



# HISTORIAS DE VIDA

CIRCULOS DE MEJORAMIENTO DE VIDA  
Distrito de Conchagua, La Unión Sur,  
EL SALVADOR

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 -"



# ACOMPañAMIENTO

Caminar juntos,  
Visitar casa por casa,  
Escuchar a las mujeres y  
jóvenes,  
No enseñar, sino facilitar a  
pensar hasta que decide y  
actúe cada uno...

Son trabajo de Facilitadores  
de Mejoramiento de Vida.

Suena fácil de hacerlo, pero  
es duro realizar, porque se  
requiere el tiempo y la  
dedicación profesional.

En Conchagua, se ha  
enfocado a fortalecer a las  
personas por Enfoque de  
Mejoramiento de Vida.

Esta vez, se ha escuchado las  
historias de vidas de unos  
compañeros de los círculos de  
Mejoramiento de Vida (MV).

Contaron sus emociones,  
acciones, cómo era antes y  
cómo es ahora después de  
fortalecimiento personal por  
los talleres de MV.

Disfruten la calidez que se  
desprende de cada palabra.

Sayako Wada,  
Gerente del Proyecto  
IFPaT

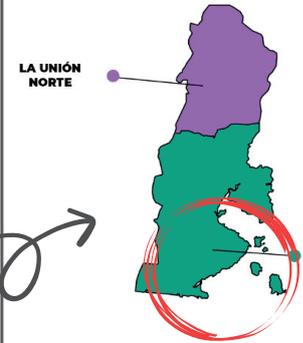
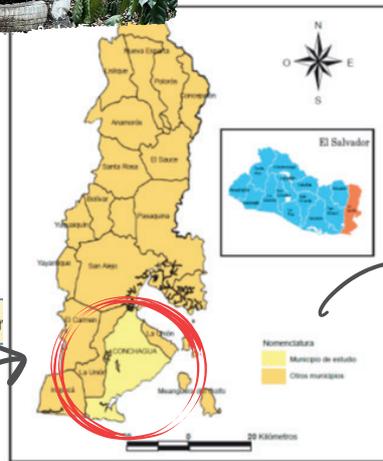
# ASÍ ES CONCHAGUA!



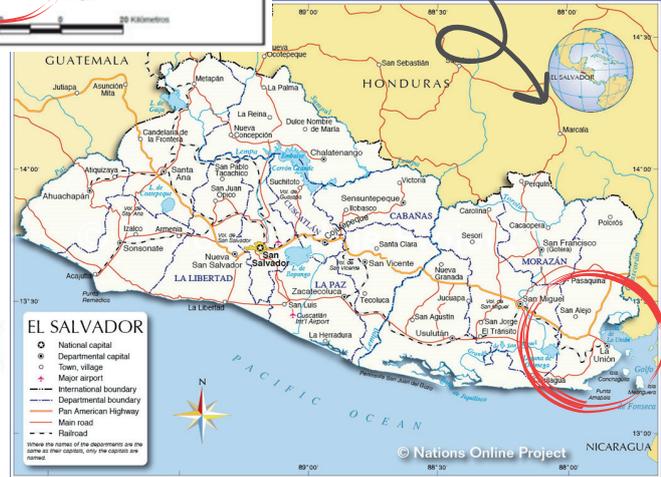
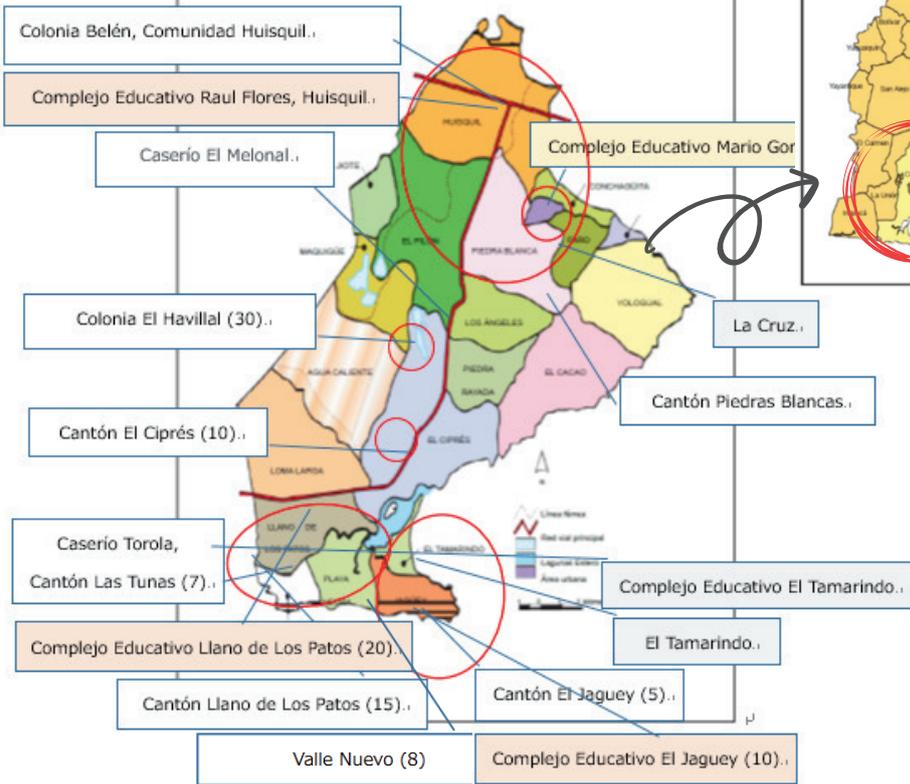
## LA UNIÓN 2 ALCALDÍAS

LA UNIÓN NORTE

LA UNIÓN SUR



### Conchagua



SILDER  
STEVEN  
RIVERA

CIRCULO DE MV  
"JÓVENES SOÑADORES"  
COMPLEJO EDUCATIVO  
LLANO DE LOS PATOS



Hola, soy Slider Rivera, tengo 17 años, soy originario del Cantón Llano de Los Patos, soy el de en medio de tres hijos, tuve una niñez feliz, tenía muchos amigos, recuerdo que siempre fui muy curioso y me gustaba aprender cosas nuevas.

Cuando inició el proyecto de Enfoque de Mejoramiento de Vida a mi escuela, estaba estudiando noveno grado, y en realidad no me llamo la atención a simple vista, yo dije "esto será una pérdida de tiempo" a partir del segundo tema que fue **"Mejoramiento de Vida sin dinero, con idea propia"**, empecé a darme cuenta que en mi casa como en mi comunidad hay muchos lugares que necesitan mejorar y que no es necesario tener dinero para hacerlo

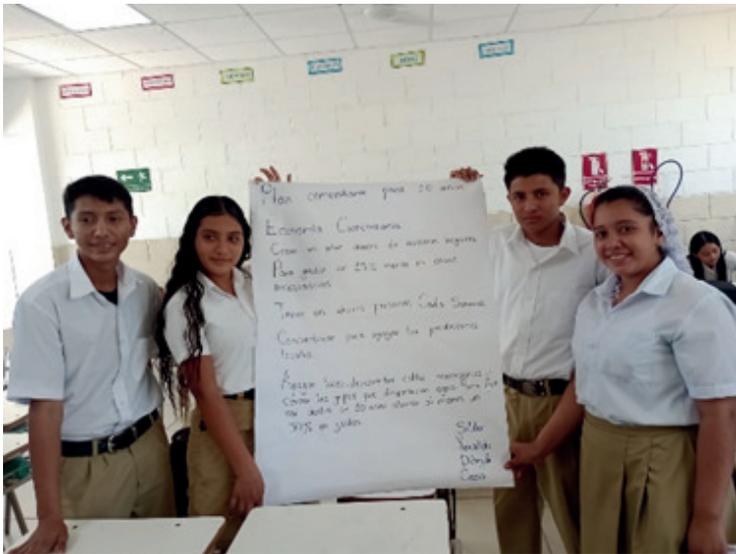


Después de ese tema inicié haciendo algunos cambios en mi cuarto, ordenarlo, así mismo **inicie animar a otros compañeros** de circulo para hacer algunas acciones de mejora en nuestro Centro Educativo y en nuestra comunidad, de las cuales **hemos hecho campañas de limpiezas, fumigación, siembra de plantas y limpieza en el ojo de agua de mi comunidad.**



SILDER  
STEVEN  
RIVERA

CIRCULO DE MV  
"JÓVENES SOÑADORES"  
COMPLEJO EDUCATIVO  
LLANO DE LOS PATOS



En el tema **"El árbol de la felicidad"**, fue después de esta jornada que **empecé a compartir más tiempo con mi familia**, me propuse mejorar mis notas, apoyar más a papa en el huerto familiar y **empecé a ahorrar para mejorar mi cuarto**, también **descubrí que lo que me hace feliz es que mi familia este unida**, ahora mi relación con ellos ha mejorado, todos en casa cooperamos para realizar las tareas del hogar y eso me hace sentir útil y capaz de poder apoyar a mi familia siento que confían en mí.



De las cosas que siento que he cambiado es que, cuando inicié en el Proyecto, no me gustaba que mis padres me corrigieran cuando hacía algo mal les respondía mucho y les llevaba la contraria en todo ahora he aprendido a escucharlos y a pedir sus opiniones, también **aprendí a planificar lo que quiero hacer** para que todo me salga bien siento que me organizo mejor, **MV para mí ha sido de mucho aprendizaje y me ayudó a mejorar en muchas áreas de mi vida.**



Después de hacer tantos cambios en mi vida, mi siguiente meta es, emprender junto a mi familia y seguir poniendo en práctica el plan de acción personal y comunitario con mis compañeros.

CALEB  
NEHEMIAS  
MORENO  
ALVAREZ

CIRCULO DE MV  
"JÓVENES DEL FUTURO"  
COMPLEJO EDUCATIVO  
EL JAGUEY



Me llamo Caleb, tengo 19 años de edad nací en Cantón El Jaguey, y vivo con mis padres, mi abuelo y mis ocho hermanos desde mi niñez he trabajado ayudando a mi papa, quien es pescador y aprendí el oficio desde pequeño. También, me gusta andar en la lancha y ver el mar.

Hoy me llevo bien con mis compañeros de clases y mis maestros, pero no siempre fue así. Yo era muy complicado, casi no les ponía importancia a las clases.

En el 2022 llegaron a presentar el proyecto de Enfoque Mejoramiento de Vida y eligieron mi grado para formar parte del círculo al cual le llamamos Jóvenes del Futuro.

Al inicio no le daba importancia a los talleres, sentía que solamente era una manera de escaparnos de las clases. Cuando llegaba la promotora, pero a medida paso el tiempo me di cuenta que tenía muchas cosas que cambiar personalmente y **decidí empezar con mi actitud y mi vocabulario**, porque me di cuenta que era muy pesado. Al inicio me costaba mucho, pero **poco a poco fui cambiando mi forma de ser y me di cuenta que yo tenía muchas habilidades**. Comencé a apoyar más a mis maestros y compañeros en proyectos de mi escuela.



CALEB  
NEHEMIAS  
MORENO  
ALVAREZ

CIRCULO DE MV  
"JÓVENES DEL FUTURO"  
COMPLEJO EDUCATIVO  
EL JAGUEY



**Decidí inscribirme en un programa de apoyo para emprendedores** que la promotora de Enfoque de Mejoramiento de Vida nos presentó, para aprender técnicas de buenas prácticas de manipulación de alimentos, y donde me formaran con talleres y me apoyaran para tener mi propia imagen comercial, porque **en un futuro quiero emprender y apoyar en la economía familiar.**

Mejoramiento de Vida para mi ha sido de mucha ayuda porque **como joven me siento capaz de lograr muchas cosas que me propongo.**

De las cosas que siento que he cambiado es mi actitud. No me llevaba bien con mis compañeros porque poco me gustaba compartir con los demás.

Ahora, ya mejoré mis relaciones personales, **tengo más amigos y comparto tiempo con ellos.** Estoy mejorando mi vocabulario.

A nivel de mi Centro Escolar **he sembrado árboles y plantas** con mis maestros.

Mi siguiente meta es poder establecer mi negocio y seguir poniendo en práctica Enfoque de Mejoramiento de Vida.



DEYSI  
MARICELA  
VILLANUEVA  
CHAVEZ

CIRCULO DE MV  
"MUJERES VALIENTES"  
CANTÓN  
LLANO DE LOS PATOS



Hola, soy Maricela Villanueva, nací un 30 de abril de 1978 en Llopango San Salvador.

Recuerdo mi niñez como una niña feliz.

Abril del 2022, fui invitada a una reunión y nos presentaron el Proyecto de Mejoramiento de Vida, a mí me gusto participar, y me llamo la atención, que los **eran semejantes a nuestra cotidianidad.**

A todos los temas me gustaron y **empecé hacer compromisos de mejorar diferentes áreas de mi vida.**

A medida fueron dando cada tema, pero hubo un taller que me hizo pensar y a partir de ese momento inicié haciendo ciertas acciones, tal como, salir a caminar con mis hijas y de vez en cuando pasear con mi familia.

Eso fue el taller **"El Árbol de la felicidad"**.

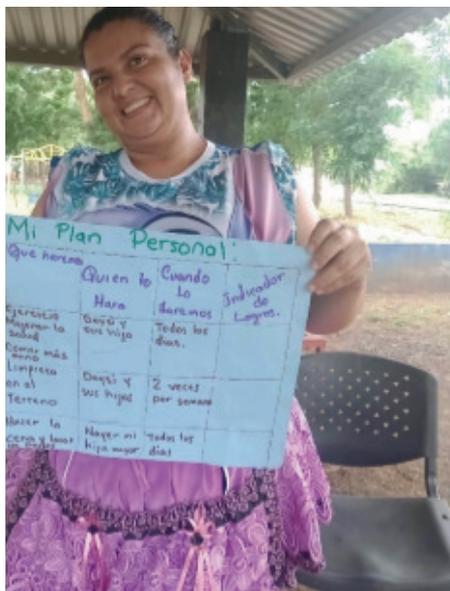
Fue un tema que marco mi vida.

Cuando nos preguntaron ¿qué te hace feliz, **me di cuenta que soy feliz siendo yo misma y que pocas veces me he encontrado conmigo misma en la vida.**

**Sentí ganas de llorar** porque en mi interior aún estuve sanando y trabajando mi salud mental al igual que físicamente.

DEYSI  
MARICELA  
VILLANUEVA  
CHAVEZ

CIRCULO DE MV  
"MUJERES VALIENTES"  
CANTÓN  
LLANO DE LOS PATOS



Ahora estoy cuidándome mejor. Hago dieta, ejercicios y como saludable. Esos me hacen sentir feliz. **Siento que estoy queriéndome a mí misma** y que soy capaz de influir en otras personas. **Ahora siento mi espíritu fuerte.**

A otras de las cosas en las que siento que he cambiado es que, cuando inicié en el proyecto, me sentía insegura, me costaba mucho creer en mí.

En las reuniones, **me empecé a dar cuenta de mis capacidades y a sentirme cada día más empoderada.**

Hoy participo en actividades con otras mujeres, he emprendido en lo que me gusta, ó sea, **siento que soy autogestionaria y que mi vida ha dado un giro muy grande.**



ahora tengo nueva receta y puse esto

Cada vez que hago una acción para mejorar me siento muy feliz, creo que mis hijas y mi esposo también han visto mi cambio, y me he dado cuenta que con cosas que uno puede hacer por uno cambia todo, como cuidar su salud, comer sano, hacer ejercicio. Planificar lo que queremos hacer, ser más organizada y tener determinación.

Si creo que he hecho cambios bastantes, en mi persona, mi siguiente meta es, seguir mejorando mi casa y mi espacio para que mi negocio sea cada día más grade y seguir cuidando mi salud mental y física.

# YANCI POZADA DE MARQUINA

CIRCULO DE MV  
"MUJERES VALIENTES"  
CANTÓN  
LLANO DE LOS PATOS



Hola mi nombre es Yanci Posada, nací en 1983 en Cantón La Leona, Municipio de Intibucá.

Pertenezco al Círculo de Mejoramiento de Vida "Mujeres Valientes" y fui invitada a participar por promotora de salud, desde en abril del 2022.

Desde los primeros temas, sentí mucho interés en ponerlos en práctica, **me di cuenta que solo nos falta un poco de orientación para hacer pequeños cambios que son necesarios en nuestro diario a vivir.**

Una de **mis primeras reflexiones fue que necesitaba tiempo para mí misma**, porque cuando tenía mis hijos pequeños, **no me quedaba chance ni de verme al espejo**, me la pasaba muy ocupada.

También vi que era necesario reducir el consumo de soda en mi hogar, porque mis hijos estaban viciados con ella.

Empecé a reciclar materiales que podía reutilizar para mejorar mi jardín.



Con la jornada **"Mejoramiento de Vida sin dinero, con idea propia"** me dejo una idea de cómo hacer cambios, para que mi casa se vea mejor, mas espaciosa y cómoda.



YANCI  
POZADA DE  
MARQUINA

CIRCULO DE MV  
"MUJERES VALIENTES"  
CANTÓN  
LLANO DE LOS PATOS



También **empezamos ahorrar con mi esposo, así fuimos mejorando el corredor**, esto permitía que **no asolearme cuando lavaba la ropa**. Luego pusimos el piso de la casa, me siento plena y feliz

También he podido **integrar a mi familia en tareas de mi hogar y siento que hay más armonía en casa**, lo que ha permitido que hagamos juntos las tareas con mis hijos y de vez en cuando salimos a visitar a mi familia y de paseo juntos.

Mejoramiento de Vida, para mí es una herramienta para que **como mujeres, podamos vernos y empezar por nosotras mismas para luego influir a la familia**.

Mi próxima apuesta es seguir ahorrando, apoyando a mi esposo porque tenemos planes de emprender juntos un negocio. Hoy él se está capacitando y juntos queremos sacar adelante a nuestros hijos.

NURYS  
JUDITH  
MEJIA

CIRCULO DE MV  
"PERLAS DE MARINAS"  
CASERÍO TOROLA,  
CANTÓN LAS TUNAS



Me llamo, Nurys Judith Mejía, tengo 36 de edad, nací el 25 de noviembre de 1987, en la Comunidad de Torola, donde nací y crecí.

Desde mayo del 2022, fui invitada a una reunión por el presidente de la ADESCOs, ahí conocí a la promotora de enfoque de mejoramiento de vida. Ella nos presentó el Proyecto, y nos preguntó si queríamos participar. Me gustó el hecho, que los temas eran muy bonitos y **fácil de entender**, todos los temas me gustaron y **comencé a querer cambiar malos hábitos** y a medida fueron dando cada tema me fui interesando, pero la jornada que me llamo mucho la atención fue **"Mi jornada diaria, nuestro tiempo"**

A partir de ese tema, inicié haciendo acciones, **me fui dando tiempo para mí, empecé a tomar mi desayuno**, ya que antes no lo hacía por hacer los quehaceres más temprano, y me estaba enfermando. Antes era muy enojada y regañaba mucho a mis hijos con gritos, **he dejado de gritar y enojarme** por todo eso ha permitido que mi relación con ellos y mi esposo haya mejorado. Hablé con ellos, y **ahora todos en casa cooperan para realizar las tareas del hogar y eso me hace sentir más relajada.**

También ahora después de comer me quedo un rato descansando ya no me pongo ansiosa, **tomo las cosas con calma y me siento mejor de salud.**

NURYS  
JUDITH  
MEJIA

CIRCULO DE MV  
"PERLAS DE MARINAS"  
CASERÍO TOROLA,  
CANTÓN LAS TUNAS



Cuando inicié en el proyecto, **no me sentía capaz de presentar un tema o hablar al frente de público. ahora ya lo hago y me siento capaz.**



Me he propuesto **mejorar mi vivienda con ahorros de mi esposo y míos,** estamos haciendo la cerca, he sembrado árboles y el agua de mi lavandero ya no cae en el patio haciendo charco, ahora con algunos tubos la llevamos a los árboles y de esa manera le damos otro uso.



Considero que **he hecho cambios significantes, en mi persona y con mi familia.**

Me estoy poniendo otra meta, quiero llevar a cabo lo que me propuse en el plan de acción personal, quiero involucrarme más en actividades y **apoyar a los líderes comunitarios; estoy segura que seguiré fortaleciendo las practica de buenos hábitos que estamos generando en familia.**

LEYDI  
CAROLINA  
BONILLA DE  
MENDOZA

CIRCULO DE MV  
"MUJERES VALIENTES"  
CANTÓN  
LLANO DE LOS PATOS



Una de las acciones que hicimos juntos fue que **nos encontramos tirado un lavamanos, lo llevamos a casa. Mi esposo lo coloco en la cocina. Eso permitió no caminar para ir hasta afuera cada vez que necesitaba lavar mis manos y los vegetales para cocinar. Esto ahorra el tiempo** al momento de cocinar.

Soy Leydi, mujer de 33 años, nací y crecí en Cantón Llano de Los Patos.

Desde mayo de 2022 formo parte del Círculo "Mujeres del Valientes".

la promotora me invitó y decidí asistir ya que mis dos hermanas eran participantes. **Para poder asistir al círculo, tengo que tomar un autobús**, porque vivo lejos. pero a través de asistir el círculo, me permite ver a la mayoría de las mujeres que asisten, ya que son mis conocidas y me hace falta verlas.

El Asistir al círculo y participar en las actividades, me han sido de muchas ayudas para **darme cuenta que soy valiosa** y lo importante es que las mujeres somos para nuestra familia. Desde el primer tema me di cuenta que **podía hacer cambios en mí y en mi familia.**

Una de **mis primeras acciones fue compartir con mi esposo los temas**, y fue ahí donde tomo la iniciativa de apoyarme, para mejorar.

Luego de las jornadas **"Mejoramiento de Vida, sin dinero con idea propia"** y **"Caminando por mi casa"** empezamos a ver que era necesario que techáramos la hornilla donde hago las tortillas y el lavadero de la ropa, porque **me asoleaba y me mojaba cuando llovía.**



LEYDI  
CAROLINA  
BONILLA DE  
MENDOZA

CIRCULO DE MV  
"MUJERES VALIENTES"  
CANTÓN  
LLANO DE LOS PATOS

Estaba descuidando mi salud. Me empecé a sentir enferma y no asistí a la unidad de salud para chequearme. Cada día que pasaba, me sentía peor, por temor que fuera una enfermedad grave. Varias veces me había visitado la promotora de enfoque de mejoramiento de vida, y me decía que fuera a la unidad. pero al ver que no asistía, le pidió apoyo a la promotora de salud. Ella luego de una pequeña platica me dijo que me realizara una prueba de embarazo, para descartar como primer paso.

Fue una sorpresa " Positiva", venia mi quinto hijo en camino.

Lo triste fue que había tomado aguas de hierbas fuertes para los malestares, nunca imaginé que fuera un embarazo.

Aquí **comprendí que es importante para las mujeres darnos tiempo para nosotras mismas, cuidar nuestra salud**, y más que nada estar en chequeo. Luego de esta experiencia ya no tendré más hijos.

Hoy **me siento más segura de mi misma, me estoy cuidando, ya no tengo miedo de ir al médico. He incluido a mi familia en las tareas del hogar** y pienso seguir haciendo pequeños cambios que me permitan mejorar mi condición de vida, y que mi familia sea feliz y mi casa sea un espacio bonito.

Mi siguiente sueño es trasladar mi huerta contiguo a mi casa, lo que me permitirá dedicar más tiempo a mis niñas y estar pendiente de la huerta.

IFPaT



GLEND  
NOHEMI  
CONTRERAS  
MARTINEZ

CIRCULO DE MV  
"BENDICIÓN DE DIOS"  
CANTÓN  
PIEDRAS BLANCAS



Hola, soy Glenda, nací un 15 de febrero de 1988, en el Cantón Piedras Blancas, toda mi vida he vivido allí.

En mayo del 2022, vinieron los de la Alcaldía Municipal de Conchagua a presentarnos el Proyecto de enfoque de mejoramiento de vida, a mí me gustó participar, y me llamó la atención, que **hablaron de la vida**, así iniciamos las jornadas.

Habían dos talleres que me hicieron pensar fueron **"Caminando por la casa"** y **"Mi jornada diaria, nuestro tiempo"**, al hacer el ejercicio de dibujar mi casa me di cuenta que **tenía que ordenar y mantener más limpio**. Y, en mi jornada diaria, al pintar el círculo de acuerdo al tiempo que dedicamos a trabajar, me di cuenta que **no me daba tiempo para mí, y no descansaba nada**.

A partir de ese momento inicié haciendo ciertas acciones. **Empecé a dar tiempo para descansar, salir a caminar** y por lo menos una vez al mes vamos a pasear con mi familia. **Se cuesta darse cuenta que uno no se da tiempo, porque siempre lo acostumbran a que uno de mujer debe de trabajar y estar pendiente de la familia**.



GLENDA  
NOHEMI  
CONTRERAS  
MARTINEZ

CIRCULO DE MV  
"BENDICIÓN DE DIOS"  
CANTÓN  
PIEDRAS BLANCAS



Cuando inicié en el proyecto, **me sentía muy triste, me costaba mucho hablar en las reuniones**, me daba mucha pena.  
y como me ve, **hoy converso y participo en las reuniones, siento que ya no me da pena dar mi opinión.**

**Cada vez que hago una acción para mejorar me siento muy feliz**, creo que uno, se va dando cuenta que con cosas que uno puede hacer por uno cambia todo, como cuidar su salud, comer sano, hacer ejercicio.

Comer sano, es **aprender a comer verduras y frutas, antes no comía así.**



Si creo que **he avanzado bastante, en mi persona.**

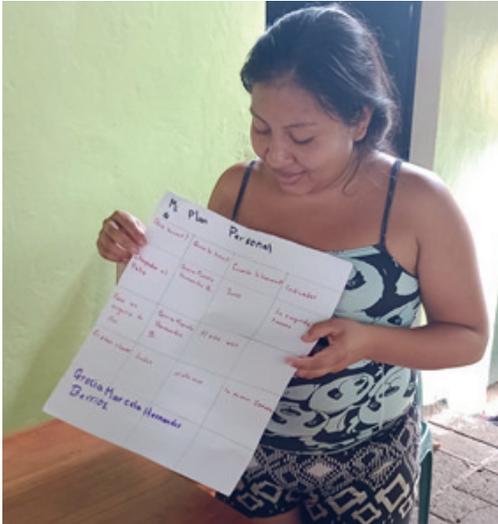
Mi siguiente meta es hacer mi casa.

Mi papa me dio un pedazo de terreno, **estoy ahorrando, ya compré** la grava, piedra y arena, lo próximo es los ladrillos y así poco a poco hasta tener mi casa.



GRECIA  
HERNANDEZ

CIRCULO DE MV  
"MUJERES DEL FUTURO"  
CANTÓN  
EL JAGUEY



Soy Grecia Hernández, tengo 27 años de edad, nací en la Ciudad de San Vicente, nos mudamos a vivir a Cantón El Jaguey, en busca de trabajo, ya que mi esposo no encontraba trabajo donde vivíamos. Aquí encontramos una casa que nos prestaron para vivir.

Mi esposo empezó a trabajar cuidando un adulto mayor y yo solo me dedicaba a los que hacer es del hogar. Durante un tiempo, luego nació mi tercera hija que hoy tiene tres años de edad.



Formo parte del círculo Mujeres del Futuro de mi comunidad desde el 2022, para participar me invitó la promotora. Uno de los temas que me llamó la atención fue **"Mejoramiento de Vida sin dinero, con idea Propia"**, porque me **di cuenta que tenía muchos recursos para mejorar mi casa**, sin necesidad de gastar y que también **podía mejorar yo misma, cuidando mi salud, incluyendo mi familia**, y que **para hacer acciones no era necesario gastar dinero**.



Poco a poco me di cuenta que yo tenía muchas habilidades. A pesar de ser mamá, yo **podía aprender un oficio** y de esa manera hacer algo para **apoyar en la economía familiar**.

GRECIA  
HERNANDEZ

CIRCULO DE MV  
"MUJERES DEL FUTURO"  
CANTÓN  
EL JAGUEY



Cuando inicié en el proyecto, **no tenía amigas, poco me gustaba hablar con otras mujeres.**

Ahora ya mejoré mis relaciones personales. **Tengo más amigas y comparto tiempo con ellas.**

Decidí inscribirme en un programa de apoyo que mi promotora me invitó, era de lo que muchas veces en las visitas a mi casa, nos habíamos hablado, que yo **quería aprender hacer pan.** Me inscribí en la capacitación de panadería especializada. La capacitación duro seis meses. Fue un poco sacrificado. Pero valió la pena. **Hoy ya puedo apoyar económicamente en mi casa,** ya que elaboro pan por encargos, **ahorrando para comprarme el horno y emprender** con pasteles para cumpleaños.

Estoy mejorando **la convivencia con mis hijas, les apoyo con las tareas y les enseñó algunas cosas del hogar.** He **sembrado árboles y el agua de mi lavadero ya no cae en el patio haciendo charco.** ahora con algunos tubos la llevamos a la huerta y de esa manera le damos otro uso. Mi siguiente meta es poder establecer mi negocio y seguir poniendo en práctica Mejoramiento de Vida.



MARIA  
NERY  
INTERIANO

CIRCULO DE MV  
COLONIA EL HAVILLAL,  
CANTÓN EL CIPRÉS

Nací el 10 de enero de 1958, en Caserío El Portillo, de San Antonio, San Miguel.  
Mi niñez fue llena de mucha escasez, no teníamos donde vivir.  
Me casé hace 40 años, en 1983.  
En 1997 nos venimos a vivir a la Colonia El Havillal.



Cuando nos vinieron a presentar este proyecto, **me gustó porque nos dijeron que aquí éramos primero nosotros y después todo el mundo.**

A mí me gustó desde la primera jornada, **no me he perdido ninguna.**

**Inicié cuidando mi salud y la de mi familia,** dejando de tomar mucho café y tomo agua.

En la jornada **“Caminando por mi casa”**, me di cuenta de que **me costaba bastante guardar el agua.**

**Decidí ahorrar para hacer mi pila.**

Esto me ha facilitado mucho mis oficios domésticos, ya que **no tengo que acarrear el agua y me permite descansar un poquito más**



Yo **continuado cuidando a mi familia, en la alimentación**, trato de comer más vegetales y verduras, he logrado disminuir mucho el consumo de café.  
Además, a mi manera **comparto todo lo aprendido con mi familia** y esto nos ha ayudado mucho.  
Elaboré mi plan de acción personal, donde me he propuesto hacer mi baño, hoy para eso estoy ahorrando. **Descubrí que si quiero, si puedo.**  
Esto me hace **súper feliz porque hoy sé que si me propongo algo, lo logro.**  
**Mejoramiento de Vida me ha dado confianza en mí misma.**

# ¡AHORA, SU TURNO, CUENTENOS SU HISTORIA DE VIDA!

SU NOMBRE:

SU POSIBLE GRUPO:

SU LUGAR:

¿Cómo era usted antes?

¿Qué acción haría para su vida?

¿Qué le hace feliz en su vida?

¿Su plan personal, familiar, comunal en su futuro?



# TALLERES DE MEJORAMIENTO DE VIDA - MI VIDA, MI HOGAR -

## #01 ¿Qué es Mejoramiento de Vida?

*¡Sin esperar apoyo de fuera, puedo hacer mil cosas para mi vida!*

## #02 Mejoramiento de Vida sin dinero, con propia idea

*¡Por mi creatividad y recursos propios, puedo mejorar mi vida!*

## #03 Caminando por la casa - Mapeo

*¡Descúbro mi tesoro de la casa y analizo mi dificultad!*

## #04 Autoevaluación de mi vida y mi hogar del futuro

*¡Voy a tener visión de mi vida y mi hogar en cinco años usando semáforo!*

## #05 Mi jornada diaria - nuestro tiempo

*¿En que me utilizo mi tiempo?*

## #06 Árbol de la felicidad

*¿Qué me hace feliz en mi vida?*

## #07 Mi Plan de Acción Personal

*¡Inicio mi primer acción en base a mi analisis!*

## #08 Reflexión

*¡No es evaluación por la autoridad, sino es mi reflexión!*



# TALLERES DE MEJORAMIENTO DE VIDA - MI AUTOESTIMA -



## #01 Autoestima

*¡Reconoceré como personas importantes, valorarme y quererme como ta!*

## #02 Valorarme como soy

*El autoconocimiento a mi mismo y valorar hasta las partes que no son gratas*

## #03 Como me ven y Autoevaluación

*¡Los de más me descubren bueno de mí!*

# TALLERES DE MEJORAMIENTO DE VIDA - NUESTRA COMUNIDAD -



## #01 Mapeo de nuestra comunidad

*¡Reconocerémos el tesoro de la comunidad y analizaremos las dificultades!*

## #02 Nuestro Plan de acción Comunitario

*¡Dividiendo el cargo entre todos, podemos realizar diferentes acciones!*

## #03 Reflexión de nuestras acciones

*¿Se ha trabajado mutuamente? ¿Qué será siguiente paso?*

## #04 Visión de 10 años en nuestra Comunidad

*¡Teniendo una Vision o lineamiento de 10 años, desarrollará máa entre todos !*

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】

## EQUIPO DE IFPAT



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



Ex extensionista de MV  
Sumiko Katayama  
Shuji Motohashi  
Miembros de MV  
Kazumi Ishijima  
Atsuko Ishijima  
Yuka Suzuki  
Sadako Kuguri

## CONTACTO

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



MARZO 2021 - MAYO DE 2024  
ALCALDÍA DE LA UNION SUR - RED INTERNACIONAL DE TÉCNICAS PARTICIPATIVAS  
PARA LOS AGRICULTORES - JICA



MAYO 2024, EDICION#2