

Empleo, salud y bienestar

El empleo además de favorecer la independencia y estabilidad económica, influye en la estabilidad emocional y bienestar de las personas; fomentando su autoestima (al sentirse útiles), la estructuración del tiempo (la larga duración en las situaciones de desempleo lleva a la monotonía y desmotivación, así como la desestructuración de horarios); y la identificación y permanencia a una comunidad (facilitando la relación con el entorno y el tejido de redes y relaciones personales nuevas y evitando el aislamiento), entre otras.

Aunque es un medio para satisfacer las necesidades básicas (subsistencia, seguridad y realización), no siempre es suficiente, por lo que es necesario favorecer la aparición de espacios de relación que rompan la soledad y animar a la participación y a la aportación profesional.

Ansiedad, depresión, desesperanza, irritabilidad, problemas de sueño y desequilibrios alimenticios, problemas de pérdida de autoestima y confianza... son solo algunas de las consecuencias provocadas por una situación laboral inestable o inexistente a lo largo del tiempo; que unidas a estresores como la presión social y/o familiar, sentimientos de inutilidad, dificultades económicas... pueden llevar a sobrepasar los recursos propios con los que cuenta la persona.

El estilo de afrontamiento que se emplee juega un papel fundamental por lo que nuestra actividad pone el foco en la resiliencia y en que las personas pongan en marcha acciones dirigidas a resolver el problema, ya que esto facilita el proceso de recuperación.

El enfoque va por tanto más allá de proporcionar recursos a las mujeres que demandan ayuda. Es un tipo de intervención que **promueve el cambio personal y social**, no se trata de paliar un sufrimiento, sino que, deberá promover el crecimiento de la persona que será el centro de la propia intervención. Este modelo de intervención-orientación laboral responde a la necesidad principal que las destinatarias del proyecto tienen respecto a la inserción laboral como elemento final para su proceso de autonomía.

Es necesario intervenir en los aspectos personales y sociales, no solo en lo relacionado con lo laboral, para facilitar un adecuado tránsito al mundo laboral. Y se requiere de un proceso largo para poder medir efectivamente su mejora y la consecución de los objetivos parciales propuestos y progresivos en el tiempo.

El empoderamiento es un proceso individual, en la medida que supone un proceso personal de toma de conciencia de las personas sobre su propia situación, que se inicia a través de una evolución propia, en la que se toma conciencia de sus propios derechos, de sus fortalezas e intereses, y consolida su autonomía y poder personal. Un proceso que requiere cambio, y como todos los cambios también necesitan su tiempo.

Tiempo para reflexionar, para elegir, para desarrollar habilidades, para aumentar la confianza y la autoestima en nosotras mismas, imprescindible para sobrevivir.

En general, el empoderamiento se refiere a un mayor control de la persona sobre su propia vida, su cuerpo y su entorno y ello pasa por:

- Libertad de movimiento y acción (autonomía).
- Ingerencia en los procesos de toma de decisiones (poder de decisión)
- Acceso y control de recursos económicos.
- Ausencia de violencia contra ella.
- Acceso a la información e igualdad jurídica.

Emaktiva es un proyecto experimental que surge de la constatación y preocupación ante las especiales dificultades de acceso al empleo que tienen las mujeres en situación de vulnerabilidad social.

Estas mujeres presentan una clara desventaja laboral, ya que parten de situaciones muy diversas y complejas: mujeres en el umbral de la pobreza (mujeres solas tras una situación de ruptura de pareja, separación, viudedad, y con menores a su cargo), situaciones de violencia de género (un porcentaje muy alto de mujeres en situación de desempleo y con dificultades de acceso al mercado laboral han sufrido algún tipo de violencia a lo largo de su vida, ya sea física, psicológica, sexual, laboral, etc.), niveles académicos bajos, desconexión y desconocimiento del mercado laboral, miedo a enfrentarse a este, falta de confianza, desmotivación, etc.; lo que requiere un trabajo integral, que aborde la perspectiva laboral, social y personal, orientada para la mejora de su empleabilidad e incorporación al mercado laboral.

Estrés, acoso laboral, inseguridad e inestabilidad laboral, despaste profesional... Es fundamental que el itinerario integral que realizan las mujeres cubra la totalidad de su problemática real, para lo cual hay que identificar junto con ellas sus necesidades, intereses reales, debilidades y sus potencialidades para diseñar su plan de empleabilidad, junto con un trabajo de mejora personal, que recoja las acciones que permitan tomar conciencia de miedos y emociones a través del desarrollo de un plan de autogestión emocional y mejora personal que les aporte recursos prácticos, aplicables a su día a día.

Así, valoramos que un aspecto fundamental que tienen que trabajar las mujeres en situaciones de riesgo y/o de maltrato es la gestión emocional encaminada a la mejora de su empleabilidad; para lo cual se lleva a cabo una propuesta vivencial y personalizada para poder integrarla en el día a día y empoderar desde la autorregulación emocional en la vida privada, familiar y profesional, trabajando la concienciación y la sabiduría del cuerpo para detectar las señales e incorporar recursos que sean de ayuda. Esto es clave para lograr el objetivo profesional.

Se trabajan contenidos tan diversos como: el **autoconocimiento y la comprensión emocional** (identificación de emociones, desmitificación de emociones negativas, conexión con el cuerpo como

indicador y principal autorregulador emocional y la incorporación de recursos prácticos y diversos); la **educación socioemocional**... y la aplicación de estos aprendizajes en su búsqueda de empleo (competencias emocionales básicas, estrategias de afrontamiento de un proceso de selección de forma positiva, comunicación asertiva y gestión emocional en el puesto de trabajo, trabajo de la creatividad como recurso para la resolución de conflictos..).

Otra de las realidades que dificulta el acceso al empleo a un elevado número de mujeres, es la que hace referencia a la situación que sufren las mujeres con responsabilidades familiares en situación de vulnerabilidad social; pudiéndonos encontrar diversos escenarios: hogares monomarentales sin red; hogares con recursos económicos pero sin corresponsabilidad familiar lo que provoca que todo el peso del cuidado familiar sobrecarga sobre la mujer; víctimas de violencia que se han visto obligadas a salir de su lugar de residencia; mujeres receptoras de ayudas sociales o con escasos recursos económicos...

Dificultades de conciliación, inexistencia de redes de apoyo, altas responsabilidades en los cuidados familiares; los síndromes de “superwoman”, “malamadre”, “malahija” y “malaesposa”, sobrecarga mental..... Un porcentaje alto de las mujeres en estas situaciones ven muy complicada su inserción en el mercado laboral o su continuidad en este y otras muchas se ven obligadas a renunciar a cualquier acción de mejora de su empleabilidad ya que las acciones existentes no contemplan esta realidad.

Por todo ello, potenciar el empoderamiento y autonomía de las mujeres en la vida privada, familiar y profesional, trabajando la **sensibilización** sobre corresponsabilidad e impacto de los cuidados familiares en la empleabilidad de la persona cuidadora y sobre la importancia del autocuidado personal como estrategia de mejora de la empleabilidad; el **fomento de redes de apoyo** y la gestión de las posibles necesidades a través de recursos externos; fundamentándose su acompañamiento en la corresponsabilidad, empoderamiento, proactividad y autonomía personal, desde un enfoque feminista; es otro de los objetivos de nuestra actividad.

El proyecto contempla el diseño de un modelo de intervención sociolaboral orientado a un perfil muy específico de mujeres con las características señaladas anteriormente. El enfoque del modelo es un tipo de intervención que promueve el cambio personal y social, no se trata de paliar un sufrimiento, sino que, deberá promover el crecimiento de la persona que será el centro de la propia intervención. Este modelo de intervención-orientación laboral responde a la necesidad principal que las destinatarias del proyecto tienen respecto a la inserción laboral como elemento final para su proceso de autonomía.

Una metodología activa y participativa, que impulsa, estimula y transforma; evitando posibles dependencias y favorece la autonomía personal, desde la siguiente premisa: el aprendizaje de los procedimientos se basa en la realización de los mismos.

Una metodología Individual y Grupal. A nivel individual se trata de diseñar una trayectoria personal con cada una de las mujeres, estableciendo un constante diálogo en relación a sus capacidades, competencias, intereses, proyectos y metas a corto y largo plazo; y a nivel grupal trata de capacitar y de movilizar energías para salir del desempleo trabajando distintos aspectos y valores a desarrollar, tales como competencias profesionales, habilidades básicas para el empleo aprender, conocer los derechos que las asisten, condiciones laborales, etc.

Un apoyo y acompañamiento basados en la relación de ayuda. En los procesos de intervención-orientación laboral con carácter flexible y adaptado a las necesidades y a los tiempos de cada usuaria, es fundamental el establecimiento de una relación de ayuda sólida basada en la confianza. Para ello se hace imprescindible crear un vínculo firme y constante. Un vínculo que requiere de un acompañamiento, basado en la escucha activa, la empatía, la comprensión y aceptación de la mujer y su proceso, desde un marco de contención y seguridad que lleve a una movilización y a la puesta en marcha de proyectos e iniciativas.

Es imprescindible fomentar en ellas que es posible una mejora en su calidad de vida, promover su reconstrucción personal y devolverles el protagonismo en las soluciones a la situación de desempleo que están viviendo.

Un análisis de situaciones desde la Perspectiva Feminista. La violencia contra las mujeres es un problema social y estructural que se aprende a través de los modelos de conducta que se manifiestan en todos los ámbitos cuyas relaciones, organizaciones y orden social se establecen desde la dominación – sumisión. En ese sentido el ámbito laboral no escapa del sexismo. De ahí que las mujeres deben conocer la discriminación que sufren también aquí por el mero hecho de ser mujer pero también de los derechos y ayudas que las asisten. Es importante que conozcan también esa realidad en aras a su empoderamiento y a la participación social, haciendo valer los derechos que las amparan.