Proyecto	La Reconciliación la Escribimos Juntos
Municipio	Valledupar
Nombre del profesional	Jaqueline Valdez Torres
Cargo del profesional	Profesional Formador en Reconciliación (Psicosocial)
Lugar	Salón Comunal 9 de Marzo, Valledupar (Cesar)
Fecha	13 de abril de 2026
Nombre de la sesión	Estrategias de afrontamiento – Proyecto de vida con enfoque transformador
Ámbito del desarrollo del taller	Personal: X.
	Familiar e Interpersonal:
	Sociocultural:
Objetivo	Desarrollar estrategias saludables de afrontamiento emocional y orientar la construcción de proyectos de vida con enfoque transformador, con sentido y responsabilidad social.
Hora de inicio	02:00 p. m.
Hora de finalización	05:00 p. m.
Tiempo de ejecución (horas)	3 horas

1. Descripción metodológica del taller

La sesión, enmarcada en la educación no formal, articuló el desarrollo conceptual sobre la gestión saludable de las emociones con ejercicios prácticos de identificación de estrategias de afrontamiento. Tras la apertura y el encuadre, el profesional presentó las emociones como señales que requieren ser reconocidas y reguladas, y diferenció las estrategias de afrontamiento saludables de aquellas que generan daño a sí mismo o a los demás.

Mediante trabajo individual y en pequeños grupos, las y los participantes reconocieron sus formas habituales de responder ante situaciones de estrés, tensión o conflicto, y construyeron alternativas más saludables y conscientes, apoyándose en ejemplos de su cotidianidad. En la segunda parte se desarrolló la herramienta “Proyecto de vida con enfoque transformador”, en la que cada persona definió metas de corto y mediano plazo, articulándolas tanto con su unidad de economía popular como con su entorno familiar y comunitario.

El cierre integró ambos componentes mediante una puesta en común voluntaria de las metas y los compromisos, reforzando la relación entre el bienestar emocional, el sentido de propósito y la responsabilidad social.

Dado que el grupo estuvo conformado mayoritariamente por mujeres que asistieron acompañadas de niñas y niños entre 1 y 4 años de edad, la metodología se adaptó disponiendo un espacio de cuidado para la primera infancia y entregando una merienda a las y los asistentes, lo que permitió garantizar la permanencia, la concentración y la participación efectiva de las madres durante toda la jornada, en aplicación del enfoque diferencial y de género.

Durante toda la jornada se aplicaron de manera transversal los enfoques de derechos humanos, acción sin daño, diferencial, de género, étnico y territorial. Se entregó y empleó el kit pedagógico previsto en el convenio —cartillas de trabajo, instrumentos didácticos de fomento de la reconciliación,

cuaderno y bolígrafo— como apoyo a las actividades, y el proceso contó con el acompañamiento permanente de un profesional con capacidad de brindar contención emocional, atento a las reacciones que pudieran surgir y cuidando en todo momento de no exponer relatos personales traumáticos.

2. Descripción de logros obtenidos durante la sesión de trabajo

Las y los participantes reconocieron al menos dos estrategias de afrontamiento aplicables a su vida cotidiana y elaboraron un esquema personal de proyecto de vida con metas concretas. Se evidenció una articulación clara entre las metas personales y las iniciativas productivas, lo que fortaleció el sentido de propósito y la motivación del grupo.

El ejercicio permitió que varias personas verbalizaran, por primera vez en el proceso, aspiraciones de mediano plazo para sí mismas y para sus familias, lo que constituye un indicador de apropiación del enfoque transformador.

En el caso particular del grupo de Valledupar, el grupo estuvo conformado mayoritariamente por mujeres vinculadas a unidades de economía popular, varias de las cuales asistieron acompañadas de sus hijas e hijos entre 1 y 4 años de edad; por ello se dispuso un espacio de cuidado para la primera infancia y se entregó una merienda a las y los asistentes, lo que garantizó su permanencia y participación. Esta composición del grupo enriqueció los aprendizajes de la sesión y permitió aterrizar los contenidos a las realidades del territorio.

3. Análisis y conclusiones

La sesión consolidó la dimensión personal del proceso formativo, al vincular la regulación emocional con la proyección hacia el futuro. La conexión entre el proyecto de vida y la economía popular resultó especialmente pertinente para el perfil de las y los beneficiarios, en coherencia con el objetivo del convenio de impulsar economías sociales y comunitarias.

Se recomienda hacer seguimiento a las metas formuladas en las sesiones de fortalecimiento socioeconómico, de manera que el proyecto de vida no quede en el plano de la intención, sino que se traduzca en acciones concretas.

Una emprendedora conectó el proyecto de vida con su maternidad: “quiero sacar mi negocio adelante para darles un mejor futuro a mis niños; ya tengo claras mis metas.”