

FICHA METODOLÓGICA JORNADA TERRITORIAL		
PROYECTO: Sector Mujer y Equidad de Genero		Meta: Estrategias de cuidado dirigidas a personas cuidadoras
SESIÓN: Módulo integrado de proyecto de vida y salud mental		TIEMPO DE EJECUCIÓN: 2 horas
UBICACIÓN DONDE SE DESARROLLA LA SESIÓN: Mujeres cuidadoras de la localidad de Bosa.		
GRUPO POBLACIONAL: Mujeres cuidadoras de la localidad de Bosa.		NÚMERO DE PARTICIPANTES: 20 personas
OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN: Fortalecer el bienestar emocional y la proyección personal de las participantes mediante la identificación de metas claras para el año 2026, conectando la salud mental con el diseño de un vision board que las motive y acompañe durante su proceso de crecimiento.		
MODALIDAD: Presencial		FECHA: 03 de diciembre del 2025
CONTENIDOS TEMÁTICOS: ☐ Salud mental, Proyecto de vida, Autocuidado, Visualización de metas, Creatividad y motivación		
Objetivos generales: - Reconocer la importancia de cuidar la salud mental como base de cualquier proyecto de vida. - Identificar metas personales, familiares, emocionales y profesionales para el año 2026. - Fomentar el autoconocimiento a través de la creatividad y la expresión simbólica. - Diseñar un vision board decorado que represente sueños, objetivos y prácticas de autocuidado.		
MATERIALES: Cartulinas Hojas Temperas Cinta Marcadores		
PRODUCTOS: Acta de encuentro, listados de asistencia, fotografías y resultado		
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		
La finalidad de esta actividad es promover la reflexión sobre la importancia de la salud mental como base fundamental para el bienestar personal y el logro de metas, articulándola con la construcción del <i>Vision Board 2026</i> . A través de esta experiencia, se busca que las participantes identifiquen prácticas de autocuidado, reconozcan sus necesidades emocionales y visualicen metas realistas que desean alcanzar en el nuevo año. El propósito es fortalecer su proyecto de vida, recordándoles que ellas son prioridad, que merecen bienestar y que cuidar su salud mental les permite avanzar con mayor claridad, equilibrio y esperanza hacia sus objetivos.		
	DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN	TIEMPO

MOMENTOS PEDAGÓGICOS		
1.MOMENTO INICIAL	Rompehielo: “¿Cómo amaneció mi mente hoy?” (10 min) La profesional entrega tarjetas con emojis o colores. Cada participante elige uno que represente su estado emocional y comparte: • “Hoy me siento...” • “Necesito...” Esto ayuda a reconocer el estado emocional actual, validarlo y normalizar las emociones.	25 min
2.MOMENTO CENTRAL	Momento reflexivo: “Mi salud mental importa” (10 min) La profesional explica brevemente: “Nuestra salud mental es el motor que impulsa todo lo que hacemos. Cuando la cuidamos, nuestras metas, relaciones y sueños florecen”. Se mencionan prácticas de autocuidado: descanso, límites, pedir ayuda, espacios para sí misma, redes de apoyo, actividades que dan bienestar y la importancia de esto para la salud mental. C. Actividad central: “Mi Vision Board 2026” (30–40 min) Cada participante recibe una hoja o cartulina decorada. Debe dividirla (visualmente o con líneas) en categorías, por ejemplo: 1. Bienestar emocional 2. Metas personales	60 min

	3. Metas familiares o relacionales 4. Sueños materiales o académicos 5. Autocuidado y hábitos saludables Las participantes decoran usando colores, palabras, recortes o dibujos que representen: • Lo que desean mejorar en su salud mental • Lo que quieren transformar en su vida • Sus metas realistas para el 2026 • Acciones concretas que pueden hacer para sentirse mejor • Recuerdos de su valor como mujeres y cuidadoras La profesional acompaña diciendo: “Este vision board es un mapa, un recordatorio de que ustedes merecen un 2026 lleno de bienestar y metas cumplidas”.	
3.MOMENTO FINAL	Cierre reflexivo: “Mi compromiso conmigo” (10 min) Cada mujer comparte una frase breve para sí misma: • “Quiero un año más tranquilo.” • “Me comprometo a cuidarme.” • “Quiero estudiar.” • “Quiero tener más paz.” • “Voy a priorizar mi salud mental.” La cierra diciendo: “Cuidar su salud mental no es egoísmo, es la base de un proyecto de vida sano. Si ustedes están bien, todo lo demás florece.”	35 min

4. EVALUACIÓN	Evaluación del taller	10 min
----------------------	-----------------------	--------

Mujer y Género - Participación-Alcaldía Local de Bosa

FICHA METODOLÓGICA JORNADA TERRITORIAL	
PROYECTO: Sector Mujer y Equidad de Género	Meta: Estrategias de cuidado dirigidas a personas cuidadoras
SESIÓN: Módulo integrado de reconocimiento y gestiones de emociones y Yo valgo	TIEMPO DE EJECUCIÓN: 2 horas
UBICACIÓN DONDE SE DESARROLLA LA SESIÓN: Mujeres cuidadoras de la localidad de Bosa.	
GRUPO POBLACIONAL: Mujeres cuidadoras de la localidad de Bosa.	NÚMERO DE PARTICIPANTES: 20 personas
OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN: Fortalecer la gestión emocional y el reconocimiento personal en mujeres cuidadoras, mediante dinámicas que permitan identificar cómo se sienten en el presente, reconocer cualidades y áreas por mejorar, y reafirmar su valor personal más allá de sus roles de cuidado.	
MODALIDAD: Presencial	FECHA: 10 de noviembre del 2025
CONTENIDOS TEMÁTICOS: Duelo y redes de apoyo	
Objetivos generales - Fomentar la expresión emocional mediante un rompehielo que conecte con el estado emocional del día. - Promover el reconocimiento de tres cualidades y tres defectos, desde una mirada amorosa y realista. - Reflexionar sobre la importancia del autocuidado y el valor inherente que tienen todas las mujeres, independientemente de sus defectos.	
MATERIALES: Cartulinas Hojas Temperas Cinta Marcadores	
PRODUCTOS: Acta de encuentro, listados de asistencia, fotografías y resultado	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
La finalidad de esta actividad es favorecer el autoconocimiento emocional de las mujeres cuidadoras, permitiéndoles reconocer tanto sus cualidades como sus aspectos por mejorar, para comprenderse desde una mirada más humana, compasiva e integral. A través del reconocimiento de sus “luces” y “sombras”, la actividad busca fortalecer la gestión emocional , promover la autoestima y recordarles que, independientemente de sus dificultades, capacidades o imperfecciones, todas tienen un valor intrínseco y merecen bienestar, cuidado, respeto y espacios propios.	

MOMENTOS PEDAGÓGICOS	DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN	TIEMPO
1.MOMENTO INICIAL	A. Rompehielo emocional: “¿Cómo llego hoy?” (10 minutos) Las participantes reciben una tarjeta con tres colores (por ejemplo: amarillo, azul, morado). Cada color representa un estado emocional: Amarillo: “Estoy tranquila / animada”. Azul: “Estoy cansada / abrumada”. Morado: “Estoy triste / sensible”. La profesional menciona: “El primer paso para gestionar nuestras emociones es reconocer cómo estamos hoy, sin juicios.” Cada mujer elige el color que más la representa y comparte brevemente si lo desea. No es obligatorio.	25 min
2.MOMENTO CENTRAL	B. Actividad central: “Tres luces y tres sombras” (20–25 minutos) Cada participante recibe una hoja dividida en dos columnas: Columna A – Tres cualidades (mis luces): Se invita a escribir tres fortalezas o capacidades que reconocen en sí mismas. Columna B – Tres defectos o aspectos por mejorar (mis sombras):	60 min

	Escriben tres aspectos que les cuestan o que desean trabajar. La profesional recuerda: “Reconocer nuestras sombras no nos hace débiles; nos hace humanas. Y reconocer nuestras luces nos recuerda nuestro valor.” C. Reflexión guiada: “Soy valiosa porque existo” (10–12 minutos) Las mujeres se colocan en círculo. La facilitadora pregunta: • ¿Qué aprendieron al verse de manera completa? • ¿Fue fácil reconocer sus cualidades? • ¿Qué sienten al ver sus sombras escritas? Luego, se lanza el mensaje central: “A pesar de nuestras cualidades y defectos, todas merecemos cosas lindas: descanso, amor, paz, apoyo, respeto y sueños propios. Nuestro valor no depende de ser perfectas, sino de ser humanas.” Cada mujer debe compartir una frase final, por ejemplo: • “Merezco descanso.” • “Merezco amor.” • “Merezco sentirme bien.” • “Merezco tiempo para mí.”	
3.MOMENTO FINAL	Cada participante toma su hoja, la dobla y cruza los brazos sobre sí misma en un pequeño autoabrazo. La profesional concluye: “Hoy reconocimos cómo nos sentimos y quiénes somos. Y así, tal cual somos, merecemos respeto, bienestar y cosas lindas en la vida.”	35 min

4. EVALUACIÓN	Evaluación del taller	10 min
----------------------	-----------------------	--------

Ficha elaborada por: Valentina Gutiérrez Colmenares.
 Mujer y Género - Participación-Alcaldía Local de Bosa

FICHA METODOLÓGICA JORNADA TERRITORIAL

PROYECTO: Sector Mujer y Equidad de Genero	Meta: Estrategias de cuidado dirigidas a personas cuidadoras
SESIÓN: Módulo integrado de Duelo y redes de apoyo	TIEMPO DE EJECUCIÓN: 2 horas
UBICACIÓN DONDE SE DESARROLLA LA SESIÓN: Mujeres cuidadoras de la localidad de Bosa.	
GRUPO POBLACIONAL: Mujeres cuidadoras de la localidad de Bosa.	NÚMERO DE PARTICIPANTES: 20 personas
OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN: Brindar a las participantes un espacio simbólico y reflexivo para comprender las fases del duelo y reconocer la importancia de las redes de apoyo en este proceso, utilizando la metáfora del árbol para identificar pérdidas, explorar las emociones propias de cada fase y visualizar las personas, recursos y vínculos que les brindan sostén y fortaleza durante momentos de transformación.	
MODALIDAD: Presencial	FECHA: 10 de noviembre del 2025
CONTENIDOS TEMÁTICOS: Duelo y redes de apoyo	
Objetivos generales - Propiciar un espacio de contención emocional para reflexionar sobre el duelo desde la resiliencia y la esperanza. - Promover la expresión creativa y simbólica como estrategia de afrontamiento emocional. - Reconocer a las demás participantes como parte de una red de apoyo afectiva y comunitaria. - Socializar los resultados del proceso en una muestra artística colectiva.	
MATERIALES: Cartulinas Hojas Temperas Cinta	
PRODUCTOS: Acta de encuentro, listados de asistencia, fotografías y resultado	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
La finalidad de la actividad es realizar la fusión de dos módulos psicoeducativos: el duelo y las redes de apoyo. A través de este espacio se busca comprender qué es el duelo, reconocer las fases que lo componen y reflexionar sobre cómo cada una de ellas impacta la vida emocional. Asimismo, se pretende resaltar la importancia que tienen las redes de apoyo durante este proceso, entendiendo que acompañan, sostienen y facilitan la adaptación frente a la pérdida. Con esta integración se espera fortalecer herramientas personales y comunitarias para afrontar de manera más saludable esta etapa de la vida.	

MOMENTOS PEDAGÓGICOS	DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN	TIEMPO
1.MOMENTO INICIAL	1. Bienvenida y respiración consciente (5 min) Breve ejercicio de respiración y relajación para conectar con el momento presente. 2. Conversación guiada (15 min) ○ ¿Qué significa para mí el duelo? ○ ¿Qué cosas o personas me ayudan a seguir adelante? ○ ¿Cómo me apoyo y cómo apoyo a otras cuidadoras? <i>(Aquí se introduce la idea de las redes de apoyo como sostén emocional y comunitario).</i> 3. Cierre del momento (5 min): El facilitador rescata la importancia de no transitar el duelo en soledad, sino acompañadas por quienes comparten experiencias similares.	25 min

2.MOMENTO CENTRAL	1. Momento inicial: “Las raíces que me sostienen. La profesional da apertura a la actividad con una breve metáfora relacionada con la actividad. “Cuando un árbol pierde sus hojas, no muere. Está en un proceso natural de transformación. Pero necesita raíces fuertes y ramas que lo sostengan para florecer otra vez. Así mismo ocurre con el duelo: perdemos algo o a alguien importante, pero nuestras redes de apoyo son como las raíces que nos sostienen”. 2. Construcción colectiva: “Armamos el Árbol” (10 min) En la pared se coloca una silueta grande de un árbol sin hojas. Las participantes reciben una hoja de papel recortada. En esa hoja deben dibujar o escribir una pérdida simbólica o real, sin necesidad de dar detalles (puede ser un símbolo, una palabra o un color). Cuando la terminan, deben pegarla en el árbol, representando que todas las pérdidas habitan un espacio común y no tienen que cargarse solas. Se colocan 5 cartulinas en el suelo o la pared, cada una representando una fase: • Negación – color azul • Ira – color rojo • Negociación – color amarillo • Tristeza/Depresión – color morado	60 min
---------------------------------	--	---------------

- **Aceptación – color verde**

En cada cartulina, la profesional coloca una frase sencilla. Por ejemplo:

- **Negación:** “No puedo creer que esto pasó.”
- **Ira:** “¿Por qué a mí? ¿Por qué así?”
- **Negociación:** “Si tan solo hubiera...”
- **Tristeza:** “Me duele, extraño, me falta algo.”
- **Aceptación:** “No es fácil, pero puedo seguir.”

Dinámica: Hablemos del duelo

Las participantes escogen alguna de las fases que la identifican y le llaman la atención. Cuando alguna de las mujeres desee, debe pararse **frente a la fase que más les llame la atención**, no necesariamente la que estén viviendo.

La profesional pregunta (sin obligar a compartir nada personal):

- ¿Qué simboliza esta fase para ustedes?
- ¿Qué color le pondrían si pudieran escoger otro?
- ¿Qué se aprende en esta fase?

Esto permite comprender el duelo **sin exponer historias personales**.

En la montaña rusa del duelo no todos pasan las mismas fases en el mismo orden, y a veces podemos volver a una etapa anterior. Lo importante es recordar que el recorrido **no se hace**

	sola: las redes de apoyo son como los barandales de seguridad que ayudan a que el viaje, aunque duro, sea más llevadero.	
3.MOMENTO FINAL	1. Introducción simbólica (5 min) La facilitadora explica: “Así como un árbol necesita raíces fuertes para mantenerse firme durante las tormentas, las personas necesitamos redes de apoyo que nos sostengan en momentos difíciles, especialmente en el duelo.” Esto prepara el ambiente metafórico. 2. Construcción de las raíces: “¿Quién me sostiene?” (10–12 min) Cada participante recibe tiras de papel café para representar raíces. En cada raíz deben escribir una persona, grupo o recurso que forme parte de su red de apoyo. Pueden incluir: • Familia • Amistades • Comunidad • Profesionales de salud • Espiritualidad • Vecinos • Programas sociales • Actividades que ayudan (arte, deporte, oración, etc.) Luego las pegan debajo del tronco del árbol gigante. A medida que más participantes añaden raíces, el árbol comienza a tomar fuerza y forma.	35 min

	“Somos como un jardín: cuando nos regamos primero, todo lo que amamos florece mejor.”	
4. EVALUACIÓN	Evaluación del taller	10 min

Ficha elaborada por: Valentina Gutiérrez Colmenares.
 Mujer y Género - Participación-Alcaldía Local de Bosa