



TOOLKIT PARA LA INTERVENCIÓN

→ Líneas de trabajo





↓

Nuestro enfoque principal es ajustar las actividades a las necesidades individuales a través de una comunicación abierta con las participantes.

Todas las adaptaciones se realizarán con el objetivo de promover la autonomía y empoderamiento de las participantes.



Contenidos Clave

- Competencias verdes y Empleos emergentes

- Emprendimiento social y Empoderamiento femenino

- Salud Mental

- Soledad no deseada

- Sexualidad y corporalidad

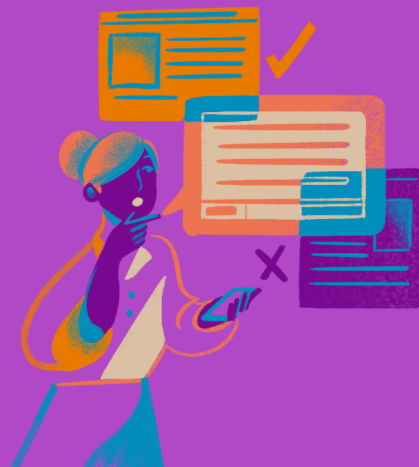
- Habilidades digitales



Líneas de trabajo
detalladas por módulos



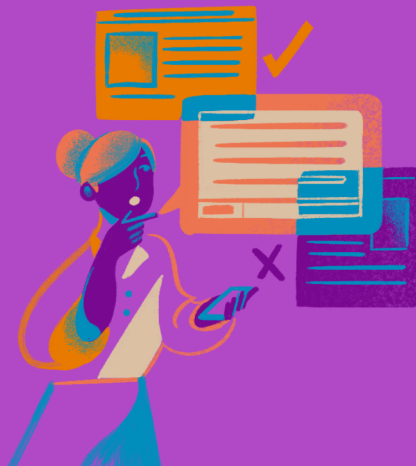
Módulo 1: Competencias Verdes y Empleos Emergentes



- Las competencias verdes son habilidades relacionadas con el desarrollo sostenible y el respeto al medio ambiente. Los empleos emergentes abarcan sostenibilidad, tecnología y otros sectores en crecimiento
- Se busca introducir a las participantes en el concepto de empleos verdes y emergentes, destacando oportunidades de formación y las ventajas competitivas que pueden ofrecer estos empleos.
- **DINÁMICA:** Elaborar un listado de empleos emergentes y debatir cómo una mujer desempleada de larga duración podría encajar en estos roles, explorando opciones de formación



Módulo 2: Emprendimiento Social y Empoderamiento Femenino

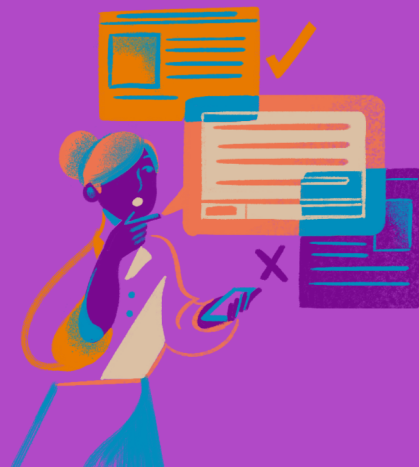


- El emprendimiento social busca un impacto positivo en la sociedad. El empoderamiento femenino es clave para mejorar la calidad de vida y fomentar una actitud proactiva hacia la reinserción laboral.
- Promover el emprendimiento social es una opción viable para mujeres que buscan independencia económica.
- **DINÁMICA:** Ronda de ideas de emprendimiento- Invitar a las participantes a proponer ideas de emprendimiento social basadas en habilidades adquiridas durante el periodo de cuidado.



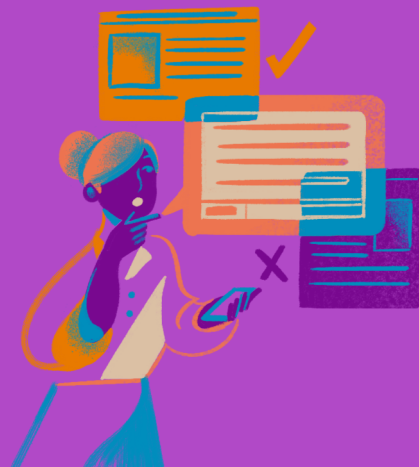
Módulo 3: Salud Mental

- La salud mental es clave para la reintegración laboral de mujeres que han estado desempleadas por responsabilidades de cuidado. El cuidado familiar impone una carga emocional, psicológica y física que, si no se aborda, puede dificultar su participación laboral.
- Fomentar el autocuidado es esencial para ayudar a gestionar el estrés y mejorar el bienestar emocional de quienes buscan empleo.
- **DINÁMICA:** Taller de autocuidado. Proponer la creación de un "Plan de autocuidado" simple, con actividades que puedan realizar en casa para reducir el estrés, como caminatas, ejercicios de respiración o escuchar música





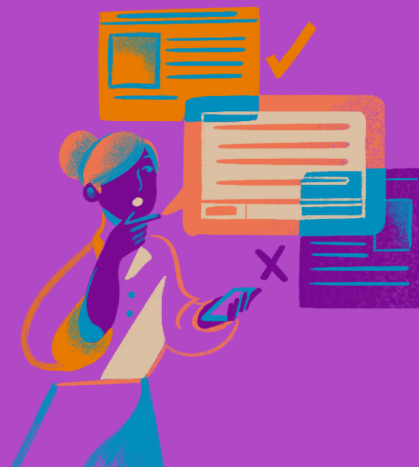
Módulo 4: Soledad No Deseada



- La soledad no deseada ocurre cuando una persona se siente desconectada de su entorno o carece de redes de apoyo. En mujeres desempleadas de larga duración, puede afectar la autoestima, motivación y confianza laboral, dificultando su reintegración al mercado de trabajo.
- Crear redes de apoyo es clave para fortalecer el bienestar emocional y social, facilitando enfrentar los desafíos laborales.
- **DINÁMICA:** Crear un espacio seguro para que las participantes compartan sus experiencias de soledad y discutir cómo las relaciones sociales pueden mejorar su confianza y desempeño profesional.



Módulo 5: Sexualidad y Corporalidad



- La sexualidad y la corporalidad están ligadas al bienestar emocional y físico. Para mujeres fuera del mercado laboral por responsabilidades de cuidado, reconectar con su cuerpo y sexualidad puede fortalecer su autoestima y su capacidad de afrontar con seguridad los desafíos profesionales.
- Se busca concienciar sobre la importancia de una autoimagen positiva y el bienestar emocional para valorarse como profesionales capaces.
- **DINÁMICA:** Invitar a las participantes a reflexionar sobre su relación con su cuerpo y sexualidad, y cómo esto influye en su confianza laboral.



Módulo 6: Habilidades Digitales

- Las habilidades digitales son esenciales en la mayoría de los trabajos, desde el uso de correo electrónico hasta plataformas profesionales y redes sociales. Las mujeres deben estar preparadas para manejar estas herramientas.
- Desarrollar competencias digitales es clave para mejorar la empleabilidad y facilitar la inserción laboral en un mundo digitalizado.
- **DINÁMICA:** Actividad práctica donde las participantes creen o actualicen su perfil en LinkedIn o aprendan a usar herramientas como Google Drive o Microsoft Teams y el uso de la IA para la búsqueda de empleo y el desempeño profesional



Consideraciones finales

Aspectos ya presentados pero que guiarán las sesiones de intervención para un correcto logro de los objetivos, la asimilación de los contenidos por parte de las participantes y su traspaso a su vida personal y profesional

Es esencial que el programa mantenga un equilibrio entre el desarrollo de habilidades laborales y el bienestar emocional. Las mujeres a menudo necesitan un enfoque holístico que aborde tanto sus necesidades profesionales como su bienestar psicosocial, especialmente aquellas que han estado fuera del mercado laboral por motivos de cuidados.

Muchas de las participantes pueden haber perdido confianza en sus habilidades profesionales debido al tiempo que han estado fuera del mercado laboral. Las intervenciones deben enfocarse en empoderarlas, ayudándolas a redescubrir sus capacidades.

Dado que el grupo es diverso, las necesidades y desafíos de cada participante pueden variar considerablemente. Es importante que los profesionales mantengan flexibilidad en el enfoque y adapten las actividades a las circunstancias particulares de cada mujer.

El seguimiento individualizado a través de las tutorías es una herramienta fundamental para ofrecer un acompañamiento más profundo y sostenido a las mujeres que lo necesiten. Estas sesiones pueden servir para trabajar temas específicos o fortalecer áreas que requieren más atención.



¡Gracias!

