

PROYECTO: BIENESTAR EMOCIONAL Y RURAL

AYUNTAMIENTO DE BOAL

ÍNDICE

1. Introducción.....	3
2. Justificación.....	3
3. Objetivos.....	5
4. Población objeto.....	6
5. Metodología.....	7
6. Recursos.....	10
7. Resultados esperados.....	12
8. Evaluación.....	13
9. Límites y riesgos.....	14

1. INTRODUCCIÓN

La formación en bienestar emocional en pueblos aislados de zonas rurales es de vital importancia, ya que estos entornos suelen enfrentar desafíos específicos que afectan tanto a la salud mental como al bienestar general de sus habitantes. En muchas ocasiones, las comunidades rurales se ven marginadas en términos de acceso a recursos y servicios especializados, lo que puede generar un aislamiento social y una mayor vulnerabilidad frente a situaciones de estrés, ansiedad, depresión y otras condiciones emocionales.

Realizar programas de formación sobre bienestar emocional en estos contextos contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas, brindándoles herramientas para gestionar sus emociones, enfrentar las dificultades cotidianas y fortalecer su resiliencia. Además, este tipo de formación fomenta la creación de redes de apoyo entre los miembros de la comunidad, lo que puede reducir el estigma asociado a la salud mental y promover una mayor apertura y comprensión sobre la importancia del cuidado emocional.

En el ámbito rural, factores como la falta de servicios de salud mental, el trabajo en solitario, la escasa interacción social y las dificultades económicas pueden afectar gravemente la salud emocional de los individuos. Por lo tanto, la implementación de iniciativas educativas sobre bienestar emocional no solo mejora el bienestar individual, sino que también fortalece la cohesión social y contribuye a la sostenibilidad de estas comunidades, empoderándolas para enfrentar sus desafíos con mayor capacidad y optimismo.

La formación en bienestar emocional en zonas rurales no solo es un acto de justicia social, sino también una inversión en el futuro de estos territorios, promoviendo una cultura de autocuidado, apoyo mutuo y desarrollo integral que abarca tanto las dimensiones psicológicas como las socioeconómicas.

2. JUSTIFICACIÓN

La justificación para realizar formación en bienestar emocional en pueblos aislados de zonas rurales se basa en la necesidad de abordar una serie de factores que afectan de manera particular a estas comunidades y que, a menudo, son pasados por alto. Estos factores incluyen el aislamiento social, la limitación en el acceso a servicios de salud mental, la escasa infraestructura educativa y la falta de recursos para el desarrollo personal y comunitario.

Aislamiento social y geográfico: En muchas zonas rurales, los pueblos están alejados de los centros urbanos y tienen dificultades para acceder a servicios de salud, incluida la atención psicológica. Este aislamiento físico y social puede generar sentimientos de soledad y desesperanza, especialmente en personas mayores, jóvenes o aquellos que atraviesan situaciones de crisis emocional. La formación en bienestar emocional permite a los individuos aprender a gestionar sus emociones, prevenir trastornos emocionales y mejorar su calidad de vida, todo ello sin la necesidad de desplazarse grandes distancias.

Escasez de servicios de salud mental: En las zonas rurales, la disponibilidad de profesionales especializados en salud mental es limitada. Esto se traduce en una atención deficiente o inexistente para aquellos que sufren de trastornos emocionales o psicológicos. Además, la estigmatización de los problemas de salud mental en muchos de estos pueblos contribuye a que las personas no busquen ayuda por miedo o vergüenza. La formación en bienestar emocional ayuda a derribar este estigma, sensibilizando a la comunidad sobre la importancia de la salud mental y proporcionando herramientas básicas para el autocuidado emocional.

Resiliencia comunitaria y apoyo social: La formación en bienestar emocional no solo impacta al individuo, sino que también fortalece a la comunidad en su conjunto. Al educar a los miembros de la comunidad sobre cómo identificar signos de malestar emocional en sí mismos y en los demás, y cómo crear redes de apoyo, se favorece la cohesión social y se promueve un entorno más saludable y solidario. En comunidades rurales, donde los lazos sociales son fundamentales para la supervivencia y el bienestar colectivo, un enfoque en bienestar emocional puede hacer una diferencia significativa.

Desafíos socioeconómicos: Las dificultades económicas y el acceso limitado a recursos pueden generar altos niveles de estrés, especialmente en contextos rurales donde las oportunidades laborales y las condiciones de vida son más precarias. La formación en bienestar emocional ofrece herramientas para manejar el estrés, la ansiedad y las presiones cotidianas que surgen debido a la falta de empleo, la baja productividad agrícola o las dificultades económicas. De esta forma, se contribuye a un bienestar más integral que no solo atiende las emociones, sino también las circunstancias que las afectan.

Mejora en la calidad de vida y prevención de enfermedades: El bienestar emocional está estrechamente relacionado con la salud física. Las personas que gozan de una buena salud emocional tienen menos probabilidades de padecer enfermedades físicas como problemas cardíacos, hipertensión o trastornos digestivos. Al fomentar la formación en bienestar

emocional, se puede prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida en estas poblaciones. Además, al reducir el estrés y promover una mentalidad positiva, las comunidades rurales pueden enfrentar los desafíos de manera más efectiva y con mayor optimismo.

En conclusión, la formación en bienestar emocional en pueblos aislados de zonas rurales no solo es una necesidad urgente para abordar los problemas de salud mental en estas comunidades, sino también una herramienta poderosa para promover el desarrollo personal, social y económico de estos territorios. Empoderar a las personas con los conocimientos y habilidades necesarias para cuidar su bienestar emocional tiene un impacto directo en la mejora de su calidad de vida y en la creación de comunidades más resilientes y cohesionadas.

3. OBJETIVOS

El alcance de un proyecto de formación en bienestar emocional en pueblos aislados de zonas rurales debe definir de manera clara y precisa los objetivos, las actividades, los recursos, los plazos y los resultados esperados. A continuación, se presenta una descripción del alcance que podría tener un proyecto de este tipo:

OBJETIVO GENERAL:

- Promover el bienestar emocional de la población residente en zonas rurales mediante la adquisición de conocimientos y herramientas prácticas que favorezcan la gestión emocional, el autocuidado y las relaciones sociales saludables.
- Favorecer el bienestar emocional de la población rural mediante actividades creativas que faciliten la expresión de emociones, el autoconocimiento y la conexión social.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Mejorar el conocimiento sobre las emociones y su influencia en el bienestar personal.
- Favorecer la identificación, expresión y gestión adecuada de las emociones.
- Dotar a las personas participantes de estrategias para afrontar situaciones de estrés, soledad o vulnerabilidad emocional.
- Fomentar la autoestima, el autoconocimiento y las relaciones sociales positivas.
- Crear espacios de encuentro y apoyo comunitario en los núcleos rurales.
- Utilizar la creatividad como herramienta para expresar emociones, pensamientos y experiencias personales.

- Favorecer la autoestima y la confianza en las propias capacidades.
- Promover espacios de encuentro, participación y apoyo entre las personas participantes.
- Reducir el aislamiento social mediante actividades grupales y comunitarias.
- Potenciar estrategias de autocuidado y bienestar emocional a través de técnicas creativas.

4. POBLACIÓN OBJETO

La población objetivo del proyecto de formación en bienestar emocional en pueblos aislados de zonas rurales está compuesta por los miembros de la comunidad local, que enfrentan situaciones particulares derivadas del aislamiento geográfico, la falta de recursos y la escasa disponibilidad de servicios de salud mental. Este enfoque asegura que se cubran las necesidades específicas de diversos grupos dentro de la comunidad, buscando un impacto positivo en el bienestar emocional de todos sus integrantes. A continuación, se detalla la población a la que se dirige el proyecto:

Miembros de la comunidad rural: El proyecto está destinado a todas las personas que viven en los pueblos de las parroquias elegidas, zonas aisladas y con falta de recursos, independientemente de su edad o situación socioeconómica. Sin embargo, se dará especial atención a aquellos grupos que suelen ser más vulnerables a los problemas emocionales, como:

- Adultos jóvenes y adolescentes: Este grupo está expuesto a altos niveles de estrés debido a la falta de oportunidades educativas y laborales en las zonas rurales, lo que puede generar sentimientos de frustración y desesperanza.
- Personas mayores: A menudo sufren de soledad, pérdida de familiares y amigos, y problemas de salud, lo que puede afectar su bienestar emocional. Además, la falta de acceso a servicios de salud mental agrava esta situación.
- Mujeres: Las mujeres rurales pueden enfrentarse a mayores dificultades debido a roles tradicionales, violencia doméstica, discriminación de género y desigualdad en el acceso a recursos. El bienestar emocional de este grupo es esencial para mejorar su calidad de vida.
- Niños y adolescentes: Es crucial comenzar a trabajar con los más jóvenes, ya que la infancia y la adolescencia son etapas clave en el desarrollo emocional. La formación puede ayudarles a gestionar emociones de forma saludable desde temprana edad.

Líderes Comunitarios y Facilitadores Locales:

- Líderes comunitarios: Personas con influencia en la comunidad, como autoridades locales, educadores o trabajadores sociales. Estos actores pueden convertirse en multiplicadores del conocimiento adquirido, promoviendo el bienestar emocional dentro de sus círculos de influencia y actuando como punto de apoyo para los miembros de la comunidad que necesiten orientación o ayuda adicional.
- Facilitadores locales: Personas seleccionadas dentro de la misma comunidad que recibirán formación especializada para ser multiplicadores de las técnicas aprendidas. Estos facilitadores pueden organizar talleres, acompañar a sus vecinos y contribuir a crear una red de apoyo emocional entre los miembros de la comunidad.

Profesionales de la Salud Local:

- En caso de que existan profesionales de la salud en las comunidades, se incluirán en el proyecto con el fin de capacitarlos en la identificación de trastornos emocionales comunes y brindarles herramientas para el acompañamiento básico de los afectados. Esto les permitirá integrar las técnicas de bienestar emocional en su labor diaria y garantizar que los casos que requieran atención especializada puedan ser derivados adecuadamente.

Población en Situación de Vulnerabilidad:

- Personas con discapacidades o enfermedades crónicas: Las personas que enfrentan dificultades adicionales debido a discapacidades físicas o enfermedades crónicas pueden estar especialmente expuestas a problemas emocionales derivados del estrés o la falta de apoyo social.
- Agricultores y trabajadores rurales: Este grupo enfrenta estresores económicos y laborales debido a la incertidumbre climática, el trabajo físico intenso y la falta de recursos, lo que impacta directamente en su bienestar emocional.

Familiares y Cuidadores:

- En muchas comunidades rurales, los familiares y cuidadores, especialmente los que cuidan a personas mayores o con alguna discapacidad, son quienes enfrentan mayores cargas emocionales. La formación en bienestar emocional dirigida también a este grupo busca mejorar su capacidad para cuidar tanto de su propio bienestar como del bienestar emocional de quienes dependen de ellos.

5. METODOLOGÍA

La metodología empleada en este proyecto de formación en bienestar emocional en pueblos aislados de zonas rurales está diseñada para garantizar una enseñanza efectiva, inclusiva y participativa. Se adapta a las particularidades del entorno rural, a las características de la población objetivo y a las limitaciones que puedan existir en cuanto a recursos y acceso.

El enfoque será práctico, accesible y centrado en las necesidades y realidades de los participantes.

Enfoque Participativo y Comunitario:

El proyecto sigue un enfoque participativo, que implica a los miembros de la comunidad en todas las fases del proceso. Esto permite que los participantes se conviertan en agentes activos de su propio aprendizaje y bienestar. Se fomentará la participación en las actividades formativas asegurando que las intervenciones se adapten a sus necesidades y realidades locales.

- **Inclusión activa de la comunidad:** Se involucrará a los líderes comunitarios y a personas clave en la identificación de los temas de bienestar emocional más relevantes, lo que permitirá ajustar los contenidos a las expectativas y las problemáticas específicas de cada comunidad.
- **Espacios de intercambio y colaboración:** Durante el proyecto, se organizarán espacios en los que los participantes puedan compartir sus experiencias y aprendizajes, creando un entorno colaborativo que favorezca el intercambio de ideas y el apoyo mutuo entre los miembros de la comunidad.

Enfoque Práctico y Vivencial:

El aprendizaje será principalmente práctico y vivencial, priorizando las actividades que permitan a los participantes experimentar directamente las técnicas y herramientas de bienestar emocional en su vida cotidiana. Esto garantizará que los conocimientos adquiridos sean fácilmente aplicables y relevantes para los participantes.

- **Talleres interactivos:** Se organizarán talleres en los que los participantes no solo recibirán información teórica, sino que también practicarán técnicas de relajación,

- manejo del estrés, mindfulness, y otros métodos de autogestión emocional. Estos talleres estarán diseñados para ser dinámicos, participativos y accesibles para todos los niveles de conocimiento y habilidades.
- Role-playing y simulaciones: Se utilizarán actividades de simulación o juegos de roles para que los participantes puedan ensayar diferentes situaciones relacionadas con el manejo de emociones, resolución de conflictos y toma de decisiones en contextos difíciles. Estas actividades fortalecerán la capacidad de los participantes para aplicar lo aprendido en situaciones reales.
- En cuanto a las actividades creativas, el curso se fundamenta en una metodología práctica y vivencial, en la que la creatividad se utiliza como herramienta para facilitar la expresión de emociones, favorecer el autoconocimiento y reforzar la confianza en las propias capacidades. Cada sesión se desarrolla en espacios comunes de los pueblos — centros sociales, salas comunitarias o espacios al aire libre—, generando un ambiente cercano, seguro y participativo en el que cada persona puede expresarse libremente y explorar diferentes formas de creación. El objetivo es que los participantes descubran sus propias capacidades a través de experiencias creativas, compartiendo ideas, emociones y aprendizajes con el resto del grupo.
- Se promueve una dinámica colaborativa en la que cada participante puede aportar sus experiencias, conocimientos e inquietudes, favoreciendo el aprendizaje mutuo y el intercambio entre personas de diferentes edades y trayectorias. Las actividades propuestas permiten experimentar con distintas formas de expresión artística y creativa, adaptándose a las capacidades e intereses de cada persona y poniendo en valor el proceso creativo por encima del resultado final. De este modo, la creación se convierte en un medio para explorar la propia identidad, reconocer fortalezas y desarrollar una mayor seguridad y confianza personal.
- Además, el carácter colectivo de las actividades favorece la creación de vínculos y espacios de encuentro, reforzando el sentimiento de pertenencia a la comunidad. La posibilidad de compartir emociones, experiencias y producciones personales en un entorno de respeto y apoyo contribuye a generar relaciones más cercanas y a fortalecer

- El tejido social de los pueblos. Esta experiencia práctica y vivencial no solo busca estimular la creatividad, sino también ofrecer herramientas para el bienestar emocional, el autoconocimiento y el desarrollo personal, generando espacios de expresión, confianza y participación en los pueblos más aislados.

Metodología Adaptada a las Características Locales:

La metodología será flexible y adaptada a las condiciones locales de los pueblos rurales, teniendo en cuenta los aspectos culturales, sociales y económicos de cada comunidad.

- Lenguaje sencillo y accesible: Los contenidos del programa se diseñarán utilizando un lenguaje claro y comprensible, evitando tecnicismos que puedan resultar inaccesibles para la población objetivo. Además, se adaptarán los materiales y recursos formativos a las características culturales de los participantes.
- Formación en grupos pequeños: En algunas comunidades, debido a las limitaciones de espacio o transporte, la formación se llevará a cabo en grupos pequeños. Esto favorecerá una atención más personalizada y el fomento de un ambiente de confianza, donde los participantes puedan sentirse cómodos para compartir sus experiencias y dudas.

Uso de Técnicas de Aprendizaje Activo:

Se promoverá un aprendizaje activo, en el que los participantes serán protagonistas de su propio proceso educativo. Las actividades se centrarán en el aprendizaje a través de la experiencia directa, el trabajo en grupo y la reflexión.

- Dinámicas de grupo: Se utilizarán dinámicas grupales que permitan a los participantes explorar y discutir temas relacionados con el bienestar emocional, promoviendo la reflexión conjunta y el aprendizaje colectivo.
- Reflexión y autoevaluación: A lo largo del proyecto, los participantes serán animados a reflexionar sobre su propio bienestar emocional, identificar sus fortalezas y áreas de mejora, y establecer metas personales de autocuidado. Esto les permitirá personalizar su proceso de aprendizaje y aplicar lo aprendido de forma más efectiva.

Uso de Recursos Multimedia y Materiales Complementarios:

Se empleará una variedad de recursos multimedia y materiales complementarios para apoyar el aprendizaje y la integración de los conceptos de bienestar emocional.

- **Materiales visuales:** Se utilizarán presentaciones, videos y recursos visuales para ilustrar los conceptos clave sobre el bienestar emocional. Los materiales serán sencillos, con ejemplos visuales que faciliten la comprensión.
- **Guías y folletos informativos:** Los participantes recibirán materiales impresos con resúmenes de las técnicas y herramientas aprendidas, así como recomendaciones para mantener su bienestar emocional a largo plazo.

La metodología empleada en este proyecto está centrada en ofrecer una formación accesible, práctica y adaptada a las necesidades de las comunidades rurales. A través de un enfoque participativo y comunitario, se busca que los participantes no solo adquieran conocimientos sobre bienestar emocional, sino que también desarrollen habilidades prácticas para mejorar su salud mental y emocional en el día a día. Además, el uso de técnicas activas y la formación de facilitadores locales garantizarán la sostenibilidad del proyecto y el fortalecimiento de la comunidad a largo plazo.

6. RECURSOS

Para la implementación exitosa de un proyecto de formación en bienestar emocional en pueblos aislados de zonas rurales, es fundamental contar con los recursos adecuados que aseguren el cumplimiento de los objetivos establecidos. Los recursos necesarios incluyen tanto los materiales, como el personal, la infraestructura y el apoyo logístico. A continuación, se describen los diferentes tipos de recursos requeridos:

Recursos Humanos:

- **Instructores o facilitadores especializados:** Profesionales en el área de salud mental, psicología, trabajo social o áreas afines, encargados de impartir los talleres y capacitar a los miembros de la comunidad, y profesores de baile homologados. Estos facilitadores deben tener experiencia trabajando en contextos rurales y ser capaces de adaptar sus contenidos a las realidades y necesidades locales.

- **Líderes comunitarios:** Personas clave dentro de la comunidad que servirán de intermediarios entre el proyecto y los habitantes locales. Serán responsables de facilitar la participación, organizar actividades y promover el bienestar emocional en su entorno. Además, se les brindará formación para que puedan continuar la labor una vez finalizado el proyecto.
- **Voluntarios locales:** Miembros de la comunidad que se involucren de forma activa en la organización y desarrollo de las actividades, ayudando en la logística, difusión y acompañamiento a los participantes durante las formaciones. Los voluntarios también podrán ser formados como facilitadores de bienestar emocional para garantizar la sostenibilidad del proyecto.
- **Profesionales de la salud local:** En caso de existir médicos, enfermeros o psicólogos en la comunidad, se incluirán en el proyecto para capacitarlos en la identificación temprana de trastornos emocionales y en el acompañamiento básico de los afectados.

Materiales Educativos:

- **Guías y manuales de bienestar emocional:** Documentos adaptados a la realidad local que cubran temas como manejo del estrés, técnicas de relajación, habilidades de comunicación, prevención de trastornos emocionales, y el autocuidado. Estos materiales deben ser simples, fáciles de comprender y culturalmente apropiados.
- **Presentaciones y recursos visuales:** Material audiovisual (diapositivas, videos) que apoyen la formación y hagan los temas más accesibles y atractivos para los participantes. El uso de gráficos, imágenes y ejemplos prácticos será esencial para facilitar la comprensión.
- **Folleto y carteles informativos:** Material impreso con información clave sobre la importancia del bienestar emocional, cómo identificar signos de malestar y cómo buscar ayuda. Estos recursos pueden ser distribuidos en lugares clave de la comunidad, como centros de salud, escuelas o puntos de encuentro social.
- **Herramientas tecnológicas:** En caso de que se utilicen plataformas digitales para las capacitaciones o el seguimiento de las actividades, se necesitarán recursos tecnológicos, como computadoras, proyectores, plataformas de videoconferencia (si la conectividad lo permite) y aplicaciones para el autocuidado emocional.

Infraestructura y Espacios Físicos:

- **Centros comunitarios y locales adecuados:** Espacios físicos donde se pueda realizar la formación de manera segura y cómoda, así como espacios amplios para las clases de baile. Estos lugares deben estar equipados con sillas, mesas y herramientas necesarias para llevar a cabo las actividades grupales, como pizarras o proyectores.
- **Transporte:** Dado que algunos pueblos están ubicados en zonas de difícil acceso, el transporte adecuado será esencial para garantizar que los facilitadores y participantes puedan llegar a los lugares de formación. Esto puede implicar el alquiler de vehículos o el uso de medios de transporte locales.

Recursos Financieros:

- **Presupuesto para implementación:** Un presupuesto claro que cubra todos los costos del proyecto, incluidos los honorarios de los facilitadores, materiales educativos, transporte, logística de las actividades y cualquier otro gasto relacionado.

Recursos Logísticos:

- **Comunicación y divulgación:** Recursos para comunicar el proyecto a la comunidad, como carteles en lugares estratégicos y el uso de redes sociales para llegar a un público más amplio. La comunicación efectiva es esencial para asegurar la participación activa de la comunidad.
- **Material de divulgación adicional:** Distribución de materiales promocionales, como folletos o invitaciones a los talleres, que informen sobre el proyecto y motiven a los miembros de la comunidad a participar activamente en las actividades de formación.

El éxito del proyecto dependerá de la correcta utilización de estos recursos, tanto humanos como materiales, y de su integración eficaz en las comunidades rurales. Es crucial que los recursos sean adaptados a las características locales y que haya un enfoque colaborativo entre los diferentes actores involucrados, garantizando la sostenibilidad y el impacto positivo en el bienestar emocional de los habitantes de estos pueblos aislados.

7. RESULTADOS ESPERADOS

Los **resultados esperados** del proyecto de formación en bienestar emocional en pueblos aislados de zonas rurales se centran en generar un impacto positivo tanto a nivel individual como comunitario, mejorando la salud emocional de los participantes y promoviendo un ambiente de apoyo y cohesión social. Estos resultados son clave para evaluar el éxito y la sostenibilidad del proyecto. A continuación, se detallan los principales resultados que se esperan obtener:

Formación en bienestar emocional:

- Incremento en la conciencia y conocimientos sobre bienestar emocional: Se espera que los participantes adquieran habilidades para reconocer y manejar emociones, prevenir trastornos y apoyar a otros en la comunidad.
- Fortalecimiento de redes de apoyo social: Que se establezcan grupos de apoyo entre los miembros de la comunidad, donde puedan compartir experiencias y ofrecerse ayuda.
- Mejora de la salud emocional y reducción de estigmas: A medida que las personas se sientan más capacitadas para abordar problemas emocionales, se disminuirá la estigmatización en torno a la salud mental y aumentará la disposición a buscar ayuda.
- Sostenibilidad a largo plazo: Convertir la formación en una iniciativa sostenible a futuro, generando un cambio cultural en la comunidad.

Actividades creativas que faciliten la expresión de emociones, el autoconocimiento y la conexión social:

- Fomento de la expresión emocional: utilización de diferentes recursos y lenguajes creativos como herramientas para identificar, expresar y compartir emociones en un entorno seguro y de confianza.
- Desarrollo del autoconocimiento: las actividades creativas favorecen la exploración personal, permitiendo a los participantes reconocer sus intereses, capacidades, emociones y fortalezas.
- Refuerzo de la confianza en las propias capacidades: se promueve la experimentación y la creación libre, valorando el proceso individual y fomentando una percepción positiva de las propias habilidades, independientemente del resultado final.
- Visibilización del entorno rural como espacio de creación cultural: impulso de los pueblos como lugares activos de participación, creatividad e innovación, generando

oportunidades para el desarrollo de experiencias artísticas y culturales en el medio rural.

- Desarrollo de habilidades sociales y comunicativas: fortalecimiento de la cooperación, la escucha, la empatía y la comunicación a través de dinámicas creativas compartidas y experiencias de creación colectiva.
- Mejora del bienestar emocional: creación de espacios de desconexión, disfrute y expresión personal que contribuyen a reducir el aislamiento, favorecer el bienestar y generar vínculos positivos entre los participantes.
- Aprendizaje significativo: adquisición de recursos y herramientas de expresión creativa mediante metodologías prácticas, participativas y vivenciales, adaptadas a las capacidades e intereses de cada persona.

8. EVALUACIÓN

La evaluación es una herramienta clave para medir la efectividad, el impacto y la sostenibilidad del proyecto de formación en bienestar emocional en pueblos aislados de zonas rurales. A través de una evaluación constante, se podrá conocer el grado de cumplimiento de los objetivos establecidos, identificar áreas de mejora y ajustar las estrategias según sea necesario. El proceso de evaluación se llevará a cabo de manera sistemática y participativa, involucrando a todos los actores relevantes del proyecto (facilitadores, participantes, líderes comunitarios y otros involucrados) para garantizar que se logren los resultados esperados.

- Indicadores cuantitativos: Número de participantes en los talleres, cantidad de materiales distribuidos, cantidad de sesiones realizadas, y frecuencia de uso de las herramientas de bienestar emocional.

Se han apuntado un total de 35 personas a lo largo de las sesiones realizadas, utilizando herramientas de bienestar emocional en cada una de ellas.

- Indicadores cualitativos: Opiniones de los participantes sobre la efectividad de la formación, cambios observados en el bienestar emocional, creación de redes de apoyo, y reducción de estigmas.

La valoración por parte de los asistentes es positiva demandando más sesiones a lo largo del año 2026 para poder incrementar su aprendizaje y por tanto mejorar su calidad de vida. Actualmente, continúan quedando una vez al mes para pasar la tarde juntos.

9. LIMITACIONES Y RIESGOS

Todo proyecto implica ciertos límites y riesgos que deben ser identificados y gestionados adecuadamente para garantizar su éxito. En el caso del proyecto de formación en bienestar emocional en pueblos aislados de zonas rurales, es esencial reconocer los posibles desafíos y limitaciones que podrían afectar su desarrollo, implementación y sostenibilidad. A continuación, se describen los principales límites y riesgos asociados a este proyecto:

Limitaciones geográficas: El acceso a algunas comunidades rurales puede ser dificultoso, lo que puede afectar la logística y la cobertura del proyecto.

- Recursos limitados: La falta de fondos o recursos humanos puede afectar la implementación de las actividades.
- Estigmas persistentes: A pesar de la formación, puede ser difícil cambiar actitudes profundamente arraigadas hacia la salud mental, por lo que se requiere un esfuerzo constante.

En resumen, el alcance de un proyecto de formación en bienestar emocional en pueblos aislados debe ser integral y flexible, adaptándose a las necesidades específicas de cada comunidad. La combinación de talleres, recursos formativos, y el fortalecimiento de redes de apoyo garantizará que el proyecto tenga un impacto positivo y duradero en el bienestar emocional de los participantes y sus comunidades.