

# PLAYBOOK METODOLÓGICO





# ÍNDICE:

1. Prólogo Inmersivo: Voces del Territorio
2. El Mapa del Viaje: Ruta de la Empleabilidad Rural
3. Laboratorio de Roles: Agentes de Cambio
4. Caja de Herramientas Vivas
5. Ecosistema de Redes: Tejiendo Comunidad
6. Laboratorio de Innovación
7. Evaluación Creativa y Feedback Activo
8. Futuro Abierto
9. Anexo: Dinámicas



# ¿QUÉ COMPARTIREMOS?

Bienvenidas y bienvenidos al **Playbook Metodológico de Entrena Empleo Rural**, un cuaderno práctico y dinámico pensado para profesionales que acompañan a mujeres en entornos rurales.

No es solo un manual, es una **invitación a descubrir, reflexionar y transformar** la forma en la que apoyamos a las mujeres en su camino hacia la empleabilidad y el empoderamiento. Aquí encontrarás relatos inspiradores, herramientas útiles y espacios para que puedas adaptar y enriquecer cada paso según las necesidades de tu entorno y de las personas con las que trabajas.

Con un **enfoque innovador y participativo**, te ayudará a comprender de manera sencilla los roles clave, las estrategias de intervención y la importancia de las redes de apoyo que hacen único este programa. Además, te proponemos **retos, ejercicios y recursos** para que la transferencia metodológica sea efectiva, creativa y sostenible.

Te animamos a sumergirte en este viaje, a compartir tu experiencia y a ser parte activa de una comunidad comprometida con el cambio real y la igualdad en el medio rural.

¡Comencemos juntas y juntos esta aventura!

# VOCES DEL TERRITORIO

*“Nunca pensé que mi experiencia cuidando de mi madre podía tener valor en el mercado laboral. Aquí descubrí que no estaba tan lejos de volver a trabajar como creía”  
(Participante, 42 años, zona rural)*

En los pueblos pequeños, muchas mujeres llevan años sosteniendo familias, hogares y comunidades sin apenas ser vistas en el mercado laboral. Entrena Empleo Rural nació para poner el foco en ellas: **mujeres rurales** que han dedicado tiempo, cuerpo y corazón al cuidado de otras personas, y que ahora buscan reencontrarse con su propio proyecto profesional.

Durante **cuatro ediciones**, el programa se ha convertido en un puente entre dos mundos: el de las tareas invisibles y el de las oportunidades laborales. Hemos aprendido que la empleabilidad no empieza en un currículum, sino en la voz temblorosa de quien dice: *“No sé si voy a poder, llevo demasiados años fuera”*.

En cada grupo descubrimos la fuerza del equipo. Cuando una participante compartía su miedo, otra respondía con una historia parecida: *“Yo también pensé que ya no servía para nada, hasta que aquí recordé todo lo que sí puedo hacer”*. En esas conversaciones nació la verdadera metodología: escuchar el territorio, traducir la experiencia vital en competencias y acompañar a cada mujer en la construcción de un nuevo mapa laboral.

Este Playbook recoge no solo herramientas y pasos técnicos, sino también aprendizajes que no caben en una guía: **la importancia de tejer redes** en pueblos donde el aislamiento es doble; la necesidad de **reconocer el valor de los cuidados** como experiencia transferible al empleo; y, sobre todo, la certeza de que **cada itinerario es único**.

Entrena Empleo Rural ha sido mucho más que un programa. Ha sido una puerta que se abre hacia dentro y hacia fuera al mismo tiempo: hacia la **propia identidad** profesional de cada mujer, y hacia un **futuro** en el que el territorio rural y sus voces sean protagonistas de nuevas oportunidades.



# VOCES DEL TERRITORIO | La historia contada desde dentro

## Técnica de apoyo psicosocial

Vivo esta labor con profunda convicción y compromiso. Cada encuentro con las participantes es una oportunidad para **sostener emocionalmente**, **escuchar** sin juzgar y **acompañar procesos de transformación** que van más allá del empleo: se trata de reconstruir la autoestima, dignificar los cuidados y abrir caminos hacia el empoderamiento.

En contextos donde el aislamiento y las responsabilidades familiares limitan el acceso al trabajo, mi rol se convierte en un puente entre el autocuidado y la posibilidad real de reinserción laboral. Es un ejercicio constante de empatía y presencia, donde cada historia me recuerda que el bienestar emocional es tan esencial como el acceso a oportunidades.



## Técnica de acompañamiento digital

Mi trabajo se centra en **reconciliar** a las participantes con las **herramientas digitales** para potenciar su acceso al empleo y **reducir la brecha digital**. Vivo este rol como una forma de democratizar el acceso al conocimiento, adaptando los recursos digitales a las realidades de mujeres que, por sus responsabilidades de cuidado y el contexto rural, han quedado al margen de la transformación digital. No se trata solo de enseñar a usar una plataforma o enviar un currículum, sino de **acompañar** desde la empatía, la paciencia y la escucha activa, reconociendo que cada paso en el entorno digital puede ser un acto de autonomía personal. En cada sesión, busco que la tecnología deje de ser una barrera y se convierta en una aliada para la construcción de nuevas oportunidades.

# VOCES DEL TERRITORIO | La historia contada desde dentro

## Técnicas de empleo

Como técnicas de empleo nos convertimos en la **persona de referencia** de cada grupo, **sosteniendo** el espacio donde cada participante podía volver a mirarse, reconocer su valor y diseñar su hoja de ruta hacia el empleo. Las sesiones no fueron solo un itinerario de contenidos; fueron un **viaje compartido** que empezó en el autoconocimiento, atravesó cambios de rumbo, inspiraciones inesperadas y miedos antiguos, hasta llegar a herramientas técnicas de búsqueda activa de empleo adaptadas a la realidad rural y a sus circunstancias personales.

Nuestra mirada siempre ha tenido un punto de partida claro: la empleabilidad nace dentro, no fuera. Muchas veces escuchamos la misma pregunta en las primeras sesiones: **“¿Qué tiene que ver cómo yo me vea para que me elijan para un trabajo?”**. Y esa pregunta se transformaba en aprendizaje cuando las mujeres descubrían que su manera de pensarse, sentir y creer sobre sí mismas era la base sobre la que podían construir un proyecto profesional coherente con su objetivo.

El trabajo técnico fue más allá de currículos y entrevistas: consistió en **entrenar la conciencia**, en ayudar a cada participante a **tomar las riendas** de su proceso, a traducir experiencias de cuidado en competencias, a atravesar miedos que parecían enormes y a **reconstruir una identidad** profesional libre y coherente.

Desde dentro, lo que vimos fue el **poder de la comunidad y la resiliencia**. Vimos cómo un grupo de mujeres que empezaba diciendo “no sé si podré” terminaba sosteniéndose unas a otras con un “claro que puedes”. Vimos cómo la empleabilidad se convertía en algo más grande: en la posibilidad de elegir, de reconocerse y de abrir puertas para otras que vendrán después.



# RUTA DE LA EMPLEABILIDAD RURAL



## 2. EL MAPA DEL VIAJE | La ruta de la empleabilidad

Aquí encontrarás los bloques temáticos trabajados, en cada hito detallamos su finalidad y las actividades o retos asociados



# 1. Forjando lazos seguros

## Objetivo de este hito:

Creamos un espacio seguro y abierto a la escucha para contribuir a la **cohesión grupal** y a ampliar la **red de apoyo** de las participantes.

## Actividades y retos relacionados

Mi autorretrato: Análisis sobre quién son y cómo quieren ser vistas.



Escribe aquí qué actividades añadirías a este hito...

# 2. Reconectando conmigo



## Objetivo de este hito:

Profundizamos en los roles de género y la conciliación, visibilizando las tareas “invisibles” de los cuidados. Fomentamos así el autoconocimiento y fortalecemos la autoestima.

## Actividades y retos relacionados:

Casi todo es cuestión de actitud: Reconocer cómo influyen los pensamientos en la actitud.

Qué actividad propondrías para trabajar la salud mental en tus intervenciones.

# 3. Visión de impacto

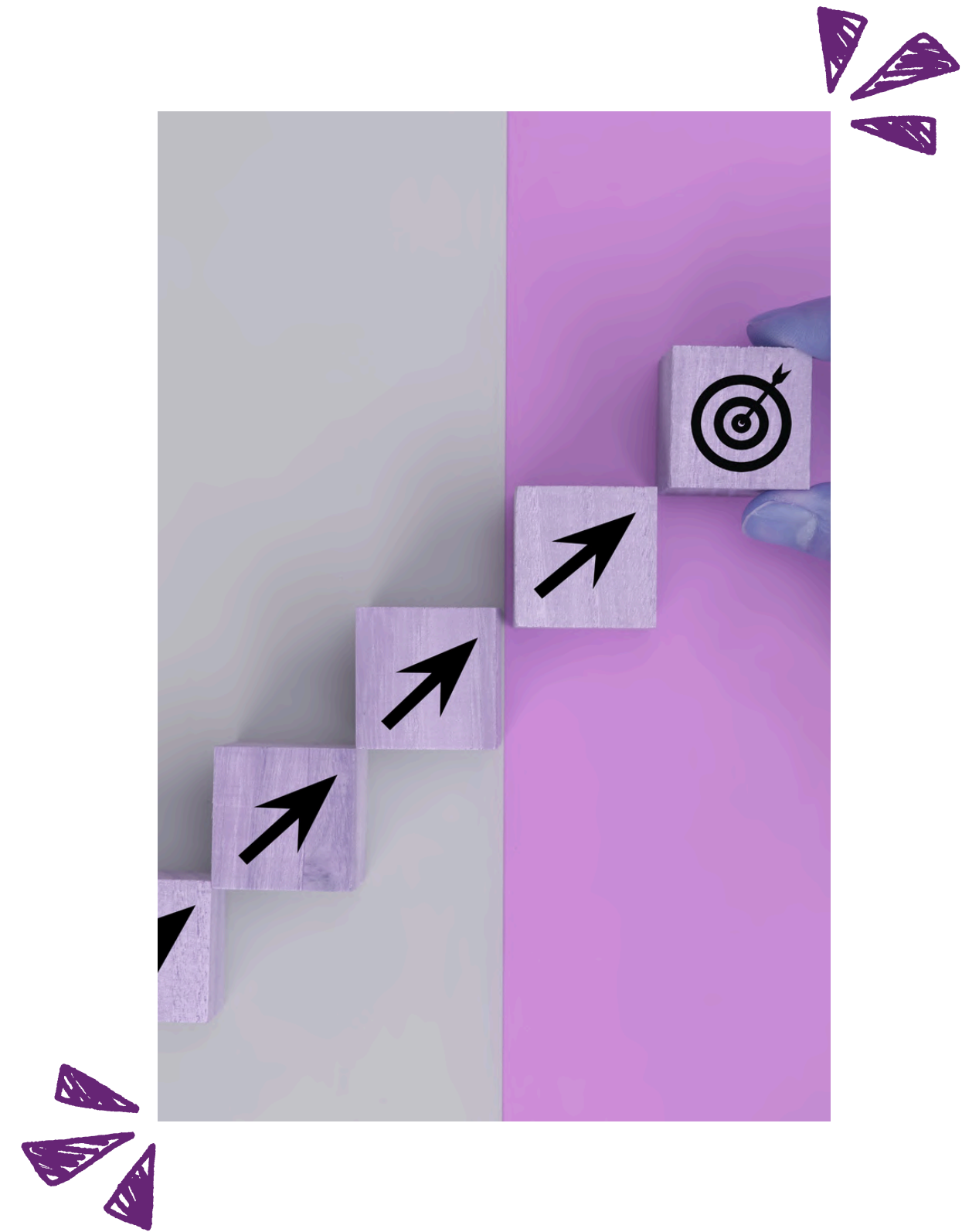
## Objetivo de este hito:

Ponemos el foco en definir hacia qué empleo dirigirán sus esfuerzos de búsqueda y que otras opciones tienen disponibles.

## Actividades y retos relacionados:

- Identificando mis competencias
- La carga mental y emocional de los cuidados

¿Cuáles son los puntos claves utilizas para ayudar a tus usuarios a definir sus objetivos profesionales?



# 4. Reivindicando potencialidades

## Objetivo de este hito:

Visibilizamos estas competencias para identificar habilidades transferibles y útiles para el mercado laboral, dando así valor al tiempo dedicado al cuidado y labores del hogar

## Actividades y retos relacionados:

Yo necesito: Identificar qué mensajes les envía su cuerpo y sus emociones

¿Cómo darías valor tú a las competencias de cuidados?

# 5. Cuidado y autocuidado

## Objetivo de este hito:

Reflexionamos sobre la centralidad de los cuidados, para trabajar en aspectos como la gestión del tiempo, el estrés y el bienestar emocional.

Para ello, les ayudamos a fortalecer los vínculos con su entorno y a identificar y utilizar los recursos del territorio para paliar los efectos de la soledad no deseada y mejorar su salud mental.

## Actividades y retos relacionados:

- El mapa de mis cuidados
- Red de apoyos invisibles

¿Qué recursos utilizas para abordar la soledad no deseada del desempleo?

# 6. Me presento capacitada

## Objetivo de este hito:

Ampliamos el abanico de oportunidades laborales del entorno rural, dando valor a las competencias verdes adquiridas y a los empleos emergentes del territorio

## Actividades y retos relacionados:

- Pensando en verde

¿Cómo darías valor tú a las competencias de cuidados?



# 7. Equilibrando esfuerzos



Objetivo de este hito:

Realizamos en equipo labores de intermediación y prospección de ofertas para dinamizar la reinserción laboral de las participantes.

Actividades y retos relacionados:

- Mi radar de oportunidades
- Mi Plan BAE con perspectiva de cuidado

¿Cómo darías valor tú a las competencias de cuidados?

# 8. Objetivo optimizado

## Objetivo de este hito:

Planteamos y reflexionamos sobre opciones futuras de trabajo y su equilibrio con los cuidados, con el propósito de fomentar la toma de decisiones y el compromiso con el plan de acción.

## Actividades y retos relacionados:

- Semillas de cambio

¿Cómo darías valor tú a las competencias de cuidados?



# AGENTES DE CAMBIO



# Agentes de cambio | La conectora digital

## Misión 🗺️

Empoderar a mujeres rurales a través del desarrollo de competencias digitales claves para impulsar su autonomía y empleabilidad.

## Habilidades especiales 🧠

- Escucha activa y empatía digital
- Adaptación al ritmo de cada participante
- Fomento del aprendizaje colaborativo
- Activación de redes de apoyo para el progreso digital

## Modo de acción 📱

- Entrenamiento colectivo de “poderes” digitales
- Sesiones individuales: refuerzo personalizado y acompañamiento cercano



# Agentes de cambio | La conectora digital



# Agentes de cambio | La conectora digital



## Historias reales

### **Mari Carmen Moreno**

45 años, 6 años en desempleo por cuidado de hija , experiencia anterior como administrativa (sin estudios específicos en el sector)



- Le cuesta adaptarse al ritmo de las sesiones grupales online
- Se bloquea ante las dudas digitales
- Le da miedo el no saber y “liarla”

**Conclusión:** Prefiere no hacer para no equivocarse

# Agentes de cambio | La conectora digital

01

## Promover zona de aprendizaje seguro

Normalizar el error como parte del proceso con frases como “Aquí equivocarse está permitido” o “Todas hemos pasado por ahí”.

02

## Afianzar contenidos digitales básicos

Asegurar el desarrollo de habilidades digitales para una navegación por internet segura

03

## Sesiones individuales de ritmo pausado

Aclarar dudas y reforzar el desarrollo de competencias digitales básicas

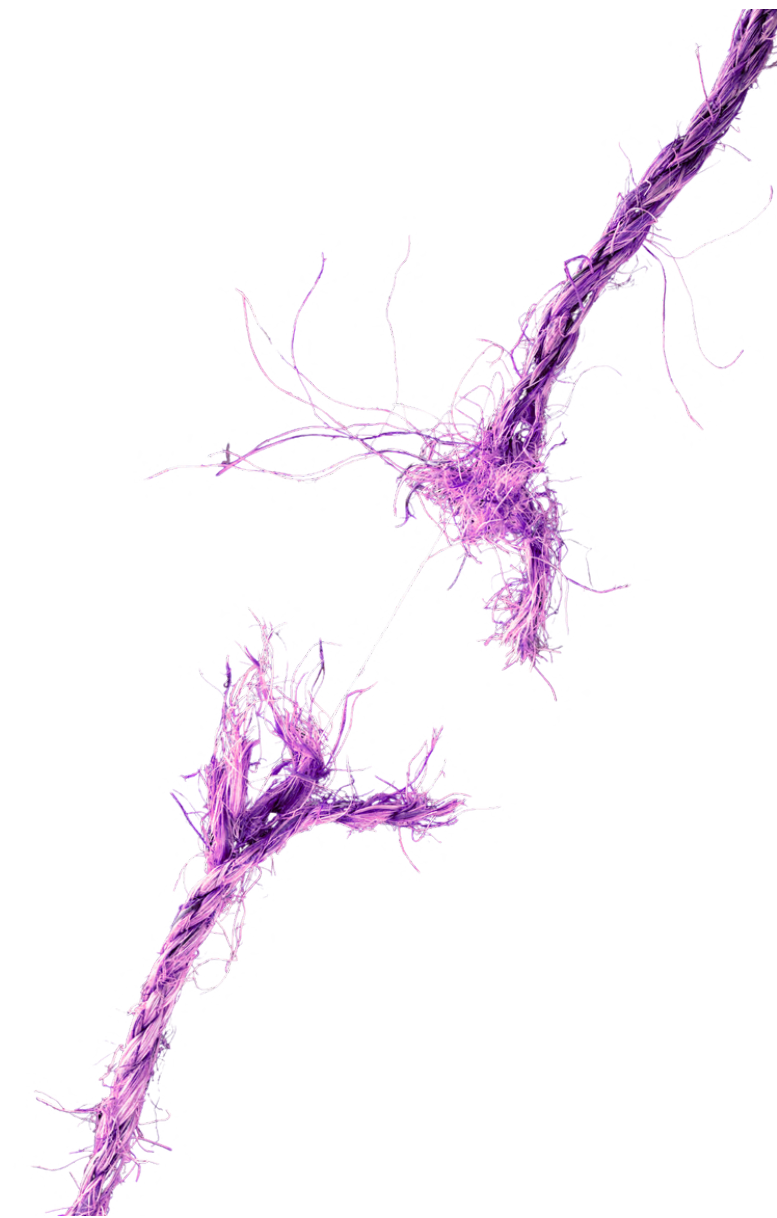
04

## Acceso a guías rápidas y píldoras grabadas

05

## Mi comunidad digital

Impulsar que las participantes encuentren apoyo digital entre ellas misma.



El apoyo digital

# Agentes de cambio | La guardería del bienestar

## Misión 🗺️

Fortalecer el bienestar emocional de las participantes durante su proceso de búsqueda de empleo, ayudándolas a conectar con su potencial personal y profesional

## Habilidades especiales 🧠

- \*Escucha activa y contención emocional
- \*Creación de espacios seguros para compartir
- \*Acompañamiento en procesos de transformación personal
- \*Fortalecimiento de red de apoyo grupal y personal

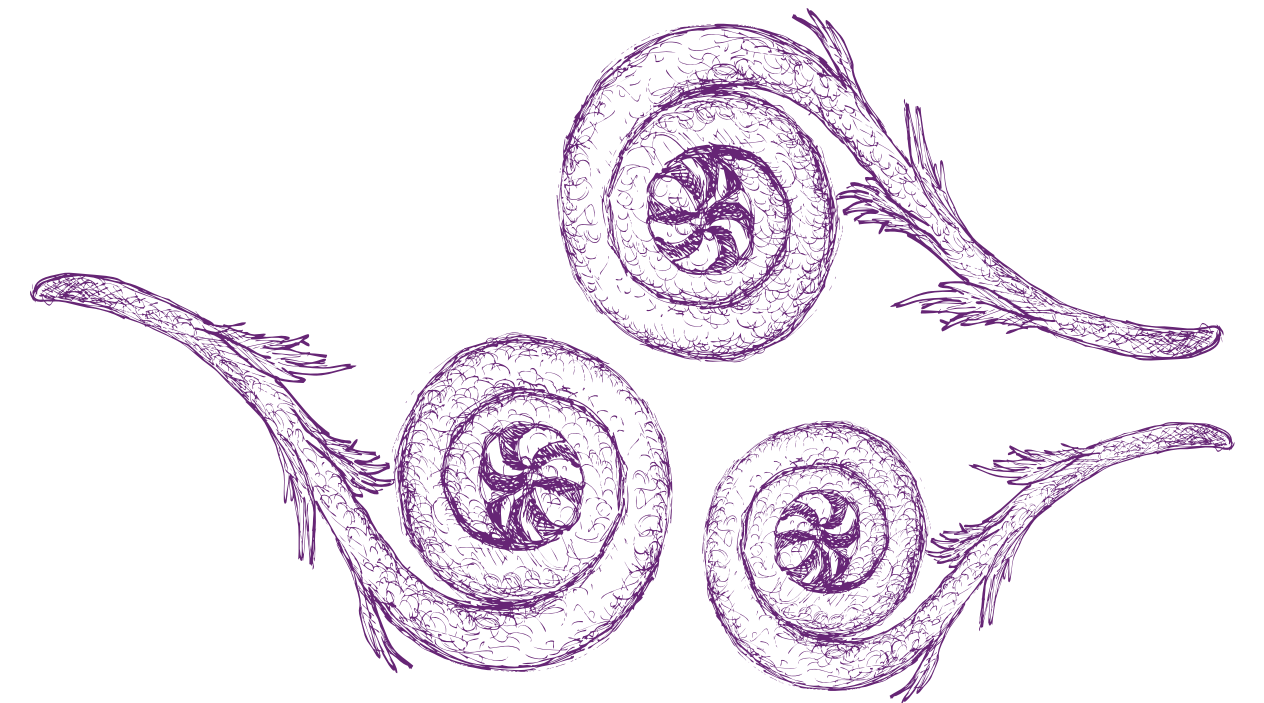
## Modo de acción 🩺

- \*Espacios de reflexión grupal , expresión emocional y fortalecimiento colectivo.
- \*Apoyo personalizado ante bloqueos emocionales, miedos o situaciones específicas.



# Agentes de cambio | La guardería del bienestar

Superpoder	Uso
Impulsora de cuidados	Ayuda a redescubrir y valorar el “yo personal” y el “yo profesional”.
Gestora de emociones	Enseña a identificar, expresar y manejar emociones
Activadora de hábitos	Fomenta la confianza en la capacidad de alcanzar metas.
Guía del auto dialogo	Transforma creencias limitantes a través del dialogo interno
Impulsora del cambio y la creatividad	Estimula la motivación, la adaptación al cambio y la generación de nuevas ideas.



Ficha de superpoderes

# Agentes de cambio | La guardería del bienestar



## Historias reales

### Sofía Aguilar

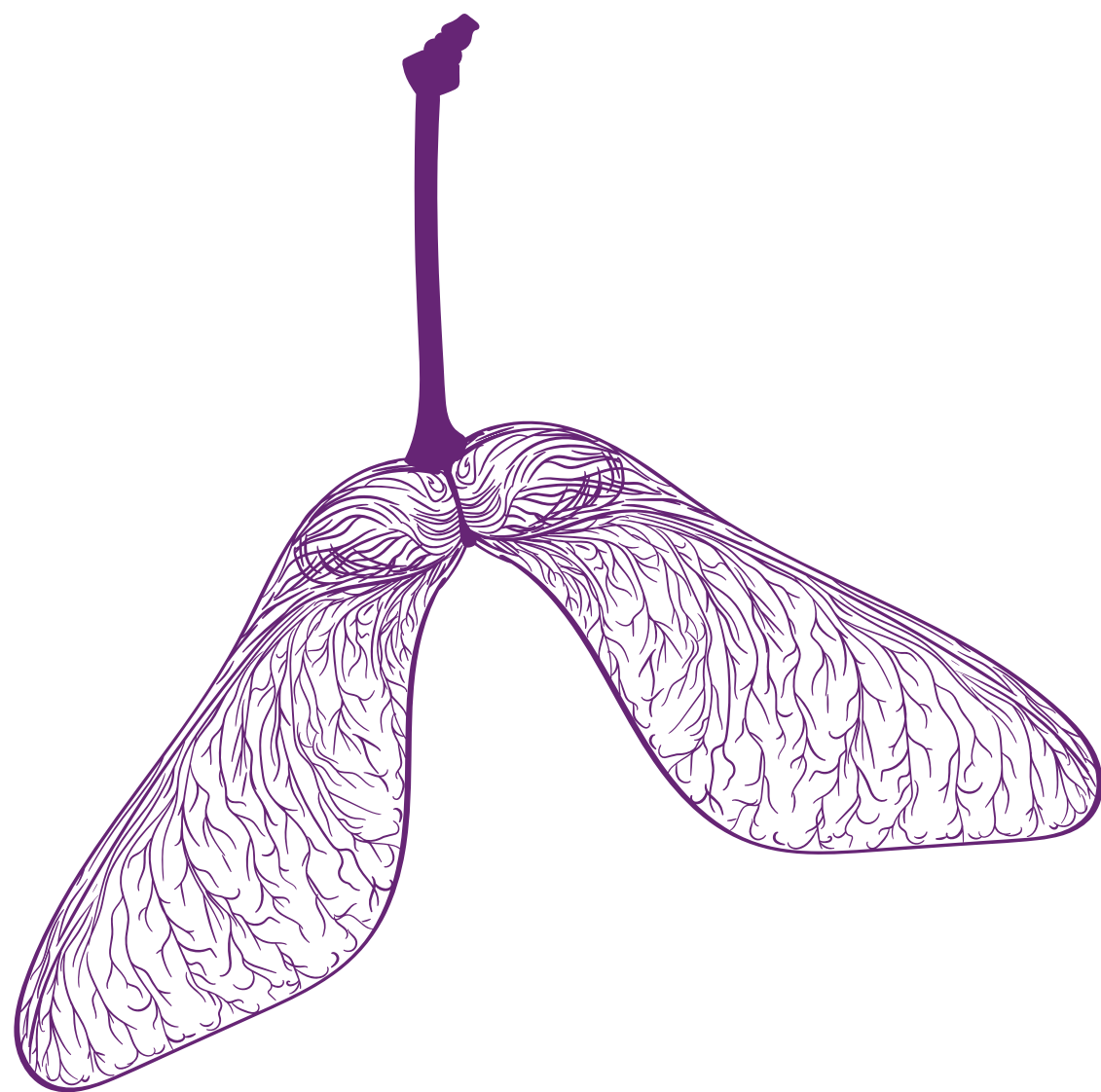
24 años, sin experiencia, buscando su primer empleo como trabajadora social, madre de un bebe de 8 meses.



- Piensa que hay muchos/as trabajadores sociales y que nadie la va a contratar sin experiencia.
- Quiere trabajar pero se siente culpable por empezar a hacerlo al no poder estar el 100% del tiempo disponible para su bebe.
- Tiene problemas de conciliación y no encuentra el tiempo para buscar trabajo

**Conclusión:** Está inactiva y frustrada.

# Agentes de cambio | La guardería del bienestar



El apoyo psicosocial

01

## Desahogo emocional

Promover tanto en sesiones grupales e individuales la identificación y gestión emocional de su situación.

02

## Refuerzo del autoestima

En sesiones individuales fortalecer el amor propio con dinámicas como mi "Mochila de valor" o "Diario de logros"

03

## Detective de pensamientos

Identificar pensamientos automáticos como "no me van a contratar" y reformularlos en afirmaciones realistas y potenciadoras

04

## Impulsar el cambio creativo

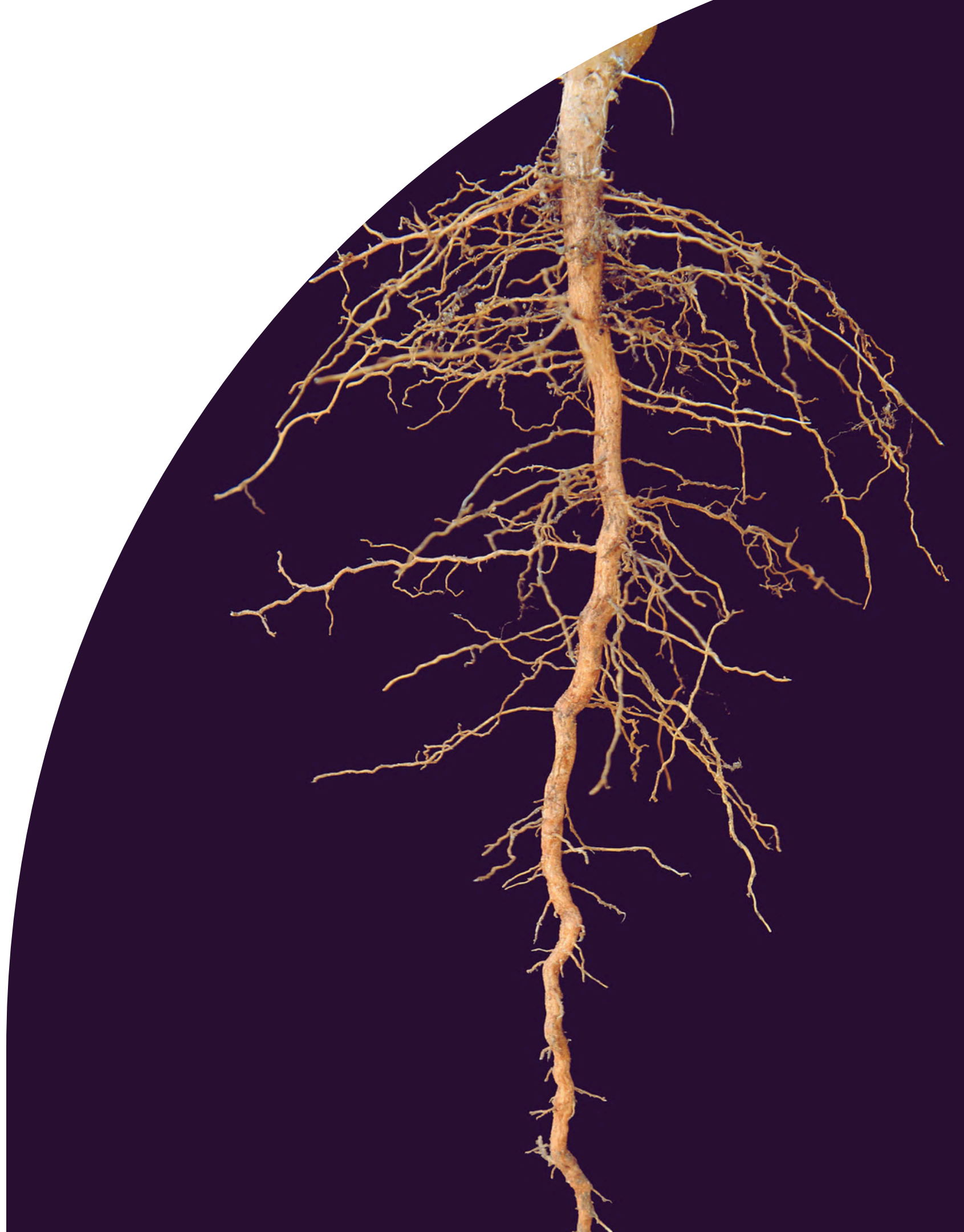
Se impulsa a explorar diferentes formas de ejercer su profesión más allá del empleo tradicional.

05

## Construyendo equipo

Se la anima a buscar red de apoyo corresponsabilidad en el hogar.

# CAJA DE HERRAMIENTAS VIVAS



# CAJA DE HERRAMIENTAS

Aquí encontrarás las líneas de trabajo detalladas por módulos

01

Emprendimiento social y femenino

02

Salud mental

03

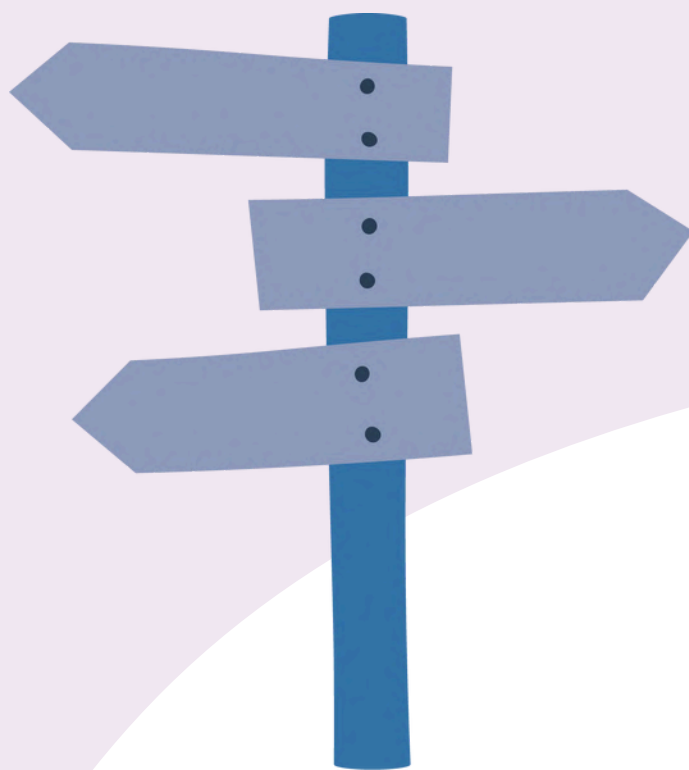
Soledad no deseada

04

Sexualidad y corporalidad

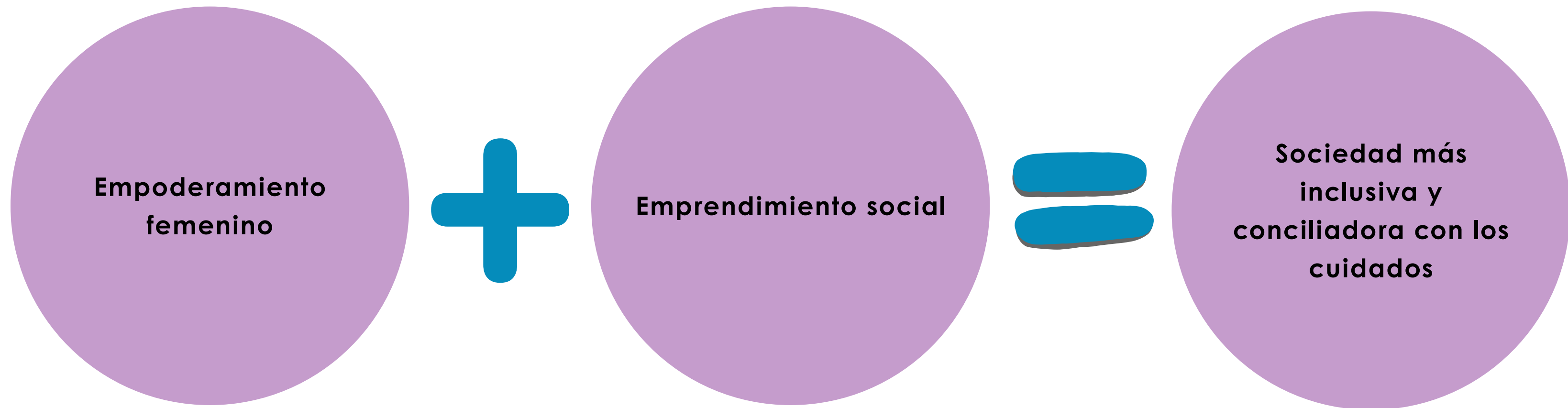
05

Habilidades digitales



# Herramientas vivas | Emprendimiento social y femenino

Las técnicas de empleo promueven el emprendimiento social como una opción viable para mujeres que buscan independencia económica.



**Actividad:** Animar a las participantes a proponer ideas de emprendimiento social basadas en las competencias de los cuidados.

**Dinámica: Visiones de futuro**

# Herramientas vivas | Salud mental

Volver al mercado laboral para mujeres que se han dedicado a los cuidados supone encontrar el equilibrio entre el cuidado personal y el cuidados a otros, aprendiendo a relacionarse con la carga mental propia de estas labores y a delegar para hacer efectiva la corresponsabilidad.

Aquí ponemos en valor el apoyo psicosocial para crear espacios de escucha y contención acompañado de intervenciones personalizadas.

**Actividad:** Les animamos a poner en práctica una agenda de autocuidados que priorice su bienestar físico, psicológico y social.

## Ejemplo calendario de autocuidado



	Físico	Psicológico	Emocional
Lunes	Caminata 30 minutos	Diario de gratitud	Llamar a una amiga o familiar
Martes	Entrenamiento suave	Meditación suave	Escuchar música inspiradora
Miércoles	Clase de zumba	Lectura	Escribir una carta de desahogo
Jueves	Yoga en casa	Visualización guiada	Ver una película o serie
Viernes	Paseo al aire libre	Afirmaciones ante el espejo	Tiempo a solas con un café o té

# Herramientas vivas

## Salud mental

Ejemplo agenda de autocuidado

# Herramientas vivas | Soledad no deseada



Las mujeres rurales con cargas de cuidados que conviven en territorios, donde los recursos pueden ser más limitados y el aislamiento social mayor; pueden sentirse desconectadas y estigmatizadas por el mercado laboral

Conseguimos que se sientan de nuevo conectadas con sus propósitos profesionales y en armonía con su ambiente a través del apoyo emocional, entrenamiento en habilidades sociales y refuerzo de su autoestima que hacen las técnicas de empleabilidad y apoyo psicosocial.

**Actividad:** crear un espacio seguro para que las participantes compartan sus experiencias de soledad y debatir sobre cómo las relaciones sociales pueden mejorar su confianza y desempeño profesional.

**Dinámica: Soledad invisible**

# Herramientas vivas | Sexualidad y corporalidad

La técnica apoyo psicosocial conciencia a las participantes sobre la importancia de la autoimagen positiva para que se valoren como profesionales capaces.

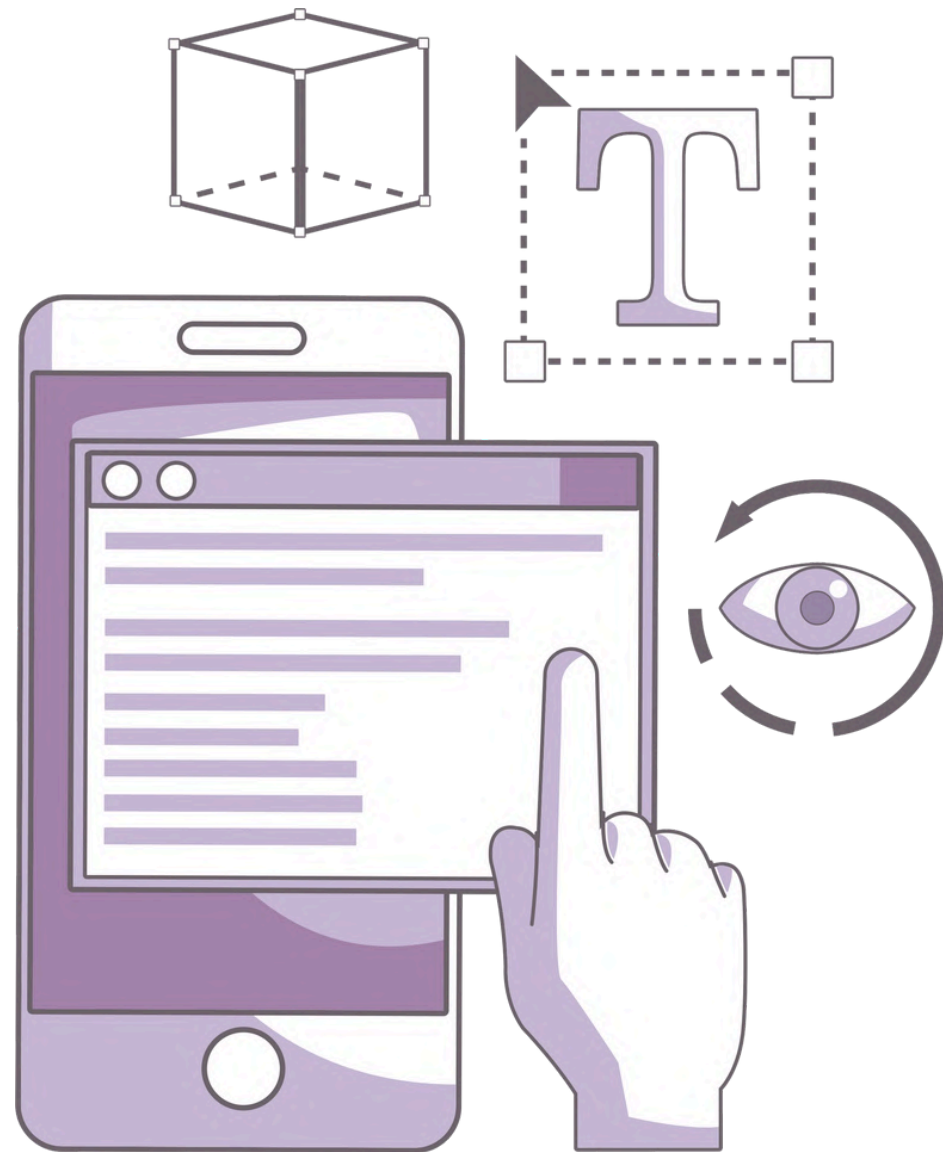
La sexualidad y corporalidad están ligados al bienestar emocional y físico, por lo que reconectar con su cuerpo fortalece su autoestima y su habilidad para afrontar con seguridad los desafíos de la búsqueda de empleo.

**Actividad:** Invitamos a las participantes a reflexionar sobre la relación que tienen con su cuerpo y sexualidad y cómo influye en su autoconfianza,

**Dinámica: CON-SENTIMIENTO**



# Herramientas vivas | Habilidades digitales



La técnica de acompañamiento digital ayuda a las participantes a mejorar sus competencias digitales para que lleguen al empleo que desean, pero también las prepara para mantenerlo.

Es necesario que se sientan capacitadas tanto para buscar información, como para navegar de forma segura por internet y saber utilizar herramientas de comunicación, colaboración y almacenamiento de información.

**Actividad:** Reflexionar sobre el nivel de competencia actual y sobre la huella digital que tienen y cómo afecta en su inserción laboral.

**Dinámica: Termómetro digital**

# TEJIENDO COMUNIDAD



# Tejiendo comunidad | Importancia de la red

En Entrena Empleo Rural la “red” no es un resultado colateral, sino la **columna vertebral** de toda la intervención.

El programa se diseña para que un **grupo diverso** de mujeres rurales —con trayectorias vitales distintas— comparta experiencias, aprenda de manera colaborativa y genere **capital social** desde la primera semana.



Fomentar el **sentimiento de pertenencia** desde el primer día es central.

# Tejiendo comunidad | Importancia de la red

## BIENESTAR EMOCIONAL

El desempleo prolongado en entornos dispersos puede acentuar el aislamiento. Es por ello que en Entrena Empleo se crea un “refugio” que sostiene emocionalmente a las participantes durante y después del proyecto.

1

### Recurso:

#### “Café conexión”

Un espacio seguro y cálido donde las participantes expresen cómo se sienten, practiquen la escucha activa y visualicen la ayuda mutua.

## FOMENTO DE LA EMPLEABILIDAD

El grupo funciona como un “equipo de búsqueda de empleo ágil”: se comparten ofertas, se ensayan entrevistas y se activan contactos profesionales bajo una filosofía cooperativa inspirada en las Lanzaderas de Empleo.

2

### Recurso:

#### “Banco colectivo de oportunidades”

Una base de datos compartida donde se registran ofertas, contactos y feedback.

## EMPODERAMIENTO

La heterogeneidad del grupo crea un aula viva donde cada mujer es a la vez alumna y mentora. Compartir saberes y retos cotidianos refuerza la autoestima y la capacidad de afrontar entrevistas o procesos selectivos con mayor seguridad.

3

### Recurso:

#### “Laboratorio de Talentos Cruzados”

Cada participante comparte y enseña un talento propio mientras aprende los de las demás.

## SINERGIAS TERRITORIALES

Cada equipo se conecta con una Comunidad de Aprendizaje local y, a su vez, con la Red Entrena estatal. Estas alianzas permiten derivaciones a recursos formativos, mentorías profesionales y eventos interterritoriales.

4

### Recurso:

#### “Ruta de Alianzas Locales”

Recorrido colaborativo por entidades del territorio donde las participantes exponen sus perfiles y proyectos.

## RESILIENCIA Y ADAPTACIÓN

La red permite que las mujeres intercambien estrategias para afrontar la incertidumbre, gestionar el cambio y ajustar sus perfiles a las nuevas demandas del territorio y del mercado laboral.

5

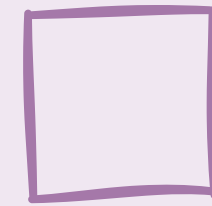
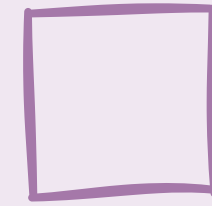
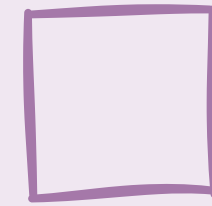
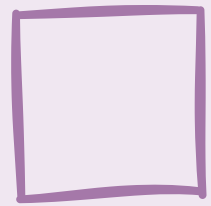
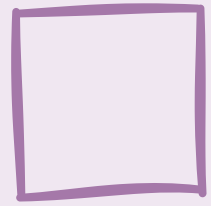
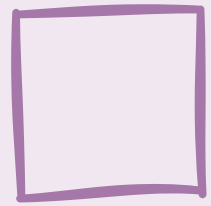
### Recurso:

#### “Semáforo de Retos Semanales”

Desafíos personales que se revisan cada viernes con un código de colores para reajustar estrategias y celebrar logros.

# Tejiendo comunidad | Importancia de la red

Haz una check list con las variables y actividades que utilizarías para crear red en tus intervenciones



# LABORATORIO DE INNOVACIÓN



# Nuestros pilares | ¿En qué innovamos?

La piedra angular de nuestro proyecto y la fuente de innovación de todas las acciones que desarrollamos es la **centralidad de los cuidados**, como variable para visibilizar e impulsar la búsqueda de empleo de las participantes y como proceso para transformar su cotidianidad hacia una corresponsabilidad y conciliación real y efectiva.

## Agentes de cambio.

Las técnicas promueven la inserción laboral reconociendo el valor de los cuidados, sin descuidar las necesidades psicológicas, sociales y digitales de las participantes. Esta mirada integral permite acompañar a las mujeres en su tránsito hacia el empleo, fortaleciendo su autonomía y bienestar.

## La intervención.

La actuación con las participantes no se limita solo a la duración del programa, al finalizar siguen teniendo apoyo para facilitar la puesta en práctica de su plan de búsqueda de empleo de forma autónoma y fortalecer aquellos aspectos emocionales que se presentan al sentirse desconectadas de la rutina del programa.

## La comunidad

Nuestro objetivo no es solo que las participantes construyan relaciones que las empoderen, también es construir un tejido de apoyo social que sirva para mejorar la situación de las mujeres en la zona rural a través de la colaboración y sororidad entre los profesionales y entidades del tercer sector.

# Innovación | Agentes del cambio

## Apoyo psicosocial

En Entrena Empleo Rural se ha innovado con la incorporación del rol de **Apoyo Psicosocial** a las participantes, esta figura es la que da vida a la “Guardería del Bienestar”

Interviene con las mujeres en sesiones grupales enfocadas en concienciar sobre autoestima, emociones, hábitos y motivación. Además lidera la iniciativa de la Semana de la Salud Mental.

También actúa, bajo demanda, con las participantes en sesiones individuales personalizadas a sus necesidades,



# Innovación | Intervención

Flexibilizamos la intervención y ampliamos el apoyo.

Como novedades en la intervención incorporamos:

- La posibilidad de realizar un **itinerario individual** - fuera de la dinámica grupal habitual - para favorecer la participación de aquellas mujeres que por problemas de conciliación no pueden unirse al horario habitual del programa.

Esta intervención se hace de manera personalizada y facilitando el apoyo digital y psicosocial necesario.



- También ampliamos la cobertura a las participantes con un **plan de acompañamiento** que tiene el objetivo de estar presentes para reforzar aquello que necesiten en su inserción sociolaboral.
- Además creamos un espacio de unión, consuelo y refuerzo de contenidos a través de una comunidad de WhatsApp en la que semanalmente contactamos con las participantes.

# Innovación | Comunidad

## Creamos lazos y sinergias

Nos proponemos facilitar el acceso a los recursos sociales disponibles en las zonas rurales, no solo facilitando información a las participantes, también nos involucramos en construir una red de apoyo y sinergias entre los profesionales e entidades locales, para empoderar a los territorios y las mujeres que en ellos conviven.

Para ello organizamos “**Comunidades de Aprendizaje**” en las que compartimos y nos nutrimos de los recursos y experiencias de los profesionales locales.

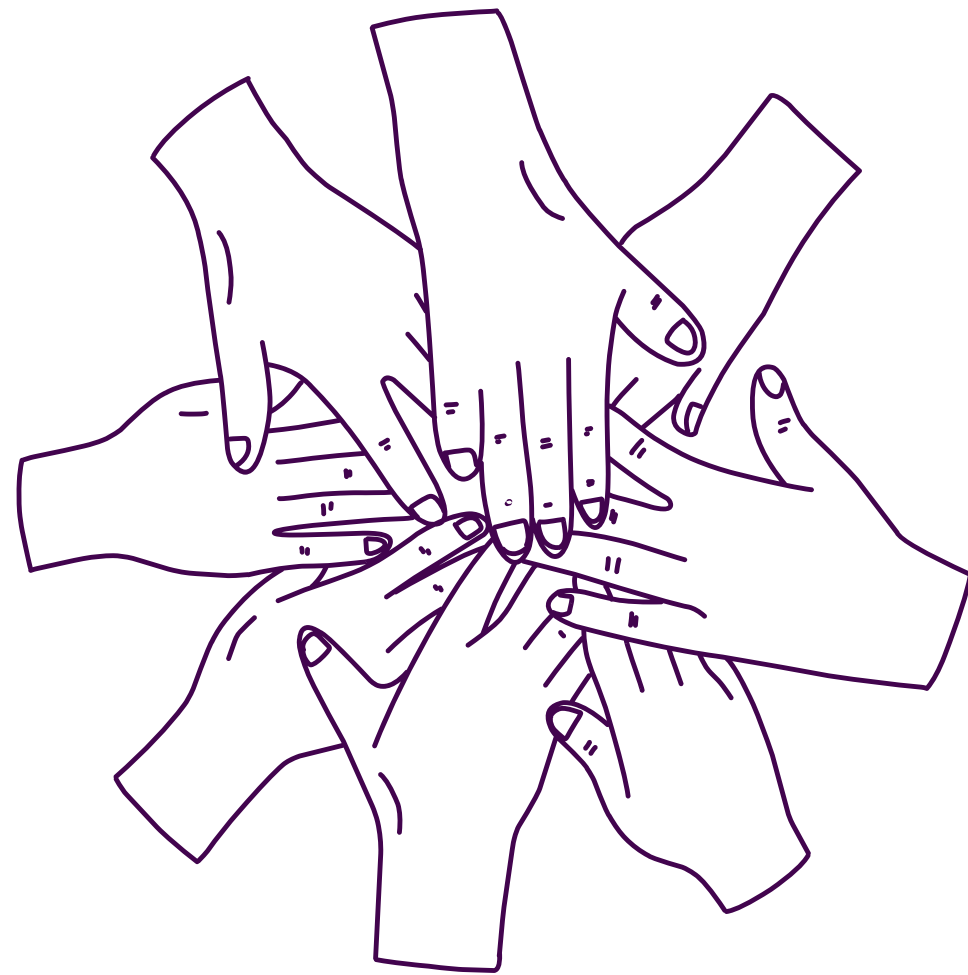
Por otro lado, fomentamos el acercamiento de las participantes con las empresas locales de su interés organizando un “**speed dating**”: evento en el que las empresas colaboran realizando un ejercicio de entrevista a ciegas con las participantes.

# EVALUACIÓN CREATIVA Y FEEDBACK ACTIVO



# Sigamos construyendo | Comunidad

Únete a nuestra iniciativa



Te invitamos a seguir en contacto a través de nuestra **Red de profesionales:** un espacio colaborativo para agentes del ámbito público y privado que quieren mejorar la intervención que se realiza con mujeres desempleadas de larga duración.

Puedes acceder [aquí](#).

También puedes unirte a nuestra **Comunidad de WhatsApp de profesionales del tercer sector**, en la que compartimos contenido útil para empoderar a los territorios rurales en su intervención.

Únete [aquí](#).

# Cuaderno | de feedback

Escribe tus reflexiones

En este espacio escribe las aprendizajes, dudas y mejoras que harías para tu intervención

**FUTURO ABIERTO**



# Acompañamiento | después del programa

## Dinámica de cierre

### “Semillas del futuro”

#### Objetivo:

Evaluar el progreso personal y colectivo, reconocer las competencias desarrolladas, fortalecer la autoestima y cerrar el proceso con esperanza y empoderamiento.

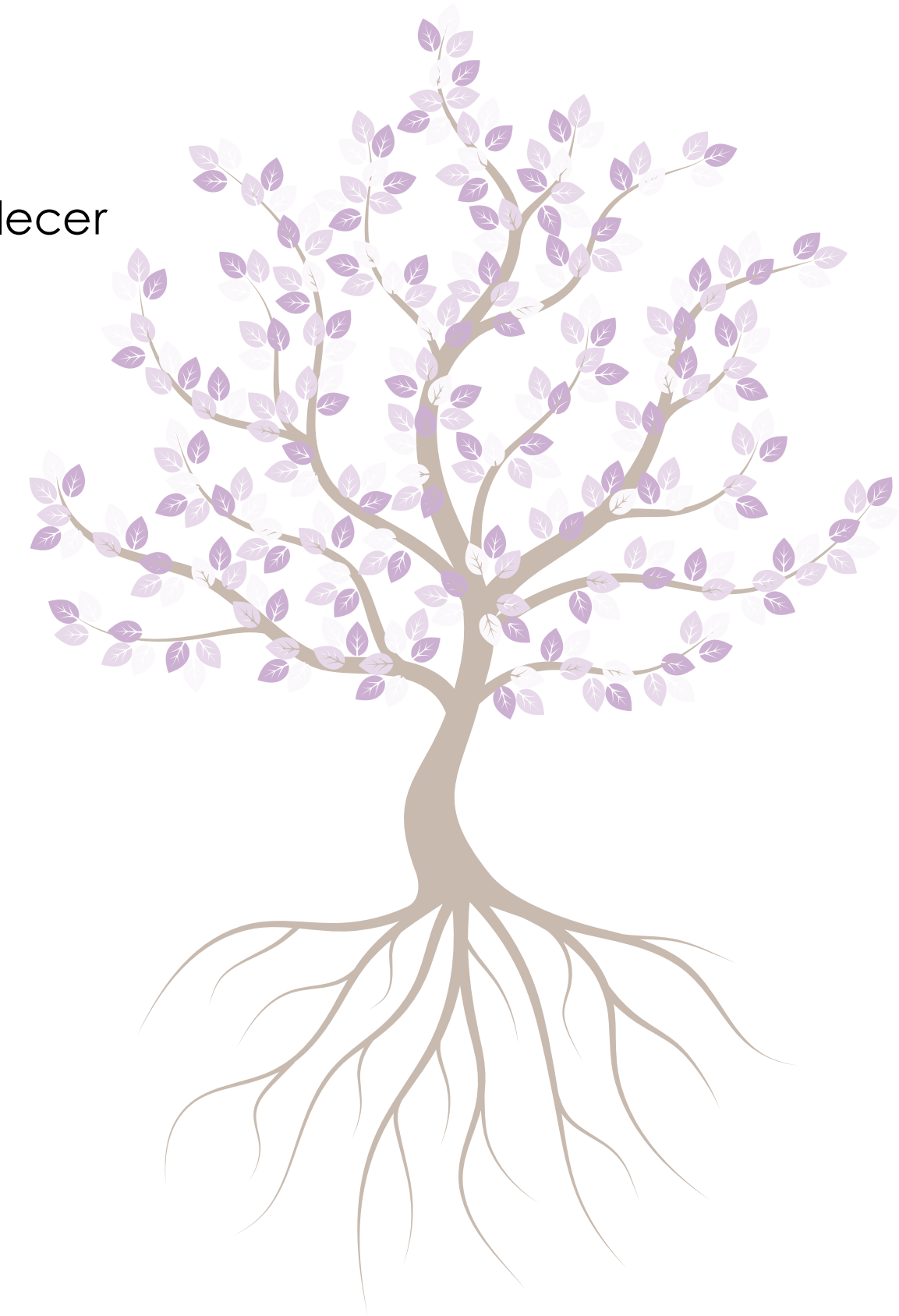
#### Materiales:

- Tarjetas en forma de hojas, flores y semillas
- Rotuladores de colores
- Un mural grande con un árbol dibujado (puede ser en digital)
- Música suave de fondo
- Cámara o móvil para registrar momentos (opcional)

#### Estructura de la Dinámica

##### 1. Círculo de apertura

- Breve bienvenida y explicación del propósito de la dinámica.
- Cada participante comparte una palabra que represente lo que ha significado el programa para ella.



# Acompañamiento | después del programa

## Dinámica de cierre

### 2. Evaluación simbólica: El árbol de los cuidados

#### Hojas:

Cada mujer escribe en una hoja una **competencia de cuidado** que ha redescubierto o fortalecido (ej. paciencia, organización, escucha activa).

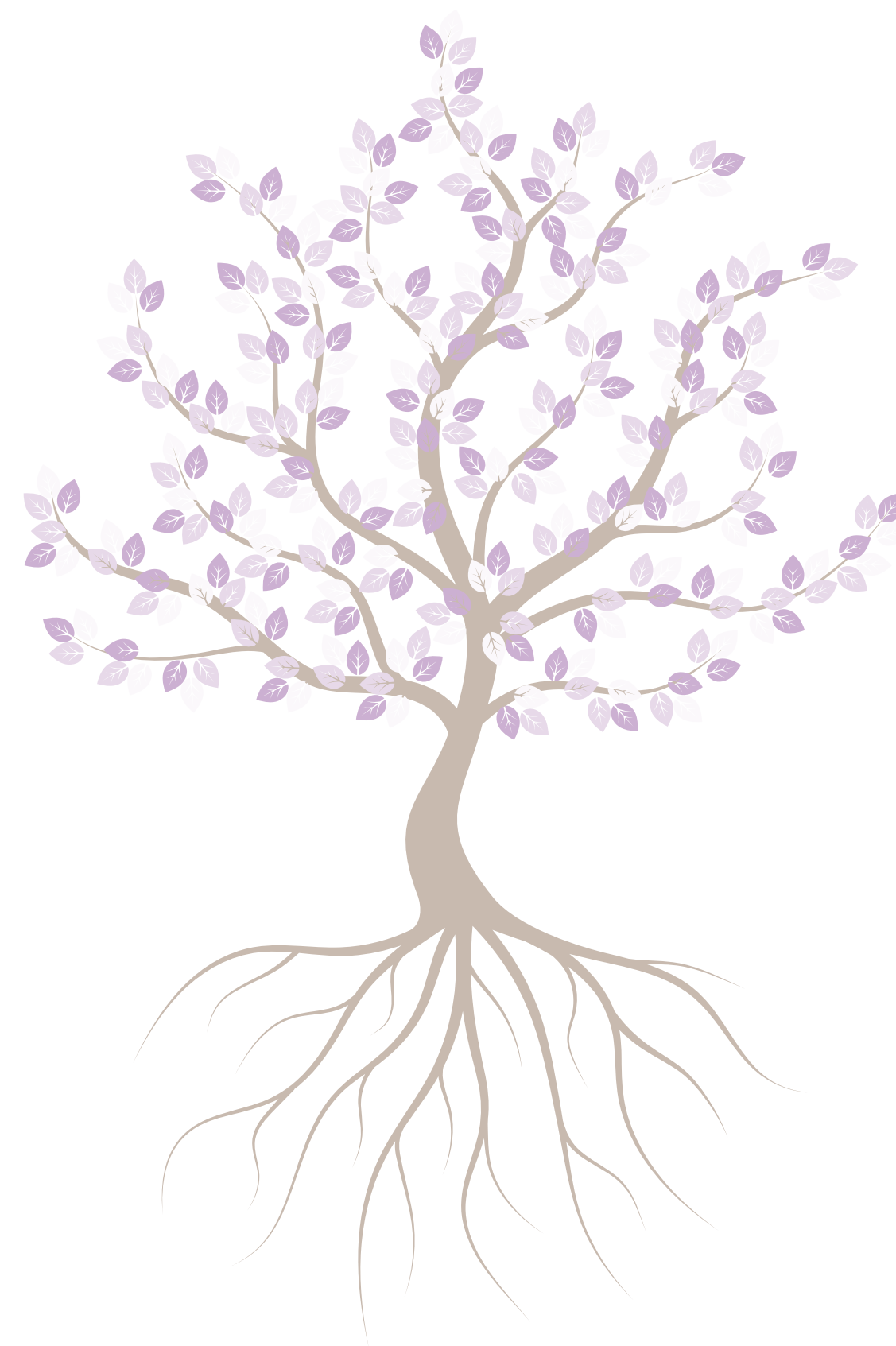
#### Flores:

En las flores, escriben un **logro personal** alcanzado durante el programa (ej. enviar un CV, participar en una entrevista, aprender a usar una herramienta digital).

#### Semillas:

En las semillas, escriben un **sueño o meta futura** que quieren cultivar (ej. conseguir empleo, emprender, seguir formándose).

Luego, todas colocan sus elementos en el mural del árbol, construyendo juntas un “Árbol de los Cuidados y del Futuro”.



# Acompañamiento | después del programa

## Dinámica de cierre

### 3. Rueda de reconocimiento

- Cada participante recibe una tarjeta con su nombre.
- Las demás escriben breves mensajes de reconocimiento o gratitud por lo que esa persona aportó al grupo.

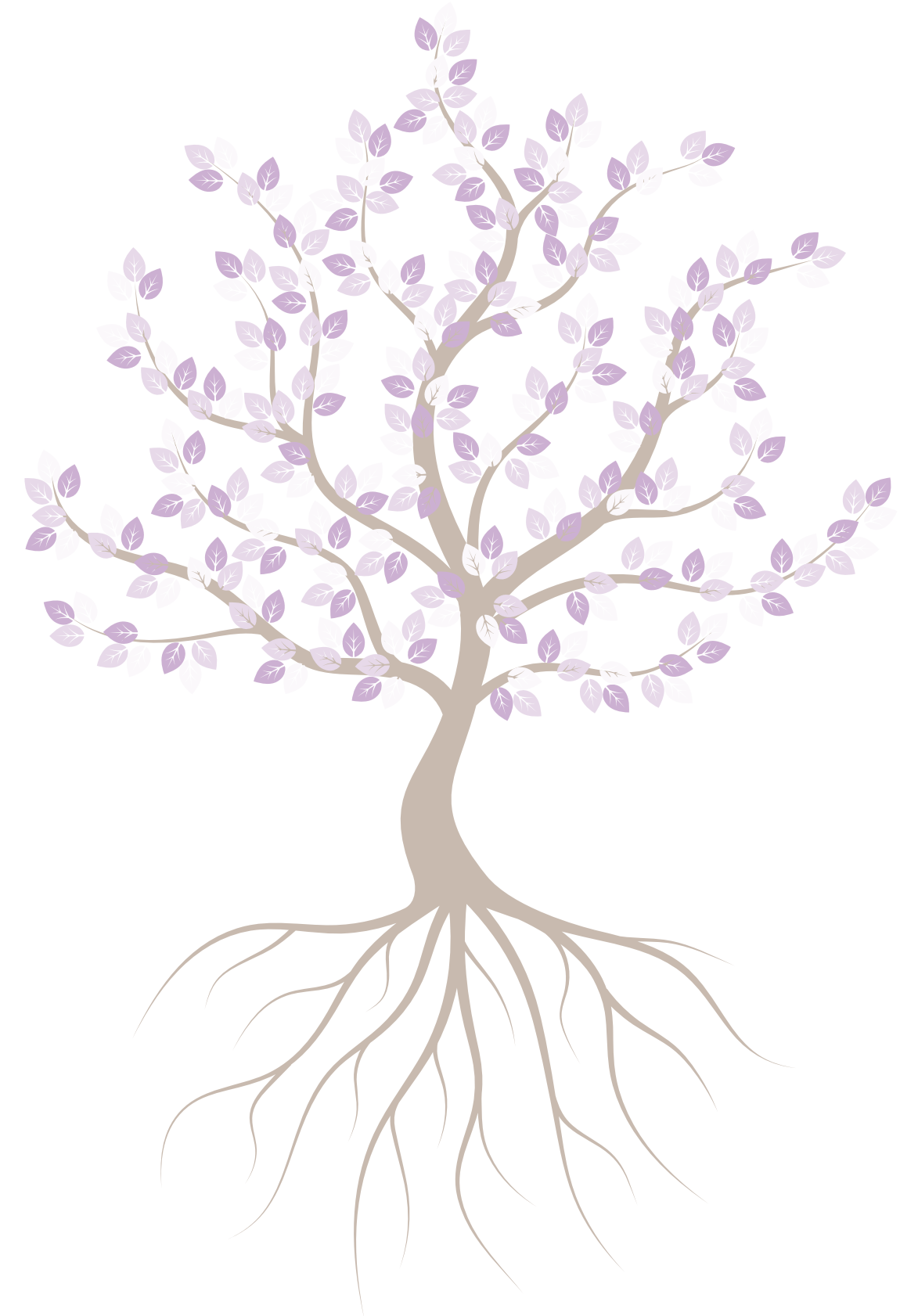
### 4. Cierre emocional y entrega de diplomas (20 min)

- Breve reflexión guiada sobre el camino recorrido.
- Entrega simbólica de diplomas o certificados, destacando no solo logros técnicos sino también personales.
- Foto grupal junto al árbol.

### Evaluación técnica (opcional complementaria)

Puedes incluir una breve encuesta escrita o digital con preguntas como:

- ¿Qué aprendiste que te sorprendió?
- ¿Qué te gustaría seguir desarrollando?
- ¿Cómo te sentiste con el acompañamiento digital y psicosocial?



# Celebrando | logros

## Historias de éxito

### **María Hernández**

Desempleada desde hace 10 años por cuidados a su madre, era autónoma regentando un kiosco. Antes del programa no había utilizado las nuevas tecnologías, era totalmente analógica (lo único que tenía era móvil y sin internet).

Sus inicios en Entrena Empleo Rural, fueron duros: se perdía al entrar en la sesión grupal online, no sabía utilizar internet para buscar trabajo y mucho menos App's colaborativas y era vulnerable ante los peligros en línea.

El trabajo con ella fue personalizado y constante, poco a poco fue ganando confianza y viendo que lo único que la iba a ayudar a sentirse segura era la práctica y enfrentarse a los "obstáculos" para aprender.

Salió del programa sabiendo navegar por internet, enviar correos y adjuntar archivos, utilizar portales de empleo y herramientas de trabajo en remoto como Drive. Para ello fue un antes y un después que no solo cambio su búsqueda de empleo sino también su vida personal y social. Ya no se sentía dependiente de los demás como antes.

### **Sonia Gómez**

Madre soltera con 2 hijas menores de 5 años, menos de 2 años en desempleo.

Llego al Programa con muchas inseguridades y aunque necesitaba trabajar la idea le paralizaba por no saber que hacer con las niñas, no quería "molestar" a sus familiares.

Trabajamos en activar su red de apoyo cercano, pudo darse cuenta que tanto su madre como hermana estaban dispuesta a apoyarlas, solo era necesario pedirlo con una comunicación asertiva. Además buscamos afianzar sus lazos sociales, llevaba alegada de sus amistades varios años y pudo comprobar que ellos también le brindaron su mano.

Esto junto con el trabajo en autoconocimiento y refuerzo del autoestima hizo que Sonia viera su futuro con esperanza.

# Celebrando | logros

## Historias de éxito

### **Jimena León**

Desempleada desde hace 5 años, vive desde hace 1 año en España. Su experiencia previa en Colombia es como dependienta y operaria en fábrica.

Se sentía insegura por ser extranjera y que no la valorasen por ser de fuera, además no conocía a muchas personas y se sentía aislada.

El trabajo con ella consistió en fortalecer su autoestima y en ayudarle a adaptar todas sus herramientas de búsqueda de empleo al estilo de comunicación y forma del mercado laboral Español.

Además el grupo sirvió como espacio de socialización en el que fue ganando confianza e integrándose en la sociedad.

# Hoja | de ruta

Hazlo tuyo

En este espacio escribe las ideas o estrategia a seguir para adaptar el contenido de este dossier a tu contexto y usuarios/os

# ANEXO: DINÁMICAS



# Itinerario

## Dinámicas

**Hito:** Forjando lazos - **Dinámica:** Autorretrato



## Descripción:

Podrás personalizar y aplicar esta dinámica siguiendo los pasos que aquí te explicamos.

**Objetivo:** Que las participantes reflexionen sobre su autoconcepto y cómo quieren ser vistas, qué aspectos quieren destacar.

**Metodología:** Se muestran varios autorretratos de distintas épocas y mujeres artistas, haciendo una breve explicación de cada una de ellas y de sus obras. Explicando la importancia de la imagen que querían estas artistas presentar en el tiempo y sociedad que vivieron, ya fuera relacionado con su talento o profesión, con su posición social o con su inteligencia y capacidad para aprender.

### **Desarrollo:**

Más creativo: Después de la explicación y breve introducción, las participantes deberán dibujar un autorretrato conceptual o más realista sobre los aspectos que quieren destacar de ellas y que es lo que quieren que socialmente se reconozca y se asocie a su persona.

Menos creativo; También pueden elegir uno de los autorretratos presentados y explicar porque se sienten identificadas con el.

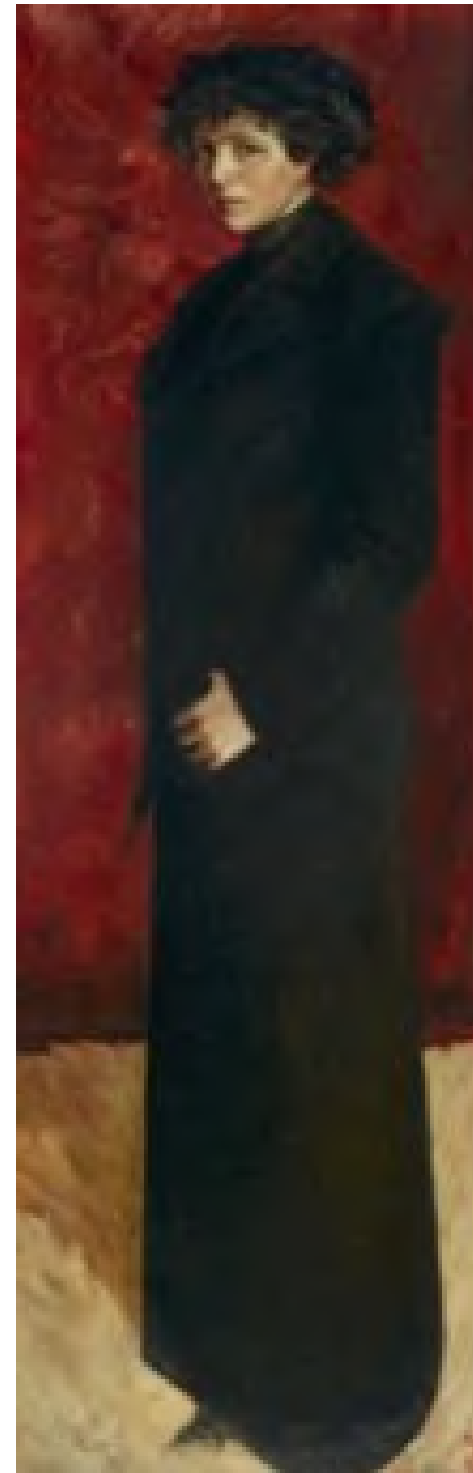
Después se realiza un plenario y cada una muestra su autorretrato o el que ha elegido y explica cómo quiere ser vista y que aspecto quieren destacar de su persona, se reflexiona sobre el ser madre, esposa, mujer trabajadora, que capacidades o habilidades han destacado, etc

**Duración:** 120 minutos

## Retratos



**Leonora Carrington (1917-2011)**



**Marisa Rosset (1882 - 1921)**



**Frida Kahlo (1907-1954)**

## Autorretrato

De manera realista o conceptual representan los rasgos más importantes que destacarías de tu autorretrato, referidos a tu personalidad y a la actividad que más te representa o con la que quieres que te asocien.

# Itinerario

## Dinámicas

**Hito:** Reconectando conmigo - **Dinámica:** Casi todo es cuestión de actitud



## Descripción:

Podrás personalizar y aplicar esta dinámica siguiendo los pasos que aquí te explicamos.

### **Objetivo:**

- Reconocer cómo influyen nuestros pensamientos en nuestra actitud
- Convertir pensamientos negativos en positivos
- Fomentar el optimismo

**Metodología:** Reflexión guiada grupal

**Desarrollo:** Se visualiza el vídeo y por parejas o pequeños grupos se reflexiona sobre el mismo a través de preguntas. Posteriormente se hace una puesta en común.

**Duración:** 40 minutos

Visualizar el vídeo: Actitud - optimismo y pesimismo - indefensión aprendida y confianza en la vida

[Enlace Vídeo](#)

**Preguntas de reflexión:**

- ¿Cuál es la actitud de los personajes?
- ¿Cómo resuelven las distintas adversidades que se les presentan?
- Elaborad un listado de tres situaciones adversas o difíciles y cuales podrían ser algunas alternativas posibles para resolverlas

**Puesta en común**

Intercambio de opiniones. Poner en valor la actitud positiva para enfrentar desafíos.

# Itinerario

## Dinámicas



**Hito:** Visión de impacto - **Dinámica:** Identificando mis competencias

## Descripción:

Podrás personalizar y aplicar esta dinámica siguiendo los pasos que aquí te explicamos.

**Objetivo:** Que las participantes identifiquen su mapa de competencias tanto en su faceta de responsabilidades de cuidados, cómo de aquellas que de manera natural poseen y las que han desarrollado en su experiencia profesional.

El fin es que puedan extrapolar estas habilidades al mercado laboral, para dar valor a su candidatura.

**Metodología:** Reflexión grupal guiada.

**Desarrollo :** A través de preguntas guiadas se les pide a las participantes que reflexionen sobre sus habilidades en diferentes áreas tanto de los cuidados no remunerados, hobbies y vida profesional

**Duración:** 90 minutos

## **Preguntas guiadas**

### **Desarrolladas por competencias de cuidados**

#### Organizativas y de gestión del tiempo:

- ¿Cómo organizas tu día para atender todas las necesidades de las personas a tu cargo?
- ¿Qué estrategias usas para priorizar tareas cuando hay muchas cosas que hacer?
- ¿Has tenido que coordinar horarios, citas médicas, actividades escolares o familiares? ¿Cómo lo haces?

#### Comunicativas:

- ¿Cómo te comunicas con las personas que cuidas para entender sus necesidades?
- ¿Has tenido que mediar en conflictos familiares o entre personas a tu cargo? ¿Qué hiciste?
- ¿Cómo explicas instrucciones o rutinas a quienes dependen de ti?

#### Emocionales:

- ¿Qué haces para mantener la calma en momentos de estrés o crisis?
- ¿Cómo manejas tus emociones cuando te sientes sobrecargada?
- ¿Qué has aprendido sobre la empatía y el acompañamiento emocional?

#### Prácticas y resolutivas:

- ¿Has tenido que improvisar soluciones ante imprevistos (accidentes, enfermedades, cambios de planes)?
- ¿Qué tipo de tareas técnicas o manuales realizas en tu rol de cuidadora (cocinar, curar heridas, ayudar con movilidad)?
- ¿Cómo te aseguras de que las personas a tu cargo estén seguras y bien cuidadas?

#### Sociales y trabajo en equipo:

- ¿Has colaborado con otras personas (familiares, vecinos, profesionales) para cuidar a alguien?
- ¿Cómo te relacionas con profesionales de salud, educación u otros servicios?
- ¿Has participado en redes de apoyo o grupos comunitarios?

#### Liderazgo y toma de decisiones:

- ¿Has tenido que tomar decisiones importantes sobre el bienestar de alguien?
- ¿Cómo gestionas situaciones en las que hay que actuar rápido y con responsabilidad?
- ¿Has guiado o enseñado a otras personas a cuidar?

## Competencias desarrolladas por hobbies

- ¿Qué habilidades crees que has desarrollado gracias a tu hobby?. Piensa en lo que más disfrutas mientras que practicas tu hobby.
- ¿En tu trabajo objetivo como podrían ser útiles esas habilidades?
- ¿Qué tipo de roles te favorecen según las habilidades destacas de tu hobby?
- ¿Cómo integrarías las competencias de tu hobby en tu vida profesional?

## Competencias profesionales

- ¿Qué tipo de tareas disfrutas más en tu trabajo o proyectos? ¿Por qué?
- ¿Qué tipo de problemas sueles resolver con facilidad?
- ¿En qué situaciones te han reconocido por tu capacidad de resolución de problemas?
- ¿Qué papel sueles asumir en equipos de trabajo?
- ¿Cómo contribuyes a crear un buen ambiente laboral?
- ¿Qué logros has alcanzado por iniciativas propias?

Ahora guía al grupo a que plasme esas reflexiones en la siguiente tabla

# Itinerario

## Dinámicas

**Hito:** Visión de impacto - **Dinámica:** Carga mental de los cuidados



## Descripción:

Podrás personalizar y aplicar esta dinámica siguiendo los pasos que aquí te explicamos.

### Objetivos:

- Visibilizar la carga mental de cuidados y su relación con la gestión del tiempo y la planificación de BAE
- Detectar competencias relacionadas con el trabajo reproductivo y de cuidados
- Sensibilizar sobre la importancia de la responsabilidad entre convivientes

**Metodología:** Reflexión grupal guiada.

**Desarrollo:** Dependiendo del tiempo disponible se pueden proyectar los dos o solamente la chirigota.

Se guía a las participantes a una reflexión personal sobre la carga emocional y mental de los cuidados en su ámbito de convivencia.

Posteriormente se realiza una reflexión grupal conjunta.

**Duración:** 10 hora

## Proyección de videos



[Enlace Vídeo](#)



[Enlace Vídeo](#)

## Reflexión individual

- ¿Qué actividades realizo a lo largo del día? ¿Cuánto tiempo y horas del día me ocupan estas tareas?
- ¿Cuáles podrían compartirse?
- ¿Es posible compartir y negociar el reparto de tareas entre las personas con las que convivo?
- ¿Cuándo y cuánto tiempo puedo dedicar a la Búsqueda de Empleo?

## Reflexión grupal

Puesta en común de las respuestas y debate para llegar a conclusiones y posibles alternativas a la gestión del tiempo y corresponsabilidad en las diferentes situaciones de cada una de las participantes

# Itinerario

## Dinámicas

**Hito:** Revindicando potencialidades - **Dinámica:** Yo necesito



## Descripción:

Podrás personalizar y aplicar esta dinámica siguiendo los pasos que aquí te explicamos.

**Objetivo:** Identificar y reconectar con las necesidades personales para promover el autocuidado y la salud mental.

**Metodología:** Reflexión individual guiada

**Desarrollo:** En un ambiente que facilite la introspección pedir a las participantes que reflexionen sobre sus necesidades y deseos personales.

**Duración:** 40 minutos

Yo necesito...	
Escuchando a mi cuerpo, yo necesito...	
Para sentirme bien...	
En mis actividades diarias necesito...	
De mí misma necesito...	
De otras personas necesito...	
Las actividades de autocuidado que quiero incluir en mis hábitos son...	

# Itinerario

## Dinámicas

**Hito:** Cuidado y autocuidado - **Dinámica:** El mapa de mis cuidados



**Descripción:** Podrás personalizar y aplicar esta dinámica siguiendo los pasos que aquí te explicamos.

**Objetivo:** Visibilizar cómo cuidan las participantes de otras personas, cómo se cuidan a sí mismas y qué espacios necesitan reforzar.

**Metodología:** Se presenta una plantilla diseñada con un círculo grande en el centro, con el nombre de la participante. A la izquierda, círculos más pequeños con el texto: "Personas a las que cuido". A la derecha, círculos con el texto: "Formas en que me cuido a mí misma".

**Desarrollo:** Introducción: La técnica explica: "Todas cuidamos: de hijos, de mayores, de vecinos, del hogar... pero ¿Cómo nos cuidamos a nosotras mismas?".

- Mapa personal: Cada participante dibuja un círculo central con su nombre. Alrededor, añade círculos para "personas a las que cuido" y, en otro color, "formas en que me cuido a mí misma".
- Compartir en grupo: Se comentan patrones: a menudo los círculos de autocuidado son más pequeños o más vacíos.
- Cierre/reflexión: Se abre debate sobre ¿Qué pequeñas acciones de autocuidado podrías incluir cada semana? ¿Qué apoyos del territorio te ayudarían?

**Resultado:** Toman conciencia de la desigualdad entre el cuidado a otros y el cuidado propio, y empiezan a identificar recursos externos.

**Duración:** 30-40 minutos

# Itinerario

## Dinámicas

**Hito:** Cuidado y autocuidado - **Dinámica:** Red de apoyos invisibles



**Descripción:** Podrás personalizar y aplicar esta dinámica siguiendo los pasos que aquí te explicamos.

**Objetivo:** Fortalecer vínculos, identificar recursos del entorno y combatir soledad no deseada.

**Metodología:** Se presenta una plantilla con 3–4 círculos concéntricos (tipo diana).

En el centro → “Yo”.

Primer círculo → apoyos más cercanos (familia, amistades).

Segundo círculo → comunidad (vecinas, asociaciones, iglesia, centro de salud).

Tercer círculo → instituciones y recursos más amplios (servicios sociales, formación, programas, etc.).

**Desarrollo:** Paso 1 (10 min): Cada participante dibuja su red de apoyos: familia, amistades, vecinas, asociaciones locales, centro de salud, servicios sociales, etc.

Paso 2 (10 min): Comparten un recurso o persona que ha sido clave en momentos de estrés o soledad.

Paso 3 (10 min): Lluvia de ideas en grupo para descubrir recursos desconocidos en el territorio (ej.: asociaciones de mujeres, talleres municipales, grupos de voluntariado).

Cierre (5 min): La técnica invita a elaborar un compromiso personal: “Un recurso o vínculo que me comprometo a activar en el próximo mes”.

Resultado: Refuerzan la sensación de no estar solas, conocen recursos del territorio y se empoderan para usarlos.

**Duración:** 30 a 40 minutos

# Itinerario Dinámicas

Hito: Me presento capacitada - Dinámica: Pensando en verde



## Descripción:

Podrás personalizar y aplicar esta dinámica siguiendo los pasos que aquí te explicamos.

**Objetivo:** Afianzar las competencias verdes a través de la realización de un proyecto teniendo en cuenta las potencialidades del territorio.

**Metodología:** Reflexión grupal

**Duración:** 40 minutos

**EL AYUNTAMIENTO DE TORRELOZÓN, EN MADRID, CON UNA POBLACIÓN DE 23.400 VA A CREAR UNA FORMACIÓN DIRIGIDA A LA POBLACIÓN PARA PROMOVER EL EMPLEO VERDE EN EL MUNICIPIO. PREVIAMENTE SE HA REALIZADO UN DIAGNOSTICO PARA QUE LA FORMACIÓN SEA A MEDIDA DE LAS NECESIDADES Y LOS RECURSOS DISPONIBLES.**

**Analiza con tu equipo cual sería la formación, para crear empleo verde, más adecuada para el municipio y a continuación decide:**

- Nombre de la formación y objetivos.
- Personas a las que irá destinada.
- Temporalidad de la acción formativa.

**Edad media: 45 años.**  
**Alta tasa de natalidad.**

**Población:**  
**12.400 mujeres.**  
**11.000 hombres.**

**20% POBLACIÓN USA PATINETES ELECTRICOS**  
No disponen de empresa local para la reparación, sustitución o compra.

**NO EXISTE EMPRESA DE PAQUETERÍA LOCAL**  
Logística lenta y difícil para envío/ recepción de paquetes.

**SOLAR DE 5.000 M2**  
Abandonado y sin uso. Disponible a concurso público para proyectos de empleo verde.

**NULA GESTIÓN DE RESIDUOS**  
Todos los residuos son gestionados y tratados como residuo orgánico.

**60% VIVIENDAS Y LOCALES SIN AISLAMIENTO TÉRMICO**  
La población se queja de la falta de empresas para aislar viviendas.

**ALTA TASA DE DESEMPLEO EN MUJERES**  
Desempleo mayoritario de mujeres mayores de 45 años.

**Cofinanciado por la Unión Europea** | **MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL** | **Fondos Europeos** | **Santa María La Real** | **Fundación MAPFRE**

# Itinerario

## Dinámicas

**Hito:** Equilibrando esfuerzos - **Dinámica:** Mi radar de oportunidades



**Descripción:** Podrás personalizar y aplicar esta dinámica siguiendo los pasos que aquí te explicamos.

**Objetivo:** Entrenar la mirada para detectar ofertas y recursos laborales en el territorio y en el entorno digital.

**Metodología:** Se presenta una plantilla diseñada con un círculo grande en el centro, con el nombre de la participante.

Alrededor, 4 secciones:

- Canales digitales
- Canales presenciales
- Contactos informales
- Recursos institucionales

Cada participante añade post-its en cada sección con los recursos que conoce.

**Desarrollo:**

- Paso 1: Cada participante anota en post-its todos los canales que conoce para buscar empleo (ofertas online, tableros locales, boca a boca, asociaciones, empresas del pueblo, etc.).
- Paso 2: En grupo, se agrupan los post-its en categorías: digitales, presenciales, informales, contactos directos.
- Paso 3: Cada participante elige un canal que no está usando y planifica cómo explorarlo esa semana.

Resultado: descubren recursos del territorio y diversifican su búsqueda.

**Duración:** 30 - 35 minutos

# Itinerario

## Dinámicas

**Hito:** Equilibrando esfuerzos - **Dinámica:** Mi Plan BAE con perspectiva de cuidados



## Descripción:

Podrás personalizar y aplicar esta dinámica siguiendo los pasos que aquí te explicamos.

**Objetivo:** Diseñar un plan de búsqueda de empleo realista, personalizado y sostenible, que contemple los tiempos, recursos y limitaciones derivadas de las responsabilidades de cuidado.

**Metodología:** Reflexión individual y grupal.

**Desarrollo:** Se empieza la dinámica clarificando el objetivo profesional en una reflexión grupal, luego se pasa a plasmar el plan de acción individual y posteriormente se comparte con las compañeras para recibir feedback e ideas

**Duración:** 1 hora 30 minutos

### Materiales:

- Plantilla del cuadro (puede ser en papel o digital)
- Rotuladores o lápices de colores
- Pegatinas o símbolos para marcar prioridades
- Ejemplos de autocandidaturas y canales de búsqueda

## Exploración inicial (20 minutos)

Conversación guiada:

- ¿Qué tipo de empleo estoy buscando según mis circunstancias actuales?
- ¿Qué limitaciones tengo por el cuidado?
- ¿Cuáles son los objetivos de empleabilidad a los que les tengo que dar prioridad para alcanzar el trabajo que busco?

## Diseño del plan (30 minutos)

Cada participante completa su cuadro con:

- Acciones concretas (autocandidaturas, búsqueda en portales, redes, etc.)
- Objetivos laborales realistas
- Tiempo real disponible para dedicar a la búsqueda
- Adaptaciones necesarias (horarios, cercanía, teletrabajo, etc.)
- Prioridad y fecha estimada para cada acción

Objetivo laboral	Acción	Tiempo disponible	Adaptación por cuidados	Prioridad/Fecha
Trabajar como administrativa cerca de casa.	Enviar CV'S a empresas locales.	2 horas por la mañana.	Solo empresas con horario flexible.	Alta/ 28 de septiembre.

## Compartir y ajustar (25 minutos)

Comparten sus cuadros, reciben sugerencias de mejora o nuevas ideas e Identifican posibles colaboraciones (ej. compartir información de empresas con conciliación)

## Compromiso y seguimiento (20 minutos)

Cada mujer elige 3 acciones clave para realizar en la próxima semana y escribe un compromiso personal.

Ejemplo: "Me comprometo a enviar 2 autocandidaturas esta semana a empresas con horario compatible con el colegio de mis hijos"

# Itinerario

## Dinámicas

**Hito:** Equilibrando esfuerzos - **Dinámica:** Semillas de cambio



## Descripción:

Podrás personalizar y aplicar esta dinámica siguiendo los pasos que aquí te explicamos.

**Objetivo:** Reflexionar colectivamente sobre el proceso vivido, identificar cambios personales y comunitarios, y evaluar el impacto del programa desde la voz de las participantes. Cerrar el ciclo del programa reconociendo los logros, aprendizajes y transformaciones.

**Metodología:** Reflexión individual y grupal

**Desarrollo:** Se hace una reflexión individual sobre la evaluación y cambios vividos.

Posteriormente se valora la comunidad construida en el grupo y se plasma todo en un mural colectivo de aprendizajes.

**Duración:** de 60 a 90 minutos

**Materiales:** Tarjetas, rotuladores, cuerda o red, pinzas, papelógrafo, música suave de fondo

## **Línea del tiempo personal (20 minutos)**

Cada participante recibe una tarjeta con forma de hoja o semilla. En ella escribirá:

- Una palabra que represente cómo llegó al programa.
- Una palabra que represente cómo se siente ahora.
- Un cambio que ha vivido (personal, familiar, laboral, emocional...).

Luego, se colocan las tarjetas en una cuerda o red, formando una "línea de crecimiento". Se puede acompañar con música suave y lectura voluntaria de algunas tarjetas

## **Círculo de voces: Lo que me llevo (20 minutos)**

En círculo, cada mujer comparte brevemente:

- Algo que aprendió.
- Algo que le gustaría seguir cultivando.
- Algo que le gustaría cambiar en su comunidad respecto al cuidado.

Se puede pasar un objeto simbólico (como una piedra decorada o una flor) para marcar el turno de palabra.

## **Evaluación participativa (20 minutos)**

En la Pizarra o proyectado se pregunta:

- ¿Qué ha significado este programa para ti?
- ¿Qué cambios has notado en tu vida?
- ¿Qué mejorarías del programa?

Las participantes escriben o dibujan sus respuestas. Luego, se hace una lectura colectiva y se valora el progreso

# Caja de herramientas vivas

Visiones de futuro



## Descripción:

Podrás personalizar y aplicar esta dinámica siguiendo los pasos que aquí te explicamos.

**Objetivo:** Inspirar y empoderar a las participantes para imaginar y compartir sus sueños de emprendimiento social, conectando con sus talentos, experiencias de cuidado y el potencial transformador de sus comunidades.

**Metodología:** Reflexión individual y grupal

**Desarrollo:** Se inicia la dinámica haciendo un breve explicación sobre el emprendimiento social dando ejemplos concretos de emprendimientos femeninos en la zona rural, se realiza una visualización guiada con las participantes para que indaguen en sus talentos y en posibilidades de su territorio

**Duración:** 40 minutos

**Materiales:** Cartulinas, rotuladores, revistas para recortar, tijeras, pegamento.

## **Visualización guiada (10 minutos)**

Con música suave de fondo, se invita a cerrar los ojos y visualizar:

- ¿Cómo sería tu vida si pudieras emprender algo que te apasiona?
- ¿Qué problema resolverías en tu comunidad?
- ¿Qué talentos tuyos pondrías en juego?
- ¿Cómo se vería ese proyecto funcionando?

## **Collage de futuro (15 minutos)**

Cada mujer crea un pequeño collage en cartulina que represente su “visión de futuro” como emprendedora social. Puede incluir palabras, imágenes, dibujos o símbolos.

## **Círculo de compartir (15 minutos)**

En círculo, cada participante comparte brevemente su collage y la idea que representa. Se fomenta la escucha activa, el reconocimiento mutuo y el empoderamiento colectivo.

# Caja de herramientas vivas

Soledad no deseada



## Descripción:

Podrás personalizar y aplicar esta dinámica siguiendo los pasos que aquí te explicamos.

### Objetivo:

- Profundizar en el concepto de soledad abordados en la sesión grupal
- Reflexionar sobre la soledad que experimentan las personas que se dedican a la crianza o cuidado de personas dependientes.

**Metodología:** Reflexión guiada grupal

**Desarrollo:** Se aborda en sesión grupal la soledad no deseada y posteriormente se le invita a las participantes a escuchar el podcast y se invita a la reflexión con preguntas guiadas.

Búsqueda de soluciones en puesta en común grupal.

**Duración:** de 60 a 90 minutos

**Materiales:** Dispositivo para escuchar el podcast

## Podcasts

<https://somoestupendas.com/soledad-que-es/>

## Preguntas guiadas

- ¿Sentir soledad va más allá de tener compañía?
- ¿La crianza y los cuidados a personas dependientes pueden crear un sentimiento de soledad? ¿Por qué?
- Si has sentido el sentimiento de soledad alguna vez ¿a que crees que se debió o debe? ¿Cuáles son las causas?
- ¿Qué se te ocurre para acabar con el aislamiento y la soledad de muchas personas cuidadoras?

## Puesta en común: soluciones

Invitar a las participantes a que se involucren en la búsqueda de opciones para las situaciones concretas de las compañeras desde la empatía y sororidad.

# Caja de herramientas vivas

Sexualidad y corporalidad



## Descripción:

Podrás personalizar y aplicar esta dinámica siguiendo los pasos que aquí te explicamos.

### Objetivo:

- Tomar conciencia de la importancia que tiene el deseo en las relaciones sexuales.
- Desmitificar el consentimiento.
- Conocer y analizar las consecuencias que tiene poner en el centro de todas las relaciones sin tener en cuenta el deseo y las preferencias de cada una.

**Metodología:** Reflexión guiada grupal e individual

**Desarrollo:** Antes de ahondar en el tema se lanzan a las participantes preguntas de toma de contacto.

Se visualiza el vídeo propuesto para tratar el deseo en las relaciones de pareja.

**Duración:** 3 horas

# “ El hombre propone y la mujer dispone”

## Preguntas iniciales de reflexión

- Tomar conciencia de la importancia que tiene el deseo en las relaciones sexuales.
- Desmitificar el consentimiento.
- Conocer y analizar las consecuencias que tiene poner en el centro de todas las relaciones sin tener en cuenta el deseo y las preferencias de cada una.

## Visionado de video: la diferencia entre consentimiento y deseo sexual de Yvonne Laborda

## Puesta en común

- ¿Ha cambiado tu idea sobre el consentimiento?
- ¿Consideras que debemos poner el deseo en el foco de las relaciones por encima del consentimiento? ¿Creéis que es suficiente con consentir la relación?
- Con esta actividad, ¿te ha cambiado el enfoque de tus ideas en cuanto al consentimiento?
- ¿Qué podríamos hacer para trabajar en pro de una sociedad del consentimiento/deseo y rechazar una sociedad de la violación?

# Caja de herramientas vivas

Termómetro digital



**Descripción:** Podrás personalizar y aplicar esta dinámica siguiendo los pasos que aquí te explicamos.

**Objetivo:** Que las participantes reconozcan su nivel actual de competencias digitales básicas y detecten áreas de mejora para la búsqueda de empleo online.

**Metodología:** Reflexión guiada grupal e individual

**Desarrollo:** Se empieza con una actividad de autoanálisis para identificar el nivel de competencias digitales individual para pasar a valorar el nivel grupal, posteriormente se anima a las participantes a comprometerse con mejorar sus habilidades actuales para impulsar su búsqueda de empleo.

**Duración:** 30 - 40 minutos

## 1 Autodiagnóstico digital

Se les pide a las participantes que respondan a las siguientes afirmaciones con: "Sí / No / No estoy segura" según su experiencia.

Ejemplos de afirmaciones:

- Sé encender y apagar un ordenador o móvil.
- Sé conectarme a una red Wi-Fi.
- Sé buscar información en Google.

- Sé crear y usar una cuenta de correo electrónico.
- Sé enviar un currículum por email.
- Sé usar WhatsApp para comunicarme profesionalmente.
- Sé entrar en una página web de empleo (ej. InfoJobs, SAE).
- Sé crear un perfil en una plataforma de empleo.
- Sé usar YouTube para aprender cosas nuevas.
- Sé proteger mis datos personales en Internet.

Así podrán identificar sus fortalezas y debilidades digitales.

## 2 Mapa de competencias digitales

Se dibuja en la pizarra un “termómetro digital” con tres niveles:

● **Nivel básico:** encender dispositivos, usar WhatsApp, buscar en Google.

● **Nivel medio:** enviar correos, usar plataformas de empleo, ver tutoriales.

● **Nivel avanzado:** editar documentos, crear perfiles profesionales, proteger datos.

Las participantes colocan sus nombres (o pegatinas) en el nivel donde se sienten más cómodas.

**Resultado esperado:**

Visualización colectiva del nivel digital del grupo.

## 3 ¿Qué necesito aprender?

En parejas o pequeños grupos , Cada participante elige una competencia digital que quiere mejorar y responde:

- ¿Para qué me serviría aprender esto?
- ¿Dónde podría aprenderlo?
- ¿Quién me puede ayudar?

# PLAYBOOK METODOLÓGICO