



XXIAdults

**Adaptación del sistema educativo de adultos al
siglo XXI**

Plantilla de buenas prácticas



INSTITUTE for
ROMA and
MINORITIES
INCLUSION



**DIPUTACIÓN
DE VALLADOLID**



E-SCHOOL
EDUCATIONAL GROUP



EMPODERAR
DESENVOLVIMENTO ORGANIZACIONAL, SOCIAL, PROFISSIONAL E PESSOAL



Co-funded by
the European Union



Nombre de la buena práctica

CAIS CAPACITA+

Resumen de la práctica

Resumen breve y fácil de entender: ¿En qué consiste esta práctica, para quién y con qué propósito?

CAIS CAPACITA+ es un programa de formación y empoderamiento liderado por la Associação CAIS, cuyo objetivo es promover la inclusión social y profesional de personas en situación de vulnerabilidad. Mediante formación práctica, sesiones de desarrollo personal y un acompañamiento personalizado, el programa busca potenciar la autonomía, las habilidades y la empleabilidad de los participantes. Esta iniciativa está dirigida a adultos sin hogar o en riesgo de exclusión social, con el fin de ayudarles a recuperar un sentido de propósito e integrarse en la sociedad.

Descripción de la práctica – mínimo 2000 caracteres

1) Contexto / Antecedentes

¿Cuál era la necesidad o el problema inicial?

¿Quién era el público objetivo?

¿Formaba parte de un programa o proyecto más amplio?

El proyecto **CAIS CAPACITA+** se puso en marcha en respuesta a un desafío social persistente y urgente en Portugal: **la exclusión de las personas sin hogar o en situación de extrema vulnerabilidad social del mercado laboral** y de los sistemas educativos y de formación. Muchas de estas personas se enfrentan a barreras complejas y multidimensionales —como la falta de cualificaciones formales, el desempleo de larga duración, problemas de salud mental y el estigma social— que les impiden acceder a empleos estables y reconstruir una vida autónoma.

El proyecto se dirige a **adultos en situación de vulnerabilidad social**, especialmente a aquellos que viven o corren el riesgo de quedarse sin hogar en el área de Lisboa. Se desarrolló como una iniciativa complementaria dentro de la misión más amplia de la Associação CAIS de **promover la inclusión social, el empoderamiento y la dignidad a través de la formación, la participación y el compromiso cívico.**

CAIS CAPACITA+ integra la **educación no formal y la formación para la empleabilidad**, combinando el desarrollo de habilidades con apoyo personalizado. Se creó para cerrar la brecha entre la formación y las oportunidades del mundo real, ofreciendo un camino estructurado y de apoyo para la reinserción. El programa responde a las necesidades y capacidades individuales, reforzando la autoconfianza y las habilidades sociales, a la vez que abre puertas al empleo, el voluntariado o la formación continua.





Esta iniciativa no fue un hecho aislado, sino que forma parte de un esfuerzo estratégico y sostenido de la Associação CAIS, en consonancia con su labor más amplia de inclusión y ciudadanía, que incluye otros programas de formación, promoción y alianzas con empresas e instituciones.

2) Objetivos

¿Cuáles eran los objetivos de la práctica?

¿Qué pretendía mejorar o cambiar?

Los principales objetivos del programa CAIS CAPACITA+ son:

- **Fomentar la inclusión social** apoyando a personas en situación de vulnerabilidad en la adquisición de habilidades personales, sociales y vocacionales.
- **Aumentar la empleabilidad** mediante itinerarios formativos personalizados que combinan talleres prácticos con el desarrollo de habilidades interpersonales.
- **Empoderar a los participantes** para que recuperen autonomía, confianza y un sentido de propósito en sus vidas.
- **Reducir la brecha entre las personas excluidas y el mercado** laboral, la educación y las redes comunitarias.
- **Promover la ciudadanía activa**, la dignidad y el crecimiento personal a través de la mentoría personalizada y el establecimiento de metas.
- **Romper los ciclos de marginación**, creando oportunidades para una transformación a largo plazo en lugar de ayuda a corto plazo.

El programa también **busca construir relaciones de confianza**, ofrecer apoyo constante y estructurado, y ayudar a los participantes a elaborar planes de vida realistas alineados con sus intereses y capacidades.

3) Implementación / Metodología

¿Cómo se llevó a cabo la práctica paso a paso?

¿Qué actividades o métodos se utilizaron?

¿Cuánto tiempo duró?

CAIS CAPACITA+ se implementa a través **de un programa estructurado y modular** que se desarrolla a lo largo de varias semanas y combina:

- **Sesiones de formación grupal**, centradas en el desarrollo personal, la comunicación, la gestión emocional y la planificación de vida;





- **Talleres prácticos y experienciales**, que pueden incluir habilidades digitales, artes o artesanía, según cada edición y las colaboraciones;
- **Tutoría y apoyo individual**, donde los participantes reciben seguimiento, motivación y ayuda para definir sus metas y trayectorias personales;
- **Visitas y contactos con instituciones y posibles empleadores**, para familiarizar a los participantes con posibles contextos laborales o de formación;
- **Presentaciones finales o momentos de integración**, donde los participantes comparten sus experiencias o resultados con la comunidad en general.

La metodología está **centrada en el participante**: se adapta al ritmo y las capacidades de cada persona, reconociendo su trayectoria, vulnerabilidades y aspiraciones. Los profesionales y facilitadores de CAIS trabajan en un entorno cercano y de confianza, creando un ambiente de aprendizaje seguro y libre de prejuicios. La duración del programa no es fija en todas las ediciones, pero generalmente se extiende durante varias semanas, **lo que permite tanto la adquisición de habilidades como la transformación personal**. Se implementa en **Lisboa**, con potencial para replicarse en otros territorios.

4) Resultados

- ¿Cuáles fueron los resultados concretos?
- ¿Cómo impactó la práctica a los participantes?

Si bien aún no se dispone públicamente de una evaluación cuantitativa exhaustiva de CAIS CAPACITA+, la Associação CAIS ha informado de varios resultados cualitativos concretos:

- **Los participantes finalizan el programa con mayor confianza**, mejores habilidades comunicativas y mayor autoconciencia;
- **Muchos adquieren competencias básicas** relevantes para la búsqueda de empleo, como habilidades digitales, redacción de currículums y preparación para entrevistas;
- Los participantes **desarrollan una mayor regulación emocional** y objetivos personales más claros;
- El programa ha propiciado que algunas personas se reincorporen al mercado laboral, **participen en actividades de voluntariado o continúen con otras vías de formación o apoyo**;





- **Se observa con frecuencia una mejora en las relaciones sociales** y un mayor sentido de pertenencia, lo que reduce el aislamiento y la sensación de desamparo. The group dynamics and mentoring help **rebuild trust**, motivation and resilience — often essential before any employment or education becomes viable.

Además, el programa fortalece **las alianzas institucionales** (con centros de formación, empleadores y servicios locales), generando un impacto a largo plazo que va más allá de cada edición.

5) Testimonios de los participantes (opcional)

Citas breves, reflexiones personales o experiencias compartidas por el participante.

La Associação CAIS compartió algunos testimonios de participantes durante el lanzamiento público del programa CAIS CAPACITA+. Una cita, recogida durante una presentación en Lisboa, ilustra el impacto emocional de la experiencia:

“Sentí que por fin alguien creía en mí”.

— Participante de CAIS CAPACITA+ (Lisboa, 2023)

Este tipo de testimonio refleja los valores fundamentales y el impacto del proyecto: recuperar la autoestima, reconstruir la confianza y proporcionar un espacio de apoyo donde las personas se sientan escuchadas y valoradas.

Aunque aún no se ha publicado una recopilación formal de historias, el equipo de CAIS ha destacado repetidamente cómo los participantes evolucionan emocionalmente, recuperan la motivación y reconectan con su potencial a lo largo del programa.

6) Factores de éxito

¿Qué hizo que la práctica fuera efectiva o innovadora?

¿Hubo algún elemento único o creativo?

Varios factores clave contribuyen a la eficacia del programa CAIS CAPACITA+:

- **Enfoque centrado en la persona:** Cada participante sigue un programa personalizado, basado en su propio ritmo, historia de vida y desafíos específicos. Esta estructura flexible aumenta la participación y la relevancia.
- **Cercanía y confianza:** La presencia constante de facilitadores y mentores capacitados fomenta relaciones sólidas basadas en la confianza, esenciales para los participantes que hayan experimentado desconfianza institucional o traumas personales.





- **Metodología holística:** La combinación del desarrollo de habilidades interpersonales, actividades prácticas y apoyo emocional permite un proceso integral de transformación personal y social, más allá de un simple curso de capacitación.
- **Alianzas comunitarias:** La colaboración con organizaciones locales, empleadores y proveedores de servicios refuerza los resultados del programa y aumenta las posibilidades de integración o inserción laboral.
- **Acceso sin barreras:** El programa está diseñado para ser accesible e inclusivo; no se requieren cualificaciones formales y la participación es voluntaria y respetuosa del ritmo y la disposición de cada persona.
- **Empoderamiento, no caridad:** La iniciativa se centra en las fortalezas y el potencial de los participantes, promoviendo la autonomía, la ciudadanía activa y la inclusión a largo plazo, en lugar de la dependencia o el apoyo pasivo.

7) Transferibilidad / Recomendaciones

¿Se puede aplicar esta práctica en otros lugares?

¿Qué condiciones se necesitan para una implementación exitosa?

CAIS CAPACITA+ ofrece un modelo replicable para organizaciones que trabajan con adultos en situaciones de vulnerabilidad, especialmente aquellos que experimentan falta de vivienda o exclusión prolongada. Su metodología puede adaptarse a diversos contextos, siempre que se cumplan ciertas condiciones:

Condiciones clave para una implementación exitosa:

- **Un equipo cualificado y comprometido** con experiencia en intervención social y educación de adultos;
- Un espacio físico seguro y acogedor donde los participantes se sientan respetados y protegidos;
- **La capacidad de brindar seguimiento y mentoría individualizados**, no solo sesiones grupales;
- **Alianzas sólidas con la comunidad local**, incluyendo empleadores, servicios sociales y organizaciones de la sociedad civil;
- Flexibilidad en el diseño del programa, **que permita la adaptación a las necesidades** de los participantes y las especificidades regionales;
- **Un enfoque basado en valores**, arraigado en la dignidad humana, la participación y la autonomía.

Recomendación para la implementación:

Las organizaciones que consideren este modelo deben comenzar con una evaluación de las necesidades de la población objetivo local y cocrear el programa con profesionales y (cuando sea posible) con personas con experiencia vivida de exclusión. También es recomendable realizar una prueba piloto con un grupo pequeño y ampliarlo progresivamente.





8) Consejos / Recomendaciones para la implementación (opcional)

Listas de verificación, lecciones o consejos para quienes deseen implementar esta práctica.

Para las organizaciones que deseen replicar o adaptar el modelo CAIS CAPACITA+, los siguientes consejos prácticos pueden facilitar una implementación eficaz:

- **Comience con un grupo pequeño y amplíelo:** Realice una prueba piloto con un grupo reducido para perfeccionar los métodos, generar confianza y garantizar la calidad antes de expandir el programa.
- **Invierta en la formación de facilitadores:** El personal debe tener experiencia tanto en educación/formación como en trabajo social. La inteligencia emocional y los enfoques basados en el trauma son fundamentales.
- **Equilibre estructura y flexibilidad:** Proporcione una estructura de programa clara, pero manténgase flexible ante las necesidades individuales, incluyendo la posibilidad de afrontar momentos de crisis o retraimiento.
- **Integre el aprendizaje emocional y práctico:** Combine el desarrollo de la autoconciencia y la motivación con habilidades prácticas y relevantes para el trabajo.
- **Cree hitos visibles: Los pequeños logros** (por ejemplo, completar un módulo, presentar un currículum, preparar una comida) ayudan a los participantes a ganar confianza.
- **Celebre el progreso:** Reconocer públicamente el crecimiento y el esfuerzo, incluso los pequeños avances, refuerza el compromiso y fortalece los lazos grupales.
- **Mantener un seguimiento continuo:** Proporcionar tutoría o seguimientos ocasionales después de la finalización del programa para apoyar el impacto a largo plazo.

9) Lecciones aprendidas (opcional)

Las mayores sorpresas, obstáculos o conclusiones clave durante la implementación.

Aunque no existe una evaluación formal de CAIS CAPACITA+ disponible públicamente, la experiencia de programas de inclusión social similares y el trabajo más amplio de CAIS sugieren varias conclusiones clave:

- **La confianza requiere tiempo:** Los participantes que enfrentan exclusión prolongada a menudo arrastran traumas del pasado y desconfianza institucional. Crear un entorno verdaderamente seguro y respetuoso es esencial, y requiere tiempo y constancia.





- **La motivación no es lineal:** El progreso rara vez es sencillo. Los participantes pueden desvincularse temporalmente, retroceder o tener dificultades con los contratiempos. El programa debe ser flexible y paciente, celebrando los pequeños logros.
- **El agotamiento del personal es un riesgo real:** Trabajar de cerca con adultos vulnerables puede ser emocionalmente exigente. El apoyo continuo y las prácticas de reflexión para los facilitadores son necesarios para mantener la energía y la calidad.
- **La complejidad de la vida dificulta el aprendizaje:** Si las necesidades básicas (vivienda, alimentación, salud) no están cubiertas, es difícil participar de manera significativa en la capacitación. La coordinación con los servicios sociales es crucial para una intervención integral.
- **No existe una solución única para todos:** Incluso con un programa estructurado, cada camino individual es único. La personalización y la autonomía son clave para lograr un impacto real.

10) Fotografías que ilustran la práctica descrita

Adjunte al menos 3 fotos relacionadas con la buena práctica descrita.

PERFIL DE LA PRÁCTICA – LISTA DE VERIFICACIÓN DE CLASIFICACIÓN

Marque todas las categorías que correspondan a la práctica que describe. Puede seleccionar más de una.

TIPO DE PRÁCTICA

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Aprender haciendo |
| <input type="checkbox"/> | Aprendizaje intergeneracional |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Aprendizaje comunitario |
| <input type="checkbox"/> | Aprendizaje digital/semipresencial |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Aprendizaje entre pares |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Tutoría/asesoramiento |
| <input type="checkbox"/> | Enfoques culturales/creativos |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Colaborativo/en colaboración |
| <input type="checkbox"/> | Otros (especificar): |

GRUPO OBJETIVO

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Adultos con baja cualificación |
|-------------------------------------|--------------------------------|





- Ni estudian, ni trabajan, ni reciben formación
- Migrantes / Refugiados
- Adultos mayores
- Mujeres
- Personas con discapacidad
- Otros grupos vulnerables
- Población adulta en general

ENTORNO DE APRENDIZAJE

- Formal
- No-formal
- Informal

HABILIDADES / COMPETENCIAS DESARROLLADAS

- Alfabetización (lectura, escritura, comprensión)
- Competencias numéricas (matemáticas, razonamiento lógico)
- Habilidades digitales
- STEM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)
- Habilidades personales, sociales y de aprendizaje
- Competencias cívicas
- Emprendimiento
- Conciencia y expresión cultural
- Habilidades lingüísticas
- Habilidades laborales/vocacionales
- Competencias ambientales
- Otras (especificar):

USUARIOS POTENCIALES

- Docentes / Educadores
- Personal administrativo
- Dirección escolar / de centro
- Responsables políticos / Administración pública
- ONG / Organizaciones comunitarias
- Otros (especificar):

- **Glosario de categorías (Explicación de los elementos de la lista de verificación)**
- **Tipo de práctica**
- Aprendizaje práctico: aprendizaje mediante actividades prácticas, métodos basados en la práctica, como talleres o tareas reales.





- Aprendizaje intergeneracional: actividades que involucran a participantes de diferentes grupos de edad que aprenden unos de otros.
 - Aprendizaje comunitario: aprendizaje que se lleva a cabo dentro de la comunidad local, a menudo mediante la participación en la vida real.
 - Aprendizaje digital/semipresencial: educación que utiliza herramientas digitales (en línea) o una combinación de métodos en línea y presenciales.
 - Aprendizaje entre pares: aprendizaje entre participantes de estatus o experiencia similares, que se apoyan mutuamente.
 - Tutoría/coaching: apoyo individualizado de una persona con más experiencia para facilitar el aprendizaje y el crecimiento personal.
 - Enfoques culturales/creativos: uso de las artes, la música, el teatro, la narración de cuentos, etc., como herramientas de aprendizaje.
 - Colaborativo/basado en socios: prácticas que implican la cooperación entre organizaciones o grupos.
 - Otro (especificar): cualquier otro método no mencionado anteriormente.
- Grupo objetivo**
- Adultos con baja cualificación: adultos con bajos niveles de educación formal o habilidades básicas.
 - Jóvenes que ni estudian, ni trabajan, ni reciben formación (a menudo adultos jóvenes).
 - Migrantes/Refugiados: personas que se han trasladado desde otro país y que suelen enfrentarse a dificultades de integración.
 - Adultos mayores: adultos de 65 años o más.
 - Mujeres: servicios que atienden específicamente las necesidades de las mujeres.
 - Personas con discapacidad: personas con discapacidades físicas, sensoriales, intelectuales o de salud mental.
 - Otros grupos vulnerables: grupos en riesgo de exclusión (por ejemplo, desempleados de larga duración, personas sin hogar).
 - Población adulta general: adultos promedio que no pertenecen a categorías específicas.
- Entorno de aprendizaje**
- Formal: aprendizaje dentro de los sistemas educativos oficiales, cursos certificados (p. ej., escuelas, universidades).
 - No formal: aprendizaje organizado fuera del sistema formal (p. ej., talleres, formación comunitaria).
 - Informal: aprendizaje a través de las experiencias cotidianas, sin un curso estructurado (p. ej., voluntariado, familia).
- Habilidades/Competencias desarrolladas**
- Alfabetización: lectura, escritura y comprensión de textos (incluidos textos funcionales como formularios).





- Competencias numéricas: uso de las matemáticas y el razonamiento lógico.
- Habilidades digitales: uso de herramientas digitales, por ejemplo, creación de currículum vitae, herramientas y plataformas en línea.
- STEM: ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas.
- Habilidades personales, sociales y de aprendizaje permanente: autoconciencia, motivación, trabajo en equipo y habilidades para el aprendizaje a lo largo de la vida.
- Competencias cívicas: ciudadanía activa, comprensión de la democracia y las responsabilidades sociales.
- Emprendimiento: creatividad, innovación, gestión de proyectos y asunción de riesgos.
- Conciencia y expresión cultural: apreciación y creación de contenido cultural (por ejemplo, arte, música).
- Habilidades lingüísticas: capacidad para comunicarse en uno o más idiomas extranjeros.
- Habilidades laborales/vocacionales: habilidades prácticas útiles en trabajos o profesiones específicas.
 - Competencias verdes: conocimientos y comportamientos que fomentan la sostenibilidad y el cuidado del medio ambiente.
- Otras: cualquier otra habilidad desarrollada (especificar).

Usuarios potenciales

- grupos que podrían beneficiarse de la aplicación, adaptación o inspiración de esta práctica en su contexto laboral.

Nota: Estas categorías siguen los marcos de referencia de la UE, como las Competencias Clave para el Aprendizaje Permanente (2018), el Plan de Acción sobre Competencias Básicas (2025) y la Guía del Programa Erasmus+ 2025 – Glosario.

