



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

TRABAJO FIN DE GRADO

**TRABAJO SOCIAL Y RESILIENCIA
EN MUJERES SIN HOGAR**

Alumna: Sara Navarro Martínez

Tutor: Almudena María Juárez Rodríguez

Asignatura: Trabajo de Fin de Grado de Trabajo Social

JUNIO 2019

RESUMEN

La finalidad del presente documento va dirigida en dos grandes orientaciones. La primera de ellas, consiste en el estudio del concepto de resiliencia, es decir, qué se entiende por dicho término y cuáles son los elementos y mecanismos que le caracterizan. La segunda, radica en llevar a cabo un análisis de la realidad actual de las personas sin hogar, qué perfiles, características y problemáticas muestra este colectivo, haciendo especial hincapié en la figura de la mujer en situación de calle.

Del mismo modo, el trabajo pretende resaltar la vinculación entre la resiliencia y la realidad del sinhogarismo, sirviendo de propuesta la elaboración de un proyecto de intervención a partir del cual se trabaje y se fomente en las mujeres sin hogar la adopción de técnicas y mecanismos propios de la resiliencia, capaz de brindarles las herramientas necesarias para que sean capaces de afrontar y sobrellevar su situación de la mejor manera posible.

Palabras clave: Resiliencia, Sinhogarismo, Mujer sin hogar.

ABSTRACT

The purpose of the project is aimed at two main directions. The first one, lies in the study of the concept of resilience, that is, what we understand by this term and which are the elements and mechanisms that characterize it. The second, is to carry out an analysis of the current reality of the homeless, what profiles, characteristics and problems this group shows, with special emphasis on the figure of homeless women.

In the same way, this document aims to highlight the link between resilience and the reality of homelessness, serving as a proposal the development of an intervention Project from which it is possible to work and encourage the women homeless people adopting their own techniques and mechanisms of resilience, being able to provide them with the necessary tools to face and cope with their situation in the best possible way.

Keywords: Resilience, Homelessness, Homeless women.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. METODOLOGÍA	3
3. MARCO TEÓRICO	5
3.1 Resiliencia: Concepto, Características, Mecanismos y Pilares	5
3.2 Las personas sin hogar: Concepto, Tipología y Perfil	13
3.3 La mujer en situación de sinhogarismo	19
4. VINCULACIÓN RESILIENCIA Y SINHOGARISMO	26
5. PROYECTO DE INTERVENCIÓN	31
5.1 Fundamentación y denominación	31
5.2 Naturaleza del proyecto	33
5.3 Objetivos	33
5.4 Resultados esperados	34
5.5 Metodología de la intervención	35
5.6 Evaluación del proyecto	42
5.7 Presupuesto	44
6. CONCLUSIONES	45
7. BIBLIOGRAFÍA	46

1. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo de Fin de Grado tiene como finalidad la realización de un proyecto de intervención el cual promueva y fomente entre el colectivo de personas sin hogar, centrándose sobre todo en la figura de la mujer sin hogar, la adopción de un patrón de conducta resiliente como medio para empoderarlas a afrontar y salir fortalecidas, en la medida de lo posible, de la situación adversa en la que se encuentran, esto es, de la pobreza y exclusión social.

Por un lado, nos encontramos ante la implantación e introducción del término de resiliencia a la hora de trabajar con las personas sin hogar, concepto que no se ha tendido a utilizar en la atención a dicho colectivo ya que, incluso socialmente, su significación y alcance son todavía grandes desconocidos. Aun a pesar de ello, el origen de la concepción de resiliencia no es reciente ya que primeramente diversos autores tendieron a enmarcarla en el campo de la psicología, hecho que actualmente se considera propio del ámbito sobre todo de la sociología y de la psicología positiva.

La resiliencia es un término muy amplio que engloba una gran diversidad de capacidades, habilidades y cualidades de la persona, cuya composición ha conllevado una dificultad a la hora de intentar definirla ya que, todavía hoy en día, no se ha llegado a un consenso entre los diferentes autores para tratar de establecer una única interpretación de dicho término al respecto. Sin embargo, en líneas generales se puede entender la resiliencia como la adaptabilidad del individuo de afrontar aquellas adversidades o amenazas que, de otra manera, hubieran sido la causa de una serie de consecuencias negativas en la vida de la persona. Es decir, es considerado que un individuo es resiliente cuando el pensamiento de éste se caracteriza por la convicción de que los fracasos y las situaciones estresantes o adversas son inevitables pero a su vez superables, de que la rendición no es una opción y, sobre todo, de la certeza de que un esfuerzo continuo y persistente al final influye en la obtención de un resultado positivo. En definitiva, las condiciones de vida de una persona se pueden ver afectadas por la aparición de cambios forzados en el entorno de la misma, pero es precisamente ante la llegada de dichas situaciones cuando el individuo tiene que saber identificarlas no como una inconveniencia o desventaja, sino más bien como una oportunidad en la que la persona tendrá que demostrar la fortaleza de sus vínculos relacionales, la confianza

tanto personal como mutua, así como también su capacidad de control ante las presiones externas y de restauración de su equilibrio vital.

La resiliencia por tanto se caracteriza por la forma de actuar de una persona ante el impacto de una situación adversa en su vida, lo cual guarda relación directa con la segunda problemática que concierne a este trabajo, el sinhogarismo, una de las situaciones más adversas e infortunadas en las que se puede encontrar un individuo.

A la hora de vincular ambos conceptos, resulta necesaria la realización de un estudio acerca de las personas sin hogar, colectivo que se caracteriza por encontrarse en situación de exclusión social, viéndose esta realidad principalmente agravada en los últimos años por el impacto de la crisis económica, la cual generó un aumento del número de población en situación de vulnerabilidad y pobreza. Por ello, es importante conocer las características que muestra dicho colectivo, así como también la realidad a la que se ven expuestos y obligados a afrontar y lidiar cada día. Además de llevar a cabo un análisis acerca de las diferentes variables y factores demográficos que caracterizan a las personas en situación de exclusión social, se va a realizar un estudio en profundidad acerca de la figura de la mujer sin hogar, problemática añadida a la que se ve la necesidad de dar respuesta e investigar específicamente ya que, hasta no tan recientemente, no se ha tenido ni se ha extendido una visión de género en lo que compete al fenómeno del sinhogarismo.

De esta manera se pretende poner de relieve y tener un mayor conocimiento acerca de la situación y los obstáculos a los que se tienen que enfrentar diariamente las mujeres sin hogar, caracterizándose por ser una realidad distinta a la de los hombres que se encuentran en la misma situación, con el fin último de llevar a cabo un proyecto de intervención en el que sea posible la adaptación, adopción y enseñanza de la resiliencia en las personas en situación de exclusión social.

2. METODOLOGÍA

Objetivos

Objetivo general:

- Introducir y promover el concepto de resiliencia en el colectivo de mujeres sin hogar.

Objetivos específicos:

- Crear un proyecto de intervención que fomente la resiliencia en las mujeres en situación de sinhogarismo.
- Desarrollar en las mujeres sin hogar un patrón de conducta resiliente.
- Reforzar e incrementar las capacidades y habilidades propias de la resiliencia en las mujeres sin hogar.

Hipótesis

- Mayor dificultad por parte de las mujeres sin hogar respecto al resto de mujeres de desarrollar una conducta resiliente debido a la situación de exclusión social en la que se encuentran.
- Con las mujeres en situación de calle se trabaja en mayor medida las necesidades básicas y materiales que las psicoafectivas o emocionales.

Preguntas de investigación

- ¿Es posible introducir y trabajar la resiliencia en las mujeres sin hogar?
- ¿El colectivo de mujeres sin hogar se mostraría accesible y dispuesto a trabajar en el desarrollo de una conducta resiliente?
- ¿Se obtendrían resultados positivos en las vidas de aquellas mujeres en situación de exclusión que hubieran participado en el proyecto de intervención?

El presente trabajo se ha llevado a cabo mediante la realización de una investigación en profundidad de fuentes secundarias, es decir, a partir de una revisión bibliográfica. Dichas fuentes secundarias se han obtenido en las plataformas de Dialnet y Google Académico, realizando en un primer momento la búsqueda de información acerca del concepto de resiliencia y, posteriormente, una búsqueda tanto de la problemática de las personas sin hogar, así como también acotando dicha investigación al fenómeno y situación de la mujer en situación de exclusión social.

En la base de datos de Dialnet, se han introducido la palabra clave ‘resiliencia’, dando como resultado 3.227 documentos. Se ha acotado la búsqueda únicamente a textos completos, reduciéndose de esta manera el resultado a 2.155. De la misma manera, se ha realizado el mismo proceso para los diferentes apartados introduciendo las palabras clave ‘sinhogarismo’, ‘mujer sin hogar’ y ‘sinhogarismo y resiliencia’. En Google Académico se ha llevado a cabo el mismo proceso de búsqueda y selección de los documentos necesarios.

Dichos conceptos se han buscado para poder conceptualizar el presente trabajo, disminuyendo el número de documentos encontrados para cada apartado en función de la relación que guardarán los títulos de los mismos con el objetivo pretendido en cada una de las secciones del proyecto.

De igual forma, se ha consultado on-line la página del Instituto Nacional de Estadística (INE) para obtener las estadísticas requeridas en cuanto al número total de personas sin hogar según sexo, las variables sociodemográficas que presentan y los distintos lugares de alojamiento que frecuenta dicho colectivo.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 Resiliencia: Concepto, Características, Mecanismos y Pilares

La resiliencia es un concepto que se desarrolla originariamente en el campo de la psicología, aunque a medida que ha ido adquiriendo relevancia, su concepción se ha extendido a otras disciplinas como por ejemplo la sociología o la educación. En un primer momento, la psicología era una ciencia centrada en estudiar las consecuencias y los problemas de conducta o de salud mental que se podían producir en la persona tras haber experimentado determinados eventos vitales adversos. Posteriormente, el interés por la resiliencia se enmarca dentro de la Psicología positiva y surge cuando algunos psicólogos tratan de comprender cómo algunas personas pueden ser capaces de superar y hacer frente a determinadas adversidades y experiencias traumáticas (Becoña, 2006). Es decir, según el autor John Bowlby en su obra ‘Teoría del apego en edades tempranas’, se podría entender la resiliencia como la capacidad que tiene el ser humano de sobreponerse y superar situaciones adversas y períodos de dolor emocional, saliendo fortalecido de los mismos. Cabe destacar que en torno al concepto de resiliencia todavía no se ha llegado a un consenso completo y las definiciones al respecto son muy variadas y diversas. Sin embargo, sí que hay acuerdo en cuanto a la identificación de la resiliencia como componente de talante positivo capaz de afrontar y dar respuesta ante una situación adversa o de riesgo. Es decir, es considerada como el resultado exitoso de una persona al haber sabido llevar a cabo una adaptación positiva dentro de un contexto o situación de adversidad significativa (Masten y Powell, 2003).

Cabe destacar una característica importante presente en todas las definiciones hasta ahora expuestas, el componente del *self*, esto es, que ante la llegada de un evento adverso no se tiene una visión negativa del mismo sino más bien empoderadora, ya que es el elemento capaz de proporcionar y activar en el individuo capacidades y habilidades de afrontamiento (Bartelt, 1996). Ello no implica que todas las personas sean resilientes, ya que solamente conseguirán serlo aquellas que, aun encontrándose en una situación de desavenencia, sean capaces de aprovechar la oportunidad y desarrollar mayores aptitudes de protección y enfrentamiento que las que tenían previamente a ese evento adverso, saliendo fortalecidas del mismo. Es decir, no se constituye y está

considerado como un rasgo propio de la personalidad de un individuo, sino más bien como un patrón de conducta y manera de reaccionar ante este tipo de situaciones. Finalmente, se trata de un fenómeno bidireccional en el que, para que la persona muestre características propias de la resiliencia, tienen que estar presentes tanto factores de riesgo como factores de protección para conseguir un resultado exitoso.

Como ya se ha dicho anteriormente, hoy en día y en relación a la definición del término resiliencia es necesaria una mayor clarificación conceptual al respecto (Becoña, 2006). Es por ello por lo que, en ocasiones, dicho término se ha relacionado con una serie de conceptos los cuales algunos están muy ligados a la misma, y otros en cambio es necesario establecer una delimitación al respecto. Los conceptos relacionados con la resiliencia son los siguientes (Becoña, 2006):

-Competencia. Es un concepto vinculado directamente con la resiliencia que hace referencia a la salud, adaptación psicológica y social del individuo, además del éxito o rendimiento académico del mismo. Es decir, es una cualidad de una persona caracterizada por la efectividad en la ejecución de sus acciones que, si ya ha demostrado ser una persona competente en una o más áreas, lo continuará siendo en el futuro y, por tanto, será una persona más propensa a desarrollar un patrón resiliente.

Por otro lado, y según Luthar (2006), aun a pesar de ser dos conceptos muy relacionados entre sí, la diferencia entre resiliencia y competencia recae en que el primer término comprende tanto factores positivos como negativos o de riesgo, en contraposición al segundo, que sólo engloba aspectos positivos traducidos en comportamientos observables del individuo.

-Vulnerabilidad. Al hablar de vulnerabilidad hablamos de un incremento en la tendencia a conseguir un resultado negativo ante la llegada de una situación adversa o de riesgo. Por tanto, los términos vulnerabilidad y resiliencia son totalmente contrapuestos al diferir en el resultado final obtenido por la persona, es decir, resiliencia implica que un individuo consiga salir fortalecido de un evento estresante, a diferencia de la vulnerabilidad que puede situarle en una posición de riesgo con más altas probabilidades de desarrollar y obtener resultados negativos y no deseables. Tal y como expresa Garmezy (1991), el concepto de resiliencia no implica tanto una invulnerabilidad al estrés sino la habilidad de recuperarse de eventos negativos.

-Factores de riesgo y de protección. La resiliencia surge como resultado de la aparición de una serie de factores de riesgo ante los cuales la persona incrementa sus propios factores de protección para debilitar o disminuir los anteriores. Los factores de riesgo, y tal y como los define Braverman (2001), son aquellos estresores o condiciones ambientales que incrementan la probabilidad de que un individuo obtenga resultados negativos en áreas particulares, sociales, académicas y sanitarias. Es decir, un ejemplo de ello serían las experiencias traumáticas, como la muerte de un familiar o ser querido, problemas de drogadicciones, la pobreza o salud mental, entre otras. Los factores de protección en cambio, son aquellos elementos que el individuo potencia para obtener resultados positivos ante una situación adversa. Éstos a su vez se pueden diferenciar en tres tipos; en primer lugar, aquellos relacionados con los atributos y cualidades propias de la persona, como por ejemplo la autoconfianza y autonomía; en segundo lugar, los factores relacionados con las características y relaciones familiares, es decir, que haya una cohesión entre los miembros, una estructura rígida y un apoyo emocional; y por último, los factores del ámbito social tales como una socialización adecuada y relaciones positivas con los iguales (Masten y Garmezy, 1985; Wermer y Smith, 1992).

El término resiliencia pertenece al ámbito de las ciencias de la vida, de la psicología positiva, pero simultáneamente también se podría establecer una comparación de dicho concepto en el mundo físico, esto es, resiliencia sería sinónimo de elasticidad, entendida como una propiedad y cualidad capaz de moldear al individuo y facilitar su adaptación en un ambiente cambiante y dinámico caracterizado por una constante interacción entre los factores de riesgo externos y los factores de protección propios de la persona (Oriol, 2012).

De esta misma manera, y al igual que se ha establecido una similitud con el término de elasticidad, también resulta necesario delimitar la diferencia entre resiliencia e invulnerabilidad, ya que al principio ambos conceptos se utilizaban indistintamente. Actualmente, ser una persona resiliente no es sinónimo de ser una persona invulnerable, ya que una cosa no implica la otra, es decir, el hecho de ser invulnerable conlleva que en el individuo no hay grado de afectación alguno (Garmezy, 1991). En resiliencia en cambio, la diferencia recae en que la persona puede verse afectada por la situación adversa y de estrés sobrevenida pero, aun con eso, consigue afrontarla y dar respuesta a la misma, saliendo fortalecida de ella.

A lo largo de los años distintos autores han ido haciendo sus aportaciones en relación a la resiliencia, estableciendo una serie de recursos personales que, en su conjunto, permiten al individuo poder restablecer el equilibrio y adaptarse a la nueva situación. En un primer momento, destacan Block y Block (1980) quienes tratan de explicar la resiliencia a través de los conceptos de control de ego y la ego resiliencia, refiriéndose a este último como *“la capacidad dinámica de un individuo para modificar su nivel modal del control de ego, en una u otra dirección, como una función de las características de la demanda del ambiente”*. Posteriormente destaca Beardslee (1989), quién indicó que la resiliencia está compuesta de autoconfianza, autodisciplina, autoestima, curiosidad y control sobre el entorno, a diferencia de Polk (1997), que defiende que los factores que la forman son la fuerza del ego, la intimidad social y la ingeniosidad. Finalmente, este autor confeccionó una serie de características las cuales resumió en 6: características de solución de problemas, atributos psicosociales, roles, atributos físicos, relaciones y creencias filosóficas. A su vez, dichas características fueron combinadas las unas con las otras, resultando en la creación de 4 patrones que, conjuntamente, representarían de manera completa el concepto de resiliencia: el patrón filosófico, el patrón relacional, el patrón disposicional y el patrón situacional.

El patrón filosófico hace referencia a las creencias personales del individuo, es decir, en ser una persona reflexiva acerca de uno mismo además de intentar encontrar en todas las experiencias que nos presenta la vida un significado y aprendizaje positivos. En segundo lugar, el patrón relacional alude a la red social y relaciones de confianza que establezca la persona con su entorno. En tercer lugar, el patrón disposicional consiste en todas las cualidades físicas y psicológicas del sujeto, incluyendo la competencia personal, la salud, la inteligencia y el temperamento y, por último, el patrón situacional el cual incluye todas aquellas técnicas y habilidades que tenga la persona de resolución de conflictos, además de saber identificar y afrontar situaciones de riesgo.

Tal y como se puede observar, hasta ahora todavía no se ha llegado a un consenso al respecto entre los diversos autores e investigadores, existiendo así una gran variedad de ideas y pensamientos a la hora de intentar determinar los elementos que caracterizan la resiliencia. Por el contrario, y de una forma más completa, a continuación se procede a enumerar las características, atributos o cualidades de una persona resiliente:

-Autoconocimiento y autoestima: Conocer las propias fortalezas y debilidades, habilidades y limitaciones de uno mismo para poder establecer metas y objetivos realistas capaces de cumplir y, de esta manera, reforzar la autoestima y confianza.

-Empatía: Capacidad de comprender lo que otra persona pueda sentir y, como resultado de ello, se da un incremento de la red social de apoyo de la persona, uno de los factores de protección de la resiliencia.

-Autonomía: Capacidad de decisión y de resolución de conflictos por uno mismo, sin depender de los demás a la hora de afrontar un problema.

-Afrontamiento positivo de la adversidad: Consiste en hacer uso del humor e intentar hallar la parte y el significado positivo de una situación adversa.

-Conciencia de presente y optimismo: Concentrarse en el 'aquí y el ahora' sin estar anclados en el pasado y sin focalizar nuestros pensamientos en lo que puede ocurrir en el futuro.

-Flexibilidad y perseverancia: Mantenerse constante en la persecución de un objetivo, fin o meta personal adaptando nuestras habilidades y recursos en función de las situaciones que vayan aconteciendo.

-Sociabilidad: Creación de una amplia y rígida red social y de apoyo donde la persona mantenga relaciones sanas y positivas con los demás.

-Tolerancia a la incertidumbre: Ser conscientes de que no podemos controlar todos los ámbitos y circunstancias de nuestro alrededor, y aprender a lidiar con la incertidumbre, ya que eso disminuirá nuestra tensión emocional.

Las dimensiones de la resiliencia individual hasta ahora mostradas pueden ser traducidas a la práctica como aquellas características a partir de las cuales, la persona que las posee, cree que puede modificar su comportamiento y actuación en la situación adversa en la que se encuentre (Oriol, 2012). Además de éstas, también existen una serie de mecanismos de los cuales el individuo puede hacer uso para afrontar con éxito los contratiempos y eventos de estrés y complejidad emocional, además de constituirse a su vez como los pilares fundamentales de la resiliencia. Dichos pilares son los siguientes: interacción/relación, iniciativa, creatividad, humor, moralidad, independencia/autonomía, introspección, comunicación y autoestima (Juárez, 2012). A continuación, se procede a definirlos brevemente.

1. Interacción/relación: Hace referencia a la habilidad de la persona de establecer para con los demás relaciones y vínculos fuertes e íntimos, es decir, tal y como lo define Rojas Marcos (2010) la capacidad de crear conexiones afectivas.
2. Iniciativa: Consistente en la voluntariedad y disposición de una persona a hacer cosas.
3. Creatividad: Entendida como la capacidad de una persona de generar nuevas formas de actuación que le resulten más útiles y le faciliten una mejor adaptación y desarrollo en el entorno.
4. Humor: Capacidad que permite mantener una actitud estable frente a la vida y a los demás, ya que nos permite observarnos a través de una conciencia crítica neutralizada alejada de lo dramático y nos recuerda y nos ayuda a aceptar nuestras limitaciones (Juárez, 2012).
5. Moralidad: Se entiende como la actuación de una persona basada en unos valores morales, capaz de diferenciar el bien del mal.
6. Independencia/autonomía: Habilidad de una persona de identificar un problema o situación problemática y saber establecer unos límites tanto físicos como emocionales con la misma para no verse perjudicado.

7. Introspección: Capacidad de autocrítica de un individuo capaz de observar lo externo y a sí mismo, de establecer juicios hacia los demás pero también hacia sus propios actos y pensamientos.
8. Comunicación: Medio de expresión a partir del cual permite a los seres humanos establecer relaciones y vínculos entre ellos.
9. Autoestima: Consistente en la imagen de estima hacia uno mismo, incluyendo a su vez una condición de respeto y de dignidad personal (Juárez, 2012).

Por todo lo explicado anteriormente, y según lo que compete al presente proyecto, el ámbito o patrón de resiliencia sobre el que hay que hacer mayor hincapié a la hora de trabajar con la realidad del sinhogarismo es el disposicional, es decir, aquel conformado por las cualidades físicas y psicológicas de una persona, entendiendo por tanto aquellas cualidades como la autoestima, autoconfianza, autoeficacia y fortalezas intrínsecas del individuo para, una vez fortalecidas las mismas en el ámbito individual, poder extrapolarlo al social y así las mujeres sin hogar sean capaces de establecer vínculos y relaciones fuertes e íntimas con los demás.

La autoestima, autoeficacia, autoconfianza y las fortalezas podrían considerarse como uno de los pilares fundamentales en el quehacer de una persona, el motor que nos impulsa a actuar y a hacerlo de una manera consciente, satisfactoria y decidida y, por el contrario, son precisamente estas cualidades las que el colectivo de mujeres sin hogar presenta más mermadas o hasta incluso casi inexistentes.

Ello supone una dificultad añadida a la hora de trabajar las mismas con las mujeres sin hogar ya que, por un lado, su autoestima ha ido disminuyendo en declive tanto por la condición de sin hogar en la que se encuentran, que uno de los resultados que provoca en la persona es la creencia de deshumanización de la misma, como por la constante exposición al resto de la población, parte de la cual aprovecha su situación de desprotección y vulnerabilidad para someterles a un continuo de humillaciones, vejaciones y hasta incluso la comisión de delitos, que finalmente las mujeres sin hogar canalizan en forma de pérdida de estima y afecto hacia ellas mismas. Por otro lado, nos encontramos ante la pérdida de confianza de una persona en ella misma, caracterizada por la creencia de no poder encontrarse en una situación peor y, ante lo cual, interiorizar el pensamiento de que todos los posibles esfuerzos que pudiera llevar a cabo la persona resultarán insuficientes y se verán eclipsados por las fuerzas y obstáculos todavía mayores que presenta la situación de sinhogarismo. Finalmente, todos estos refuerzos y

estímulos negativos inciden en que la mujer sin hogar sea capaz de centrar únicamente su atención en las debilidades que posee, dejando así de lado sus fortalezas, no poniéndolas en práctica y, sobre todo, no sabiendo identificar las mismas debido a su creencia de que no dispone de ninguna.

3.2 Las personas sin hogar: Concepto, Tipología y Perfil

El fenómeno del sinhogarismo no es una realidad reciente, sino que lleva presente en nuestras sociedades a lo largo de los años. Es considerada una problemática multidimensional que no solamente se ve afectada por la falta de vivienda y de un espacio donde vivir, sino también por causas sociales, personales, económicas, laborales, políticas y culturales, entre otras. A pesar de ello, hoy en día todavía no existe una única definición capaz de englobar de forma completa qué se entiende por persona sin hogar, lo que ha llevado a que parte de la población y algunos autores a la hora de establecer una definición acerca del sinhogarismo identifiquen el mismo únicamente con la situación respecto a la vivienda. Véase la siguiente definición como ejemplo, en la que se entiende por persona sin hogar a “aquella persona caracterizada por la falta de un alojamiento adecuado y permanente que proporcione un marco estable de convivencia’ (Avramov, 1995, citado en Cabrera y Rubio, 2008: 51). Otra definición más completa, aunque en su mayoría referida también al ámbito de la vivienda, determina que las personas sin hogar son “todas aquellas personas que no pueden acceder o conservar un alojamiento adecuado, adaptado a su situación personal, permanente, y que proporcione un marco estable de convivencia, ya sea por razones económicas y otras barreras sociales, o bien porque presentan dificultades personales para llevar una vida autónoma” (FEANTSA, 1995, citado en Cabrera Cabrera, 2000:23).

Identificar por tanto el fenómeno del sinhogarismo solamente a una variable, a la situación de vivienda en este caso, supone la reducción de una problemática tan amplia a un solo factor dejando de lado todas las demás causas (sociales, familiares, personales, económicas, laborales, etc.) que pueden explicar de forma transversal cómo una persona ha podido acabar en una situación de exclusión social. Teniendo en cuenta lo anterior, supondría aminorar dicha problemática estrictamente al uso del término ‘sin techo’, el cual se refiere a aquellas personas que no tienen un espacio donde vivir y pernoctan en espacios públicos, es decir, en la calle.

¹ European Federation of Organisations Working with the Homeless. (<http://www.feantsa.org>).

Con todo y con eso, equiparar al colectivo de personas sin hogar únicamente con su situación residencial y de vivienda sería un error, ya que muchos de ellos pernoctan en albergues, recursos de alojamiento o centros de acogida y ello no suprime su condición de persona sin hogar aun teniendo cubierta su necesidad básica de alojamiento ya que, por el contrario, siguen mostrando una serie de particularidades en otros ámbitos que les imposibilita superar dicha situación y poder tener una vida independiente y autosuficiente.

Al existir la tendencia de definir la problemática del sinhogarismo aludiendo en su mayoría a la exclusión residencial, FEANTSA (Federación Europea de Organizaciones Nacionales que trabajan con Personas Sin Hogar) desarrolla una herramienta denominada ETHOS (*European Typology on Homelessness/Tipología Europea de Sin Hogar y Exclusión Residencial*) con el objetivo de esclarecer los conceptos referidos a las diversas situaciones de exclusión residencial en las que se pueden encontrar las PSH, y de esta manera establecer una aproximación de indicadores a nivel internacional. Primeramente, reúnen 3 dimensiones que, en su conjunto, forman un hogar:

-*Espacio físico*: espacio convivencial del que la persona pueda hacer uso propio del mismo.

-*Espacio social*: espacio privado en el que la persona pueda establecer relaciones con las demás personas con las que conviva.

-*Espacio legal*: referido a que la persona sea la propietaria o pueda ocupar legalmente la vivienda.

Una vez asentadas las bases de qué se entiende por lo que está compuesto un hogar, ETHOS realiza una clasificación de las personas en función del grado de exclusión residencial en el que se encuentren, estableciendo así 4 categorías diferentes:

A) Sin Techo (*Roofless*)

1. Vivir en un espacio público (sin domicilio)
2. Pernoctar en un albergue y/o forzado a pasar el resto del día en un espacio público

B) Sin Vivienda (*Houseless*)

3. Estancia en centros de servicios o refugios
4. Vivir en refugios para mujeres
5. Vivir en alojamientos temporales reservados a los inmigrantes y a los demandantes de asilo
6. Vivir en instituciones: prisiones, centros de atención sanitaria, etc.
7. Vivir en alojamientos de apoyo (sin contrato de arrendamiento)

C) Vivienda Insegura (*Insecure Housing*)

8. Vivir en una vivienda sin título legal
9. Notificación legal de abandono de la vivienda
10. Vivir bajo la amenaza de violencia por parte de la familia o de la pareja

D) Vivienda Inadecuada (*Inadequate Housing*)

11. Vivir en una estructura temporal o chabola
12. Vivir en una vivienda no apropiada según legislación estatal
13. Vivir en una vivienda masificada

Para poder establecer el perfil de las personas sin hogar resulta necesaria la realización de un análisis de distintas variables sociodemográficas, como es por ejemplo el género, edad, nacionalidad, estado civil y otros. A continuación, se muestra una tabla con valores absolutos y porcentajes de las diferentes variables sociodemográficas a nivel estatal.

Tabla 1. Principales variables sociodemográficas del perfil de las personas sin hogar

Variables sociodemográficas	2012	
	Números absolutos	%
PSH	22.938	100
GÉNERO		
Varones	18.425	80,3
Mujeres	4.513	19,7
EDAD		
Entre 18-29	4.434	19,3
Entre 30-44	8.817	38,4
Entre 45-64	8.808	38,4
Más de 64	879	3,8
NACIONALIDAD		
Española	12.425	54,2
Extranjera	10.513	45,8
ESTADO CIVIL		
Soltero/a	11.866	51,7
Casado/a	2.198	9,6
Separado/a o Divorciado/a	6.459	28,2
Viudo/a	895	3,9

Fuente: Encuesta a las personas sin hogar, 2012. (INE).

A partir de los datos extraídos de la siguiente tabla, se podría establecer cómo el perfil medio de las personas sin hogar es de un varón, con una media de edad que oscila entre los 30 y los 64 años, de nacionalidad española y de estado civil soltero. A continuación

se procede a un análisis de las distintas variables sociodemográficas expuestas en la Tabla 1.

En primer lugar, y en lo que atañe al género, se puede observar en las estadísticas cómo claramente hay una mayor presencia de la figura del varón en esta problemática que la de la mujer, habiendo una diferencia notable entre ambos sexos de un 60,6%, suponiendo los varones un 80,3% del total. Se podría decir que estamos ante una masculinización del fenómeno del sinhogarismo, la cual podría ser debida a la concepción y creencia todavía existente de los roles tradicionales, a partir de los cuales se considera a la figura de la mujer como más propensa a pedir ayuda antes que los hombres. Otro de los factores que podría dar explicación a este fenómeno sería el ámbito de los divorcios ante los cuales, y sobre todo si la pareja tiene un hijo en común, en la mayoría de los casos el juez suele fallar a favor de la permanencia del hijo con la madre, implicando ello por tanto que éstos permanezcan en la vivienda. Tal y como expone Cabrera (2008), todo esto se traduce en un reparto sexista del sinhogarismo.

En cuanto a la edad, se puede observar cómo los porcentajes mayoritarios engloban a la población de personas sin hogar con edades comprendidas entre los 30 y los 64 años, ambos rangos suponiendo un 38,4% respectivamente del total. Resulta importante destacar también el porcentaje, aunque siendo minoritario a los anteriores, de jóvenes entre los 18 y 29 años (19,3%) que se encuentran en esta situación. Ante dicho fenómeno, que 4.434 jóvenes se encuentren en situación de calle, podría encontrarse la explicación en la concurrencia de dos causas o motivos fundamentales; el primero de ellos consistente en la falta de una red de apoyo familiar, ya que la unidad familiar se constituye como un factor fundamental de protección y prevención de dichas situaciones y, la segunda, referida a la dificultad hoy en día de poder acceder al mercado laboral, agravada en su gran mayoría por el impacto de la crisis económica en nuestro país. Por último, se puede observar cómo es mínimo el porcentaje de personas mayores de 64 años que se encuentran en esta situación. Ello puede ser, o bien el resultado de una baja esperanza de vida afectada por las condiciones a las que han estado sometidas estas personas a la hora de vivir en la calle, o por la existencia del sistema de pensiones de carácter universal que dota a la población mayor de 65 años de residencias para la tercera edad (Cabrera, Rubio y Blasco, 2009: 34).

En lo que respecta a la nacionalidad de las personas sin hogar, se puede observar en la Tabla 1 cómo en esta situación se encuentra un mayor porcentaje de población

autóctona que extranjera, habiendo entre ambas una diferencia de un 8,4%. En cuanto a la situación de la población autóctona, puede ser debido en su mayoría al impacto de la crisis económica, la cual provocó una inestabilidad laboral, una reducción de los salarios y finalmente la pérdida de empleos, generando de esta manera una reducción de los recursos económicos de la población española y que ésta no fuera capaz de costearse el precio de una vivienda o de un arrendamiento. Respecto a la población extranjera, cabe resaltar que el hecho de ser inmigrante ya constituye un factor de riesgo en sí mismo, ya que la llegada a un nuevo país implica la ruptura con las redes de apoyo social y familiar del país de origen, además de la carencia de recursos en el nuevo entorno. Cabe destacar otro factor añadido con el que la mayoría de población inmigrante tiene que lidiar, el idioma, el cual supone un obstáculo en la integración de la persona tanto a nivel social como laboral.

Por último, y en lo referente al estado civil de la población sin hogar, se puede observar cómo más de la mitad de la misma (51,7%) están solteros/as, englobando un total de 11.866 personas. Excepto el porcentaje de población que se encuentra actualmente casado/a (9,6%), el resto están todos solteros, separados/divorciados o viudos, lo cual puede suponer un factor de riesgo y de mayor vulnerabilidad estando en situación de sinhogarismo ya que refleja la falta de una red de apoyo familiar o conyugal que, en situaciones difíciles, puede actuar también como fuente de apoyo económico.

3.3 La mujer en situación de sinhogarismo

El fenómeno del sinhogarismo es una problemática evidente hoy en día de afectar sobre todo y esencialmente a los varones más que a las mujeres, en una proporción bastante desigual entre ambos sexos de casi cinco a uno (Cabrera, 2008), como se puede ver a continuación en la Tabla 2. Aun a pesar de ser así, resulta importante destacar la necesidad de una mayor visibilización de las mujeres dentro del colectivo de personas sin hogar ya que, todavía hoy en día, no se ha alcanzado una conciencia plena acerca del género femenino encontrándose en estas condiciones de pobreza. Es a partir del estallido de la crisis económica en España cuando aumenta el número de población en situación de sinhogarismo, fenómeno caracterizado por afectar tanto a hombres como a mujeres, y es precisamente por ese incremento de la cantidad total de mujeres sin hogar por lo que se hace todavía más imprescindible una mayor visibilización de este colectivo compuesto por mujeres (García, 2012).

Tabla 2. Personas sin hogar según sexo

	PSH	HOMBRES		MUJERES	
		Números absolutos	%	Números absolutos	%
TOTAL	22.938	18.426	80,3%	4.513	19,7%

Fuente: Encuesta a las personas sin hogar, 2012. (INE)

Resulta paradójico observar cómo las estadísticas muestran unos datos que, en comparación con la manera en la que ha estado estructurada la sociedad a lo largo de la historia, se podría suponer un mayor número de mujeres en esta situación.

Actualmente y a lo largo de los años, nuestra sociedad ha estado marcada por la existencia de un patriarcado y de una estructura desigual en cuanto al género, entendiendo el primer término como el conjunto de prácticas, usos tradicionales, e instituciones que favorecen y mantienen el dominio masculino y las relaciones de dependencia de las mujeres respecto de los varones (Cabrera, Arechederra, Madruga y Rubio, 2000). Es precisamente la existencia de esa sociedad patriarcal que origina que haya una desigualdad tanto en la cuantificación del sinhogarismo como en las políticas sociales basadas en la diferenciación social de roles, enmarcando de esta manera muchos de los ámbitos en la realidad de las mujeres (Mayock et al., 2012; Reeve et al., 2006; Farré, 2014), ya que históricamente se ha relegado a la mujer a un papel

secundario meramente reproductor, encargada del cuidado del ámbito doméstico y familiar, y de sumisión respecto del varón como cabeza de familia, además de una dependencia al mismo en el ámbito sobre todo económico y social. Es decir, en este sentido la mujer lleva a cabo dos labores, la doméstica y la laboral, mientras que el hombre se dedica exclusivamente a su responsabilidad laboral, hecho que incide directamente en la existencia de posiciones en el mercado laboral diferenciadas, en las cuales la posición del hombre será superior a la de la mujer y, por tanto, en el caso de que se produzca una ruptura en la pareja, la mujer presente mayores dificultades económicas para salvaguardar su supervivencia (Farré, 2014).

Ante la existencia de dicha problemática, y aun a pesar de la incorporación de las mujeres al mercado laboral, resulta importante destacar otro factor en el que las relaciones patriarcales se evidencian más allá del ámbito doméstico, es decir, en el salario familiar, razón por la cual los hombres reciben salarios superiores y mayores ventajas fiscales, hecho que verdaderamente podría actuar como factor de riesgo o de protección a que una persona acabe en situación de sinhogarismo ya que el motivo principal de la misma es la falta o carencia de recursos económicos y, que por tanto, la situación respecto a la vivienda esté directamente relacionada con la pobreza económica, formativa y laboral (Cabrera, 2000).

Las principales causas por las que una mujer se puede encontrar en situación de sin hogar, y tal y como se recogieron en un estudio llevado a cabo por García (2012), son las siguientes: por problemas de drogadicción, desempleo, por problemas familiares, como resultado de la crisis económica, padecer trastornos de salud mental o por haber sido víctima de violencia de género.

A continuación, se va a proceder a llevar a cabo un análisis de las causas, sirviendo también alguna de ellas como explicación y punto de origen acerca de por qué la problemática del sinhogarismo afecta más a hombres que a mujeres.

La primera causa relacionada con los todavía presentes roles de género diferenciados, establecidos y repartidos socialmente, a partir de los cuales se tiende a identificar al hombre con una mayor disposición a la hora de recurrir a la calle ante la llegada de problemas, considerándose como una alternativa digna para un varón y teniendo una imagen del mismo como un acto de valentía. En cambio, la mujer ante esta misma situación, es relegada a un papel secundario caracterizado por una visión de vulnerabilidad y fragilidad de la misma, ante lo cual se establece socialmente que debe

permanecer confinada en el interior de la vivienda o incluso tener que soportar peores condiciones de vida, como por ejemplo episodios de violencia o maltrato, antes que vivir en la calle. Finalmente, todo esto se traduce en un claro patrón sexista en el reparto de la exclusión residencial extrema (Cabrera, 2008).

La segunda, debido a considerar a las mujeres como personas dependientes y sumisas del hombre como el único capaz de protegerlas, defenderlas y brindarles seguridad. Quizás sea por esta convicción y pensamiento tan arraigado socialmente por lo que las mujeres han tendido a interiorizar dicho rol y por ello sean más propensas a pedir ayuda antes, motivo que podría explicar en parte por qué hay menor número de mujeres en situación de sinhogarismo, ya que previo a encontrarse viviendo en la calle, buscan de cualquier ayuda posible para evitar dicha situación. Esa búsqueda de ayuda se traduce fundamentalmente en que las mujeres tienden a agotar previamente todos los recursos tanto personales como sociales posibles, así como también a acudir a sus vínculos y relaciones más próximas (familia y amigos) que puedan ofrecerles un alojamiento y techo sobre el que dormir, proporcionándoles un espacio de estabilidad y seguridad antes que pernoctar en la vía pública.

La tercera causa acerca de los problemas familiares y, relacionada directamente con lo expuesto en el párrafo anterior. Debido al rol socialmente impuesto sobre la mujer, genera que ésta haya sido capaz de establecer a lo largo de su vida y que goce de unos vínculos sociales, familiares y vecinales más sólidos que los hombres, sobre todo familiares, teniendo por tanto más recursos a los que recurrir. De esta manera, se ha creado una tendencia referente a que aquellas mujeres sin hogar que requieren de ayuda institucional, como por ejemplo de Servicios Sociales, son aquellas cuyas redes de apoyo familiar y cercanas se han visto afectadas o han quebrado, bien por la concurrencia de separaciones o por una falta de apoyo familiar (Farré, 2014). Aun así, también cabe poner de relieve que el hecho de que una mujer acuda a sus redes sociales o familiares en busca sobre todo de un espacio donde poder alejarse, le supone un obstáculo ya que le impide poder llevar una vida autónoma, además de limitar sus probabilidades de conseguir superar su situación de pobreza extrema (Sales, 2016).

La cuarta, en relación al impacto de la crisis económica que conllevó directamente un aumento del número de población desempleada. Dicha causa no se considera como motivo principal de que una mujer acabe en situación de sinhogarismo, pero sí que supone un factor de riesgo añadido. La crisis económica española provocó una gran inestabilidad y precariedad laboral de la cual se vio afectada mucha población, tanto hombres como mujeres pero, también cabe recalcar que su impacto situó a las mujeres en una posición laboral todavía más vulnerable que a los hombres, suponiendo para éstos un peldaño más de esfuerzo para conseguir una estabilidad laboral mientras que a las mujeres les supuso dos o tres.

La situación laboral de la mujer ha tendido a caracterizarse por unas condiciones laborales más precarias que las de los hombres, además de encontrar más obstáculos a la hora de acceder al mercado laboral, reduciéndose así sus posibilidades en un mayor porcentaje. Todo ello lleva finalmente a que las mujeres o bien se encuentren desempleadas y por tanto no tengan ingresos económicos o, por el contrario, a que realicen trabajos en economía sumergida que, pueden dotarlas de ciertos recursos económicos, pero no a poder acceder al alquiler de una vivienda ya que una de las condiciones para poder optar a ello consiste en tener un contrato de trabajo (Cabrera, 2000).

Como quinta y última, destaca el funcionamiento de la actual red de atención a personas sin hogar. Tradicionalmente, los centros y recursos destinados a la población sin hogar han atendido en su gran mayoría, por no decir en su totalidad, a varones sobre todo solitarios o con problemas de adicción al alcohol. Más tarde, se empieza a tener una visión más amplia y comprensiva de dicha problemática, a partir de lo cual los servicios y centros empiezan a atender a la población en situación de sinhogarismo en general, indistintamente sean varones o mujeres.

Actualmente, concurren dos circunstancias principales capaz de dar respuesta a este fenómeno. Por un lado, la existencia de un gran número de familias monomarentales en las cuales la mujer es la que presenta cargas familiares no compartidas. Ante este tipo de situaciones, el sistema de protección social se caracteriza por llevar a cabo una serie de medidas de adjudicación de viviendas de bajo coste, normalmente siendo éstas en un régimen de arrendamiento, destinadas a personas con una renta baja. Ante las situaciones de madres con hijos, lo cierto es que se destinan muchos más recursos

capaces de proporcionar un espacio más seguro, estable y con mayor privacidad que a las madres solteras (García, 2012).

Tabla 3. PSH según lugares de alojamiento y sexo

LUGARES DE ALOJAMIENTO	HOMBRES (%)	MUJERES (%)
Centros de acogida a mujeres maltratadas	0	100
Piso ocupado	69,3	30,7
Piso facilitado por una ONG u organismo	74,8	25,2
Pensión pagada por una ONG u organismo	77,8	22,2
Centros de internamiento	79,5	20,5
Albergue o residencia	85,5	14,5
En espacio público (estación de tren, metro, parque,...)	91,5	8,5
Alojamientos de fortuna (coche, hall de un edificio, ...)	91,7	8,3

Fuente: Instituto Nacional de Estadística, 2005.

Tal y como se puede observar en la Tabla 3 hay una mayor presencia de varones en los distintos lugares de alojamiento de la red de recursos, siendo este dato proporcional a las estadísticas que muestran de la misma manera un mayor número de hombres en situación de sinhogarismo que de mujeres. Aun así, el funcionamiento de la red actual de atención a personas sin hogar se caracteriza por facilitar a las mujeres en mayor medida el acceso a las plazas ya que, como podemos ver en la tabla expuesta, la entrada de las mismas a pisos facilitados por ONG u organismos, a pensiones o centros de internamiento representan un 25%, 22% y 20% respectivamente. Todo ello hace que, partiendo de la existencia de una población femenina minoritaria en situación de sin hogar, la presencia de la mujer en la calle sea todavía menor.

Finalmente, y por otro lado, cabe destacar que la implantación entre la sociedad de una mirada de perspectiva de género y de sensibilización social acerca del maltrato femenino, ha generado un mayor conocimiento acerca de la existencia de casas de acogida y recursos de alojamiento donde la totalidad de la población atendida en los mismos son mujeres. La creación de estas casas de acogida son fruto de la desigualdad de género existente en nuestra sociedad y, sobre todo, como respuesta a la gran demanda de mujeres sin hogar que, en la mayoría de los casos, el motivo por el que se encuentran en dicha situación es por haber sido víctimas de violencia machista. Por lo tanto, nos encontramos ante un colectivo de mujeres especialmente vulnerables e invisibles por tres razones: ser persona sin hogar, ser mujer y ser víctima de violencia de género (García, 2012).

Como ya se ha expuesto anteriormente y a lo largo del trabajo, uno de los elementos que puede actuar como factor de protección ante el sinhogarismo es la existencia en la vida de la persona de redes de apoyo social y familiar, hecho al que se ven privadas aquellas mujeres sin hogar víctimas de violencia de género al tener de cambiar de localización, y por tanto alejarse de sus redes más cercanas, y que ésta sea desconocida para así evitar que el maltratador pueda volver a contactar con ella.

Ser mujer y sin hogar supone exponerse al riesgo en su máxima expresión ya que por un lado, las víctimas de delitos de violencia de género siempre van a ser mujeres y, por el otro, el hecho de pernoctar en la calle supone la carencia de un espacio que dote a la persona de protección y seguridad. Por tanto, estamos ante una realidad atroz a la que solo se van a enfrentar las mujeres y es por ello por lo que algunas, con tal de lograr por una supervivencia diaria, deciden unirse y agruparse con otras mujeres sin hogar para aumentar su sensación de seguridad y de protección las unas a las otras ya que, los episodios de violencia de género los pueden sufrir previamente a encontrarse en esta situación o en la misma calle cometidos por hombres sin hogar (Herrero, 2003).

Respecto a este último hecho, al de los delitos de violencia de género cometidos en la calle por hombres también en situación de sin hogar, la explicación puede residir en la posibilidad de que la mujer, con tal de salvaguardarse de las inseguridades que conlleva vivir en la calle busque protección en un hombre, a partir de lo cual al cabo del tiempo empiece a haber una dependencia por el mismo y éste la utilice para maltratarla, creando de esta manera un círculo vicioso en el cual la mujer cada vez estará más sometida al mismo, le mostrará mayor sumisión y dependencia y, por tanto, ello

finalmente suponga una prolongación del maltrato.

La consecución de esta serie de episodios genera en la mujer y la sitúa todavía en una mayor posición de vulnerabilidad, desconfianza, desvalorización y aislamiento, además de ocasionarle unas secuelas físicas y psicológicas (Herrero, 2003), de la misma manera que puede llevar a que la mujer padezca de enfermedades físicas o psíquicas, o incluso actuar como elemento motivador al consumo de sustancias psicoactivas (Farré, 2014).

Actualmente, y aun existiendo casas de acogida y recursos de alojamiento destinados únicamente a mujeres maltratadas, la red de atención a personas sin hogar sigue caracterizándose por la carencia de recursos, ya que los existentes no son suficientes para cubrir el total de la población en situación de sinhogarismo. Por ello, por un lado muchas mujeres rechazan pernoctar en albergues ya que les vuelve a surgir un sentimiento de inseguridad y miedo al ser éstos frecuentados en su mayoría por hombres. Por otro lado, y debido a la carencia de recursos sociales con una perspectiva de género, muchos de los centros de alojamiento para mujeres maltratadas se coordinan con servicios de alojamiento destinados a personas sin hogar, generando de esta manera el enfoque conjunto de dos problemáticas diferentes las cuales deben resolverse desde perspectivas diferentes y por separado, con el objetivo último de proteger sobre todas las cosas a aquellas mujeres sin hogar que han sido víctimas de violencia machista y de género.

4. VINCULACIÓN ENTRE RESILIENCIA Y SINHOGARISMO

Las personas sin hogar son aquellas que viven en condiciones de pobreza, entendiendo este último concepto según la definición establecida por la ONU (1995: 57) como “la condición caracterizada por una privación severa de necesidades humanas básicas, incluyendo alimentos, agua potable, instalaciones sanitarias, salud, vivienda, educación e información”.

La pobreza tiene un impacto negativo en el desarrollo de la persona ya que genera especialmente estrés y dolor, afectando a su vez a los aspectos personales, familiares y sociales relacionados directamente con la resiliencia. De este mismo modo, la dimensión de la resiliencia que más se ve afectada por los efectos generados de vivir en la calle es aquella que tiene que ver con el ámbito personal del individuo, es decir, con las capacidades y habilidades intrínsecas de resolución y afrontamiento de problemas que, de alguna manera, van aminorando por la acumulación de pensamientos negativos en la persona, a la vez que la condición de pobreza se vuelve crónica.

Según McLoyd (1988), las condiciones de pobreza afectan sobre todo al desarrollo cognitivo y socioemocional de quienes la padecen, presentando así algunas características como, por ejemplo, ser personas generalmente menos competentes, vivir más situaciones de estrés o tener más problemas de comportamiento (Masten et al., 1988), lo cual les expone en una posición de desventaja respecto al resto de población y, sobre todo, en el ámbito de la resiliencia, donde conseguirán ser personas resilientes aquellas capaces de emplear los recursos personales de los que dispongan para restablecer el equilibrio y poder adaptarse a una nueva situación adversa. El hecho de encontrarse en situación de sinhogarismo no solamente favorece el aumento de factores de riesgo, sino que disminuye los factores de protección con los que puede contar la persona, quien se ve especialmente afectada por su vulnerabilidad al no contar con los mecanismos y herramientas adecuadas de adaptación al entorno. Además de no disponer de los mismos, las mujeres sin hogar constituyen un colectivo caracterizado por tener una baja autoeficacia y autoestima, mayor desconfianza, más conductas antisociales, asilamiento y un peor estado de salud físico y psicológico tanto presente como futuro, debido a las condiciones de vida que implica pernoctar en la calle siendo

mujer y, sobre todo, debido a las altas estadísticas de mujeres que han sufrido episodios de violencia machista (Lera, 2009). Al fin y al cabo, la pobreza sitúa a las personas en un círculo del cual resulta difícil salir, ya que el hecho de carecer de recursos tanto económicos como sociales, personales, familiares y de vivienda, expone a las mujeres a más problemas y situaciones adversas las cuales generan un alto nivel de estrés psicológico y una disminución de la capacidad de las mismas de adoptar patrones de interacción adecuados. Es decir, las personas no son capaces de dar una respuesta apropiada ante las situaciones sobrevenidas, lo cual hace que aumenten sus niveles de depresión e impotencia y, por tanto, continúen involucradas en esa espiral sin salida. Es por todo ello por lo que, en un primer momento y a nivel personal, las mujeres sin hogar no presentan las características y cualidades necesarias para conseguir ser personas resilientes ya que, en definitiva, la mayoría de ellas suelen carecer de los factores de protección propios de la resiliencia como por ejemplo de habilidades cognitivas y sociales, de una autoestima positiva o de un locus de control externo (Luthar, 1991; Werner, 1989), además de contar la mayoría de mujeres sin hogar con unas secuelas físicas y psicológicas como resultado de una serie de episodios de violencia machista que las han llevado a la propia deshumanización y humillación como personas.

Ante el mayor porcentaje de mujeres sin hogar que han padecido dichas situaciones o similares y que, por tanto, los rasgos típicos que presentan son una mayor vulnerabilidad y fragilidad, desconfianza, desvalorización y aislamiento (Lera, 2009), resulta muy importante a la hora de intentar trabajar la resiliencia en ellas fortalecer y empoderar capacidades como el autoestima, autoconfianza y que sean capaces de identificar sus fortalezas tanto internas como externas.

Con todo y con eso, también resulta importante destacar una posible mirada positiva ante este fenómeno, la cual radica en la facilidad que pueden presentar algunas personas sin hogar de identificar factores de riesgo con más rapidez. Es decir, uno de los elementos que caracteriza la vida y condición de las personas en situación de exclusión social es la constante presencia de factores de riesgo con los que tienen que lidiar, hecho que les puede situar en una posición de ventaja frente a los demás ya que de esta manera precisarán de herramientas personales más especializadas en identificar posibles situaciones de riesgo con más facilidad y, por tanto, poder actuar con antelación tratando de evitar las mismas.

Como ya se ha expuesto anteriormente, la resiliencia se compone fundamentalmente de una triada de dimensiones: los aspectos individuales o personales, el apoyo familiar y el apoyo social. Una vez analizada la primera de ellas, se procede a analizar la siguiente, el apoyo familiar.

La familia es considerada como una de las instituciones más importantes en la vida de una persona, capaz de brindar y constituirse como un espacio de seguridad, apoyo, afecto, cuidado y, sobre todo, de protección. Lamentablemente, la mayoría de las mujeres que se encuentran en situación de sinhogarismo carecen de contacto con sus redes familiares presentando una ruptura de los lazos afectivos. Probablemente sea este último argumento una de las posibles razones por las que finalmente, dichas personas hayan acabado en situación de calle ya que la familia, además de constituirse como un elemento protector, también puede actuar como fuente de apoyo económico. En el caso de las mujeres sobre todo, éstas tienden a contar en un primer instante con el apoyo de la red familiar, ya que además de sus vínculos familiares ser más sólidos, también se caracterizan por buscar ayuda con mayor rapidez y antelación antes que tener que pernoctar en la calle. Si este argumento lo utilizamos estableciendo una generalización, entonces aquellas mujeres que se encuentren en situación de sin hogar serán aquellas cuyas redes más cercanas y de apoyo familiar sean inexistentes o se hayan desquebrajado.

Probablemente y, según estudios, la mayoría de la población que se encuentra en situación de sin hogar procede de entornos familiares difíciles u obstaculizadores del buen desarrollo físico y psicológico de la persona, lo cual impacta directamente en la *psique* humana, siendo así los individuos conscientes de encontrarse en situaciones mucho más difíciles que el resto y por tanto partir desde una posición inferior y de desventaja (Lera, 2009).

Dicha situación familiar sitúa a la mujer en una situación de desventaja todavía mayor respecto al resto de la población, al presentar una completa carencia de los medios familiares necesarios para llevar una vida y presentar unas condiciones normalizadas. Ello no supone un total impedimento para la persona de conseguir alcanzar la resiliencia, pero sí actúa como inconveniente disminuyendo las posibilidades de la misma.

Por último, el tercer pilar fundamental de un estado resiliente corresponde a la existencia de apoyos sociales, es decir, a todas las posibles relaciones de la persona con la familia extensa, vecinos, grupos de iguales o asociaciones que le permitan contar con un mayor número de personas de apoyo. En definitiva, lo conforman todas aquellas personas integradas dentro de las redes sociales de apoyo de un individuo, estando considerado como un factor de protección basado fundamentalmente en la interacción social entre los seres humanos. Las mujeres sin hogar, tal y como se ha explicado en el apartado anterior, se caracterizan por establecer a lo largo de su vida unos vínculos sociales, familiares y vecinales más sólidos que los hombres pero, aun así, sigue constituyéndose como un elemento de vulnerabilidad ya que a pesar de ello, el hecho de que se encuentren en situación de sinhogarismo evidencia una falta de arraigo de dicha dimensión en sus vidas. Como su propio nombre indica, encontrarse en situación de exclusión social implica directamente una falta de participación por parte de la persona en la vida tanto social como económica y cultural de una sociedad, debido a la carencia de recursos, derechos y capacidades básicas de la misma.

La mayoría de las mujeres por tanto que se encuentran en esta situación, en su gran mayoría, es porque carecen de un contacto con la familia, por lo que las relaciones en este caso con la familia extensa serían inexistentes y, por tanto, no constituirían un elemento de apoyo social para la persona que se encuentra en esta situación. En lo que respecta a las relaciones vecinales, éstas dejan de ser contempladas como factores de protección ya que las mujeres sin hogar se caracterizan sobre todo por la carencia de una vivienda en la que puedan llevar una vida independiente y, o bien pernoctan en la calle o por el contrario se alojan en recursos de alojamiento de la red de atención.

Atendiendo a los vínculos que pueden establecerse con el grupo de iguales o con aquellas asociaciones/instituciones a las que acuda la mujer, nos encontramos ante dos componentes que sí pueden funcionar como factores de protección y conformar una red de apoyo social para la persona, por muy mínima que esta sea.

En cada una de las ciudades y municipios está establecida una Red principal de atención a personas sin hogar, estando dotada la misma de una serie de recursos encargados de ofrecer diferentes tipos de servicios para cubrir las necesidades básicas de la población que se encuentra en esta situación. Por tanto, además de que dichos centros supongan un espacio donde poder tener las necesidades cubiertas, también constituyen un ambiente donde los usuarios puedan interactuar con los demás, ya sea con los/las profesionales

del propio recurso o con las demás personas sin hogar. Ello, en la medida de lo posible, facilita la comunicación entre las personas sin hogar, acción de la que de manera indirecta se ven privados ya que una de las principales características de estar en situación de exclusión social es la soledad. Con todo y con eso, se puede considerar la existencia de apoyos sociales en la vida de una mujer sin hogar, ya sean estos en mayor o en menor medida, destacando sobre todo aquellas asociaciones, organizaciones, centros o recursos que atiendan a la persona y estén en contacto directo con la misma, además de las relaciones que establezca con el resto de personas sin hogar.

Finalmente, y tal y como se ha podido analizar en este apartado, la mujer sin hogar se caracteriza por presentar una dificultad en cuanto a las dimensiones personal y familiar, a diferencia de la dimensión social que, como ya hemos visto, integra un mayor número de peculiaridades. El hecho de que en las dos primeras la mujer muestre un posicionamiento de mayor desventaja respecto a los demás, no presupone una completa inviabilidad por parte del individuo de ser resiliente. Es por ello por lo que, en el siguiente apartado, se procede a realizar un proyecto de intervención el cual sirva como medio para conseguir empoderar a las mujeres que se encuentren en esta situación y, de esta manera, motivarles al desarrollo y adopción de habilidades, cualidades o capacidades de las que bien hasta el momento no disponían o, por el contrario, se hubieran visto mermadas como resultado de la situación y condición de pobreza en la que se encuentran.

Tabla 4. Resumen de los factores que presentan las mujeres sin hogar

FACTORES DE VULNERABILIDAD	FACTORES DE PROTECCIÓN
Exposición a mayores situaciones de estrés	Mayor facilidad a la hora de identificar factores de riesgo e intentar evitarlos
Carencia de recursos personales	Sentimiento de sororidad entre las mujeres en situación de sinhogarismo
Mermadas las capacidades de autoconfianza y autoestima	Las mujeres tienden a establecer relaciones familiares, sociales y vecinales más sólidas que los hombres
Episodios de Violencia de Género	Existencia de una red de apoyo social, por mínima que ésta sea, en las mujeres sin hogar
Dificultades en la dimensión personal y familiar	

Fuente: Elaboración propia

5. PROYECTO DE INTERVENCIÓN: *‘Tú puedes lograrlo’*

5.1 *Fundamentación y denominación*

La idea de realizar este proyecto surge a raíz de mi estancia en prácticas durante dos años en centros y recursos destinados al colectivo de personas sin hogar, donde he podido tener un contacto directo con los usuarios, intervenir con ellos y conocer sus problemáticas e historias de vida. Ello me ha permitido tener un mayor conocimiento y acercamiento con la realidad del fenómeno del sinhogarismo y, de esta manera, poder plantear la implementación de determinadas actuaciones y estrategias de intervención basadas en el concepto de la resiliencia, con el objetivo de introducir un enfoque de atención diferente que pueda ser adoptado por los diferentes profesionales que intervengan con las mujeres en situación de exclusión social.

La red de atención a personas sin hogar está compuesta por una diversidad de recursos, servicios y centros destinados fundamentalmente a la cobertura de necesidades básicas de los usuarios, siendo esta labor de gran utilidad pero a su vez quedándose en el terreno de lo material, es decir, sin llevar a cabo en líneas generales una profundización y un empoderamiento real de las capacidades y cualidades intrínsecas de la persona.

No es posible establecer un perfil o un patrón común de todas las personas que se encuentran en situación de sin hogar ya que las circunstancias y características de cada uno son muy diversas y heterogéneas. No obstante, gran parte de las personas que componen este colectivo sí que muestran algunos rasgos comunes de comportamiento, conductas visibles y observables, generadas en su mayoría como resultado de las condiciones que supone pernoctar y vivir en la calle. Algunas de las que presentan son, por ejemplo, dificultades en el comportamiento, problemas conductuales y psicológicos, conductas depresivas y de aislamiento, baja autoestima y autoconfianza, escasa red de apoyo social y familiar, desconfianza en las relaciones tanto sociales como institucionales, etc. (Lera, 2009).

Ante la existencia de tales problemáticas y peculiaridades que pueden presentar las mujeres sin hogar, y con el objetivo de lograr la reinserción social de las mismas, el enfoque idóneo de una intervención sería aquel en el que se combinara la cobertura de

las necesidades básicas y materiales de la persona, tal y como está estructurada la atención a personas en situación de calle actualmente, y una perspectiva resiliente capaz de ayudar a las mujeres a identificar y aumentar sus fortalezas tanto internas como externas y, de este modo, poder afrontar situaciones adversas o difíciles haciendo uso de las mismas para salir fortalecidas de ellas. En definitiva, lo que se pretende a partir de la realización de este proyecto es dotar a las participantes de herramientas y estrategias que les sean de utilidad en el desarrollo y fortalecimiento de sus capacidades y habilidades, con el fin de incrementar su autoestima y confianza en sí mismas y de esta manera brindarles una motivación para el cambio.

Por todo lo relatado anteriormente, el presente proyecto de intervención se denomina “Tú puedes lograrlo”, dirigido a la promoción de la resiliencia entre las mujeres que se encuentran en situación de sinhogarismo.

5.2 Naturaleza del proyecto

El presente proyecto de intervención irá dirigido a las mujeres en situación de sin hogar, indistintamente de su edad, que se encuentren pernoctando en la calle o en algún recurso de alojamiento de la red de atención. En un primer momento, dicho proyecto se implantará en todos los recursos, centros y servicios que atiendan a las mujeres sin hogar en la Comunidad Autónoma de Madrid.

La población beneficiaria directa estará constituida por todas aquellas mujeres en situación de exclusión social, ya que será sobre quienes recaerá la intervención para lograr un cambio en sus condiciones de vida y en su situación, al mismo tiempo que la población beneficiaria indirecta comprenderá tanto a los profesionales del ámbito de las personas sin hogar como a toda la sociedad debido a que, a largo plazo, se verá reducido el número total de mujeres en situación de calle.

5.3 Objetivos

Objetivo general:

1-. Promover e impulsar un patrón de conducta resiliente en las mujeres sin hogar.

Objetivos específicos:

1.1-. Ayudar a las mujeres sin hogar a identificar sus capacidades, cualidades y habilidades intrínsecas.

1.2-. Fomentar un aumento de la autoestima, autoeficacia y autoconfianza de las mujeres sin hogar.

1.3-. Favorecer el establecimiento de relaciones entre las mujeres sin hogar para así incrementar sus redes de apoyo social.

5.4 Resultados esperados

Objetivo 1.1: Ayudar a las mujeres sin hogar a identificar sus capacidades, cualidades y habilidades intrínsecas.

Las mujeres sin hogar participantes en este proyecto habrán:

- Identificado sus capacidades, cualidades y habilidades intrínsecas.
- Conocido sus fortalezas y debilidades.
- Puesto en práctica y fortalecido dichas capacidades, cualidades y habilidades.

Objetivo 1.2: Fomentar un aumento de la autoestima, autoeficacia y autoconfianza de las mujeres sin hogar.

Las mujeres sin hogar participantes en este proyecto (se) habrán:

- Aprendido a tener más confianza y seguridad en ellas mismas.
- Adquirido técnicas y herramientas para ser personas más eficaces.
- Aumentado su autoestima-
- Conseguido valorarse más a ellas mismas.
- Perdido la vergüenza/miedo a expresar y verbalizar sus sentimientos y emociones.
- Conocido más a ellas mismas.

Objetivo 1.3: Favorecer el establecimiento de relaciones entre las mujeres sin hogar para así incrementar sus redes de apoyo social.

Las mujeres sin hogar participantes en este proyecto habrán:

- Establecido más vínculos y relaciones con las demás.
- Mejorado las relaciones establecidas entre ellas previas al inicio del proyecto.
- Aumentado la confianza hacia las demás.
- Aprendido a establecer relaciones basadas en la empatía y respeto mutuo.
- Aumentado sus redes de apoyo social.
- Aprendido a establecer relaciones sanas y positivas para con las demás.
- Basado sus relaciones en términos de afecto, apoyo, seguridad, cariño y unión.

5.5 Metodología de la intervención

Este proyecto se iniciará en los centros de día y recursos de alojamiento de la Comunidad de Madrid al caracterizarse por ser los servicios donde dicho colectivo permanece la mayor parte de su tiempo.

En un primer momento, se informará a dichos centros de la existencia de este proyecto planteándose la posibilidad de ser impartido en sus respectivas instalaciones, informándose a su vez de los objetivos, actividades y contenidos pretendidos. El proyecto será llevado a cabo por los/las propias profesionales de los centros ya que, al estar trabajando con mujeres sin hogar, sus estrategias de intervención ya estarán basadas en una perspectiva de género y, por otro lado, ya contarán con el previo establecimiento de vínculos de confianza con las usuarias, lo cual favorecerá en mayor medida la consecución de los objetivos previstos en este proyecto.

Las sesiones y actividades que se desarrollarán en dicho proyecto, las cuales se procede a exponer a continuación, serán de carácter grupal. De esta manera se pretende favorecer un clima positivo entre el grupo de mujeres, además de constituir un espacio que promueva el apoyo, la unión, la cohesión grupal entre ellas y, sobre todo, un sentimiento de sororidad.

Cabe destacar también que ante la ejecución de este proyecto y de sus correspondientes sesiones, es recomendable que los grupos de trabajo estén conformados por entre 10 y 15 mujeres, para poder obtener avances y resultados positivos en la situación de las mismas, lo cual lo favorecerá la existencia de grupos pequeños. De esta manera, si en los distintos centros en los que se lleve a cabo este proyecto la población de mujeres atendida supera las 15 personas, se creará más de un grupo siendo siempre el número de participantes en cada uno equitativo.

Los profesionales con los que se va a contar para realizar este proyecto serán los propios de los centros donde se imparta el mismo. De esta manera, ya cuentan con experiencia laboral en el ámbito de intervención con personas sin hogar, además de tener una perspectiva de género. Por otro lado, también se recomienda que dichos profesionales tengan nociones acerca de la resiliencia. En el caso contrario y, previo al inicio de dicho proyecto, se impartirá un cursillo a los mismos donde puedan aumentar sus conocimientos sobre la resiliencia.

El perfil de profesionales por tanto requerido para llevar a cabo dicho proyecto será:
Trabajador/a Social, Educador/a Social, Psicólogo/a o Psicopedagogo/a.

Tal y como se ha detallado anteriormente en el apartado de ‘Objetivos’, las principales líneas de actuación en este proyecto irán dirigidas a que las mujeres sean capaces de identificar sus capacidades, cualidades y fortalezas intrínsecas, a aumentar su autoestima, eficacia y autoconfianza, y a ampliar sus redes de apoyo social mediante el establecimiento de vínculos de relación entre ellas, consiguiendo así de esta manera que adquieran un patrón de conducta resiliente.

A continuación, se procede a explicar detalladamente las distintas sesiones y actividades que se van a llevar a cabo a lo largo del proceso, detallando a su vez la temporalización de las mismas:

SESIÓN 1: PRESENTACIÓN

-Actividad 1: Presentación por parte de los profesionales y de las mujeres participantes con el objetivo de que todos y todas se conozcan.

-Actividad 2: Exposición de los profesionales acerca de los objetivos que se pretenden conseguir a lo largo de las sesiones. Responder dudas y exponerles la necesidad de un compromiso por su parte en la asistencia y participación.

De igual modo, se informará a las mujeres de la programación y calendarización de las sesiones.

Duración→ 1 hora.

SESIÓN 2: ESTRECHAR LAZOS

-Actividad 1: Presentación más en profundidad tanto por parte de los profesionales que impartan la sesión como de las mujeres participantes, con el objetivo de crear un clima de confianza y cohesión grupal.

- Gustos, aficiones, que les gustaría ser o estudiar, historia de vida (voluntario), orígenes, etc.

-Actividad 2: Introducción a la resiliencia. Explicar a las mujeres en qué consiste, qué es, características y mecanismos.

Duración→ 2 horas.

SESIÓN 3: REDES DE APOYO

-Actividad 1: Exposición de cada una de las mujeres de las redes de apoyo con las que cuentan y quiénes la conforman (familiares, amistades, profesionales, etc.).

-Actividad 2: Descripción de las personas significativas en las que confían en su vida y por qué lo hacen, es decir, que características ven en ellos/ellas para saber que pueden contar con los mismos.

-Actividad 3: Rupturas familiares o sociales.

- Motivos de la ruptura de esos vínculos, conocer si la ruptura es permanente o todavía verbalizan la posibilidad de retomar la relación, conocer si se arrepienten de la decisión o no.

Duración→ 6 horas. 3 días (2h/día).

SESIÓN 4: CONOCERME A MÍ MISMA

-Actividad 1: Conocer las debilidades y fortalezas que identifica cada mujer en ella misma, por turnos.

-Actividad 2: Entre el resto de participantes, incluidos los profesionales, decir una fortaleza más que vean en la mujer que no haya sido nombrada por la misma, favoreciendo a su vez entre las mujeres el establecimiento de lazos afectivos.

-Actividad 3: Llevar a cabo dinámicas y juegos grupales que ayuden a las mujeres a afianzar las fortalezas que poseen. Consolidar como una fortaleza nueva la unión y cohesión grupal, aumentando de esta manera la red de apoyo de las mujeres.

Duración→ 6 horas. 3 días (2h/día).

SESIÓN 5: EXPRESIÓN E IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES

-Actividad 1: Hablar de las diferentes emociones existentes (miedo, sorpresa, ira, tristeza, alegría y asco/aversión).

-Actividad 2: Se invita a las mujeres a participar y a que expongan ejemplos de cómo han reaccionado ante situaciones que han implicado alguna de las emociones explicadas.

-Actividad 3: Utilizar dinámicas y visionados de vídeos para que sean capaces de identificar la emoción que se intenta transmitir a través de los mismos.

-Actividad 4: De manera anónima, los profesionales dirán a cada una de las mujeres que escriban en un papel una situación personal/anécdota que les haya producido la emoción que previamente les haya dicho el profesional de forma aleatoria. Posteriormente, se leerán todas y en grupo tendrán que saber identificar dicha emoción.

-Actividad 5: Expresión de emociones y sentimientos. Cada una de las mujeres leerá y explicará su situación personal escrita en la actividad anterior. Los profesionales animarán a las participantes a no tener miedo ni vergüenza de expresar las emociones que la historia les suscite.

- Se pretende que las mujeres identifiquen la expresión de sentimientos y emociones como algo saludable.

Duración→ 6 horas. 3 días (2h/día).

SESIÓN 6: CONFIANZA Y SEGURIDAD

-Actividad 1: Visionado de la película ‘Figuras ocultas’ y comentar qué les ha parecido.

-Actividad 2: Trabajar la autoconfianza en las mujeres, poniendo de relieve las fortalezas trabajadas en anteriores sesiones, así como también las habilidades y cualidades que poseen. Puesta en práctica de las mismas.

- Que las mujeres sean capaces de decir en qué cosas son buenas y se les da bien.
- Escenificación de esas situaciones y actividades de intercambio de roles.
- *Feedback* de las demás compañeras.

-Actividad 3: Fomento de la confianza grupal como modo de empoderar la autoconfianza. Llevar a cabo una serie de dinámicas en las que se ponga en juego la confianza que tienen las unas en las otras. Algunos ejemplos que pueden servir, participando en parejas:

- Se ponen una serie de obstáculos por el aula y, una mujer tiene que guiar a la otra que va con los ojos vendados. De esta manera, tendrá que confiar en las instrucciones que le vaya dando su compañera para no tropezar con ningún objeto.
- Una de las dos participantes se pone de espaldas a la otra y tiene que tirarse hacia atrás, confiando en que su compañera la coja y no le deje caer al suelo.

-Actividad 4: Trabajar la seguridad de las mujeres en sí mismas. Empoderarlas a confiar en sí mismas, y a hacer uso de sus fortalezas, capacidades y habilidades a la hora de actuar o de tomar una decisión.

- Escenificación de situaciones que suponen un nivel de dificultad y llevarlas a cabo, con la ayuda de los profesionales.
- Hacer una devolución basada en un refuerzo positivo.

Duración → 6 horas. 3 días (2h/día).

SESIÓN 7: GESTIÓN DE CONFLICTOS

-Actividad 1: Las mujeres expondrán, de manera voluntaria, situaciones conflictivas en las que se hayan encontrado a lo largo de su vida y explicarán la manera en la que reaccionaron o gestionaron/resolvieron el conflicto.

-Actividad 2: Exposición por parte de los profesionales de diferentes técnicas de afrontamiento de conflictos.

-Tarea a realizar por los profesionales: Observarán si entre el grupo de mujeres ha surgido algún tipo de conflicto y de qué manera lo han gestionado o solucionado.

Duración → 2 horas.

SESIÓN 8: AUTOESTIMA

-Actividad 1: Preguntar a las mujeres cuánto consideran que se quieren a ellas mismas en una escala del 1 al 10, siendo 1 nada de estima y 10 mucha, y preguntarles el por qué.

-Actividad 2: Conocer los motivos, si las mujeres quieren compartirlos, de por qué su autoestima se caracteriza por ser baja. Hacerles entender que las opiniones externas y de gente desconocida son opiniones nulas y que, por tanto, sin conocerlas no tienen derecho a juzgarlas.

-Actividad 3: Hacer anotar en un papel a las mujeres todas aquellas cualidades positivas que poseen como personas.

- Rasgos positivos de su personalidad y forma de ser, qué tienen, qué pueden hacer, cuáles son sus fortalezas, qué les gustaría ser, cuáles han sido sus logros, qué cosas les gusta hacer.

-Actividad 4: De manera grupal, cada una de las mujeres irá diciendo una cualidad positiva de las demás. Los objetivos de esta actividad son dos:

- Aprender a observar y valorar cosas positivas de otras personas.
- Aprender a dar y recibir elogios.

Duración→ 6 horas. 3 días (2h/día).

SESIÓN 9: SALIDA PROGRAMADA

Salida grupal a elección del centro y de los propios profesionales del mismo, con el objetivo de terminar de reforzar los vínculos afectivos y de unión creados por las mujeres del grupo a lo largo del proyecto.

Duración→ 1 día

SESIÓN 10: FINALIZACIÓN

-Actividad 1: Complimentación por parte de las mujeres de una serie de fichas en las cuales tengan que anotar, después de la realización de todas las sesiones, las cualidades, fortalezas, habilidades, red de apoyo y nivel de seguridad, confianza y estima que creen que poseen.

Duración→ 1 hora.

Tabla 5. Temporalización y calendarización

		Martes	Jueves
JUNIO	Semana 1	<u>Sesión 1</u> “Presentación”	<u>Sesión 2</u> “Estrechar lazos”
	Semana 2	<u>Sesión 3</u> “Redes de apoyo”	<u>Sesión 3</u> “Redes de apoyo”
	Semana 3	<u>Sesión 3</u> “Redes de apoyo”	<u>Sesión 4</u> “Conocerme a mí misma”
	Semana 4	<u>Sesión 4</u> “Conocerme a mí misma”	<u>Sesión 4</u> “Conocerme a mí misma”
JULIO	Semana 1	<u>Sesión 5</u> “Expresión e identificación de emociones”	<u>Sesión 5</u> “Expresión e identificación de emociones”
	Semana 2	<u>Sesión 5</u> “Expresión e identificación de emociones”	<u>Sesión 6</u> “Confianza y seguridad”
	Semana 3	<u>Sesión 6</u> “Confianza y seguridad”	<u>Sesión 6</u> “Confianza y seguridad”
	Semana 4	<u>Sesión 7</u> “Gestión de conflictos”	<u>Sesión 8</u> “Autoestima”
AGOSTO	Semana 1	<u>Sesión 8</u> “Autoestima”	<u>Sesión 8</u> “Autoestima”
	Semana 2	<u>Sesión 9</u> “Salida programada”	<u>Sesión 10</u> “Finalización”

Fuente: Elaboración propia

5.6 Evaluación del proyecto

La evaluación del proyecto y, por tanto, de las diferentes sesiones y actividades impartidas, se realizará de manera continuada por los profesionales que impartan el mismo. Éstos, al finalizar cada una de las actividades y sesiones recogerán y anotarán en un folio la asistencia y participación de las mujeres, así como también los posibles avances que hayan ido viendo en cada una de ellas. De la misma manera, también se recogerá información acerca de la evolución del grupo y de las relaciones y vínculos establecidos entre las mujeres. Por tanto, consistirá en una evaluación realizada a partir de la técnica de observación participante de los profesionales, los cuales mensualmente se reunirán para la puesta en común de sus observaciones y anotaciones.

La evaluación de la evolución de cada una de las mujeres en el proyecto se llevará a cabo a partir de los siguientes criterios e indicadores de evaluación:

Tabla 6. Criterios e indicadores de evaluación

OBEJTIVOS	CRITERIOS	INDICADORES
OBJ.1. Promover e impulsar un patrón de conducta resiliente en las mujeres sin hogar.	Pone en práctica los conocimientos dados en las sesiones	Mejora de la relación con las compañeras
		Amplía su red de apoyo social
		Muestra una mayor confianza con las demás
OBJ.1.1 Ayudar a las mujeres sin hogar a identificar sus capacidades, cualidades y habilidades intrínsecas.	Identifica sus cualidades y redes de apoyo	Identifica sus habilidades personales
		Identifica sus fortalezas y debilidades
		Pone en práctica sus capacidades
	Identifica las redes de apoyo con las que cuenta	
	Conocimiento de sus emociones	Sabe identificar sus emociones y sentimientos

		Expresa sus emociones y sentimientos
	Gestión positiva de conflictos	No se muestra agresiva ante una discusión o situación conflictiva
		Adquiere técnicas adecuadas de resolución positiva de conflictos
OBJ.1.2 Fomentar un aumento de la autoestima, autoeficacia y autoconfianza de las mujeres sin hogar.	Nivel de autoestima y confianza en sí misma	Tiene una imagen más positiva de ella misma
		Se valora a sí misma
		Reconoce sus capacidades y fortalezas
		Confía y tiene seguridad en sus fortalezas
OBJ.1.3 Favorecer el establecimiento de relaciones entre las mujeres sin hogar para así incrementar sus redes de apoyo social.	Mejora en las relaciones entre las mujeres	Se relaciona en un ambiente de respeto y confianza
		Dotada de herramientas para establecer vínculos sanos y positivos
	Aumento de su red de apoyo social	Ampliación del número de relaciones con las demás mujeres
		Participación y satisfacción en las sesiones

Fuente: Elaboración propia

5.7 Presupuesto

El presupuesto de este proyecto está estrictamente conformado por la retribución económica destinada al profesional que imparta las sesiones, ya que no se requiere de un espacio ni de materiales adicionales para realizar las actividades al llevarse éstas a cabo en un aula que el propio centro o entidad disponga.

Por tanto, el cómputo total de horas dedicadas por el/la profesional a la impartición de las sesiones asciende a 30 horas, además de aquellas destinadas a la preparación de las sesiones y a la evaluación final del proyecto, lo cual supone 40 horas en total. La cuantía económica por hora destinada al mismo se establece en 20€ y, por tanto, el presupuesto final que supondría el presente proyecto es de un total de 800€.

Tabla 7. Presupuesto

ACTIVIDADES	HORAS	PRESUPUESTO
Impartición de sesiones	30	600€
Preparación de las sesiones	10	200€
TOTAL		800€

Fuente: Elaboración propia

6. CONCLUSIONES

Para concluir, es importante poner de relieve la necesidad de adoptar desde la profesión del Trabajo Social un enfoque de intervención más allá de la carencia que presenten las mujeres sin hogar y de lo estrictamente material, es decir, la cobertura de las necesidades básicas. Ello debe formar parte de la ecuación pero siendo conscientes de que ésta no se podrá resolver ni dar un resultado exacto, a no ser que adoptemos una mirada resiliente basada fundamentalmente en la persona, dando así lugar a un enfoque promocional capaz de brindar a las mujeres un desarrollo completo de sus capacidades.

Trabajar con el colectivo de mujeres sin hogar no sólo implica hacerlo desde una perspectiva de género, sino entendiendo de que a pesar de que el fenómeno del sinhogarismo acarree consigo una serie de desigualdades económicas, políticas y sociales presentes en todas las personas que lo sufran, tanto hombres como mujeres, es sobre todo la existencia de esos roles de género asignados socialmente la que determina estrictamente la trayectoria vital de las mujeres y, por tanto, la realidad a la que se deben enfrentar aquellas mujeres que además, se encuentran en situación de exclusión social.

De esta manera, durante la realización de este trabajo se ha pretendido poner de relieve el conjunto de sucesos y problemáticas que caracterizan la situación de la mujer sin hogar para así, tomar conciencia de todas esas peculiaridades y poder adaptar una mirada resiliente a su situación, capaz de potenciar y favorecer el desarrollo y empoderamiento de sus capacidades, habilidades y fortalezas intrínsecas como medio para lograr un aumento de su autoestima, confianza y seguridad en ellas mismas, creando de esta manera una ampliación de sus redes sociales de apoyo, un sentimiento de rechazo hacia las etiquetas sociales establecidas y, sobre todo, generándoles el pensamiento de que aun a pesar de haber sufrido uno o varios acontecimientos traumáticos, pueden lograr y construir un nuevo futuro que cambie radicalmente el rumbo de sus vidas.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Barrera, S. (2018). *Sinhogarismo invisible; el caso de las mujeres sin hogar*. Universitat de Barcelona, Facultat d'Economia y Empresa.
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11 (3), pp. 125-146.
- Block, J., Block, J.H. (1980). The role of ego control and ego resiliency in the organization of behavior. *Development of cognition, affect, and social relations*. Hillsdale: NJ: Earlbaum.
- Braverman, M.T. (2001). Applying resilience theory to the prevention of adolescent substance abuse. *Focus*, 7 (2), pp. 1-12.
- Cabrera Cabrera, P.J. (2000). *La acción social en personas sin hogar en España*. Madrid, España: Cáritas Española.
- Cabrera, P.J. (2000). *Mujeres sin hogar en España*. Informe Nacional para FEANTSA.
- Cabrera, P.J., Rubio, M.J. (2008). Las personas sin hogar, hoy. *Revista del Ministerio de Trabajo e Inmigración*, (75), pp.51-74.
- Cabrera, P.J., Blasco, M.J., Rubio, J. (2008). *¿Quién duerme en la calle? Una investigación social y ciudadana sobre las personas sin techo*. Barcelona: Caixa Catalunya.
- FEANTSA. (2015). *Tipología europea de sin hogar y exclusión residencial*. Recuperado de: http://www.feantsa.org/download/ethos_spain-24518105836657575492.pdf
- Farré, M.D. (2014). *Mujeres sin hogar: aproximación teórica a una situación de desprotección, vulnerabilidad y exclusión*. Institut de Ciències Polítiques i Socials.
- Fundación Eguía-Careaga Fundazioa (2016). *La exclusión residencial grave en la CAPV desde una perspectiva de género*. Instituto Vasco de la Mujer.
- García, I. (2012). Mujeres sin hogar: principales causas y líneas de investigación alternativas. *Miscelánea Comillas*, 70 (136), pp. 68-89.

- Garmezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34, pp. 416-430.
- Hernández, M. (2008). *Exclusión social y desigualdad*. Murcia: Universidad de Murcia.
- Herrero, F.I. (2003). Mujeres sin hogar y violencia de género. La triple invisibilidad. *Cuadernos de Trabajo Social*, (16), pp. 265-268.
- Instituto Nacional de Estadística. (2012). *Encuesta a las personas sin hogar, avance de resultados*. Recuperado de: <https://www.ine.es/prensa/np761.pdf>
- Juárez, A. (2012). Construir desde las fortalezas: trabajo social y resiliencia. *Miscelánea Comillas*, 70 (136), pp. 5-36.
- Kotliarenco, M.A., Cáceres, I., Fontecilla, M. (1997). *Estado de arte en resiliencia*. Organización Panamericana de la Salud.
- Koliarenco, M.A., Aceitón, H. (2006). *La resiliencia como ventana de oportunidad; un análisis sobre resiliencia y pobreza*. III Conferencia de la Red Latinoamericana y del Caribe, Childwatch International.
- Lera, M.J. (2009). Impacto de la pobreza crónica en la resiliencia; claves para entender la perpetuidad de la miseria. *Paideia*, 46, pp. 73-97.
- Luque, C. (2003). La mujer sin hogar: realidades y reflexiones. *Cuadernos de Trabajo Social*, 16, pp. 249-264.
- Luthar, S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development*, 62, pp. 600-616.
- Luthar, S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation*, (3). Nueva York: Wiley.
- Masten et al. (1988). Competence and stress in school children: the moderating effects of individual and family qualities. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 29 (6), pp. 779-914.

- Masten, A. y Garmezy, N. (1985). Risk, vulnerability, and protective factors in developmental psychopathology. *Advances in clinical child psychology*, (8), pp. 1-52.
- Masten, A. y Powell, J.L. (2003). A resilience framework for research, policy, and practice. *Resilience and vulnerability. Adaption in the context of childhood adversities*, pp. 1-25.
- Oriol, A. (2012). Resiliencia. *Revista de la Fundación Educación Médica*, 15 (2), pp. 77-78.
- Perea, R. (2016). *La resiliencia, ¿qué es y cómo poseerla?*. Recuperado de: <https://www.areahumana.es/resiliencia/>
- Vera, B., Carbelo, B., Vecina, M.L. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. *Papeles del Psicólogo*, 27 (1), pp. 40-49.
- Werner, E. (1989). High-risk children in Young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal Orthopsychiatry*, 59, pp. 72-81.
- Werner, E. (1992). *Overcoming odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, N.Y: Cornell University Press.