PROYECTO	La Reconciliación la Escribimos juntos
Municipio	Palmira
Cargo del profesional	Profesional formador en reconciliación.
Nombre del Profesional	Juan Fernando Reyes Pérez
Lugar	Carrera 33# 37 -80
Fecha	17 de Marzo de 2026
Hora de Inicio	9:00 am
Hora de finalización	12:00 pm
Ámbito del desarrollo del taller	Personal **x**
	Familiar e Interpersonal
	Sociocultural
Temática	Estrategias de afrontamiento - Proyecto de vida con enfoque transformador
Objetivo	Fortalecer las estrategias de afrontamiento de los participantes frente a las adversidades y orientar la construcción de un proyecto de vida con enfoque transformador, promoviendo la toma de decisiones responsables, el reconocimiento de recursos personales y el compromiso con metas individuales y colectivas. Identificar estrategias de afrontamiento saludables. Proyectar metas de vida que aporten a la transformación personal y comunitaria.
Tiempo de Ejecución	3 horas

1. **Descripción metodológica del Taller**

El taller **"Estrategias de afrontamiento"** se desarrolló bajo una metodología participativa orientada a reconocer las herramientas personales y colectivas que permiten enfrentar las adversidades de manera saludable, fomentando la reflexión, el trabajo en grupo y la construcción de aprendizajes significativos.

En el primer momento, correspondiente a la actividad rompehielos, se propuso la dinámica denominada *"Lo que nos sostiene"*. Se invitó a los participantes a reflexionar sobre la pregunta: ¿qué nos ayuda como personas o comunidades a seguir adelante? El objetivo fue comprender que el

afrontamiento no es solo un proceso individual, sino también comunitario y cultural. Entre las respuestas compartidas se destacaron: “El apoyo de mi familia y amigos me da fuerzas para continuar” y “Participar en actividades comunitarias y sentir que no estamos solos nos sostiene”.

En la actividad principal, los participantes se organizaron en grupos de cuatro a cinco personas para analizar diversas situaciones hipotéticas de conflicto. Las situaciones seleccionadas fueron: la violencia intrafamiliar, el desempleo, la pérdida de un ser querido y el desplazamiento. Mediante las preguntas ¿qué estrategias de afrontamiento pueden utilizarse? y ¿cómo promover el diálogo y la reconciliación?, cada grupo propuso alternativas, asegurando que cada integrante aportara una estrategia diferente. Entre las estrategias identificadas se encuentran:

Estrategias personales: el manejo de emociones, la búsqueda de información y la fijación de metas.

Estrategias de apoyo: acudir a la familia, a los amigos y a las redes comunitarias.

Estrategias de afrontamiento positivo: el diálogo, la fe y la participación en actividades productivas.

En el taller **“Proyecto de vida con enfoque transformador”**, se inició con la actividad rompehielos *“Hacia dónde quiero ir”*, invitando a los participantes a imaginar dónde se ven en el futuro. A partir de la dinámica *“la línea de la vida”*, cada participante representó los momentos significativos de su pasado, su presente y las metas que desea alcanzar, reconociendo cómo las experiencias vividas pueden orientar un proyecto de vida con sentido transformador.

Posteriormente, en la actividad individual *“Mi compromiso transformador”*, cada participante definió una meta concreta a corto plazo y la manera en que esta aporta a su crecimiento personal y al bienestar de su comunidad. Algunas reflexiones fueron: “Quiero capacitarme para tener un mejor empleo y darle ejemplo a mis hijos” y “Como tejedora, mi proyecto es enseñar a otras mujeres y transformar mi entorno”.

Finalmente, en el cierre simbólico, cada participante compartió una palabra que resumió su aprendizaje o compromiso personal. Entre las palabras mencionadas se incluyeron:

“Fortaleza” “Metas” “Transformación” “Esperanza”

Estas reflexiones evidencian que los participantes lograron identificar estrategias de afrontamiento saludables, reconocer sus recursos personales y proyectar metas de vida con un enfoque transformador. Posteriormente los participantes recibieron el refrigerio.

2. **Descripción de Logros obtenidos durante la sesión de trabajo**

Durante la sesión de trabajo, los participantes demostraron un alto nivel de participación, compromiso y disposición para el aprendizaje, lo que permitió alcanzar los objetivos planteados en ambos talleres.

En el taller **Estrategias de afrontamiento** se logró que los participantes comprendieran el afrontamiento como un proceso personal, comunitario y cultural, identificaran estrategias saludables frente a situaciones de conflicto y reconocieran las redes de apoyo como un recurso para enfrentar las adversidades.

En el taller **Proyecto de vida con enfoque transformador** se logró que los participantes reconocieran sus experiencias como base para proyectar el futuro, definieran metas personales con sentido transformador, e integraran sus aprendizajes individuales con el compromiso de aportar al bienestar de su comunidad.

Análisis y conclusiones

La sesión de trabajo evidenció un grupo comprometido y reflexivo, capaz de identificar estrategias de afrontamiento saludables y de proyectar metas de vida orientadas a la transformación personal y comunitaria.

Aspectos significativos:

La combinación de dinámicas individuales y grupales favoreció la participación activa y la construcción de aprendizajes significativos. El análisis de situaciones de conflicto permitió a los participantes reconocer estrategias diversas de afrontamiento, mientras que la dinámica de “la línea de la vida” facilitó la proyección de metas con sentido transformador. La definición de compromisos concretos evidenció el deseo de los participantes de aportar a su crecimiento personal y al de su comunidad.

Observaciones metodológicas:

Las estrategias lúdicas, participativas y reflexivas promovieron la comprensión de conceptos complejos y el desarrollo de habilidades personales y colectivas, fortaleciendo el afrontamiento saludable y la construcción de proyectos de vida con enfoque transformador.

Conclusión general: Los talleres lograron fortalecer las estrategias de afrontamiento de los participantes y orientar la construcción de proyectos de vida con sentido transformador. Los participantes demostraron apropiación de los conceptos, capacidad de reconocer sus recursos y disposición para aplicar lo aprendido en sus entornos personales y comunitarios.