



GUIA para FACILITADOR de MEJORAMIENTO DE VIDA

Proyecto

“Revitalización comunal a través del mejoramiento de vida de las mujeres y la formación de visión juvenil
-Apoyo en el proceso de desarrollo aprovechando el potencial que tienen-”

Enfoque de Mejoramiento de Vida



¿Qué es Enfoque de Mejoramiento de vida(EMV)?

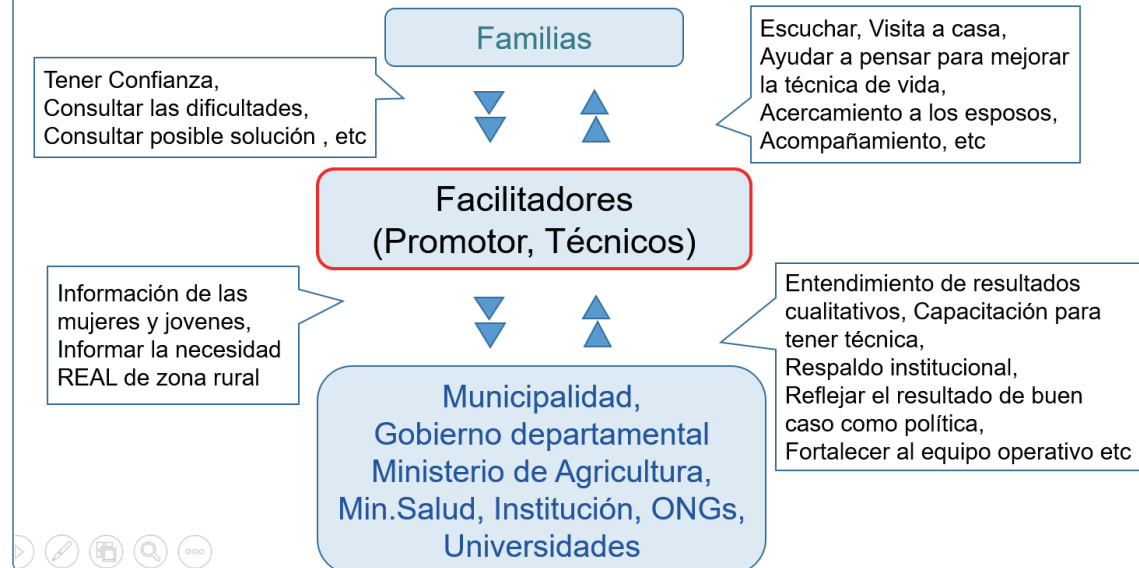
Es una metodología para facilitar y acompañar **el pequeño cambio efectivos**, fomentando el bienestar personal, familiar y comunal, mediante el fortalecimiento personal que conlleva a la autogestión.

Para este cambio, en EMV, se da la importancia a **escuchar a las familias**.

Las facilitadores visitan casa por casa, acompañan a las familias para que las familias mismas puedan analizarse los temas de diario vivir, buscar solución y disfrutar de los resultados.



¿Qué papel juegan los Facilitadores?



¿Para qué sirve este folleto?

Para analizar su vida cotidiana y fortalecer el autoestima, servirá este folleto: Guía para facilitadores. En estos proceso, las familias se nota que su vida puede cambiar si uno acciona por su propia voluntad, su unión familiar y unión comunal. La familia empieza a pensar qué puede hacer para lograr estar feliz, seguro y cómodo, en vez de seguir quejando de su problema.

Fue algo notable que varias compañeras del Círculo de Mejoramiento de Vida, se han mostrado sus cambios positivos después del primer taller, diciendo que habían hecho tales creatividades en la casa con la familia, utilizando su propio recurso local.



Facilitar a analizar su vida cotidiana



Facilitar a pensar juntos su posible solución

Significado del Enfoque de Mejoramiento de Vida

Puntos de comparación	Enfoque de Desarrollo Rural Tradicional	Enfoque de Mejoramiento de Vida
¿Qué busca?	Buscar lo que no existe	Buscar lo que existe
¿Cómo soluciona?	Conseguir de afuera lo que no existe	Aprovechar los recursos locales
¿Qué analiza?	Análisis de problemas	Análisis de la felicidad
¿Cómo soluciona?	Solucionar con la ayuda externa, esperarla. Pasivo.	Auto ayuda, Participación activa
¿Qué se importa?	Numero de asistencia, period del proyecto	Sostenibilidad, participación familiar
	Dependencia	Autogestionario

Fuente: Taller de con los funcionarios MV en Paraguay, Wada[2016]

¿Se requiere mucho presupuesto?

Lo que se hizo el proyecto fue **enfocarse a la persona** haciendo talleres y visitas. No se ha invertido en los materiales. Se invierte el tiempo de acompañamiento y obtener experiencia viva, para despertar el potencial de cada uno. MV se muestra que el fortalecimiento personal nunca se acaba y continúa toda su vida.

En Japón tiene varias compañeras de MV que tiene hábito de seguir aprendiendo toda su vida y ya son emprendedoras grandes, iniciando de su época dura.

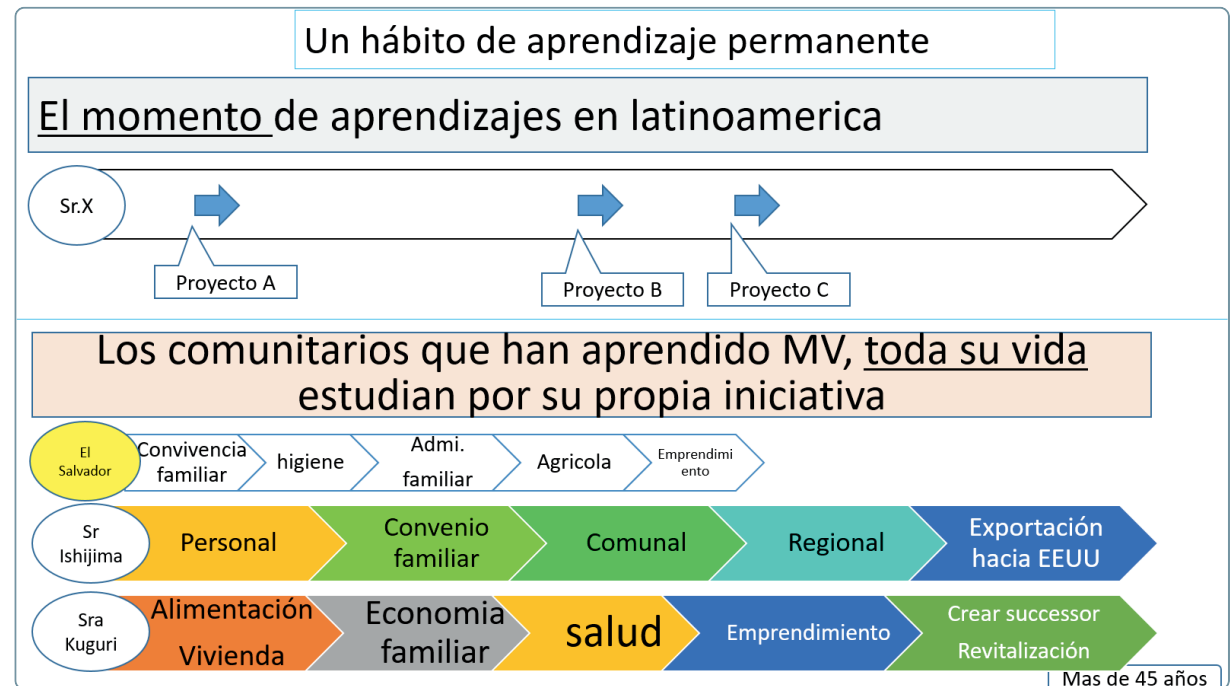
En Conchagua se pudo. ¡En otros lugares y comunidades también podrá realizar!



Grupo de MV organizada de Costa Rica, cuenta sus experiencias a los miembros de Conchagua



Aprender por el emprendedor de EMV



TALLERES DE MEJORAMIENTO DE VIDA

TALLERES DE MEJORAMIENTO DE VIDA / MI VIDA Y MI HOGAR
 6

1. ¿Qué es Mejoramiento de Vida?..... 6

2. Mejoramiento de Vida sin dinero, con propia idea 9

3. Caminando por la casa ~Mapeo~ 11

4. Autoevaluación de mi vida..... 14

5. Mi jornada diaria – nuestro tiempo 18

6. Árbol de la felicidad 21

7. Mi Plan de Acción Personal 24

8. Reflexión 26

TALLER DE MEJORAMIENT DE VIDA / MI AUTOESTIMA28

1. Autoestima28

2. Valorarme como soy.....31

3. Como me ven y Autoevaluación33

TALLER DE MEJORAMIENT DE VIDA / NUESTRA COMUNIDAD
36

1.Mapeo de nuestra comunidad36

2. Nuestro plan de acción comunitario40

3. Reflexión de nuestras acciones.....42

4. visión a 10 años en nuestra comunidad.....43



TALLERES DE MEJORAMIENTO DE VIDA / MI VIDA Y MI HOGAR


1. ¿QUÉ ES MEJORAMIENTO DE VIDA?

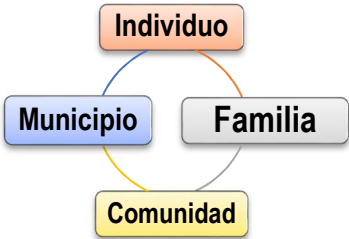
Objetivo: Hacer reconocer que depende de uno puede mejorar su propia vida sin estar esperando el apoyo externo

Recursos: Papelógrafo con el tema del día, papelógrafo Plumones, Tirro, Laptop, Parlantes, Cañón, Impresiones de los casos, Tarjetas de cartulina

Responsable: Facilitador (a) o promotor (a)

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGIA	TIEMPO
Bienvenida	Generar un espacio de confianza entre las participantes	<ul style="list-style-type: none"> • El (La) facilitador (a) inicia dando la bienvenida y agradeciendo la asistencia a la jornada. • Se presenta la temática, hoy hablaremos sobre ¿Que es Mejoramiento de Vida? • Para entrar en confianza y animadas realizaremos la siguiente dinámica: Ustedes saben que mi nombre es.....lo que ustedes no saben de mi es (aquí pueden decir canciones que le gustan, comida favorita, algo que consideren que nadie sabe de usted) Lo indicado es iniciar uno poniéndose de ejemplo. 	20 minutos
Establecimiento de los acuerdos de convivencia	Generar de forma consensuada las normas de convivencia para el funcionamiento y desarrollo adecuado de este círculo	<p>Se inicia preguntándoles: ¿Qué necesitamos en nuestra casa para que todo funciona bien?</p> <p>El (La) facilitador (a) expresa en mi casa por ejemplo a las 7 de la noche se cena, puede mencionar otra regla y de ahí promueve la participación. Cuando ya hayan participado la mayoría. Les preguntan: ¿Si esta fuera su casa que normas o reglas les gustaría que tuviéramos?</p>	20 minutos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGIA	TIEMPO
		<p>Y de lo que van diciendo anotamos en un paleógrafo, cuando la mayoría han participado, leemos y preguntamos si no consideran que haga falta algo más. Y manifestamos que esas serán las normas que regirán nuestro círculo.</p>	
<p>Introducción al Enfoque de Mejoramiento de Vida</p>	<p>¿Que el grupo reflexiones sobre que es mejoramiento de vida?</p>	<p>Se inicia con una pregunta generadora: ¿Qué se le viene a la mente al escuchar mejoramiento de vida? Hay que motivar a participar, puede ser que cada participante exprese de acuerdo a su experiencia de vida, y está bien. Todo lo que las participantes han manifestado lo vamos anotando en un papelógrafo.</p> <div data-bbox="779 576 1368 687" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>¡Ojo! Se facilita que respete cualquier opiniones y participe diferentes personas, no solo un líder.</p> </div> <p>Dos opciones</p> <p>1. Videos Se presenta dos videos de participantes que han puesto en práctica el Enfoque de Mejoramiento de Vida https://www.youtube.com/watch?v=5-iJtpJFZJQ https://www.youtube.com/watch?v=zC8I9qvQoRo</p> <div data-bbox="1541 699 1771 943" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; text-align: center;"> <p>QR CODE</p>  <p>SCAN ME</p> </div> <p>2. Testimonios escritos Se leerán dos testimonios de participantes que han puesto en práctica el EMV. El (La) facilitador (a) leerá despacio, con una voz fuerte, y realizando adecuadamente los signos de puntuación.</p> <p>Luego de haber visto y escuchado los testimonios preguntaremos: ¿Qué les llamó la atención de los testimonios? ¿Quién es la protagonista o el protagonista?</p>	<p>10 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>20 minutos</p>


ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGIA	TIEMPO
		<p>¿De los testimonios que he escuchado con cuál de ellos me identifico? ¿Dónde se puede practicar mejoramiento de vida? El facilitador va anotando en un paleógrafo de acuerdo a las preguntas lo que los participantes manifiestan. Para ir cerrando el promotor hace un cartel con los niveles de personal, familiar, comunitario y Municipio.</p> <div data-bbox="898 507 1245 746" data-label="Diagram">  <pre> graph TD Individuo[Individuo] --- Municipio[Municipio] Municipio --- Familia[Familia] Familia --- Comunidad[Comunidad] Comunidad --- Individuo </pre> </div> <p>A través de lluvia de ideas, se pregunta qué cambios se puede hacer en cada nivel. Y en cartelitos se lleva las siguientes frases:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Mejoramiento de Vida son pequeños cambios. ✚ Mejoramiento de Vida es mejorar día a día. ✚ Mejoramiento de Vida es ser feliz, en la casa, la comunidad y en cualquier lugar. ✚ Mejoramiento de Vida es ser responsable con mi vida. <p>Para ir cerrando la jornada se invita a los participantes ir pensando cuales pueden ser las primeras ideas para ir mejorar la vida. Se les entrega una tarjeta para que escriban o se les pregunta si necesitan apoyo. De una manera voluntaria, se les pide que compartan su idea de mejorar la vida, no se debe presionar, si nadie quiere compartir, contamos nuestra idea.</p>	10 minutos
Cierre de la jornada		<p>Se agradece con alegría e invitamos para la próxima reunión. Si se puede se lleva alternativas de fecha, hora y lugar de reunión.</p>	5 minutos

2. MEJORAMIENTO DE VIDA SIN DINERO, CON PROPIA IDEA

Objetivo: Hacer recordar que uno puede mejorar su vida sin gastar mucho dinero ni esperar fondo de fuera.

Recursos: Papelógrafo con el tema del día, Papelógrafo, Plumones, Tirro, Post-it

Responsable: Facilitador (a) o promotor (a)

ACTIVIDAD	META	METODOLOGIA	TIEMPO
Bienvenida	Generar un espacio de confianza entre las participantes	 El (La) facilitador (a) inicia dando la bienvenida y agradeciendo la asistencia a la jornada. La pregunta que nunca debe faltar: ¿Cómo han estado?	5 minutos
Recordatorio de los acuerdos de convivencia	Recordar las normas de convivencia	Se leerá las normas de convivencia y se le preguntara si quisieran agregar alguna más. <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ¡Ojo! Si hay participantes nuevas, se preguntará quien la conoce, y que nos la presente. </div>	5 minutos
Recordatorio de lo visto anteriormente	Recopilación de la temática anterior.	Para poder entrar en confianza, realizaremos la siguiente dinámica: Para recopilar lo comprendido de la jornada anterior, conformaremos pequeños grupos de 3 personas, para que se compartan ¿Qué ideas se llevaron de las historias que escucharon? Una de las participantes del grupo contara a todas y todos cuales fueron las ideas que se llevaron para mejorar su vida. Se irán anotando en un papelógrafo, todas las opiniones de las participantes. De las opiniones dada por las participantes, daremos mayor importancia a las ideas donde no se utiliza dinero.	10 minutos
Trabajo Grupal	Analizar las acciones que	Se explicará qué podemos hacer cambios con los recursos que tenemos en nuestro entorno, para lo cual utilizaremos unas láminas que se las mostraremos a las	40 minutos

ACTIVIDAD	META	METODOLOGIA	TIEMPO
[Mejoramiento o sin dinero, con propia idea]	pueden realizar sin inversión fuerte ni esperar apoyo de fuera.	<p>participantes, primero mostraremos las láminas donde no se ha realizado ningún cambio y luego las láminas donde ya se realizaron cambios.</p> <p>Nuevamente se organizará grupos de unos 4-5 participantes, entregándoles un papelógrafo y post it y se les preguntará:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Que mejoramiento puede hacer una persona. 2) Que mejoramiento puede hacerse con 10 personas (cosas que necesita colaboración y unión como miembros del círculo) 3) Que mejoramiento se puede hacer con 100 personas (cosas que necesita colaboración y unión en comunidad) <p>Las participantes pondrán cada una las acciones que pueden realizar.</p> <p>Cada grupo expondrá su resumen de acciones.</p> <p>Para finalizar se hará un resumen de las diferentes acciones que manifiestan, haciendo énfasis en la importancia de hacer pequeñas acciones que nos permitan mejorar nuestra vida.</p>	
cierre de la jornada		<p>Se agradece con alegría e invitamos para la próxima reunión.</p> <p>Si se puede se lleva alternativas de fecha, hora y lugar de reunión.</p>	

3. CAMINANDO POR LA CASA ~MAPEO~

Objetivo: Reconocer el tesoro (persona, ambiente) de su hogar para gustar aún más. También analizar la dificultad de diario vivir.

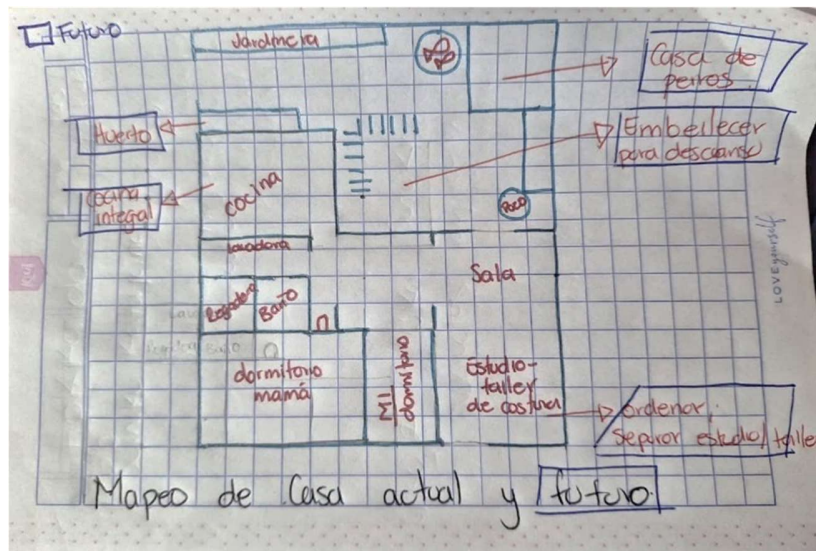
Recursos: Papelógrafo con el tema del día, Papelógrafo Tirro Plumones, Crayolas, Lápiz, Papel bond tamaño oficio, Plumones delgados, Post-it

Responsable: Facilitador (a) o promotor (a)

ACTIVIDAD	META	METODOLOGIA	TIEMPO
Bienvenida	Generar un espacio de confianza entre las participantes	<p>El (La) facilitador (a) inicia dando la bienvenida y agradeciendo la asistencia a la jornada.</p> <p>La pregunta que nunca debe faltar: ¿Cómo han estado?</p>	10 minutos
Recordatorio de los acuerdos de convivencia	Recordar las normas de convivencia	Se leerá las normas de convivencia de este círculo y se le preguntara si quisieran agregar alguna más.	10 minutos
Recordatorio de lo visto anteriormente	Recopilación de la temática anterior.	<p>Para recopilar lo comprendido de la jornada anterior, solicitaremos a las participantes que nos cuenten, que acciones hicieron a nivel individual.</p> <p>Se irán anotando en un papelógrafo, todas las acciones que las participantes realizaron, se marcaran todas las acciones que realizaron en casa.</p>	20 minutos
Dibujemos nuestra casa	Que el grupo reflexione sobre la importancia de la casa	<p>Se preguntará alguna vez a ustedes les habrán dicho: ¿Pase está en su casa? o ¿siéntase como en su casa? ¿Que nos habrán querido decir con eso? Se motiva a que participen, y se anota cada una de las opiniones verdidas.</p> <p>Se hará un resumen de las opiniones, se inicia manifestando que la casa es el lugar donde nosotros:</p>	40 minutos

ACTIVIDAD	META	METODOLOGIA	TIEMPO
		<p>Nos Sentimos cómodos, Sentimos seguros, Sentimos en paz, Sentimos relajados, Y es el lugar donde compartimos con nuestros hijos, esposos y demás familia. Por lo cual nuestra casa es un lugar importante para nosotros. Por lo cual hoy dibujaremos nuestra casa</p> <p>Se le entregara a cada participante una hoja de papel, se pondrá en el centro del espacio las crayolas, plumones y lápiz para que cada participante seleccione y dibuje su casa. Se invitará a que imaginemos que estamos subidos en el tejado, y vemos nuestra casa, desde arriba, para dibujarla, se les manifiesta que nuestra casa es todo el terreno en el que vivimos</p> <div data-bbox="1028 836 1796 999" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>¡Ojo: Facilita a dibujar un plano del hogar (una vista en planta de la casa desde arriba) para analizar las cosas que quieren mejorarse, no frente de la casa, ni tridimensional de la casa.</p> </div> <p>Luego que cada uno ha dibujado su casa, les daremos 3 post it o papel de color (elegir uno solo color) para que coloquen tres cosas que quieran mejorar a corto tiempo y que son importantes para ellos. Luego, entregaremos otros post it o papel de color (otro color definirlo) para que pongan cosas que quieran mejorar en el futuro.</p> <p>Para finalizar, se preguntará si nos quieren compartir y explicar cómo es su casa. explicar cómo es su vivienda haremos un mural con todos los dibujos de las casas.</p>	

ACTIVIDAD	META	METODOLOGIA	TIEMPO
		<p>Se recalcará que nuestro hogar es lo más importante y es el que nos provee, la comodidad, el techo, calor, nos protege de la lluvia, del sol, nos permite descansar. Por lo cual debemos de cuidarlo.</p> <p>Se invitará a todos a caminar por su casa, y hacer el ejercicio de medir los pasos y tiempo que nos tardamos para hacer nuestras actividades diarias</p>	
cierre de la jornada		<p>Se agradecerá con alegría e invitamos para la próxima reunión.</p> <p>Si se puede se lleva alternativas de fecha, hora y lugar de reunión.</p>	5 minutos



ejemplo




caso de Magdalena, tiene que caminar en la subida con terracería casi 20 minutos cargando el agua muy pesado, por lo que no llega el agua a la casa.

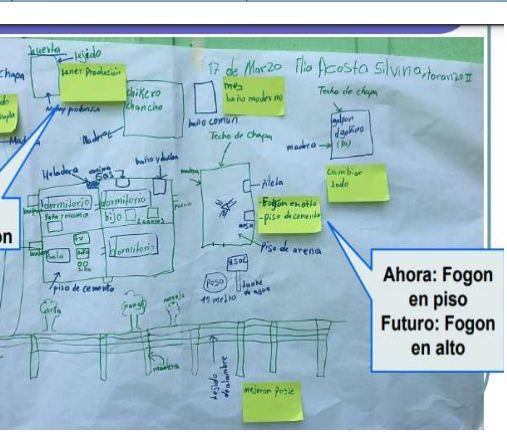
4. AUTOEVALUACIÓN DE MI VIDA

Objetivo: Reconocer situación de su propia vida Tener una visión claro de cinco años después cómo quiere ser su vida en cada area y su hogar. (para poder planificar para lograr eso).

Recursos: Papelógrafo con el tema del día, Papelógrafo, Tirro, Plumones, Crayolas, Lápiz, Papel bond tamaño oficio, Plumones delgados, Papelógrafos con cada área, Semáforo de MV

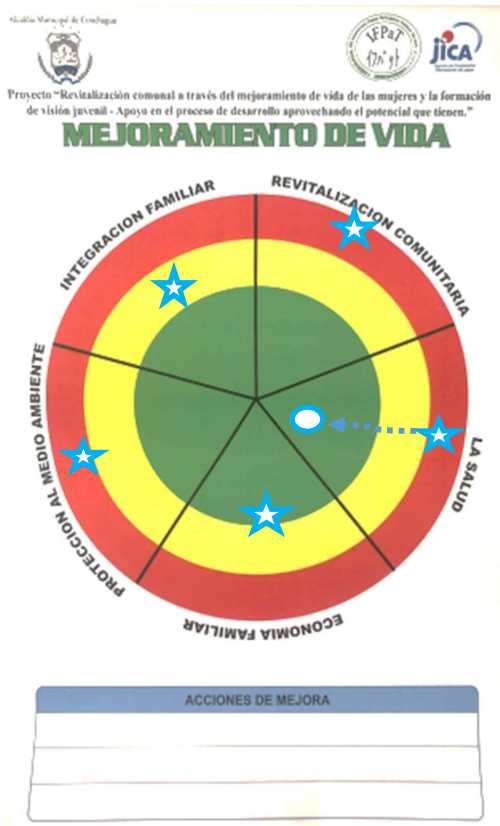
Responsable: Facilitador (a) o promotor (a)

Actividades	Objetivos	Metdologia	Tiempo
Bienvenida	Generar un espacio de confianza entre las participantes	 El (La facilitador (a) inicia dando la bienvenida y agradeciendo la asistencia a la jornada. La pregunta que nunca debe faltar: ¿Cómo han estado?	2 minutos
Recordatorio de los acuerdos de convivencia	Recordar las normas de convivencia	Se leerá las normas de convivencia y se le preguntara si quisieran agregar alguna más.	2 minutos
Recordatorio de lo visto anteriormente	Recopilación de la temática anterior.	Para recopilar lo comprendido de la jornada anterior, se solicitará a las participantes que nos cuenten, para que hayamos dibujado la casa (recordar objetivo), como les fue en su caminata por su casa, y que encontraron para mejorar. Se irán anotando en un papelógrafo, todas las actividades que encontraron que mejorar en su casa, o que tuvieron que mover para mejorar su casa.	10 minutos
Aclarar el objetivo del día	Fortalecer los tesoros y realizar mejoras en nuestra casa con nuestro propio esfuerzo.	Luego de haber recolectado las experiencias, aclarar el objetivo de la sesión de hoy. Objetivo es tener visión del hogar en cinco años y aclarar el proceso para lograr esa visión familiar.	3 minutos
ejercicio de imaginación		Se invitará a soñar y se hará un ejercicio de imaginación	5 minutos

Actividades	Objetivos	Metdologia	Tiempo
<p>¡Ojo! : Se recordará que dibujemos dentro de la casa, no afuera. (ya no necesita dibujar de nuevo. Utilizar siempre el mapeo de la vez pasada.)</p> 		<p>Se explicará que se hará un ejercicio de imaginación, que lo único que tienen que hacer es cerrar los ojitos, confiar y dejarse guiar, Ponemos música suave y orientamos;</p> <p>Se pedirá que se imaginen que hacen nuevamente el recorrido por su casita, el primer lugar que visitaremos es la cocina, entramos en el lugar donde hacemos nuestros alimentos, vemos un lugar limpiito, observamos el fuego encendido, sentimos el aroma a limpio, sentimos el calor de la hornilla, es un lugar iluminado, donde no hay humo, ummm que agradable este lugar, nos dirigimos a nuestro dormitorio, donde entra el rey sol el que alumbrá nuestra camita veo las colchas dobladitas y limpiitas, la ropa dobladita los zapatos en su lugar, todo huele a limpio y frescura, todo ordenado hasta más amplio se ve, las hamacas se mueven con la brisa que entra por la puerta, ya no me quiero mover, pero debo seguir el recorrido, ahora me dirijo al lugar donde nos reunimos para comer, veo flores, adornos y un rayo de sol, que hace bonito el ambiente, hasta más alegre se siente mi corazón en este lugar, ahora doy un breve recorrido alrededor de la casa y siento la brisa y el aroma a flores, umm a jazmín a rosas, veo todo en su lugar, el servicio ordenado y limpio, los animales guardaditos y los niños jugando en la frescura y limpieza del lugar, busco el lugar más como y me siento, respiro una vez, una segunda vez y hoy despacio voy abriendo los ojitos y me veo nuevamente en el grupo.</p>	
<p>Dibujemos nuestra casa</p>	<p>Proyectarnos en mejorar nuestra casa</p> <p>¡Ojo!: Tener visión del hogar quiere decir no solo los materiales, sino cómo valorar aún más su tesoro. Por eso es mejor no decir “casa”, sino “hogar”)</p>	<p>De lo que se logre imaginar como vemos nuestra casa dentro de 5 años, haciendo pequeños cambios que nos permita hacer más agradable nuestra casa.</p> <p>Entregar ¼ de papelógrafo y colores, e Invitar que agregue puntos para mejorar poniendo la ficha donde quieren mejorar por su propio esfuerzo en su mapeo del hogar que ha hecho la vez pasada.</p> <p>También agregar cómo quieren valorar y mantener aún más su tesoro, poniendo la ficha en tesoro que ha escrito la vez pasada.</p> <p>No olvidar que ubicación de cosas también es su mejoramiento. Recordando su tarea y agregar su opinión o análisis de pasos.</p>	<p>15 minutos</p>

Actividades	Objetivos	Metdologia	Tiempo
		<p>Luego soñar en cómo queremos nuestra casa, y mejorarla para sentirnos bien en ella, manifestaremos a los participantes que hay otras áreas importantes en nuestra vida, para lo cual haremos un ejercicio.</p>	
Autoevaluación	Autoevaluarnos para conocer nuestros puntos de mejora	<p>Para poder saber cómo nos encontramos y mejorar cada día, es necesario hacer una autoevaluación, es ser honestos con nosotros mismos, cada uno sabe cómo se encuentra, para iniciar tomaremos 5 áreas de nuestra vida:</p> <p>La salud mental y físico – como cuido mi cuerpo y mente, si tengo enfermedades como me cuido, hago ejercicios, voy al médico, me auto médico, como estoy alimentándome, si tomo mucha bebida gaseosa, si comen verdura, frutas, si tomo agua suficiente, cuanta comida chatarra consumo</p> <p>Integración familiar- comparto con mis hijos, con mis padres, platico, nos recreamos juntos, compartimos, las responsabilidades son distribuidas en el grupo familiar, la toma de decisiones es compartida entre los padres.</p> <p>La protección al Medio Ambiente, cuido el agua, no boto, ni quemo la basura, cuido y siembro árboles, cuando voy al mercado no pido bolsas, si reciclo, reutilizo y reduzco uso de desechables</p> <p>La economía familiar compro solo las cosas necesarias, no dejo encendida la luz sin necesitarla, desconecto los cargadores del teléfono, no desperdiciamos comida, utilizo bien los recursos con los que cuento.</p> <p>Revitalización comunitaria, participo en las actividades de la comunidad, respeto a mis vecinos, cuido los recursos físicos (casa comunal, parque, unidad de salud, escuela)</p> <p>Se mostrará el semáforo e invitamos que nos autoevaluemos como nos encontramos, ubicaremos un punto o marca de estrella con el lápiz, en el lugar que consideremos que estamos. Explicamos que significa cada color.</p> <p>Rojo es que necesitamos mejorar Amarillo que estamos haciendo algo para mejorar. Verde que estamos mejorando</p>	10 minutos

Semáforo de autoevaluación:






Actividades	Objetivos	Metdologia	Tiempo
		<p>La idea es estar en el centro.</p> <p>Así mismo podemos poner alguna acción que creamos necesaria para mejor el área donde nos encontramos en rojo.</p> <p>Así mismo solicitamos que periódicamente se revise el semáforo para ver si nos vamos acercando al verde. (en el dibujo de ejemplo, marca ☆ significa tres meses atrás, y marca ○ significa ahora que ha revisado y se ha mejorado.)</p> <p>Por pequeño que parezca nuestro avance, es enorme para nuestro bienestar.</p> <p>Recordamos que mejoramiento de vida es poco a poco, que son pequeños cambios.</p> <p>Si algunas participantes no quieren hacerlo en el momento los dejamos que se lo lleven a su casa, y que hagan su autoevaluación.</p>	15 minutos
Reflexión del día		<p>Recordar qué hemos hecho hoy,</p> <p>Invitar unas tres personas para que cuenten cómo se han sentido por analizar su vida y su hogar.</p> <p>¿Promotor puede preguntar “si se ha encontrado cosas que pueden hacer por su propio esfuerzo?”</p>	5 min
	<p><i>¡Ojo! Esto es muy importante para que la gente no piense que este proyecto trae apoyo físico para mejorar su casa, su piso, su pared, su baño etc.</i></p>	<p>Felicitar a todos sus análisis de hoy y aplaudir fuertemente.</p>	2 minutos
cierre de la jornada		<p>Se agradece con alegría e invitamos para la próxima reunión.</p> <p>Si se puede se lleva alternativas de fecha, hora y lugar de reunión.</p>	

5. MI JORNADA DIARIA – NUESTRO TIEMPO

Objetivo: Reflexionar sobre la valoración del tiempo y analizar cómo puede mejorar en el uso de tiempo, para estar sano física y mentalmente.

Recursos: Papelógrafo con el tema del día, Papelógrafo, Tirro, Plumones

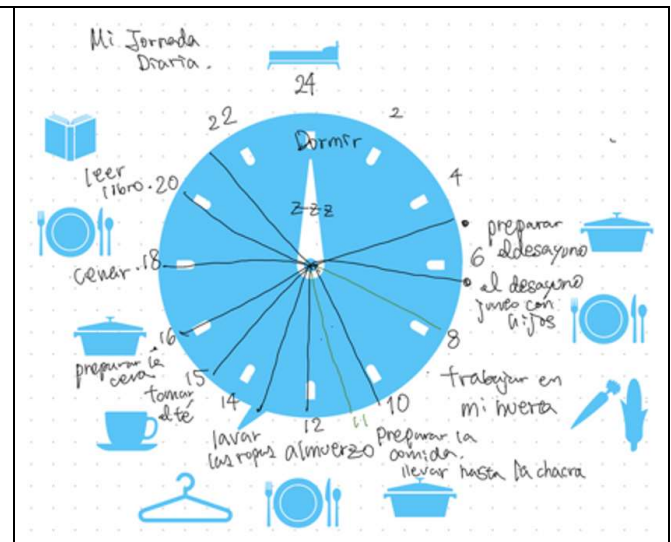
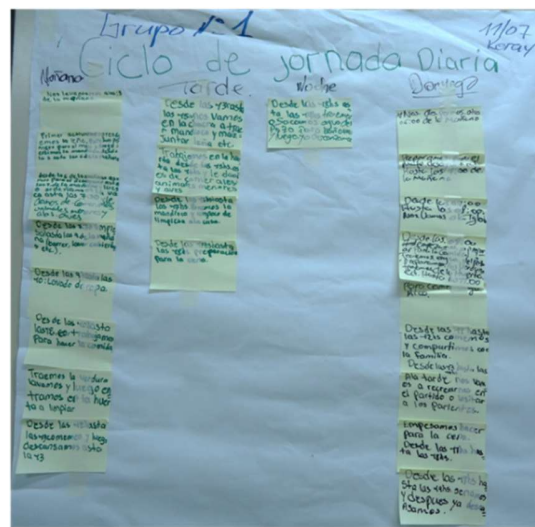
Responsable: Facilitador (a) o promotor (a)

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGIA	TIEMPO
Bienvenida	Generar un espacio de confianza entre las participantes	 El (La) facilitador (a) inicia dando la bienvenida y agradeciendo la asistencia a la jornada. La pregunta que nunca debe faltar: ¿Cómo han estado?	2 minutos
Recordatorio de los acuerdos de convivencia	Recordar las normas de convivencia	Se leerá las normas de convivencia y se le preguntara si quisieran agregar alguna más.	2 minutos
Recordatorio de lo visto anteriormente	Recopilación de la temática anterior.	Para recopilar lo comprendido de la jornada anterior, solicitaremos a las participantes Como se vieron en el semáforo, que área es la que más tienen que ir mejorar y cuáles son los compromisos con ustedes mismos. Se irán anotando en un papelógrafo, las áreas que se necesita trabajar y cuales son algunos de los compromisos adquiridos con ellos mismos. Esto será de manera voluntaria	10 minutos
ejercicio grupal	Reflexionar sobre la valoración del tiempo y como mejoramos en el uso de este, para mejorar mi vida.	Hoy se hablará sobre la importancia de nuestro tiempo, para lo cual nos reuniremos en grupos de tres o cuatro, leeremos las fotos que entregaremos, por favor comenten entre ustedes que les dice las frases  El tiempo es oro  El tiempo es la moneda de tu vida, tú debes gastarla, no dejes que otros la gasten por ti.	15 minutos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGIA	TIEMPO
Ejercicio Personal		<ul style="list-style-type: none"> ✚ Si el tiempo es lo más caro, la pérdida de tiempo es mayor de los derroches. ✚ Nunca encontraras tiempo para nada. Debes crearlo ✚ El tiempo no es oro, el oro no vale nada, el tiempo es vida. <p>¿Después las parejas reflexionan comparten en el grupo de que hablaron? ¿Qué mensaje nos deja para nuestra vida?</p> <p>Vamos a visualizar como distribuimos nuestro tiempo en las 24 horas que tenemos por día.</p> <p>Entregaremos, en una página de DE MI JORNADA DIARIA, la cual representa las 24 horas de nuestro día.</p> <p>Entregará colores, cada color representa una actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Rojo trabajo domestico ✚ Verde trabajo remunerado ✚ Blanco dormir ✚ AZUL mi espacio personal (aseo, cuidado etc) ✚ Amarillo recreación, convivencia familiar y atención a los niños ✚ Celeste trabajo comunitario <p>Cada uno de colorea la cantidad de tiempo que dedica a cada una de las actividades señaladas, cada porción es una hora, cada actividad un color.</p> <p>Este es un ejercicio personal</p> <p>¿Cuándo todos han terminado, se les invita a compartir, Que descubren? Y se les pregunta si quieren compartir</p>	20 minutos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGIA	TIEMPO
Reflexión del día	Identificar en que se nos va la vida	Se pide que den una mira a su hojita, y se hagan las siguientes preguntas. ¿En que se nos va la vida? ¿En que invertimos más el tiempo? ¿Hago cosas que las pueden hacer otros? ¿Qué es lo que realmente importa en la vida para mí? Ofrecemos un espacio para que hagan la revisión de la hoja, y reflexión. Se hace la reflexión que debemos hacer cambios en nuestros hábitos, practicas, conductas familiares, distribuir la carga doméstica, Se concluye manifestando que el TIEMPO ES MI VIDA.	15 minutos
cierre de la jornada		Felicitar a todos sus análisis de hoy y aplaudir fuertemente. Se agradece con alegría e invitamos para la próxima reunión. Si se puede se lleva alternativas de fecha, hora y lugar de reunión.	2 minutos

Horas	Mujeres	Hombres
3:00	Levantarse, Poner fuego en el fogón	
4:00	Hacer café, Preparar desayuno	Levantarse, Bañarse
5:00		Desayunar
6:00	Desayunar	Salir para la milpa, cafetales
7:00	Lavar trastes	
8:00	Lavar ropa	
9:00	Bañarse	
10:00	Barrer la casa, cuidar a las gallinas	
11:00	Ir al molino, Preparar almuerzo	
12:00		Llegar a la casa, Almorzar
13:00	Almorzar	Chatear con los vecinos, Descansar
14:00	Recoger la ropa	
15:00	Chatear con las vecinas	
16:00	Ir al molino, Preparar para cena, cuidar a las gallinas	
17:00	Cenar	Cenar
18:00	Lavar traste	Descansar
19:00	Ordenar cosas en la cocina	Acostarse
20:00	Descansar	
21:00	Acostarse	



6. ÁRBOL DE LA FELICIDAD


Objetivo: Tener idea clara de su felicidad y su condición, en vez de pensar solo las limitaciones y problemas que se rodea su vida.

Recursos: Papelógrafo, Tirro, Plumones

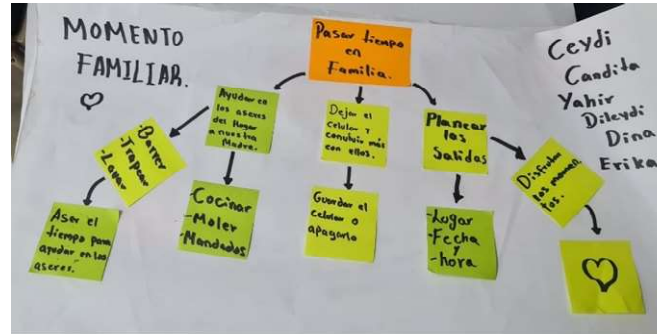
Responsable: Facilitador (a) o promotor (a)

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGIA	TIEMPO
Bienvenida	Generar un espacio de confianza entre las participantes	El (La) facilitador (a) inicia dando la bienvenida y agradeciendo la asistencia a la jornada. La pregunta que nunca debe faltar: ¿Cómo han estado? ¿Cómo les ha ido?	2 minutos
Recordatorio de los acuerdos de convivencia	Recordar las normas de convivencia	Se les pregunta si recuerdan cuales son las normas de convivencia que hemos tenido, para realizar las jornadas.	2 minutos
Recordatorio de lo visto anteriormente	Recopilación de la temática anterior.	Para recopilar lo comprendido de la jornada anterior, se solicita a las participantes así mismo motivaremos a ir mejorando poco a poco, y poniendo las acciones en el semáforo.	10 minutos
Introducción entre todos	Recordar momento más feliz en su vida.	Hoy se hablará sobre la importancia de ser feliz . 1. Pedir que cierren los ojos y que se tomen dos minutos para pensar en qué momento se sintieron más felices en su vida. “¿En qué momento fue más feliz en su vida?” Luego se invitará a los participantes a compartir sus momentos.	10 minutos

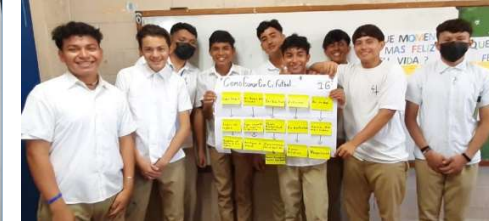
¡Ojo! No se necesita que escriba cada uno “el momento más feliz” en post it, porque es simple introducción para analizar segunda pregunta.

<p>Analizar cada uno y apuntar</p>		 <p>2. Segunda pregunta: ¿Que la hace feliz? Resumido en unas palabras cortas. Cada uno anotar en post it.</p> <p>3. Pegar cada uno sus ideas al Papelógrafo. Pedir a un participante que agrupe esas post it para ordenar el tema. (familias, trabajos, salud etc)</p>	
<p>Trabajo Grupal Árbol de la felicidad</p> <p>Presentación de trabajo grupal y reflexión</p>	<p>Analizar juntos las acciones que necesite para estar feliz.</p> <p>Confirmar el contenido y aprender de otro grupo.</p>	<p>4. Formar grupos de 4-5 personas. Cada grupo selecciona una temática como “familia”, “salud” etc.</p> <p>5. ¿Para lograr su felicidad, qué acción se necesita? dialogar en grupo y escribir en post it acciones necesarias para lograr ser feliz. Repetir misma pregunta para analizar profundamente.</p> <p>La pregunta clave. ¿qué acción se necesita hacer para esto?</p> <p>Cada grupo explique su “árbol de la felicidad”.</p> <p>Felicitar a trabajo de cada grupo.</p> <p>Reflexión: ¿Se nota que varias acciones pueden hacer... ¿Se reconoció que para estar feliz, no es necesario tanto dinero?</p>	<p>¡Ojo! En un post it, escribir solo un tema. Si nace varias ideas, utilizar diferentes post it, luego para poder ordenar por el tema.</p> <p>¡Ojo! Es mejor escribir en verbo, como una acción. Y No como lluvia de idea. Importante desarrollar uno por uno con orden, igual que Árbol de problema para tener lógica.</p>

cierre de la jornada



2 minutos

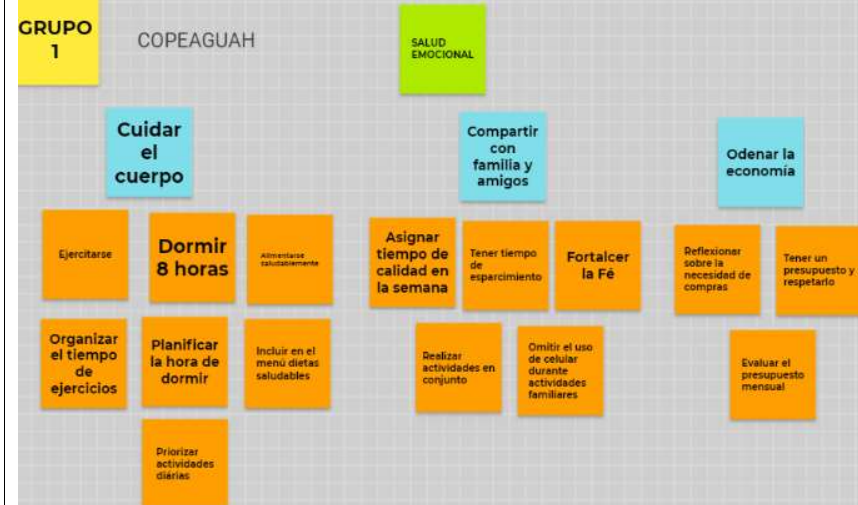


Felicitar a todos sus análisis de hoy y aplaudir fuertemente.
 Se agradece con alegría e invitamos para la próxima reunión.
 Si se puede se lleva alternativas de fecha, hora y lugar de reunión.

“¿Qué le hace feliz?”



20230908 Wada_Árbol de la felicidad



20230908 Wada_Árbol de la felicidad

7. MI PLAN DE ACCIÓN PERSONAL

Objetivo: Reflexionar y motivar a los compañeros sobre la importancia de elaborar su plan de acción personal para facilitar su mejoramiento.

Recursos: Papelógrafo, Tirro, Plumones

Responsable: Facilitador (a) o promotor (a)

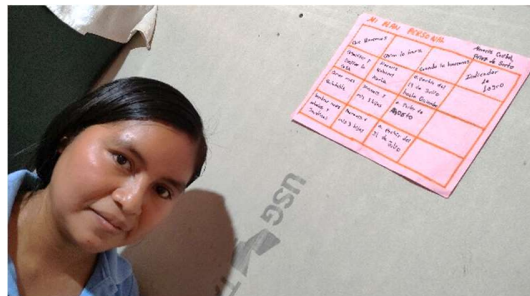
ACTIVIDAD	META	METODOLOGIA	TIEMPO
Bienvenida	Generar un espacio de confianza entre las participantes	El (La) facilitador (a) inicia dando la bienvenida y agradeciendo la asistencia a la jornada. La pregunta que nunca debe faltar: ¿Cómo han estado? ¿Cómo les ha ido?	2 minutos
Recordatorio de lo visto anteriormente	Recopilación de la temática anterior.	Para recopilar lo comprendido de la jornada anterior, solicitaremos a las participantes así mismo se motivara a ir mejorando poco a poco. De lo dicho por las participantes, retomaremos las acciones dichas en el árbol de la felicidad.	10 minutos
Ejercicio personal	Revisar sus diagnósticos para elaborar su plan	Se revisará el contenido del árbol de la felicidad, Se colocará un círculo rojo en acciones prioritaria. Se marcarán varias acciones con el círculo rojo y estas se trasladará al Plan de acción personal La acción prioritaria la colocaremos como objetivo. Las otras acciones se desarrollarán, de la siguiente manera. Ejemplo:	10 minutos

¿Qué hacemos?	¿Quién lo hace?	¿Cuándo lo hacemos?	Indicador
Dividir el trabajo doméstico entre la familia	Petronila	Mayo - Sept	Satisfacción de madre
Lavar los platos de la cena	María y Pedro	Mayo- Sep	3/semana
Hacer limpieza en el patio	Ramón, Andrés	Mayo- Sep	2/semana

Plan de mejora V individual

Objetivo	Acción	Cuando	Indicador
1. Dormir más tiempo para descansar mejor	1.1.- Disminuir el uso del celular x las noches. 1.2. Apagar la TV. 1.3. Acostarme más temprano.	5/15/18/19	Aumentar de 5 a 7 las horas de dormir.
2. Tomar más tiempo para comer y alimentarme más saludable.	2.1. Comer más despacio. 2.2. No consumir pastas. 2.3. Comer más verduras y menos carbohidratos.		-Tomar al menos 40 minutos x cada tiempo de comida -No tomar más de 2 gaseosas x semana -Beber el menos 5 litros de agua.

ACTIVIDAD	META	METODOLOGIA	TIEMPO
Ejercicio Personal	Elaboración del plan en base a diagnostico personal que han realizado hasta ahora.	<p>¿Qué hacemos? Es la actividad marcada en el árbol de la felicidad, se debe de desarrollar en pequeñas acciones que nos ayuden a la realización de la acción.</p> <p>¿Quién lo hace? Aquí poner la persona que realizara la tarea.</p> <p>¿Cuándo lo hacemos? Aquí se colocará el tiempo – por mes</p> <p>Indicador este es la medición, cuantas veces se hará en tiempo.</p> <p>Se solicitará que lo coloquen en un lugar donde lo puedan estar revisando periódicamente.</p>	30 minutos
cierre de la jornada		<p>Felicitar a todos por su trabajo y aplaudir fuertemente.</p> <p>Se agradecerá con alegría e invitamos para la próxima reunión.</p> <p>Si se puede se lleva alternativas de fecha, hora y lugar de reunión.</p>	2 minutos



1. Poner sticker rojo en la acción prioritaria.
2. Desde árbol de la felicidad, pasar acciones a su plan grupal o personal para reflejar su diagnostico.

Objetivo : Ayudar mutuamente familia./ Reducir trabajo de madre.

Que hacemos ?	Quié?	Cuando? JanFebMar	Indicador
Dividir trabajo domestico entre familia	padre	XX	
-limpiar la sala	hijo	XXX	1/semana
-traer leña	padre	XXX	

↑ Primer Plan personal-familiar.
Cada tres meses, hace reflexion y modificar su plan.

ACTIVIDAD	META	METODOLOGIA	TIEMPO
Cierre de la jornada	Felicitar	Felicitar a todos por su trabajo y aplaudir fuertemente. Agradecemos con alegría e invitamos para la próxima reunión.	2 minutos



Quien	Actividad realizada	¿Cómo se siente?	¿Por qué se siente así?	Siguiente paso
Luz González	Techo para la cocina	😊	Me apoyó mi esposo.	Construir pared
	Baño nuevo	😊	Porque ya tengo baño higiénico.	Construir techo
	Mesa para lavar ropas	😞	No pude realizar porque no organicé bien el tiempo.	Trabajar para esa actividad



TALLER DE MEJORAMIENTO DE VIDA / MI AUTOESTIMA

1. AUTOESTIMA

Objetivo: Reconocernos como personas importantes, valorarnos y querernos como tales.

Recursos: Papelógrafo con el tema del día, Papelógrafo, Plumones, Tirro

Responsable: Facilitador (a) o promotor (a)

ACTIVIDAD	META	METODOLOGIA	TIEMPO
Bienvenida	Generar un espacio de confianza entre los participantes	El (La) facilitador (a) inicia dando la bienvenida y agradeciendo la asistencia a la jornada. La pregunta que nunca debe faltar: ¿Cómo han estado?	2 minutos
Recordatorio de los acuerdos de convivencia	Recordar las normas de convivencia para el funcionamiento y desarrollo adecuado de este círculo	Se leerá las normas de convivencia y se le preguntara si quisieran agregar alguna más.	2 minutos
Recordatorio de lo visto anteriormente	Recopilación de la temática anterior.	Para recopilar lo comprendido de la jornada anterior, se solicitará a los participantes que nos cuenten, para que hemos dibujado la escuela, como se sintieron y que de otros tesoros han encontrado, así como que acciones han realizado para ir mejorando la escuela.	5 minutos

ACTIVIDAD	META	METODOLOGIA	TIEMPO
Autoestima y cuidado personal. (actividad en grupo)	Que el grupo reflexione sobre la autoestima y su relación con su cuidado personal y amor propio.	<p>Hacer dos o tres grupos dependiendo el número de participantes, se enumeran del uno al tres o como corresponda.</p> <p>Se distribuyen los grupos en diferentes espacios del aula y en el centro se colocan una mesa con papelógrafos, plumones, colores, lana, tirro etc. Y se da la indicación que cada grupo debe representar de una forma creativa, una persona que se quiere y se cuida así misma. Dando las siguientes opciones: dramatización, dibujo, cuento, canción o poema.</p> <p>Luego cada grupo realiza su presentación.</p> <p>En un papelógrafo se van anotando los aportes de cada grupo y al final el (la) facilitador (a) junto al grupo realiza la reflexión del ejerció.</p> <p>Y el (la) facilitador (a) remarca que el Autoestima es:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La capacidad de una persona de tener confianza, respeto y aprecio por sí misma. - El valor que nos damos a sí mismas. - La capacidad de amarnos y valorarnos a nosotros y nosotras mismas. - La capacidad de reconocer nuestras debilidades, perdonar nuestros errores y como superarlos. - Aceptarnos tal y como somos y apreciar cuanto valemos. - Como me veo, mis características positivas y negativas, reconocer mis fortalezas y limitantes - También identificar como me siento lo que me agrada y lo que me desagrada. - Sentirme bien conmigo, como persona valiosa que soy. 	<p>20 minutos</p> <p>15 minutos</p>
Ejercicio personal	Conocer y valorar nuestras cualidades y características	Se le entrega a cada participante una hoja con un sol, se les pide que en el centro coloquen su nombre.	15 minutos


ACTIVIDAD	META	METODOLOGIA	TIEMPO
		<p>Se les explica, que ese sol los representa a ellos como persona, y que en cada rayo deben escribir una cualidad o característica que consideren los describa a ellos.</p> <p>No se debe hacer énfasis en que sean positivas o negativas, las características deben ser escritas con total libertad, sobre lo que piensan de sí mismos.</p> <p>Se dejan los colores y plumones y se les dice que si alguien quiere colorear su sol puede hacerlo.</p>	
Video	Valorarme como Soy	<p>Se verá un video https://www.youtube.com/watch?v=DyKoO2IC6Vk</p> <p>Que mensaje nos deja este video, que podemos aprender de él.</p>	10 minutos
Reflexión del tema	Analizar lo que hemos visto hoy y tener idea clara del taller de hoy.	<p>Recordar qué hemos hecho hoy,</p> <p>Invitar unas tres personas para que cuenten cómo se han sentido por analizar su vida y su hogar.</p> <p>¿Facilitador (a) puede preguntar “si se ha encontrado cosas que pueden hacer por su propio esfuerzo?”</p>	5 minutos
Lectura de la fabula	Cultivar el hábito de la lectura	<p>Damos lectura a la fábula de este día.</p> <p>Luego preguntamos que podemos aprender de la moraleja que nos deja esta fábula.</p> <p>Se escucha a unos tres participantes sobre el aprendizaje de esta fábula.</p>	5 minutos
Cierre de la jornada		<p>Felicitar a todos sus análisis de hoy y aplaudir fuertemente.</p> <p>Se agradece con alegría e invitamos para la próxima reunión.</p> <p>Si se puede se lleva alternativas de fecha, hora y lugar de reunión.</p>	2 minutos

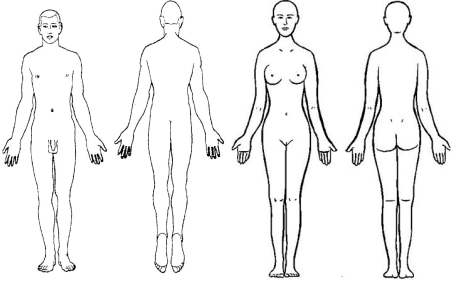
2. VALORARME COMO SOY

Objetivo: Crear un espacio para la reflexión y el autoconocimiento sobre sí mismos, reconociendo y valorando aquellas zonas que les agradan y las partes que no son gratas.

Recursos: Papelógrafo con el tema del día, Papelógrafo, Plumones, Lamina con la silueta o dibujo del cuerpo, Colores o crayones.

Responsable: Facilitador (a) o promotor (a)

ACTIVIDAD	META	METODOLOGIA	TIEMPO
Bienvenida	Generar un espacio de confianza entre las participantes	 El (La) facilitador (a) inicia dando la bienvenida y agradeciendo la asistencia a la jornada. La pregunta que nunca debe faltar: ¿Cómo han estado?	2 minutos
Recordatorio de los acuerdos de convivencia	Recordar las normas de convivencia	Se recordará la importancia de cumplir las normas de convivencias, ya que estas nos permiten, el respeto a los demás.	2 minutos
Recordatorio de lo visto anteriormente	Recopilación de la temática anterior.	Se solicitará a los jóvenes que nos cuenten que les gusto más de la jornada anterior. Y si han dado una miradita a su sol.	5 minutos
Aceptando mi figura corporal y valorándome como soy.	Reflexionar e intercambiar la experiencia de vida para crear un espacio de valoración personal.	Se retoman las ideas de la reflexión anterior para introducir la actividad siguiente. A cada uno se le entrega un dibujo de su cuerpo, una silueta, cada uno señala aquellas zonas que le agradan y las que no le agradan de sí mismo/a. responde a las siguientes preguntas: ¿cuáles son las partes que me agradan?, ¿cuáles me desagradan y por qué?, como cuido esas partes que me agradan? ¿cómo me cuido? preguntarles quienes quieren compartir en el pleno? ... inmediatamente se invita a ver una película “el circo de las mariposas”. https://www.youtube.com/watch?v=jZx6F9oZcUA	30 minutos 30 minutos

ACTIVIDAD	META	METODOLOGIA	TIEMPO
<p><i>Silueta</i> Este soy yo</p> 		<p>Posteriormente, se hará una reflexión sobre los elementos principales del documental.</p> <p>Se invita para que vean <i>la silueta</i> donde colocaron las partes que no les gustaba de ellos mismos se deja un pequeño espacio para la observación.</p> <p>Se pregunta al grupo:</p> <p>¿Qué mensaje deja el documental?</p> <p>¿Qué te llamo la atención del video?</p> <p>¿Cuál frase te impacto?</p>	10 minutos
Reflexión del tema	Analizar lo que hemos visto hoy y tener idea clara del taller de hoy.	<p>El facilitador o promotor concluye la reflexión:</p> <p>El video busca darle un lugar preferencial al valor de superarse a sí mismo y que esta superación no tiene nada que ver con lo físico, se trata de la superación de nuestros propios límites, de nuestros miedos, de nuestros complejos de inferioridad, de nuestros resentimientos, de los que nos enseñaron a creer que no éramos capaces de lograr y lo creíamos como cierto.</p> <p>Cuando superamos nuestros límites, nuestros fracasos surgen la perfección, la belleza.</p> <p>A veces las situaciones difíciles de la vida nos animan a superarnos para tomar conciencia de los talentos y valores que hay en nuestro interior para ponerlos al servicio de la vida.</p>	15 minutos
Lectura de la fábula	Cultivar el hábito de la lectura	<p>Damos lectura a la fábula de este día.</p> <p>Luego preguntamos que podemos aprender de la moraleja que nos deja esta fábula.</p> <p>Se escucha a unos tres participantes sobre el aprendizaje de esta fábula.</p>	5 minutos
Cierre de la jornada		<p>Felicitar a todos sus análisis de hoy y aplaudir fuertemente.</p> <p>Se agradece con alegría e invitamos para la próxima reunión.</p>	2 minutos

3. COMO ME VEN Y AUTOEVALUACIÓN

Objetivo: Crear un espacio de reflexión que permita conocer cómo me ven y autoevaluarme.

Recursos: Papelógrafo con el tema del día, Papelógrafo, Tirro, Plumones, Semáforo, PowerPoint

Responsable: Facilitador (a) o promotor (a)

ACTIVIDAD	META	METODOLOGIA	TIEMPO
Bienvenida	Generar un espacio de confianza entre las participantes	El (La) facilitador (a) inicia dando la bienvenida y agradeciendo la asistencia a la jornada. La pregunta que nunca debe faltar: ¿Cómo han estado?	2 minutos
Recordatorio de los acuerdos de convivencia	Recordar las normas de convivencia para el funcionamiento y desarrollo adecuado de este círculo	Se recordará la importancia de cumplir las normas de convivencias, ya que estas nos permiten, el respeto a los demás.	2 minutos
Recordatorio de lo visto anteriormente	Recopilación de la temática anterior.	Se solicitará a los jóvenes que nos cuenten que les gusto más de la jornada anterior. Y si han dado una miradita a su silueta	5 minutos
Mirando a los otros	Reflexionar lo importante que es reconocer como nos ven.	Dinámica, círculo de las flores. Luego de esto se le entrega a cada uno una hoja de papel y plumón o lapicero y tirro hacen un círculo y que giren a la derecha le pegan a cada quien la hoja en la espalda y le escriban una cualidad	30 minutos

ACTIVIDAD	META	METODOLOGIA	TIEMPO
		<p>positiva, luego se dan la media vuelta y le escriben al otro su cualidad, para continuar se dejan que se muevan libremente en el espacio hasta que escriban su cualidad a la mayoría de sus compañeros.</p> <p>Se les pide que regresen a sus lugares y lean las cualidades escritas por sus compañeros y la comparen con su silueta y el sol.</p> <p>Junto al grupo se reflexiona en torno a las siguientes preguntas</p> <p>¿Cómo se sintió al leer las cualidades que escribieron sus compañeros?</p> <p>¿coinciden las cualidades identificadas por sus compañeros con las escritas por usted?</p> <p>¿Con que cualidad de las que te escribieron te identificas?</p> <p>Luego se les agradece su participación, se les felicita por tener el valor de mirarse de describirse y sobre todo compartir con el grupo. Hacerles saber que este espacio es de todos, para compartir.</p>	
Autoevaluación	Autoevaluarnos para conocer nuestros puntos de mejora	<p>Para poder saber cómo se encuentran y mejorar cada día, es necesario hacer una autoevaluación, es ser honestos con nosotros mismos, cada uno sabe cómo se encuentra, para iniciar tomaremos 5 áreas de nuestra vida:</p> <p>La salud – como cuido mi cuerpo y mente, si tengo enfermedades como me cuido, hago ejercicios, voy al médico, me auto médico, como estoy alimentándome, si tomo mucha bebida gaseosa, si comen verdura, frutas, si tomo agua suficiente, cuanta comida chatarra consumo</p> <p>Integración familiar- comparto con mis hijos, con mis padres, platico, nos recreamos juntos, compartimos, las responsabilidades son distribuidas en el grupo familiar, la toma de decisiones es compartida entre los padres.</p>	30 minutos

ACTIVIDAD	META	METODOLOGIA	TIEMPO
	<p>La protección al Medio Ambiente, cuido el agua, no boto, ni quemo la basura, cuido y siembro árboles, cuando voy al mercado no pido bolsas, si reciclo, reutilizo y reduzco uso de desechables</p> <p>La economía familiar compro solo las cosas necesarias, no dejo encendida la luz sin necesitarla, desconecto los cargadores del teléfono, no desperdiciamos comida, utilizo bien los recursos con los que cuento.</p> <p>Revitalización comunitaria, participo en las actividades de la comunidad, respeto a mis vecinos, cuido los recursos físicos (casa comunal, parque, unidad de salud, escuela)</p> <p>Mostramos el semáforo e invitamos que nos autoevaluemos como nos encontramos, ubicaremos un punto donde nos encontramos, explicamos que significa cada color. (ver página 16 para más detalle.)</p> <p>Rojo es que necesitamos mejorar</p> <p>Amarillo que estamos haciendo algo para mejorar.</p> <p>Verde que estamos mejorando</p> <p>La idea es estar en el centro.</p> <p>Se recordará que mejoramiento de vida es poco a poco, que son pequeños cambios.</p> <p>Si algunas participantes no quieren hacerlo en el momento los dejamos que se lo lleven a su casa, y que hagan su autoevaluación.</p>		
Lectura de la fabula	Cultivar el hábito de la lectura	<p>Damos lectura a la fábula de este día.</p> <p>Luego preguntamos que podemos aprender de la moraleja que nos deja esta fábula.</p> <p>Se escucha a unos tres participantes sobre el aprendizaje de esta fábula.</p>	5 minutos
Cierre de la jornada		<p>Felicitar a todos sus análisis de hoy y aplaudir fuertemente.</p> <p>Se agradece con alegría e invitamos para la próxima reunión.</p> <p>Si se puede se lleva alternativas de fecha, hora y lugar de reunión.</p>	2 minutos

TALLER DE MEJORAMIENTO DE VIDA / NUESTRA COMUNIDAD

1. MAPEO DE NUESTRA COMUNIDAD

Objetivo: Reconocer cosas positivas de la comunidad para fomentar identidad y amor a su lugar. A la vez, analizar las dificultades o problema de la comunidad para pensar su posible solución entre todos.



Recursos: papelógrafo, Plumones, Tirro, Post it, lana

Responsable: Facilitador (a) o promotor (a)

OJO: La metodología de este taller, puede reflejar al taller “3. Caminando por la casa ~Mapeo~” ya que en el dicho taller, analiza a nivel familiar, y esta vez a nivel comunal.

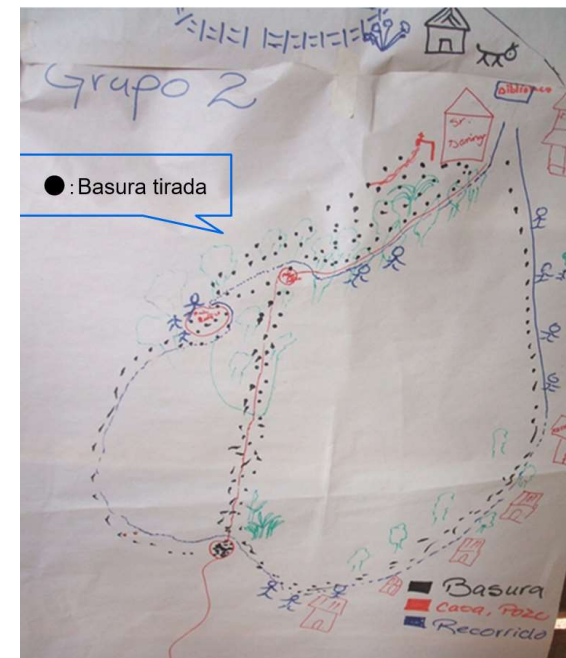
ACTIVIDAD	META	METODOLOGIA	TIEMPO
Bienvenida	Generar un espacio de confianza entre las participantes Breve reflexión de acciones realizadas	El (La) facilitador (a) inicia dando la bienvenida y agradeciendo la asistencia a la jornada. La pregunta que nunca debe faltar: ¿Cómo han estado? ¿Cómo les ha ido? Preguntar: ¿Cómo les ha ido en poner en práctica su plan de acción personal? Anotaremos las respuestas.	4 minutos
Dinámica Tela de araña	Entender que cada uno de nosotros somos parte de la comunidad, y podemos mejorarla	Hacer un círculo, tener en sus manos un rollo de lana, El rollo que tiene en sus manos, lo tira a cualquiera del círculo, haciendo la pregunta: ¿Dónde vives? ¿Desde cuándo vives? ¿Quién decidió vivir ahí? y se pide una cualidad del lugar. Y así sucesivamente hasta que queden todos enredados. Cuando este enredados, quedarse así por un momento y reflexionar sobre el círculo; ¿Que puede representar este enredo? ¿Cuál es el parecido con nuestro círculo de mejoramiento de vida?	20 minutos

ACTIVIDAD	META	METODOLOGIA	TIEMPO
		 <p>Dejar un espacio para la reflexión y el reconocimiento de que estamos conectados, que somos una red, que cada uno tiene una cualidad o valor individual, que hemos construido algo bonito y que debemos seguir sosteniendo y acompañando como comunidad.</p> <p>Luego al ir desenredando, mencionar qué mejorarían de su comunidad cada uno. Anotar.</p>	
<p>Recorrido a la comunidad para diagnosticar la situación actual.</p>	<p>Detectar lo positivo y lo negativo de nuestra comunidad. (analizar qué cosa puede mejorar y qué tesoro tiene.)</p>	<p>Hacer un recorrido a la comunidad.</p> <p>Los facilitadores acompañan preguntando: ¿qué observan? Detectando lo positivo y lo negativo. Ejemplo: qué bonito parque, sería bueno mantenerlo limpio para nuestros niños.</p> 	<p>15 minutos</p>

ACTIVIDAD	META	METODOLOGIA	TIEMPO
Elaborar Mapa	Dibujar nuestra comunidad, actual y de futuro	<p>Dibujar su comunidad actual y escribir que podemos mejorar y los tesoros que debemos cuidar.</p> <p>Por ejemplo, puede marcar un X donde había basura tirada. O un círculo(○) donde se acumula el agua sucia, para detectar puntos para mejorar.</p> 	15 minutos
Presentación de mapa actual	Entender mutuamente la situación actual	<p>Presentar cada grupo su mapa. Analizar entre todos los que han detectado. Intercambiar ideas para mejorar o mantener bien la comunidad.</p> 	5 minutos

ACTIVIDAD	META	METODOLOGIA	TIEMPO
Reflexión de hoy	Reconfirmar objetivo de taller y confirmar qué acción puede hacer después de este taller.	Reflexionar entre todos. Invitar a diferentes mujeres para que opinen todos. Preguntar ¿Qué puede hacer de hoy adelante para mejorar aún más nuestra comunidad? (en base a mapa realizada)	5 minutos
Cierre de la jornada	Felicitar	Felicitar a todos por su trabajo y aplaudir fuertemente. Agradecemos con alegría e invitamos para la próxima reunión. Los miembros de Circulo se guarda y analiza su mapa. Antes de salir, tomar bien foto para sistematizar.	2 minutos

Unos ejemplos de Mapeo de la comunidad.
Puede marcar dificultades o problemas comunes.



Fuente: 2016 Wada diagnóstico con EMV

2. NUESTRO PLAN DE ACCIÓN COMUNITARIO

Objetivo: Reflexionar y motivar a los compañeros sobre la importancia de elaborar su plan de acción comunitario para facilitar su mejoramiento a nivel comunal

Recursos: papelógrafo, Plumones, Tirro, Post it, lana

Responsable: Facilitador (a) o promotor (a)

ACTIVIDAD	META	METODOLOGIA	TIEMPO
Bienvenida	Generar un espacio de confianza entre las participantes	El (La) facilitador (a) inicia dando la bienvenida y agradeciendo la asistencia a la jornada. La pregunta que nunca debe faltar: ¿Cómo han estado? ¿Cómo les ha ido?	2 minutos
Revisión del mapa	Dar una mirada a nuestra comunidad.	Se colocará en un lugar visible el mapa de la comunidad que elaboramos. Revisaremos nuestros tesoros y lugares de mejora.	5 minutos
Ejercicio por círculo	Elaboración del plan	De lo que observamos en el mapa podremos tomar las acciones que realizaremos en nuestro plan comunitario, no olvidando Revitalización comunitaria Medio ambiente Integración familiar - comunitaria Salud - física - mental Administración familiar	30 minutos



ACTIVIDAD	META	METODOLOGIA	TIEMPO												
		<p>Mostrar como un ejemplo de plan comunitario en una cartulina, como lo siguiente y explicar títulos y aclarar qué vamos a escribir.:</p> <table border="1" data-bbox="801 336 1783 703"> <thead> <tr> <th data-bbox="801 336 1137 411">¿Qué hacemos?</th> <th data-bbox="1137 336 1361 411">¿Quién lo hace?</th> <th data-bbox="1361 336 1547 411">¿Cuándo lo hacemos?</th> <th data-bbox="1547 336 1783 411">Indicador</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="801 411 1137 563"><i>Jornada de limpieza en el centro de la comunidad</i></td> <td data-bbox="1137 411 1361 563"><i>Miembros de círculos</i></td> <td data-bbox="1361 411 1547 563"><i>Cada domingo</i></td> <td data-bbox="1547 411 1783 563"><i>50% menos basura, 20 bolsas de basura recogida</i></td> </tr> <tr> <td data-bbox="801 563 1137 703"><i>Organizar una jornada de recreación con niños</i></td> <td data-bbox="1137 563 1361 703"><i>Miembros del círculo, ADESCO</i></td> <td data-bbox="1361 563 1547 703"><i>2 veces al año</i></td> <td data-bbox="1547 563 1783 703"><i>2 eventos realizados y más niños participando.</i></td> </tr> </tbody> </table> <p>¿Qué hacemos? Las actividades que consideramos de acuerdo a las áreas de acción que se tienen en el proyecto.</p> <p>¿Quién lo hace? Aquí poner la persona que realizara la tarea.</p> <p>¿Cuándo lo hacemos? Aquí se colocará el tiempo – por mes</p> <p>Indicador este es la medición, cuantas veces se hara en tiempo.</p> <p>Se solicitará que lo coloquen en un lugar donde lo puedan estar revisando periódicamente.</p>	¿Qué hacemos?	¿Quién lo hace?	¿Cuándo lo hacemos?	Indicador	<i>Jornada de limpieza en el centro de la comunidad</i>	<i>Miembros de círculos</i>	<i>Cada domingo</i>	<i>50% menos basura, 20 bolsas de basura recogida</i>	<i>Organizar una jornada de recreación con niños</i>	<i>Miembros del círculo, ADESCO</i>	<i>2 veces al año</i>	<i>2 eventos realizados y más niños participando.</i>	
¿Qué hacemos?	¿Quién lo hace?	¿Cuándo lo hacemos?	Indicador												
<i>Jornada de limpieza en el centro de la comunidad</i>	<i>Miembros de círculos</i>	<i>Cada domingo</i>	<i>50% menos basura, 20 bolsas de basura recogida</i>												
<i>Organizar una jornada de recreación con niños</i>	<i>Miembros del círculo, ADESCO</i>	<i>2 veces al año</i>	<i>2 eventos realizados y más niños participando.</i>												
Dinámica de reflexión	Valorar lo aprendido	<p>Preparar 15 hilos atados a un solo lápiz en el centro (cada hilo de 2m) y una botella de agua vacía.</p> <p>Solicitar a los a los participantes para la dinámica.</p> <p><input type="checkbox"/>olicitar a los a los participantes para la dinámica. ada hilo de 2m) y una botella d</p>	15 minutos												

ACTIVIDAD	META	METODOLOGIA	TIEMPO
		<input type="checkbox"/> Posterior a la dinámica, realizar una reflexión, derivado de las siguientes preguntas: 1) ¿Que les pareció?, 2) ¿que aprendieron? ¿qué nos indican o enseñan a través de la dinámica? El punto importante es confirmar la importancia de trabajar en armonía y cooperación, viendo la responsabilidad de todos. <input type="checkbox"/> Es muy importante motivar a la gente con un aplauso fuerte.	
cierre de la jornada		Felicitar a todos por su trabajo y aplaudir fuertemente. Agradecemos con alegría e invitamos para la próxima reunión.	2 minutos

3. REFLEXIÓN DE NUESTRAS ACCIONES

OJO: La metodología de este taller, puede reflejar al taller “8. Reflexión” ya que en el dicho taller, analiza a nivel personal o familiar, y esta vez a nivel comunal.

ACTIVIDAD REALIZADA	Quando	Cuántas veces	Cómo se siente	Por qué siente así	Siguiente Paso
Estudiantes Sembrado plantas	Junio 2023	2 veces		Porque se vea mas bonito	Sembrar en otras areas
Fumigación	Septiembre 2023	1 vez		Aprendimos usar maquina Menos creadotes (agua) y sancudos	Seguir con más fumigación
Maestros Limpieza comunal	Noviembre 2023	1 vez		participaron todos	hacerlo de nuevo

Ejemplo de reflexion a nivel escolar de llano de los patos

Estudiantes Sembrar arboles
 Fumigación
 Maestros Limpieza comunal

4. VISIÓN A 10 AÑOS EN NUESTRA COMUNIDAD

Objetivo: Tener lineamiento a su propio futuro y motivar al grupo sobre la importancia de visualizar como quiere su comunidad dentro 10 años mejorando las condiciones de vida

Recursos: Bocina, Música suave, papelógrafo, Plumones

Responsable: Facilitador (a) o promotor (a)

ACTIVIDAD	META	METODOLOGIA	TIEMPO
Bienvenida	Generar un espacio de confianza entre las participantes	<p>✚ La facilitadora inicia dando la bienvenida y agradeciendo la asistencia a la jornada.</p> <p>La pregunta que nunca debe faltar: ¿Cómo han estado? ¿Cómo les ha ido?</p>	2 minutos
Recordatorio	Recordar cómo hemos planificado para hacer acciones en lo personal y comunitario	<p>Se hace el recordatorio de porqué y como hemos planificado para hacer acciones en lo personal y en lo comunitario, que nos permite mejorar nuestra actitudes, costumbre, hábitos y acciones.</p> <p>Recordamos las áreas de trabajo que tenemos en el marco del proyecto</p> <p>Revitalización comunitaria</p> <p>Medio ambiente</p> <p>Integración familiar - comunitaria</p> <p>Salud - física - mental</p> <p>Administración familiar</p>	10 minutos
Ejercicio de imaginación	Recorrer nuestra comunidad imaginariamente	Se solicita a los participantes sentarse lo más cómodo posible, hacer el ejercicio de respiración, 1. Respirar profundamente, 2. Retener, 3. Soltar esto lo hacemos 3 veces, se pide cerrar los ojos.	10 minutos

ACTIVIDAD	META	METODOLOGIA	TIEMPO												
		Y con una voz suave, iniciamos el recorrido por la nuestra comunidad, mencionando los lugares más importantes, así como las áreas de trabajo. Cuando se haya terminado de recorrer la comunidad, nuevamente hacemos el ejercicio de respiración y pedimos que despacio se vayan abriendo los ojos.													
Conformación de grupos	Trabajar la visión de 10 años de nuestra comunidad.	<p>Se organizan grupos de trabajo, tratando que queden 5 Temas y se reparte las áreas de trabajo del proyecto.</p> <p>Revitalización comunitaria</p> <p>Medio ambiente</p> <p>Integración familiar - comunitaria</p> <p>Salud - física - mental</p> <p>Administración familiar</p> <p>Se entrega un papelógrafo con el siguiente cuadro:</p> <table border="1" data-bbox="826 758 1783 1093"> <thead> <tr> <th><i>Como vimos la comunidad actual</i></th> <th><i>Indicador</i></th> <th><i>Como la visualizamos dentro de 10 años</i> <i>Y acciones para eso</i></th> <th><i>Indicador</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><i>Pocos arboles</i></td> <td><i>40%</i></td> <td><i>Arborización de toda la comunidad</i></td> <td><i>100%</i></td> </tr> <tr> <td><i>Cantidad de basura en las calles</i></td> <td><i>100%</i></td> <td><i>Cantidad de basura en las calles.</i> <i>-Limpieza comunal</i></td> <td><i>0%</i></td> </tr> </tbody> </table>	<i>Como vimos la comunidad actual</i>	<i>Indicador</i>	<i>Como la visualizamos dentro de 10 años</i> <i>Y acciones para eso</i>	<i>Indicador</i>	<i>Pocos arboles</i>	<i>40%</i>	<i>Arborización de toda la comunidad</i>	<i>100%</i>	<i>Cantidad de basura en las calles</i>	<i>100%</i>	<i>Cantidad de basura en las calles.</i> <i>-Limpieza comunal</i>	<i>0%</i>	20 minutos
<i>Como vimos la comunidad actual</i>	<i>Indicador</i>	<i>Como la visualizamos dentro de 10 años</i> <i>Y acciones para eso</i>	<i>Indicador</i>												
<i>Pocos arboles</i>	<i>40%</i>	<i>Arborización de toda la comunidad</i>	<i>100%</i>												
<i>Cantidad de basura en las calles</i>	<i>100%</i>	<i>Cantidad de basura en las calles.</i> <i>-Limpieza comunal</i>	<i>0%</i>												
Presentación de Visión de 10 años	Dar a conocer como se quiere la comunidad en 10 años	Cada grupo presentara su Visión de 10 años de nuestra comunidad	20 minutos												
Cierre de la jornada		Felicitar a todos por su trabajo y aplaudir fuertemente. Agradecemos con alegría e invitamos a reunirse cada cierto tiempo para revisar cómo va avanzando su visión de comunidad.	2 minutos												

Area: Salud 'Visión de 10 años.

Hoy	% o cantidad	Proyección a 10 años	% / cantidad
Alimentación de niños de menos de 10 años.	Comida chatarra 40% Comida Saludable 60%	Alimentación saludable. -Dar capacitaciones sobre la importancia de una buena alimentación	Comida chatarra 10% Comida saludable 90%
Hacer ejercicio	2 o 3 días a la semana.	Estiramiento despues de levantarse.	Todo el tiempo
La hidratación	Agua: 40% Soda: 60%	Disminuir el consumo de soda. Informar sobre las ventajas y desventaja hacerca del consumo de la soda.	30% Soda 70% Agua.

Keyli Flores
DANIEL R.
Saili Carías

C.E.C.E.J.A

16/04/2024

Visión de 10 años. Área: Salud. Círculo de jóvenes en Jagüey

Hoy	Indicador	Proyección a 10 años. Acción	Indicador
Alimentación de niños de menos de 10 años	Comida chatarra 40% Comida saludable 60%	Alimentación saludable -Dar capacitación sobre la importancia de buena alimentación	Comida chatarra 10% Comida saludable 90%
La hidratación	Agua 40% Soda 60%	Disminuir el consumo de soda. Informar sobre las ventajas y desventajas acerca del consumo de la soda.	Agua 70% Soda 30%

Area: Integración Familiar

Plan de 10 años

Hoy	% o cantidad	Proyección a 10 años	% / cantidad
Economía Familiar Poco ingreso	50%	Los miembros de mi familia Pagar un Seguro de Ahorro (Ahorro) ingreso Para formar un Retiro Ahorro Para una Emergencia	85%
Integración Familiar Falta de Comunicación	40%	Contar con más reuniones Problemas a nuestros Padres. Pedir Orientación a nuestros Padres para tomar decisiones	90%

JOSE ENOC NOVOA
EL AGÜEY

Caleb NeheMias Moreno Alvarez

Rubén Granados

Isaac Eutierrez

Oscar Ullas Carcano Flores

red. medio ambiente desarrollo comunal

Visión de 10 años

Hoy	% cantidad	Proyección a 10 años	% / cantidad
Playa	100%	Colocar basureros a la orilla.	50%
Zona Verde	30%	Sembrar arboles frutales y hornamentales	70%
-Parque	20%	Agregar juegos tradicionales.	60%
-Calle	20%	Pintar los tomulos.	100%

Actividades que si podremos cumplir
El Jagüey

-Iquell
-Alexa
-Jonathan

Tips para facilitadores futuros

【Aptitud】

Visitar y dar seguimiento continuo y acompañarlos en su proceso de cambios con visitas domiciliarias y monitoreo a través del teléfono.

Tener voluntad, a escuchar y entender más a las familias.

Los cambios tienen que empezar primero en nosotros mismos (facilitadores), porque lo que reflejemos es lo que compartimos con las familias. Creer en el enfoque Mejoramiento de Vida y ponerlo en práctica primero nosotros como facilitadores en el ámbito personal, familiar o comunitario.

Entender que todo va a su tiempo y que cada logro por pequeño que lo veamos y si es con esfuerzo propio es un gran logro porque eso es Enfoque de Mejoramiento de Vida.

Escucharlos más. no dar consejos ni sugerencia sobre lo que pensamos o decirles qué hacer porque el querer ser mejor tiene que nacer de las familias mismas ver que no está ideal y buscar una solución para poder ser o estar bien.

Tips para facilitadores futuros

【Técnica en los talleres】

Documentar los pequeños cambios de los participantes para llevar un control

Ser auténticos.
Hablar con mucha naturalidad.

En cada jornada somos nosotros (facilitadores) quienes más aprendíamos de las familias porque es en la práctica y en el terreno donde uno veía en que fallamos y como mejorarlo en la siguiente jornada.

Tener empatía con los miembros de los diferentes círculos de EMV ya sea en las comunidades como en los centros escolares con los jóvenes y adultos.

【Preparación】

Dedicarle tiempo a la preparación del material.

Ser responsable en las fechas y hora de jornada.

Trabajar y apoyarse siempre entre todos los facilitadores.
Tener papel cada facilitador.

Si su estado de ánimo no es el adecuado, pide apoyo a sus compañeros (otros facilitadores) para no afectar el ambiente de las jornadas ni desanimar participantes.

Proyecto "Revitalización comunal
a través del mejoramiento de vida de las mujeres y la formación de visión juvenil
- Apoyo en el proceso de desarrollo aprovechando el potencial que tienen -"
En cooperación técnica de la ONG
Bajo el Programa en colaboración con JICA (JICA Partnership Program/JPP)
【Enfoque de Mejoramiento de Vida】



ELABORADO POR:



Cecilia Patricia Villalta, Coordinadora del Proyecto
Ana Ruth Rivera, Promotora de EMV por proyecto
Sara Kobayashi, Facilitación
Sayako Wada, Gerente General del proyecto

CONTACTO

NPO: IFPaT International
Farmers Participation Technical
Net-work
<http://npoifpat.com/>
wada.saya@npoifpat.com



NPO 法人
国際農民参加型技術ネットワーク (IFPaT)
International Farmers Participation Technical Net-work



PRIMERA EDICIÓN, MARZO 2024
SEGUNDA EDICIÓN, MAYO 2024

ALCALDÍA DE LA UNIÓN SUR - RED INTERNACIONAL DE TÉCNICAS PARTICIPATIVAS PARA LOS
AGRICULTORES - AGENCIA DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL DEL JAPÓN
MARZO 2021 - MAYO DE 2024