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	
Modulo 5	ESCALANDO MONTAÑAS: LIDERAZGO COMUNITARIO Y CONSTRUCCIÓN DE PAZ EN EL TERRITORIO
Objetivo General	Desarrollar el liderazgo transformador de los pares psicosociales, para promover la convivencia y el tejido social
Objetivos Específicos	1. Aplicar y promover el desarrollo de acciones como herramienta de gestión positiva para el liderazgo. 2. Promover la ética del cuidado como principio fundamental en la interacción individual y comunitaria. 3. Fortalecer las habilidades de trabajo en equipo para la construcción de entornos colaborativos y solidarios.
Abordaje Metodológico	Resiliencia y adaptación al cambio: Con ejercicios de reencuadre positivo frente a experiencias difíciles.
Pregunta orientadora	¿Cómo puedo transformar una experiencia negativa en una oportunidad de crecimiento?
Preguntas de entrada	1. Ante una dificultad, ¿busco soluciones en lugar de rendirme? 2. ¿Me adapto con rapidez a los cambios inesperados? 3. Cuando fracaso en algo, ¿lo considero una oportunidad de aprendizaje? 4. ¿Veo las crisis como oportunidades de aprendizaje y mejora? 5. ¿Siento que puedo 'levantarme' más fuerte después de un golpe emocional o una pérdida?
Tema	Liderazgo transformador
Subtemas	Ética del cuidado Primeros auxilios socioemocionales Trabajo en red y cooperación comunitaria Principios de acción sin daño

	Reconocimiento de signos y síntomas para activación de rutas
Descriptores de desempeño conceptual	Reconoce las características del liderazgo transformador Apropia estrategias para acompañar de manera asertiva a los pares Comprende la relación entre liderazgo, participación y cambio social Identifica signos y síntomas de crisis y los procedimientos para gestionar la activación de rutas
Descriptores de desempeño actitudinal	Participa activamente en la resolución colaborativa de conflictos, empleando estrategias de diálogo, mediación pacífica y acompañamiento a sus pares en momentos de crisis.
Información de la sesión	Modalidad Sincrónica: 2 horas
	Modalidad Asincrónica: 4 horas
Entregables	Propuesta del plan de necesidades de liderazgo Mapeo de redes significativas (identificación de actores clave, institucionalidad y posibles alianzas. Decálogo de un líder transformador
Resultado esperado	Los participantes fortalecen su liderazgo y capacidad de incidencia comunitaria

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
Momento 1: Reto	Después de haber explorado el autoconocimiento, la gestión emocional, la comunicación empática y la acción sin acción sin daño. En este punto, las personas en proceso de reincorporación ya reconocen en sí mismos la capacidad de acompañar, escuchar y actuar desde la sensibilidad. Este espacio propone subir un nuevo tramo de la montaña formativa: el liderazgo transformador, entendido como una práctica ética, corresponsable y comunitaria que potencia la construcción de paz, la cohesión comunitaria y el fortalecimiento del tejido social en los territorios. El módulo se sustenta en los pilares del PRI: ● **Voluntariedad:** En donde se reconoce que el liderazgo nace de la decisión libre y consciente de servir y contribuir. ● **Corresponsabilidad:** En la que cada acción realizada implica compromiso individual y colectivo. ● **Relación dialógica:** Fundamentada en que el aprendizaje se da desde el dialogo, desde la escucha activa y el reconocimiento del otro.	● Imagen digital de la montaña con una cuerda ascendente ● Plataforma Padlet o Jamboard. ● Plantilla digital del mapa de cada grupo territorial ● Foro ● Guía del participante con orientaciones claras para el desarrollo

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	• **Reciprocidad**: Basada en la premisa que se da y se recibe; cada encuentro que se tenga como comunidad o como pares deja huellas mutuas. • **Construcción del vínculo:** Siendo la confianza la base fundamental de la transformación social. Estos pilares se entrelazan con la pedagogía de Paulo Freire, que invita a "leer el mundo" para transformarlo, y con lo planteado por John Paul Lederach, quien comprende la paz como una construcción relacional y sostenible. Por lo cual cada momento metodológico se orienta al desarrollo del liderazgo desde la ética del cuidado, la cooperación y la acción transformadora basada en la resiliencia y el compromiso colectivo, dejando a un lado la concepción del líder como autoridad, sino como una persona con la capacidad de acompañar y tejer redes que permiten sostener proceso de esperanza y resiliencia en la vida cotidiana de los territorios. **Actividad sincrónica: 30 minutos** Este primer momento tiene como propósito generar un reconocimiento del impacto comunitario que tiene cada una de las personas en proceso de reincorporación, donde se dignifica la historia de los territorios y se identifican las redes y raíces que sostienen el liderazgo, visibilizando las fuerzas y potencialidades; lo vivido se convierte en oportunidades. Se busca generar confianza y motivar al grupo hacia el trabajo colaborativo y la cohesión grupal, reconociendo los valores y fortalezas que tienen para asumir el liderazgo transformador en sus comunidades. **Liderazgo transformador:** Más que dirigir, significa inspirar. Desde la perspectiva freiriana, liderar es dialogar y abrir caminos de conciencia crítica. El formador entonces es quien dirige al grupo a descubrir cómo cada experiencia personal puede convertir se un ejemplo de cambio y guía para otros. Se da inicio al encuentro con la actividad "Escalando juntos la montaña", para lo cual se muestra la ilustración de una montaña con una cuerda ascendente, explicando que esta imagen simboliza el proceso formativo y la capacidad colectiva de "seguir escalando" a pesar de las dificultades.	asincrónico

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	1. Se invita a ubicar virtualmente el nombre de cada uno y cada una en un punto de ascenso y escribir un valor personal que los identifique como líderes, por ejemplo: solidaridad, valentía, escucha, empatía, honestidad 2. A medida que se van compartiendo las palabras, se animará a contar de forma breve una experiencia de vida en la que ese valor le haya permitido avanzar o levantarse después de superar un obstáculo. 3. Se cierra la actividad proyectando la montaña completa y guando una reflexión colectiva a partir de las siguientes preguntas orientadoras: ● ¿Qué representa esta montaña en nuestra historia personas y comunitaria? ● ¿Qué valores nos han sostenido para no rendirnos? ● ¿Cómo contribuye cada uno de esos valores a la paz en el territorio? La montaña entonces se convierte en una metáfora que convoca la idea de proceso y esfuerzo compartido. Según Freire, el acto de narrar y escuchar las propias vivencias activa la "conciencia de sí" y la "conciencia del nosotros", orientando entonces una acción colectiva. Es importante tener en cuenta que está actividad la importancia se encuentra en la generación del vínculo y no en el resultado de la actividad, por tanto, se debe cuidar el ritmo del grupo, reconocer silencios, validar emociones y reforzar los lazos de confianza. La actividad simboliza el inicio del ascenso conjunto hacia el liderazgo transformador. Dentro de las reflexiones que podrían generarse a partir de las preguntas orientadoras y las respuestas dadas por las personas en proceso de reincorporación y que pueden ser potenciadas son: 1. **Reconocimiento del valor de la experiencia:** Cada historia es fuente de aprendizaje y sabiduría; liderar implica aprender a escuchar y a validarse en la historia propia y ajena. 2. **Conciencia de interdependencia:** Nadie escala la montaña solo. Las redes de apoyo, los lazos comunitarios y la cooperación son esenciales para avanzar. 3. **Transformación del dolor en fuerza:** Las dificultades no se niegan, se resignifican. La resiliencia se convierte en acción transformadora.	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	4. Corresponsabilidad en construcción de paz: La paz no es un objetivo individual, sino un proceso colectivo que requiere liderazgo ético y cuidado del otro. **<u>Actividad asincrónica: 30 minutos</u>** Para este espacio se desarrollará la actividad "Mi territorio, mi fuerza", en donde se busca el reconocimiento de los valores y las fortalezas que emergen del territorio y cómo estas son el sustento para el liderazgo comunitario. Es necesario tener una plantilla virtual donde se proyecto el mapa del grupo territorial de cada uno de los grupos, 1. Se indicará que ubiquen un marcador en el lugar donde viven o realizan actividades comunitarias y en ella escriban una fortaleza comunitaria, por ejemplo: Unidad, tradición, trabajo colectivo. 2. Se propone el desarrollo de un foro "Cada huella que dejamos hoy fortalece la paz que estamos construyendo" y contesten a las siguientes preguntas: ● ¿Qué he aprendido de mi territorio que me hace líder? ● ¿Qué valores crecen en mi comunidad que deseo proteger? ● ¿Quiénes son mis aliados para construir paz? El desarrollo de la actividad asincrónica se convierte en un complemento del ejercicio sincrónico en donde se traslada la reflexión del plano individual al territorial, en donde se entiende que la paz se teje desde la red de relaciones existentes tal y como lo plantea Lederach, invitando a reconocer que el liderazgo es contextual que surge del suelo que se pisa, de la historia compartida y del sentido de comunidad. Se debe realizar la revisión de las intervenciones en el mapa y en el foro, en donde se resalte las coincidencias y se celebre la diversidad de experiencias. Así se fortalece la corresponsabilidad y se amplía el sentido de pertenencia.	
Momento 2: Descubrir	Después del primer acercamiento donde se sembraron las bases del acompañamiento psicosocial y se reconoció la importancia del bienestar integral en la reincorporación, este segundo momento invita a mirar hacia adentro para	● Presentación Power Point con imágenes

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	comprender las propias emociones, fortalezas y aprendizajes vitales. Descubrir no es simplemente conocerse; es un acto de reconocimiento profundo y ético de sí mismo, desde la historia personal, los vínculos y los procesos de cambio. En este sentido, cada persona en proceso de reincorporación transita del "soy parte del proceso" al "soy sujeto activo de mi transformación". Este proceso es fundamental para fortalecer la autonomía, la responsabilidad y la capacidad de agencia dentro del lo entornos comunitarios y familiares. Este momento, además, se alinea con el principio de acción sin daño, al propiciar un ejercicio de introspección seguro, cuidado y no invasivo. Asimismo, se vincula con el principio corresponsabilidad, pues invita a cada persona a asumir un papel activo en la construcción de su propio bienestar psicosocial y comunitario. Este momento se apoya en los postulados de Paulo Freire, que entiende la educación como un acto liberador donde el sujeto se reconoce como protagonista de su historia. En este sentido, descubrirse es un acto político y pedagógico: implica romper el silencio interior y reconocerse con dignidad en el relato propio. **<u>Actividad sincrónica: 75 minutos</u>** Para el desarrollo de la actividad "Mi historia, mi fuerza", se debe propiciar un espacio seguro de diálogo donde cada persona pueda reconocer y compartir aspectos de su historia personal que representan aprendizajes, resiliencias o hitos de transformación. Entendiéndose que la narración no es un acto de exposición pública, sino como un ejercicio simbólico de construcción de sentido, que permite validar las trayectorias individuales y fortalecer la confianza grupal. **Apertura (10 minutos):** **1.** Se da la bienvenida al espacio y se enfatiza en que este es un espacio seguro, en los cuales debe acordarse la confidencialidad, el respeto por el otro y la libertad de expresión. **2.** Se invita a cerrar los ojos por un momento y pensar en una experiencia de vida que haya marcado un antes y un después: "Piensa en un momento en el que te descubriste más fuerte de lo que imaginabas, en el que te diste cuenta que	simbólicas (puente, camino, montaña). ● Hoja de reflexión digitales ● Guía "Mi línea de vida" ● Lápices ● Medios digitales

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	podías seguir adelante". **Narrativa simbólica (25 minutos):** **1.** Cada persona en proceso de reincorporación elegirá una imagen o palabra que represente su historia. **2.** Se organiza la sala en grupos virtuales, en donde compartan brevemente lo que esta imagen significa para ellos. Cómo preguntas orientadoras de este espacio: ● ¿Qué aprendiste de ti en este momento? ● ¿Qué permitió mantenerte en pie? ● ¿Qué fortaleza descubriste en ti mismo? **Reconstrucción colectiva (20 minutos):** **1.** De regreso en el grupo general, se construye una nube de palabras o collage digital con los conceptos que emergen a partir del espacio anterior: Fuerza, Esperanza, Aprendizaje, Comunidad, Perdón, Amor, Cambio. Esta visualización se convertirá en una metáfora del poder colectivo del grupo. **Cierre reflexivo (20 minutos):** **1.** Este espacio inicia a partir de una frase guía "Reconocerse no es volver atrás, es aprender a mirar con ternura el camino recorrido". **2.** Se invita a escribir una palabra o frase que resuma lo aprendido en el chat de la reunión o un papel que tengan a la mano, cerrándose el espacio con un agradecimiento colectivo. El acto de narrar y escucharse en grupo genera un efecto de validación emocional y reconstrucción del sentido. Cómo lo plantea Bruner, el ser humano se construye a través de sus relatos; al contarlos, organiza la experiencia y otorga coherencia al pasado, lo cual fortalece la identidad. En procesos de reincorporación, donde las trayectorias vitales han estado marcadas por la ruptura y el estigma, el reconocimiento de la propia historia desde una mirada de dignidad se convierte en una herramienta reparadora y transformadora.	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	Actividad asincrónica: 60 minutos Para el espacio de actividad asincrónica se propone la actividad "Línea de vida y aprendizajes", donde se explorará la historia de vida desde los aprendizajes, las fortalezas y los momentos de cambio personal. 1. Se realizará la construcción de la línea de la vida, para esto se debe dibujar una línea que represente el recorrido viral desde la infancia hasta el día de hoy. En esta se marcarán los momentos significativos (positivos o desafiantes), en donde se escriba al lado qué aprendió de cada uno de estos momentos. 2. En un segundo momento se invita a reflexionar sobre los aprendizajes adquiridos, esto por medio de un texto breve, en la extensión de una página, respondiendo las siguientes preguntas: • ¿Qué momentos me enseñaron más sobre mí mismo? • ¿Qué valores me acompañan hasta hoy? • ¿Qué sueños o propósitos surgen al mirar mi historia? 3. En la siguiente sesión se propone compartir la línea de vida en la sesión sincrónica y enviarla en formato digital. Para el compartir las personas en proceso de reincorporación podrán decidir qué parte desean compartir ya que no es obligatorio mostrar todas las actividades realizadas. La técnica de la línea de vida es una herramienta terapéutica y educativa usada en contextos psicosociales, ya que permite reconocer los momentos de dolor y resiliencia, integra las experiencias pasadas y fortalecer la autopercepción positiva. Este ejercicio ayuda a la identificación de los recursos personales que pueden aplicar en su presente y futuro, fortaleciendo su sentido de agencia y continuada vital. Este segundo momento concluye dejando sembrada la idea que descubrirse también es una forma de cuidarse. Cuando la persona se reconoce desde su historia y su valor, pude avanzar hacia los siguientes momentos con mayor confianza, comprensión y propósito.	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	Se debe recordar y enfatizar que no se trata de mirar el pasado con dolor, sino con reconocimiento y gratitud, como parte esencial del camino de transformación.	
Momento 3: Explorar	Habiendo iniciado el desarrollo del modulo con apertura y después de reconocerse como sujeto de transformación, este tercer momento se enfatiza en explorar los vínculos, las relaciones y los aprendizajes que surgen del encuentro con los demás. Explorar significa salir del yo y mirar el nosotros; reconocer que el bienestar y el liderazgo no se construye en la soledad, sino en interacción con otras personas en la comunidad, en el territorio y en los afectos que nos rodean. Este momento se sitúa en el principio de corresponsabilidad y en la comprensión que el acompañamiento psicosocial implica tejer relaciones solidarias, de respeto y colaboración. Se refuerza el sentido de pertenencia y se fortalecen las habilidades sociales que sostienen la convivencia pacífica y la construcción de redes de apoyo. Explorar la comunidad no solo es recorrer un territorio físico, sino descubrir un entramando de significados, memorias y esperanzas compartidas. Cada persona en reincorporación trae saberes, oficios y experiencias que pueden convertirse en oportunidades de cooperación y liderazgo colectivo. **Actividad sincrónica: 45 minutos** Este momento representa esos instantes de incertidumbre donde el líder debe decidir con ética y cuidado. Por lo tanto, este espacio reconoce que toda decisión tiene un impacto y que la ética del cuidado, más que una teoría, es una práctica cotidiana de respeto y coherencia. La ética del cuidado plantea que liderar implica reconocer la vulnerabilidad propia y ajena, cuidar no es proteger desde el poder, sino acompañar desde la empatía. Para el desarrollo de este momento se propone la actividad "La brújula del lider" **Apertura (25 minutos):**	• Hilo o cuerda simbólica • Pizarra virtual • Documento compartido para el desarrollo del trabajo colaborativo • Hojas, cartulina • Lápices • Marcadores • Colores • Esfero • Guía "Mi red de apoyo"

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	1. Se presentan tres dilemas ético cotidianos en el liderazgo: ● Manejo de información confidencial ● Resolución de un conflicto ● Uso del poder en una decisión grupal 2. Se abre un espacio de discusión en grupos sobre cuál sería la acción más ética en cada una de las situaciones planteadas y por qué. Esta actividad articula el pensamiento crítico freireano con el principio de acción sin daño, invitando a prever las consecuencias antes de actuar. Los que entonces permite fortalecer el dialogo en donde se debe comprender antes de decidir y la corresponsabilidad para asumir los efectos de las acciones. Frente a los dilemas presentados se pueden presentar las siguientes reflexiones por parte de las personas en proceso de reincorporación: ● Dilema 1: Manejo de información confidencial 1. A veces guardar silencio también es una forma de cuidar 2. No todo lo que sé debo contarlo; el liderazgo implica proteger la confianza. 3. Antes pensaba que ser transparente era decir todo; ahora entiendo que hay información que pertenece a la persona y no a la comunidad. 4. Me doy cuenta de que cuidar la palabra del otro es una responsabilidad, no un secreto. 5. Guardar la confidencialidad también es una forma de construir paz. Se enfatizará que el manejo de la información es uno de los actos más delicados del liderazgo comunitario, especialmente en contextos de reincorporación, donde la palabra puede reparar o dañar. Por lo cual se invita al grupo a pensar sobre: ● ¿Qué consecuencias puede tener compartir información sin consentimiento? ● ¿Cómo equilibro la transparencia con la prudencia? Según el principio de "*acción sin daño*", el manejo ético de la información implica prever los efectos que una acción comunicativa puede tener sobre la seguridad emocional o social de las personas involucradas, entonces el cuidado del vínculo y el diálogo responsable, entendiendo que la confianza se construye con límites sanos. ● DILEMA 2: Resolución del conflicto 1. Antes enfrentaba los conflictos desde la rabia; ahora entiendo que escuchar	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	puede ser una forma de resolver. 2. El diálogo me permite ver al otro no como enemigo, sino como alguien que también quiere ser escuchado. 3. Reconozco que a veces el silencio no es paz; hay que aprender a decir lo que incomoda sin agredir. 4. He aprendido que ceder no es perder, sino encontrar un punto común. 5. Los conflictos son oportunidades para fortalecer los vínculos si los afrontamos con respeto. Se enfatizará entonces que el conflicto no es un problema que deba evitarse, sino una posibilidad de transformación, para profundizar en este dilema se pueden realizar preguntas orientadoras como: ● ¿Qué he aprendido sobre mí cuando tengo un conflicto? ● ¿Qué tipo de liderazgo muestro cuando enfrento diferencias?" Estas preguntas pueden ser usadas para fortalecer el principio de corresponsabilidad, en donde todos somos parte del conflicto y también de su solución. Inspirado en John Paul Lederach y su enfoque frente a la reconciliación y construcción de paz, el liderazgo transformador aborda los conflictos desde el dialogo y la empatía; adicional se puede relacionar con la pedagogía de la esperanza de Freire, que propone el conflicto como un espacio de aprendizaje y liberación. ● Dilema 3: Uso del poder en una decisión grupal 1. Entiendo que tener liderazgo no significa decidir por todos, sino escuchar a todos antes de decidir. 2. El poder no me hace más fuerte, me hace más responsable. 3. Me doy cuenta de que puedo influir sin imponer. 4. En el pasado el poder me generaba desconfianza; ahora veo que también puede ser una herramienta para cuidar y servir. 5. Cuando compartimos el poder, el grupo se fortalece. Para la reflexión se enfatizará que el uso del poder es uno de los mayores desafíos en el liderazgo transformador, reflexionando desde la ética del cuidado, recordando que el liderazgo se mide por su capacidad de proteger, acompañar y empoderar a otros, no por controlar, a partir de esto se invitara a preguntarse: ● ¿Qué tipo de poder quiero ejercer? ● ¿Mi decisión construye o fragmenta la confianza del grupo?	

<table>
<tr><th>Momento</th><th>Actividades a realizar</th><th>Materiales requeridos</th></tr>
<tr><td></td><td>
¿Cómo puedo usar el poder para servir y no para dominar?
Desde la mirada freireana, el poder auténtico surge del diálogo y la conciencia crítica. El líder transformador no se impone, sino que media, facilita y promueve la participación, en donde el líder tiene la capacidad para equilibrar entre dar y recibir autoridad.
En síntesis, este espacio busca generar las siguientes reflexiones:
<table>
<tr><th>Dilema</th><th>Eje ético</th><th>Aprendizaje esperado</th><th>Pilares del PRI asociados</th></tr>
<tr><td>Manejo de información confidencial</td><td>Prudencia, respeto, confianza</td><td>Cuidar la palabra y proteger los vínculos</td><td>- Vínculo
- Diálogo</td></tr>
<tr><td>Resolución de un conflicto</td><td>Escucha, empatía, corresponsabilidad</td><td>Convertir el conflicto en oportunidad de construcción</td><td>- Corresponsabilidad
- Diálogo</td></tr>
<tr><td>Uso del poder en una decisión grupal</td><td>Ética del cuidado, humildad, servicio</td><td>Ejercer poder como responsabilidad y servicio colectivo</td><td>- Reciprocidad
- Cuidado
- Voluntariedad</td></tr>
</table>
Para el cierre de este espacio se enfatiza que la ética no es un conjunto de normas, sino una manera de mirar al otro con respeto. En cada dilema, el liderazgo se pone a prueba: no para decidir quién tiene la razón, sino para actuar con conciencia, sin dañar, y siempre cuidando la vida que compartimos.
La brújula del líder (20 minutos)
Se invita a diseñar una brújula simbólica con cuatro puntos cardinales, para los cuales se darán las siguientes instrucciones:

Norte: mis valores innegociables.
Sur: mis errores que me enseñaron.
Este: las personas que me guían.
Oeste: los principios del PRI que orientan mis decisiones.

Se cierra el espacio del momento 3 destacando que la ética del cuidado se construye desde la autoconciencia y la empatía: “No se trata de tener siempre razón, sino de actuar sin dañar.”
Actividad asincrónica (30 minutos)
</td><td></td></tr>
</table>

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	Para este espacio se propone el desarrollo de la actividad "Red de apoyo personal y comunitaria", que tiene como propósito que las personas en proceso de reincorporación puedan identificar las personas, grupos o instituciones que constituyen su red de apoyo, y reflexionar sobre cómo fortalecer esas relaciones **Identifica tus apoyos** 1. Con la hoja guía, que puede ser imprimirse o replicarse, se dibujara un círculo con el nombre de cada uno. Alrededor de este se ubicarán las personas o grupos que los acompañan emocional, familiar o laboralmente. En este caso se marcarán con colores o símbolos las siguientes características: ● Quienes te brindan confianza o escucha ● Quienes te apoyan en lo practico o laboral ● Quienes inspiran o motivan tu liderazgo. **Reflexiona sobre tus redes:** 1. Se invita a responder las siguientes preguntas: ● ¿Quiénes han estado a tu lado en momentos difíciles? ● ¿A quién puedes acudir si necesitas apoyo emocional? ● ¿Qué relaciones quisieras fortalecer? ● ¿Cómo puedes contribuir tú al bienestar de tu red? **Conclusión:** 1. Para el cierre del espacio se escribirán tres acciones concretas para fortalecer la red de apoyo, por ejemplo: reconectar con alguien, participar en una actividad comunitaria, ofrecer ayuda a otro. Como parte de la guía se destaca que las redes de apoyo constituyen una de las principales fuentes de resiliencia y bienestar psicosocial. Reconocer y fortalecer esas redes es esencial para consolidar la autonomía y la confianza colectiva. Desde la psicología ecológica, la persona no se desarrolla en el vacío, sino en sistemas de interacción: familia, comunidad, instituciones. Explorar esos entornos permite	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	identificar los recursos disponibles y los vacíos que pueden convertirse en oportunidades de acción transformadora. Con el espacio de la actividad asincrónica se da un cierre del tercer momento, que concluye dejando una comprensión clara: aprender con otros es aprender a cuidar y a construir comunidad. El acompañamiento psicosocial se transforma cuando el grupo se convierte en red y cuando la palabra se vuelve vínculo, la guía propuesta se cierra con la frase: "Somos hilos de una misma red. Cuando uno se fortalece, la red entera se hace más fuerte."	
Momento 4: Construir	Después de haberse reconocido y de haber explorado las redes y vínculos que sostienen la vida colectiva, este cuarto momento invita a las personas en proceso de reincorporación a construir propuestas concretas de liderazgo transformador, partiendo de sus aprendizajes, experiencias y deseos de contribuir al bienestar de sus comunidades. Construir significa dar forma a lo que hasta ahora era una idea, una emoción o una intención. Es el momento de pasar de la reflexión a la acción, de imaginar cómo el liderazgo puede convertirse en una práctica cotidiana que cuide, acompañe y transforme sin causar daño. En este punto, se consolida el tránsito desde el "yo" al "nosotros": cada participante se reconoce como sujeto con capacidad de acción ética, capaz de liderar desde el cuidado, la empatía y la cooperación. El liderazgo que se promueve no se basa en la jerarquía ni en el poder, sino en la inspiración y el ejemplo: se trata de un liderazgo que transforma porque escucha, vincula y genera esperanza. Entonces, este momento articula los principios de acción sin daño, corresponsabilidad y territorialidad, al promover la creación de propuestas que nazcan del contexto real y respondan a las necesidades del entorno, siempre desde la perspectiva del	• Plantilla de Plan de Liderazgo (Word) • Pizarra digital o documentos colaborativos • Celular • Hojas o Cartulina • Lápices o esferos

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	bienestar y la reconciliación. El concepto de liderazgo transformador tiene su raíz en los planteamientos de James MacGregor Burns (1978) y Bernard Bass (1990), quienes lo definen como un liderazgo que inspira cambios profundos en las personas y las comunidades al apelar a valores éticos, ideales colectivos y visiones compartidas. El líder transformador no busca seguidores, sino co-creadores de cambio. Desde la **pedagogía crítica**, se plantea que toda acción transformadora parte de la conciencia y el compromiso. Educar y liderar son actos políticos en la medida en que promueven la autonomía, la participación y la construcción de sentido colectivo, y aporta una mirada ética esencial: el liderazgo transformador se construye sobre la base del cuidado mutuo. No hay transformación sin cuidado; no hay liderazgo sin escucha. Epistemológicamente, este momento también se sostiene en el paradigma de la complejidad, que entiende la realidad social como un entramado de relaciones dinámicas. Por tanto, liderar implica articular distintas dimensiones del ser humano (emocional, ética, cognitiva, comunitaria) para generar respuestas integrales a los desafíos colectivos. En este momento del desarrollo metodológico se diseñarán propuestas de liderazgo transformador que integren los aprendizajes del proceso, el reconocimiento del contexto y las habilidades psicosociales desarrolladas, promoviendo acciones concretas para el bienestar personal, familiar y comunitario, proceso que permitirá fortalecer competencias como: • Planeación y visión estratégica. • Liderazgo ético y transformador. • Pensamiento crítico y creativo. • Trabajo colaborativo y corresponsabilidad. • Capacidad de diseñar acciones con enfoque de acción sin daño.	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	Actividad sincrónica (90 minutos): Para el desarrollo de este espacio se propone la actividad "Mi propuesta de liderazgo transformador", en donde se busca que las personas en proceso de reincorporación pasen del diálogo a la acción, elaborando un primero boceto del plan de liderazgo transformador que responda a una necesidad real de su entorno. En el espacio sincrónico se generará el acompañamiento directo, la co-creación y la retroalimentación entre pares, favoreciendo la reflexión ética sobre las decisiones que implica liderar en comunidad. **Introducción y contextualización (10 min):** 1. Se realiza un espacio de retroalimentación de las anteriores sesiones sincrónicas y asincrónicas, con la finalidad de recordar los aprendizajes previos y se presenta el propósito del momento a partir de la siguiente frase: "Hoy construiremos un puente entre lo que somos y lo que queremos transformar. Liderar es servir y acompañar con sentido." 2. Se repasan brevemente los principios del liderazgo transformador: cuidado, acción sin daño, cooperación, visión ética y compromiso comunitario. **Exploración guiada (20 min):** 1. Se invita a cada persona a pensar en una situación, problema o necesidad que haya identificado en su comunidad o entorno cercano. Para esto se evocarán algunos recuerdos y reflexiones frente a sus contextos y territorios a partir de la socialización de las siguientes preguntas: ● ¿Qué situación te gustaría mejorar o transformar? ● ¿A quiénes involucra? ● ¿Qué recursos o capacidades ya existen en tu comunidad? **Diseño de la propuesta (40 min):**	

<table>
<tr><th>Momento</th><th>Actividades a realizar</th><th>Materiales requeridos</th></tr>
<tr><td></td><td>
1. Usando la plantilla de Plan de Liderazgo, los personas en proceso de reincorporación elaboran un esquema sencillo que contenga:

<table>
<tr><th>ELEMENTO</th><th>DESCRIPCIÓN</th></tr>
<tr><td>Nombre del Plan de Liderazgo</td><td>Breve, representativo y positivo</td></tr>
<tr><td>Objetivo general</td><td>¿Qué se busca lograr y a quién beneficia?</td></tr>
<tr><td>Acciones principales</td><td>Tres pasos concretos para alcanzar el objetivo</td></tr>
<tr><td>Aliados o redes posibles</td><td>Personas o instituciones que puedan apoyar</td></tr>
<tr><td>Recursos necesarios</td><td>Materiales, recursos humanos o simbólicos necesarios</td></tr>
<tr><td>Posibles riesgos y cómo mitigarlos</td><td>Posibles problemas que puedan presentar y las opciones de solución que pueden plantearse.</td></tr>
<tr><td>Cuidado ético/ acción sin daño</td><td>Cómo garantizar que la acción sea respetuosa, inclusiva y no cause afectaciones</td></tr>
</table>

2. Como el espacio está destinado a la elaboración del Plan de Liderazgo, se acompaña en tiempo real, resolviendo dudas y brindando retroalimentación.

Socialización y retroalimentación (15 min):

1. De manera voluntaria, algunos participantes comparten su propuesta, mientras el grupo que se encuentra atento a las propuestas de sus compañeros ofrece comentarios constructivos centrados en la viabilidad, el impacto y la coherencia con los valores que se trataron en el espacio de retroalimentación

Cierre reflexivo (5 min):
</td><td></td></tr>
</table>

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	1. Se realiza un cierre de espacio a partir de la frase simbólica: "Cada idea que nace del cuidado tiene poder de transformar. Lo importante no es el tamaño del plan, sino el corazón con que se construye." 2. Se dejan algunas preguntas orientadoras para el cierre del espacio en donde se invite a reflexionar de manera personal frente a estas y cómo el responderlas les permitirá fortalecer el ejercicio del Plan de Liderazgo. • ¿Qué deseo transformar en mi comunidad y por qué? • ¿Qué valores sostienen mi liderazgo? • ¿Cómo puedo ejercer el liderazgo sin causar daño? • ¿Qué apoyo necesito para avanzar con mi propuesta? El liderazgo transformador no se concibe como autoridad, sino como agencia colectiva. Es la capacidad de influir positivamente en otros desde el ejemplo, la confianza y la coherencia ética. Por tanto, el acompañamiento psicosocial busca precisamente fortalecer esa capacidad: la de actuar desde la empatía, el respeto y la reflexión crítica. Para proceso como la construcción de paz se requieren líderes con sensibilidad relacional y conciencia de interdependencia. Liderar sin dañar implica ser cuidadoso con las emociones y los tiempos de los demás. En términos psicosociales, este momento 4 promueve la autoeficacia y la resiliencia comunitaria, al permitir que las personas proyecten sus aprendizajes hacia acciones concretas, resignificando su rol social. **Actividad asincrónica (30 minutos):**	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	Para este espacio se propone la actividad "Mi compromiso con el territorio" 1. Cada persona en proceso de reincorporación redactará un breve manifiesto personal o video corto de mínimo 1 minuto en donde exprese su compromiso con el liderazgo comunitario 2. Para guiar este ejercicio deberán responder a las siguientes preguntas • ¿Qué puedo ofrecer desde mi experiencia para fortalecer mi comunidad? • ¿Qué valores guiarán mis acciones? • ¿Qué legado quiero dejar en mi territorio? Las respuestas serán enviadas de manera separa al manifiesto, en donde se evidencia como una actividad complementa la otra, reconociéndose el valor simbólico del compromiso personal y la diversidad de formas de liderazgo. Este cuarto momento marca un punto de inflexión en el proceso formativo. Las personas en reincorporación han pasado de la introspección a la acción, de reconocerse a proyectarse. El liderazgo que aquí se construye es una promesa de continuidad, una manifestación del compromiso ético con la vida, la comunidad y la paz. El mensaje para este último espacio que debe resaltarse será: "El liderazgo transformador florece cuando se riega con cuidado y se sostiene con coherencia. Hoy has sembrado tu primera semilla de transformación."	
Momento 5: Planear	Este momento invita a planear colectivamente, es decir, a consolidar alianzas, fortalecer las redes y establecer rutas de acción que conecten las propuestas individuales con la acción comunitaria.	• Pizarra digital colaborativa • Plantillas de redes de apoyo

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	Planear no se reduce a elaborar cronogramas o metas; implica imaginar juntos, coordinar esfuerzos y tejer visiones compartidas. Desde el acompañamiento psicosocial, planear es un acto de confianza y esperanza: reconocer que el cambio es posible cuando se hace con otros. En este sentido, se deben vincular los principios de corresponsabilidad, territorialidad y acción sin daño, asegurando que las acciones proyectadas surjan de los contextos reales y respeten las dinámicas de las comunidades donde se desarrollan. El grupo se convierte así en un espacio de planificación ética y colaborativa, donde cada propuesta de liderazgo encuentra eco y apoyo en las redes significativas del entorno. Desde una perspectiva epistemológica, este momento se apoya en la teoría ecológica, que entiende que el desarrollo humano está influido por los sistemas sociales que nos rodean: familia, comunidad, instituciones, entorno natural. Planear implica reconocer esa red de relaciones como un ecosistema que puede nutrir, sostener o desafiar el proceso de transformación. Pedagógicamente, se sustenta en el aprendizaje cooperativo, que plantea que los objetivos comunes se alcanzan mejor cuando las personas colaboran y comparten sus recursos y desde la educación popular freireana, se identifica que planear colectivamente es un ejercicio de praxis liberadora: reflexión y acción transformadora que emergen del diálogo y la solidaridad. En el plano psicosocial, autores como Lederach y Martín-Baró enfatizan que los procesos de reconciliación y reconstrucción social requieren de espacios donde las personas planifiquen con conciencia ética y cuidado mutuo, reconociendo su poder colectivo para construir paz desde abajo. Consolidar las redes de apoyo y las alianzas colectivas necesarias para la implementación de los planes de liderazgo transformador, promoviendo la acción colaborativa y la planeación participativa desde un enfoque ético, psicosocial y	● Planes de acción ● Plantilla "Mapa de Redes y Alianzas", en Word o Excel

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	comunitario. Es así como este momento busca fortalecer las competencias de: • Planeación participativa y trabajo colaborativo. • Pensamiento estratégico y visión de futuro. • Coordinación y comunicación comunitaria. • Capacidad de gestionar recursos y alianzas. • Enfoque ético y de acción sin daño en la planificación. **Actividad sincróVIOLENCIAS** **La violencia es una problemática social que afecta a personas de todas las edades, géneros y contextos. No siempre se manifiesta de forma evidente; con frecuencia inicia con conductas sutiles que se normalizan y, con el tiempo, escalan hacia formas más graves. Reconocer la violencia desde sus primeras señales es fundamental para prevenir daños mayores y garantizar una vida digna y segura.** **En Colombia, la violencia ha sido definida legalmente como toda acción u omisión que genere daño o sufrimiento físico, psicológico, sexual, económico o patrimonial (Ley 1257 de 2008).** **Tipos de violencia** **La violencia puede manifestarse de diferentes maneras, todas igualmente graves y vulneradoras de derechos:** **Violencia psicológica o emocional: insultos, humillaciones, amenazas, manipulación, control, celos excesivos y aislamiento.** **Violencia física: empujones, golpes, cachetadas, agresiones con objetos o armas.** **Violencia sexual: actos sexuales sin consentimiento, abuso, acoso o**	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	imposición de prácticas sexuales. **Violencia económica o patrimonial: control del dinero, destrucción de bienes, retención de documentos y dependencia económica forzada.** **Violencia simbólica y estructural: prácticas sociales y culturales que reproducen desigualdad, discriminación y exclusión.** **OJO: Ninguna de estas formas de violencia es normal ni justificable, y todas requieren atención oportuna.** **¿Cómo identificar las violencias?** **Identificar la violencia no siempre es sencillo, ya que muchas de sus manifestaciones se presentan de manera gradual y suelen normalizarse en la vida cotidiana. Sin embargo, existen señales de alerta que permiten reconocerla a tiempo, tanto en experiencias propias como en personas cercanas.** **Frente a lo emocional y psicológico, algunas señales frecuentes son el miedo constante, la ansiedad, la tristeza persistente, la culpa injustificada, la baja autoestima y la sensación de no poder tomar decisiones libremente. También pueden presentarse cambios bruscos de comportamiento, aislamiento social o la justificación reiterada de acciones violentas.** **La violencia psicológica se identifica a través de insultos, humillaciones, descalificaciones, amenazas, control excesivo, manipulación emocional y la imposición de reglas que limitan la autonomía personal. Aunque no deja marcas visibles, genera un daño profundo y sostenido.** **La violencia física puede reconocerse por lesiones visibles, explicaciones poco claras sobre golpes, miedo al contacto físico o a ciertas personas. La violencia sexual se manifiesta cuando existe cualquier acto sexual sin consentimiento, presión**	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	para tener relaciones o imposición de prácticas no deseadas. **La violencia económica o patrimonial se identifica cuando una persona controla los recursos, impide trabajar o estudiar, administra el dinero de forma unilateral o genera dependencia económica como forma de dominación.** **Es importante comprender que una sola de estas señales ya constituye violencia y que no es necesario que existan agresiones físicas para que una situación sea grave.** **Violentómetro** **Fuente: UdeA.** **Rutas de atención en Colombia** **Colombia cuenta con rutas institucionales para la atención integral de las violencias, especialmente la violencia intrafamiliar y las violencias basadas en género. Estas rutas garantizan atención en salud, protección, acompañamiento psicosocial y acceso a la justicia.** **Las principales entidades son:** **Servicios de salud: atención médica y psicológica inmediata.** **Comisarías de Familia: medidas de protección en casos de violencia intrafamiliar.** **Fiscalía General de la Nación: recepción de denuncias e investigación.**	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF): protección de niños, niñas y adolescentes. **Defensoría del Pueblo y personerías: orientación jurídica y acompañamiento.** **Líneas de atención en Colombia** **Línea 155: atención a mujeres víctimas de violencia (24 horas).** **Línea 141: ICBF – atención a niños, niñas y adolescentes.** **Línea 123: emergencias.** **Línea 122: fiscalía general de la Nación.** **TRASTORNOS MENTALES CON MAYOR FRECUENCIA EN LA PABLACIÓN** **La salud mental constituye un elemento fundamental del bienestar integral de las personas y del desarrollo social. Los trastornos mentales pueden presentarse en cualquier etapa de la vida y afectar el funcionamiento personal, familiar, social y laboral. A continuación, se describen de manera clara y organizada algunos de los trastornos más frecuentes, cómo identificarlos, cómo puede ayudar una persona sin conocimientos especializados y cuándo es necesario remitir a un servicio de salud.** **Ansiedad: La ansiedad es una respuesta natural frente al estrés o al peligro. Se considera un trastorno cuando es intensa, persistente y afecta la vida cotidiana.** **Cómo identificarla:** **o Preocupación constante y difícil de controlar**	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	Sensación permanente de miedo o nerviosismo **Palpitaciones, sudoración o temblores** **Dificultad para concentrarse** **Irritabilidad** **Problemas para dormir** **Cómo ayudar sin conocimientos especializados:** **Escuchar con atención y sin juzgar.** **Brindar apoyo emocional y comprensión.** **Evitar minimizar lo que la persona siente.** **Motivar a buscar ayuda profesional.** **Cuándo remitir de manera urgente:** **Crisis de ansiedad intensa que no cede.** **Sensación de pérdida de control.** **Afectación grave del funcionamiento diario.** **Depresión: La depresión es un trastorno del estado de ánimo caracterizado por tristeza persistente y pérdida de interés por las actividades diarias.** **Cómo identificarla:**	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	Tristeza profunda y prolongada **Desánimo o falta de motivación** **Fatiga constante** **Cambios en el apetito o el sueño** **Sentimientos de culpa o inutilidad** **Dificultad para concentrarse** **Cómo ayudar sin conocimientos especializados:** **Acompañar y escuchar sin presionar** **Validar las emociones de la persona** **Animar a mantener rutinas básicas** **Sugerir y facilitar el acceso a atención profesional** **Cuándo remitir de manera urgente:** **Ideas o amenazas de suicidio** **Comentarios recurrentes sobre la muerte** **Aislamiento extremo o abandono del autocuidado** **Esquizofrenia y otros trastornos psicóticos: son trastornos mentales graves que afectan la percepción de la realidad, el pensamiento y la conducta.**	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	Cómo identificarlos: **Alucinaciones (escuchar voces, ver cosas inexistentes).** **Delirios (creencias falsas firmemente sostenidas).** **Pensamiento o lenguaje desorganizado.** **Conductas extrañas o desorientadas.** **Aislamiento social marcado** **Cómo ayudar sin conocimientos especializados:** **Mantener la calma y comunicarse con respeto.** **No confrontar ni reforzar las creencias delirantes.** **Acompañar a la persona a recibir atención médica.** **Garantizar un entorno seguro.** **Cuándo remitir de manera urgente:** **Pérdida de contacto con la realidad** **Conductas agresivas o de riesgo** **Desorientación severa** **Incapacidad para el autocuidado**	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	Rutas de atención en salud mental en Colombia **Las personas pueden acceder a atención en salud mental a través del Sistema General de Seguridad Social en Salud:** **EPS e IPS: consulta médica, psicología y psiquiatría.** **Servicios de urgencias: atención inmediata en crisis.** **Programas comunitarios de salud mental.** **Líneas de atención en Colombia.** **Línea 106: atención en salud mental (disponible en varias ciudades)** **Línea 01 8000 113 113: Ministerio de Salud y Protección Social** **Línea 141: Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (niños, niñas y adolescentes)** **Línea 123: emergencias** **SUICIDIO** **El suicidio es un problema de salud pública que puede afectar a personas de cualquier edad, género o contexto social. Se relaciona con múltiples factores emocionales, sociales, psicológicos y culturales, y generalmente no ocurre de**	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	manera repentina, sino que está precedido por señales y conductas de alerta. Reconocer estas señales y saber cómo actuar puede salvar vidas. **¿Qué es el suicidio?** **El suicidio se define como el acto intencional de causarse la muerte. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el suicidio es prevenible si se identifican oportunamente los factores de riesgo y se brinda acompañamiento adecuado y acceso a servicios de salud mental.** **Conductas suicidas y señales de alerta** **Las conductas suicidas incluyen un conjunto de manifestaciones previas que pueden presentarse de forma progresiva:** **Ideación suicida: pensamientos recurrentes sobre morir, desaparecer o quitarse la vida.** **Amenazas o verbalizaciones: expresar frases como "no quiero vivir", "sería mejor no estar" o "todos estarían mejor sin mí".** **Planeación: búsqueda de métodos, despedidas inusuales o entrega de pertenencias. • Intentos de suicidio: acciones dirigidas a causarse daño con intención de morir.** **Otras señales de alerta pueden incluir aislamiento social, cambios bruscos de comportamiento, tristeza profunda, desesperanza, consumo problemático de alcohol u otras sustancias, alteraciones del sueño y abandono del autocuidado.** **¿Qué hacer ante una persona con riesgo suicida?** **Escuchar con atención, sin juzgar ni minimizar lo que la persona expresa.**	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	Tomar en serio cualquier comentario relacionado con la muerte o el suicidio. • Mostrar apoyo, empatía y disposición para acompañar. No dejar sola a la persona si el riesgo es alto. Motivar y facilitar la búsqueda de ayuda profesional inmediata. ¿Cuándo es urgente remitir o buscar atención inmediata? Se debe acudir de inmediato a un servicio de urgencias o activar las líneas de emergencia cuando: La persona expresa ideas claras de suicidio. Existen intentos previos o un plan definido. Hay acceso a medios letales. Se presenta pérdida de control emocional, desesperación extrema o consumo de sustancias. Rutas de atención en Colombia En Colombia, la atención del riesgo suicida hace parte del Sistema General de Seguridad Social en Salud. Las personas pueden acceder a: Servicios de urgencias hospitalarias. Consulta médica, psicológica y psiquiátrica a través de EPS e IPS. Programas de salud mental comunitaria y acompañamiento psicosocial.	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	Líneas de atención en Colombia **Línea 106: atención en salud mental (disponible en varias ciudades). Línea 01 8000 113 113: orientación en salud – Ministerio de Salud y Protección Social.** **Línea 141: atención a niños, niñas y adolescentes (ICBF).** **Línea 123: emergencias.** **Estas líneas son gratuitas, confidenciales y funcionan como primer punto de contacto para activar las rutas de atención.** **PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS (PAP)** **Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) se basan en principios sencillos que orientan una ayuda respetuosa y responsable. En primer lugar, la seguridad, que implica asegurarse de que la persona esté en un lugar tranquilo y sin riesgos inmediatos. En segundo lugar, la calma, ayudando a reducir la angustia y el miedo. También es importante promover la conexión con otras personas de apoyo, fortalecer la confianza en las propias capacidades para afrontar la situación y transmitir esperanza de manera realista.** **Estos principios buscan evitar que la persona se sienta juzgada, presionada o revictimizada.** **¿Cuándo aplicar los primeros auxilios psicológicos?** **Una persona se muestra muy angustiada.**	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	Confundida o asustada. emocionalmente desbordada después de una situación difícil. ¿Cómo brindar primeros auxilios psicológicos? Las guías de Cáritas Colombia proponen tres acciones básicas, fáciles de recordar: Observar: prestar atención a cómo se encuentra la persona, si está segura, qué necesita de manera inmediata y qué tan afectada está emocionalmente. Escuchar: acercarse con respeto, permitir que la persona hable si lo desea, escuchar sin juzgar, sin interrumpir y sin obligarla a contar lo ocurrido. Conectar: ayudar a la persona a acceder a información clara, a contactar a familiares o personas de confianza y a buscar apoyo institucional si es necesario. Para tener presente: Durante este proceso es importante hablar con un lenguaje sencillo, mostrar comprensión, respetar el silencio y no dar consejos apresurados. ¿Qué no son los primeros auxilios psicológicos? Los PAP no son terapia psicológica ni reemplazan la atención profesional. No consisten en hacer preguntas invasivas, revivir el evento doloroso, minimizar el sufrimiento ni decir frases como "todo va a estar bien" sin fundamento. Tampoco se debe presionar a la persona para que se calme o tome decisiones de inmediato. Cómo puede ayudar una persona sin conocimientos especializados Una persona sin formación en salud mental puede ayudar escuchando con atención, mostrando apoyo y respeto, ofreciendo ayuda práctica básica y acompañando a la persona para que no se sienta sola. También puede facilitar el contacto con redes de apoyo familiar, comunitario o institucional, siempre	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	respetando las decisiones y el ritmo de la persona **¿Cuándo es necesario remitir o buscar ayuda profesional?** **Es muy importante buscar atención profesional inmediata cuando la persona expresa ideas de hacerse daño o de no querer vivir, presenta una confusión intensa, pierde contacto con la realidad, muestra conductas agresivas o no logra atender sus necesidades básicas. En estos casos, los Primeros Auxilios Psicológicos ayudan a contener inicialmente mientras se activa la ruta de atención en salud.** **Referencias** **Organización Mundial de la Salud (2002). Informe mundial sobre la violencia y la salud.** **Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5). Editorial Médica Panamericana.** **Cáritas Colombiana. (2016). Primeros auxilios psicológicos: Guía para la atención psicosocial en situaciones de emergencia. Cáritas Colombiana.** **Cáritas Colombiana. (2018). Acompañamiento psicosocial comunitario en contextos de crisis. Cáritas Colombiana.** **Congreso de la República de Colombia. (2008). Ley 1257 de 2008: Por la cual se dictan normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres. Diario Oficial No. 47.193.** **Congreso de la República de Colombia. (2013). Ley 1616 de 2013: Ley de salud**	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	mental. **Congreso de la República de Colombia. Ley 1257 de 2008.** **Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). Política Nacional de Salud Mental. Gobierno de Colombia.** **Ministerio de Salud y Protección Social. Rutas integrales de atención a víctimas de violencias.** **ONU Mujeres. Prevención de la violencia contra las mujeres.** **Organización Mundial de la Salud. (2014). Prevención del suicidio: un imperativo global. OMS.** **Organización Mundial de la Salud. (2019). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. OMS.** **Organización Panamericana de la Salud. (2020). La carga de los trastornos mentales en la Región de las Américas. OPS/OMS.** **Organización Panamericana de la Salud. (2021). Prevención del suicidio en las Américas. OPS/OMS.** **Universidad de Antioquia (UdeA). Violentómetro.** **nica (90 minutos)** La actividad planteada para este momento llamada "Trazando rutas colectivas",	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	generara que las personas en proceso de reincorporación integren sus planes individuales de liderazgo en una propuesta colectiva de acción comunitaria, fortaleciendo los vínculos entre ellos y reconociendo el valor de trabajar en red. **Introducción (10 min):** 1. Se da la bienvenida al espacio recordando los avances del módulo y se plantea la pregunta central: "¿Cómo podemos unir nuestras fuerzas para transformar nuestro entorno de manera conjunta y cuidadosa?" 2. Se revisan brevemente los principios éticos del trabajo colectivo: respeto, equidad, solidaridad y corresponsabilidad. **Socialización de los planes individuales (25 min):** 1. Cada participante presenta brevemente su plan de liderazgo transformador creado durante el momento anterior y reforzado de forma autónoma, destacando su propósito y las acciones principales. 2. El grupo toma nota de coincidencias, intereses comunes y posibles alianzas de acuerdo a sus planes de liderazgo. **Construcción de redes de colaboración (30 min):** 1. En la pizarra digital se realiza una lluvia de ideas, en donde el grupo identifica temas o propósitos compartidos, por ejemplo: bienestar comunitario, formación, proyectos productivos, convivencia. 2. A partir de esos temas, se forman pequeños equipos o redes de acción. Cada red elabora un mini plan colectivo con los siguientes pasos: • Objetivo común.	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	• Acciones conjuntas. • Responsabilidades compartidas. • Recursos disponibles. • Compromiso ético del grupo. **Síntesis y reflexión (20 min):** 1. Se realiza una reflexión guiada sobre lo que significa planear en colectivo, para lo cual se plantean las siguientes preguntas: • ¿Qué aprendimos al unir nuestras propuestas? • ¿Cómo se fortalecen nuestras ideas cuando se suman a las de otros? • ¿Qué valores necesitamos para sostener estas redes? Durante el diálogo, es probable que surjan expresiones o ideas como las siguientes, las cuales pueden registrarse textualmente si el grupo así lo permite: • Me di cuenta de que no estamos solos, hay muchas personas que comparten los mismos sueños. • Cuando escuché los planes de los demás, entendí que podemos lograr más si trabajamos juntos. • A veces creemos que nuestros proyectos son pequeños, pero unidos pueden tener un impacto mayor. • La confianza se construye cuando nos escuchamos sin juzgar. • Planear en colectivo exige respeto y compromiso, pero también nos da esperanza. • La red no solo se forma por coincidencias, sino por la voluntad de caminar juntos. Estas reflexiones pueden complementarse y guiarse a partir de aportes teóricos que le dan un sentido pedagógico y significativo al discurso, en donde se hable del trabajo comunitario basado en relaciones de confianza y cuidado mutuo como la base de la paz sostenible. Desde la mirada psicosocial, construir redes de colaboración es un proceso de reparación relacional, donde el vínculo se convierte en una fuerza transformadora.	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	2. Se cierra el espacio con una breve síntesis oral o escrita, integrando las ideas del grupo, basados en la conclusión que comprendimos que liderar no es hacerlo todo solos, sino saber tejer con otro y que el liderazgo transformador nace del encuentro y de la capacidad de reconocer en el otro una posibilidad de cambio. Por tanto, la planeación colectiva no solo nos une en los propósitos, sino en los valores que los sostienen: confianza, respeto, equidad y corresponsabilidad. **Cierre (5 minutos):** 1. Para cerrar el momento, se invita a una ronda simbólica donde cada participante exprese en una frase lo que se lleva del ejercicio, para esto se propone que inicien con la frase "Hoy me llevo…" 2. Finalmente, se proyecta y se lee la frase que conecta el aprendizaje con el sentido de comunidad: "Los puentes que construimos con otros son más fuertes que los muros que levantamos solos. En cada alianza nace una esperanza; en cada red, un camino hacia la paz." 3. Cada una de las personas en proceso de reincorporación presente en la sesión sincrónica comparte una palabra que exprese su compromiso colectivo, por ejemplo: *unidad, esperanza, cooperación, futuro*. Planear con otros fortalece el sentido de agencia colectiva: la capacidad de actuar juntos en pro de un objetivo compartido. Desde el enfoque psicosocial, esto tiene un efecto reparador, pues reconstruye la confianza en los lazos sociales y resignifica la participación como forma de bienestar. La psicología comunitaria considera que el trabajo cooperativo ayuda a disminuir la sensación de aislamiento y promueve la responsabilidad compartida por el entorno. Por su parte, el principio de acción sin daño recuerda que toda planificación debe cuidar los procesos, evitando sobrecargar o excluir a las personas y respetando los tiempos de cada comunidad.	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	Actividad asincrónica (60 minutos): La actividad "Mapa de redes y alianzas se enfoca el momento sobre cómo las fortalecerlas en el marco del desarrollo del plan de liderazgo. Para este espacio se darán las siguientes instrucciones para las personas en proceso de reincorporación. **Elabora tu mapa de redes:** 1. En la plantilla, dibuja círculos o cuadros que representen las personas, grupos o instituciones que pueden apoyar tu plan de liderazgo. Organízalos por tipo de relación: ● **Cercanos** (familia, amigos, compañeros). ● **Comunitarios** (asociaciones, colectivos, vecinos). ● **Institucionales** (alcaldía, agencias, programas sociales). 2. Para hacer un análisis del mapa de redes, contesta las siguientes preguntas de forma breve: ● ¿Qué tipo de apoyo te brinda cada red? ● ¿Qué relaciones necesitas fortalecer o activar? ● ¿Qué puedes ofrecer tú a esas redes? 3. Para el espacio de reflexión final redacta un párrafo sobre cómo te sientes al reconocer que no estás solo en este proceso y cómo planeas cuidar y fortalecer tus relaciones. La planificación colectiva se fundamenta en la noción de trabajo en red, que concibe las comunidades humanas como sistemas interconectados donde el bienestar de cada parte depende de la salud del todo. La planeación participativa permite que cada actor reconozca su rol y su potencial para contribuir a un propósito común. Desde el enfoque psicosocial, el mapa de redes no es solo un instrumento técnico,	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	sino una herramienta de reconocimiento y fortalecimiento de vínculos, que permite identificar aliados, nombrar apoyos y proyectar acciones conjuntas alimenta la confianza y que refuerza la capacidad colectiva de cuidado. Este quinto momento simboliza la madurez del proceso formativo. Lo que comenzó como un espacio individual de reconocimiento se transforma en una acción colectiva de planificación. Aquí, los liderazgos individuales se entrelazan y el acompañamiento psicosocial alcanza su sentido pleno: tejer comunidad para cuidar y transformar.	
Momento 6: Evaluar	Todo proceso de acompañamiento tiene un inicio, un desarrollo y un cierre. Este último no significa un final, sino un nuevo comienzo desde la conciencia: reconocer lo aprendido, valorar lo vivido y proyectar lo que viene. En el contexto del PRI, evaluar implica cuidar el cierre, dignificar las trayectorias personales y colectivas, y consolidar la esperanza. Evaluar no es calificar, sino dar sentido, integrar la experiencia y reconocer la transformación alcanzada. Después de caminar por los momentos de *Iniciar*, *Descubrir*, *Explorar*, *Construir* y *Planear*, este sexto momento invita a detenerse, mirar atrás con gratitud y hacia adelante con propósito. Aquí las personas en proceso de reincorporación validan sus aprendizajes, sistematizan su experiencia y proyectan los próximos pasos de su liderazgo transformador. Este momento se apoya en la pedagogía de la reflexión y la esperanza propuesta por Paulo Freire, quien plantea que todo proceso educativo auténtico implica detenerse a pensar lo vivido, resignificarlo y transformarlo en nueva acción. La evaluación, en este sentido, es parte del ciclo vital del aprendizaje: *acción–reflexión–acción*.	• Presentación con imágenes simbólicas (caminos, puentes, montañas) • Nube de palabras digital (Mentimeter), • Guía de reflexión. • Guía "Mi cierre de proceso" (Word o PDF).

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	Pedagógicamente, se enmarca en la evaluación formativa y participativa, que busca comprender y valorar los procesos más que los resultados. Esta forma de evaluación reconoce las diferencias, las emociones y los aprendizajes subjetivos que emergen en el acompañamiento psicosocial. Desde la perspectiva psicosocial, la evaluación cumple una función restaurativa y simbólica. Los procesos de cierre ayudan a integrar la experiencia y a fortalecer la identidad. En contextos de reincorporación, cerrar de forma cuidadosa es esencial para no reabrir heridas, sino para consolidar el sentido de continuidad vital. Además, este momento encarna el principio de acción sin daño: evaluar con sensibilidad, evitando juicios, comparaciones o presiones. Se privilegia la palabra libre, el reconocimiento mutuo y la mirada compasiva. Esta parte final busca facilitar un espacio de integración y reflexión que permita a los participantes valorar su proceso personal y colectivo, consolidar los aprendizajes alcanzados y proyectar acciones futuras desde la ética del liderazgo transformador, por esto las competencias que se resaltarán durante el desarrollo de este serán: • Autoevaluación y reflexión crítica. • Integración de aprendizajes. • Reconocimiento de logros y desafíos. • Comunicación emocional y simbólica. • Proyección de futuro y compromiso ético. **Actividad sincrónica (75 minutos):** La actividad que se propone es "Mirar atrás para seguir caminando", que busca generar un espacio de cierre emocional y de evaluación participativa, donde las personas en proceso de reincorporación puedan compartir sus aprendizajes, expresar gratitud y proyectar sus próximos pasos. La metáfora que guía el ejercicio es la del "camino recorrido": cada paso, cada dificultad y cada avance se reconocen como parte del proceso de transformación.	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	Apertura sensible (10 min): 1. Se invita a cerrar los ojos y a visualizar el camino recorrido durante el módulo: las emociones vividas, los aprendizajes, las relaciones construidas. Se da la indicación: Imagina tu camino como una senda que ahora puedes mirar desde lo alto: ● ¿Qué huellas dejaste? ● ¿Qué aprendiste en cada paso? **Compartir aprendizajes (25 min):** 1. Se invita a cada persona en proceso de reincorporación a compartir brevemente a partir de su experiencia: ● Un aprendizaje significativo del proceso. ● Un cambio personal que haya notado. ● Una acción que desee mantener en el futuro. 2. Mientras comparten, se irá registrando palabras clave en una nube digital, como, por ejemplo: *confianza, esperanza, liderazgo, red, cuidado, comunidad*). **Evaluación participativa (20 min):** 1. Se presenta una breve guía con las siguientes preguntas abiertas: ● ¿Qué fue lo más valioso del módulo? ● ¿Qué dificultades encontré y cómo las superé? ● ¿Qué aportes puedo hacer a otros con lo que aprendí? ● ¿Cómo aplicaré el enfoque de acción sin daño en mi vida cotidiana? 2. Cada persona puede responder por chat o de viva voz según la forma en la que se sienta mejor. **Síntesis y reconocimiento colectivo (15 min):**	

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	1. Se comparte la nube de palabras final y se agradece por la participación activa 2. Luego, se invita a todos a escribir en el chat una frase de cierre con la consigna: "Hoy cierro este proceso con…" Por ejemplo: …*agradecimiento*, …*valor*, …*nuevas metas*, …*confianza en mí*). **Cierre simbólico (5 min):** 1. Se finaliza con la siguiente frase que simbolice el cierre del camino: "Cada paso fue una lección. Cada palabra, una semilla. Lo aprendido seguirá creciendo donde haya vida y esperanza." 2. Se invita a pensar frente a las siguientes preguntas orientados, en donde se permitirá la participación rápida de algunas personas en proceso de reincorporación que así lo deseen ● ¿Qué significó para mí este proceso de acompañamiento? ● ¿Qué cambios noto en mi forma de pensar o actuar? ● ¿Qué nuevos compromisos deseo asumir? ● ¿Qué me llevo y qué dejo en este camino? Desde el acompañamiento psicosocial, los cierres de proceso cumplen una función de reparación y fortalecimiento identitario. El reconocimiento del crecimiento personal y de la propia capacidad de cambio potencia la autoestima y la autoconfianza. En contextos de reincorporación, donde las personas han enfrentado rupturas biográficas, cerrar con cuidado evita la sensación de pérdida y fortalece la continuidad de sentido. La evaluación participativa también promueve la autonomía y la co-responsabilidad, principios centrales del PRI, al situar a los participantes como protagonistas de su	

<table>
<tr><th>Momento</th><th>Actividades a realizar</th><th>Materiales requeridos</th></tr>
<tr><td></td><td>
propio proceso de transformación.

Actividad asincrónica (60 minutos):

Para el desarrollo de la actividad de cierre se propone la actividad “Mi cierre y proyección personal”, en donde se presenta un ejercicio de autoevaluación y proyección que integre los aprendizajes del módulo y los transforme en compromisos de vida.

Reflexión personal:
1. Se invita a escribir un texto breve respondiendo las siguientes preguntas de carácter introductorio:

● ¿Qué fue lo más importante que aprendí en este módulo?
● ¿Qué cambió en mí durante el proceso?
● ¿Qué compromisos quiero mantener a partir de ahora?

Carta a mi futuro:
1. Para continuar con la actividad escribe una carta dirigida a ti mismo dentro de un año. En ella, cuéntate qué esperas haber alcanzado, qué tipo de líder deseas ser y cómo piensas cuidar de ti y de los demás.
2. Es importante guardar esta carta como símbolo de compromiso para las futuras acciones realizadas.

Autoevaluación:
1. Para finalizar el espacio se debe diligenciar la siguiente tabla reflexiva, frente al nivel de desarrollo y compromiso demostrado durante el desarrolla del momento 5.

<table>
<tr><th>Aspecto</th><th>Nivel de 1 a 5. Evidencia o ejemplo desarrollado</th></tr>
<tr><td>Participación activa</td><td></td></tr>
</table>
</td><td></td></tr>
</table>

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos

Comprensión de enfoque psicosocial	
Aplicación del liderazgo transformador	
Trabajo en red	
Ética y acción sin daño	

Entrega:

1. Para las entregas finales se debe enviar la guía de cierre de proceso, la carta a mi futuro y la autoevaluación reflexiva por el medio acordado y si se quiere preséntala en la próxima sesión grupal para poder compartir sus conclusiones

La sistematización de experiencias constituye una metodología clave para transformar la vivencia en aprendizaje. Al escribir y reflexionar, las personas elaboran sentido, convierten la memoria en conocimiento y fortalecen su identidad como sujetos de cambio.

Desde la psicología positiva, la práctica de la gratitud y la autoevaluación contribuyen a consolidar emociones positivas, favoreciendo la motivación y la resiliencia.

Finalmente, la carta al futuro se convierte así en un ritual simbólico de proyección, esperanza y continuidad vital.

Este último momento integra el recorrido completo del módulo: desde el reconocimiento individual a la acción colectiva, del aprendizaje al liderazgo, de la reflexión a la proyección.

Evaluar aquí es reconocer que cada paso cuenta, que el cambio no termina, sino que

Momento	Actividades a realizar	Materiales requeridos
	se renueva en cada acción cotidiana. Dentro de la guía se proyecta cerrar el proceso con una frase simbólica compartida al final: “El liderazgo transformador no termina con el curso; continúa en cada gesto, cada palabra y cada decisión que construya paz y cuidado en comunidad.”	