

TRABAJO FIN DE GRADO

**La Inteligencia Emocional Para Mejorar Los Efectos De La Pandemia
Covid-19 En Mujeres Gitanas: Propuesta Intergeneracional
Desde La Educación Social**

**Emotional Intelligence to Improve Effects of the Covid-19 Pandemic
In Roma Women: Intergenerational Proposal
From Social Education**



Autora: Carmen Castro Santiago

Directora: Victoria Figueredo Canosa

Facultad De Ciencias De La Educación: Universidad De Almería

Grado En Educación Social



Convocatoria De Defensa

Junio de 2021

Resumen

Tanto las situaciones de crisis como las emergencias nos enfrentan con múltiples y diversas realidades, las cuales generan una serie de problemáticas que deben ser atendidas con los mejores recursos disciplinares y abordadas por profesionales, una muestra de ello se encuentra en la actual crisis generada por la pandemia Covid-19. Por ello, la figura del profesional de la Educación Social resulta fundamental, en cuanto a conocimientos y recursos para dar respuesta a las necesidades y cargas emocionales derivadas de ésta como la incertidumbre, el miedo personal y colectivo y fruto de ello; la ansiedad, el estrés y la tristeza están acompañando a la población global, sumergiendo a los colectivos más vulnerables en una gran indefensión.¹

Asimismo, cabe esperar que habrá quienes afronten la situación con mayor dificultad y adaptabilidad a las nuevas circunstancias generadas por la pandemia Covid-19, máxime si estas están acompañadas de condicionantes como la edad, la cultura, el nivel de formación y el nivel socioeconómico. La propuesta de intervención parte de la comprensión y la necesidad de fomentar mejoras socioeducativas a través de potenciar la propia Inteligencia Emocional, pues ésta aumenta la confianza y el optimismo y, por ende, las posibilidades de adaptación para poder afrontar la afectación psicofísica y el perjuicio que la pandemia ha generado en la mujer. Por estas razones, se propone una intervención desde la visión de la Educación Social:

- a) Destinada a la *Salud Psicoemocional y Afectiva* desde el propio desarrollo personal.
- b) Para mujeres de etnia gitana, por las múltiples desigualdades a las que son sometidas.
- c) A través de potenciar las bondades de la Inteligencia Emocional.
- d) Con una alternativa Intergeneracional.
- e) Realizada con una metodología participativa.

Palabras clave: Pandemia. Mujeres Gitanas. Inteligencia Emocional. Intergeneración. Educación Social.

¹ **Nota aclaratoria sobre la utilización del lenguaje:** “Con objeto de favorecer la fluidez del presente trabajo y a efectos de evitar repeticiones que puedan crear dificultades sintácticas o de lectura, durante el proceso de redacción del mismo, se empleará el sufijo de género masculino, basándose en su condición de término no marcado entre la oposición de sexos según ha dispuesto la Real Academia Española”. (RAE 2010).

Summary

Both crisis situations and emergencies confront us with multiple and diverse realities, which generate a series of problems that must be addressed with the best disciplinary resources and approached by professionals, a sample of this is found in the current crisis generated by the Covid-19 pandemic. For this reason, the figure of the Social Education professional is fundamental, in terms of knowledge and resources to respond to the needs and emotional burdens derived from it, such as uncertainty, personal and collective fear and the result of it; the anxiety, stress and sadness that are accompanying the global population, submerging the most vulnerable groups in great helplessness.

Likewise, it is expected that there will be those who will face the situation with greater difficulty and adaptability to the new circumstances generated by the Covid-19 pandemic, especially if these are accompanied by factors such as age, culture, level of training and socioeconomic level. The intervention proposal starts from the understanding and the need to promote educational improvements, which contribute structural changes on the level of resilience, since this increases confidence and optimism and, therefore, the possibilities of adaptation to be able to face the psychophysical and physical affectation. the damage that the pandemic has generated in women. For these reasons, an intervention is proposed:

1st Aimed at Psycho-emotional and Affective Health from one's own personal development.

2nd For women of gypsy ethnicity, due to the multiple inequalities to which they are subjected.

3rd Through enhancing the benefits of Emotional Intelligence.

4th With an intergenerational alternative.

Keywords: Pandemic. Gypsy women. Emotional Intelligence. Intergeneration. Social Education.

ÍNDICE

1. Introducción	1
1.1. Presentación del trabajo y tema elegido	1
1. 2. Situación de la cuestión	3
2. Fundamentación	4
2.1. Efectos psicosociales de la pandemia	4
2. 2. Colectivos y vulnerabilidad	6
2. 3. Beneficios de los programas intergeneracionales	7
2. 4. La mujer gitana	9
2.5. La Inteligencia emocional contra los efectos de la Covid-19.....	12
3. Contextualización	15
3. 1. Descripción	15
3. 2. Objetivo	15
3. 3. Población beneficiaria	16
4. Metodología	16
5. Propuesta de intervención	17
Tabla 1: Una presentación y una carta	18
Tabla 2: El Árbol de las emociones	19
Tabla 3: Mi turno	20
Tabla 4: Pensamientos positivos	21
Tabla 5: Conociéndome	22
Tabla 6: La realidad desde tus gafas	23
Tabla 7: Atravesar por un mar de emociones	24
Tabla 8: Una asamblea en la carpintería	25
Tabla 9: Todos iguales dentro de las diferencias	27
6. Temporalización	28
Tabla 10: Cronograma	28
7. Evaluación	29
7.1. Evaluación inicial	29
7.2. Evaluación continuada	29
7.3. Evaluación final	29
8. Conclusión	30
9. Referencias	32
Anexos	39

1. Introducción

1.1. Presentación del trabajo y tema elegido

Es esencial destacar que, mientras se intenta describir las consecuencias provocadas por la pandemia en el presente TFG, la intensidad y necesidades ocasionadas por el coronavirus (SARS-CoV-2) se encuentran en una evolución constante. Por cuanto, rápidamente han contribuido a incrementar las desigualdades entre la población y sus dimensiones, aún siguen siendo estudiadas y evaluadas por las diferentes repercusiones que se prevén. No obstante, ya se ha podido predecir el deterioro producido en la salud física y mental, así como el impacto que está provocando entre la población más vulnerable, generándoles un gran deterioro en diferentes áreas de sus vidas.

Ante tales circunstancias sobre la realidad actual, se evidencia la necesidad de incluir una serie de intervenciones de *Corte Pedagógico* para minimizar los daños ocasionados por la Covid-19, desde la óptica de la Educación Social; por el carácter de emergencia surgido y por cómo ésta ha afectado a la calidad de vida y a los estados emocionales de las personas. Por lo tanto, desde esta perspectiva se propone una alternativa para revertir determinados *elementos adversos* ocasionados entre la población.

Bajo esta premisa se ha desarrollado esta propuesta de intervención, con la finalidad de influir en las necesidades emergentes de la nueva situación. Respondiendo desde un *enfoque psicosocial y formativo*, pues en plena pandemia, nos encontramos inmersos en el desafío de cuidar no solo de la salud de la población, sino también, de los problemas adyacentes generados por la misma.

Por otro lado, desde la responsabilidad y función de la Educación Social surgen diversos planteamientos sobre el hecho de cómo nos estamos protegiendo socialmente, sin llegar a descuidar a quienes por su situación se encuentran con un grado mayor de vulnerabilidad. Motivo por el cual se ha optado por una actuación que confronte la realidad, especialmente entre los colectivos más frágiles, como son las personas mayores especialmente las mujeres; con el propósito de que las problemáticas no se enquisten y se extiendan en el tiempo, evitando, en cierto modo, mayores consecuencias *psicofísicas y sociales* a largo plazo, debido a la situación que afronta la mujer desde el inicio de la pandemia.

Por este motivo y debido a las particularidades presentes en la mujer de etnia gitana, se ha considerado dirigir su implementación a este grupo, aunque en la propuesta podrán participar todas las mujeres que cumplan con los requisitos de edad establecidos. Esta decisión surge por las grandes discriminaciones halladas en él, especialmente en las problemáticas presentadas en las mujeres de esta minoría étnica, por presentar una múltiple discriminación que, a su vez, pone de manifiesto la indefensión de las mismas al no poder enfrentar la estigmatización social y carencias que arrastran desde hace siglos, como ha expresado Manuel Martínez, quien reconoce que la mujer gitana:

Además de su tradicional papel de madre y esposa, la mujer gitana desempeñó una amplia lista de actividades laborales que aportaba como complemento a la economía familiar. Esta versatilidad convirtió a la mujer en pieza clave para mantener la cohesión y fortaleza del pueblo gitano, subyugado constantemente por las agresiones de una sociedad excluyente. (Martínez, 2018, p. 28)

Por todo ello, la propuesta se dirige a la obtención de mejoras socioeducativas que procuren regular las emociones para aumentar la calidad de vida y fomentar aprendizajes entre distintas generaciones. Así pues, el programa se ha diseñado utilizando unas actividades de forma lúdica y, a su vez, incorpora una introducción al mindfulness como alternativa para identificar las emociones y sus efectos, además de influir en los niveles de estrés desde:

Una intervención Intergeneracional de corto plazo, con mujeres.

Destinada a la *Salud Psicoemocional y Afectiva* desde el propio desarrollo personal.

Centrada en las características y bondades de la Inteligencia Emocional.

Desde la visión de la Educación Social.

Asimismo, se describe la naturaleza y el contexto de la intervención marcando unos objetivos para los cuales se utilizará una metodología participativa, lúdica y flexible que fomente la reflexión y la conciencia de grupo, a través de una serie de intervenciones programadas dos días por semana.

Para finalizar se evalúa en dos direcciones, por un lado, se realiza la evaluación del programa que consta de tres fases y, por otro, lo harán las participantes sobre el programa y los contenidos, con el fin de incorporar mejoras en los resultados en próximas intervenciones.

1. 2. Situación de la cuestión

Después de un año conviviendo con el coronavirus entendemos por qué Sánchez, en el artículo *los silencios de la Covid-19* en *The Conversation*, propone cambiar el nombre de la actual pandemia por *sindemia* definición que fue desarrollada en 1990 por el antropólogo *Merrill Singer*, con el fin de confirmar que la Covid-19 se manifiesta más en determinados grupos sociales; por cuanto, parte de patrones establecidos sobre las desigualdades entre la población de todas las sociedades. Además de manifestar que, la Organización Mundial de la Salud (OMS) insta a que se incorporen en esta batalla las *Ciencias Sociales y Humanas*, con el propósito de asistir a las comunidades “acompañándolas para evitar los efectos de la fatiga social” (Sánchez, 2020, párr. 8).

Coincidiendo en los mismos términos Plitt (2020), en el artículo para la *BBC News Mundo* anuncia que "El covid-19 no es una pandemia" informando de que “los científicos creen que el coronavirus es una sindemia”. Debido a que la pandemia no afecta a todos por igual, sino que existen elementos que interactúan como el virus SARS-CoV-2 y otras patologías que no son transmisibles, pero, suelen generarse en “un contexto social y ambiental caracterizado por una profunda inequidad social” (párr.1,6). Asimismo, Teves et al, se suman a las investigaciones que sostienen la teoría sindemica anunciando que:

Desde esta perspectiva, se sostiene que los efectos sobre la salud ocasionados por el COVID-19 no pueden atribuirse únicamente a la acción del virus, y las infecciones no pueden considerarse de manera independiente del contexto socio-ambiental de cada persona (...) Desde una Etnografía Aplicada es posible contribuir al abordaje de la sindemia aportando a la revisión de conceptos y enfoques desde datos propios resultado de la aplicación de estrategias innovadoras. (Teves et al, 2020, pp.315-316)

Por lo tanto, se precisan medidas de concienciación que necesariamente deben consistir en equilibrar aquellas condiciones de desigualdad evitando los condicionantes, así como, también, deben dirigirse directamente a los factores *sociales* debido a que estos factores se encuentran interaccionando. Por estos motivos desde la misión y capacitación de la Educación Social (ES) se ha de trabajar para revertir las *desigualdades sociales* que vienen unidas a la Covid-19, pues este proceso es inevitable dentro de los nuevos programas que promuevan mejoras en el deterioro psicosocial entre la población.

2. Fundamentación

2.1. Efectos psicosociales de la pandemia

Según el comunicado realizado por Brunier y Drysdale (2020), en un estudio realizado por la OMS se pone de manifiesto cómo la pandemia Covid-19, ha llegado a perturbar y paralizar los servicios más esenciales en salud mental en el 93% de los países, de forma que la problemática se ha generalizado; en consideración al aumento sobre la demanda de la población sana, en aspectos de atención para salud mental. El estudio concentra 130 países y arroja los primeros datos a nivel mundial sobre los devastadores efectos de la pandemia. Entre los datos manifestados por los diferentes países, se han señalado desórdenes generalizados de diferentes tipos dentro del ámbito de la salud mental:

- Anunciando que el 60% de países resaltaron modificaciones en los servicios destinados a personas vulnerables, incluyendo niños y adolescentes, siendo un 72% en personas mayores, un 70% entre las mujeres que requieren servicios prenatales y postnatales en el 61%. Del mismo modo, se ha observado que el 67% ha sufrido alteraciones en los servicios prestados sobre psicoterapia y orientación psicológica; además, de un 65% en los servicios considerados como esenciales por la reducción de riesgos en las personas, entre las que se encuentran un 45% recibiendo diferentes tratamientos.
- Informando que más de un tercio del 35% señaló repetidos desórdenes referentes a las intervenciones de urgencias, incluidas las destinadas a personas afectadas por convulsiones prolongadas, síndromes de abstinencia severos, estados delirantes, y otros relacionados con el consumo de drogas.
- Tras las consideraciones subyacentes de trastornos graves el 30% señaló grandes cambios en el acceso a sus medicamentos, los cuales son prescritos no sólo para tratar trastornos por consumo de drogas, sino también, mentales y neurológicos.
- Los diferentes países señalaron que aproximadamente, tres cuartas partes habían manifestado perturbaciones parcialmente en los servicios de salud mental recibidos, en las escuelas un 78% y en los lugares de trabajo un 75%.

Por estas razones, en el *día internacional de la salud mental* se ha promovido el evento de “La Gran Cita de la Salud Mental” con el fin de provocar la concienciación a través de las redes sociales; reuniendo a famosos, activistas y dirigentes mundiales, pues el fin del evento consistió en reclamar un incremento en la inversión para la salud mental referente

a la COVID-19, para aquellos problemas preexistentes anunciando que “*Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19 en la mayoría de los países*” (Brunier y Drysdale, 2020, párr. 1, 15-16).

A nivel internacional, desde el inicio de la misma, se comenzó a revelar un profundo y amplio *espectro en el impacto psicológico* que los brotes y los confinamientos podían infligir en las personas. Como recoge Lima et al (2020), quienes apuntan a los nuevos síntomas psiquiátricos aparecidos en las personas sin antecedentes de enfermedad mental, agravando la condición de aquellas con algún trastorno psicológico de base. Del mismo modo, Shigemura (2020) afirma que se debe acentuar esta necesidad, para que los gobiernos se impliquen y reconozcan el alcance de las necesidades provocadas por el estrés psicológico, pues estas respuestas emocionales incluyen a grandes rasgos no solo la incertidumbre, sino también, el miedo de forma colectiva, impulsando comportamientos negativos, por lo que se debe dar un peso primordial a la integridad y a los derechos de las poblaciones vulnerables.

Por todo ello, no es de extrañar que todas estas repercusiones psicosociales provocadas por la Covid-19, estén acentuando otra variedad de preocupaciones, pues según afirmaciones de Shigemura (2020), también, provoca estados de ira, insomnio, miedo extremo a la enfermedad, incluyendo a aquellas personas que no están expuestas. Lo cual, está generando un mayor consumo de tabaco y alcohol (Rebollar et al, 2021; Villanueva et al, 2021) y aislamiento social, entre los que se encuentran trastornos de salud mental como; el trastorno de estrés postraumático, trastornos de ansiedad, de depresión, somatizaciones y una disminución en la salud percibida.

Desprendiéndose de todo ello que se ha generado entre la población verdaderos estados de pánico ante la desconocida pandemia, lo cual ha contribuido a generalizar más el problema psicológico y emocional entre toda la población global (Lima et al 2020). Por lo tanto, podemos decir que la pandemia de la Covid-19 ha puesto de relieve posibles brechas en los servicios prestados sobre las necesidades generadas. No en vano, Benito y Rivera (2018), hacían referencia a la importancia de fomentar la capacidad personal para gestionar las emociones, pues ésta es crucial para una práctica clínica más eficiente y más saludable, pues cuando se gestionan bien las emociones se mejora la propia calidad de vida cuando se trabaja con el sufrimiento; evitando el desinterés profesional, el distrés y, por ende, el síndrome de burnout y se ofrecen cuidados de mayor calidad a los enfermos.

En este sentido Sierra y Díaz (2020) además de todo ello, manifiestan que potenciando la Inteligencia Emocional (IE) también, se obtienen ambientes laborales más seguros y confiables; pues a través de la IE, se afrontan los desafíos propios de la práctica clínica desde la empatía y el autocuidado, con la disposición correcta para trabajar en equipo.

2. 2. Colectivos y vulnerabilidad

Guy Ryder director general de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), además de advertir sobre el desolador aumento de la pobreza que ha provocado la pandemia, por la inestabilidad social y las enormes pérdidas de empleo, subraya que las claves de la crisis se encuentran afectando en primer lugar, a las mujeres; pues ellas han perdido el 14,9% de los ingresos habituales, en cambio ellos están en el 11,3%, pues los sectores donde suelen tener más presencia las mujeres se han visto más afectados destacando que:

La pobreza, en cualquier lugar, constituye un peligro para la prosperidad de todos. Nos recuerda que, en los años venideros, la eficacia de nuestra intervención ante esta amenaza existencial posiblemente sea juzgada no solo por la amplitud y la rapidez de las inyecciones de efectivo, o por la curva de recuperación, sino por lo que hicimos por los más vulnerables. (Ryder, 2020, párr.13)

Apuntando que se ha incrementado la precariedad económica en las mujeres, las minorías étnicas, los migrantes y los ingresos de los trabajadores de la economía sumergida que habían perdido en el primer trimestre de la crisis hasta el 60% de sus ingresos. Por estas razones, la OIT insiste en alertar sobre la desproporción de incidencias en la pérdida de empleo en las mujeres, advirtiendo que las mismas podrían sufrir un retroceso y deterioro respecto a los recientes avances obtenidos sobre la igualdad de género,

Por ello, cabe destacar que *los problemas y trastornos generados* por la pandemia se han dado no solo entre las personas mayores y los enfermos, sino también, en cualquier persona o colectivo de cualquier edad que haya perdido su estabilidad emocional, económica y/o social. Por estas razones, los profesionales de la ES, en determinados ámbitos y contextos deben estar presentes, sobre todo, en las situaciones de vulnerabilidad. Pues como agentes promotores de cambios sociales, es preciso contribuir a la mejora de los colectivos que sufren las consecuencias, a través de las *perspectivas coyunturales* para fortalecer las áreas más debilitadas entre la población. Así pues, Giroux (2020) (citado en Giroux et al, 2020) afirma que “quienes quedan expuestos y corren el

mayor riesgo son justamente aquellas poblaciones que se han considerado extremadamente frágiles; como las poblaciones étnicas minoritarias, los inmigrantes indocumentados, los encarcelados racialmente, los pobres y la clase trabajadora” (p.3).

En este sentido el Ministerio de Sanidad (MS) ha realizado un *Análisis sobre Equidad en Salud y Covid-19*, declarando que la *vulnerabilidad social* es el producto de la privación de recursos y de las estructuras públicas comunitarias. Exponiendo que todo ello, es producto de los resultados de unas dinámicas sociales que no reconocen a las personas ni a los colectivos en su *pleno derecho de igualdad*. Centrando las bases de las desigualdades como un resultado del dinamismo ejercido sobre los derechos; pues los mismos se tornan en bases desiguales que se reflejan en la economía, el nivel educativo, la condición y situación laboral, así como, en las migraciones, la etnicidad y la diversidad funcional o sexual.

Por lo tanto, los ejes de la desigualdad se encuentran interaccionando entre sí, en cada comunidad y/o persona de muchas y diversas formas, pues a menudo se dan simultáneos niveles, lo que significa un aumento de la vulnerabilidad exponencialmente, por lo que han precisado un enfoque interseccional, destacando que:

La vulnerabilidad social se relaciona con la inseguridad y la indefensión que experimentan algunas comunidades y familias en sus condiciones de vida y con su capacidad para manejar recursos y para movilizar estrategias de afrontamiento. (...). En una encuesta realizada durante los meses del estado de alarma, la población gitana percibió un aumento de situaciones de discriminación. (MS, 2020, pp. 5, 22)

Todas estas circunstancias someten a las personas en un bucle de vulnerabilidad emocional, motivo por el cual desde las actuaciones de la ES se ha de trabajar potenciando la IE de los mismos, por sus grandes aportaciones para afrontar los problemas fortaleciendo la autoestima ante nuevas perspectivas como, su propia autonomía.

2. 3. Beneficios de los programas intergeneracionales

El informe del IMSERSO (2016) nos comunica que España está en un constante incremento de población mayor, debido al aumento de longevidad generado en el siglo pasado, destacando que España se encuentra dentro de los países que tienen mayor

población envejecida a nivel internacional . No cabe duda que a este factor, debemos añadir las consecuencias que ha generado la Covid-19, por lo tanto, partimos de la necesidad de involucrar a la población en general, para fomentar relaciones intergeneracionales desde el respeto y, sobre todo, desde el propio derecho a la formación permanente y a la participación como personas activas y comprometidas con la sociedad.

Del mismo modo, Sánchez (2018) expresa que, para que las sociedades puedan existir es necesario generar conexiones entre las diferentes generaciones, pues la intergeneracionalidad la incluye como una causa social. Además, de exponer los beneficios cognitivos y emocionales generados, para los que propone dos medidas; una basada en fomentar las oportunidades, pero, estas han de estar bien diseñadas para su desempeño, puesto que no están exentas de conflictos. La segunda, se debe a la necesidad de poner de frente la discriminación causada por el edadismo, debido a la negatividad percibida de las personas mayores en relación con las más jóvenes, pues consideran que estos los tratan con indiferencia.

Por otro lado, Iglesias et al (2020) presentan la pandemia Covid-19 como una experiencia traumática que debe replantear la educación de siglo XXI, asimismo, exponen la comprensión de los aprendizajes a partir de un proceso educativo intergeneracional, conectado, compartido, personalizado y sostenible, basando estos en la práctica de afectos, la cultura y el acompañamiento con el fin de consolidar la transformación en los procesos para la mejora educativa. En este sentido, tenemos que apuntar a las recomendaciones de Jacke Delor (1996) en su *Informe a la Unesco*, donde se hace referencia a la importancia de proyectar la educación a lo largo de todo el ciclo vital, lo cual fundamenta la importancia de crear programaciones intergeneracionales; máxime en casos de necesidad como el que nos ocupa por la cantidad de personas mayores afectadas por la pandemia.

Así pues, Fernández-Ballesteros y Sánchez-Izquierdo (2020) tras el análisis sobre la población mayor y la Covid-19, concluyen que desde el conocimiento y la alta mortalidad de personas que viven en residencias, se podrían haber evitado muchas incidencias a través de prácticas preventivas; pues desde una perspectiva propiamente empírica, las personas mayores que participaron en el estudio, disponían de un alto nivel de control de sus emociones y contaban con el mantenimiento de sus relaciones e interacciones sociales; concretando en la necesidad de actuaciones en el ámbito del envejecimiento y

en la necesidad de activar programas preventivos. Asimismo, en el estudio realizado con alumnos de la *Universidad de Mayores de Almería*, se analizó la influencia de IE en la calidad de vida, destacando que su uso puede considerarse como la estrategia de programas eficaces para el propio desarrollo y promoción de la salud (Pérez-Fuentes et al, 2016). Debemos pues considerar los programas intergeneracionales como generadores del aumento tanto del bienestar psicológico, como al propiamente físico y social.

2. 4. La mujer gitana

El propósito de plantear un programa de IE para regular las emociones y experiencias negativas en las mujeres gitanas, no ha sido un procedimiento dejado al azar, pues una de las consecuencias que se ha dejado manifestar por la actual crisis han sido los prejuicios raciales. Por estas razones, Van Hiel et al (2019) tras investigar una posible relación entre las habilidades emocionales y las actitudes prejuiciosas, mostraron como resultado que las habilidades emocionales están unidas muy significativamente con las actitudes socioculturales y económico-jerárquicas, y estas están relacionadas con evidentes signos sobre prejuicios étnicos. Concluyendo en el poder que ejerce el manejo de las habilidades emocionales en las personas, pues tienen la capacidad de mejorar la comprensión sobre las actitudes prejuiciosas que se mantienen hacia los demás colectivos.

De forma introductoria, la población gitana es considerada la minoría étnica más numerosa y extendida a nivel de Europa que, además de encontrar la estigmatización social, deben afrontar el odio y el rechazo de la sociedad mayoritaria, pues una vez más de forma injusta, han sido acusados de propagar el virus de la covid-19. Debemos pues, considerar que su trayectoria histórica en España ha sido enmarcada desde el siglo XV con la del resto de países europeos. Resaltando que desde su llegada a España las persecuciones sufridas han sido numerosas, además, de todos los intentos de asimilación cultural a las que se han sometido, provocando con ello múltiples procesos de exclusión, (La parra et al, 2007; Martínez, 2018).

Partiendo de la actualidad, dentro de las consideraciones del Informe del Parlamento Europeo (2020), encontramos cómo la crisis provocada por la Covid-19 está afectando de forma notable a la población gitana, debido al incremento de la discriminación, el racismo, la violencia policial y la exclusión a medida que se propaga el virus; anunciando que algunas situaciones incrementan el riesgo exponencial al virus. Por lo tanto, insta a los Estados miembros para que aborden con carácter de urgencia la situación económica

y social ante la Covid-19, por su severidad entre la población y por la agudización de las desigualdades previas. Además de considerar aspectos como la esperanza de vida, pues en la población gitana, se ha calculado en diez años menos.

Por otro lado, se pone de manifiesto que las mujeres gitanas están siendo considerablemente más afectadas en relación a los derechos de las mujeres, pues estas enfrentan continuas exacerbaciones de acoso verbal, psicológico, físico y racial, unido a la segregación étnica en centros sanitarios de atención materna, pues son ubicadas en estancias con baños y comedores separados. Además, de exponer las incidencias sobre las prácticas sistematizadas de *esterilización forzosa* a las que han sido sometidas las mujeres gitanas en algunos Estados miembros, de las cuales aún no han sido resarcidas en consideración a la violación de los Derechos Humanos.

Asimismo, se pide que se garanticen los derechos de las mujeres gitanas y que se incluyan las cuestiones de igualdad de género, la creación de estrategias y la evaluación sobre el cumplimiento de las políticas, sus efectos y resultados; a fin de diseñar acciones para la promoción de las mujeres y niñas gitanas, ampliando sus posibilidades como ciudadanas activas, seguras y emancipadas; piden que se asegure la inclusión explícita de niñas y mujeres, que se velen y respeten sus derechos fundamentales y que éstas sean informadas de ellos, en función de las legislaciones vigentes en la lucha discriminatoria de género, sexista y patriarcal.

Del mismo modo, desde la Fundación Secretariado Gitano (FSG) se manifiesta una gran preocupación por el impacto de la Covid-19 pues al *racismo* y *antigitanismo* se han sumado nuevas discriminaciones sumiéndolas en un estado mayor de vulnerabilidad. Desde el programa *Calí*, para la *Igualdad de las Mujeres Gitanas* se han aportado datos sobre 425 casos asistidos en el *Servicio de Asistencia y Orientación a Víctimas de Discriminación Racial o Étnica*, destacando que de 321 víctimas 222 han sido mujeres. (FSG, 2020). Debemos pues, añadir que estas desventajas de la mujer gitana han sido destacadas continuamente y, lamentablemente, a día de hoy siguen dándose,

Desde ALDA aldaketa, se asegura que debido al imaginario social se han mantenido los estereotipos en torno a la imagen que se proyecta, lo cual ha contribuido a perpetuar la imagen en relación con la pobreza económica y la escasa formación, por cuanto sus referencias se proyectan, hacia el cante o el baile. Haciendo hincapié, sobre el desconocimiento social de la mujer gitana, pues la primera mujer de Europa que logró

una plaza como profesora en una universidad era gitana, además, de liderar la mayor revuelta en los campos de concentración nazis contra los *Camisas Negras*. Del mismo modo, se omiten en la actualidad grandes referentes en distintos ámbitos. (ALDA, 2018). Asimismo, Mertxe Arratibel da visibilidad a las palabras pronunciadas en las *Jornadas Feministas de Durango* por la responsable de AMUGI (asociación de mujeres gitanas de Euskadi), quien abiertamente reclamó a los Movimiento Feministas que incluyan la lucha antirracista en todos los planteamientos y estrategias (Arratibel, 2019).

Una buena muestra del peregrinar de la mujer gitana por la historia, ha sido recogida por Manuel Martínez, quien refleja las vicisitudes vividas por las mujeres gitanas y el arrojo de estas para afrontar las diversas situaciones, como las represalias y medidas tomadas en su contra a lo largo de la historia apuntando que:

También, es fundamental analizar el origen de esta drástica medida en la que el discurso oculto del poder acaba traduciéndose en uno público, personificado en un proyecto de exterminio para eliminar de raíz al pueblo gitano de la sociedad española. Su justificación responde a un estereotipo negativo acuñado desde la segunda mitad del siglo XIV, y reforzado por la misma Corona mediante disposiciones asimiladoras y represoras, inspiradas en la producción intelectual de eruditos, teólogos y literatos, que convirtieron a este colectivo étnico y cultural en el chivo expiatorio de la mayor parte de los males que aquejaron a la España de los siglos XVI, XVII Y XVIII. (Martínez, 2018, p,29)

Ante tales experiencias arrastradas históricamente y por las circunstancias actuales que rodean a las mujeres gitanas, por la multitud de desigualdades y por las dificultades adyacentes derivadas de la Covid-19, no cabe duda que fomentar la IE y potenciar el nivel de resiliencia, puede suponer el medio que necesitan para afrontar la situación en su rutina diaria; pues supondrá una aportación para generar nuevas expectativas y acciones futuras relacionadas con el desarrollo y crecimiento personal. Debido a que la IE aporta protección para evitar problemas de salud y genera procesos de cambio, influyendo en los hábitos cotidianos para lograr una vida más saludable.

Por todo ello, el Grupo de Mujeres Gitanas (GMG) de la FSG aseguran que todas las mujeres afrontan dificultades y discriminación, pero, la mujer gitana con la crisis de la pandemia Covid-19 ha visto como se cronifican los obstáculos, mientras se generan otros

simplemente por ser gitanas, anunciando para el 8 de marzo su deseo de conmemorar el día al igual que el resto de mujeres. Dirigiéndose de forma crítica hacia los medios que comunican y proyectan una imagen estereotipada, pues en ocasiones se omite la realidad y diversidad de estas, quedando relegadas a una imagen enmarcada por el imaginario social de ser simplemente gitanas. “Me llamaron gitana y se olvidaron de llamarme mujer” (Paradigma, 2021, párr.1).

Desde la *Federación Nacional de Mujeres Gitanas* (kamira) se ha desarrollado una investigación de *sensibilización* intergeneracional de la mujer gitana, pues esta ha sido considerada el motor *de cambio* social, revelando que en los últimos años no se han generado avances con el ritmo que se esperaba, pues anuncian que incluso existen materias en las que se ha producido un retroceso.

Debemos pues, empezar a desmitificar la imagen de mujer pasiva y desinteresada que se proyecta sobre la mujer gitana, pues estas han sido desde el inicio de los tiempos grandes luchadoras que, pese a las dificultades que las han rodeado, han luchado por sus valores y la permanencia de su cultura; del mismo modo, en la actualidad luchan contra las injusticias, las desigualdades, la discriminación y los derechos de las mujeres, pero, desde una posición de inferioridad respecto a las demás mujeres. Del mismo modo, en la actualidad siguen enfrentándose a las injusticias escalando posiciones dentro de la sociedad, pero, sin el apoyo y la visibilidad necesaria, difícilmente se posicionarán de forma igualitaria. Una muestra de la lucha por acabar con estereotipos, los prejuicios y las injusticias para procurar el bien común, se puso de relieve por el apoyo que sustentó la carta (ver en anexo) remitida al alcalde de Sevilla en favor de estas, a la que se sumaron varias entidades y organizaciones con motivo de los efectos provocados por la pandemia.

2.5. La inteligencia emocional contra los efectos de la Covid-19

Para poder afrontar las diferentes situaciones sobrevenidas por la Covid-19 Extrema (2020), contempla que las personas que no procesan o interpretan el significado negativo de las emociones, pueden ser más proclives al contagio. Proponiendo como foco de estudio los déficits emocionales, en relación a los hábitos de vida y su implicación para lograr una vida más saludable, a través de potenciar la IE, pues entiende que:

Las personas emocionalmente inteligentes podrían poner en práctica estrategias de afrontamiento más eficaces ante eventos estresantes y/o amenazantes, bien a

través del manejo directo del estresor (...) o bien a través de la posibilidad de encontrar oportunidades para el desarrollo personal y el aprendizaje en dichas circunstancias adversas. (Extrema, 2020, p. 635)

Sobre el concepto de IE analizamos los modelos más estudiados y practicados, por su relevancia, en cuanto a su influencia ejercida sobre los diferentes contrastes de la realidad de las personas, por lo que se considera destacar los siguientes: Salovey y Mayer (1990) acuñaron el concepto de IE, término cuyos autores consideraban como el tipo de inteligencia social que abarca la habilidad para controlar y dirigir las propias emociones, así como las de los demás. Este modelo, ha sido reformulado hasta ser consolidado como uno de los más utilizados, incluyendo conceptos como la empatía además de los siguientes:

- La percepción emocional.
- Habilidad para abrirse a sentimientos
- La facilitación emocional del pensamiento
- Compresión emocional.
- La dirección emocional.
- La regulación reflexiva de la emoción

Según *Goleman* (1995), las personas que consiguen percibir, expresar, comprender y gestionar adecuadamente sus emociones positivas y negativas tienden a conseguir una vida más plena y saludable y, por ende, más productiva. Pues con el autoconocimiento se incrementa la positividad y se evita en gran medida las actitudes y pensamientos negativistas, que nos hacen incapaces de desarrollar y potenciar las propias competencias innatas para el logro de una vida plena. Así pues, *Goleman* plantea cinco funciones ejecutivas sobre el desarrollo de las emociones diferenciando entre dos competencias:

Competencias personales:

- Conciencia de uno mismo.
- Autorregulación.
- Motivación.

Competencias sociales:

- Empatía.
- Habilidades Sociales

Por otro lado, y según Diaz (2014) el modelo de IE creado por Bar-On parte de una sencilla definición que a su vez encierra un enorme potencial social, a grandes rasgos fundamenta el modelo de Reuven Bar-On en los siguientes aspectos:

- El componente interpersonal.

- La toma de decisiones.
- El manejo del estrés.

Siguiendo a Moscoso (2019), encontramos la gran utilidad de unir IE con la práctica de mindfulness para tratar la ansiedad y la depresión con el fin de aumentar la calidad de vida, concretando con estudios empíricos la respuesta positiva sobre los estados de bienestar; de modo que la IE vinculada al mindfulness promueven el aumento de las emociones positivas, además de proporcionar una reducción de la ansiedad y mejorar la calidad de vida.

Asimismo, Ruiz (2016) muestra la IE a través de la relación con mindfulness como una terapia, señalando el beneficio que se obtiene para mejorar la propia relación interna con las experiencias, con el fin de modificarlas o hacerlas desaparecer; mientras se toma consciencia del yo personal y la implicación de nuestras emociones con todo lo que nos rodea, momento en el que se puede cambiar o modificar aquello que nos perturba o nos limita al generar estados de malestar. Según Merino (2015), cuando se practica la atención plena nos apoderamos de ella y de nuestras emociones y, este estado unido a las potencialidades de la IE “nos llevan al empoderamiento de la persona” (párr.10). Como pediatra, y a través de su práctica, ha comprobado los beneficios tanto en los niños como en los padres; quienes han realizado un taller de mindfulness de respiración, meditación guiada, visualizaciones y escucha de audios de meditación.

Siguiendo a Benito y Rivera (2018), encontramos la necesidad de programas basados en la IE, el mindfulness y la compasión, pues estos contribuyen a la gestión de las emociones negativas transformándolas en visiones más positivas y, por ende, producen mejoras frente a eventos estresantes y generadores de respuestas perturbadoras; pues también, se obtienen una reducción del dolor o el sufrimiento y sobre la sensación de fatiga, por lo que cabe considerar el aumento en un grado significativo del estado del humor y el bienestar personal ante la crisis de la pandemia Covid-19.

En la misma línea de recomendaciones, el profesor de la UAL Joaquín Pastor Sierra, en una reciente conferencia nos adentra en los beneficios de la práctica del mindfulness y la compasión, como terapia contextual para tratar los trastornos obsesivos compulsivos (TOC).

3. Contextualización

3. 1. Descripción

Para la elección del contexto se han tenido en cuenta una serie de características como: la proximidad, la polivalencia y que sea un servicio público, pues debido a la falta de recursos en los núcleos urbanos, las personas limitan de forma constante su participación. Por lo tanto, las técnicas se desarrollarán en un ámbito no formal, así pues, debido a la precariedad económica del momento, se ha propuesto un espacio no dado a la mercantilización, además de tener en cuenta la posibilidad de acceder a él desde el propio entorno. Por lo tanto, las mismas se desarrollarán en un espacio público del barrio pescadería-la chanca, concretamente en el *Centro Social Madre Micaela*.

La gestión de este, corresponde al *Área de Familia e Igualdad de Oportunidades* que, junto a los vecinos/as, han preparado distintos espacios para la convivencia vecinal, pues este es tutelado por el *Ayuntamiento de Almería*. Para la cobertura económica, según el Periódico la Gaceta de Almería (2017) el centro cuenta con financiación de fondos europeos, promovidos por el *Plan Urban*, además de los recursos municipales. El centro dispone de clases de apoyo escolar y de alfabetización, varias salas para talleres y charlas, cursos de formación y otras actividades promovidas por asociaciones, también, cuenta con salas de exposiciones, de reuniones o cualquier tipo de acción que sea generada para la participación ciudadana.

3. 2. Objetivo

Los principales objetivos se centran en **regular las emociones**, con el fin de luchar contra los efectos que ha generado la actual pandemia Covid-19, pues al estrés y la ansiedad se suma la exacerbación de la propia pobreza que padecen. Por otro lado, se pretende que las mujeres compartan conocimientos y experiencias, con mujeres de distintas generaciones a través de **fomentar el aprendizaje mutuo**, además de mostrarles cómo **seleccionar recursos con el móvil** para afrontar las necesidades y minimizar las consecuencias producto de los confinamientos. Pues el fin es tratar de no seguir añadiendo más desigualdad a las propias desigualdades ya existentes.

3. 3. Población Beneficiaria

Tras la recopilación de la información se ha considerado oportuno la elaboración de dos líneas de intervención con mujeres de etnia gitana. Las mismas, se dirigen a dos grupos de mujeres diferenciados por la edad, pero con características similares en la realidad social presentada; pues ambos grupos batallan en su cotidianidad con estados de estrés, de ansiedad y de depresión desde la propia naturaleza generada por la actual pandemia Covid-19. La primera línea de intervención será dirigida de forma lúdica a través de una serie de dinámicas, la segunda, se centrará en la introducción de la práctica de mindfulness; para las mismas se incluirán a 10 mujeres a partir de los 55 años, para las que no se ha establecido límites de edad y a 10 mujeres jóvenes, con edades comprendidas entre los 20 y los 35 años. Uniendo las dos líneas en una misma sesión, para ampliar las posibilidades de los resultados esperados.

4. Metodología

El programa se realizará con una Metodología Participativa, por lo tanto, esta ha de ser flexible, motivadora y lúdica, donde la base se centra en la implicación activa de las participantes, también se ha concretado una combinación de técnicas que nos dan la posibilidad de flexibilizar la planificación elegida; para retirar o incorporar actuaciones en el proceso de implementación, partiendo siempre de la realidad de las destinatarias, con el objeto de asegurarnos una mayor garantía de éxito en los resultados.

Las metodologías participativas según Abarca (2016), nos sumergen en nuevas miradas, pues visibilizan aquellos aspectos que normalmente permanecen ocultos, como las subjetividades de la vida, las percepciones, la equidad y hasta la diversidad entre las personas. Asimismo, debido a las grandes diferencias que existen por la edad entre las mujeres, para poder hacer un recorrido por las vivencias personales, se ha considerado el hecho de preparar un espacio donde compartir experiencias, para reflexionarlas y poder generar momentos de retroalimentación, pues estos serán ampliamente beneficiosos para las diferentes generaciones que conforman el grupo.

Para la puesta en marcha del programa se realizará una estrategia de difusión a través de unos folletos informativos que, previamente se depositarán en el propio centro y en las asociaciones cercanas con el fin de acercar la información desde distintos lugares. Para la ejecución de las actividades utilizaremos dinámicas de iniciación, de producción, de

evaluación y de cohesión; a través de técnicas vivenciales, de evaluación, de análisis, auditivas y visuales, además, se realizará una sesión corta de mindfulness al finalizar cada actividad con el fin de introducir la meditación para controlar el estrés y la ansiedad y mejorar los estados emocionales potenciando el nivel de resiliencia.

5. Propuesta de intervención

Para llevar a cabo la intervención, se ha considerado la figura profesional de una graduada en Educación Social, aunque cabe la posibilidad que sea otro profesional quien la lleve a la práctica (psicólogo, trabajador social), pues el requisito principal debe centrarse en que su formación esté vinculada a los servicios sociales y comunitarios. Una vez iniciado el programa, solo se admitirán nuevas participantes entre la primera y segunda sesión, momento en el que se cerrará el grupo, pues ya existirá un nivel de confianza entre ellas, para no interrumpir el proceso de las integrantes.

La educadora, en este caso, tendrá un papel motivador, de observadora, reflexivo y de acompañamiento, solo podrá participar si la actividad o la circunstancia lo requiere. Todas las sesiones siguen una misma línea, a excepción de la primera y la última. Los objetivos de las mismas pueden ser modificados en función de las necesidades emergentes de los intereses de las participantes. Al término de cada sesión, la educadora, registrará el nombre y número de participantes, así como las técnicas empleadas y los contenidos que considere oportunos.

El programa se dirige a mujeres de una minoría étnica, pero, podrá participar cualquier mujer que se encuentre entre los rangos de edad establecidos. La educadora, además de procurar generar un vínculo entre ellas debe crear un clima de confianza, pues ello es necesario para configurar el marco de trabajo. Por otro lado, diseñará y preparará el material necesario y tendrá que concienciar a las participantes del compromiso consigo mismas durante el proceso, para poder obtener mayores resultados estas explicaciones serán dadas en la primera sesión.

Cada sesión marcará unos objetivos y las competencias que se esperan alcanzar en el nivel de IE. Para acercarnos a los componentes de los modelos estudiados, nos centraremos en cuatro competencias que engloban una serie de características de la IE y que son registradas en los tres modelos, como son: Aceptación y conciencia emocional: Comprensión de las emociones personales complejas: Entender la relación pensamiento-

emoción para buscar soluciones: Conocerse y empatizar con los demás y conocer habilidades sociales para la vida.

Tabla 1

1ª Sesión	TÍTULO: UNA PRESENTACIÓN Y UNA CARTA	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Explicar el contenido del programa • Romper el hielo para que se conozcan las participantes. • Consensuar el horario. 	Recursos materiales y humanos: <ul style="list-style-type: none"> • Los propios del centro. • Una educadora social. • Una baraja de cartas. 	
Duración: Una hora aproximada para la presentación y 15 min para la actividad		
<p>Descripción: La primera toma de contacto con las mujeres se centra en un encuentro para conocerse y presentar el contenido del programa, en qué consiste y cómo se desarrollarán las actividades, para responder a las preguntas o dudas que puedan tener. Se le explicará que la realización será los martes y jueves por la tarde, pero el horario se establecerá consensuado entre todas, en función de las posibilidades de las participantes. Deteniéndose después, en explicar de forma breve los grandes beneficios que se obtienen cuando potenciamos nuestra propia Inteligencia Emocional, pues con ello se logran mejoras en la salud psicofísica; y una de sus alternativas es la meditación, pues la misma sirve para múltiples fines, a través de una herramienta conocida como Mindfulness. Una vez explicada la técnica, se les comenta que tendrán una sesión al finalizar cada actividad de la programación. Al final de la presentación del programa, establecido el horario y resueltas las dudas, se les proporcionará un folleto con el calendario de las actividades y se las animará a participar en una dinámica muy sencilla y rápida.</p> <p>La educadora contará las participantes y si estas forman un número impar deberá incorporarse ella en el juego, después cortará unas cartas por la mitad y formando un semicírculo las repartirá con el fin de que cada participante encuentre su mitad entre las compañeras, cuando se hayan encontrado deben preguntarse mutuamente el nombre, los hijos que tienen, la edad, donde vive, trabajo (...) para terminar, presentando ante el grupo a su pareja encontrada. Una vez hechas todas las presentaciones, la educadora cerrará la sesión invitando a las participantes a aplaudir todas a la vez a su compañera encontrada para generar un momento de complicidad.</p>		
Evaluación: Se evaluarán las opiniones y las aportaciones que hayan surgido de sus necesidades y la participación en la actividad.		
Observaciones: Adaptada de, https://www.iirsa.org/admin_iirsa_web/uploads/documents/ease_taller08_m6_anexo2.pdf .		

Tabla 2

2ª Sesión	TÍTULO: EL ÁRBOL DE EMOCIONES	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer los propios estados de ánimo. • Aumentar la confianza a nivel personal que promueva la participación grupal. • Crear un clima de confianza que pueda facilitar la cohesión y la comunicación sincera entre el grupo. 	<p>Recursos materiales y humanos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folios tamaño DIN A-3. • Sillas o esterillas para tumbarse, un cuaderno y un bolígrafo. • Un móvil para iniciar la sesión. • Una Educadora Social. <p>Primeros pasos: <u>Mindfulness-Meditación Guiada Fácil para PRINCIPIANTES</u> <u>Yolanda Calvo.</u></p>	
Duración: 50 min la preparación y explicación grupal. 15 min de mindfulness		
Competencia emocional: Aceptación y conciencia emocional		
<p>Descripción: Previamente la educadora habrá dibujado un árbol con raíces, dejando el espacio suficiente para que puedan escribir en las raíces o en su alrededor, en el tronco y en las ramas o copa, después tendrá que imprimir la cantidad suficiente para las integrantes. La educadora al inicio de la sesión, pondrá a las mujeres haciendo un semicírculo procurando que todas puedan verse, después formará subgrupos de cuatro o cinco mujeres de forma heterogénea. Estando todas de pie pasará a repartir los folios y los lápices a cada grupo, mientras va explicando que se tomen un tiempo para pensar y reflexionar entre ellas, sobre cómo se han sentido y qué emociones han experimentado durante este tiempo de confinamiento y pandemia; cuando lo hayan pensado deberán escribir cada una en las raíces un estado emocional experimentado, así como otros malestares que hubieran aparecido en este tiempo.</p> <p>Pasando después, a escribir en el tronco las cosas que les han faltado, necesitado o les hubiera gustado tener para mejorar su situación. En el tercer paso, tendrán que pensar y comentar entre ellas cómo se ven en el futuro, o cómo les gustaría encontrarse cuando pase la tormenta de la pandemia de la Covid-19, y escribirlo en la copa del árbol. Después pasarán a mostrar los árboles a las demás compañeras para explicarlos, pues como mujeres, seguro que descubren muchos puntos en común.</p>		
Evaluación: Se evaluará la implicación en la elaboración y exposición del árbol		
Observaciones: Lo importante es que empiecen a tomar confianza		

Tabla 3

3ª Sesión	TÍTULO: MI TURNO	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el aprendizaje mutuo y la complicidad del grupo. • Reforzar la escucha activa y la capacidad de resiliencia. • Despertar el interés para iniciar cambios positivos en la actitud. • Reflexionar sobre hábitos saludables. 	Recursos materiales y humanos: <ul style="list-style-type: none"> • Mesas, sillas o esterillas y folios. • Una libreta y un bolígrafo para las anotaciones, un móvil para la sesión de mindfulness. • Una educadora social. <p><u>Meditación guiada de GRATITUD. Jorge Benito</u></p>	
Duración: 60 min para la preparación y aportaciones 15 min de mindfulness.		
Competencia emocional: Aceptación y conciencia emocional		
<p>Descripción: La educadora dividirá el grupo en dos, separados por edades. Una vez formados los dos grupos se sentarán uno en frente del otro, un grupo tendrá que iniciar una conversación durante 15 minutos y compartir opiniones sobre cómo están viviendo la crisis por la pandemia Covid-19, qué dificultades tienen y que están haciendo para mejorar, la educadora iniciará preguntándoles si realizan acciones como bailar, hacer deporte, cocinar sano, etc., mientras el otro grupo escuchará atentamente para comentar en silencio entre ellas, para después aportar posibles soluciones sobre cómo podrían ellas ayudar a mejorar la situación de las compañeras del otro grupo.</p> <p>Pasando el grupo siguiente a conversar y el otro a escuchar y reflexionar sobre las mejoras del grupo contrario, una vez haya terminado el primero. Por las diferencias de los años entre las participantes, probablemente saldrán una gran diversidad de opiniones y soluciones que ayudarán a reflexionar y modificar las actitudes negativas generadas por ellas mismas, a la vez, se genera un ambiente de retroalimentación.</p>		
Evaluación: Se evaluará la implicación y la escucha activa por parte de los dos grupos y de las conclusiones y resoluciones que las mujeres han conseguido realizar		
Observaciones: Lo interesante de la actividad, es generar debate sobre las posibles actitudes que deberían haber tomado las compañeras ante las dificultades planteadas.		

Tabla 4

<p>4ª Sesión</p>	<p>TÍTULO: PENSAMIENTOS POSITIVOS</p>	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizar pensamientos y emociones positivas, para cambiar patrones de pensamiento. • Potenciar habilidades saludables para cambiar los efectos nocivos de las emociones negativas desarrolladas en este tiempo de pandemia. • Calmar el estrés y la ansiedad 	<p>Recursos materiales y humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una libreta y un bolígrafo para cada una, para las anotaciones. • Sillas o esterillas para relajarse, un móvil para sesión de mindfulness. • Una educadora Social. <p>Meditación guiada: Cerrar ciclos, <u>SOLTAR LO VIEJO</u> y abrirte a nuevos comienzos Jorge Benito</p>	
<p>Duración: 40 min preparación comentarios grupales, 15 min de mindfulness.</p>		
<p>Competencia emocional: Comprensión de las emociones personales complejas</p>		
<p>Descripción: Una vez acomodadas las mujeres, la educadora les comenta que cierren los ojos para que empiecen a imaginar una situación que las haga sentir bien, la educadora en todo momento las va conduciendo a que puedan imaginarse sentadas en la orilla de un río, mirando el mar, un árbol o simplemente una rama que se balancea lentamente, les menciona como la brisa del viento les mueve el cabello, la intensidad del olor y color de los árboles. Después de unos minutos la educadora permanece en silencio y las invita a imaginar otras situaciones que fueron agradables para ellas o simplemente a que recreen con su pensamiento una situación que les gustaría experimentar. También, las puede invitar a que se centren en la tensión que hay en su cuerpo para elegir mentalmente un símbolo u objeto que pueda representar la tensión, puede ser la punta de una aguja, la quemazón de un hielo en la mano..., después deben imaginar otro símbolo u objeto que pueda representar el efecto contrario como la paz, un olor, un paisaje, un momento vivido, algo suave como un trozo de algodón entre los dedos para formar una bola, la relajación, la felicidad, etc., Pues potenciando la sensación de ambos pensamientos, se toma conciencia de las emociones y aprendemos a identificarlas. Terminado el tiempo se juntan todas en un círculo, para comentar las emociones que han experimentado y cómo se han sentido, pues las personas nos construimos, pensamos y vivimos en base a las historias y experiencias que nos vamos contando; por lo tanto, cuando hablamos de nuestras propias adversidades, empezamos a superarlas y cuando compartimos nuestras experiencias positivas, transmitimos esperanza, así pues, contando tanto lo negativo como lo positivo contribuimos a formar aprendizajes significativos y bidireccionales.</p>		
<p>Evaluación: Se realizará a través de la observación y anotaciones sobre la concentración mantenida, la implicación y la capacidad para diferenciar emociones</p>		
<p>Observaciones: Creación propia</p>		

Tabla 5

<p>5ª Sesión</p>	<p>TÍTULO: CONOCIÉNDOME</p>	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre la importancia del sentido del humor. • Potenciar la autoestima y el autoconcepto. • Calmar el estrés y la ansiedad. 	<p>Recursos materiales y humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una educadora social. • Sillas o esterillas. • Folios tamaño DIN A-3, celo, rotuladores o colores. • Una libreta y un bolígrafo para las anotaciones, un móvil para la sesión de mindfulness. <p><u>Meditación guiada para controlar tu ANSIEDAD rápidamente, Jorge Benito</u></p>	
<p>Duración: Una sesión de una hora aproximadamente. 15 min de mindfulness.</p>		
<p>Competencias emocionales: Comprensión de las emociones personales complejas.</p>		
<p>Descripción: La educadora pedirá a las participantes que se sienten en las esterillas en el suelo, separadas unas de otras para que puedan moverse y hacer un dibujo de sí mismas, para ello, se les proporcionará un folio tamaño DIN A-3, a cada mujer. Si alguna mujer tiene dificultad de movilidad se quedará sentada y apoyada en una mesa para hacer el dibujo que identifique como ella se percibe, seguro que provocará las risas de las compañeras.</p> <p>Después se colocan los folios en las paredes, cada una de las compañeras escribirá algo positivo o destacará algún rasgo físico, o de su carácter, algo que nos haya resultado especialmente llamativo o agradable, pues el fin es generar un momento de diversión entre unas y otras, para llegar a reconocer las emociones negativas que vamos creando sobre la propia identidad a través de pensamientos erróneos, para aprender a valorar cómo somos percibidas por las demás.</p>		
<p>Evaluación: Evaluaremos la participación, la expresión de los sentimientos y cómo se auto perciben ellas.</p>		
<p>Observaciones: Adaptada de; http://imaginequepuedes.blogspot.com/2016/06/la-silueta.html</p>		

Tabla 6

<p>6ª Sesión</p>	<p>TÍTULO: LA REALIDAD DESDE TUS GAFAS</p>	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Generar un espacio empático, solidario y reflexivo sobre la convivencia y la importancia del compañerismo para la resolución de los problemas. • promover situaciones que provoquen el sentido de unidad entre el grupo. 	<p>Recursos materiales y humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mesas, sillas o esterillas y folios, • Una libreta y un bolígrafo para las anotaciones, un móvil para la sesión de mindfulness. • Una educadora social. <p>Meditación guiada: <u>RESPIRAR con el CORAZÓN</u> Jorge Benito</p>	
<p>Duración: 50 min de realización y reflexión entre el grupo. 15 min de mindfulness.</p>		
<p>Competencia emocional: Entender la relación pensamiento-emoción para buscar soluciones.</p>		
<p>Descripción: La educadora formará unos círculos con todas las mujeres sentadas para comenzar explicando que, a veces, cuando nos imaginamos un futuro algo diferente y nos planteamos esa realidad diseñada a nuestra forma y medida, es frecuente que pensemos en un futuro que reproduzca o se asemeje al pasado que ya conocemos. Por lo tanto, la dinámica consiste en imaginar un mundo que nos aporte paz y tranquilidad donde todo es manejable y todo coincide con nuestras necesidades y pensamientos. Aunque parezca extraño, es algo que diariamente hacemos las personas y aún más, en momentos de crisis como el de la actual pandemia. La condición humana siempre ha necesitado buscar un equilibrio, y ha permanecido en una constante renovación y adaptación del pensamiento. Tras la explicación del tema, la educadora les dará 10 min para que reflexionen sobre lo comentado, y poder reflejar cada pensamiento o sueño, contestando preguntas como:</p> <p>Me gustaría que los acontecimientos actuales fueran diferentes y además _____ pues tengo una idea sobre mi futuro, pero _____ por lo que me gustaría que sucediera _____ para poder cambiar _____</p> <p>Cada una ha de responder en un folio sin llegar a poner el nombre, después se pondrán todos juntos y cada una leerá uno. Después de que se hayan leído todos, la monitora debe preguntar si han encontrado algo sobre las necesidades y sentimientos que han manifestado sus compañeras, y si las conecta como mujeres, explicándoles que, tras</p>		

el malestar, están los obstáculos, la incertidumbre, el conflicto interno y en ocasiones el miedo. La educadora ha de estar alerta a las ideas que surjan en la conversación grupal, para vincular el tema con cuestiones tales como ¿qué pensaríamos sobre ofrecernos para trabajar juntas, de forma comprometida en la construcción de los sueños de otra persona? y desde su punto de vista preguntarles cómo provocar encuentros para avanzar juntas y apoyarse, sobre todo, en momentos de crisis, de conflicto y de miedo como los actuales. Con el objeto de profundizar y de repetir la dinámica con preguntas y respuestas inconclusas en esta sesión.

Evaluación: Se evaluará la capacidad de implicación, la capacidad de escucha, el ritmo y la intensidad de la comunicación y si adquieren algún tipo de compromiso.

Observaciones: Creación propia.

Tabla 7

7ª Sesión	TÍTULO: <i>ATRAVESAR POR UN MAR DE EMOCIONES</i>	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regular las emociones • Reflexionar sobre nuestros pensamientos y emociones. • Valorar la vida y aprender a tomar decisiones. • Iniciar la búsqueda de lo posible. 	<p>Recursos materiales y humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folios de colores, mesas, sillas o esterillas y folios, una libreta y un bolígrafo para las anotaciones, un móvil para la sesión de mindfulness. • Una educadora social. • Pinzas de plástico o madera. <p>Meditación guiada <u>EMPEZAR EL DÍA con gratitud, optimismo y energía positiva. Jorge Benito</u></p>	
<p>Duración: 50 min preparación y comentarios y 15 min para el mindfulness</p>		
<p>Competencia emocional: Entender la relación pensamiento-emoción para buscar soluciones</p>		

<p>Descripción: La educadora iniciará la sesión repartiendo folios de colores y formando grupos de cuatro o cinco participantes, cada una tendrá que dibujar una cara que represente una emoción, cuando hayan terminado se colocarán el folio colgado del pecho con una pinza, para identificar que emoción representa. Para empezar con la dinámica, la educadora pedirá una voluntaria de cada grupo, la voluntaria, tendrá que elegir una dirección a la que dirigirse dentro de la sala, y en el proceso solo puede hablar la voluntaria.</p> <p>La educadora le habrá explicado que piense en algo que desea conseguir, que le importe mucho o algo que desee hacer en su vida, para conseguir el objetivo tendrá que empezar a caminar por la sala hasta llegar al punto donde está su objetivo, pero, en el trayectos sus compañeras de grupo que representan una emoción le saldrán al paso intentando interferir... la educadora le preguntará qué hará con ellas, cómo tratará con las emociones que encuentre en su camino, recordemos que solo ella puede hablar, las emociones solo se podrán delante escenificando o gesticulando lo que representa sin hablar, aunque podrá contestar si la voluntaria le pregunta. Después, comentarán como se han sentido, cuando intentaban llegar y se encontraban con las diferentes emociones.</p>
<p>Evaluación: Se evalúa a través de la observación la resolución del conflicto y la participación</p>
<p>Observaciones: Adaptada de https://laesienjuego.com.ar/wp-content/uploads/2020/05/Programa-PREDEMA.-Programa-de-educación-emocional-</p>

Tabla 8

8ª Sesión	TÍTULO: UNA ASAMBLEA EN LA CARPINTERÍA	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potenciar las cualidades personales. • Valorar y sentirnos valorados por los demás. • Asumir las diferencias como algo positivo. • Fomentar las habilidades sociales a través de empatizar con el otro. 	<p>Recursos materiales y humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mesas, sillas o esterillas y folios. • Una libreta y un bolígrafo para las anotaciones, un móvil para la sesión de mindfulness. • Una educadora social. <p><u>La meditación guiada PERFECTA para terminar el día Mindful Science. Jorge Benito</u></p>	
<p>Duración: 30 min de preparación y lectura, 20 para debatir. 15 min de mindfulness</p>		
<p>competencias emocionales: Conocerse y empatizar con los demás, conocer habilidades sociales para la vida.</p>		

Descripción: La educadora les pide a las mujeres que se sienten formando un círculo, con el fin de repartir a cada una un fragmento que deben leer poniéndose de pie, cuando haya terminado la compañera, mientras una se sienta, la otra se levanta para leer su parte de la historia. La historia la empieza la educadora, explicando que, en una carpintería, un día sin nadie esperarlo, se produjo una extraña asamblea, donde se reunieron las herramientas de un taller con el fin de poder arreglar las diferencias, en ese momento, la educadora se sienta para que se levante otra a leer su parte de la historia que sigue así, el martillo, uno de los más viejos del taller, ocupó la presidencia, pero, le dijeron que no, ¿Por qué? dijo - por el ruido que haces, además de golpear durante todo el día. El martillo aceptó, pero, antes pidió que expulsaran al tornillo, alegando que, para ser útil, debía dar muchas vueltas... Por lo tanto, el tornillo fue expulsado, pero, antes pidió lo mismo para el papel de lija, porque tenía un trato muy áspero y siempre se rozaba con todos.

El papel de lija tuvo que estar de acuerdo y salió, pero, antes pidió que se expulsara al metro de la asamblea, pues constantemente se entretenía midiendo al mundo a su criterio, sintiéndose él perfecto. Cuando entró el carpintero y se puso el delantal para empezar a trabajar, cogió un tablero, unas chapas de madera de varias clases y tonos y usó el martillo, el metro, el papel de lija y el tornillo. Finalmente, las chapas de madera que tenían dos colores diferentes, pues una era de pino muy claro y la otra de un nogal muy oscuro, se transformaron en un tablero de ajedrez, precioso, cuya superficie era muy fina y super suave.

Al final de la jornada, el carpintero cerró la carpintería y se quedó vacía, pero, de nuevo las herramientas convocaron la asamblea para continuar donde se habían quedado. Entonces tomando la palabra el serrucho, dijo con voz aguda; señoras, señores, ha quedado demostrado que tenemos defectos y aun así el carpintero aprovecha y trabaja con nuestras cualidades. Esto es lo que nos hace valiosos a todos, vamos a no pensar en nuestros puntos malos y vamos a centrarnos de una vez en todo lo bueno que tenemos. Entonces la asamblea apreció la fortaleza del martillo, que el tornillo podía unir y prensar, que el papel de lija era genial puliendo y eliminando las asperezas, además, comprobaron la precisión del metro. De repente vieron que todos formaban un gran equipo, y juntos podían hacer cosas increíblemente bellas. Por lo que, empezaron a sentirse felices y orgullosos al poder trabajar juntos.

Tras haber leído cada una su parte de la historia, la educadora invita a las mujeres a que comenten e interpreten su significado.

Evaluación: Se evaluará la percepción de las emociones a través de la observación directa y la capacidad para interpretar el cuento.

Observaciones: Creación propia a través de la adaptación del cuento: una asamblea en la carpintería. <https://educacionparalasolidaridad.com/2016/10/25/>

Tabla 9

9ª Sesión	TÍTULO: TODOS IGUALES DENTRO DE LAS DIFERENCIAS	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el cambio en las relaciones interpersonales. • Despertar el interés por conocer a otras personas. • Incrementar la autoestima y el autoconcepto. • Potenciar las habilidades para socializar y entender al otro. • Derribar estigmas sociales. 	Recursos materiales y humanos: <ul style="list-style-type: none"> • Un proyector y un portátil con conexión a internet para visualizar un video. • Mesas, sillas y folios. • Una educadora social. 	
Duración: 45 min para preparar, ver el video y debatir, 20 min para la despedida.		
Competencia emocional: Conocerse y empatizar con los demás, conocer habilidades sociales para la vida.		
<p>Descripción: La educadora empieza explicando que hoy van a ver un video muy cortito, como el video es inglés y aunque va subtulado, la educadora lo habrá transcrito y les entregará en un folio todo el texto del video. Para ello deben sentarse y leer el texto que les ha facilitado la educadora, mientras prepara la pantalla para poder ver el video <u>Una persona con varios roles</u>. Una vez encendida la pantalla, les explica que deben estar atentas y anotar todo lo que vayan sintiendo y experimentando, como el video dura 3 minutos lo pasará dos veces, con el fin de conseguir una mayor comprensión. Al final del video, la educadora les explica que se trata de un video danés que trata de mostrar lo fácil que resulta encasillar a las personas, y les hará una serie de preguntas para que puedan exponer lo que piensan del contenido, que sentimientos les ha provocado y si se han sentido identificadas en algún momento del video y por qué.</p> <p>La educadora, antes de despedirse les pedirá una última reflexión sobre lo que han estado practicando, como se han sentido, si volverían a repetir la experiencia o la recomendaría a otras mujeres. Para recoger esa información la educadora habrá dejado en la mesa unos folios con una escala de Likert que realizarán de forma anónima. Para finalizar, les explicará que, en este tiempo de pandemia, las TIC nos están ayudando a no sentirnos tan solas y aisladas, para ello les facilitará otro tipo de enlaces con el fin de ofrecerles un ocio saludable al que ellas mismas pueden acceder en cualquier momento a través del móvil, sirviendo estos de muestra de las alternativas que tienen a su alcance. <u>En casa se baila</u> <u>La Cocina Sana</u></p> <p>Lo importante de esta parte es comprobar si ya ha habido cambios en su estado de ánimo y han aprendido a identificar algunas emociones negativas que les generan malestar, además, de comprobar si se han consolidado algunas relaciones y desean seguir manteniendo comunicación con las personas que han conocido y compartido esta experiencia.</p>		
Evaluación: Se evaluará a través de la observación la implicación en el debate, la capacidad para interpretar el video, la capacidad crítica y las emociones expresadas.		
Observaciones: Creación propia. https://www.youtube.com/watch?v=fXBXOaLcMZg		

6. Temporalización

Para la temporalización se ha elaborado un cronograma, pues el programa consta de una duración de un mes y su inicio se ha programado mediante una primera toma de contacto con las mujeres, en una presentación inicial para explicarles todo lo concerniente al desarrollo y funcionamiento. Estas se han preparado para iniciarse en el mes de septiembre de 2021 los días martes y jueves por la tarde, el horario se consensuará con el grupo el día de la presentación, pues el fin es adaptarse a sus posibilidades y llegado el caso, tratar una nueva renovación en meses posteriores.

Presentación 

Aceptación, conciencia emocional 

Comprensión de las emociones personales complejas 

Entender la relación pensamiento-emoción para buscar soluciones 

Conocerse y empatizar con los demás, conocer habilidades sociales para la vida 

Mindfulness 

Tabla 10

SEPTIEMBRE: 2021							
Temas semanales	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1ª Presentación del programa			1 	2	3	4	5
2ª- Semana	6	7 	8	9 	10	11	12
3ª- Semana	13	14 	15	16 	17	18	19
4ª- Semana	20	21 	22	23 	24	25	26
5ª- Semana	27	28 	29	30 			

7. Evaluación

Para la evaluación del programa hemos incluido una serie de procesos, pues el fin es obtener la información más relevante de los resultados. Para ello, se iniciará un proceso de identificación y valoración sobre los beneficios que hemos obtenido en las participantes. Con un seguimiento del proceso de la planificación inicial, partiendo de unos elementos que suelen ser comunes en los programas socioeducativos, pues en la ejecución de los mismos se pueden definir las evaluaciones en función de los logros que se esperan, para ello, haremos una evaluación en tres fases.

7.1. Evaluación Inicial

Indicadores de logros: A través de una evaluación o estudio sobre las necesidades identificadas previamente en la fase de diagnóstico o análisis de problemas. Esta se ha realizado en la fase de diseño y programación a través de un DAFO.

Indicadores de la actividad: Utilizando los recursos disponibles en estos momentos para que desarrollen su potencial y lleven a cabo sus propios logros, que serán registrados por la educadora al término de cada sesión.

7.2. Evaluación Continuada

Indicadores de procesos: Dentro de las actividades programadas, se ha de tener en cuenta que la participación sea posible, de este modo el alcance y repercusión será favorable en el sentido más amplio, permitiendo evaluar el ajuste de las tareas en los plazos previstos. Para lo cual, se adaptarán los horarios a la disponibilidad de las participantes, evitando así la ausencia y/o la pérdida de alguna actividad en el proceso.

7.3. Evaluación Final

Indicadores de impacto e Indicadores de recursos: Con ellos comprobaremos si se han ajustado los recursos a lo previsto y si el uso ha sido adecuado según la cantidad, eficiencia y aprovechamiento de las instalaciones, así como el desempeño profesional. Se evaluará la satisfacción de las participantes, pues el fin es que ellas mismas sigan preparándose y puedan involucrar a otras mujeres. Asimismo, al terminar las sesiones la educadora social analizará de forma crítica el programa y su aceptación, a través de rúbricas y escalas tipo Likert a fin de proyectar posibles mejoras.

8. Conclusión

La *Educación Social* pretende la transformación para favorecer el desarrollo socio-cultural, laboral, comunitario, institucional y/o político, en este sentido encontramos la vinculación dentro de las funciones ejecutivas de la profesión, con las propias de la *Inteligencia Emocional*, para fomentar las capacidades y habilidades sociales en las personas. Pues determinadas prácticas educativas del ámbito social, se centran en la resolución de conflictos y gestionan situaciones de vulnerabilidad personales y grupales, con el fin de procurar cambios en el bienestar de las personas, más igualitarios y justos.

Todo ello es posible, cuando educamos y trabajamos las capacidades emocionales que promuevan la propia autonomía, desde el desarrollo personal, intelectual y social, para poder reducir los déficits de los entornos desfavorecidos, en comunidades, centros, o los propiamente familiares. Por lo tanto, debemos pues, considerar la *Educación Emocional* como una función de las competencias de la profesión debido a que esta se centra en potenciar todos los tipos de inteligencias y las habilidades para la vida, por lo tanto:

En primer lugar, el programa presentado genera un espacio destinado a revertir los daños psicofísicos provocados por la crisis Covid-19, reflexionando y ampliando el autoconocimiento para regular las emociones, con el fin de hallar mayor calidad de vida; unificando diferentes necesidades para intervenir; desde el estado de alarma social, la salud psicofísica y emocional, la intergeneracionalidad, la discriminación étnica y las desigualdades entre el hombre y la mujer, producto de la pandemia.

En segundo lugar, el programa comprende la participación desde un enfoque que tiene en cuenta la conciencia de grupo y fomenta los aprendizajes mutuos, dinamizando dos líneas de actuación en un mismo grupo diferenciado por la edad, centrándose en el objetivo principal de ambos; con el fin de desarrollar actitudes más positivas, para superar los miedos, la incertidumbre y los estados emocionales perturbadores, a través de mostrarles la importancia que tiene saber manejar las emociones y reconocer los pensamientos negativos.

En tercer lugar, el programa procura aumentar la capacidad de resiliencia para potenciar la autoestima y las habilidades sociales a través de potenciar la propia Inteligencia Emocional, pues sin estas capacidades difícilmente podrán situarse ante las nuevas expectativas que serán necesarias para avanzar y abordar nuevos retos como; la búsqueda

de empleo y la participación en distintas áreas formativas, pues estas actitudes influyen sobre la implicación activa en la sociedad como miembros de pleno derecho, algo de suma importancia en la realidad de la mujer gitana.

Además, se les ha mostrado un medio de relajación como el *mindfulness*, haciendo uso de las TIC a través de presentar el móvil como una herramienta pedagógica, que pueden utilizar en este tiempo para no sentirse tan solas. Pues será necesario comprender los factores que causan y condicionan o están contribuyendo a la limitación de las personas, debido a que esta situación, ha generado una gran vulnerabilidad y la mujer nuevamente ha salido más perjudicada; máxime si a estas las acompañan otra variabilidad de factores, como ocurre con las mujeres de etnia gitana. Por ello, se les ha enseñado a trabajar la ansiedad y controlar las emociones que surgen de la cotidianidad, de forma sencilla y autónoma; reconociendo los errores y tomándolos como un aprendizaje para la vida, lo que incluye conocer y conocerse para afrontar las diferentes *situaciones adversas* que puedan sobrevenir sin dejarse llevar por los sentimientos negativos.

Por todo ello, en estos momentos difíciles por los que atraviesa la humanidad, utilizar IE para minimizar problemas emocionales es esencial, pero, también, como medio para solventar problemas de deshumanización, pues evita el empobrecimiento de valores como la empatía y el sentido de la responsabilidad hacia el otro, por la pérdida abrupta de las interacciones entre las personas. Por lo que será necesario trabajar de forma que los más frágiles de la sociedad no se queden atrás, generando y acercándoles redes de apoyo y promoviendo una educación holística, democrática, intercultural, creativa y solidaria.

Por estas cuestiones, definir la actuación de la Educación Social en la actualidad no es una tarea sencilla, pues la misma ha de hacer una inmersión y clasificación de los ámbitos donde debe intervenir para ejercer su labor socioeducativa. por ello no deben acotarse sobre sus tres ámbitos generales correspondientes a los antecedentes históricos, considerando las múltiples y variables funciones dentro del mismo Marco Teórico. Asimismo, la realidad de la profesión debe situarse en una ampliación y desarrollo constante pues en las sociedades continuamente se generan cambios y aparecen nuevas necesidades, por ende, tendremos que prepararnos para intervenir en aquellas realidades que podrían considerarse como globalizadoras y generadoras de otras funciones dentro de las actuaciones de la Educación Social.

9. Referencias

- Abarca, F. (2016). La metodología participativa para la intervención social: Reflexiones desde la práctica. *Revista ensayos pedagógicos*, vol. 11, (1), pp. 87-109.
- Aguilar, M. J., Ander-Egg, E. (2006). *Diagnóstico social: Conceptos y metodología*. Lumen/Humanista. <https://core.ac.uk/download/pdf/46751536.pdf>
- Aguilera, A. y Gili, M. (2012). La esterilización forzosa de mujeres romaníes en la República eslovaca: ¿no hay discriminación? Comentario a la sentencia del Tribunal Europeo de Derechos Humanos. Caso V. C. contra Eslovaquia. *INDRET Revista para el Análisis del Derecho*. (4), pp. 7-22
- ALDA. (2018). *Mujeres, feministas y gitanas*. Aldaketa- Lana. Ela Euska Sindikatua. <https://www.ela.eus/alda/mujeres-feministas-y-gitanas>
- Arratibel, M. (6 de noviembre de 2019). *A las gitanas se nos ha deshumanizado para decirles a las otras que no están tan mal*. Euskal Herriko Jordunaldi Feministak. Andra. eus. Emakumeon ahotsak. <http://andra.eus/a-las-gitanas-se-nos-ha-deshumanizado-para-decirles-a-las-otras-mujeres-que-no-estan-tan-mal/>
- Arza Porras, J. y Rodríguez Camacho, M. (2019). Competencia intercultural profesional en la atención socio-sanitaria a la población gitana en España. *Alternativas. Cuadernos de Trabajo Social*, pp.26-59. <https://doi.org/10.14198/ALTERN2019.26.03>
- Balluerka, N., Gómez, J., Hidalgo, M., Gorostiaga, A., Espada, J., Padilla, J. y Santed, M. (2020). *Las Consecuencias Psicológicas De La Covid-19 Y El Confinamiento*. Informe de investigación. Universidad del País Vasco.
- Benito, E. y Rivera, P. (2018). El cultivo de la autoconciencia y el bienestar emocional en los profesionales que trabajan con el sufrimiento. Ejemplar dedicado a: Monográfico Mindfulness. *RIECS. Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud*, vol, 4, pp.77-93.
- Benito, J. (15 de octubre de 2020). *Meditación guiada para controlar tu ANSIEDAD rápidamente*. [archivo de video] YouTube https://www.youtube.com/watch?v=-OQWTMrPTPE&list=PLvCj7rURGhwzffjCV4uSN9dB04L_DxEX&index=6
- Benito, J. (16 de febrero de 2020). *La meditación guiada PERFECTA para terminar el día* Mindful Science. [archivo de video]_YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=BTXcdQIXRJY>
- Benito, J. (2 de septiembre de 2020). *Meditación guiada para empezar el día con gratitud, optimismo y energía positiva*. [archivo de video]_YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=ZWVZTDgInI>

- Benito, J. (22 de diciembre de 2019). *Cerrar ciclos, soltar lo viejo y abrirte a nuevos comienzos*. [archivo de video] YouTube
<https://www.youtube.com/watch?v=DaJvosGcy1M>
- Benito, J. (22 de diciembre de 2019). *Cerrar ciclos, soltar lo viejo y abrirte a nuevos comienzos*. Meditación guiada. Mindful Science. [archivo de video]_YouTube
<https://www.youtube.com/watch?v=DaJvosGcy1M>
- Benito, J. (5 de julio de 2020). *Meditación guiada: RESPIRAR con el CORAZÓN*. [archivo de video] YouTube
https://www.youtube.com/watch?v=fB0FYmC5uZg&list=PLvCj7rURGHwzffyjCV4uSN9dB04L_DxEX&index=3
- Benito, J. (7 de marzo de 2020). *MEDITACIÓN de la GRATITUD | El poder de agradecer*. [archivo de video] YouTube
<https://www.youtube.com/watch?v=3mFVCX2wmqw>
- Bisquerra, R. (2005), La educación emocional en la formación del profesorado. Universidad de Barcelona. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 95-114 <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927006.pdf>
- Bresó, E., Rubio, M. y Andriani, J. (2013). La Inteligencia Emocional y la Atención Plena (mindfulness) como Estrategia para la Gestión de Emociones Negativas. *En Psicogente*, 16(30), 439-450.
- Brunier, A. y Drysdale, C. (OMS, 2020, 5 de octubre). *Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19 en la mayoría de los países*. Estudio de la OMS.
- Calvo, Y. (18 de septiembre de 2012). *Meditación Guiada FÁCIL para Principiantes*. Mindfulness PRIMEROS PASOS. [archivo de video] YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=-TA6lJeXBDU>
- Calvo, Y. (18 de septiembre de 2012). *Mindfulness-Meditación Guiada Fácil para PRINCIPIANTES*. [video] <https://www.youtube.com/watch?v=-TA6lJeXBDU>
- Carbajosa, A. y Mora, M. (28 de marzo de 2014). *Suecia admite que durante 100 años marginó y esterilizó al pueblo gitano*. El PAÍS.
https://elpais.com/internacional/2014/03/28/actualidad/1396032026_384483.html
- Cárdenas-Rodríguez, R., Terrón-Caro, T. y Gimeno, M. C. M. (2019). Educación Primaria y alumnas gitanas. Análisis de las barreras sociales en contextos de exclusión. *Revista de Investigación Educativa*, 37(1), 75-91.
<https://doi.org/10.6018/rie.37.1.326221>
- Cronología de la actuación de la OMS. (2020). *COVID-19*. Recuperado 12 de febrero de 2021, de <https://www.who.int/es/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19>

- De la Rica, S., Gorjón, L., Miller, y Úbeda, P. (2019). *Estudio comparado sobre la situación de la población gitana en España en relación al empleo y la pobreza*. FSG. Informe 2019/3 <https://iseak.eu/wp-content/uploads/2019/09>
- Delors, J. (1996.). *Los cuatro pilares de la educación. En La educación encierra un tesoro*. Informe a la UNESCO de la Comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI. Santillana/UNESCO. pp. 91-103. https://uom.uib.cat/digitalAssets/221/221918_9.pdf
- Díaz, M. (28 de marzo de 2014). *El tercer gran modelo de Inteligencia Emocional: Reuven Bar-On*. Inteligencia Emocional. Liderazgo. <https://miguelangeldiaz.net/el-tercer-gran-modelo->
- Domínguez, C., Flecha, A. y Fernández, M. (2004). Mujeres Gitanas y Mercado Laboral: Mecanismos para Superar su Triple exclusión. LAN HARREMANAK, *Revista de Relaciones Laborales*. (11). 81-93.
- Educación para la solidaridad. (25 de octubre de 2016). *Una asamblea en la carpintería. Otra mirada hacia la educación*. <https://educacionparalasilididad.com/2016/10/25/>
- Estrategia Nacional para la Inclusión Social de la Población Gitana en España (2014). *Informes, Estudios e Investigación*. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Extremera, N. (2020) Coping with the stress caused by the COVID-19 pandemic: future research agenda based on emotional intelligenc. Afrontando el estrés causadopor la pandemia COVID19: futura agenda de investigación desde la inteligencia emocional, *International Journal of Social Psychology*. vol 35(3), pp. 631-638.
- Fernández-Ballesteros, R. y Sánchez-Izquierdo, M. (2020). Impacto del COVID-19 en personas mayores en España: algunos resultados y reflexiones. *Clínica y Salud*, 31(3), 165-169. <https://doi.org/10.5093/clysa2020a25>
- Fiorillo, A. y Gorwood, P. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*, 63(1), e32. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.35>
- Fundación Secretariado Gitano. (2020). *Estrategia Nacional para la Inclusión Social de la Población Gitana en España*. 2012/2020. https://www.gitanos.org/upload/98/25/estrategia_nacional_para_la_inclusion_social_de_la_poblacion_gitana_def.pdf
- García, M., y Giménez, S. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3(6), 43-52. [en línea] <http://www.cepcuevasolula.es/espiral>.

- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Editorial Kairós, S. A
- Grupo de Mujeres Gitanas. (5 de marzo de 2021). *Me llamaron gitana y se olvidaron de llamarme mujer*. FSG. Día Internacional de las Mujeres.
<https://www.gitanos.org/actualidad/archivo/132774.html.es>
- Gutiérrez Sánchez, M., Haz Gómez, F. E., Hernández Pedreño, M. y Solórzano Pérez, G. (2020). La intervención con la población gitana en España y sus autonomías. *Zerbitzuan*, 71, 19-36. <https://doi.org/10.5569/1134-7147.71.02>
- Hernández Pedreño, M., Haz Gómez, F. E. y Gutiérrez Sánchez, M. (2019). *Riesgo de exclusión de la población gitana en España e intervención social*. Observatorio de la Exclusión Social, Universidad de Murcia.
- Iglesias, E., González-Patiño, J., Lalueza, J.L. y Esteban-Guitart, M. (2020). Manifiesto en Tiempos de Pandemia: Por una Educación Crítica, Intergeneracional, Sostenible y Comunitaria. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 9(3e), 181-198. <https://doi.org/10.15366/riejs2020.9.3.010>
- IMSERSO, (2016). *Las Personas Mayores en España. Datos Estadísticos Estatales y por Comunidades*. Ministerio de Sanidad y Servicios Sociales e Igualdad. Gobierno de España.
- Instituto de la Mujer. *Ministerios de Igualdad, Minorías Étnicas*. Gobierno de España.
<https://www.inmujer.gob.es/areasTematicas/multiDiscriminacion/minEtnicas/home.htm>
- La gaceta de Almería. (4 de abril de 2017). *El alcalde inaugura el centro social Madre María Micaela como “espacio de convivencia” de los vecinos*. [en línea]
<https://lagacetadealmeria.es/alcalde-inaugura-centro-social-madre-maria-micaela-espacio-convivencia-los-vecinos/>
- La parra, M., Arza, J., Fernández, A., García, Á., Iturbide, R., López, M., y Sánchez, B. (2007). *Diagnóstico social de la comunidad gitana en España Un análisis contrastado de la Encuesta del CIS a Hogares de Población Gitana*. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.
- Lima, C., Carvalho, P., Lima, I., Nunes, J., Saraiva, J., S., Souza, R., da Silva, C. y Neto, M. (2020). The emotional impact of Coronavirus 2019-nCoV (New coronavirus disease). *Psychiatry Research*, 287, 112915.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112915>
- López, E. (2012). Educación permanente enfocada hacia la vejez/ el envejecimiento. Experiencias y reflexiones. *DEDiCA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES*, 9, 265-282.

- Macías, F. y Redondo, G. (2012). Pueblo gitano, género y educación: investigar para excluir o investigar para transformar. *RISE. International Journal of Sociology of Education*, 1(1), 71-92. <http://dx.doi.org/10.4471/rise.2012.04>
- Martínez-Martínez, M. (2018). Clamor y rebeldía. Las mujeres gitanas durante el proyecto de exterminio de 1749. *Instituto de Estudios Almerienses. Historia y Política*, 40, 25-51. <https://recyt.fecyt.es/index.php/Hyp/article/view/59925>
- Merino, I. (2015). Una nueva "vacuna": la del autoconocimiento. Autoconocimiento a través de la neurociencia, la inteligencia emocional y el mindfulness. *Revista Pediátrica de Atención Primaria*, vol. 17 (68). [en línea]
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (s.f). *Población Gitana*. Gobierno de España. <https://www.mscbs.gob.es/ssi/familiasInfancia/PoblacionGitana/home.htm>
- Ministerio de Sanidad. (29 de octubre de 2020). *Equidad en Salud y COVID-19*. Análisis y propuestas para abordar la vulnerabilidad epidemiológica vinculada a las desigualdades sociales. Ministerio de España.
- Montoya, I., postigo, S. y González, R. (2016). *Programa de educación emocional para adolescentes. De la emoción al sentido*. Programa PREDEMA. Ediciones pirámide.
- Moscoso, M. (2019). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. *Liberabit*, 25(1), 107- 117. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.09>
- NEDICH, J. (s/f). *De Hungría a Suecia, denuncias de esterilización forzada a mujeres gitanas*. O TCHATCHIPEN. Internacional. <https://www.unionromani.org/tchatchionline/pdf/07103esp.pdf#view=Fit>
- Organización Internacional del Trabajo, (27 de marzo de 2020). *El Covid-19 ha revelado la fragilidad de nuestras economías*. OIT https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_739995/lang--es/index.htm
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Organización Mundial de la Salud.
- Organizaciones sociales y comunitarias, juristas e investigadores universitarios. (3 de abril de 2020). *Carta al Alcalde de Sevilla*. [en línea] <https://cespyd.es/a/wp-content/uploads/2020/04/Carta-dirigida-al-Sr.-Alcalde-de-Sevilla.pdf>
- Padilla-Carmona, C. González-Monteagudo, J. y Soria-Vílchez, A. (2017). Gitanos en la Universidad: un estudio de caso de trayectorias de éxito en la Universidad de Sevilla. *Revista de Educación*, 377, pp. 187-211.

- PARADIGMA (7 de marzo de 2021). Día internacional de la mujer. Me llamaron gitana se olvidaron de llamarme mujer. *La información desde la ciudadanía*. Consultado el 27 de febrero de 2021. <https://paradigmamedia.org/>
- Parlamento Europeo. (2020). Informe, sobre la aplicación de las estrategias nacionales de integración de los gitanos: (2020/2011(INI)) *lucha contra las actitudes negativas hacia las personas de origen gitano en Europa* A9-0147/2020
- Parrado-González A. y León-Jariego, JC. (2020). COVID-19: Factores asociados al malestar emocional y morbilidad psíquica en población española. *Revista Española de Salud Pública*. 2020; vol. 94, pp. 1-16.
- Pastor, J. (25 de marzo de 2021). *Mindfulness y compasión en el tratamiento del Trastorno Obsesivo-Compulsivo*. [archivo de video]. UAL. YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=-2Ms1yWYpjQ>
- Pérez, O. (2008). Mujeres gitanas. De la exclusión a la esperanza. *Universitas. Revista de Filosofía, Derecho y Política*, n, (7). pp. 109-146.
- Pérez-Fuentes, M. Gázquez, J., Molero, M., Barragán, A. y Simón, M. (2016). Inteligencia emocional y salud en el envejecimiento: beneficios del programa PECE-PM. *Actualidades en Psicología: Health Psychology*. vol. 30 (121). 11-23
- Pujolàs, P. y Lago, J.R. (coordinadores). (2008). Proyecto PAC: *Programa CA/AC. Cooperar para Aprender a Cooperar para enseñar a aprender en equipo*. Laboratorio de Psicopedagogía. Universidad de Vic.
- Rebollar, A., Nuez, C., Lozano, A., Pérez, M., Pola, E., Furió, A., Monteagudo, O., Dalmau, R., Doncel, J., Justo, S., Rey, J., González. y Gómez, C. (2021). Consumo de tabaco en España durante el estado de alarma por COVID-19: resultados de una evaluación a través de redes sociales. *Revista Española de Salud Pública*. .95. 202103049
- Ruiz, D. (2016). Mindfulness e Inteligencia Emocional. *Psicología y Educación: Presente y Futuro. ACIPE- Asociación Científica de Psicología y Educación*. pp. 1422-1431.
- Ryder, G. (27 de marzo de,2020). *El Covid-19 ha revelado la fragilidad de nuestras economías*. Organización Internacional del Trabajo. OIT.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Sánchez, C. (21 de diciembre de, 2020). *Los silencios de la covid-19: de una pandemia a una sindemia*. *The Conversation*. Rigor académico, oficio periodístico.

<https://theconversation.com/los-silencios-de-la-covid-19-de-una-pandemia-a-una-sindemia-151994>

- Sánchez, M. (22 de agosto de, 2018). Congreso Intersectorial de Envejecimiento y Dependencia. *Una nueva mirada a la evidencia*. [entrevista]. Consultado el 20/04/2021 <https://www.envejecimientoydependencia.com/blog/tag/intergeneracionalidad/>
- Shigemura, J., Ursano, R. J., Morganstein, J. C., Kurosawa, M. y Benedek, D. M. (2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, vol. 74(4), pp. 281-282. <https://doi.org/10.1111/pcn.12988>
- Sierra, S. y Diaz-Castrillon, C. E. (2020). Inteligencia Emocional y práctica clínica en tiempos de pandemia. *CES Medicina*, n, 34, pp. 59-68. <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.34.COVID-19.9>
- Teves, L., Remorini, C. y Morgante, M. (2020). Estrategias etnográficas para un encuadre innovador del COVID-19. *Revistas de Innovación y Desarrollo Tecnológico y Social (IDTS)*. Número especial COVID-19. Vol. (02). P. 306-335. <https://doi.org/10.24215/26838559e026>
- Van Hiel, A., De keersmaecker, J., Onraet, E., Haesevoets, T., Roets, A. y Fontaine, J. R. J. (2019). The relationship between emotional abilities and right-wing and prejudiced attitudes. *Emotion*, vol. 19 (5), pp. 917–922. <https://doi.org/10.1037/emo0000497>
- Villanueva, V., Motos, P., Isorna, M., Villanueva, V., Blay, P. y Vázquez-Martínez A. (2021). Impacto de las medidas de confinamiento durante la pandemia de Covid-19 en el consumo de riesgo de alcohol. Universidad Internacional de Valencia *Revista Española de Salud Pública.*, vol. 95, pp. 1-13

Anexos

