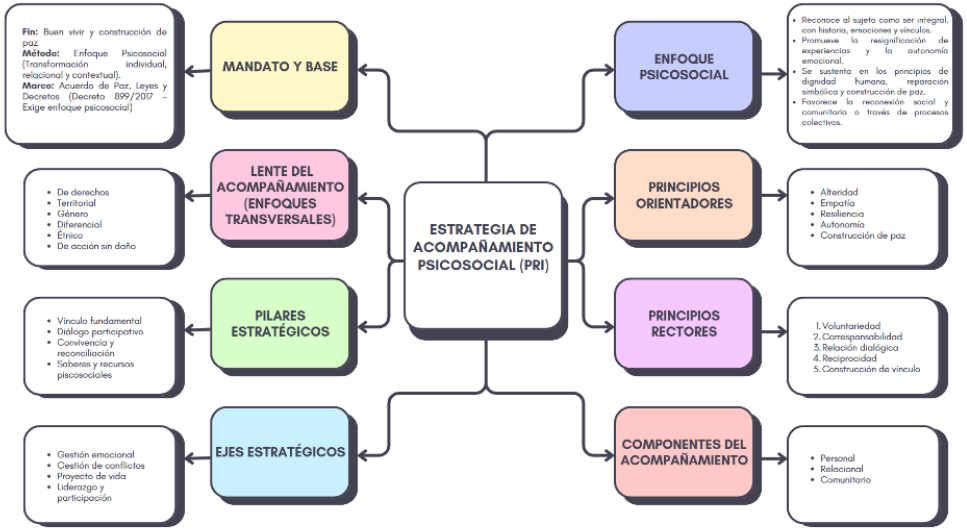
PROCESO DE ACOMPAÑAMIENTO PARA EL BIENESTAR PSICOSOCIAL ENFOCADO EN EL FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES Y HABILIDADES PARA LA VIDA DE PERSONAS EN PROCESO DE REINCORPORACIÓN	
GUIÓN METODOLÓGICO	
Módulo 1	**EXPLORANDO NUESTRO EQUIPAJE: INICIANDO EL VIAJE**
Objetivo General	Promover el autoconocimiento, la autoestima desde una perspectiva de reconocimiento de su identidad y resiliencia para resaltar su valor político y la autoconfianza como punto de partida de la persona en proceso de reincorporación que ejercerá el rol de par psicosocial en sus comunidades
Objetivos Específicos	1. Abordar los pilares fundamentales del acompañamiento psicosocial dentro del PRI. 2. Analizar la importancia de la voluntariedad y la corresponsabilidad en los procesos de acompañamiento psicosocial. 3. Identificar y aplicar los principios del PRI como guía para la acción psicosocial. 4. Reconocer como el autoconocimiento y la valoración de su identidad aportan a la toma de decisiones y al trabajo como par y gestor psicosocial. 5. Fortalecer las capacidades socioemocionales y la identidad política para asegurar el bienestar personal y una adaptación exitosa a los desafíos inherentes al proceso de reincorporación.
Abordaje Metodológico	Autoconocimiento y gestión emocional: Desde técnicas de gestión emocional.
Pregunta orientadora	¿Qué impacto tienen mis emociones en mis decisiones y relaciones cotidianas?
Preguntas de entrada	1. ¿Soy consciente de cómo mis emociones influyen en mis pensamientos y conductas? 2. ¿Tengo claridad sobre cuáles son mis fortalezas personales? 3. ¿Sé bien cuáles son las áreas en que necesito mejorar? 4. Me siento valorado/a tal como soy? 5. ¿Reconozco las emociones de los demás a través de su lenguaje no verbal? 6. ¿Busco estrategias (respirar, dialogar, reflexionar) para manejar mejor mis emociones? 7. ¿Cuándo estoy enojado/a, logro calmarme antes de reaccionar? 8. Soy capaz de transformar emociones negativas (tristeza, miedo, frustración) en aprendizajes? 9. ¿Por qué están en este proceso en el marco de la atención psicosocial?

Tema	• Pilares del acompañamiento psicosocial • Principios Rectores del PRI como Guía para la Acción Psicosocial • Construcción del Vínculo en la Reincorporación • Autoconocimiento y Trayectoria de Vida • Resiliencia y Adaptación al Cambio
Subtemas	• El PRI como hoja de ruta • Voluntariedad • Corresponsabilidad • Relación dialógica • Reciprocidad • Construcción del vínculo • Autoconocimiento • Identidad y construcción de sentido • Rol del gestor psicosocial
Descriptores de desempeño conceptual	1. Reconoce los principios que orientan el acompañamiento psicosocial y su importancia en el proceso de reincorporación 2. Reconoce los componentes del autoconocimiento y la identidad 3. Comprende la relación entre emociones, pensamientos y conductas
Descriptores de desempeño actitudinal	1. Participa activamente en la construcción del acompañamiento psicosocial, promoviendo relaciones basadas en el respeto 2. Participa en dinámicas de reconocimiento personal y grupal 3. Manifiesta apertura para aprender de sus emociones
Información de la sesión	Modalidad Sincrónica: 3 horas
	Modalidad Asincrónica: 3 horas
Entregables	• Mapa personal de capacidades y fortalezas • Bitácora emocional del explorador
Resultado esperado	Los participantes reconocen la importancia del acompañamiento psicosocial como base del bienestar integral

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
Momento 1: Reto	Los momentos 1, 2 y 3 del presente módulo se desarrollarán de manera sincrónica, es decir, durante la clase en vivo. 40 minutos Teniendo en cuenta que este es el primer momento del curso, es importante explicar el detalle del por qué se da este espacio, enfatizando en el hecho de que al ser reconocidos como líderes en sus comunidades, la ARN quiere brindarles este espacio para que se capaciten como gestores psicosociales. Así las cosas, primero se inicia la clase con un espacio de presentación para indicar que será un espacio de construcción colectiva, el propósito de esta primera actividad es dar la bienvenida al grupo y propiciar la socialización entre los participantes, a partir del reconocimiento de las historias, saberes y propósitos personales de quienes inician el camino para convertirse en gestores psicosociales de sus comunidades. Esta actividad parte del principio de que cada persona es portadora de una historia y de una sabiduría significativa para el colectivo, se busca reconocer las experiencias de vida como fuente de aprendizaje y de acción transformadora, fortaleciendo la confianza, la identidad y la esperanza colectiva. El tutor da la bienvenida y explica de manera breve el propósito del curso: "Fortalecer las capacidades psicosociales de las personas en proceso de reincorporación, a través de un proceso de formación certificado en capacidades psicosociales, de acuerdo con los fundamentos y el enfoque psicosocial del programa de reincorporación integral, atendiendo a los enfoques diferenciales étnico, curso de vida, discapacidad, mujer y género". Con música suave que lleve a un momento de relajación y proyectando la diapositiva con la frase: "Cada huella cuenta una historia, y juntas construyen el camino hacia la paz", indica que el espacio se va a iniciar con una actividad que busca tejer sus huellas: Para esto se requiere reconocer de dónde venimos, qué nos ha traído hasta aquí y qué sueños compartimos para nuestras comunidades. De esta manera, inicia la actividad: 1. Dinámica en subgrupos: "Mi huella en el camino" (25 min)	- Plataforma (zoom, meet, teams) - Música de fondo (canciones de relajación) - PPT - Padlet/Jamboard - Hojas - Cuadernos - Lápices y marcadores - Salas de reunión

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	Para el desarrollo de esta actividad, se debe dividir a los participantes en salas (entre 6 y 7 personas), cada uno de estos grupos tendrá un vocero. Cada persona responde brevemente a tres preguntas (máximo 2 minutos por participante): - ¿Qué palabra o imagen representa el camino que me ha traído hasta aquí? - ¿Qué deseo o propósito me motiva a formarme como gestor/a psicosocial? - ¿Qué aporto desde mi experiencia personal o comunitaria a este proceso? En cada grupo, el vocero registrará las respuestas a estas preguntas y entre todos construirán un símbolo, slogan o dibujo que represente su conversación (este puede ser de manera virtual en un documento Word o en hojas de papel para los casos donde la conexión no sea tan estable y tal vez se encuentren conectados desde su dispositivo móvil) 2. Plenaria: "Nuestro tejido colectivo" (25 min) Cada grupo comparte la construcción que hayan decidido para representar su conversación. El tutor las va escribiendo o dibujando en pantalla (en un Padlet, pizarra digital o diapositiva compartida), al final se lee el "tejido de palabras" y se cierra con la siguiente reflexión: "Estas huellas que hoy se entrelazan son el punto de partida para construir un camino colectivo de acompañamiento, cuidado y transformación en los territorios". Invite a todos a dejar en el chat una palabra que exprese cómo se sienten al iniciar el curso, el tutor guardará esas palabras y las usará para una nube de palabras o mural de bienvenida en la plataforma del curso.	
Momento 2: Descubrir	1 hora Para iniciar con el proceso formativo de los participantes, es necesario enfatizar en el documento Estrategia de Acompañamiento Psicosocial del PRI, ya que es el eje rector del proceso a realizar en este curso. Así las cosas, teniendo en cuenta la presentación de apoyo del módulo, el tutor hace uso del organizador gráfico que contiene información relevante del documento y que le sirve como apoyo para desarrollar el discurso con los participantes:	- PPT - Foro virtual - Preguntas conversatorio - Videos - Hojas - Cuadernos - Lápices y marcadores

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	 El tutor explica el gráfico de manera detallada para que los participantes tengan claridad no sólo frente a la formación, sino cómo este proceso complementa su rol de líder en la comunidad, sus vínculos sociales y comunitarios y su aporte en la construcción de paz del territorio. Así las cosas, se enfatiza en los siguientes conceptos que a su vez se convierten en los acuerdos innegociables de todo el proceso formativo, ya que presenta los mínimos en cuanto a disposición a estar presente y continuamente en todas las clases y en el cumplimiento de las actividades asignadas: Voluntariedad: La voluntariedad es un pilar fundamental del acompañamiento psicosocial porque reconoce que toda persona tiene el derecho a decidir libremente participar en el proceso. Implica que el acompañamiento no se impone ni se obliga, sino que surge de la decisión consciente, libre y autónoma de cada individuo de involucrarse en un espacio de crecimiento personal y colectivo. En el marco de la Estrategia de Acompañamiento Psicosocial, la voluntariedad:	

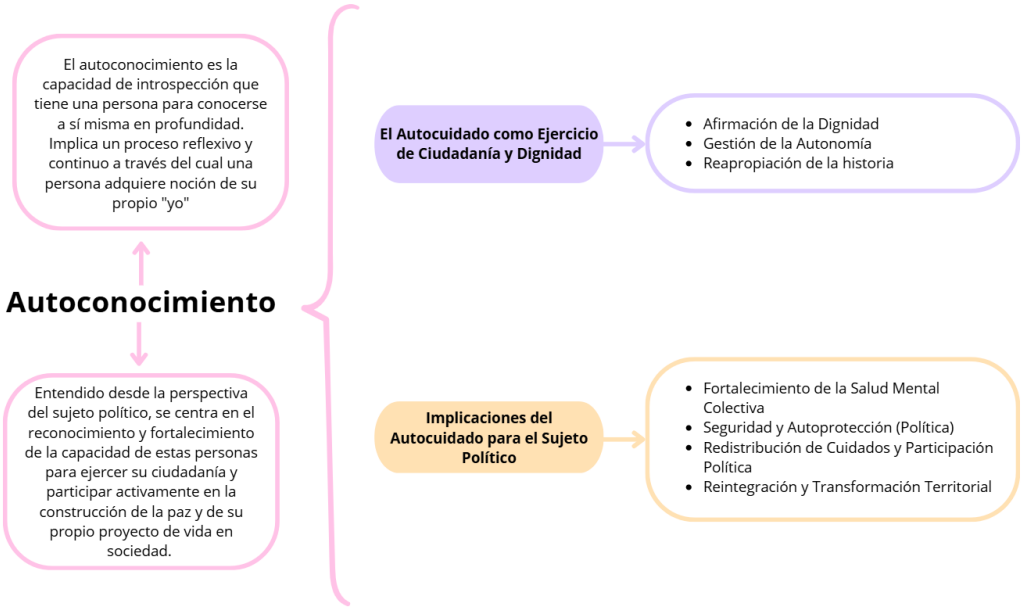
Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	- Garantiza el respeto por la autonomía y la dignidad de cada persona. - Reconoce que el cambio y la transformación sólo son posibles cuando existe una disposición genuina. - Favorece una relación de confianza, donde el acompañamiento se construye desde el diálogo, la escucha y el compromiso mutuo. Corresponsabilidad: Es uno de los pilares centrales del acompañamiento psicosocial porque reconoce que todos los actores involucrados —participantes, tutores, comunidad y equipo técnico— comparten la responsabilidad en el proceso de transformación. No se trata de una relación donde unos "dan" (tutor) y otros "reciben" (personas en proceso de reincorporación), sino de una construcción conjunta en la que cada persona aporta, decide y actúa para alcanzar metas comunes. En el marco de la Estrategia de Acompañamiento Psicosocial, la corresponsabilidad: - Promueve la participación activa y el compromiso compartido en cada etapa del proceso. - Reconoce que el bienestar individual y colectivo se construye con el esfuerzo y la implicación de todos. - Fomenta la autonomía y el empoderamiento, evitando la dependencia. - Impulsa el sentido de colectividad, cuidado mutuo y cooperación. Relación dialógica: Se basa en el diálogo como camino para construir conocimiento, confianza y transformación. Significa que todas las voces tienen valor, y que el proceso se enriquece cuando se escucha, se comparte y se reflexiona de manera abierta y respetuosa. Desde la Estrategia de Acompañamiento Psicosocial (PRI), la relación dialógica: - Rompe las relaciones verticales (de "quien sabe" a "quien no sabe") para construir un vínculo horizontal y participativo. - Se fundamenta en la escucha activa, la empatía y el reconocimiento mutuo. - Permite resignificar las experiencias personales y colectivas mediante la palabra compartida. - Promueve aprendizajes recíprocos, donde cada persona enseña y aprende al mismo	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	tiempo. - Es clave para la reparación simbólica y la reconstrucción del tejido social, porque el diálogo genera confianza y sentido de comunidad. Reciprocidad: La reciprocidad se fundamenta en la idea de que toda relación humana es un intercambio de experiencias, saberes, emociones y aprendizajes. No se trata solo de recibir apoyo, sino también de dar, aportar y reconocer lo que el otro ofrece. En la Estrategia de Acompañamiento Psicosocial (PRI), la reciprocidad: - Promueve relaciones horizontales y solidarias, donde todos tienen algo que ofrecer y algo que aprender. - Reconoce el valor de los saberes comunitarios, culturales y vivenciales de las personas en proceso de reincorporación. - Fortalece la confianza y el sentido de comunidad, al generar vínculos basados en el respeto y el intercambio genuino. - Contribuye a la reparación simbólica, al permitir que quienes acompañan y quienes son acompañados crezcan mutuamente. - Es una forma de justicia relacional, que equilibra el dar y el recibir en los procesos colectivos. Construcción del vínculo: Se refiere al proceso de crear, cuidar y fortalecer relaciones basadas en la confianza, el respeto y la empatía, entre las personas participantes y el equipo acompañante. El vínculo no se impone, se teje poco a poco, a través de la escucha, la coherencia, la presencia y el reconocimiento del otro como ser humano digno y valioso. En el marco de la Estrategia de Acompañamiento Psicosocial (PRI), la construcción del vínculo: - Es la base del proceso de transformación y bienestar emocional, porque sin confianza no hay apertura ni cambio posible. - Implica reconocer la historia, los tiempos y los ritmos de cada persona o comunidad. - Favorece un espacio seguro y afectivo, donde se puede hablar, sentir y construir sin temor. - Permite reparar relaciones dañadas y fortalecer el tejido social desde la convivencia	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	y la solidaridad. - Es un acto de cuidado mutuo, donde tanto quien acompaña como quien es acompañado se transforman a través de la relación. Para complementar información sobre el PRI, proyectar el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=UPcO5n_alK0  Para afianzar estos conceptos, el tutor desarrolla la siguiente actividad en un foro: “La cadena de confianza”	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	El tutor plantea la siguiente situación a los participantes: Situación: Estamos construyendo una cooperativa de proyectos productivos en nuestra comunidad, necesitamos que este proyecto sea fuerte y sostenible a largo plazo, no solo para mí, sino para todos. Para que funcione, debemos tener principios claros de convivencia y compromiso. Tarea: Cada uno de ustedes va a pensar en una sola acción concreta que está dispuesto a dar, y una sola acción concreta que espera recibir para que esa cooperativa sea exitosa, sostenible y un espacio seguro de convivencia. Ejemplo del Tutor (para guiar): - Yo Doy (Mi Aporte): "Me comprometo a asistir puntualmente a todas las reuniones de planeación y a escuchar todas las ideas antes de tomar una decisión." - Yo Recibo (Mi Expectativa): "Espero que mis compañeros confíen en mi capacidad de liderar la gestión de recursos sin ser juzgado por mi pasado." Así las cosas, cada participante debe escribir su par de acciones en el foro o chat, siguiendo el formato: Yo Doy (Acción de Corresponsabilidad y Voluntariedad) Yo Recibo (Acción de Reciprocidad y Vínculo) Una vez abordados los anteriores conceptos, se continúa el proceso en conceptos que son clave para profundizar sobre el enfoque psicosocial, ya que entenderlos es fundamental en la formación de gestores psicosociales.	

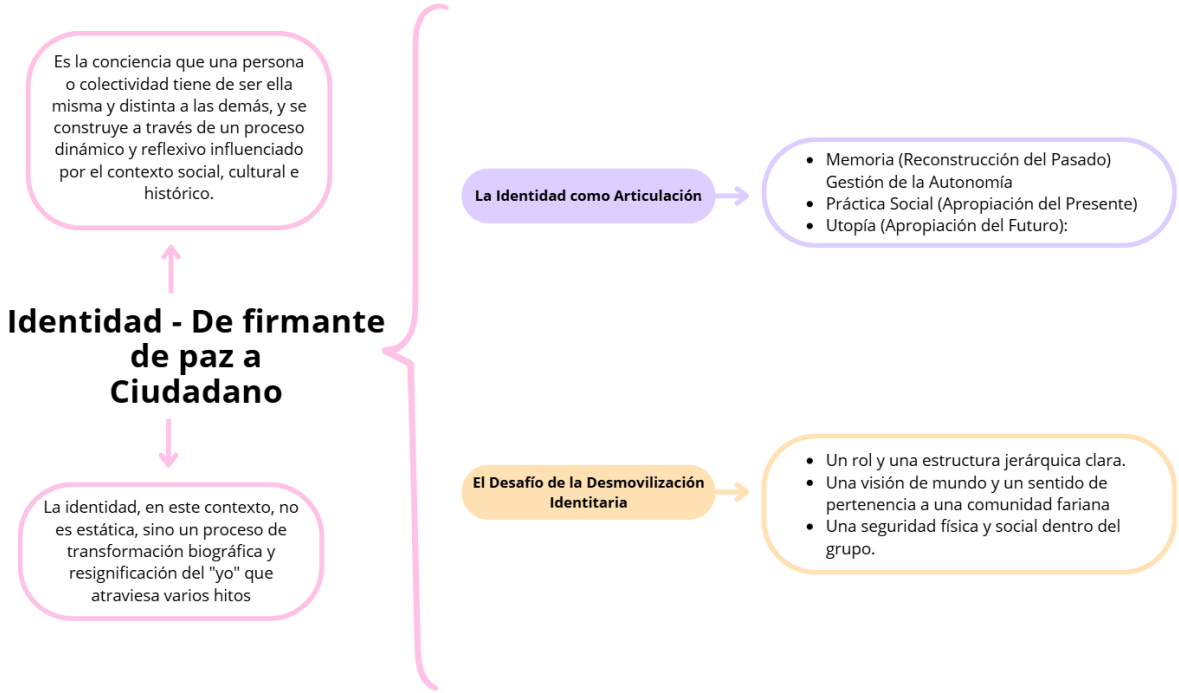
Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	Autoconocimiento: Entendido desde la perspectiva del sujeto político, se centra en el reconocimiento y fortalecimiento de la capacidad de estas personas para ejercer su ciudadanía y participar activamente en la construcción de la paz y de su propio proyecto de vida en sociedad.	



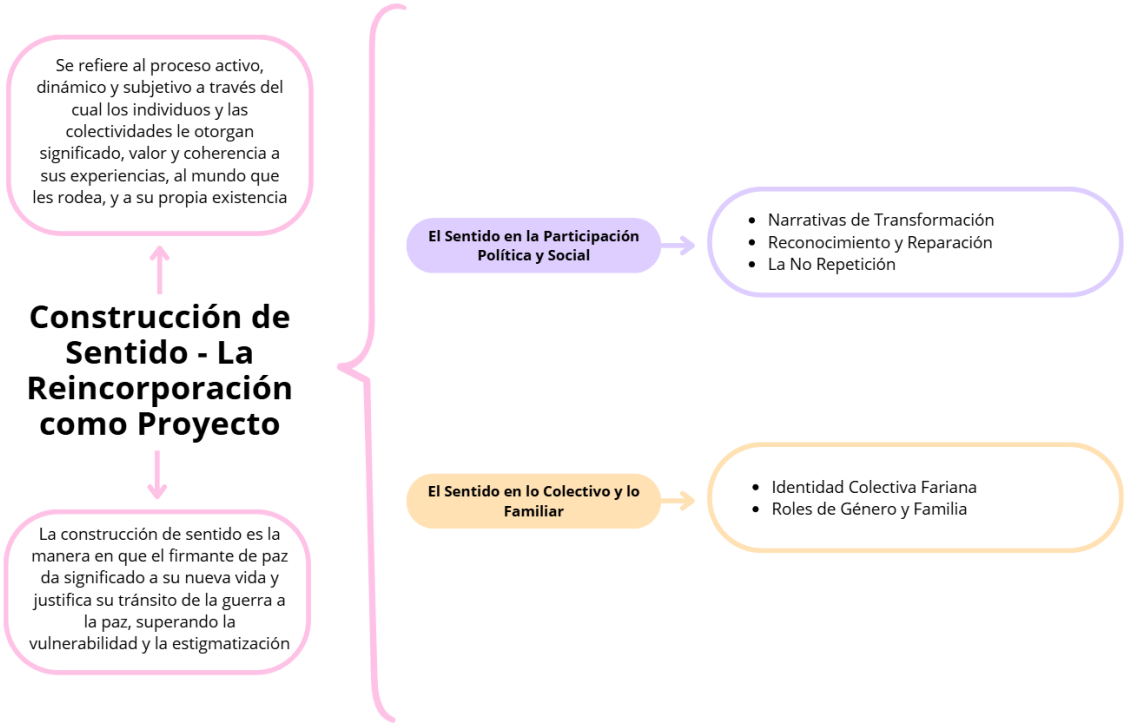
1. El Autocuidado como Ejercicio de Ciudadanía y Dignidad: El autocuidado no es solo una práctica individual de bienestar, sino una acción política que afirma la dignidad y la agencia del firmante de paz.

- Afirmación de la Dignidad: El acto de cuidarse a sí mismo es una forma de reafirmar la vida civil y el valor propio, contrarrestando el estigma y la deshumanización vivida durante y después del conflicto.
- Gestión de la Autonomía: Implica la capacidad de tomar decisiones informadas sobre

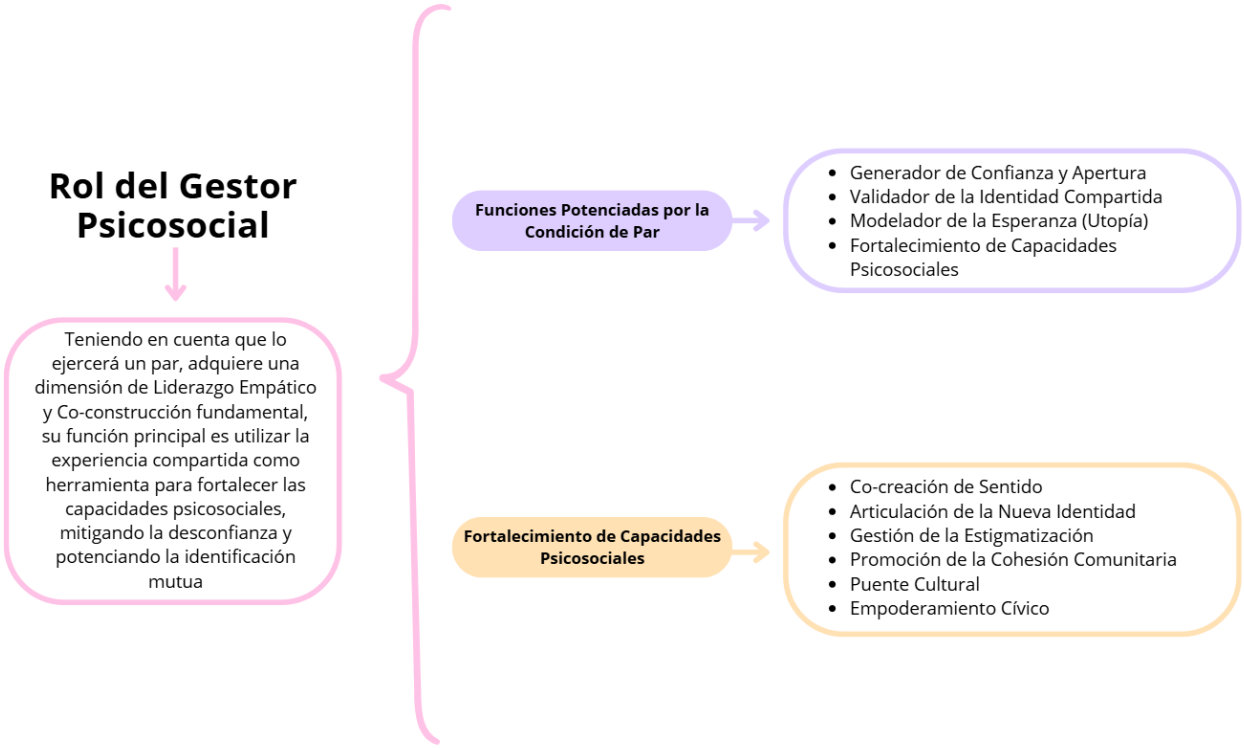
Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	la propia salud, seguridad y futuro, lo cual es esencial para el ejercicio de la autonomía política en la nueva etapa de vida. - Reapropiación de la historia: Un componente crucial es la gestión de la salud mental y el trauma de manera que les permita transformar su narrativa de combatientes a constructores de paz, una identidad que es inherentemente política. 2. Implicaciones del Autocuidado para el Sujeto Político: El autocuidado se traduce en el fortalecimiento de habilidades y condiciones que permiten la participación política: - Fortalecimiento de la Salud Mental Colectiva: La salud mental es un recurso político, cuando una persona en proceso de reincorporación aborda su trauma y estrés, está fortaleciendo su capacidad para la convivencia, el diálogo y la no repetición. La atención psicosocial colectiva, mencionada en la búsqueda anterior, es una estrategia de autocuidado que busca "reparar" lazos sociales rotos y potenciar la capacidad de la comunidad (incluyendo las personas en proceso de reincorporación) para afrontar conflictos de manera no violenta. - Seguridad y Autoprotección (Política): El autocuidado incluye la autoprotección, que es vital para los firmantes de paz, una población que enfrenta altos riesgos de seguridad. Los talleres de autoprotección y el conocimiento de rutas institucionales son actos de autocuidado que buscan garantizar su derecho a la vida y, por ende, su continuidad como sujetos políticos en el territorio. - Redistribución de Cuidados y Participación Política: El enfoque de género es esencial, el autocuidado que promueve la corresponsabilidad en las labores de cuidado (niños, adultos mayores, etc.) libera tiempo y energía, especialmente a las mujeres firmantes de paz, para que puedan dedicarse a la participación económica, social y política, como el liderazgo comunitario y la conformación de cooperativas. - Reintegración y Transformación Territorial: El autocuidado colectivo se refleja en la capacidad de las personas en proceso de reincorporación para generar iniciativas productivas sostenibles (proyectos productivos). Al asumir roles de liderazgo en estos proyectos, están ejerciendo su ciudadanía y su agencia política al contribuir a la transformación territorial, demostrando su compromiso con el desarrollo local y la	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	construcción de la paz. Al finalizar la socialización de este concepto, presentar el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=UzsWGVnVelQ Concepto de Identidad - Del firmante de paz a Ciudadano: La identidad, en este contexto, no es estática, sino un proceso de transformación biográfica y resignificación del "yo" que atraviesa varios hitos.  1. La Identidad como Articulación (Memoria, Práctica y Utopía): La identidad para el firmante de paz se define como el proceso complejo de articular:	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	- Memoria (Reconstrucción del Pasado): Abordar y resignificar las vivencias en la guerra (el trauma, el rol en el conflicto, la estigmatización). - Práctica Social (Apropiación del Presente): El ejercicio de nuevos roles en la vida civil (trabajo, estudio, familia, comunidad). - Utopía (Apropiación del Futuro): La visión de un proyecto de vida en la legalidad y la contribución a un país en paz. 2. El Desafío de la Desmovilización Identitaria: La desmovilización implica el abandono de una identidad institucionalizada (el grupo armado) que proporcionaba: - Un rol y una estructura jerárquica clara. - Una visión de mundo y un sentido de pertenencia a una comunidad fariana - Una seguridad física y social dentro del grupo. Construcción de Sentido - La Reincorporación como Proyecto: La construcción de sentido es la manera en que el firmante de paz da significado a su nueva vida y justifica su tránsito de	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	la guerra a la paz, superando la vulnerabilidad y la estigmatización. 1. El Sentido en la Participación Política y Social: El sentido de vida se ancla fuertemente en  el ejercicio de la ciudadanía como sujeto político: - Narrativas de Transformación: El mayor sentido se encuentra en transformar la narrativa de victimario/combatiente a "constructor de paz" y agente de cambio social. - Reconocimiento y Reparación: El proceso de construcción de identidad está moldeado por el reconocimiento o el falso reconocimiento de la sociedad. El sentido se fortalece cuando la sociedad y el Estado reconocen al excombatiente como un	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	actor válido en la construcción de paz. - La No Repetición: El sentido ético-político se cimenta en la necesidad de evitar la reincidencia y contribuir a que las futuras generaciones no vivan el conflicto armado. 2. El Sentido en lo Colectivo y lo Familiar: El tránsito de la guerra a la paz en Colombia tuvo una fuerte connotación colectiva, lo que da sentido a la nueva identidad: - Identidad Colectiva Fariana: La permanencia en los Antiguos Espacios Territoriales de Capacitación y Reincorporación (AETCR) o en proyectos colectivos genera un sentido de comunidad y autoreconocimiento que mitiga el riesgo de fragmentación y desintegración social. - Roles de Género y Familia: Las mujeres excombatientes enfrentan un desafío de sentido al tener que transformar su "identidad masculinizada" de la guerra y reintroducirse en roles tradicionales de cuidado familiar en la vida civil. Para los hombres, el sentido a menudo se asocia a la identidad de proveedor familiar en la legalidad. El proyecto de vida en la legalidad se vuelve, en gran medida, un proyecto familiar. Rol del Gestor Psicosocial: Teniendo en cuenta que lo ejercerá un par, adquiere una dimensión de Liderazgo Empático y Co-construcción fundamental, su función principal es utilizar la experiencia compartida como herramienta para fortalecer las capacidades psicosociales, mitigando la desconfianza y potenciando la identificación mutua. 1. Funciones Potenciadas por la Condición de Par: La condición de ser un "par" potencia la	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	 efectividad del rol psicosocial en varios aspectos clave: - Generador de Confianza y Apertura: La experiencia de haber pasado por los desafíos de la transición (ej. estigmatización, pérdida de sentido, miedo a la reincidencia) elimina las barreras de comunicación. El gestor no es visto como un "externo" institucional, sino como un compañero validado que ha superado o está gestionando retos similares. - Validador de la Identidad Compartida: El gestor puede articular la Memoria, Práctica y Utopía (conceptos clave de la identidad) desde un conocimiento íntimo de lo que significaba la vida armada, haciendo que los procesos de resignificación biográfica sean más resonantes y auténticos para los participantes.	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	- Modelador de la Esperanza (Utopía): Al ser un ejemplo vivo de la transformación y la construcción de sentido en la legalidad (un "constructores de paz" en acción), el gestor encarna la viabilidad del proyecto de vida civil, su propia historia se convierte en una narrativa de resiliencia que contrarresta la desesperanza y el fatalismo. - Fortalecimiento de Capacidades Psicosociales: El Gestor/Par apoya el fortalecimiento de las capacidades psicosociales a través de metodologías basadas en la horizontalidad 1. Fortalecimiento de Capacidades Psicosociales - Co-creación de Sentido: Facilita talleres y diálogos grupales donde el foco es nombrar y validar las emociones y experiencias del conflicto y la transición (duelos, trauma, desarraigo). Esto se hace desde un lugar de entendimiento mutuo, lo que permite una mayor profundidad en el trabajo con la memoria sin revictimización. - Articulación de la Nueva Identidad: Utiliza su propia trayectoria para mostrar cómo se pasa de una identidad militarizada y colectiva a una identidad civil, autónoma y con propósito. Ayuda a los demás a definir su propio proyecto de vida y a anclar su nuevo rol en la comunidad. - Gestión de la Estigmatización: Ofrece estrategias prácticas y emocionales para enfrentar el "falso reconocimiento" social. Al haberlo vivido, puede desarticular los efectos de la estigmatización y fortalecer la autoestima de los participantes, revalidando su rol como ciudadanos. - Promoción de la Cohesión Comunitaria: Refuerza el valor de la identidad colectiva (fariana o de par) en el ámbito legal (proyectos, cooperativas). Fomenta redes de apoyo internas que sirvan como el "soporte social" crucial para el manejo de la incertidumbre económica y la prevención de la reincidencia. - Puente Cultural: Facilita la comprensión de las normas, códigos y dinámicas de la vida civil y las instituciones, actuando como un traductor cultural entre la experiencia armada y la vida democrática. - Empoderamiento Cívico: Anima la participación en los espacios de reincorporación y construcción de paz, reconfirmando que el sentido de vida se encuentra en ejercer la nueva ciudadanía y la contribución a la sociedad.	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
Momento 3: Explorar	**<u>1 hora</u>** Teniendo en cuenta que para este tercer momento de la clase en vivo se da el proceso de exploración, con el propósito de relacionar lo que se ha venido hablando hasta el momento con actividades participativas. El tutor da apertura a la siguiente actividad: **Conversatorio: Ser y estar en proceso de reincorporación (20 minutos)** El objetivo de este conversatorio es facilitar un espacio de reflexión grupal e individual sobre la identidad personal y social, y la construcción de sentido, partiendo del proceso de autoconocimiento. Para iniciar este conversatorio, el tutor hace la presentación del tema del conversatorio: "Ser y Estar en Proceso de Reincorporación", enfatizando que cuando se habla de "Ser" para el contexto de esta actividad, se apela a la Identidad (quiénes somos), y cuando se habla de "Estar", se hace referencia al Sentido (nuestra situación actual y propósito). Así mismo, se resalta la importancia de la escucha activa y el respeto a la diversidad de experiencias para que el espacio se convierta en un intercambio de experiencia y de saberes entre pares. **Pregunta 1:** ¿Qué palabra describe mejor tu principal fortaleza hoy? **Pregunta 2:** ¿Cuál es tu mayor meta a corto plazo en la Reincorporación? **Pregunta 3:** ¿Qué capacidad o valor personal has desarrollado que a veces no ha sido reconocida o se ha puesto en duda por tu género, tu orientación sexual o tu forma de ser? **Pregunta 4:** ¿Cómo esa capacidad ha sido importante para ti o para tu comunidad en este proceso de cambio? Teniendo en cuenta las respuestas dadas a estas dos preguntas, el tutor orienta un proceso de análisis para reforzar el concepto del autoconocimiento y posterior a esto solicita a los participantes que tomen una hoja y un lápiz para un ejercicio de escritura silenciosa, a partir de las siguientes preguntas orientadoras: - Ser (Identidad): ¿Quién soy ahora en esta etapa de mi vida? (Más allá de mi rol o pasado. Identifica 3 rasgos de tu Identidad Personal).	- PPT - Plataforma (chat)

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	- Estar (Sentido): ¿Qué valor o sentido le doy a mi esfuerzo diario en este proceso de reincorporación? (¿Cuál es mi *para qué*?) - Puente (Acción): ¿Qué recurso personal (habilidad, valor o cualidad de mi Autoconocimiento) me está ayudando a avanzar hoy? Para incentivar al diálogo se pide a quienes deseen, compartir una respuesta de alguna de las tres preguntas que les parezca relevante para la conversación grupal, la cual a medida que se vaya avanzando usted irá orientando para reforzar la importancia de formarse en este proceso y de compartir con sus pares experiencias para consolidar comunidad y vínculos sociales, que permitan la sanación de heridas sociales y la reconstrucción del tejido comunitario después de un conflicto para llegar a la transformación cultural de la violencia a la convivencia. Una vez finalizada esta actividad, el tutor continúa el proceso haciendo énfasis en que, desde el enfoque psicosocial, la emocionalidad no se entiende solo como un aspecto individual, sino como una construcción colectiva que se configura en la interacción con el entorno, la historia y las experiencias compartidas. En procesos de reincorporación, las emociones están profundamente atravesadas por el pasado del conflicto, las pérdidas, las rupturas familiares y comunitarias, pero también por la esperanza, la dignidad y el deseo de reconstruir proyectos de vida. El trabajo psicosocial con la emocionalidad busca reconectar a las personas con su mundo interno y con su capacidad de sentir sin miedo, promoviendo la escucha, la empatía y el reconocimiento mutuo. Esto implica validar todas las emociones —tristeza, rabia, miedo, alegría o culpa— como expresiones legítimas de la experiencia humana. Desde esta mirada, la emocionalidad se convierte en un punto de partida para la sanación y la transformación social, porque permite pasar del silencio al diálogo, del dolor al sentido, y de la fragmentación a la reconstrucción del tejido comunitario. **Atención:** *Durante el conflicto armado, muchas personas aprendieron a ocultar o reprimir sus emociones como estrategia de supervivencia. Las mujeres, quizá tuvieron que mostrar fortaleza constante en entornos donde la sensibilidad podía ser vista como debilidad; y muchas personas con orientaciones o identidades diversas vivieron el miedo de no poder expresarse libremente.*	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	En la reincorporación, reconocer y reconciliarse con las emociones no solo es un acto terapéutico: es un ejercicio político y de dignidad. Recuperar el derecho a sentir es volver a habitar el cuerpo, a escuchar lo que se necesita y a reconectar con la humanidad que la guerra intentó callar. Para trabajar la emocionalidad de manera vivencial es importante crear ambientes de confianza, respeto y cuidado mutuo. Algunas orientaciones clave: **Inicio con el cuerpo:** Comenzar con ejercicios de respiración o movimiento suave ayuda a conectar con las sensaciones y a "bajar del pensamiento a la emoción". **Expresión simbólica:** Usar elementos como colores, dibujos, piedras o palabras para representar emociones, evitando forzar el relato verbal o el recuerdo de hechos dolorosos. **Dinámicas grupales:** Propiciar actividades donde se comparta lo que se siente hoy —sin juicios—, favoreciendo la empatía y el reconocimiento de emociones comunes. **Cierre con sentido:** Finalizar siempre con una reflexión positiva o un gesto de cuidado colectivo (una palabra de aliento, un aplauso simbólico, una respiración conjunta). El objetivo no es "controlar" las emociones, sino reconocerlas, comprenderlas y transformarlas en fuente de fuerza, conexión y aprendizaje. Es así como se introduce la siguiente actividad: **Taller vivencial: Reconociendo mis emociones (20 minutos)** El objetivo de esta actividad es generar un acercamiento vivencial al reconocimiento y expresión de las emociones, como base del autocuidado y del fortalecimiento de las capacidades psicosociales en el rol de gestor psicosocial. El tutor invita a que cada participante escriba en el chat una palabra que exprese la emoción con la que llegó al espacio y la que tiene en este momento, el tutor lee algunas resaltando que todas las emociones son válidas y que en este momento se van a reconocer y a escuchar lo que quieren manifestar. A continuación, el tutor nombra 3 emociones que suelen ser complejas: Miedo, Rabia/Enojo, Tristeza y pide a los participantes que visualicen momentos donde han sentido estas emociones, luego va haciendo una a una las siguientes preguntas: **Miedo:** ¿De qué te quería proteger? (Respuesta por chat).	

<table>
<tr><th>Momento</th><th>Actividades a realizar</th><th>Materiales requeridos</th></tr>
<tr><td></td><td>
Rabia/Enojo: ¿Qué límite o derecho te estaba pidiendo que defendieras? (Respuesta por chat)
Tristeza: ¿Qué pérdida importante te estaba pidiendo que reconocieras y honrarás? (Respuesta por chat).

Propón que respondan en su cuaderno o en el chat:
¿Qué emociones me resultaba más difícil mostrar durante mi pasado?
¿Qué me enseñaron sobre cómo debía sentir o comportarme según mi género o mi rol?
¿Qué emociones me permito vivir con más libertad hoy?
¿Qué me gustaría seguir sanando en mi manera de sentir?

Una vez varias personas han participado, pide que todos enciendan su cámara (si se sienten cómodos) y se mantengan en silencio para hacer un breve ejercicio de Mindfulness de 3 minutos (ejercicio de la respiración o escaneo corporal muy corto), enfocado en notar y nombrar una sensación física o un sentimiento, sin intentar cambiarlo, solo observándose. El tutor guía: "Simplemente nota si hay tensión... y nómbrala en tu mente (ejemplo: 'Tensión en el cuello', 'Un poco de calma', 'Ansiedad').

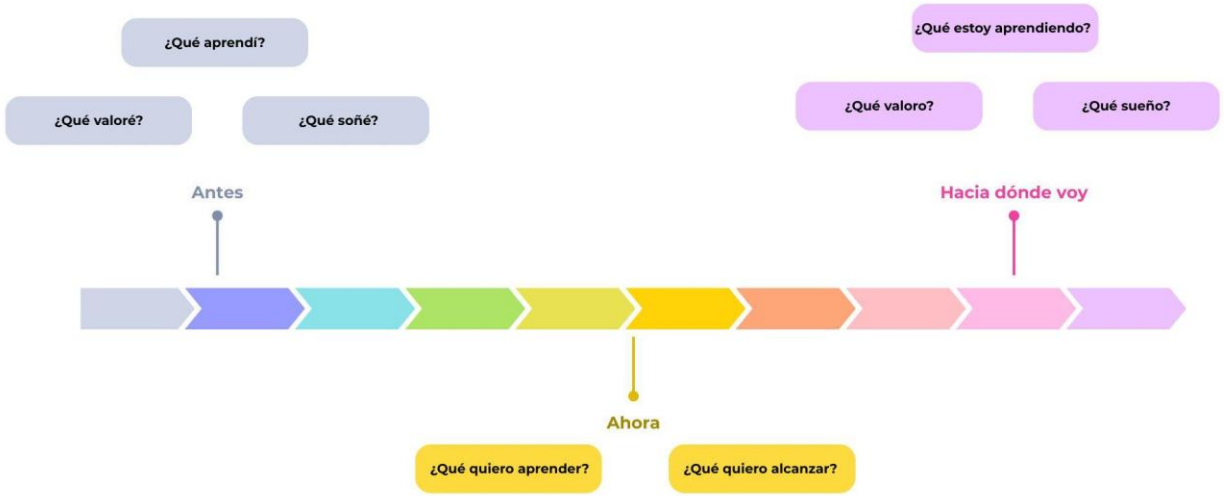
Para cerrar el momento, se hace la siguiente pregunta: ¿Qué idea te llevas hoy sobre tus emociones?" (Ejemplo: "Brindan mensajes", "Están bien", "Necesito escucharlas"), se leen y el tutor resume las ideas más frecuentes.

Para finalizar el tutor explica el formato de la bitácora de emociones, enfatizando que es un espacio privado y seguro para registrar lo que exploraron hoy, inicialmente se registrará de manera continua toda la semana hasta el próximo encuentro lo siguiente:

<table>
<tr><th>Día</th><th>Emoción principal</th><th>Situación que la generó</th><th>Cómo la sentí en mi cuerpo</th><th>Qué hice o pensé</th><th>Qué aprendí</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

Se cierra el espacio y se recuerda la importancia de revisar la plataforma y desarrollar las actividades propuestas para reforzar lo aprendido el día de hoy, y para cumplir con el proceso de formación autónoma que implica el curso.
</td><td></td></tr>
</table>

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
Momento 4: Construir	**Los momentos 3, 4 y 5 del presente módulo se desarrollarán de manera asincrónica, es decir, de manera autónoma en los tiempos de cada participante (sin exceder una semana, es decir, se debe finalizar antes de la siguiente clase en vivo)** **<u>40 minutos</u>** **"La vida hoy: reconstruyendo nuestros caminos" (Documental: La vida hoy de las personas firmantes de paz)** https://www.youtube.com/watch?v=RPS2UfbgY0E&list=PL2YQ_jjjSXuunJhKFnuvkOf0-mHWNP-Ub&index=8 Esta actividad tiene como propósito invitar a la reflexión sobre las transformaciones personales y colectivas vividas durante el proceso de reincorporación, reconociendo las fortalezas y aprendizajes que sostienen el presente; para esto se proponen tres momentos dentro de esta actividad: **Antes del video:** En hojas o en un cuaderno, el participante debe escribir: Tres palabras que lo representen hoy Una habilidad o aprendizaje que ha desarrollado desde el inicio de su proceso de reincorporación Una pregunta que le gustaría responder después del documental, a partir del nombre de éste **Durante el video:** Mientras el participante observa el video, debe tomar nota sobre: Una historia o personaje con el que se identifica Una emoción que sienta mientras ve el video Una frase o imagen que lo dejó pensando **Después del video** El participante debe dibujar una línea de tiempo personal con tres momentos: antes, ahora y hacia dónde voy. En cada momento, debe escribir brevemente: Algo que aprendió de la guerra o del pasado	- Plataforma de trabajo - Formato de mapa de capacidades y fortalezas - Hojas - Cuaderno - Lápices y marcadores

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	Algo que valora de su vida actual Un sueño o meta que quiera alcanzar  **<u>40 minutos</u>** Teniendo en cuenta que desde este momento del módulo se inicia el trabajo asincrónico, es importante que el tutor no sólo brinde claridad en las instrucciones de cada actividad a desarrollar, sino que esté atento a la solicitud de apoyo para aclarar dudas del proceso. Así las cosas, en la plataforma del curso se subirá el formato para que los participantes construyan cada uno su mapa de capacidades y fortalezas, el cual busca promover el autorreconocimiento de las potencialidades personales y colectivas que cada participante posee, y cómo esas capacidades pueden ponerse al servicio del acompañamiento	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	psicosocial y de la reconstrucción del tejido social en sus comunidades. Sin embargo, se deja la indicación que puede trabajarse en hojas o en un cuaderno quienes tengan dificultad en conexión o con el manejo de herramientas digitales. Teniendo en cuenta lo conversado en la clase en vivo sobre la importancia de reconocer las emociones, se requiere continuar esta excursión con un paso más, un paso fundamental que lleva a dar una mirada al futuro enfocándose en lo que sí somos y lo que sí podemos hacer. Aunque todos cuentan con una historia marcada por el conflicto armado, la reincorporación invita no sólo a dejar atrás un pasado, sino a construir un futuro. Para la elaboración del mapa de capacidades y fortalezas en el formato dado, es necesario adelantar procesos de reflexión personal que se desarrollará a partir de los siguientes pasos: **Tres victorias:** Piensa en tres momentos difíciles de tu vida (no tienen que ser grandes logros, sino situaciones que lograste superar, desde una enfermedad hasta un desacuerdo complejo) y responde las siguientes preguntas: 1. ¿Qué habilidad o cualidad usaste para salir adelante? 2. ¿Qué decisión difícil tuviste que tomar? 3. ¿Cómo se sintió tu cuerpo al superar ese momento? 4. ¿Qué capacidades ha fortalecido como mujer, hombre o persona diversa en los procesos de cuidado, liderazgo o trabajo comunitario? 5. ¿Hubo algún momento en que sentí que mi género, edad, orientación o cultura influyeron en cómo me trataron o cómo me sentí durante esa situación? 6. ¿Qué elementos culturales o comunitarios de mi territorio me han ayudado a sostener mi identidad y sentido de pertenencia? **Habilidad oculta:** Piensa en las tareas que haces sin esfuerzo y por las que la gente te pide ayuda (estas son a menudo tus fortalezas más naturales) y responde las siguientes preguntas: 1. ¿Qué haces mejor que la mayoría (cocinar, organizar, escuchar, reparar, liderar, enseñar)? 2. ¿Qué dicen los demás que se te da bien? 3. ¿Qué habilidad o conocimiento he desarrollado en espacios que normalmente no se valoran (como el hogar, la comunidad, el campo, el cuidado de otras personas)?	

<table>
<tr><th>Momento</th><th>Actividades a realizar</th><th>Materiales requeridos</th></tr>
<tr><td></td><td>
4. ¿De qué manera las experiencias que he vivido como mujer, hombre o persona diversa han potenciado mis habilidades o mi manera de relacionarme con los demás?
5. ¿Qué habilidades personales me han ayudado a romper estereotipos o prejuicios sobre lo que "debería" o "no debería" hacer según mi género o mi rol social?

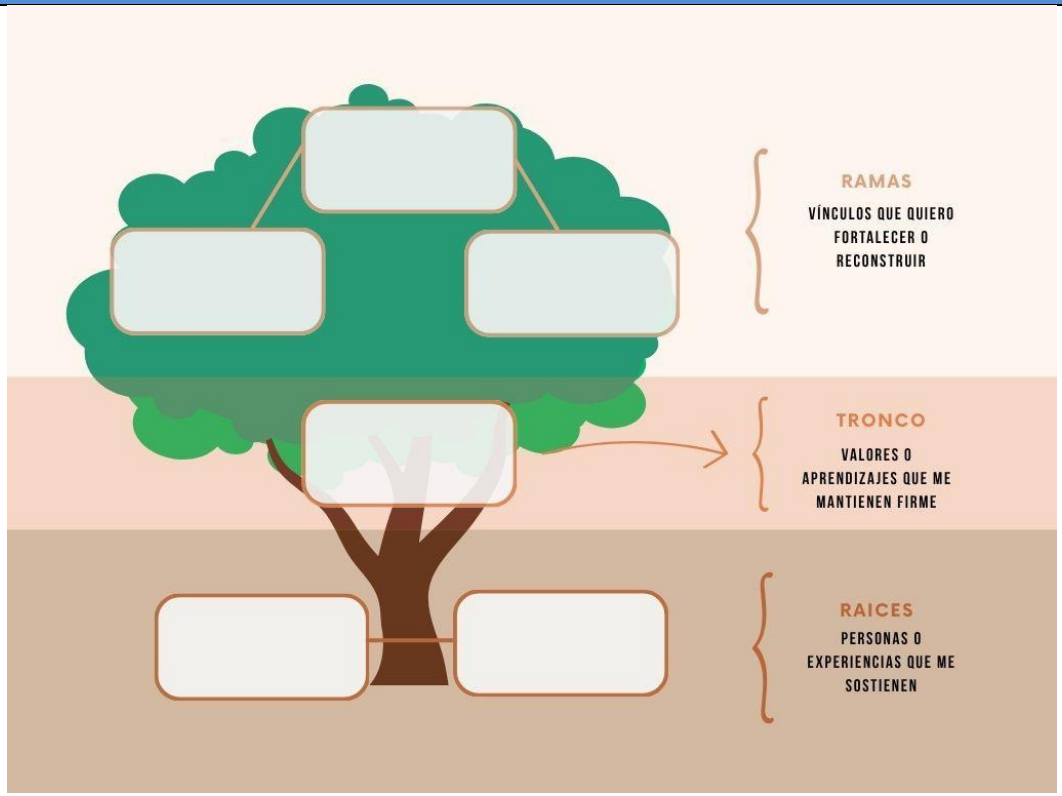
El espejo de los valores:
Escoge cinco palabras que te definan en tu mejor momento (ejemplo: Lealtad, Responsabilidad, Perseverancia, Creatividad, Sentido del humor).
1. ¿En qué situación demostraste ese valor la última semana?
2. ¿Cómo podrías usar ese valor para ayudar a otra persona en tu comunidad?
3. ¿Qué valor me ha ayudado a enfrentar situaciones de desigualdad, discriminación o falta de reconocimiento?

Una vez el participante ha desarrollado estos pasos, tiene claridad y puede identificar las capacidades y fortalezas personales desarrolladas a lo largo de su vida. Con estos recursos dados a partir de la reflexión procede a elaborar su mapa bajo el siguiente formato:

<table>
<tr><th>Dimensión</th><th>¿Qué capacidades o fortalezas tengo?</th><th>¿Cómo las he desarrollado o aprendido?</th><th>¿Cómo las uso actualmente?</th><th>¿Cómo puedo fortalecerlas para ser un/a mejor gestor/a psicosocial?</th></tr>
<tr><td>Personal</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Relacional o Social</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Comunitaria</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Emocional</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Cognitiva o de conocimiento</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

El propósito es que el participante registre la mayor información posible para que avance en su proceso de autoconocimiento no sólo a nivel personal, sino como futuro gestor psicosocial que requiere herramientas específicas para poder apoyar a su comunidad.
</td><td></td></tr>
</table>

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
Momento 5: Planear	**<u>40 minutos</u>** **"Volver a casa: tejiendo vínculos y nuevas familias" (Documental Volver a casa: reencuentros y nuevas familias)** https://www.youtube.com/watch?v=_2VRKiYCaEw&list=PL2YQ_jjjSXuunJhKFnuvkOf0-mHWNP-Ub&index=15 Esta actividad tiene como propósito reconocer el papel de los vínculos afectivos y familiares en, la reconciliación y la reconstrucción de la vida, reflexionando sobre el sentido de hogar y comunidad **Antes del video:** En hojas o en un cuaderno, el participante debe responder: ¿Qué significa para mí "volver a casa"? ¿Qué personas o espacios me hacen sentir en casa hoy? Una palabra que describa cómo se sientes cuando piensas en tu familia o comunidad **Durante el video:** Mientras el participante observa el video, debe tomar nota sobre: Una historia o gesto que me conmovió Una enseñanza sobre el perdón o el reencuentro Un valor que destaque en la historia (por ejemplo: amor, paciencia, solidaridad, esperanza) **Después del video** El participante debe dibujar un árbol con raíces, tronco y ramas: Raíces: personas o experiencias que me sostienen Tronco: valores o aprendizajes que me mantienen firme Ramas: vínculos que quiero fortalecer o reconstruir	- Plataforma de trabajo - Formato bitácora de emociones - Hojas - Cuaderno - Lápices y marcadores

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	 **40 minutos** Retomando el taller vivencial de emociones que se trabajó al final de la clase en vivo, se introduce la elaboración de la bitácora así: Piensa en cómo te has sentido hoy. Elige tres palabras que describen mejor tu día (por ejemplo: tranquilo, cansado, esperanzado) y responde las siguientes preguntas: 1. ¿Qué hizo que me sintiera así? 2. ¿Dónde siento esa emoción en mi cuerpo? 3. ¿Hay algo en mi entorno (personas, responsabilidades, preocupaciones, formas de trato) que influya en cómo me siento?	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	4. ¿De qué manera las expectativas o los roles que tengo como mujer, hombre o persona diversa afectan la forma en que expreso o reprimo mis emociones? 5. ¿Siento que puedo expresar libremente mis emociones en mi comunidad, familia o grupo? ¿Por qué sí o por qué no? Cierra los ojos unos segundos y respira profundo tres veces, ahora responde: 1. ¿Qué parte de tu cuerpo te sientes más tensa o relajada? 2. ¿Qué podría estar tratando de decirte esa sensación? 3. ¿Qué podrías hacer para aliviar o mantener ese estado? 4. ¿Qué tipo de actividades o espacios me ayudan a cuidar mi cuerpo según mi realidad (rural, urbana, étnica, familiar)? 5. ¿He aprendido a cuidar mi cuerpo o mi salud emocional de una manera distinta por ser quien soy o por el entorno en el que crecí? Ahora piensa en algo o alguien que te ayude a sentirte tranquilo o en paz (puede ser una persona, un lugar, una actividad) y responde las siguientes preguntas: 1. ¿Qué me brinda esa sensación de calma? 2. ¿Cómo puedo recurrir a eso cuando lo necesite? 3. ¿Qué personas, saberes o tradiciones de mi comunidad me ayudan a recuperar la calma y el equilibrio? 4. ¿Qué gestos o palabras de cuidado recibo o doy, y cómo se relacionan con mi historia de vida, mi género o mi cultura? 5. ¿Qué puedo hacer para que otras personas de mi entorno también encuentren espacios de calma y bienestar? Después de estos ejercicios, se invita a los participantes a dar continuidad a su proceso elaborando la Bitácora Emocional, que será un espacio personal para registrar sus emociones. Se explica que la Bitácora Emocional es un espacio personal para escucharse, en ella pueden registrar lo que sienten, lo que les pasa por dentro, los momentos que los fortalecen y aquellos que los retan. Es importante enfatizar que es un ejercicio de autoconocimiento y crecimiento. Una vez el participante ha desarrollado estos pasos, tiene claridad y puede identificar las capacidades y fortalezas personales desarrolladas a lo largo de su vida. Con estos recursos dados a partir de la reflexión procede a elaborar su bitácora bajo el siguiente formato. Sin embargo, se deja la indicación que puede trabajarse en hojas o en un cuaderno quienes	

<table>
<tr><th>Momento</th><th>Actividades a realizar</th><th>Materiales requeridos</th></tr>
<tr><td></td><td>tengan dificultad en conexión o con el manejo de herramientas digitales.

<table><tr><th>Día</th><th>Emoción principal</th><th>Situación que la generó</th><th>Cómo la sentí en mi cuerpo</th><th>Qué hice o pensé</th><th>Qué aprendí</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table></td><td></td></tr>
<tr><td>Momento 6: Evaluar</td><td><u>20 minutos</u>

Para garantizar la consolidación de los aprendizajes y fomentar la integración de los componentes emocional (Bitácora) y de agencia (Mapa de capacidades y fortalezas) trabajados en el módulo, se implementa un Foro como herramienta de evaluación formativa y cierre. Este mecanismo responde a la necesidad de ofrecer a los participantes un espacio libre de la presión del tiempo real y con la privacidad necesaria para compartir reflexiones sensibles. El formato asincrónico facilita la metacognición, permitiendo al individuo elaborar un discurso reflexivo sobre el impacto del módulo en su trayectoria personal.

Instrucción:

Este foro es un espacio de encuentro para integrar y compartir, de manera escrita las lecciones aprendidas. Teniendo en cuenta que el proceso de reincorporación es mucho más que un cambio de estado legal o físico; es un viaje de transformación personal y emocional. Este foro es la oportunidad de mirarte al espejo, reconocer la persona que eres hoy y proyectar la persona que quieres ser mañana.

Te invitamos a tomarte el tiempo necesario para reflexionar y escribir tu respuesta con honestidad y respeto, tanto hacia ti mismo como hacia tus compañeros. Recuerda que aquí estamos para escucharnos y aprender de la experiencia de todos.</td><td>- Foro</td></tr>
</table>

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	Extensión Recomendada: Tu respuesta inicial debe ser de al menos 5 líneas, pero siéntete libre de extenderse cuanto necesites. Tono: El tono debe ser reflexivo y respetuoso, si comenta las publicaciones de un compañero, tu comentario debe ser de apoyo y constructivo. Fechas: El foro estará abierto desde [Fecha de Apertura] hasta [Fecha de Cierre] La pregunta central que orienta la reflexión es: ¿Qué ha significado para mí, a nivel personal y emocional, el proceso de reincorporación hasta este momento? Para ayudarles a estructurar sus respuestas, se invita a considerar especialmente los siguientes dos puntos (conectando con lo trabajado en el módulo): De la Emoción al Manejo: ¿Cómo el ejercicio de llevar la bitácora o diario emocional le ha permitido entender mejor una de sus emociones difíciles (como el miedo o la rabia)? Mi Aporte al Futuro: Menciona una de las fortalezas de su Mapa Personal que ahora ve con mayor claridad, y explique cómo esta fortaleza contribuirá concretamente a su éxito en la reincorporación (ejemplo: en un proyecto productivo, en su familia o en la comunidad).	