Proyecto	La Reconciliación la Escribimos Juntos
Municipio	Toro
Nombre del profesional	Profesional en Formación de Generación de Ingresos
Cargo del profesional	Irina Sofía Pacheco Bermejo
Lugar	IMDER
Fecha	19 de Marzo de 2026
Nombre de la sesión	Superación de barreras mentales
Ámbito del desarrollo del taller	Empleabilidad: X
	Emprendimiento:
Objetivo	Sensibilizar a los participantes acerca de la importancia de identificar y superar las barreras mentales que limitan la integración laboral y el desarrollo personal.
Hora de Inicio	2:00 pm
Hora de finalización	4:00 pm
Tiempo de Ejecución (hora)	2 horas

1. **Descripción metodológica del Taller:**

El taller de Superación de Barreras Mentales se desarrolló como primera sesión del proceso de fortalecimiento de capacidades socioeconómicas para los beneficiarios con unidades de economía popular del municipio de Toro, en el marco del Convenio de Asociación No. 395-26 "La Reconciliación la Escribimos Juntos". La sesión estuvo enfocada en identificar y transformar los obstáculos cognitivos que limitan la integración laboral y el desarrollo personal de los participantes.

Se inició la sesión con la bienvenida al proceso formativo y una contextualización del Módulo de Empleabilidad, promoviendo un conversatorio inicial a través de la pregunta orientadora: ¿Qué es una barrera mental? Esta actividad permitió explorar de manera colectiva cómo las creencias limitantes, los miedos y las distorsiones cognitivas inciden en la toma de decisiones y en el desempeño en entornos laborales.

Durante la fase conceptual, se trabajaron los conceptos clave de barrera mental, esquema de pensamiento y flexibilidad cognitiva, utilizando ejemplos cotidianos que facilitaron la comprensión colectiva y la identificación personal de los participantes con los contenidos abordados.

En la fase práctica, se implementó la Herramienta 1 propuesta en la guía metodológica. En el primer ejercicio práctico, los participantes realizaron un trabajo individual guiado en el que identificaron sus principales barreras mentales frente al mundo laboral y construyeron una visión laboral personal para el período de un año. En el segundo ejercicio, se realizó un análisis DOFA de habilidades para la vida laboral, mediante el cual cada participante identificó sus fortalezas y debilidades internas, y reconoció las oportunidades y amenazas del entorno, reflexionando sobre cómo aprovechar sus capacidades y transformar las barreras mentales en oportunidades de aprendizaje.

2. **Descripción de logros obtenidos durante la sesión de trabajo:**

Durante la ejecución del taller se alcanzaron los siguientes logros:

Logros cualitativos

- Reconocimiento de las barreras mentales como obstáculos cognitivos que afectan la autopercepción y el desempeño en entornos laborales.
- Identificación personal de creencias y pensamientos limitantes relacionados con el trabajo y el emprendimiento.
- Fortalecimiento del autoconocimiento y el autoconcepto como condiciones fundamentales para la inclusión laboral.
- Disposición activa para construir una visión laboral personal como herramienta de transformación y proyección positiva.
- Ambiente participativo y reflexivo que favoreció el intercambio abierto de experiencias personales.

Logros en términos de aprendizaje

- Comprensión de los conceptos clave: barrera mental, esquema de pensamiento y flexibilidad cognitiva.
- Identificación individual de pensamientos y creencias limitantes relacionadas con el contexto laboral.
- Construcción de una visión laboral personal para un período de un año como ejercicio de proyección positiva.
- Aplicación del análisis DOFA para evaluar capacidades personales y oportunidades en el mercado laboral.
- Reconocimiento de las fortalezas individuales como activos reales para la integración laboral.

3. **Análisis y conclusiones:**

Se evidenció un alto nivel de motivación, especialmente durante los ejercicios individuales en los que los participantes tuvieron la oportunidad de proyectar visiones de desarrollo personal. El espacio de confianza generado durante la sesión permitió compartir de manera abierta y reflexiva, fortaleciendo la dinámica colectiva del grupo.

El taller cumplió con el objetivo propuesto, generando un proceso de sensibilización significativo sobre el impacto de las barreras mentales en la integración laboral. La sesión aportó herramientas de autorreflexión que acompañarán a los participantes a lo largo del proceso de fortalecimiento de capacidades socioeconómicas en el marco del proceso formativo del Convenio 395-26.

La Reconciliación la escribimos Juntos

www.funprobiensocial.org
@probiensocialdelcaribe
probiensocialdelcaribe@gmail.com
Cra. 60 No. 64-81 Casa Bilbao - Local 102
Barranquilla, Colombia.

FUNDACIÓN
ProBienSocial del Caribe