

Asociación Cultural Adhara
MEMORIA 2024



La Asociación Cultural Adhara presenta anualmente su memoria de actividades, como reflejo del trabajo desarrollado a lo largo del año. En esta edición, se recogen las principales acciones realizadas durante el año 2024.

Nuestro equipo multidisciplinar, impulsado por la pasión, el compromiso, la creatividad, la innovación y la cercanía, ha permitido consolidar gran parte de los proyectos que venimos desarrollando año tras año, así como dar inicio a nuevas iniciativas con impacto social.

Queremos expresar nuestro agradecimiento por la confianza depositada por nuestros clientes, entidades colaboradoras y financiadores, quienes continúan apostando por nuestro trabajo y propósito. Al igual que en años anteriores, hemos mantenido firme nuestro objetivo esencial: potenciar el talento de las personas como herramienta de transformación social.

A lo largo de este año, hemos fortalecido redes de colaboración y ampliado nuestro alcance territorial, generando nuevas alianzas estratégicas. Todo ello reafirma nuestra convicción de que el trabajo colectivo, desde lo humano, es el motor del cambio.

Misión:

Impulsar el talento del ser humano como motor de cambio para mejorar la sociedad. Creemos firmemente en el potencial de todas las personas y trabajamos para que puedan desarrollar sus capacidades y alcanzar una vida plena. Nuestro enfoque se basa en el acompañamiento, el cuidado, el trabajo en equipo y la puesta en valor del talento individual y colectivo.

Visión:

Ser un referente en el ámbito del desarrollo personal, la formación, el coaching y la innovación social, tanto a nivel local como internacional.

Valores:

Nuestros valores fundamentales son la pasión, la creatividad, la calidad, el compromiso y la innovación. Estos principios guían cada una de nuestras acciones y nos permiten construir relaciones auténticas y proyectos sostenibles que aporten valor a la vida de las personas.



LINEAS DE TRABAJO

Coaching:

Acompañamos a las organizaciones en sus procesos de cambio, facilitando espacios que impulsan el desarrollo y fortalecimiento de los equipos. Nuestro objetivo es lograr equipos de alto desempeño en entornos basados en la confianza, la responsabilidad, el compromiso y la orientación hacia metas comunes.

Formación:

La calidad docente y la innovación forman parte de nuestro ADN. Ofrecemos tanto formaciones prediseñadas como programas a medida, adaptados a las necesidades específicas de cada organización. Nuestras intervenciones se fundamentan en una pedagogía dinámica, participativa, ágil y de alto impacto. Creamos espacios de confianza donde el aprendizaje fluye de forma natural, convirtiéndose en una experiencia transformadora. Utilizamos la educación no formal y desarrollamos competencias vinculadas a la inteligencia emocional.

Consultoría:

Asesoramos a entidades públicas y privadas en procesos de planificación estratégica, evaluación, supervisión y análisis organizacional. Nuestro enfoque combina el rigor técnico con una atención cercana y centrada en las personas, garantizando resultados alineados con los valores y objetivos de cada entidad.

Investigación:

Realizamos investigaciones desde un enfoque de investigación-acción-participativa, promoviendo la generación de conocimiento colectivo y significativo. Además, traducimos los resultados en formatos divulgativos y documentales, adaptándolos a los nuevos entornos multimedia para ampliar su alcance e impacto.



PROYECTOS

COACHING DE EQUIPOS: PROGRAMA INTEGRAL DE INNOVACIÓN Y FORTALECIMIENTO DE LOS SERVICIOS SOCIALES

El programa de coaching de equipos dirigido a profesionales de los Servicios Sociales de Castilla-La Mancha se ha consolidado en 2024 como una herramienta fundamental para fortalecer el trabajo en equipo, mejorar el clima laboral y desarrollar competencias relacionales y organizativas.

Esta actividad, que se desarrolla de forma continuada desde 2017, cuenta con financiación de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha y se enmarca en las acciones de apoyo a los equipos técnicos del sistema público de Servicios Sociales.

El programa consiste en sesiones de coaching grupal aplicadas a equipos de trabajo, con el objetivo de generar espacios de reflexión conjunta, identificar fortalezas y áreas de mejora, mejorar la comunicación interna y fomentar dinámicas colaborativas más eficaces y sostenibles. Cada intervención se adapta a las características y necesidades de cada equipo, respetando sus ritmos y procesos. A lo largo de los años, esta iniciativa ha demostrado ser útil para prevenir el desgaste profesional, favorecer la cohesión del equipo y mejorar la calidad de la atención a la ciudadanía.



COACHING INDIVIDUAL/ GRUPAL

Durante el año 2024 se ha puesto en marcha, por primera vez, un programa de coaching individual en la región de Castilla-La Mancha, una iniciativa innovadora dentro de nuestra oferta de actividades orientadas al desarrollo personal y profesional de las personas participantes. Esta acción ha sido posible gracias a la financiación de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, en el marco de su compromiso con el bienestar emocional y la mejora de la empleabilidad en la región.

El programa ha consistido en la realización de sesiones individuales de coaching personalizadas, dirigidas a personas interesadas en potenciar sus capacidades, superar bloqueos personales o profesionales, y alcanzar objetivos concretos en distintas áreas de su vida.

A través de estas sesiones, facilitadas por profesionales especializados/as en coaching, se han trabajado aspectos como la gestión emocional, la autoestima, la toma de decisiones, la planificación de objetivos y el desarrollo de habilidades sociales y comunicativas. Cada proceso se ha adaptado a las necesidades específicas de cada participante, permitiendo así una atención cercana y efectiva.



ESCUELA REGIONAL DE VOLUNTARIADO Y PARTICIPACIÓN JUVENIL VI

En 2024 se celebró una nueva edición del programa Formador de Formadores para la Participación Juvenil, desarrollado en la Biblioteca de Castilla-La Mancha, en Toledo. Este encuentro estuvo dirigido a responsables de voluntariado, formadores y personas voluntarias activas de asociaciones juveniles y entidades de voluntariado, así como a ONGs, organizaciones que trabajan en el ámbito juvenil y profesionales que intervienen con jóvenes en la región.

La formación, que se llevó a cabo nuevamente en formato presencial, ofreció una programación diversa y dinámica. Se abordaron áreas clave para el impulso de la participación juvenil a través de webinars, talleres prácticos, grupos de debate, paneles de experiencias y actividades formativas, generando un espacio de aprendizaje colaborativo y enriquecedor. Esta edición reafirmó el compromiso con la capacitación de agentes clave en la educación no formal y la dinamización juvenil.

FORMADOR DE FORMADORES



N.E.R.E.A. (NUEVA ESCUELA REGIONAL DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO V)

El proyecto N.E.R.E.A., impulsado por la Asociación Cultural Adhara, reafirma su compromiso con el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores en Castilla-La Mancha. Esta iniciativa se consolida como una propuesta integral orientada a fomentar un envejecimiento activo, saludable y participativo, empoderando a las personas mayores mediante herramientas que favorecen su autonomía y desarrollo personal.

En su edición de 2024, N.E.R.E.A. ha apostado decididamente por la modalidad presencial, tras constatarse en el año anterior una disminución del interés y la participación en las sesiones en línea. Esta decisión ha permitido potenciar los beneficios del contacto directo, creando espacios más cálidos, accesibles y efectivos para el intercambio de experiencias, la expresión emocional y la creación de vínculos significativos entre participantes.

El equipo técnico de Adhara ha llevado las sesiones presenciales a diversos municipios, facilitando así el acceso al programa sin necesidad de grandes desplazamientos.

La metodología aplicada se ha caracterizado por su enfoque dinámico, práctico y participativo. A través de dinámicas grupales, ejercicios vivenciales y actividades interactivas, se ha promovido el aprendizaje colaborativo, la reflexión personal y el crecimiento emocional. Cada sesión se ha diseñado adaptándose a las necesidades, intereses y ritmos del grupo.

Los contenidos temáticos, cuidadosamente seleccionados, han abordado cuestiones esenciales como la inteligencia emocional, la comunicación no violenta, la autoestima y la gestión del tiempo, todo ello desde una perspectiva transversal orientada a fortalecer el bienestar emocional y las relaciones interpersonales saludables.

Con una valoración altamente positiva por parte de las personas participantes, N.E.R.E.A. continúa consolidándose como una iniciativa de referencia en el ámbito del envejecimiento activo, con una mirada innovadora y profundamente humana.



ARTETERAPIA

El Proyecto de Arteterapia, dirigido a personas mayores de 65 años, ha celebrado en 2024 su tercera edición consecutiva, consolidándose como una propuesta clave en la promoción del bienestar emocional y la creatividad en este colectivo.

Impulsado con el objetivo de fomentar la expresión artística, el crecimiento personal y la salud emocional, el proyecto ha ofrecido un espacio seguro y enriquecedor donde las personas participantes han podido explorar diversas disciplinas artísticas y conectarse consigo mismas y con los demás.

A lo largo del programa, se ha acompañado a las personas mayores en un viaje creativo a través de diferentes lenguajes artísticos, acercándoles a obras, técnicas y referentes de distintos autores. Las sesiones se llevaron a cabo mediante dinámicas grupales e individuales, en las que se utilizaron herramientas como la expresión corporal, plástica, meditación, fotografía, escritura creativa, escenificación, collage, modelado y garabateado, entre otras.

Todas estas actividades se diseñaron con el propósito de trabajar aspectos fundamentales como la autoestima, el autoconocimiento, la gestión emocional, la creatividad, las relaciones interpersonales y el trabajo en equipo.

Además, se abordaron objetivos específicos de la arteterapia como mejorar la autoexpresión, fomentar la inclusión social, estimular la memoria y la cognición, y fortalecer la resiliencia emocional.

La experiencia permitió a las personas participantes conectar con su ingenio y creatividad, experimentando una mejora significativa en su bienestar físico, mental y emocional. La metodología empleada se caracterizó por ser dinámica, participativa y aplicada a la vida cotidiana, siguiendo los principios de la educación no formal.

El proyecto ha sido financiado a través de la Convocatoria de entidades que prestan servicios a personas mayores de la Dirección General de Mayores, lo que ha hecho posible dar continuidad a una propuesta que cada año gana mayor acogida e impacto en la comunidad.



DESARROLLO PERSONAL Y EMPODERAMIENTO +55

En 2024, la Asociación Cultural Adhara ha desarrollado un proyecto de capacitación dirigido a personas mayores de 55 años, con especial atención a aquellas en situación de desempleo, mujeres y personas provenientes de entornos rurales. El objetivo ha sido favorecer su desarrollo personal y profesional mediante el refuerzo de competencias clave para la empleabilidad, la autonomía y el emprendimiento.

El programa ha incluido formación y talleres prácticos centrados en tres grandes áreas:

Competencias personales y transversales, como el autoconocimiento, la gestión emocional, la automotivación, la empatía, las habilidades sociales y el desarrollo de las llamadas soft skills, fundamentales para adaptarse a nuevos entornos laborales y sociales.

Capacitación digital, abordando el manejo de herramientas como Canva, videograbación, correo electrónico, navegación segura, interacción en red, y recursos para el trabajo remoto y el teletrabajo. Esta formación ha sido clave para reducir la brecha digital y facilitar el acceso a nuevas oportunidades.

Marca personal y empleabilidad, donde se trabajó la elaboración de currículum, cartas de presentación, planes de acción, preparación de entrevistas (presenciales y online), estrategias de emprendimiento, y el uso de plataformas como LinkedIn para la búsqueda activa de empleo.

Las sesiones han buscado acompañar a los y las participantes en un proceso de empoderamiento integral, potenciando su autoestima, resiliencia y confianza para afrontar los desafíos personales y profesionales en esta etapa vital. Todo ello desde una metodología participativa, dinámica y adaptada a las necesidades reales del grupo.



ESCUELA DE FORMACIÓN DEL VOLUNTARIADO V

El proyecto correspondió a la puesta en marcha de la V Edición de la Escuela de Formación del Voluntariado de Castilla-La Mancha, desarrollada a lo largo de 2024. En el marco de esta edición, se llevaron a cabo seis cursos centrados en competencias transversales, dirigidos a personas voluntarias de todas las entidades de voluntariado y participación social de la región. La iniciativa dio respuesta al derecho a la formación y al desarrollo personal del voluntariado, fomentando a su vez la participación activa, el trabajo colaborativo y la coordinación entre entidades.

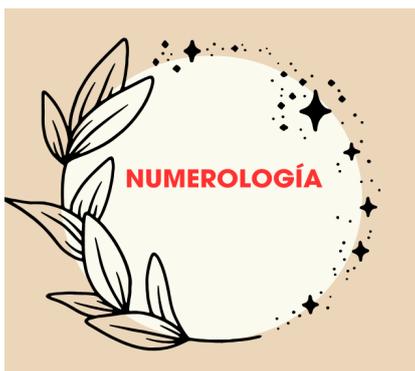
Además, el proyecto contribuyó a la promoción del voluntariado y al fortalecimiento de su papel en la sociedad, enriqueciendo uno de los tres pilares fundamentales de la formación en este ámbito: la formación básica, la formación específica y la formación en competencias transversales o desarrollo personal. En conjunto, esta edición fortaleció la calidad de la acción voluntaria en Castilla-La Mancha, dotando a las personas voluntarias de herramientas clave para su labor y favoreciendo un entorno más cohesionado, participativo y comprometido.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES
para la participación

NUMEROLOGÍA 19 oct	SUN'S DANCE 26 oct	TEATRO OBJETUAL 9 nov
ARTETERAPIA 16 nov	MUSICOTERAPIA 23 nov	BIODANZA 30 nov

Más información en www.adharatoledo.es RSSE 16450
RSSSP 52863

BIENESTAR SOCIAL   



FORMACIÓN EN COMPETENCIAS BLANDAS (SOFT SKILLS)

En el marco del programa de Formación Profesional Dual en Cooperativismo, llevado a cabo conjuntamente por la Fundación Horizonte XXII de Globalcaja, las Cooperativas Agroalimentarias de Castilla-La Mancha, se ha desarrollado una formación específica en competencias blandas (soft skills) dirigida a los/as alumnos/as participantes.

El objetivo principal de esta iniciativa ha sido potenciar las habilidades personales e interpersonales de los estudiantes, complementando su formación técnica con herramientas clave para su desarrollo humano y profesional. A través de diversos talleres prácticos, se ha buscado fortalecer la capacidad de trabajo en equipo, la inteligencia emocional y la comunicación efectiva, entre otras competencias esenciales.

Gracias a este programa, los participantes han mejorado su autoconocimiento, sus habilidades de relación interpersonal y su capacidad para desenvolverse con eficacia en entornos colaborativos, preparándose así para afrontar con mayores garantías de éxito su futura incorporación al entorno laboral.

PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

A lo largo del año 2024 se ha llevado a cabo en el municipio de Yeles un programa de dinamización juvenil, orientado a fomentar la participación activa, el sentido de pertenencia y el desarrollo personal y social de las y los jóvenes del municipio.

Esta iniciativa, desarrollada en colaboración con el Ayuntamiento de Yeles, ha ofrecido un espacio estable de encuentro, expresión y crecimiento para la juventud local. El programa ha incluido una amplia variedad de actividades, tales como talleres creativos, acciones formativas, actividades lúdicas, deportivas y de sensibilización, todas diseñadas en función de los intereses y necesidades detectadas entre las y los jóvenes participantes.

Además de promover el ocio saludable, el proyecto tiene como objetivos prioritarios el fortalecimiento de habilidades sociales, el trabajo en equipo, la autoestima, y la implicación de la juventud en la vida comunitaria de su entorno. Las actividades han sido dinamizadas por profesionales especializados en intervención juvenil y han contado con una participación creciente a lo largo del año.



AMAR NO MÁS II

Este proyecto supuso la segunda parte de un documental educativo desarrollado en dos módulos, concebido como herramienta didáctica para mejorar las relaciones personales entre la población juvenil de Castilla-La Mancha. A través de este enfoque innovador, se continuó el trabajo iniciado en la primera fase, profundizando en los retos emocionales y sociales que enfrentan los y las jóvenes en sus relaciones interpersonales actuales.

Gracias a esta segunda entrega, se avanzó en la creación de materiales multimedia de carácter formativo y de sensibilización, dirigidos no solo a la juventud, sino también a sus familias y a los profesionales que trabajan en el ámbito juvenil. Desde Adhara, apostamos por el uso del documental como una herramienta educativa lúdica y participativa, que permite un abordaje más cercano y efectivo de las problemáticas juveniles, con la participación de expertos, familias, profesorado, personal sanitario y otras figuras clave. Este proyecto fue financiado por la Consejería de Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, a través de la Viceconsejería de Prestaciones y Servicios Sociales y la Dirección General de Juventud y Deportes.



PARTICIPACIÓN JUVENIL

Como entidad especializada en participación, un año más, hemos estado acompañando a jóvenes, políticos locales y al equipo técnico de juventud del municipio de Numancia de la Sagra dándole continuidad a la Estrategia de participación juvenil denominada “Jóvenes con Voz”.

El proyecto financiado por el Ayuntamiento ha desarrollado la gestión del talento juvenil como herramienta de transformación social, una labor muy en consonancia con nuestra misión como entidad.

El calendario establecido para esta actuación se adaptó a las necesidades de los participantes que, recibieron apoyo y acompañamiento para el desarrollo de acciones vinculadas a los intereses de los jóvenes de la localidad.

El fin de dicho proyecto es continuar creando en el municipio un espacio donde los jóvenes se impliquen a la hora de tomar decisiones sobre los temas que les afectan, tanto en el ámbito individual, colectivo y de la comunidad donde viven.



SERVICIOS MATINALES

Con años de experiencia en el ámbito educativo y de atención infantil, nuestros servicios matinales se consolidan como un referente en el acompañamiento temprano de los más pequeños. Durante este tiempo, hemos trabajado con dedicación para ofrecer un entorno seguro, acogedor y estimulante que respondiera a las necesidades individuales de cada niño.

Gracias a nuestra trayectoria, desarrollamos metodologías propias que combinan la creatividad, el juego y el aprendizaje. Nuestro equipo profesional, se encargó de asegurar no solo el bienestar físico y emocional de los niños, sino también su crecimiento personal, social y cognitivo.



LUDOTECA

Más que un espacio de juego, se convirtió en un lugar donde los niños exploraron, crearon, convivieron y aprendieron a través de actividades lúdicas especialmente diseñadas para su desarrollo integral.

Nuestro compromiso y nuestra experiencia acumulada nos permiten ofrecer un servicio de calidad, adaptado a las nuevas generaciones y a los desafíos de cada etapa evolutiva.



JÓVENES CON VOZ: PARTICIPACIÓN JUVENIL, COMUNIDADES Y CIUDADANÍA ACTIVA

Desde el año 2022, la Asociación Adhara comenzó a trabajar con una visión europea e internacional, apostando por la colaboración en proyectos de ámbito continental. En este marco, inició su participación en iniciativas europeas, destacando especialmente el proyecto que coordina dentro del programa “Erasmus+ KA2” de la Unión Europea.

Este proyecto, desarrollado en conjunto con diversas asociaciones europeas —Kaņe (Letonia), EuroNet (Italia) y RPJA (Francia)—, se centró en el intercambio de metodologías innovadoras para fomentar la participación juvenil y fortalecer una ciudadanía activa en Europa. La colaboración se concretó en la creación de una serie de herramientas y productos prácticos: una plataforma digital, un curso MOOC, un manual, un cuaderno de bitácora y otros recursos didácticos destinados a jóvenes y profesionales del sector.

Además, el Ayuntamiento de Numancia de la Sagra se sumó como socio local, reforzando el vínculo entre lo local y lo internacional.

Este proyecto está financiado por la Agencia Nacional Española del Programa Erasmus+, lo que avala su calidad, su impacto y su compromiso con la transformación social desde la juventud.



Encuentro en Francia



Encuentro en Italia



Encuentro en Letonia



Encuentro en Numancia

FOSTERING CRITICAL THINKING IN YOUTH, WHO? WHAT? WHERE? WHEN? WHY? HOW?

El proyecto fue una formación internacional financiada por el programa Erasmus+ (Acción Clave 1), celebrada en Sapanca, Sakarya (Turquía) entre el 29 de febrero y el 6 de marzo de 2024. Reunió a trabajadores juveniles de varios países europeos (incluidos España, Turquía, Francia, Croacia, Rumanía y Chipre) con el objetivo de desarrollar habilidades y herramientas para fomentar el pensamiento crítico entre jóvenes, a través de metodologías participativas y de educación no formal.

Durante la formación se abordaron temas como la alfabetización mediática, los sesgos cognitivos, el análisis de noticias falsas, la comunicación asertiva y el pensamiento lateral. A través de talleres prácticos, dinámicas colaborativas y sesiones de reflexión, los participantes co-crearon una guía de recursos educativos aplicables a distintos contextos juveniles. Este proyecto contribuyó a fortalecer la labor de educadores en la prevención de la desinformación y el desarrollo del juicio crítico entre la juventud europea.

PAX MEDITERRANEAN II

El proyecto “Pax Mediterránea II” fue una iniciativa de encuentro y diálogo intercultural que se llevó a cabo en Túnez con la participación de jóvenes y trabajadores del ámbito social, educativo y asociativo de países de la cuenca mediterránea. El principal objetivo del proyecto fue fomentar la convivencia, la paz, el entendimiento mutuo y la cooperación internacional, abordando cuestiones clave como los derechos humanos, la ciudadanía activa, la migración y los desafíos socioculturales de la región.

La actividad fue financiada por la Agencia Nacional Francesa del programa Erasmus+ Jeunesse & Sport (ANF) y reunió a participantes de diferentes orígenes en un entorno de aprendizaje no formal, donde se promovieron el diálogo, la escucha activa y la construcción colectiva de propuestas para una región más inclusiva y solidaria. A través de talleres, debates, actividades culturales y encuentros comunitarios, el proyecto fortaleció el vínculo mediterráneo y ofreció herramientas concretas para la acción juvenil en contextos diversos.



CRITICAL THINKING 