

PROTOCOLO PARA TALLER DE AUTOEMPLEO CON ENFOQUE TERAPÉUTICO DIRIGIDO A MUJERES

Objetivo General:

Proveer a las mujeres herramientas terapéuticas y de autoempleo, ayudándolas a fortalecer su autoestima, empoderarlas y apoyarlas en la creación de proyectos productivos que se alineen con sus capacidades, intereses y bienestar emocional.

1. Diseño del Taller:

El taller debe combinar técnicas terapéuticas (como la terapia consistente en la meditación, regulación y validación de las emociones, mindfulness y arteterapia) con el desarrollo de habilidades para el autoempleo. Cada módulo tiene un enfoque que trabaja tanto en la dimensión emocional como en la dimensión práctica del emprendimiento.

Duración Total del Taller: 21 horas, distribuidas en 7 sesiones (3 horas cada una).

Módulos:

Módulo 1: Autoconocimiento y Reconstrucción Personal

- **Objetivo:** Ayudar a las participantes a superar creencias limitantes y aumentar la autoconfianza.
- **Actividades terapéuticas:**
 - Dinámicas de reflexión personal (journaling o escritura terapéutica).
 - Identificación de fortalezas y talentos personales a través de ejercicios de autoconocimiento.
 - Técnicas de relajación y mindfulness para reducir el estrés y fomentar la autorreflexión.
- **Enfoque de autoempleo:** Identificación de habilidades clave para generar ingresos y cómo esas habilidades se alinean con el bienestar emocional.

Módulo 2: Superando Miedos y Creencias Limitantes

- **Objetivo:** Trabajar sobre los miedos y creencias negativas que afectan la capacidad emprendedora.
- **Actividades terapéuticas:**
 - Ejercicios de visualización positiva y creación de afirmaciones personales.
 - Dinámica de grupo sobre "miedos comunes al emprender" y cómo enfrentarlos.
 - Técnicas de reestructuración cognitiva para cambiar creencias limitantes.

- Enfoque de autoempleo: Identificación de posibles obstáculos al iniciar un negocio y cómo abordarlos desde un enfoque emocional positivo.

Módulo 3: La Importancia del Cuidado Emocional en el Emprendimiento

- Objetivo: Explorar la relación entre el bienestar emocional y el éxito en los negocios.
- Actividades terapéuticas:
 - Técnicas de autocuidado y establecimiento de límites saludables.
 - Mindfulness para mantener la calma en momentos de estrés.
 - Ejercicios de autoaceptación y el poder de la resiliencia.
- Enfoque de autoempleo: Reconocer que el cuidado emocional y la gestión del estrés son esenciales para mantener la motivación y la productividad en el emprendimiento.

Módulo 4: Construcción de la Visión de Negocio con Enfoque Terapéutico

- Objetivo: Desarrollar una visión de negocio clara, conectada con los valores personales y el bienestar emocional.
- Actividades terapéuticas:
 - Técnicas de visualización para crear la "visión" del negocio ideal.
 - Ejercicios de collage o creación de mapas mentales (arteterapia) para manifestar metas y deseos.
 - Dinámica de trabajo de sueños y objetivos a corto y largo plazo.
- Enfoque de autoempleo: Establecer metas alcanzables y alineadas con los valores y aspiraciones personales.

Módulo 5: Gestión del Estrés y Emociones en el Proceso de Emprender

- Objetivo: Ayudar a las participantes a manejar el estrés y las emociones negativas durante el proceso de autoempleo.
- Actividades terapéuticas:
 - Técnicas de relajación progresiva y respiración consciente.
 - Identificación de los factores estresantes específicos relacionados con el emprendimiento.
 - Plan de acción personal para el manejo emocional frente a desafíos.
- Enfoque de autoempleo: Proveer herramientas para gestionar el estrés durante el proceso emprendedor, tomando en cuenta los altibajos emocionales.

Módulo 6: Empoderamiento y Sostenibilidad del Emprendimiento

- **Objetivo:** Fomentar el empoderamiento continuo y la sostenibilidad emocional del proyecto emprendedor.
 - **Actividades terapéuticas:**
 - Reflexión sobre el proceso de crecimiento personal a lo largo del taller.
 - Dinámicas de fortalecimiento de la autoestima (reconocer logros y éxitos).
 - Ejercicios de gratitud y visualización de futuros logros.
 - **Enfoque de autoempleo:** Elaboración de un plan de acción para continuar con el emprendimiento de manera sostenible a largo plazo, manteniendo la salud emocional.
-

2. Metodología:

El enfoque debe ser integrador, terapéutico y práctico, utilizando una combinación de técnicas tradicionales de emprendimiento con herramientas de desarrollo personal y emocional.

Actividades:

- **Terapias grupales:** Dinámicas de grupo para compartir experiencias y generar un sentido de comunidad.
 - **Técnicas de mindfulness y relajación:** Para ayudar a las participantes a reducir el estrés y conectar consigo mismas.
 - **Ejercicios de visualización y afirmaciones:** Con el fin de superar bloqueos emocionales y fortalecer la autoestima.
 - **Arteterapia:** Uso de la creatividad (dibujos, collage, mapas mentales) para manifestar metas y sueños.
 - **Estudio de casos:** Análisis de mujeres emprendedoras que han superado barreras emocionales y económicas.
-

3. Evaluación del Taller:

Al final del taller, se debe evaluar tanto el impacto emocional como el aprendizaje práctico de las participantes.

Acciones:

- Encuestas de satisfacción sobre el contenido y las técnicas terapéuticas utilizadas.
- Evaluación de la integración de las herramientas de autoempleo en los proyectos de las participantes.
- Retroalimentación individual sobre el proceso terapéutico y su impacto en la confianza y motivación personal.

Resultados Esperados:

- Mujeres más empoderadas, con mayor autoconfianza y seguridad emocional para emprender.
- Proyectos emprendedores alineados con el bienestar personal y emocional.
- Creación de una red de apoyo y resiliencia entre las participantes, fortaleciendo el proceso de autoempleo.
- Mujeres capaces de gestionar los desafíos emocionales en su camino hacia la independencia económica.

Este protocolo busca proporcionar un espacio seguro y sanador para que las mujeres se reconozcan a sí mismas, superen barreras emocionales y fortalezcan su capacidad de emprender de manera sostenible y equilibrada.