de mérito personal (auto dignidad).

Auto eficacia: confiar en el funcionamiento de mi mente, capacidad de pensar, en los procesos por los cuales juzgo, elijo, decido; confianza en la capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en la esfera de mis intereses y necesidades; confianza conocedora en una misma.

Auto dignidad: seguridad de mi valor; una actitud afirmativa hacia mi derecho de vivir y felicidad.

“Autoeficacia y autodignidad son los pilares duales de la autoestima. La falta de alguno de ellos afecta enormemente. Representa la esencia de la autoestima”



Dinámica: explicamos lo que es la “personalidad mecánica”.

Con un ejercicio de visualización guiada se lleva a las participantes a recordar mensajes positivos y negativos que recibían de familiares, profesores y referentes importantes para ellas en la infancia.

Salen ejemplos como: buena, responsable, rebelde, gritona etc...

El objetivo del ejercicio es darse cuenta de cómo han influido esos atributos en su forma de percibirse a ellas mismas y cómo esos atributos han podido ir evolucionando hasta convertirse en creencias propias. Pudiendo condicionar la manera en la que se ven a sí mismas en la actualidad.

“El todo es más que la suma de las partes”

Rueda de integración del ejercicio.

Comparten lo que han experimentado con este ejercicio.

Posteriormente pasamos a leer las claves para aumentar la autoestima. Reflexionando en cada uno de los puntos a tratar.

CLAVES PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA

1. No idealices a los demás:

El primer paso es dejar de compararse. Es muy frecuente que cuando alguien se mide tomando como parámetro a los demás tienda a ponerlos en un pedestal –todo el mundo es estupendo y tú, peor-, cuando en realidad todos los seres humanos tienen cosas positivas y cosas negativas. Quien aprende a no compararse con la gente que le rodea deja de minusvalorarse y no siente envidia.

2. Evalúa tus cualidades y defectos:

Haz un inventario de los valores positivos que posees, y hazlos muy presentes en todo momento. Todo el mundo los tiene, lo que ocurre es que estamos acostumbrados desde pequeños a fijarnos en lo malo y a no valorar lo bueno que hay en nosotros. .

3. Cambia lo que no te guste.

En cualquier caso, si algo propio no gusta porque no responde a nuestros objetivos en la vida, se puede cambiar. Ahora bien, tampoco hay que empeñarse si en el fondo vemos que no compensa el esfuerzo que requiere, como, por ejemplo, ganar los mundiales de natación o aprender a conducir después de veinte años intentándolo, en cuyo caso lo que será preciso aprender es a decidir que no saber hacerlo no es un drama y olvidarse del asunto. “Lo que hay que saber -afirma la psicóloga Carmen Serrat- es que no son las circunstancias las que hacen sufrir, sino la forma de valorarlas”.

4. Controla tus pensamientos.

Se trata de aprender a pensar de otra manera, controlando esa voz interior, ese diálogo con uno mismo en el que nos criticamos al más mínimo fallo o error.

Tanto adolescentes como adultos con poca confianza en sí mismos podemos –y debemos- cambiar esta manera de pensar.

El mecanismo es simple: mantenerse alerta en todo momento para, cada vez que venga a la mente un pensamiento autodestructivo –como por ejemplo: “soy un desastre”, tratar de sustituirlo por otro más positivo – “si en esto no soy muy bueno/a, en eso otro sí”-.

A esto los psicólogos lo llaman sustituir los pensamientos irracionales por pensamientos racionales. Esto es muy importante, dado que la forma de pensar incide sobre los sentimientos y sobre el comportamiento.

Por ejemplo, quien sueña con conseguir un puesto de trabajo y cree que no vale nada, ni siquiera intentará hacerse con él, mientras que quien se acepta como es, con sus defectos y cualidades, pondrá en marcha una estrategia para conseguirlo.

5. No buscar obsesivamente la aprobación de los demás.

Quien pretenda gustar a todo el mundo está luchando por un imposible. Es fundamental fiarse de la propia opinión porque, se haga lo que se haga, siempre habrá alguien que no esté de acuerdo.

Lo que hay que hacer es actuar correctamente, de acuerdo plenamente con nuestra propia escala de valores. Si se actúa para agradar a los demás, uno acaba perdiendo sus propios objetivos en la vida y dejaremos de hacer muchas cosas que realmente nos gustaría hacer.

6. Tomar las riendas de la propia vida.

No hay que dejar que los acontecimientos nos arrastren, ni conformarnos con las circunstancias en las que nos encontramos; ¡hay que salir en busca de circunstancias más favorables!

7. Afrontar los problemas.

Pero sin agobiarse; los problemas requieren un tiempo para solucionarse. Basta con establecer una “cita” para afrontarlos. Hay que dedicar un tiempo para pensar en ellos, buscando soluciones. Escribiéndolos en un papel los veremos con mayor claridad.

8. Aprender de los errores.

Aprender de los fallos cometidos para actuar mejor en la próxima ocasión. Teniendo muy presente que hay fallos o errores que no dependen de nuestra voluntad, y siendo conscientes por otra parte, que errar es humano y nos sirve como lección para crecer y superarnos.

9. Practicar nuevos comportamientos.

Confiar en la propia capacidad para mejorar. La clave está en practicar mucho los nuevos comportamientos -una vez que nos hemos autoevaluado con mayor comprensión- hasta que acaban saliendo de forma espontánea.

10. No exigirse demasiado.

Eliminar el afán de perfeccionismo. El exceso de autoexigencia es una de las grandes causas del déficit de autoestima.

Si se ponemos el listón muy alto, si nos exigimos dar 10 en todo -algo imposible de conseguir-, además de criticarnos continuamente por no lograrlo, nunca nos daremos ocasión de elogiarnos. Pero también sucede que quien lo pretende hacer todo perfecto se priva, igualmente, de hacer cosas por miedo al fracaso o al ridículo. Mucha gente no se embarca en nuevas experiencias porque teme no estar a la altura de las circunstancias.

11. Darse permisos.

Ser comprensivo y tolerante con uno mismo. Cuantas menos licencias nos demos, más veces minaremos nuestra autoestima y más veces nos sentiremos mal. Para ello hay que tomar conciencia de los deberes que nos imponemos: ser buen profesional y buen amante, estar impecable a todas horas, ser un padre o madre perfectos... Y luego

12. Aceptar el propio cuerpo.

Aprender a amar el propio cuerpo, porque nos tiene que acompañar toda la vida!!! Si algo no nos gusta de él es preciso aprender a vivir sin pensar en ello y no permitir que los demás nos dicten qué es lo atractivo.

13. Cuidar la salud.

Sentirse bien influye positivamente en la autoimagen. Los hábitos de vida saludables, el ejercicio físico, una buena alimentación... son costumbres a adoptar. Hay que tratarse como lo que somos: personas importantes y únicas.

14. Disfrutar del presente.

Disfrutar de los pequeños placeres que ofrece el presente, desde un baño de sales a un paseo o a una charla con los amigos. No hay que dejar de gozar de estos placeres cotidianos por estar enfadado o porque se tenga que hacer algo después. Pasárselo bien, hacer cosas agradables, es fundamental para sentirse bien y juzgarse con comprensión y tolerancia. Algo perfectamente compatible con las obligaciones inevitables.

15. Ser independientes.

La libertad -pieza clave de la autoestima- está reñida con la dependencia psicológica y económica o material.

Bibliografía recomendada: El mundo de las emociones. De Mireia Simó.

Sesión 5: El estrés

Rueda de apertura para conocer cómo vienen, cómo ha ido la semana, que han ido poniendo en práctica o no, en la última semana.

Introducción de la temática. Trabajaremos el estrés desde la bibliografía de Mindfulness "Encontrando mi faro". Especializado en el mindfulness basado en la reducción del estrés.

Respondemos a preguntas como: ¿Qué es el estrés?, ¿cómo lo gestionamos?, ¿Qué aspectos y condicionantes influyen en el estrés?, ¿qué entendemos por situaciones vitales estresantes?

Se realiza un ejercicio para elaborar una lista de estrategias que ellas utilizan cuando están estresadas, con el objetivo de ir identificando cuales son los modelos de afrontamiento que tienen con las situaciones adversas que se le presentan.

“No podemos detener las olas, pero sí aprender a surfear”

Joan Kabat Zinn

Indicadores de estrés

- Las respuestas fisiológicas: aumento de la tasa cardíaca, la presión sanguínea o la actividad respiratoria, mareo, pitido en el oído...
- Emocionales: irritabilidad, sensibilidad, disforia....
- Cognitivas: rumiación, pensamiento confuso, dificultad para concentrarse...
- Comportamentales: hiperactividad, impulsividad....

Para trabajarla de modo práctico realizamos una dinámica con los Círculos de Covey, donde colocan los indicadores que están bajo su control, su influencia o que directamente entran en el círculo de preocupación y que ellas no pueden manejar.

- Círculo de control: representa lo que depende exclusivamente de nosotras.
- Área de influencia: tareas sobre las que no tenemos control directo pero sí influencia.
- Círculo de preocupación: Asuntos sobre los que no tenemos control ni podemos influir , pero nos preocupamos y le dedicamos mucha parte de nuestro tiempo.

Finalizamos la sesión cinco con una meditación guiada, para centrarnos en la respiración y las sensaciones corporales. Aprender nociones básicas del Mindfulness que es una herramienta psicoeducativa muy útil para el tratamiento del estrés.

Cerramos la sesión con la integración del aprendizaje y con las sensaciones que quedan registradas del día de hoy.

Sesión 6: Modelos de afrontamiento

Comenzamos la mañana recordando la importancia de expresar en las aperturas de la rueda grupal sin dar consejos a las compañeras en su lugar trabajamos la escucha y la comunicación de lo que van desarrollando y aprendiendo a través de las sesiones. Desde el respeto, la confianza y la comodidad.

Para adentrarnos en los modelos de afrontamiento les pedimos que pongan ejemplos de su presente actual para ir observando cuál es el modelo de afrontamiento de cada una ante los problemas. Teniendo en cuenta que este modo de afrontar va a depender también de las circunstancias que conlleve el problema.

MODELOS DE AFRONTAMIENTO SEGÚN EL COACHING ESTRATÉGICO.

MODELO VÍCTIMA

Pensamientos del tipo:

- Todo me pasa a mí
- La culpa de todo es de las otras personas o las circunstancias.
- Yo no puedo
- No soy capaz

MODELO AVESTRUZ

Pensamientos del tipo:

- No pasa nada, el problema no es grave
- Ya lo solventaremos
- Voy a ocuparme del trabajo que este tema no es importante
- Estoy bien, no me pasa nada

Un ejemplo de la persona avestruz es la que se ocupa de los problemas de otros para no atender los suyos propios.

MODELO GUERRERA

Me adueño del problema, lo hago mío y por tanto tomo toda la RESPONSABILIDAD de todo lo que supone abordar el afrontamiento de ese problema.

Cuando tomamos la responsabilidad ya somos capaces de buscar estrategias para la solución del mismo. Conocemos el problema y sabemos cuánta energía y recursos nos va a suponer. Desde esta conciencia SI PUEDO GESTIONARLO.

Para ver este modelo realizamos una actividad donde nos respondemos tres preguntas esenciales que no solemos hacer. Para ello damos un ejemplo sencillo:

"Si una vecina me toca en el timbre de mi casa y me pide azúcar"
¿Qué hago?

Vemos en las respuestas de las mujeres que se actúa por inercia. Sin embargo las tres preguntas claves ayudan a tomar conciencia del afrontamiento.

¿Quiero darle el azúcar a mi vecina?
Tal vez he tenido un problema con ella y no quiero ser generosa.

¿Tengo azúcar?
Para dar algo tengo que mirar primero si yo tengo. En este caso el azúcar. En las relaciones personales puede traducirse a paciencia, tranquilidad, comprensión etc...

¿Puedo darle el azúcar?

Si decido darle, hay que pensar si eso me repercute negativamente a mí.

Si doy el último paquete de azúcar, puedo quedarme yo y mi familia sin azúcar.

Sesión 7: La comunicación

Abrimos la rueda para comenzar la sesión de fin de semana.

Lanzamos la pregunta al grupo para que respondan qué es la comunicación para ellas, como la definen y la utilidad que tiene.

Posteriormente presentamos en diapositivas los contenidos para explicar la temática.

El objetivo es que conozcan los elementos que están implicados en la comunicación y qué habilidades podemos poner en práctica para mejorarla.

La segunda parte de la sesión de hoy va dirigida a reconocer los 3 estilos principales de la comunicación y que cada una identifique el estilo en el que se ve reflejada. Centrándonos sobre todo en reconocer el estilo asertivo para ponerlo en práctica con la intención de mejorar la comunicación entre las personas.

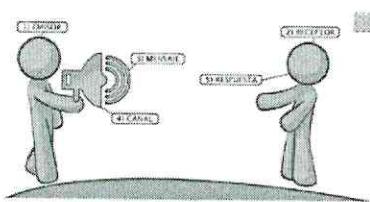
En esta sesión se da una situación entre dos compañeras, donde cada una se siente herida por un mal entendido.

Aprovechamos "este hecho" para abordar tanto el manejo emocional de cada una, como el trabajo de comunicación para aclarar lo sucedido y llegar a un encuentro donde ambas se sientan escuchadas y comprendidas.

¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN?

- Acción consciente de intercambiar información.

Los Elementos

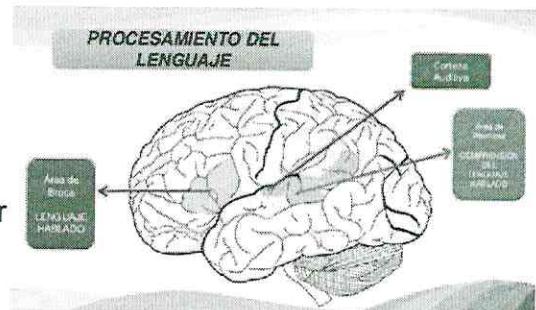


- Mi mapa mental y el tuyo
- En un sentido general la comunicación es la interacción entre los seres humanos.

- Le daremos especial importancia a la palabra y a la forma de comunicarla (Regulación de la prosodia, ritmo, respiración, tono de voz...)

¿PARA QUÉ NOS SIRVE?

Conserva un gran poder → medio para llegar unos a otros → COMPRENSIÓN



LA COMUNICACIÓN PUEDE LLEGAR A TRANSFORMAR UNA SITUACIÓN

¿QUÉ ESTILOS DE COMUNICACIÓN QUE CONOCES?

Pasivo- Asertivo- Agresivo.

Vemos el cuadro según el lenguaje verbal y no verbal.

Conducta sumisa o ratón	Expresión verbal	Expresión no verbal
	<p>"Lo que tú digas" "No me tienen en cuenta" "¿Te importaría si...?" "Está bien, lo que tú quieras" "Siempre pierdo" "Nadie me quiere"</p>	<p>Mirada baja y huidiza Voz baja con vacilaciones Habla entrecortadamente Usa muletillas Postura nerviosa, encorvada, tensa</p>
	<p>"Lo digo yo y punto" "Sólo yo soy importante" "Lo que tienes que hacer es..." "Si no haces ... tendré que "Quien manda soy yo" "Tengo que ganar"</p>	<p>Mirada retadora y alta Volumen de voz elevado, amenazante Habla precipitada y tajantemente, con insultos y amenazas Invasión del espacio de la otra persona</p>

QUÉ ES SER ASERTIVA

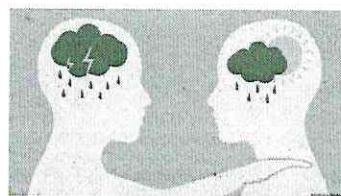
La asertividad es una forma de comunicación que consiste en **defender tus derechos, expresar tus opiniones y realizar sugerencias** de forma honesta, sin caer en la agresividad o la pasividad, respetando a los demás pero sobre todo respetando tus propias necesidades.

Se trata de una forma consciente de comunicar tus sentimientos sin dejarte llevar por las emociones, y se sustenta sobre la autoestima y confianza en ti mismo.

PARA QUÉ SIRVE SER ASERTIVA

- Para exponer a los demás cuáles son tus verdades deseos y necesidades, y para demostrar dignidad, autoconfianza y respeto por ti mismo.
- Dar tu opinión**, hacer una petición o pedir un favor a alguien de forma natural
- Expresar tus emociones desagradables** (quejas, críticas, desacuerdos, etc) y rechazar peticiones sin que los demás se sientan heridos o molestos contigo.
- Mostrar emociones agradables** (alegría, orgullo, agrado, atracción) y hacer cumplidos sin parecer demasiado volátil emocionalmente
- Preguntar por qué** y sentir que tienes derecho a cuestionar la autoridad o las tradiciones.
- Iniciar, continuar, cambiar y terminar conversaciones de forma cómoda y sin la sensación de estar ninguneando o faltando al respeto a nadie.

Sesión 8: Habilidades de Comunicación y práctica

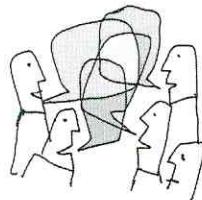


HABILIDADES EN LA COMUNICACIÓN

ESCUCHA ACTIVA	EMPATÍA
<p>Escuchar al otro con todos los sentidos. Diferenciarlo de oír.</p> <p>En la escucha activa estamos teniendo en cuenta el sms , los sentimientos y los pensamientos de la otra persona.</p> <p>Escucho al otro, no a mi pensamiento.</p>	<p>Es la capacidad para comprender el mundo emocional del otro. No juzgar.</p> <p>Tiene componentes: saber escuchar, leer el lenguaje no verbal, no juzgar ni invalidar lo que la otra persona siente, prestar ayuda si la necesita.</p>

PERSUASIÓN	MANIPULACIÓN
<p>La persuasión es la capacidad para hacer entender al otro con argumentos y razones que una persona piense o actúe de una determinada forma.</p> <p>REFLEXIÓN, CERTEZA, OBJETIVIDAD, CLARIDAD...</p>	<p>La manipulación es una intención egoísta del individuo de que haga lo que él quiere por sus propios intereses. No hay consideración hacia la otra persona.</p>

RESPETO



“Todas las personas necesitamos ser escuchadas”

- ¿Tener la razón o entendernos? (reflexión)
- No por hablar más alto tengo más razón.
- No hablar todos a la vez, respetar su punto de vista y no interrumpir.
-

Dinámica:

Las compañeras comparten lo que hemos visto en el día anterior.

Trabajamos con el Brainstorming (lluvia de ideas)

Ejercicio: Buscar una situación **personal/familiar/laboral** que cada sienta que necesita comunicar y ser escuchada.

Para este ejercicio nos vamos a poner por parejas colocando las sillas en contacto con la espalda, de tal forma que solamente escuchamos la voz de nuestra compañera pero no estamos viendo su cara ni su expresión corporal. Únicamente a través del lenguaje verbal.

Se les pide que concreten lo que quieren comunicar a su compañera.

Saber QUÉ vamos a comunicar y CÓMO.

Formamos pareja A y B

A: escucha únicamente.

B: Comunica

A: expresa lo que le ha comunicado la compañera

B: escucha lo que ha contado en las palabras de la otra compañera.

Preguntas:

¿Te has sentido escuchada?

¿Te has sentido comprendida?

Descubrimientos en esta dinámica.

Dejamos un espacio de tiempo para que cada una pueda identificar aspectos que le ocurren en la comunicación: necesidad de hablar, darse cuenta que no son escuchadas, esperar el refuerzo de la otra persona... estar más presente en la escucha de la otra y menos presente cuando hablan de si mismas... etc....

Sesión 9: Toma de decisiones

Abrimos la sesión dando un espacio para compartir cómo ha ido la semana y qué han estado observando en la última semana.

La mayoría de mujeres comparte que se siente más consciente de sus acciones, de lo importante que es para ellas poner límites, de reconocer cuál es la emoción que sienten y expresarla y de las ganas que tienen de continuar la formación porque se les ha hecho corta.

Planteamos la siguiente pregunta:

¿Qué significa para cada una tomar una decisión?

Para profundizar en esto se les invita a realizar un ejercicio escrito para describir un momento de su vida donde tuvieron la oportunidad de tomar una decisión y no lo hicieron. Y posteriormente contestar a las siguientes preguntas.

- **¿Qué consecuencias tuvo para ti no tomar la decisión?**
- **¿Qué has aprendido de esa experiencia?**
- **Qué puedes hacer desde hoy para que las consecuencias que tuvo, si no la quisieras, no se vuelvan a repetir.**

El objetivo del ejercicio es que ellas mismas se den cuenta de cuáles son los pros y los contras de tomar una decisión. Pudiendo ver la situación desde una perspectiva más amplia.

Pasamos a describir en la pizarra las fases de una toma de decisión.

- 1) **Identificar: claridad de la meta/objetivo.**
- 2) **Discriminar:** decisión personal/ decisión con terceras personas.
- 3) **Estudiar pros y contras** de la situación en cuestión
- 4) **LLevar a cabo el plan de acción de la decisión que se quiere tomar**

- 5) Revisión: valorar mi toma de decisión.
- 6) Conclusión: fase en la que llega la seguridad por la decisión tomada. Pues la persona ha tomado su responsabilidad total y absoluta y **es consecuente con lo que piensa-siente y hace. En esta fase explicamos que esto no implica que el resultado sea el esperado, sino que la persona ha asumido su responsabilidad y tanto si el resultado favorece como si perjudica no deja de ser una decisión personal.**

Hacemos un descanso para pasar a la parte práctica.

Ejercicio: Conectamos palabra y cuerpo

Nos ponemos en círculo y en una postura cómoda, sentadas cada una en su silla. Realizamos un ejercicio de mindfulness para adentrarnos en el cuerpo llevando la atención a la respiración y a la postura.

Se sugiere que repitan la palabra “quiero” y continúen la frase con lo que cada una sienta y verbalice de forma espontánea.

Vamos dejando que se mueva según la necesidad que va surgiendo en cada una y luego pasamos al “necesito” y al “te pido”.

Al finalizar dejamos que cada una comparta su experiencia.

Realizamos el cierre del día compartiendo lo que se lleva de la experiencia de la sesión de hoy.

Sesión 10: El talento.

- El talento es la habilidad innata de crear.
- Todos las personas tenemos talento aunque pensamos que es solo cosa de algunas personas.
- Creemos que el talento es cosa de artistas, escritores, pintores, productores de cine, poetas y personas reconocidas por este tipo de profesiones.

Sin embargo todas tenemos:

“El don de la Creatividad”



EJERCICIO ESCRITO:

Tomate unos minutos para escribir 5 cosas que se te dan bien.

Coser, pintar, escribir, manualidades, ordenar, la decoración....

Mientras van leyendo su lista van conectando con la motivación y las ganas de hacer más cosas.

También toman conciencia que desde que están estresadas o preocupadas no pueden conectar con las ganas de crear.

EJERCICIO CREATIVO:

Escribir el nombre completo, segundo nombre (si lo hubiera) y los apellidos.

Este ejercicio tiene tres partes y va acompañado de música para favorecer la comodidad y las ganas de pasar un ratito con ellas mismas.

En la parte 1:

Hay que formar palabras con las letras de todo el nombre completo de cada una.

Parte 2:

De esas palabras que han escrito eligen 5 palabras.

Parte 3

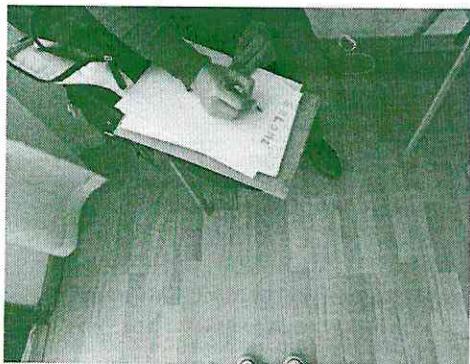
Con esas 5 palabras escriben un **poema, una carta o un relato**. Puede ser inventado o real.

La consigna es que dejen volar su imaginación.

CIERRE/DESPEDIDA/INTEGRACIÓN

¿Qué me llevo de tí ?

¿Qué te doy de mí?



Cada una coge un folio para escribir su nombre de forma creativa. Se les explica que será “el regalo que se llevan a casa de esta formación” y para eso se requiere de la aportación de cada una de ellas individualmente y de todas como parte del grupo.

Cuando han pintado el dibujo con su nombre lo ponen en el suelo en círculo y dejamos un tiempo para ir escribiendo a cada una de las compañeras una palabra o una frase que resuma las dos preguntas principales:

¿Qué me llevo de tí ?

¿Qué te doy de mí?

La actividad es espontánea.

Se invita a conectar con lo aprendido, experimentado y vivenciado en el grupo.

Tras esta actividad se realiza la rueda de cierre grupal y de formación y se entrega el cuestionario para valorar todos los aspectos relacionados con la escuela de empoderamiento para la mujer.

METODOLOGÍA

Las dinámicas y trabajos de grupo suponen una herramienta fundamental para el proceso de cambio.

El grupo representa un espacio facilitador para la construcción. El espacio que se construye entre las mujeres invita a la reflexión, favorece las habilidades sociales en las relaciones con las demás y aporta el apoyo y la compañía en los procesos personales de cada una, dentro de un entorno seguro y agradable que permite:

- Expresar la experiencia vivida.
- Exteriorizar sentimientos, deseos, dificultades e inquietudes.
- Entender la conexión entre la identidad femenina, nuestro YO y las situaciones y condiciones en las que vivimos, incluyendo entre ellas nuestra sexualidad y nuestro estado de salud.
- Aprender a administrar un tiempo propio para el autocuidado y el desarrollo personal.

Las sesiones se llevaron a cabo a través del grupo con una metodología teórica-práctica-vivencial. Se fundamentó en ser participativa, utilizando técnicas y herramientas que fomentaron y apoyaron al desarrollo del *autoconocimiento, el autoaprendizaje, el espíritu crítico, la introspección, la capacidad de extrapolación de conocimientos aprendidos y situaciones experimentadas, la independencia y la autonomía, la colaboración y el trabajo en equipo*.

Se tuvieron en cuenta una serie de herramientas y técnicas para utilizar durante las sesiones, tales como: *role playing, actividades escritas, casos prácticos, experimentos gestálticos basados en el aquí y ahora y ejercicios de mindfulness*.

Se buscó mucho apoyo en las artes plásticas, la música y el uso del cuerpo como canal para realizar una introspección del YO y de autoconocimiento. El cuerpo como herramienta potentísima para aumentar la autoestima, la autoconciencia, la autodeterminación, el empoderamiento y el fortalecimiento de la red de seguridad.

Y se definió una metodología Gestalt, que se detalla a continuación:

Se explica los 3 fundamentos principales del trabajo con la gestalt.

- 1) El momento presente. Aquí y ahora.
- 2) Darse cuenta “Awaraness”. Atención y aceptación del proceso.
- 3) La responsabilidad. Entendido como la habilidad de dar respuesta a lo que nos sucede. Pasando de ser pasiva a ser activa en la interacción con el medio que nos rodea.

La gestalt se considerada una filosofía de vida que nos promueve hacia una actitud sana y responsable donde pasamos de estar en el apoyo externo hacia el autoapoyo. Entendiendo el autoapoyo como una expresión de madurez frente a los acontecimientos de la propia vida.

El grupo actúa como el coro de la tragedia griega, cuando el protagonista toca fondo, desnuda su alma o pone de manifiesto su bloqueo, facilita la movilización emocional del resto del grupo.

En el grupo cada miembro:

Explora y modifica su mundo interno en compañía de los otros miembros del grupo, enriqueciéndose unos a otros. Explora y modifica su relación con los otros. Aprende distintos estilos de relacionarse; se le hacen claros sus conflictos a partir de lo que proyecta en los compañeros; ya sea en los trabajos individuales de estos o en su interacción con el grupo.

ETAPAS DEL GRUPO

1. NUTRICIÓN
 - o Crear un espacio de confianza.
 - o Consensuar las normas para el trabajo como grupo.
 - o Permitir que se organicen como grupo.
 - o Una vez que el grupo se ha establecido comienza el desarrollo de este.
2. EXPRESIÓN
 - o Expresión verbal y no verbal (a través del juego).
3. CONCIENCIACIÓN (a través de diversas dinámicas)

- o Darse cuenta de sí mismo (lo que sienten, lo que piensan, lo que necesitan) y del grupo.
- o Discriminación de lo propio y lo ajeno: yo/tú.
- o Mecanismos de defensa.
- o Situaciones inconclusas individuales y grupales.

Línea de trabajo de la Gestalt:

- Comunicación directa (hablar en primera persona, cómo en lugar de por qué...)
- Compromiso de cada miembro consigo mismo y con los demás.
- Proyecciones y recuperación de estas.
- Evitar el apoyo exagerado.
- Expresión de las emociones, agrados y desagrados sin justificarlas.

Encuadre:

- Grupo de 10 mujeres
- Mujeres en situación de vulnerabilidad (algunas son víctimas de violencia de género)
- Edades entre 30 y 65 años.

EVALUACIÓN

Las participantes asistentes resultan ser de diferentes zonas de la isla, la mayoría de ellas viene de Telde. Y además asisten mujeres que vienen de la zona de Carrizal y de Las Palmas.

Para la difusión e inscripción de la escuela de empoderamiento, **A tí mujer** da prioridad a las mujeres que son socias. Las plazas se cubren desde que se ofrece la propuesta.

Comienzan 10 mujeres en edades comprendidas entre los 28 hasta 68 años.

Las mujeres asisten de modo regular a todas las sesiones, excepto una de ellas a la que informamos la decisión de retirar la plaza debido a faltas injustificadas. Quedando finalmente 9 mujeres a partir de la sesión 4.

La mayoría de ellas no está en el sector laboral, se encuentran al cuidado de hijos o en búsqueda de empleo. Una de ellas ya está jubilada y aporta enseñanzas a sus compañeras desde la visión de su madurez y experiencia.

La mayoría de mujeres han sufrido violencia de género. Solo una de ellas es soltera y sin hijos a cargo y su interés por la formación es para enfocarlo a su desarrollo personal.

Presentan una actitud colaboradora, participativa y con ganas de aprender.

A medida que van pasando las sesiones las mujeres van verbalizando cambios que llevan a cabo en su día a día. Esos cambios los describen como una conciencia de sus emociones, hablan de cómo se sienten, de cómo poner límites con personas o situaciones que les supone una sobrecarga y qué capacidad tienen para gestionarse en situaciones adversas.

Todo esto nos habla de cómo han ido aplicando los conocimientos y las herramientas que se les va facilitando. En todo momento se trabaja dando un feedback de los progresos.

El cierre de la escuela se realiza con la mitad de participantes, 5 mujeres.

El resto de usuarias debido a problemas familiares y de salud no puede asistir pero se mantienen en contacto para llenar el cuestionario de valoración final en las próximas semanas asistiendo a la sede de la Asociación, en Telde.



CONCLUSIONES

En las primeras sesiones se trabaja mucho la *etapa de nutrición* en el grupo donde insistimos en las normas, la confidencialidad y la cohesión grupal. El objetivo principal es crear un espacio seguro, de escucha y libre de juicio.

Desde el primer momento se han mostrado cómodas y han expresado en todo momento cómo se han ido sintiendo en el proceso. Insistiendo en “no dar consejos” a las compañeras sino hacer un trabajo desde la resonancia asumiendo nuestra responsabilidad en los asuntos tratados.

A nivel individual hemos ido observando cambios en cada una de ellas en cuanto a la expresión verbal, cómo han ido tomando su lugar en el grupo, la capacidad de iniciativa y la puesta en práctica de los conocimientos a su vida diaria cada semana.

A medida que han ido avanzando las sesiones y que se ha ido tratando temas relevantes de ellas mismas y sus circunstancias de vida, se han sentido más comprendidas y seguras, favoreciendo la conciencia de sí mismas y también conociendo más de cerca sus adversidades promoviendo un modelo de afrontamiento más sano.

Finalizando las sesiones, se les pide un trabajo de integración donde recabar la información de lo que han aprendido. A nivel general, sienten que han aprendido muchos aspectos sobre sí mismas y se llevan una “forma nueva de mirar al mundo”.

Una de ellas comentó “yo no sabía que esta vida existía”.

Se les invita a continuar formándose y seguir trabajando en su desarrollo personal. Fortaleciendo la constancia y el compromiso con ellas mismas.

09415332Y Firmado
MARIA digitalmente por
ESTHER 09415332Y MARIA
ALVAREZ ESTHER ALVAREZ
(R: G76204544) (R: G76204544)
G76204544) Fecha: 2021.11.27
19:04:16 Z

ANEXO II: MEMORIA ECONÓMICA

RELACIÓN NOMINAL DE FACTURAS O DOCUMENTOS CONTABLES

Nº EXPEDIENTE: 33/2021-0927074536
DENOMINACIÓN DE LA ENTIDAD:
NOMBRE DEL PROYECTO:

ASOCIACION PARA EL APOYO INTEGRAL A LA MUJER "A TI, MUJER"
ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA LA MUJER

Orden	Seguridad Social patronal	Nombre del trabajador/a	Concepto	Mes	Fecha de pago	Importe	Método de pago	Importe imputado	Desviación hasta 20%
		FELGEDA DEL PINO GIL GUTIE NOMINA OCTUBRE		OCTUBRE		269.63	CARGO EN CC	269.63	
		FELGEDA DEL PINO GIL GUTIE FINQUITO		OCTUBRE		19.82	CARGO EN CC	19.82	
		ESTHER RUTH GONZALEZ VIE NOMINA OCTUBRE		OCTUBRE		412.10	CARGO EN CC	176.61	

Concepto presupuestario contenido en la previsión de gastos								GASTOS CORRIENTES				Total importe imputado		
Nº de orden	MATERIAL FUNGIBLE	Fecha contable	Nº asiento u operación	Proveedor / Acreedor	Concepto	Nº de factura	Fecha de la factura	Importe	IGIC	IRPF	Fecha de pago	Método de pago	Importe imputado	
1		29/10/2021	31	CAMOFI	MATERIAL FUNGIBLE	TE1/5619	29/10/2021	39.32	1.34				46.06	
2		27/09/2021	32	CAMOFI	MATERIAL FUNGIBLE	TE1/5620	27/09/2021	39.32	1.34				40.66	

Nº de orden	Nº de asiento u operación	Fecha contable	Proveedor / Acreedor	Concepto	Nº de factura	Fecha de la fact.	Importe	IGIC	IRPF	Fecha de vencimiento	Método de pago	Importe
3	14/10/2021	33	DIFUSIÓN	MATERIAL FUNGIBLE	1E14069	27/09/2021	28,20	1,11		27/08/2021	EJECUTIVO	29,31
4	28/10/2021	34	ALCAMPO	FOTOCOPIAS		14/10/2021	82,24	5,76		14/10/2021	EJECUTIVO	88,00
5	28/10/2021	35	ALCAMPO	MATERIAL FUNGIBLE	2,11003E+11	28/10/2021	26,12			28/10/2021	EJECUTIVO	26,12
6	10/11/2021	37	ISOLINA PÉREZ SANTANA	MATERIAL FUNGIBLE	2,11003E+11	28/10/2021	3,06			28/10/2021	EJECUTIVO	3,06
			AUDITORIA		21,08	10/11/2021	100,00			10/11/2021	TRANSFERENCIA	40,86
							7,00				Total importe imputado	228,01

Nº de orden	PUBLICIDAD	Fecha contable	Nº asiento u operación	Proveedor / Acreedor	Concepto	Nº de factura	Fecha de la factura	Importe	Total importe impuestado		
									IGIC	IRPF	Fecha de pago
7		10/11/2021	30	ACOSTA DESIGN SL	CARTELES Y FLYER	2100116	10/11/2021	149,53	10,47		10/11/2021 TRANSFERENCIA

Total importe imputado

A efectos de identificación
Isolina Pérez Santana
R.O.A.C. N° 16831

LUGAR, Y FECHA

CARGO
NOMBRE

A efectos de identificación
 Solapa 02
 Isolina Pérez Santana
 R.O.A.C. N° 16831

RESUMEN DE GASTOS

Nº EXPEDIENTE: 33/2021-0927074536

DENOMINACIÓN DE LA ENTIDAD: ASOCIACION PARA EL APOYO INTEGRAL A LA MUJER "A TI, MUJER"
 NOMBRE DEL PROYECTO: ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA LA MUJER

Concepto presupuestario contenido en la previsión de gastos	Importe presupuestado	Importe imputado al proyecto	% de desviación
Personal	2.095,39	1.922,81	91,78%
Gastos Corrientes	213,48	228,01	106,81%
Gastos de desplazamiento	0,00	0,00	0,00%
Gastos de alojamiento	0,00	0,00	0,00%
Gastos de publicidad	150,00	160,00	106,67%
Gastos de edición	0,00	0,00	0,00%
TOTAL GASTOS	2.458,87	2.310,82	

RESUMEN DE INGRESOS

Financiación propia
 Subvención del Instituto Canario de Igualdad
 Ayudas o subvenciones de otras entidades públicas
 Aportaciones de otras entidades privadas
TOTAL INGRESOS

	Importe presupuestado	Importe imputado al proyecto
	0,00	148,05
	2.458,87	2.310,82
	0,00	0,00
	0,00	0,00
	2458,87	2458,87

LUGAR, Y FECHA

09415332Y Firmado
 MARIA digitalmente por
 ESTHER 09415332Y MARIA
 CARGO ESTHER ALVAREZ
 NOMBRE ALVAREZ (R: ESTHER ALVAREZ
 (R: G76204544) Fecha: 2021.11.29
 G76204544) 23:43:06 Z

