FICHA METODOLÓGICA

"CONSTRUYENDO MI VALOR Y MI CAMINO DE VIDA"

Tema

Autoestima, validación emocional, reconocimiento de derechos y proyecto de vida en mujeres rurales.

Población objetivo

Mujeres rurales jóvenes y adultas de la comunidad.

Objetivo general

Fortalecer la autoestima, el bienestar emocional y la construcción del proyecto de vida de las mujeres rurales mediante espacios participativos de reflexión, diálogo y reconocimiento de derechos.

Objetivos específicos

- Promover el reconocimiento de las capacidades, habilidades y cualidades personales.
- Fomentar la expresión y validación de emociones de manera saludable.
- Sensibilizar sobre la importancia de los derechos y el respeto por sí mismas.
- Motivar la construcción de metas y proyectos de vida personales, familiares y comunitarios.

Metodología

Participativa, reflexiva y vivencial, basada en el diálogo de saberes, la escucha activa y las experiencias de vida de las participantes.

Materiales

- Cartulinas o papel iris
- Marcadores
- Música suave

Desarrollo de la actividad

1. Bienvenida e integración

Se realiza un saludo de bienvenida y una dinámica corta de presentación para generar confianza y participación entre las asistentes.

2. Reflexión inicial

Se conversa con el grupo sobre preguntas como:

- ¿Qué significa valorarse a sí misma?
- ¿Qué emociones sentimos con mayor frecuencia?
- ¿Cuáles son nuestros sueños o metas?

Posteriormente se explica de manera sencilla la importancia de la autoestima, las emociones, los derechos y el proyecto de vida.

3. Actividad central "Mi proyecto de vida"

Cada participante plasma en hojas de colores su proyecto de vida y luego de manera voluntaria, algunas mujeres comparten su reflexión con el grupo.

4. Cierre y conclusiones

Se realiza una retroalimentación grupal sobre los aprendizajes obtenidos y la importancia del autocuidado emocional, el respeto y la construcción de metas personales. Finalmente, se brinda un mensaje motivacional enfocado en el valor y la capacidad de las mujeres rurales para transformar sus vidas y comunidades.

Resultados esperados

- Mayor reconocimiento de las capacidades personales y emocionales.
- Fortalecimiento de la autoestima y la confianza.
- Sensibilización sobre los derechos y el bienestar integral.
- Motivación para construir proyectos de vida saludables y alcanzables.
- Fortalecimiento de la participación y apoyo entre mujeres de la comunidad.

Evaluación

La evaluación se realizará mediante la participación activa, las reflexiones compartidas y una pregunta final:
¿Qué aprendizaje importante se lleva de esta actividad para su vida personal y familiar?