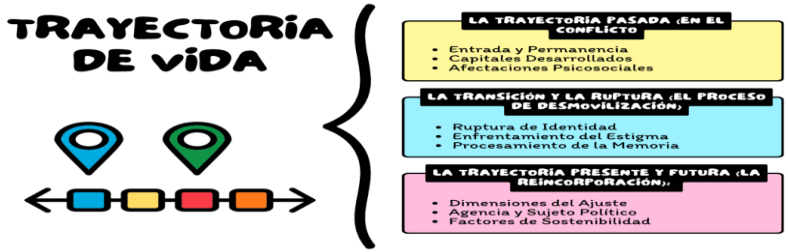
PROCESO DE ACOMPAÑAMIENTO PARA EL BIENESTAR PSICOSOCIAL ENFOCADO EN EL FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES Y HABILIDADES PARA LA VIDA DE PERSONAS EN PROCESO DE REINCORPORACIÓN	
GUIÓN METODOLÓGICO	
Módulo 2	**DESCUBRIENDO CAMINOS: PREPARÁNDOME PARA ACOMPAÑAR**
Objetivo General	Identificar estrategias para reconocer, comprender y gestionar emociones propias y de otros, desde la empatía
Objetivos Específicos	1. Desarrollar reflexiones en torno a la importancia del acompañamiento psicosocial en los procesos de vida. 2. Analizar las trayectorias vitales desde una perspectiva de resignificación de experiencias. 3. Identificar estrategias para la gestión emocional y el fortalecimiento de recursos personales y comunitarios.
Abordaje Metodológico	Gestión Emocional y la empatía: Desde la práctica de la escucha activa mediante dinámicas de grupo.
Pregunta orientadora	¿Cómo puedo comunicarme de manera clara y respetuosa incluso en situaciones difíciles?
Preguntas de entrada	1. ¿Soy capaz de expresar lo que me molesta sin agredir? 2. ¿Me atrevo a expresar mis opiniones, incluso si son diferentes a las de los demás? 3. Expreso mis emociones de manera adecuada y respetuosa? 4. Escucho con atención las ideas y aportes de los demás? 5. Trato de ponerme en el lugar de las demás personas?
Tema	• Bienestar psicosocial y gestión emocional
Subtemas	• Trayectorias de vida y resignificación de experiencias • Gestión emocional • Concepto de bienestar psicosocial • Autos del ser: Autoestima, autocuidado, autorregulación • Resiliencia y estrategias de afrontamiento • Prácticas del cuidado

Descriptores de desempeño conceptual	1. Reconoce los factores que influyen en el bienestar psicosocial 2. Aplica estrategias de autocuidado y afrontamiento
Descriptores de desempeño actitudinal	1. Actúa con coherencia ética, promoviendo relaciones basadas en el respeto, la confianza y la solidaridad.
Información de la sesión	Modalidad Sincrónica: 3 horas
	Modalidad Asincrónica: 3 horas
Entregables	• Reflexiones de videos y lecturas • Guía personal de autocuidado psicosocial • Mapa de cuidado y recursos (identificación gráfica de prácticas de autocuidado y recursos de afrontamiento)
Resultado esperado	Mayor bienestar emocional y capacidad de respuesta ante desafíos del proceso de reincorporación

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.** **<u>40 minutos</u>** Para hacer una relación entre el módulo anterior y este el tutor propone la siguiente actividad: En un cuaderno o en hojas, el participante debe responder las siguientes preguntas: - ¿Qué aprendí sobre mí en el módulo anterior? - ¿Qué emoción fue más importante para mí durante ese proceso? - Escribe una palabra que resuma lo que ese aprendizaje dejó en ti. Una vez se dé el tiempo para responder las preguntas, el tutor brinda un espacio para que algunas personas socialicen sus respuestas, luego pide a los participantes que miren a su alrededor y elijan un objeto pequeño o símbolo que represente lo que les da equilibrio o bienestar. Por ejemplo: Una piedra (firmeza), una flor (esperanza), una hoja (cambio); si no cuenta con ese elemento puede recurrir a dibujarlo Luego escribe lo siguiente en tu cuaderno u hojas: "Esto me sostiene cuando…" y debes	- Plataforma (zoom, meet, teams) - PPT - Padlet/Jamboard - Hojas - Cuadernos - Lápices y marcadores

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	completar la frase con tu experiencia o pensamiento. Nuevamente el tutor da tiempo para las personas que quieran compartir su frase y continua con el siguiente mensaje reflexivo: *"Cada persona lleva consigo algo que la sostiene: un recuerdo, una emoción, una práctica o alguien que le da fuerza. En este nuevo módulo aprenderás cómo cuidar eso que te sostiene, cómo reconocer tus emociones y transformarlas en bienestar."*	
Momento 2: Descubrir	**1 hora** Para iniciar con este módulo, es necesario enfatizar en algunos conceptos que el tutor debe abordar. **Tener en cuenta: El tutor puede alternar la exposición con preguntas o ejemplos vivenciales breves que los participantes puedan relacionar con su proceso de reincorporación.** **Trayectoria de vida:** Se refiere a la secuencia dinámica e interconectada de experiencias, decisiones y transiciones que conforman la existencia de un individuo, abarcando su pasado en el conflicto, el momento de la desmovilización, y su adaptación y proyección en la vida civil.  **Componentes de la Trayectoria de Vida en Reincorporación:** La trayectoria se analiza desde tres momentos que se superponen e interactúan constantemente: 1. **La Trayectoria Pasada (En el Conflicto):** Se refiere a las experiencias previas que moldearon al individuo: **Entrada y Permanencia:** Circunstancias del reclutamiento (voluntario, forzado, por necesidad), roles desempeñados, disciplina internalizada y lazos afectivos creados dentro del grupo. **Capitales Desarrollados:** Habilidades aprendidas (manejo de equipos, liderazgo, conocimientos técnicos) que, aunque adquiridas en la guerra, se convierten en recursos para la paz.	- PPT - Videos - Hojas - Cuadernos - Lápices y marcadores

<table>
<tr><th>Momento</th><th>Actividades a realizar</th><th>Materiales requeridos</th></tr>
<tr><td></td><td>
Afectaciones Psicosociales: Traumas, duelos y patrones de afrontamiento de crisis desarrollados en un entorno de alto riesgo.

2. La Transición y la Ruptura (El Proceso de Desmovilización): Es el punto de quiebre donde la persona toma la decisión de abandonar la vida armada.
Ruptura de Identidad: Dejar de ser "combatiente" para comenzar a ser "ciudadano". Esto implica la pérdida del estatus y de la red de seguridad del grupo.
Enfrentamiento del Estigma: El momento en que la persona se confronta con la desconfianza y el rechazo de la sociedad.
Procesamiento de la Memoria: Inicio del proceso de verdad y justicia, lo cual es fundamental para la sanación psicosocial y el compromiso ético.

3. La Trayectoria Presente y Futura (La Reincorporación): Es la construcción activa del nuevo proyecto de vida en la legalidad, enfocada en la estabilización y la sostenibilidad.
Dimensiones del Ajuste: Implica avanzar en diferentes áreas simultáneamente, conocidas como las Dimensiones de la Reincorporación (educación, salud, vivienda, proyectos productivos, y la dimensión psicosocial).
Agencia y Sujeto Político: La trayectoria futura no es solo recibir beneficios, sino ejercer la capacidad de decidir, organizarse y participar para transformar su entorno y garantizar la no repetición.
Factores de Sostenibilidad: La calidad de las redes de apoyo familiar y social, la seguridad física en el territorio y el éxito del proyecto económico definen la persistencia de la trayectoria hacia la vida civil.
Estrategias de Afrontamiento: Se define como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales que un individuo moviliza para manejar, reducir o tolerar las demandas internas y externas que percibe como estresantes, amenazantes o que exceden sus recursos personales. Las estrategias de afrontamiento de un firmante de paz son únicas debido a la transición de un entorno de supervivencia a un entorno de convivencia.

<table>
<tr><th>Dimensión</th><th>Afrontamiento en el Conflicto</th><th>Afrontamiento en la Reincorporación</th></tr>
<tr><td>Naturaleza</td><td>Colectivo/Disciplinario: Basado en la obediencia, la cohesión del grupo y la acción armada.</td><td>Individual/Autónomo: Basado en la toma de decisiones civil, el diálogo y la autonomía personal.</td></tr>
</table>
</td><td></td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>Momento</th><th>Actividades a realizar</th><th>Materiales requeridos</th></tr>
<tr><td></td><td>
<table>
<tr><td>Objetivo</td><td>Supervivencia: Eliminar la amenaza (o el enemigo).</td><td>Sostenibilidad y Convivencia: Gestionar la incertidumbre y reconstruir el tejido social.</td></tr>
<tr><td>Amenazas</td><td>El combate, la contraparte, la naturaleza hostil.</td><td>El estigma social, la incertidumbre económica, la falta de garantías de seguridad y el miedo al fracaso.</td></tr>
</table>
Estrategias Centradas en la Emoción (Bienestar Psicosocial):
<table>
<tr><th>Estrategia</th><th>Ejemplos en Reincorporación</th></tr>
<tr><td>Búsqueda de Apoyo Social/Emocional</td><td>Compartir la frustración con el colectivo, buscar acompañamiento psicosocial, pasar tiempo de calidad con la familia.</td></tr>
<tr><td>Distanciamiento/Reevaluación Positiva</td><td>Usar el humor, la fe o la espiritualidad; ver el proceso actual como una segunda oportunidad o una "misión de paz".</td></tr>
<tr><td>Autocuidado</td><td>Práctica de deportes, ocio, arte o actividades que generan bienestar.</td></tr>
</table>
Estrategias Centradas en el Problema (Agencia Política):
<table>
<tr><th>Estrategia</th><th>Ejemplos en Reincorporación</th></tr>
<tr><td>Planificación y Acción Directa</td><td>Crear un plan de negocio colectivo, buscar activamente formación técnica o académica, aprender una nueva habilidad.</td></tr>
<tr><td>Búsqueda de Información y Participación</td><td>Informarse sobre los derechos y deberes, participar en las mesas de diálogo, organizarse para exigir garantías al Estado.</td></tr>
<tr><td>Afrontamiento Proactivo</td><td>Anticiparse a problemas (ej. estigma) mediante la pedagogía de paz en la comunidad o la creación de acuerdos de convivencia.</td></tr>
</table>
</td><td></td></tr>
</table>

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	Los "Autos del Ser" (Autoestima, Autocuidado y Autorregulación): Son el conjunto de habilidades esenciales de autoconocimiento y autogestión que permiten a las personas en proceso de reincorporación reconstruir su identidad civil y consolidar la autonomía necesaria para el ejercicio de su nueva ciudadanía y su rol como sujetos políticos; son herramientas estratégicas que transforman la disciplina externa de la guerra en la disciplina interna requerida para la paz y la convivencia. **Autoestima:** Es el valor intrínseco que una persona se otorga a sí misma, reconociendo su dignidad y sus derechos más allá de su pasado en el conflicto o de su estatus actual. Implica la aceptación radical de la propia historia y la afirmación de su valía como ser humano y ciudadano de paz. Permite afrontar el estigma y la exclusión social sin interiorizar el rechazo, un sujeto con alta autoestima ejerce sus derechos con firmeza, participa en los espacios democráticos con voz propia y exige garantías, sin depender de la validación externa. **Autocuidado:** Se refiere a las acciones deliberadas y proactivas dirigidas a preservar la salud física, mental y emocional. En este contexto, significa reconocer que el bienestar psicosocial no es un lujo, sino un requisito ético para sostener el compromiso con la paz. Implica el monitoreo de los niveles de estrés, fatiga y dolor emocional. Es un acto de resistencia y no repetición, al garantizar la propia estabilidad, se reduce el riesgo de que el estrés o el trauma conduzcan a la reincidencia en la violencia. Un cuerpo y una mente sanos son la base para el cumplimiento del mandato político de construir la paz. **Autorregulación:** Es la capacidad de gestionar las respuestas emocionales (especialmente la ira, el miedo y la frustración) y los impulsos para alcanzar metas a largo plazo, sin que el estado emocional inmediato dicte las acciones. Implica pasar de la disciplina militar (externa y reactiva) a la disciplina civil (interna y reflexiva). Es la llave de la convivencia democrática, permite transformar el conflicto en diálogo y la frustración en organización y demanda legal. Un sujeto político autorregulado honra sus acuerdos, construye confianza en la comunidad y actúa con responsabilidad ética y legal. Para cerrar este momento de la clase, el tutor propone la siguiente pregunta: *¿De qué manera las estrategias de afrontamiento que usé antes me sirven o no me sirven hoy para vivir en paz? y se proyecta el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=BjwjsCo3Rks*	

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: "Yo, el otro y nosotros: Mi trayectoria en la convivencia" (20 minutos)** El objetivo de este espacio es integrar las dimensiones del bienestar individual y colectivo para reafirmar el rol de sujeto político en el proceso de reincorporación y la construcción de convivencia. Para iniciar el conversatorio, el tutor explica que se abordará atendiendo a los 3 momentos. así: YO: Se analiza el mundo interior: autoestima, autocuidado y autorregulación (los Autos del Ser), las herramientas que transforman la disciplina de la guerra en la disciplina de la ciudadanía. EL OTRO: Se aborda la gestión emocional en la convivencia. ¿Cómo gestiona la frustración, el estigma y la diferencia de género o de roles? Esto es clave, porque la paz se construye con el vecino, con la familia y con el que piensa diferente. NOSOTROS: Aquí es donde todo se vuelve político, se busca observar cómo la capacidad de afrontamiento y de organización transforma las dificultades en acciones colectivas y liderazgos que garantizan el futuro del Acuerdo. Preguntas orientadoras: 1. **MOMENTO YO:** - ¿Cuál es la habilidad o valor que desarrollaste en el pasado y que hoy es fundamental para tu estabilidad emocional en el proceso de reincorporación? - En tu día a día, ¿cuál es esa pequeña acción de Autocuidado (personal o colectivo) que te recuerda y afirma: 'Yo tengo valor y merezco esta nueva vida'? - Describe un momento reciente en que la autorregulación (manejar la rabia o la frustración) te impidió tener un conflicto con un vecino o una institución. ¿Qué hiciste	- PPT - Plataforma (chat)

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	exactamente para canalizar esa emoción? **2. MOMENTO EL OTRO:** - ¿Qué emoción o frustración sientes que debes gestionar más estando en el proceso de reincorporación y cómo esa gestión te da más liderazgo? - ¿Cómo afecta el estigma o el rechazo de la comunidad tu Autoestima? ¿Qué estrategia de afrontamiento colectiva usas para decir: 'Yo soy diferente, pero mi proyecto de paz suma'? - Pensando en su colectivo: ¿Qué emoción (miedo, tristeza) es más fácil de gestionar cuando se comparte y no cuando se guarda? ¿Cómo la red de apoyo ayuda a la autorregulación individual? **3. MOMENTO NOSOTROS** - ¿Cuál es el rol político más importante que están ejerciendo para garantizar que no haya un retroceso? - Si pudieran dejarle una herramienta de autorregulación o gestión emocional a los niños y jóvenes de sus territorios para asegurar que nunca regresen a la violencia, ¿cuál sería esa herramienta y por qué la consideran un legado político de paz? Para finalizar el conversatorio, el tutor realiza la siguiente reflexión: *El proceso de reincorporación demanda una transformación profunda donde la Trayectoria de Vida se convierte en fuente de recursos, no de trauma. Para sostener este camino de reincorporación, es importante desarrollar los Autos del Ser (autoestima, autocuidado y autorregulación), que son las herramientas psicosociales que garantizan la dignidad individual y la gestión emocional para la convivencia. Al aplicar el enfoque de género y diferencial, se valora la diversidad de aportes y se fortalece el 'NOSOTROS'. De esta forma, el bienestar psicosocial deja de ser una meta individual para convertirse en un acto político y una estrategia de afrontamiento colectiva, reafirmando su rol como sujetos políticos activos y garantes de la paz y la no repetición.*	
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)** 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	- Plataforma de trabajo - Hojas - Cuaderno - Lápices y marcadores

<table>
<tr><th>Momento</th><th>Actividades a realizar</th><th>Materiales requeridos</th></tr>
<tr><td></td><td>desarrollar, sino que esté atento a la solicitud de apoyo para aclarar dudas del proceso.

<u>40 minutos</u>

“El país que recibe a las y los firmantes y la estigmatización” (Documental: La vida hoy de las personas firmantes de paz)
https://www.youtube.com/watch?v=4hleptj1D7k&list=PL2YQ_jjjSXuunJhKFnuvkOf0-mHWNP-Ub&index=21&t=131s

Esta actividad tiene como propósito reconocer cómo la estigmatización afecta el bienestar psicosocial y el proceso de reincorporación, reflexionando sobre el papel del país y de cada persona en la construcción de una paz basada en el respeto, la dignidad y la empatía.

Antes del video:
En hojas o en un cuaderno, el participante debe responder las siguientes preguntas:
- ¿Qué entiendes por estigmatización?
- ¿Has sentido que te juzgan o te ponen etiquetas sin conocerte? ¿Cómo te hace sentir eso?
- ¿Qué esperas encontrar en el video sobre cómo el país recibe a las y los firmantes de paz?
- ¿Crees que hombres y mujeres firmantes son estigmatizados de la misma forma? ¿Qué diferencias notas o imaginas?
- ¿Cómo crees que la estigmatización puede variar según el territorio, la edad, la pertenencia étnica o la orientación sexual?

Durante el video:
Mientras ves el video, completa esta tabla en un cuaderno o en hojas:

<table>
<tr><th>Lo que veo</th><th>Lo que siento</th><th>Lo que pienso</th><th>Perspectiva de género o diferencia</th></tr>
<tr><td>(Una escena, testimonio o frase)</td><td>(Emoción que despierta)</td><td>(Reflexión personal)</td><td>(¿Quién habla? ¿Desde qué lugar o identidad? ¿Qué diferencia se nota?)</td></tr>
</table>
</td><td>- Video: El país que recibe a las y los firmantes y la estigmatización
- Lectura: Estigmas, creencias, miedos y experiencias. Un análisis de las narrativas de los colombianos sobre la convivencia con los excombatientes de las FARC</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>Momento</th><th>Actividades a realizar</th><th>Materiales requeridos</th></tr>
<tr><td></td><td>
Ejemplo:
<table>
<tr><th>Lo que veo</th><th>Lo que siento</th><th>Lo que pienso</th><th>Perspectiva de género o diferencia</th></tr>
<tr><td>Veo a una mujer que dice que la llaman “guerrillera”</td><td>Siento tristeza e impotencia</td><td>Pienso que la estigmatización no ha terminado</td><td>Ella muestra una mirada de resistencia y dolor</td></tr>
</table>
Después del video:

Responde en un cuaderno u hojas:
- ¿Qué mensaje central te dejó el video?
- ¿Qué escenas reflejan mejor la estigmatización?
- ¿Cómo crees que esa estigmatización afecta el bienestar emocional y social de las personas firmantes?
- ¿Qué emociones o retos específicos enfrentan las mujeres firmantes frente al juicio social?
- ¿Cómo crees que viven esta situación los firmantes afrodescendientes, indígenas o quienes viven en zonas rurales apartadas?
- ¿Qué acciones concretas podemos realizar como grupo o comunidad para romper los estigmas y fortalecer el reconocimiento mutuo?

<u>40 minutos</u>

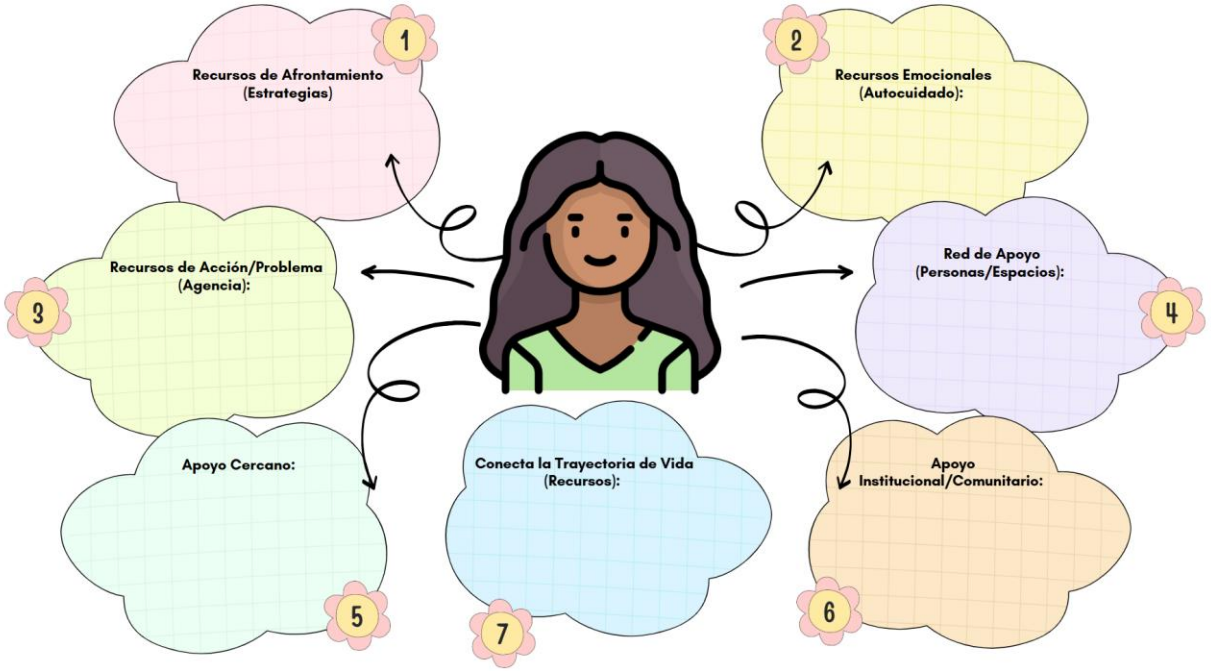
Lectura: “Estigmas, creencias, miedos y experiencias. Un análisis de las narrativas de los colombianos sobre la convivencia con los excombatientes de las FARC”

El propósito de compartir la lectura con los participantes del curso es que analicen las emociones, creencias y narrativas presentes en la lectura para reconocer cómo los estigmas y los miedos influyen en la convivencia con los firmantes de paz, y cómo es posible transformarlos desde la empatía, el diálogo y la acción colectiva.

1. Reconociendo las voces del texto
</td><td></td></tr>
</table>

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	En una hoja o en un cuaderno, identifica tres tipos de narrativas presentes en la lectura: - Una que exprese miedo o desconfianza hacia los excombatientes - Una que refleje esperanza o reconciliación - Una que evidencie una mirada neutra o ambivalente Por cada una, escribe: La idea central o frase que la representa, la emoción que te genera y el mensaje que crees está detrás (por ejemplo: temor a la violencia, falta de información, prejuicio, experiencia directa, etc.) **2. Diálogo interno** Escribe un pequeño texto (entre 8 y 10 líneas) responda las siguientes preguntas: (no es responder una a una, sino construir un texto que dé cuenta no sólo de la lectura sino de vivencias propias) - ¿Qué miedos o prejuicios sociales identificas en la lectura que también has escuchado en tu entorno? - ¿Has sentido o vivido alguna forma de estigmatización por ser firmante o acompañar este proceso? - ¿Qué te ha ayudado a enfrentarla o resignificarla? **3. Creación** A partir de lo leído, crea un mensaje alternativo que ayude a transformar el estigma en reconocimiento; por ejemplo: Una carta dirigida a la sociedad explicando cómo viven la paz los firmantes de paz, un afiche o lema de campaña con un mensaje positivo sobre la convivencia, un poema corto que exprese el paso del miedo a la esperanza. Incluye en tu creación una frase que responda a esta pregunta: ¿Qué necesita la sociedad colombiana para convivir sin miedo y reconocer a los firmantes como constructores de paz? **4. Reflexión con enfoque de género y diferencial** Responde brevemente: - ¿Qué diferencias observaste en la lectura entre la forma en que la sociedad percibe a hombres y mujeres excombatientes? - ¿Qué desafíos enfrentan las mujeres firmantes en la vida civil? - ¿Cómo influyen el territorio, la edad o la pertenencia étnica en la manera de vivir la convivencia?	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	- ¿Qué acciones podrían ayudar a fortalecer el reconocimiento desde esas diferencias? **El tutor debe revisar las respuestas en el foro y enviar mensajes personalizados que reconozcan los esfuerzos individuales.**	
Momento 5: Planear	**<u>40 minutos</u>** **Cartografía de Mis Recursos de Bienestar** El propósito de esta actividad es que los participantes identifiquen, organicen y representen de forma gráfica sus recursos internos y externos de afrontamiento y autocuidado, articulando su trayectoria de vida y su bienestar psicosocial. Instrucción: A partir de las reflexiones que has realizado sobre tu trayectoria de vida, la gestión emocional y el estigma social, te invitamos a crear un mapa visual y personal de lo que te sostiene en tu proceso. Este mapa debe ser una representación gráfica (dibujo, collage, esquema o lista visual) de tus fuentes de equilibrio y fuerza. **Define el Centro:** En el centro de tu mapa, colócate a ti mismo (tu nombre, un símbolo, una foto o una imagen), este eres tú, con tu autoestima, autocuidado y autorregulación como base. **Identifica tus Recursos de Afrontamiento (Estrategias):** Dibuja o escribe alrededor del centro las estrategias que utilizas para manejar la frustración y el estigma en tu día a día (los "cómo lo haces"). **Recursos Emocionales (Autocuidado):** ¿Qué haces para sentir bienestar y tranquilidad? (Ejemplo: deporte, música, fe/espiritualidad, ocio, descanso) **Recursos de Acción/Problema (Agencia):** ¿Qué acciones concretas realizas para planificar tu futuro o defender tus derechos? (Ejemplo: estudio, organización comunitaria, diálogo, búsqueda de información) **Identifica tu Red de Apoyo (Personas/Espacios):** Dibuja los "lugares" o "personas" que te	- Plataforma de trabajo - Formato Guía personal de bienestar - Hojas - Cuaderno - Lápices y marcadores

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	brindan soporte y seguridad. **Apoyo Cercano:** Familia, pareja, amigos, compañeros del proceso de reincorporación. **Apoyo Institucional/Comunitario:** La Agencia de Reincorporación, el proyecto productivo, la comunidad que te acoge. **Conecta la Trayectoria de Vida (Recursos):** Incluye un elemento que simbolice un "Capital Desarrollado" que adquiriste en el pasado y que hoy es una fortaleza en la paz. (Ejemplo: Liderazgo, disciplina, conocimiento técnico). Para la entrega toma una foto clara de tu mapa (o escanéalo) y súbela a la plataforma.  	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	<u>30 minutos</u> En la plataforma del curso se subirá el formato para que los participantes construyan cada uno su Guía personal de bienestar, la cual es una invitación a detenerse un momento para mirar hacia adentro, comprender cómo se sienten, qué necesitan y cómo pueden fortalecer su equilibrio personal y colectivo. 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. Para la elaboración de la Guía en el formato dado, es necesario adelantar procesos de reflexión personal que se desarrollará a partir de las siguientes preguntas: **Sobre mi historia y mi presente** ¿Qué momentos de mi vida han marcado quién soy hoy? ¿Qué he aprendido de las experiencias difíciles que he vivido? ¿Qué me ha ayudado a seguir adelante cuando he sentido que todo se complica? **Sobre mi bienestar y mis cuidados** ¿Qué cosas me hacen sentir paz o tranquilidad en mi vida cotidiana? ¿Qué lugar ocupan el descanso, el juego, la risa y el disfrute en mis días? ¿Qué hago para cuidar de mi cuerpo, mis emociones y mis pensamientos? **Sobre mis relaciones y mi entorno** ¿Qué personas o espacios me hacen sentir segura/o, escuchada/o y valorada/o? ¿Qué tipo de relaciones deseo fortalecer o transformar para sentirme mejor? ¿Cómo contribuyo al bienestar de las personas que me rodean? **Sobre mi identidad y mis diferencias** ¿De qué manera mi género, edad, cultura, orientación, origen o capacidades influyen en la forma en que vivo mi bienestar? ¿Qué aspectos de mi identidad me hacen sentir orgullosa/o o fuerte? ¿Qué apoyos o redes me han ayudado a superar situaciones de desigualdad o exclusión?	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	Sobre mis sueños y mi papel en la comunidad ¿Qué tipo de vida deseo construir para mí y para las personas con las que convivo? ¿Qué pequeñas acciones puedo realizar para cuidar mi bienestar y el de los demás? ¿Qué significa para mí ser parte de un proceso de construcción de paz desde mi historia y mis capacidades? Con estos recursos dados a partir de la reflexión el participante procede a desarrollar su guía bajo el formato entregado, la guía está dividida en cinco partes así: **Parte 1 Mi bienestar personal:** Invitar a la autoobservación y al reconocimiento de cómo cada persona entiende, vive y experimenta el bienestar. Esta primera parte activa el autoconocimiento, elemento esencial de los autos del ser, al permitir que los participantes identifiquen sus fuentes de bienestar, las situaciones que los afectan y las emociones que emergen en su vida cotidiana. **Parte 2 Mis dimensiones del bienestar:** Reconocer el bienestar como una experiencia integral que abarca lo físico, emocional, relacional y espiritual. Esta sección invita a analizar el propio estado en cada dimensión y a identificar aspectos que pueden fortalecerse, reforzando así la autonomía en el autocuidado y el desarrollo de estrategias de afrontamiento positivas. **Parte 3 Enfoque de género y diferencial:** Reflexionar sobre cómo las experiencias de bienestar están atravesadas por factores como el género, la edad, el origen étnico, la orientación sexual, la condición física o la historia personal. Busca reconocer las desigualdades, los estereotipos y las barreras que pueden afectar el bienestar, así como las fortalezas y apoyos que emergen desde la diferencia. **Parte 4 Mi sujeto político y mi bienestar colectivo:** Conectar el bienestar individual con la responsabilidad y la participación en la comunidad. Aquí se invita a pensar en el sujeto político como una persona consciente de su poder para decidir, actuar e incidir en su entorno, reconociendo que el bienestar propio está ligado al bienestar de los demás. Esta parte promueve la construcción de sentido, compromiso y corresponsabilidad en el proceso de paz y de reincorporación social.	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	Parte 5 Mi compromiso de bienestar: Integrar las reflexiones anteriores en un plan o compromiso personal que sirva como guía para el futuro. Esta parte sintetiza aprendizajes, metas y acciones concretas de autocuidado, afrontamiento y contribución al bienestar colectivo. Equivale a cerrar el ciclo de los autos del ser (autoconocimiento, autovaloración, autoconfianza, autocuidado) y proyectarlo hacia una trayectoria de vida transformadora. **El tutor debe revisar las respuestas en el foro y enviar mensajes personalizados que reconozcan los esfuerzos individuales.**	
Momento 6: Evaluar	Estas actividades de cierre son diseñadas para integrar los aprendizajes conceptuales, emocionales y vivenciales del módulo, permitiendo que cada participante reconozca su propio proceso de transformación. A través de la representación simbólica y la reflexión colectiva en el foro, se busca consolidar la comprensión del bienestar psicosocial como una experiencia integral que vincula el cuidado de sí con el cuidado de los otros. Este momento final no solo evalúa conocimientos, sino que promueve la resignificación de las emociones, la valoración de los recursos personales y comunitarios, y el compromiso ético de mantener prácticas de autocuidado y convivencia que fortalezcan la paz y la sostenibilidad del proceso de reincorporación. **<u>30 minutos</u>** **Actividad: "Mi símbolo de bienestar"** El propósito es que los participantes reconozcan a través de una representación simbólica, los recursos personales y comunitarios que cada uno ha fortalecido para su bienestar emocional durante el módulo. Instrucción: En una hoja o cartulina, dibuja o escribe un símbolo que represente tu bienestar emocional (puede ser un objeto, palabra, color o imagen que te conecte con tu equilibrio personal o con aquello que te sostiene). Junto al símbolo, escribe un breve texto (5 a 7 líneas) que dé respuesta a las siguientes preguntas: - ¿Por qué elegí este símbolo?	- Foro - Hojas o cartulinas - Lápices, colores, marcadores

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	- ¿Qué representa para mi proceso de reincorporación y de cuidado personal? - ¿Qué compromiso asumo conmigo y con mi comunidad para mantener mi bienestar? Toma una foto o redacta una breve descripción del símbolo y compártela en el foro "Cuidarme para cuidar". **30 minutos** **Foro reflexivo: "Cuidarme para cuidar"** El objetivo de este espacio es propiciar una reflexión colectiva sobre la importancia del autocuidado y el bienestar emocional como pilares de la convivencia y la sostenibilidad de la paz. Instrucción: 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. Extensión Recomendada: Tu respuesta inicial debe ser de al menos 5 líneas, pero siéntete libre de extenderte 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 significa para mí el autocuidado en este momento de mi vida, y cómo puedo convertirlo en una práctica que también beneficie a los demás?* Además, se invita a comentar al menos una publicación de un compañero, destacando: - Alguna coincidencia o aprendizaje compartido.	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	- Una idea que inspire nuevas formas de cuidado colectivo. Los participantes reconocen su propio proceso de fortalecimiento emocional y consolidan el sentido del autocuidado como un acto político, ético y comunitario, reafirmando su compromiso con la paz y el bienestar común.	