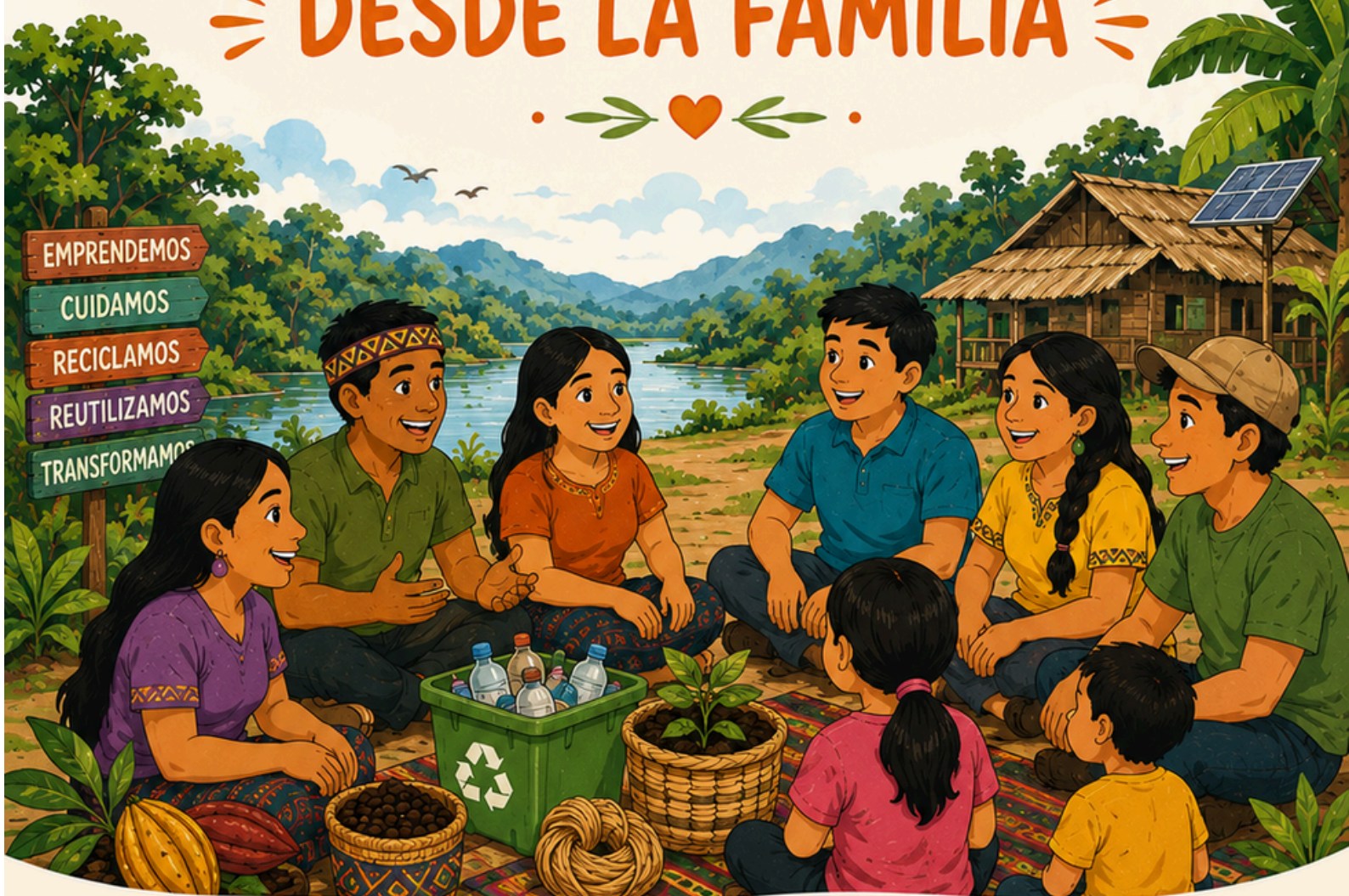


**codespa**  
de la pobreza a la prosperidad

# FORTALECIENDO NUESTRO BIENESTAR Y EMPRENDIMIENTO DESDE LA FAMILIA



- EMPRENDEMOS
- CUIDAMOS
- RECICLAMOS
- REUTILIZAMOS
- TRANSFORMAMOS



Conversamos con respeto



Cuidamos nuestras emociones



Compartimos responsabilidades



Fortalecemos nuestra familia y comunidad





## Este cuadernillo pertenece a:



codespa

**Proyecto:** Convenio AECID “Promoviendo ecosistemas de emprendimiento y economía circular en Amazonas y Cajamarca – Perú, que favorezcan el empleo de personas vulnerables”

**Organización:** Fundación CODESPA

**Año:** 2026

**Equipo consultor:**

- Daniela Yépez Ormachea - *Coordinadora de la consultoría y especialista en desarrollo económico local*
- Ángela Adriana Gozme Flores - *Especialista de acompañamiento psicosocial de la consultoría*
- Dánnae Sabrina Segovia Lira - *Especialista de transversalización de género de la consultoría*



# Objetivo

Promover la **reflexión y sensibilización** de las personas vinculadas a los emprendimientos de economía circular y sus familias, **fortaleciendo el autocuidado, el liderazgo, la comunicación familiar y la corresponsabilidad, reconociendo la participación de las mujeres** en dichos emprendimientos como un aporte al bienestar familiar.



## Reglas de oro



### Nos escuchamos con atención y respeto

Escuchamos sin interrumpir, con interés y respeto por lo que cada persona comparte.



### Hablamos con respeto y sin juzgar

Cuidamos nuestras palabras, evitando críticas, burlas o juicios hacia otras personas.



### Participamos de manera activa y voluntaria

Todas las personas pueden opinar y compartir, siempre desde su comodidad.



### Valoramos la diversidad de experiencias

Respetamos las diferentes ideas, historias y formas de ver la vida.



### Cuidamos la confianza del espacio

Lo que se comparte aquí se mantiene con respeto y confidencialidad.





# ¿Cómo nos comunicamos?



Conversamos sobre estas situaciones y elegimos cómo solemos comunicarnos.

<p><b>1</b> Cuando alguien no cumple con su trabajo en la asociación o en casa...</p> 	<p><b>A</b> Me quedo callado(a) y hago yo el trabajo.</p> 	<p><b>B</b> Le reclamo y le digo que siempre hace lo mismo.</p> 	<p><b>C</b> Le explico cómo nos afecta y buscamos solución.</p> 
<p><b>2</b> Cuando un familiar no apoya en el emprendimiento...</p> 	<p><b>A</b> Me quedo callado(a), aunque me moleste.</p> 	<p><b>B</b> Le reclamo directamente.</p> 	<p><b>C</b> Hablo con calma y le explico por qué es importante.</p> 
<p><b>3</b> Cuando no estoy de acuerdo en la asociación o en casa...</p> 	<p><b>A</b> Me quedo en silencio.</p> 	<p><b>B</b> Discuto fuerte para que me hagan caso.</p> 	<p><b>C</b> Digo mi opinión y escucho a los demás.</p> 
<p><b>4</b> Cuando alguien me cuestiona delante de otros...</p> 	<p><b>A</b> No respondo o evito hablar.</p> 	<p><b>B</b> Respondo fuerte en el momento.</p> 	<p><b>C</b> Mantengo la calma y explico mi punto.</p> 



Hablar con **respeto** y de manera **asertiva** nos ayuda a trabajar mejor en la asociación y vivir mejor en familia.

Me gustaría comunicarme con el estilo:

\_\_\_\_\_





# ⇒ ¡Revisa esto y sigue aprendiendo! ⇐

## Bloque 1



### Estilos de comunicación

- **Pasivo** (evita expresar lo que piensa o siente)
- **Agresivo** (expresa imponiendo o sin respeto)
- **Asertivo** (expresa de manera clara, directa y respetuosa)



### Comunicación asertiva

Es la habilidad de expresar pensamientos, emociones y necesidades respetando los propios derechos y los de las demás personas. Facilita el diálogo y la resolución constructiva de conflictos.



### Autoconfianza

Es creer en la propia capacidad para actuar, participar y tomar decisiones. Infiere en la iniciativa y persistencia frente a dificultades.



### Liderazgo

Es la capacidad de influir, organizar y movilizar a otras personas hacia objetivos comunes. Se expresa también en acciones cotidianas.

# Continuamos:

## “La mochila que llevamos”



A veces llevamos cosas que nos pesan.



¿Qué cargas o preocupaciones llevo en mi día a día?



¿Qué me ayuda a seguir adelante?



Podemos elegir qué cargar y qué dejar ir.

### Cosas que aligeran mi mochila:



Amor



Hablar y pedir ayuda



Escribir lo que siento



Hacer ejercicio



Tiempo en la naturaleza



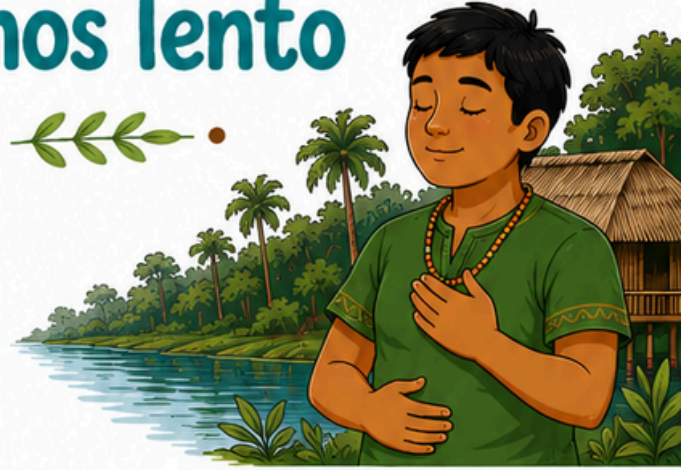
Pensamientos positivos



Reconocer lo que llevamos y lo que nos sostiene es el primer paso para tener una mochila más ligera y avanzar mejor.

Cuando respiramos lento, le enviamos a nuestro cuerpo y mente un mensaje de calma.

# ¿Estrés? ... Respiremos lento



¿Qué situaciones me generan estrés o preocupación?

---

---

---

---



¿Qué hago cuando estoy estresado/a?

---

---

---

---

## ¡Aprendamos a respirar lento!

1 Inhalo



Respiro por la nariz contando hasta 4.

2 Sostengo



Mantengo el aire contando hasta 2.

3 Exhalo



Suelto el aire por la boca contando hasta 6.

4 Repito



Lo repito 3 veces para sentir calma.

## Estrategias para afrontar el estrés



• Hablar y pedir apoyo.



• Realizar actividad física.



• Escribir o dibujar lo que siento.



• Conectar con la naturaleza.



• Organizar mis tareas y priorizar lo importante.



• Practicar la respiración lenta.

## ¿En qué me ayuda?



• Pienso con más claridad.



• Me siento más tranquilo/a.



• Tengo más paciencia.



• Me siento más fuerte por dentro.



• Me relaciono mejor con los demás.



Respirar lento es como darle un abrazo a mi cuerpo y a mi mente.  
¡Lo puedo hacer en cualquier momento!

7

# ¿Cómo me siento hoy?

♥ Todas las emociones son importantes. Reconocerlas nos ayuda a cuidarnos mejor. ♥

## ALEGRÍA

Me siento bien, contento/a, con energía y motivación.



## TRISTEZA

Me siento decaído/a, con ganas de llorar, con baja energía.



## MIEDO

Siento inseguridad, preocupación o que algo malo puede pasar.



## IRA

Me siento molesto/a, enojado/a o irritado/a por algo que pasó.



## SORPRESA

Algo inesperado me causa asombro o impresión.



## ASCO

Algo me desagrada mucho o me parece repugnante.



## Semáforo emocional



### ROJO

Estoy muy alterado/a

- Enojo
- Tensión
- Miedo
- Tristeza intensa



### ¿Qué puedo hacer?



Respiro lento varias veces.



Hago una pausa y me alejo de lo que me altera.



Pido apoyo a alguien de confianza.



### AMARILLO

Estoy preocupado/a o incómodo/a

- Estrés
- Preocupación
- Ansiedad leve
- Inquietud



### ¿Qué puedo hacer?



Converso con alguien sobre lo que siento.



Salgo a caminar o me muevo un poco.



Ordeno mis ideas: escribo lo que me preocupa.



### VERDE

Me siento tranquilo/a

- Calma
- Alegría
- Equilibrio
- Bienestar



### ¿Qué puedo hacer?



Puedo continuar con mis actividades y metas.



Comparto con otras personas y disfruto momentos juntos.



Sigo cuidando mi bienestar físico, emocional y espiritual.

## Recordemos



Todas las emociones son válidas.



Hablar ayuda.



Pedir apoyo está bien.



Las emociones cambian, no se quedan para siempre.



Podemos aprender a calmarnos y a sentirnos mejor.

# Cierre y compromisos



Hoy hemos compartido, aprendido y reflexionado sobre nuestras emociones y cómo cuidarnos.

¡Gracias por tu participación!








## ¿Qué me llevo de hoy?

Escribe o dibuja las ideas, aprendizajes o momentos que más te gustaron de la sesión.



## ¿Qué fue lo más importante para mí?

Marca con un  lo que consideras más importante de lo que trabajamos.

-  Reconocer mis emociones.
-  Comprender cómo el estrés me afecta.
-  Aprender a respirar lento para calmarme.
-  Usar el semáforo emocional para identificarme.
-  Comprometerme a cuidarme cada día.

## Mis compromisos de cuidado

Piensa en pequeñas acciones que puedes realizar cada día para cuidar tu cuerpo, tu mente y tus emociones. Escribe 1, 2 o 3 compromisos que te ayudarán a sentirte mejor.

### 1 Mi compromiso es...

---

---

¿Cómo me ayudará?

---

---



### 2 Mi compromiso es...

---

---

¿Cómo me ayudará?

---

---



### 3 Mi compromiso es...

---

---

¿Cómo me ayudará?

---

---



Recordemos: cuidarnos es querernos.

Pequeñas acciones cada día hacen una gran diferencia.

¡Yo me cuido, yo te cuido, nosotros y nosotras nos cuidamos!



# Redes de apoyo + APS individual



Los cambios pequeños también pueden generar mejoras importantes en la familia y en el emprendimiento.



## Acompañamiento psicosocial individual (APSI)

Si después de este espacio alguna persona siente que necesita conversar de manera más personal o recibir orientación sobre alguna situación que le preocupa, puede acercarse al equipo para solicitar un acompañamiento psicosocial individual.



Este será un espacio de escucha, orientación y apoyo, realizado con respeto y confidencialidad.

## Redes de apoyo disponibles

Centro de Salud Mental Comunitario (CSMC)



Brinda atención especializada en salud mental y apoyo psicosocial.

Centro de Emergencia Mujer (CEM)



Atiende situaciones de violencia y brinda orientación, apoyo y protección.

DEMUNA



Defiende los derechos de niñas, niños y adolescentes y brinda orientación a las familias.

Centro de salud o posta



Brinda atención en salud física y orientación en salud mental.

Línea 100



Línea gratuita y confidencial que brinda orientación y apoyo emocional.

Otras redes comunitarias



Organizaciones, grupos de apoyo y líderes de tu comunidad.



No estamos solos/as. Pedir apoyo es un acto de fortaleza. Tu bienestar también es importante.



¡Gracias por tu participación!

Buscar apoyo también es una forma de cuidarnos y cuidar a nuestras familias.



Cuidarnos es un camino que hacemos juntos. Cuenta contigo, cuenta con tu red.