

MEMORIA DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS

Denominación del proyecto:

Arte para cuidarte

Proyecto dirigido a promover el bienestar emocional y el cuidado en Aranjuez, a través de la arteterapia, el mindfulness y la comunicación no violenta.

Objetivos :

Objetivos Iniciales	Objetivos Alcanzados
<ol style="list-style-type: none"> 1. Promover el bienestar emocional comunitario en la localidad de Aranjuez. 2. Prevenir el estrés familiar y laboral y el burnout en las personas que se dedican al cuidado y atención de otras personas. 3. Ofrecer a los participantes un espacio de apoyo, reflexión y orientación en el ejercicio de su rol de atención a otras personas. 4. Promover el autoconocimiento, la autoestima y el desarrollo de estrategias de autorregulación emocional. 5. Favorecer el desarrollo de habilidades interpersonales de trabajo en equipo, así como fortalecer los vínculos de apoyo mutuo. 6. Fomentar la creatividad, la flexibilidad y las habilidades de resolución de problemas como recursos útiles para la vida diaria. 7. Favorecer el desarrollo de estrategias de autorregulación y la resiliencia como capacidad de afrontamiento ante las situaciones adversas. 8. Promover la comunicación no violenta, fomentando la empatía, el respeto y la resolución de conflictos de forma pacífica. 	<p>Se consideran alcanzados los objetivos iniciales de acuerdo con los siguientes datos:</p> <p>El 100% de las participantes están de acuerdo o muy de acuerdo con la afirmación "El taller ha cumplido con mis expectativas".</p> <p>El 93% de participantes afirman haber observado cambios positivos en su vida así como en relación con las personas que cuidan, que se resumen en un mayor bienestar emocional, reducción de la ansiedad, el estrés y el aislamiento, desarrollo de recursos y estrategias de afrontamiento, así como una mejora en la escucha y atención a las personas que cuidan.</p> <p>El 98,9% están de acuerdo o muy de acuerdo con el resto de afirmaciones incluidas en el cuestionario de evaluación: <i>He aprendido estrategias para relajarme y sentirme mejor.</i> <i>He encontrado un espacio de apoyo, reflexión y orientación.</i> <i>Dibujar, pintar y expresarme a través del arte me ha ayudado a conocerme mejor</i> <i>Las sesiones en grupo me han permitido relacionarme de forma positiva con otras personas en una situación parecida</i> <i>En el taller he puesto en práctica mis habilidades para la comunicación no violenta, la empatía y el respeto</i> <i>Los materiales artísticos me han permitido desarrollar la creatividad</i> <i>El taller me ha permitido desarrollar una visión más positiva para afrontar las situaciones adversas.</i> <i>Las temáticas tratadas en los talleres han sido interesantes y adecuadas a mi situación</i> <i>Las actividades han sido variadas, enriquecedoras y estimulantes</i> <i>El taller se ha adaptado a mis intereses y necesidades</i></p> <p>El elevado interés y la rápida cobertura de plazas llevó a ampliar la oferta de cuatro a cinco grupos en la convocatoria de primavera.</p>



Medios personales

El equipo responsable de la intervención ha estado formado por dos arteterapeutas con enfoque humanista, especialistas en intervención con arteterapia, mindfulness y comunicación no violenta, formado por Lucía Hervás Hermida y Leticia Rejas Rujas.

El proyecto ha contado con la implicación de las siguientes personas y equipos:

- Concejal de salud, juventud e infancia.
- Equipo del Departamento de Salud del Ayuntamiento de Aranjuez.
- Equipo del Departamento de Educación y Cultura del Ayuntamiento de Aranjuez.
- Dpto. De Comunicación del Ayuntamiento de Aranjuez

Además, han colaborado en el proyecto las siguientes entidades públicas y privadas

- Centros de salud de atención primaria.
- Hospital del Tajo.
- Centros educativos.
- Centro de Tratamiento de Adicciones (CTA) (Aranjuez)
- Asociación Sumatea
- Asociación Altas Capacidades Pitágoras.
- Otras asociaciones locales.

Medios materiales

- Espacios cedidos por el Centro Cultural u otros espacios del ayuntamiento de Aranjuez para el desarrollo de los talleres.
- Presupuesto específico para la adquisición de materiales artísticos y otros materiales manipulativos para el desarrollo de las actividades creativas.
- Equipos informáticos aportados por el equipo responsable de la intervención.
- Presupuesto específico para la edición de cartelera y flyers informativos
- Emisora municipal





Figuras 1, 2 y 3. Espacio de trabajo donde se desarrollaban las sesiones y disposición de los materiales artísticos.



Seguimiento:

Indicador	Valor/es Intermedio/s: Evaluación inicial Fecha: 20 Mayo	Valores Finales: evaluación final Fecha: 30 Junio	Información que aporta
1. Datos de participación y asistencia a las sesiones.	<p>Desde su publicación, se cubrieron el total de las 48 plazas convocadas en un inicio en 5 días. Por este motivo, se decidió ampliar a 60 plazas, que fueron cubiertas 3 días después. En total se recibieron 78 inscripciones.</p> <p>7 inscripciones fueron descartadas o dadas de baja por falta de respuesta, incompatibilidad horaria o porque el perfil no era acorde con los objetivos del proyecto.</p> <p>63 personas agendaron entrevista inicial. 5 no asistieron a la entrevista. 1 decidió tras la entrevista no participar.</p> <p>Finalmente, se cubrieron 57 plazas. Se formalizaron 5 grupos completos, con entre 11 y 12 participantes en cada grupo.</p> <p>8 personas quedaron en lista de espera.</p>	<p>De las 57 participantes iniciales, 53 realizaron el taller completo.</p> <p>4 participantes se dieron de baja por motivos justificados.</p> <p>El porcentaje global de asistencia fue del 80,7%. Algunos grupos alcanzaron porcentajes entre el 82 y 84%.</p> <p>El 100% de las ausencias fueron justificadas, lo que muestran un elevado compromiso con el taller.</p> <p>Todas las participantes que acabaron el taller realizaron la entrevista final, excepto una que se fue de vacaciones antes de finalizar el taller.</p>	<p>La propuesta suscitó un gran interés en la población, manifestando la necesidad y demanda de espacios de apoyo para las personas al cuidado de otras personas.</p> <p>Los datos de asistencia muestran un gran compromiso de las participantes, así como un elevado grado de satisfacción.</p>
2. Opinión de los participantes: Valoración del taller mediante escala tipo Lickert.	(No aplica)	<p>42 personas respondieron al cuestionario de evaluación anónimo (79,2% de participantes). El 100% de las respuestas recoge que están de acuerdo o muy de acuerdo con la afirmación "El taller ha cumplido con mis expectativas". El 98,9% están de acuerdo o muy de acuerdo con el resto de afirmaciones incluidas en el cuestionario de evaluación.</p>	<p>Los excelentes resultados del cuestionario muestran un elevado grado de satisfacción con las actividades.</p>



<p>3. Opinión de los participantes: Descripción cualitativa de su experiencia.</p>	<p>La opinión manifestada por las participantes durante las primeras sesiones muestra un elevado nivel de satisfacción, que se observa en los siguientes indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none">• Elevado nivel de compromiso con el taller, con un porcentaje de asistencia cercano al 100% (excepto ausencias y bajas justificadas).• Desarrollo excelente del vínculo con el grupo, que se manifiesta en la creación de espacios informales de encuentro mediante grupo de whatsapp y después de las sesiones.• Las participantes recomiendan el taller a otras personas, y 4 personas se incorporan tras las primeras sesiones por recomendación directa.• Las participantes disfrutaban con aprovechamiento del taller, compartiendo sus situaciones personales y encontrando alivio en las sesiones.• Las participantes muestran apoyo a otras compañeras del grupo.	<p>Según las respuestas de las participantes en el cuestionario a la pregunta "Describe con tus propias palabras ¿Qué te ha aportado participar en el taller de Arte para cuidarte?": La experiencia en el taller se describe mayoritariamente como positiva, enriquecedora y transformadora. Muchas personas destacan la sensación de bienestar y calma que les proporcionó: <i>"Una experiencia muy grata, para mejorar"</i>, <i>"Me ha aportado tranquilidad, relajación, descubrirme desde dentro y aceptarme"</i>. El espacio se vivió como un refugio seguro y liberador, donde pudieron soltar cargas emocionales y reconectar consigo mismas.</p> <p>Otro eje central es el valor del grupo y la red de apoyo. Varias respuestas subrayan la importancia de compartir y sentirse acompañadas: <i>"He encontrado una red de apoyo al poder compartir mis sentimientos libremente sin ser juzgada"</i>, <i>"Compañerismo, serenidad, sentirme arropada, relajación, cariño, desconexión con la rutina"</i>. El ambiente de respeto y empatía fue percibido como esencial para que cada participante pudiera expresarse sin miedo.</p> <p>La dimensión creativa y artística aparece como motor de descubrimiento y expresión. Se mencionan frases como: <i>"He logrado expresar a través de los dibujos mis emociones, disfrutando de ese espacio especial donde me he sentido arropada, comprendida, querida"</i> o <i>"Me he sorprendido de la creatividad... descubría cosas que yo no sabía que tenía y no comunicaba"</i>. El arte se reconoce como herramienta terapéutica y liberadora, capaz de abrir nuevas vías de comunicación emocional.</p>	<p>Los resultados evidencian que el taller funciona como un dispositivo integral de cuidado, que combina bienestar emocional, creatividad y apoyo grupal. La experiencia no se limita a un momento de relajación, sino que facilita procesos de autoconocimiento, expresión emocional y construcción de redes de apoyo, lo que repercute directamente en la calidad de vida de las participantes. El arte se muestra como un recurso clave para canalizar emociones y favorecer la introspección.</p> <p>Se observa que el taller genera impactos sostenibles y transformadores: mejora la capacidad de afrontamiento, legitima el autocuidado y fortalece la empatía en las relaciones de cuidado. La alta valoración del espacio seguro y del acompañamiento profesional sugiere que este tipo de intervenciones son especialmente eficaces en contextos de vulnerabilidad y sobrecarga emocional. La demanda de continuidad indica que el proceso abre un camino de cambio que necesita consolidarse mediante programas prolongados o complementarios.</p>
--	--	---	---



<p>4. Cambios observados en el comportamiento de los participantes.</p>	<p>Durante las sesiones iniciales, las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none">• Se muestran progresivamente más relajadas, expresando que el taller les sirve para calmarse. <i>“Es mi píldora de relajación semanal”</i>• Se explora la dimensión creativa de forma gradual, permitiéndose experimentar con materiales o técnicas que consideran que no se les dan bien, superando los juicios estéticos, en un proceso de liberación y afirmación personal. <i>“Me ha quedado como un churro, pero me encanta”.</i>• Progresivamente van integrando las técnicas de relajación que se van proponiendo, expresando su preferencia por unas u otras y comentando situaciones en las que lo han llevado a la práctica en casa.• Se observa una mayor capacidad de escucha en el grupo, lo que facilita una mayor apertura para compartir estados emocionales complejos. Por ejemplo, algunas participantes mencionan situaciones delicadas como la pérdida de un familiar, situaciones de violencia y abuso, recibiendo apoyo del grupo.	<p>Las respuestas en la pregunta del cuestionario <i>¿Has notado algún cambio significativo en tu rol como cuidador/a a raíz de participar en el taller?</i> arroja 39 respuestas afirmativas explícitas (93% del total) (“Sí”, “Si”, “Lo he notado positivamente”, etc.) y 3 respuestas más neutras o prospectivas (“Creo que los cambios se irán notando a más largo plazo”, “He descubierto la necesidad del tiempo para cuidarme, ojalá consiga mantenerlo”).</p> <p>En las respuestas a esta pregunta, se encuentran comentarios en relación a los beneficios y cambios observados en el taller: mejor regulación emocional y calma, mayor escucha y empatía, mayor conciencia del autocuidado y la necesidad de cuidado personal, integración de herramientas prácticas (herramientas de relajación, respiración, mindfulness, arte, escritura), liberación del estrés y reducción de la ansiedad, transformación interior y proyección hacia el cuidado y desarrollo de la resiliencia y estrategias de afrontamiento.</p>	<p>El 93% de los participantes reconocen cambios positivos en su rol como cuidadores tras el taller, destacando una reducción de la ansiedad, una mayor calma, paciencia y así como el desarrollo de estrategias de afrontamiento. Se observa un fortalecimiento de la escucha activa y la empatía hacia las personas cuidadas, junto con una mayor conciencia de la importancia del autocuidado.</p> <p>La incorporación de técnicas prácticas como mindfulness, respiración y arte refuerza la sostenibilidad de estos cambios en la vida cotidiana.</p>
---	--	---	--



<p>5. Otros indicadores de la mejora del bienestar y la salud de los participantes y personas a las que cuidan.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Varias participantes mencionan que están llevando a la práctica en su vida cotidiana las técnicas de relajación aprendidas en el taller.• Varias participantes comentan que han puesto en práctica algunas de las dinámicas creativas del taller con sus hijos/as y otras personas a su cuidado.• Varias participantes nombran una mayor conciencia de su cuerpo y necesidades de cuidado y hábitos saludables: alimentación, mejora del sueño, ejercicio, etc.• Algunas participantes comentan haber iniciado conversaciones positivas con familiares con el fin de pedir apoyo.	<p>El 100% de participantes que respondieron el cuestionario recomendaría el taller, describiéndolo como una experiencia enriquecedora, valiosa y liberadora. Se destacan expresiones como <i>“Una experiencia valiosísima”, “Muy beneficioso”</i> o <i>“Sin lugar a dudas lo recomendaría...”</i></p> <p>Varias personas señalan la experiencia como un punto de inflexión o cambio vital: <i>“Un punto de cambio en mi vida”, “Ha sido una actividad muy enriquecedora y liberadora que me ha ayudado a afrontar una situación muy dura de mi vida”</i>.</p> <p>Algunas participantes mencionan cambios concretos en la dinámica familiar, con una búsqueda activa de ayuda y apoyos. <i>“Me ha hecho mucho bien. Y ahora que tengo a mi madre en el hospital he podido darle el permiso de pedir ayuda, relevo y participación de otros”</i>.</p> <p>También se expresa el deseo de continuidad: <i>“Para mí ha resultado muy corto. Es como que ahora empezaba a fluir y salir emociones atascadas”</i>. Esto refleja que el taller no solo generó beneficios inmediatos, sino que abrió procesos de transformación que requieren seguimiento.</p>	<p>Los resultados reflejan que el taller favoreció la incorporación de prácticas de autocuidado y bienestar en la vida cotidiana de las participantes, con efectos positivos tanto en su salud como en la calidad del cuidado que brindan.</p> <p>Además, se evidencia un impacto transformador en el plano personal y familiar, con mayor búsqueda de apoyos, cambios en dinámicas de relación y un deseo mayoritario de continuidad, lo que señala el potencial del taller como catalizador de procesos de cambio.</p>
---	--	--	--

Medios de difusión

- Diseño, impresión y difusión de carteles informativos.
- Contacto directo con los responsables de las entidades interesadas en la participación en el proyecto.
- Creación de una página específica en la web del ayuntamiento y formulario de inscripción.
- Divulgación a través de la radio local Onda Aranjuez, y otros medios locales
- Exposición y taller en las Jornadas de Salud de Aranjuez Otoño 2025.
- Página web Asociación Arte para Cuidarte.



**Cuidar de ti para cuidar a los demás.
Un camino hacia el bienestar emocional y el apoyo mutuo a través del arte y la atención plena.
Porque tu salud también importa.**

Los talleres se realizarán en el C.C. Isabel de Farnesio.
Actividad gratuita. Materiales incluidos.



**INSCRIPCIONES Y
MÁS INFORMACIÓN**
www.aranjuez.es
sanidadearanjuez.es
Teléfono 918923254

Figur 4. Cartel diseñado para la difusión de los talleres

Estimación de la participación ciudadana:

Perfiles de los participantes

Mediante el formulario de inscripción se recibieron 78 solicitudes, de las cuales 57 participantes formalizaron su inscripción en el taller, tras la firma de la autorización y consentimiento informado en cinco grupos. Estas fueron predominantemente mujeres, participando solo un hombre en uno de los talleres. Los perfiles fueron en su mayoría mujeres al cuidado de algún familiar como su padre o madre, hijos/as, parejas o cónyuges, siendo menores los casos de cuidado a otros familiares o amistades. Muchas de estas personas se encontraban en situación de enfermedad, discapacidad y/o dependencia, como se observa en las figuras 1 y 2. Además, es de destacar como se manifestó en las entrevistas iniciales, un gran número de participantes se encontraba con dolencias crónicas, discapacidad, depresión u otras condiciones de salud mental propias, lo cual enfatiza la vulnerabilidad de las situaciones de las participantes, como se describe a continuación.

Discapacidad, dependencia y acceso a ayudas públicas

Del análisis de las respuestas en el cuestionario inicial destaca que prácticamente la mitad de participantes se encuentra al cuidado de personas en situaciones en torno a la discapacidad, dependencia, o en trámites para el acceso a ayudas públicas.

- **Discapacidad:** Un 34% de las personas mencionan que las personas a las que cuidan tienen un grado reconocido, mientras que un 17% está en proceso de valoración y otro 17% ofrece respuestas ambiguas (p. ej., "altas capacidades", "necesidades educativas especiales", o "supongo que sí").
- **Dependencia:** El 29% de las personas cuidadas tiene dependencia reconocida, un 14% está en trámite y el 21% es ambiguo, indicando una autonomía parcial sin reconocimiento.
- **Ayudas públicas:** Solo un 26% recibe apoyo efectivo (prestaciones, asistencia domiciliaria, ayudas de la Seguridad Social), y un 12% está en proceso de tramitación. La mayoría (38%) no recibe ayudas, y un 24% no especifica.



Relación con la persona cuidada

● Otros familiares ● Otros ● Es mi hijo/a ● Es mi padre/madre ● Varios ● Marido

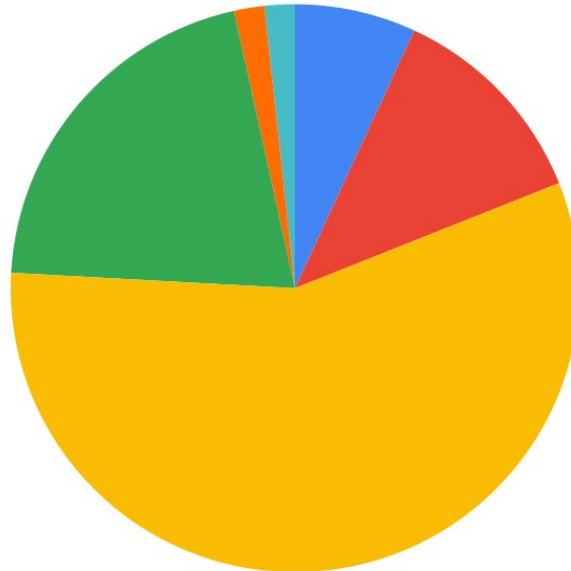


Figura 5. Relación con la persona cuidada.

Situación de la persona cuidada

● Persona con discapacidad ● Persona mayor ● Menor
● Persona con una condición de salud crónica, física o mental ● Varios ● Mayor dependiente



Figura 6. Situación de la persona cuidada.

Además, en varios casos aparecen situaciones familiares complejas, con varios miembros de la familia con grados distintos de discapacidad y dependencia. En otros casos, frente a la dificultad de acceso a ayudas, el apoyo que reciben es informal mediante familiares o amistades, lo que subraya la vulnerabilidad de muchas situaciones.



El rol del cuidado en las participantes

Con respecto a su día a día y sus necesidades en su desempeño como cuidadores, el análisis de los datos recogidos muestra un panorama muy diverso del desempeño cotidiano como cuidador/a, siendo en la mayoría de los casos situaciones de cuidado centradas en el acompañamiento cotidiano de la salud, citas médicas, ayuda en la higiene, educación y terapias, así como la realización de tareas domésticas.

Un 19% refiere situaciones de dependencia total o enfermedad crónica grave, que requieren supervisión continua, mientras que un 9% señala rutinas variables, en las que la carga depende de épocas (ej. verano) o imprevistos. Un 11% combina el cuidado con trabajo o teletrabajo, mostrando la tensión entre vida laboral y cuidado.

La mayoría experimentan una carga emocional significativa, con un elevado nivel de agotamiento, ansiedad, crisis depresivas o sensación de soledad, lo que evidencia el impacto psicológico del rol. Con respecto a los aspectos positivos del cuidado, un 8% subraya las actitudes desarrolladas de paciencia, aprendizaje o satisfacción pese a la carga.

Necesidades de apoyo

El análisis revela que la mayoría de participantes (64%) cuentan con algún tipo de apoyo, principalmente de la pareja y la familia extensa. La pareja es la figura más mencionada, aunque en varios casos se matiza que el apoyo es limitado (“poco”, “cuando sus enfermedades se lo permiten”, “trabaja mucho fuera de casa”). Esto refleja tanto la centralidad del vínculo como sus limitaciones prácticas.

La familia extensa, hermanos, padres, suegros e hijos mayores aparecen como recursos importantes, especialmente en situaciones de cuidado compartido o cuando la pareja no puede asumir la carga. Sin embargo, este apoyo suele ser parcial, condicionado o insuficiente, lo que genera vulnerabilidad en los cuidadores. Algunas personas mencionan ayuda a domicilio o educadoras, pero es minoritario y generalmente limitado en tiempo (ej. “2 horas de ayuda a domicilio”).

Un 36% carece de apoyo externo, lo que implica un riesgo elevado de sobrecarga y aislamiento. La presencia de apoyo profesional es escasa y limitada, lo que sugiere que los cuidados descansan mayoritariamente en la red familiar.

Algunas participantes nombran diferencias entre la ayuda práctica (tareas, cuidados físicos) y la emocional (“mi marido quiere abrazar la parte emocional, aunque muchas veces le supera”), mostrando tensiones en la distribución de responsabilidades afectivas.

En términos generales, se observa una tensión entre lo práctico y lo emocional: aunque las parejas y familiares asumen tareas, la dimensión emocional del cuidado aparece como una carga y un desafío personal, con frecuentes sentimientos de desbordamiento y fatiga.

Salud física y discapacidad de las participantes

Resulta significativo que casi la mitad de los participantes (48%) conviven con problemas de salud, discapacidad o condiciones crónicas propias, mientras que la otra mitad no reporta dificultades relevantes.

Las condiciones más frecuentes son dolencias físicas crónicas como problemas de espalda, tendinitis, osteopenia y fibromialgia aparecen repetidamente, mostrando la carga del dolor crónico en la vida cotidiana. Estas son seguidas de enfermedades comunes como hipertensión, asma, alergias, detallando tratamientos farmacológicos extensos, lo que indica una gestión activa de la salud.

Un grupo menor pero significativo presenta enfermedades graves o discapacidades reconocidas (cáncer con metástasis, incapacidad laboral absoluta, enfermedad rara), lo que implica un alto nivel de vulnerabilidad.

La salud mental aparece en algunos casos como un factor importante (ansiedad, depresión, estrés), aunque menos mencionado que las condiciones físicas.

Estos datos son muy relevantes en tanto que pueden influir directamente en la capacidad de cuidado y en la necesidad de apoyo externo.

Vía de inscripción y expectativas en el taller

Dos tercios de los participantes (65%) se inscribieron por iniciativa propia, lo que refleja un fuerte interés personal y autonomía en la búsqueda de apoyos. El 35% restante accede por recomendación o pertenencia a colectivos, principalmente asociaciones como Sumatea y Galactea, que actúan como nodos de difusión y apoyo comunitario. También aparecen otras vías informales como la recomendación de amigos y familiares o institucional, mediante la difusión realizada por el ayuntamiento.

Con respecto a las expectativas hacia el taller que manifiestan las participantes, de la diversidad de opiniones expresadas, estas se concentran en tres grandes ejes:

1. Aprendizaje de técnicas y herramientas para mejorar el cuidado y la gestión personal.
2. Autocuidado y bienestar emocional, con énfasis en desconexión, paz y salud mental.
3. Socialización y apoyo mutuo, buscando compartir experiencias y sentirse comprendidas.



En síntesis, las participantes esperan que el taller sea un espacio práctico, de autocuidado emocional y de encuentro comunitario, donde puedan aliviar la carga del cuidado y fortalecer tanto la dimensión personal como la colectiva.

Grado de satisfacción y perspectiva de los participantes

Tal y como muestran los resultados del cuestionario de evaluación, el grado de satisfacción de las participantes es excelente. El 100% de las participantes que respondieron al cuestionario de evaluación indicaron que están de acuerdo o muy de acuerdo con la afirmación “El taller ha cumplido con mis expectativas”, mientras que el 98,9% están de acuerdo o muy de acuerdo con el resto de afirmaciones incluidas en el cuestionario de evaluación (ver figura 7).

En las respuestas cualitativas, los comentarios recogidos son coincidentes con los datos cuantitativos. Las participantes describen la experiencia como positiva, enriquecedora y transformadora. El análisis de los datos mediante una codificación por categorías temáticas recoge los siguientes aspectos que describen las participantes: Autoconocimiento y reflexión, relajación, bienestar emocional y regulación, apoyo grupal y red de cuidado, dimensión creativa y artística, espacio seguro y exclusivo, transformación y continuidad. En la tabla X a continuación se describen dichas categorías con ejemplos de comentarios literales.

Otros aspectos recogidos en el cuestionario de evaluación y en las entrevistas son las opiniones de las participantes respecto a los procesos de cambio, siendo un 93% de participantes quienes afirman explícitamente haber observado cambios en sí mismas, así como en relación con las personas que cuidan, tal y como se observa en la tabla 5.

Otro aspecto a destacar es que el 100% de las participantes recomendaría el taller a otras personas, describiéndolo como una experiencia enriquecedora, valiosa y liberadora.

Por último, se reconoce explícitamente la labor de las facilitadoras, valorando su profesionalidad, respeto y capacidad de generar un ambiente seguro y validante. Esto refuerza la confianza en el proceso y en la metodología, como muestran algunos de los siguientes comentarios.

“El respeto, el timing perfecto que Lucía posee para que en la ronda todas aunque diferentes nos sintamos cuidadas, valoradas y muy validadas.”

“Agradecimientos a la profesora Lucía Hervás por su atención y apoyo a lo largo de estos meses.”

“Me ha gustado la profesionalidad de Leticia. Como nos ha ido llevando, guiando, respetando, estimulando”

Valore su grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones (1 Muy de acuerdo, 5 nada de acuerdo)

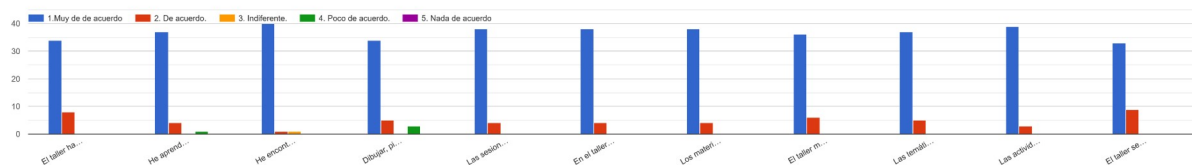


Figura 7. Valoración de las participantes de los distintos aspectos del taller. Escala tipo likert de 1 a 5.