

Fortaleciendo mis capacidades para una mejor calidad de vida

¿Cómo iniciar un negocio propio?

4

Propósito

Valorar la posibilidad
de tener un negocio propio
que facilite nuestra autonomía
y el crecimiento personal.

362.83

I59 fc Instituto Nacional de las Mujeres

Fortaleciendo mis capacidades para una mejor calidad de vida: ¿Cómo iniciar un negocio propio? / Instituto Nacional de las Mujeres. -- 1.ed. -- San José: Instituto Nacional de las Mujeres, 2008. (Colección Tenemos derecho a tener derechos; n. 5; Desarrollo humano, pobreza y mujeres; n. 5)

36 p., 21.5 X 14 cm

ISBN 978 9968-25-143-3

1. CALIDAD DE VIDA. 2. POBREZA. 3. DESARROLLO HUMANO. 4. CAPACITACION. 5. EMPODERAMIENTO. 6. DERECHOS DE LAS MUJERES. 7. EMPRESAS I. Título

Consultoras: Ana María Trejos
Ann Robert

Coordinación General: Nielsen Pérez Pérez
Lorena Flores Salazar

Supervisión Técnica: Nielsen Pérez Pérez
Olga Quesada Sancho

Revisado por: Olga Quesada Sancho
Carol Valerio Vega
Evelyn Piedra Rodríguez
Antonieta Fernández
M. Esther Vargas Vega
Olga Villalobos Brilla

DISEÑO E IMPRESIÓN

Diseño Editorial

www.kikeytetey.com

ÍNDICE

PRESENTACIÓN.....	5
--------------------------	----------

SESIÓN INICIAL

Tenemos talento y capacidad para emprender un negocio propio.....	6
--	----------

Actividad I.1

Revisando el material de autoaprendizaje.....	7
---	---

Actividad I.2

Tengo conciencia de mí misma	9
------------------------------------	---

Actividad I.3

Venciendo el miedo a tener éxito	13
--	----

Actividad I.4

Consecuencias positivas y negativas de tener un negocio propio.....	18
--	----

SESIÓN FINAL

Decidiendo sobre nuestro futuro negocio	22
--	-----------

Actividad I.1

Reviso y comparto mis intenciones sobre un negocio propio	23
--	----

Actividad I.2

Comparto los requerimientos de financiamiento y las oportunidades para encontrarlo como microempresaria	25
---	----

Actividad I.3

¿Qué decisiones debo tomar para iniciar mi negocio propio? y ¿cuál es mi plan para lograrlo?	28
--	----

Actividad I.4

Tomando valor para emprender o seguir.....	31
--	----



PRESENTACIÓN

En el marco de la Ley No. 7769 el conjunto de instituciones encargadas de brindar a las mujeres una formación integral que comprenda capacitación técnica, académica, socio-laboral y humana, presenta la siguiente colección de 8 temáticas de fundamental importancia para el crecimiento personal y colectivo de las mujeres.

Estas temáticas dan continuidad al proceso formativo que el INAMU lleva a cabo con las mujeres denominado: Fortaleciendo mis capacidades para una mejor calidad de vida, en el marco de la ley, y tienen como objetivo que las mujeres profundicen en aquellos temas de mayor interés para cada una, consolidando y enriqueciendo lo visto en el primer proceso, de forma que exploren todas las dimensiones de su realización como mujeres.

Las temáticas consideradas son: Salud, Educación, Capacitación Técnica y aprendizaje, Liderazgo, Cómo iniciar un negocio propio?, Calidad de Vida y Felicidad, Derecho al descanso y al entretenimiento, Empleabilidad y Organización y Participación, las cuales promueven la autonomía y el desarrollo de capacidades en las mujeres, con el fin de que éstas mejoren su vida en diferentes campos: emocional, físico, anímico, social y económico.

Estos diferentes temas aportarán a las mujeres un mayor conocimiento y reflexión para orientar sus Planes de Vida, los cuales fueron elaborados en el primer período y serán llevados a la práctica en este segundo momento.

Esperamos que el material facilite conocimientos y herramientas a las mujeres para el logro de sus intereses y expectativas y les permita mejorar sus condiciones de vida, conocer y ejercer sus derechos y potenciar sus múltiples capacidades.



Jeannette Carrillo Madrigal
Presidenta Ejecutiva INAMU

SESIÓN INICIAL

TENEMOS TALENTO Y CAPACIDAD PARA EMPRENDER UN NEGOCIO PROPIO

Hilo conductor: Tenemos talento y capacidades para emprender un negocio personal que nos permita generar recursos propios en condiciones de autonomía y crecimiento, pero debemos identificarlo para poder iniciarlo con éxito, sin temores y con valor.

Actividades:

- | | |
|---------------|---|
| Actividad 1.1 | Revisando el manual de autoaprendizaje. |
| Actividad 1.2 | Tengo conciencia de mí misma. |
| Actividad 1.3 | Venciendo el miedo a tener éxito. |
| Actividad 1.4 | Consecuencias positivas de tener un negocio propio. |



Inicio de la sesión:

- Después de la bienvenida, la facilitadora invita al grupo a nombrar a las cuatro compañeras encargadas de cerrar la sesión de trabajo, las buscadoras de perlas y las hiladoras.

- La facilitadora les recuerda a quienes nombraron en la sesión anterior como las regalonas, para que cumplan su función de hacer más placentera la sesión.

ACTIVIDAD I.I



REVISANDO EL MATERIAL DE AUTOAPRENDIZAJE

Objetivo



- Asegurar la comprensión del manual de autoaprendizaje sobre el tema de “¿Cómo iniciar un negocio propio?”
- Determinar la mejor forma de trabajar con el material.

Duración: 30 minutos.

Materiales



- Manual de autoaprendizaje.

Descripción



- La facilitadora entrega el manual de autoaprendizaje a todas las participantes.

- Les pide que formen grupos de cuatro personas.
- Indica que cada grupo debe realizar una breve revisión del material, no para hacer los ejercicios y prácticas, sino para asegurar la comprensión de lo que deben hacer.
- Le solicita a cada grupo analizar la mejor forma de trabajar el material:
 - Hacer el trabajo individualmente y luego reunirse antes de la próxima sesión de trabajo para compartir los resultados o apoyarse mutuamente.
 - Hacer el trabajo en forma grupal de principio a fin, para esto deberían organizarse para reunirse en tantas ocasiones como consideren conveniente.
- Luego, cada grupo explica sus dudas y acuerdos; en plenaria, la facilitadora procura que sean las participantes quienes aclaren entre sí esas dudas e intervendrá solamente cuando sea necesario. Esto para generar la confianza de que no requieren su apoyo para un trabajo que deberán hacer solas.
- Procura que, brevemente, las participantes cuenten cómo se han organizado, pues quizá puedan aprender unas de otras y tomar ideas.
- Al final, la facilitadora explica al grupo la importancia de seguir el material y realizar las

prácticas que ahí se plantean, ya que la sesión final requiere que se hayan realizado.

ACTIVIDAD 1.2



TENGO CONCIENCIA DE MÍ MISMA



Objetivo

- Tomar conciencia de que somos más de lo que creemos y de lo que nos han dicho que somos.
- Ponernos en contacto con nuestro verdadero ser, que va más allá de la edad, el sexo, el estado civil, entre otros.

Duración: 60 minutos.



Materiales

- Cuestionario ¿Quién soy?
- Hoja en blanco.
- Lápices.

Descripción



- La facilitadora entrega una hoja en blanco a cada participante y les solicita que pongan un título grande que diga: ¿quién soy? Luego, les pide que utilicen la hoja para describirse a sí mismas.
- Les indica que dejen la hoja de lado y que completen el cuestionario ¿Quién soy? en forma individual.
- Solicita a las participantes que comparen lo que pusieron en la hoja con la descripción que han hecho en el cuestionario. Después, en plenaria, invita a las participantes a compartir sus comparaciones contando al grupo lo que escribieron la primera vez y lo que resultó de su cuestionario.
- La facilitadora hace una reflexión sobre lo que comúnmente contestan las personas cuando se les pregunta ¿Quién es usted? Normalmente contestan qué tienen, con quién viven, en qué lugar, entre otros. Rara vez se descubre la esencia de la persona.
- La facilitadora puede guiar los comentarios a través de las siguientes preguntas:
 - ¿Qué dificultades tuvieron al llenar el cuestionario?
 - ¿Qué pregunta fue la más fácil o la más difícil?

- ¿Cómo se sintieron al contestarlo?
- Cualquier otra que considere oportuna para cumplir con el objetivo del ejercicio.
- La facilitadora guía un proceso para que el grupo analice cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.

¿QUIÉN SOY?

- ¿Quién soy como persona?
- Mi animal favorito es:
- Si pudiera cumplir un deseo, sería:
- Me siento feliz cuando:
- Me siento triste cuando:
- Me siento muy importante cuando:
- Una pregunta que tengo sobre la vida es:
- Me enojo cuando:
- La fantasía que más me gustaría lograr es:
- Un pensamiento que aún sigo teniendo es:
- Cuando me enojo, yo:
- Cuando me siento triste, yo:
- Cuando tengo miedo, yo:
- Me da miedo cuando:
- Algo que quiero pero me da miedo pedir es:

- Me siento valiente cuando:
- Me sentí valiente cuando:
- Amo a:
- Me veo a mí misma:
- Algo que hago bien es:
- Estoy preocupada:
- Más que nada me gustaría:
- Si fuera anciana:
- Si fuera niña:
- Lo mejor de ser yo es:
- Odio:
- Necesito:
- Deseo:

ACTIVIDAD 1.3



VENCIENTO EL MIEDO A TENER ÉXITO

Objetivo



- Reconocer los obstáculos internos que nos impiden creer que podemos tener un negocio propio.
- Reconocer cualidades personales útiles para emprender negocios.

Duración: 50 minutos.

Materiales



- Un juego de cartas (preparadas con anterioridad por la facilitadora para cada subgrupo).

Descripción



- La facilitadora pide a las participantes dividirse en subgrupos de máximo 5 personas.

- Con anticipación, la facilitadora prepara un juego de cartas para cada uno de los subgrupos. Las cartas se preparan de la siguiente forma:
 - Se elaboran con tarjetas de 3X5 en las cuales se debe escribir y poner imágenes de diferentes cualidades personales imprescindibles para emprender negocios propios. Debemos ponerlas en positivo y negativo. Por ejemplo:
 - Confía en sí misma – No confía en sí misma.
 - » Confía en las demás personas – No confía en las demás personas.
 - » Sabe escuchar – No sabe escuchar.
 - » Le es fácil comprender a otra gente- No le es fácil comprender a otra gente.
 - » Facilidad de expresar lo que piensa, cree y siente de manera sincera y positiva - Dificultad de expresar lo que se piensa, cree y siente de manera negativa.
 - » Responsabilidad- Irresponsabilidad.
 - » Madurez emocional- Inmadurez emocional.
 - » Amable- Grosera.
 - » Discreta- Indiscreta.
 - » Inspira confianza – No inspira confianza.

- » Se lleva bien con la gente – No se lleva bien con la gente.
- » Acepta sugerencias – No acepta sugerencias.
- » Negocia con facilidad – Le cuesta negociar.
- » Desenvuelta – Tímida.
- » Le gusta trabajar en equipo - Le gusta trabajar sola.
- » Cooperadora – Individualista.
- » Perseverante – Impaciente.
- » Optimista- Pesimista.
- » Decidida- Indecisa.
- » Le gustan los retos – No le gustan los retos.
- » Prudente – Imprudente.
- » Flexible – Rígida.
- » Independiente y autónoma – Dependiente.
- » Capacidad para organizar – No tiene capacidad organizativa.
- » Creativa – Rutinaria.
- » Dinámica y audaz – Pasiva y temerosa.
- » Líder – Obedece.

- » Don de servicio – No le gusta servir.
 - » Espíritu de aprendizaje permanente – No le gusta aprender.
 - » Tiene mucha energía – Tiene poca energía.
 - » Trabaja fuerte – Le gusta el trabajo suave.
 - » Abierta a nuevas ideas – Cerrada a nuevas ideas.
 - » Afán de superación – Conformista.
 - » Tolerante – Intolerante.
 - » Feliz- Triste.
- La facilitadora puede añadir otras características que tengan relación con la personalidad emprendedora.
 - Es necesario elaborar por lo menos cinco tarjetas por cada participante. Es decir, si el subgrupo está integrado por 5 participantes entonces es necesario elaborar por lo menos 25 tarjetas por subgrupo.
 - La facilitadora explica a los subgrupos la actividad, las cartas se ponen sobre la mesa al centro del subgrupo. Una voluntaria toma la primera carta, la lee y observa la ilustración y si se siente identificada con lo que ahí aparece, se queda con ella. Si no es así, la pone junto al montón y le da la oportunidad a la persona que se encuentra a su lado derecho para que tome o deje la carta. Se continúa de la misma forma y, al terminar la

ronda, si nadie retiró la carta, ésta se elimina y se continúa con la siguiente. La dinámica sigue igual hasta que se terminen las cartas.

- En sesión plenaria, cada participante muestra al grupo sus cartas y comenta por qué se siente identificada con ellas. Las demás pueden intervenir haciendo preguntas.
- El ejercicio continúa de la misma manera, hasta que todas presentan sus tarjetas.
- La facilitadora va anotando en una hoja de rotafolio cada cualidad que mencionan positiva y negativa. Marca al lado de cada una las veces que la han mencionado. Probablemente, la mayoría de los resultados se encontrarán en el lado positivo, aunque habrá algunas anotaciones negativas (para estas pedirá ideas de cómo superarlas).
- La facilitadora guía un proceso para que el grupo analice el tipo y la cantidad de cualidades personales que tienen, individualmente y como grupo, permite que reflexionen acerca de cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida y en el emprendimiento de un negocio personal. Puede ser con preguntas y afirmaciones como:
 - ¿Cuál o cuáles son las cualidades más comunes en nuestro grupo?
 - ¿Cuáles son las cualidades que tienen más oportunidad de mejorar?
 - ¿Por qué creen que tal o cual cualidad es importante para emprender un negocio?

- ¿Cómo podemos aprovecharlas en nuestra situación personal?
- ¿Cómo podemos superar aquellas que no son positivas? Escribe las ideas que las participantes indican.

ACTIVIDAD I.4



CONSECUENCIAS POSITIVAS Y NEGATIVAS DE TENER UN NEGOCIO PROPIO.

Objetivo



- Iniciar una reflexión sobre las consecuencias positivas y negativas que tiene para las mujeres poner un negocio propio.
- Evidenciar cómo pueden ayudar las cualidades personales a la intención de poner un negocio propio.

Duración: 40 minutos.

Materiales



- Hojas de rotafolio y marcadores.
- Historia de Roxana Badilla.



Descripción

- La facilitadora organiza cinco grupos de cuatro personas, numerándolas del uno al cinco y pidiéndoles que se ubiquen en diferentes áreas del salón de trabajo.
- Le entrega a cada integrante del grupo la Historia de Roxana Badilla (se encuentra al final de esta descripción), para que lo lean juntas, al tiempo que les indica cuáles son las tareas que deben ejecutar con este relato:
 - Subrayen las consecuencias positivas que tuvo para Roxana Badilla el hecho de haber puesto un negocio propio.
 - Conversen acerca de cuáles de esas consecuencias positivas les gustaría tener en la vida de cada una.
 - ¿Qué creen que debió hacer Roxana para lograr su situación actual?
- Luego, estimula el intercambio y discusión en una plenaria con todo el grupo, en donde cada equipo va planteando los aspectos que subrayó y sus puntos de vista, en tanto que el resto del grupo reacciona aportando sus ideas o inquietudes.
- La facilitadora divide la hoja de rotafolio en dos columnas. En una, anota las impresiones del grupo sobre las consecuencias positivas de ponerse un negocio propio. En la otra, la lista

de las que las participantes querrían experimentar.

- Para finalizar, lanza preguntas al grupo sobre cuáles serían sus propias conclusiones sobre la idea de montar un negocio propio, que realmente funcione y sea exitoso.

LA HISTORIA DE ROXANA BADILLA

- Roxana Badilla es una mujer de 50 años que hoy tiene tres locales de “Transformación de prendas de vestir” ubicados en los principales centros comerciales del país. Inició con este negocio cuando tenía 40 años. Ella empezó con un pequeño tallercito de costura en su casa en donde las vecinas le llevaban vestidos, pantalones, blusas y cualquier otra prenda de vestir que deseaban arreglar; hacerla más ancha, más larga, más corta, cambiarle el cuello, ajustarla a otras medidas, entre otros. Lo que les gustaba a las vecinas y amigas es que con la transformación tenían, prácticamente, una nueva prenda a mitad de precio. Como trabajaba con tanta calidad y era tan responsable se hizo famosa y venía gente de muchos lugares a solicitar sus servicios. Con los ahorros que fue haciendo, vio la oportunidad de poner un local en un centro comercial y contratar dos costureras más. El impacto fue tal que en el transcurso de un año abrió dos locales más en

otros centros comerciales y está por abrir el cuarto. Tiene una administradora en cada local y ella se dedica a la compra de materiales, manejo del dinero y la supervisión general de los trabajos. Paga bien, pero gana muy bien. Tiene dinero para atender su salud, sus gustos personales, sus prendas de vestir, sus zapatos, sus viajes, pagar el préstamo de la casa que se construyó, mantener su vehículo en excelentes condiciones, ayudar a sus padres, comprar comida buena, saludable y abundante para su casa, financiar los estudios de sus hijos, estudiar y capacitarse. Además, tiene tiempo para su entretenimiento, para asuntos espirituales y de crecimiento personal. Todo esto le permite ser muy libre, autónoma, decidir sobre su vida y sobre cómo gastar su dinero. Es muy feliz, esto no significa que no tiene problemas, sino que los enfrenta con armonía y una actitud positiva. No es para menos, pasó de ser muy pobre a vivir con más comodidades, gracias a su propio esfuerzo y capacidad.

- Y pensar que antes de iniciar su negocio vivía en un cuarto, arrimada a una hermana, con sus tres chiquitos en la escuela, sin un compañero que le ayudara, comiendo apenas una vez al día, sin un segundo par de zapatos que ponerse, sin posibilidad de estudiar, triste y deprimida. Ella dice que la bendición de su vida fue haber tenido el valor y la decisión de ponerse su propio negocio.

SESIÓN FINAL

DECIDIENDO SOBRE NUESTRO FUTURO NEGOCIO

Hilo conductor: Reviso y comparto mis intenciones sobre un negocio propio, lo aclaro con mis compañeras, paso de intenciones a planes y me decido con esperanza a emprender un negocio personal.

Actividades:

- | | |
|---------------|--|
| Actividad 1.1 | Reviso y comparto mis intenciones sobre un negocio propio. |
| Actividad 1.2 | Comparto los requerimientos de financiamiento y las oportunidades para encontrarlo como microempresaria. |
| Actividad 1.3 | ¿Qué decisiones debo tomar para iniciar mi negocio propio? Y ¿cuál es mi plan para lograrlo? |
| Actividad 1.4 | Tomando valor para emprender o seguir. |



Inicio de la sesión:

- Después de la bienvenida, la facilitadora invita al grupo a nombrar a las cuatro compañeras encargadas de cerrar la sesión de trabajo, las buscadoras de perlas y las hiladoras. Luego escogen en conjunto a las regalonas para la próxima sesión.

ACTIVIDAD I.I



REVISO Y COMPARTO MIS INTENCIONES SOBRE UN NEGOCIO PROPIO



Objetivo

- Compartir mis intenciones sobre un negocio propio.
- Recibir retroalimentación del grupo para ampliar mi horizonte con respecto a mis intenciones.

Duración: 1 hora.



Materiales

- 1 cartulina para cada participante.
- Hojas blancas.

- Tijeras.
- Goma.
- Revistas.
- Periódicos.
- Objetos variados de la naturaleza o de la vida cotidiana (piedras, hojas, flores, madera, conchas, tapas, entre otras.)
- Marcadores de colores.



Descripción

- La facilitadora pide al grupo que se organice en subgrupos de 4 personas.
- Entrega a cada subgrupo cartulinas, tijeras, goma, revistas, objetos de la naturaleza, periódicos y marcadores.
- Les pide a las participantes que realicen un collage, donde le cuenten al grupo el proyecto que tienen para hacer su propio negocio. Debe contener la idea del talento que aprovecharán, el producto o servicio que ofrecerán y los beneficios que tendrán quienes lo compren.
- Luego, en cada subgrupo, la participante muestra su collage al resto y, antes de dar su propia explicación sobre la obra, permite que las integrantes del subgrupo le den su interpretación.

- Cada participante explicará las características de su producto y el resto del subgrupo le dará opiniones sobre éste y aportará ideas para mejorarlo.
- Una vez que los subgrupos han terminado, se hace una mesa redonda general con el objetivo de evaluar la experiencia y de conocer los sentimientos de las participantes, así como, expresar cómo pueden utilizar lo aprendido en sus proyectos personales.

ACTIVIDAD 1.2



COMPARTO LOS REQUERIMIENTOS DE FINANCIAMIENTO Y LAS OPORTUNIDADES PARA ENCONTRARLO COMO MICROEMPRESARIA

Objetivo



- Revisar los requerimientos de financiamiento investigando algunas posibilidades.
- Valorar las mejores opciones.

Duración: 40 minutos.

Materiales



- Hoja con la matriz de investigación de financiamiento.
- Lápices.
- Material que cada participante recolectó en los bancos o instituciones.

Descripción:

- Las participantes se forman en subgrupos (de acuerdo con las indicaciones de la facilitadora), diferentes a los de la actividad 1.1. deben tener 5 personas como máximo.
- Les pide que compartan con sus compañeras de grupo el monto que requieren (en caso de necesitarlo), de acuerdo con lo trabajado en su manual de autoaprendizaje.
- Les pide que saquen la información que obtuvieron de los bancos, instituciones u otras organizaciones que visitaron y que juntas completen la matriz de investigación de financiamiento.
- Luego de completar la matriz, analizarán cuáles son las opciones que más les convienen y dirán las razones por los cuales piensan así.

BANCO O INSTITUCIÓN QUE DA FINANCIAMIENTO	¿Qué requisitos me piden para que me den el dinero?	¿Cuánto tiempo me dan para pagar?	¿Qué tasa de interés debo pagar?	¿Por cuánto tiempo debo pagar?	¿Me conviene? ¿Por qué?

- En plenaria, compartirán las conclusiones obtenidas en cada grupo y evaluarán lo que aprendieron con este análisis que fue de utilidad para sus proyectos personales.

ACTIVIDAD 1.3



¿QUÉ DECISIONES DEBO TOMAR PARA INICIAR MI NEGOCIO PROPIO? Y ¿CUÁL ES MI PLAN PARA LOGRARLO?

Objetivo



- Identificar las decisiones que debo tomar para iniciar un negocio propio.
- Crear un plan para dar inicio a mi negocio propio.

Duración: 40 minutos.

Materiales



- Bolsa mediana de papel para cada participante.
- Marcadores de colores.
- 5 Tarjetas de 21 cm. x 14 cm. para cada participante (la mitad de la hoja tamaño carta).
- Bolsas de papel.

Descripción



- La facilitadora hace 5 tarjetas por cada participante (como mínimo), según el siguiente modelo.

ANVERSO DE LA TARJETA

- Debo decidir:

REVERSO DE LA TARJETA

- Para lograrlo voy a hacer las siguientes cosas:
_____ y _____
- Lo que necesito es: _____
- La fecha máxima en que lo habré hecho es:

- La facilitadora indica a las participantes que busquen una compañera para compartir sus decisiones, la forma y fechas en que lo logrará. Cada pareja compartirá sus tarjetas y aprovecharán para retroalimentarse con observaciones

e ideas. Para tomar la decisión debo conocer las posibilidades que existen en la comunidad, la viabilidad del proyecto, los recursos que necesito, la forma de comercialización del producto, en caso de que se requiera, así como la capacitación y asesoría que debería tener.

- Concluido el trabajo en parejas, le solicita a cada participante que ordene las fichas, según el orden de las fechas en que cumplirá con lo que dice allí.
- En plenaria, entrega la bolsa de papel a cada una para que introduzcan sus tarjetas en ella, que pongan la bolsa entre sus manos y las invita a hacer la siguiente meditación.
 - Cierren sus ojos, manteniendo la bolsa en sus manos.
 - Respiren profundo hasta sentir que su estómago se llena y boten el aire poco a poco por la nariz.
 - Ahora imagínense que pueden pedir ayuda a una sabia que se encuentra en un bosque y que usted la visita.
 - La sabia le entrega un objeto que es especialmente para usted, que cada vez que lo vea le recordará su capacidad y su fuerza.
 - Le agradece a la sabia y abre sus ojos.

- Ahora dibuje en su bolsa el objeto que le entregó la sabia y piense en lo que eso significa para usted.
- La facilitadora permite que algunas de las participantes compartan su experiencia y les recuerda que el compromiso más importante es consigo mismas.

ACTIVIDAD 1.4



TOMANDO VALOR PARA EMPRENDER O SEGUIR

Objetivo



- Llenarme de fe y esperanza de que es posible lograr mis planes.

Duración: 30 minutos.

Materiales



- Grabadora.
- Canción “Color Esperanza” de Diego Torres.
- Letra de la canción.

Descripción



- La facilitadora entrega una copia de la letra de la canción: Color esperanza, de Diego Torres.

COLOR ESPERANZA

Sé que hay en tus ojos con solo mirar,
que estás cansado de andar y de andar
y caminar girando siempre en un lugar.

Sé que las ventanas se pueden abrir,
cambiar el aire depende de ti
te ayudará, vale la pena una vez más.

Saber que se puede, querer que se pueda
quitarse los miedos sacarlos afuera
pintarse la cara color esperanza
tentar al futuro con el corazón.

Es mejor perderse que nunca embarcar
mejor tentarse a dejar de intentar
aunque ya ves que no es tan fácil empezar.

Sé que lo imposible se puede lograr
que la tristeza algún día se irá
y así será la vida cambia y cambiará.

Sentirás que el alma vuela
por cantar una vez más.

Vale más poder brillar.
Que solo buscar ver el sol.

- Se solicita al grupo que canten juntas y se pone la canción en la grabadora.
- Luego, se pide al grupo que compartan el mensaje que esta canción ha dejado en sus corazones.
- Para finalizar, se solicita a cada participante que se acerque a la compañera de su derecha y que, mutuamente, se ofrezcan un cumplido personal sincero y luego se den un gran abrazo, transmitiéndose con este las mejores intenciones y deseos.
- Para finalizar se les pide a las buscadoras de perlas y las hiladoras que cierren la sesión con sus observaciones y se deja un espacio final de reflexión.

NOTAS:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

[illegible]

A blank sheet of lined paper with horizontal teal lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. The background features a large teal wave on the right side and a teal footer at the bottom.