

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 1 de 41

**GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES
TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA**

2026

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 2 de 41

Directora general

Astrid Eliana Cáceres Cárdenas

Subdirectora general

Adriana Velásquez Lasprilla

Directora de Infancias y Adolescencias

Naya Gutiérrez Pinzón

Subdirectora de Prevención de Vulneraciones a Niñas, Niños y Adolescentes

Ángela Fernanda Cabrera Fonseca

Subdirector de Atención Integral a Niños, Niñas y Adolescentes

Carlos Alberto Córdoba Montaña

Equipo técnico

Dayan Estefany Camargo García

Erick David Bravo

Neila Gutiérrez Meneses

Víctor Arturo Velásquez Prieto

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 3 de 41

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	4
1. OBJETIVO:.....	5
2. ALCANCE:.....	5
3. DESARROLLO	5
4. Comprensión Contextual	10
5. Identificación y Expresión Emocional	13
6. Transformación de conflictos: una apuesta hacia la prevención de vulneraciones	20
7. Reconciliación y Prácticas Restaurativas.....	27
8. Sentido de vida	35
9. RELACIÓN DE FORMATOS.....	39
10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	40
11. CONTROL DE CAMBIOS.....	41

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 4 de 41

INTRODUCCIÓN

La presente guía técnica orienta los procesos de acompañamiento psicosocial en el marco del programa Jóvenes en Paz, impulsando la construcción de buenos vivires, el fortalecimiento de la salud mental colectiva y comunitaria, el desarrollo de habilidades para la gestión emocional, la transformación de conflictos de manera restaurativa y la participación activa en acciones de reconciliación que contribuyan al desarrollo de planes de vida dignos y la construcción de relaciones armónicas con el entorno comunitario. Está dirigida a profesionales psicosociales y equipos técnicos que implementan acciones territoriales en contextos urbanos y rurales, con adolescentes y jóvenes entre los 14 y 28 años, reconociendo la diversidad de trayectorias de vida, las realidades territoriales y sus experiencias comunitarias.

La guía se organiza en cinco componentes interrelacionados: 1. comprensión contextual, 2. identificación y expresión emocional, 3. gestión de conflictos, 4. reconciliación y prácticas restaurativas, y 5. sentido de vida. Cada componente articula una base conceptual y un desarrollo metodológico organizado en 25 sesiones, buscando generar procesos de transformación personal, social y comunitaria desde la reflexión crítica, la construcción participativa y el fortalecimiento de las capacidades individuales y colectivas.

El enfoque metodológico que sustenta esta propuesta promueve la participación de adolescentes y jóvenes en sus procesos de acompañamiento, así como el fortalecimiento del pensamiento crítico como herramienta para comprender y transformar sus realidades. Concibe el cuidado como un acto emancipador, que reconoce su capacidad para ejercer agencia sobre sus procesos emocionales y relacionales. Desde esta perspectiva, la autogestión se entiende como una expresión de autonomía situada, que favorece el cuidado de sí sin desligarse de los vínculos afectivos, sociales y comunitarios que acompañan y sostienen su trayectoria.

Los contenidos y metodologías sugeridas son adaptables a las particularidades de cada territorio, respetando los saberes locales, los ritmos comunitarios y la autonomía de las juventudes. Esta guía

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 5 de 41

es una apuesta por caminar junto a adolescentes y jóvenes en la construcción de buenos vivires, desde la afirmación de la vida, la dignidad, la solidaridad y la justicia social.

1. **OBJETIVO:** Orientar los procesos de acompañamiento psicosocial en el marco del programa Jóvenes en Paz, fortaleciendo en adolescentes y jóvenes entre los 14 y 28 años la construcción de buenos vivires, el bienestar psicosocial, el reconocimiento y gestión de sus emociones, la transformación restaurativa de los conflictos, la reparación de vínculos comunitarios y el desarrollo de su sentido y plan de vida, para contribuir a la consolidación de entornos protectores, relaciones solidarias y trayectorias de vida dignas en sus territorios.
2. **ALCANCE:** Esta guía técnica está dirigida a profesionales psicosociales y equipos técnicos que implementan acciones de acompañamiento territorial con adolescentes y jóvenes entre los 14 y 28 años en los niveles regional y zonal, en el marco del programa Jóvenes en Paz. Si bien su desarrollo metodológico está planteado para este programa, brinda orientaciones que pueden ser acogidas y adaptadas en otros procesos de acompañamiento psicosocial en el marco de la protección integral de niñas, niños y adolescentes, respetando las particularidades de cada territorio y población.

3. DESARROLLO

3.1 Fundamentación Conceptual

El abordaje psicosocial propuesto por esta guía se fundamenta en dos marcos teóricos principales: la Salutogénesis y los Buenos Vivires, entendidos no solo como categorías analíticas, sino como horizontes éticos y políticos que orientan la construcción de bienestar en clave relacional, cultural y comunitaria. Estos enfoques se articulan operativamente a través de la salud comunitaria y colectiva, las cuales ofrecen metodologías y estructuras prácticas para materializar dicha visión en los territorios.

Salutogénesis: salud como capacidad activa y dinámica

Propuesto por Aaron Antonovsky (1987), el enfoque salutogénico desplaza el interés desde las causas de la enfermedad hacia los factores que promueven y sostienen la salud. El concepto central de este modelo es el Sentido de Coherencia (SOC), que se expresa en tres dimensiones: comprensibilidad, manejabilidad y significatividad. En contextos sociales marcados por adversidad, como los territorios donde opera el programa dentro de Colombia, este enfoque permite visualizar la salud como una dinámica relacional entre sujetos, recursos y contextos, más que como una condición estática o individualizada.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 6 de 41

El modelo resalta la importancia de los recursos generales de resistencia (GRRs) —tales como las redes sociales, la cultura, la identidad o los activos en salud— como fundamentos para que las personas y comunidades gestionen de manera creativa y efectiva su cuidado. En este sentido, la salud mental es una

práctica cotidiana, simbólica y situada, que se construye en la interacción entre capacidades subjetivas y condiciones colectivas.

Por su parte, los Buenos Vivires —una propuesta epistemológica plural que amplía el concepto andino del Sumak Kawsay— surgen desde los saberes indígenas, afrodescendientes y campesinos latinoamericanos como alternativa al modelo de desarrollo moderno. A diferencia del “Buen Vivir” como respuesta única, los Buenos Vivires, tal como lo proponen Catherine Walsh y Arturo Escobar, reconocen la diversidad de formas de vida digna, basadas en la relacionalidad interdependencia con la naturaleza, la ancestralidad, la comunidad, el territorio y la memoria histórica. Se valoran la reciprocidad, la justicia ecológica y la soberanía cultural como pilares de salud y bienestar.

Los Buenos Vivires no son una utopía normativa homogénea, sino una constelación de prácticas y saberes que promueven el bienestar en armonía con la naturaleza, la comunidad y el territorio. A diferencia de los modelos occidentales de desarrollo, que priorizan la acumulación material, los Buenos Vivires valoran la interdependencia, la reciprocidad y el equilibrio ecológico como pilares de una vida digna y saludable.

Metodológicamente, los Buenos Vivires se traducen en prácticas pedagógicas, rituales y políticas que fortalecen la agencia comunitaria, integrando elementos espirituales, culturales y sociohistóricos en la construcción del bienestar.

Convergencias y complementariedades

La Salutogénesis y los Buenos Vivires coinciden en una visión relacional y no reduccionista del bienestar, promoviendo:

- El reconocimiento de la persona como sujeto activo en su cuidado.
- La valoración de los contextos y los territorios como productores de salud.

Ambos enfoques confluyen en una ética del cuidado colectivo, que se fundamenta en el respeto a las diversidades, el reconocimiento de las interdependencias y la promoción del cuidado comunitario.

Desde esta perspectiva surgen tres categorías clave para el componente psicosocial:

- ✓ Pensamiento crítico
- ✓ Recursos generales de resistencia

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 7 de 41

✓ Prácticas de cuidado colectivo

Estas categorías estructuran metodológicamente y de manera transversal los cinco momentos fundamentales del componente:

- Comprensión contextual
- Identificación y expresión emocional
- Gestión de conflictos
- Reconciliación y prácticas restaurativas
- Sentido de vida

El abordaje conjunto de estas teorías permite una comprensión epistemológica de qué es y cómo se preserva la salud mental, cómo se concibe al sujeto en su vínculo con los demás y con su historia, y cómo se construyen procesos colectivos de cuidado basados en la participación, la memoria y la acción transformadora.

Salud Mental Comunitaria y Colectiva: una visión complementaria

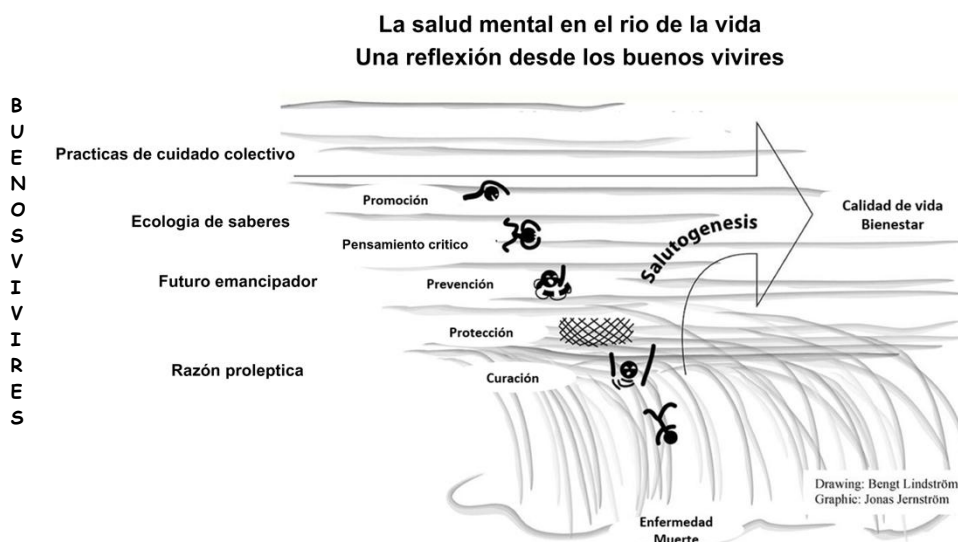
La implementación del enfoque teórico se realiza a través de los sistemas conceptuales de la Salud Mental Colectiva y la Salud Comunitaria, los cuales constituyen además formas de hacer posible los horizontes éticos y políticos que proponen la Salutogénesis y los Buenos Vivires.

Desde la Salud Mental Colectiva, se promueve una mirada crítica e inclusiva, que devuelve la soberanía del cuidado a las personas y comunidades, en contraposición al modelo biomédico y centrado en el profesional. Este enfoque considera que el sufrimiento psíquico está atravesado por condiciones estructurales —políticas, económicas, sociales— y que su abordaje requiere una articulación entre lo subjetivo, lo histórico y lo cultural.

Al hablar de salud colectiva en salud mental, continuamos en la línea de cambio de paradigma, pues ante una salud pública que “se basó en una metáfora dominada por el presupuesto filosófico-teórico de la enfermedad y la muerte, el método positivista, el estructural funcionalismo y el reconocimiento del poder del Estado como fuerza privilegiada para asegurar la prevención de la enfermedad” (Granada, Edmundo 2004)¹ Abrimos así la mirada a la salud mental colectiva como una visión diferente, amplia e inclusiva, que devuelve la autonomía y el protagonismo del cuidado a la sociedad y sus comunidades y no deja el poder del cuidado solo en manos del Estado y los profesionales en salud.

¹ Granda, Edmundo. (2004). A qué llamamos salud colectiva, hoy. Revista Cubana de Salud Pública, 30(2) Recuperado en 04 de enero de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662004000200009&lng=es&tlng=es.

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 8 de 41



Fuente: Adaptación al modelo salutogénesis vinculando buenos vivires

La salud mental colectiva se caracteriza por su naturaleza interconectada donde diversos conocimientos se entrelazan armoniosamente. En este espacio, diferentes perspectivas desde las ciencias sociales, la biología y las humanidades, entre otras disciplinas, dialogan para crear una comprensión integral de los buenos vivires y el cuidado grupal. Este enfoque interdisciplinario reconoce y valora a las personas como portadoras de saberes propios y como protagonistas de sus historias y procesos.

La salud colectiva interviene sobre la incidencia de las políticas, la economía y en las condiciones de vida sociales y sus repercusiones en la salud de la colectividad y de las personas, surge como una alternativa de disminución de las desigualdades sociales, toda vez que su enfoque integral centra las acciones de salud en los grupos sociales, el cambio de su realidad y el fortalecimiento de su vida plena por medio de acciones colectivas. (Granda, Edmundo. 2004).

La salud comunitaria busca promover la salud y prevenir la enfermedad de las comunidades, desde la participación de estas de manera crítica y activa, reconociendo los determinantes sociales de la salud, sus condiciones de vida y los recursos del territorio para fomentar la toma de decisiones y la implementación de acciones del cuidado colectivo y propio²

La salud mental comunitaria se centra en mejorar la salud y el bienestar comunitario abordando factores sociales, económicos y ambientales que influyen en la salud mental. Trabaja colaborativamente con las comunidades para descubrir formas de cuidado que complementen la atención médica personalizada. Y reconoce que la salud mental está influenciada por los contextos

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 9 de 41

culturales, sociales y los estilos de vida de las personas, prestando atención a los elementos comunitarios que contribuyen a los buenos vivires y la calidad de vida de todas y todos.

Esto reafirma las acciones en búsqueda del vivir bien y la vida plena en armonía con el territorio, la naturaleza, la comunidad y consigo mismo. Centrados en la promoción de bueno vivires orgánicos e integrados, que articula y relaciona los modos de existencia, los recursos personales, de los territorios y la participación comunitaria como movilizadores del cuidado.

3.2 Orientaciones Metodológicas y Estructura del Componente Psicosocial Jóvenes En Paz

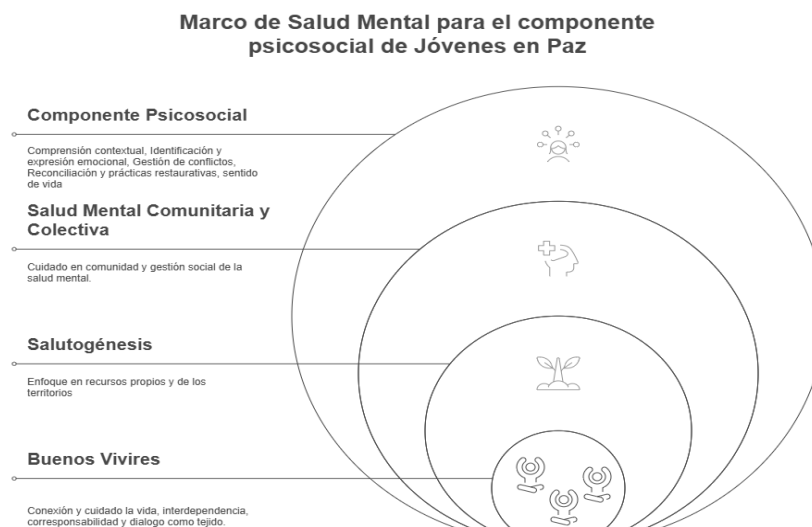
El componente psicosocial reconoce a las y los jóvenes, sus familias y comunidades como sujetos en movimiento, críticos y reflexivos, capaces de trabajar en el fortalecimiento de su salud mental y en el cuidado de su comunidad, así como en el abordaje de las problemáticas que afectan los buenos vivires en sus territorios. Para ello, se promueven estrategias comunitarias centradas en el diálogo y el trabajo solidario orientado al cuidado colectivo.

El acompañamiento psicosocial propuesto en esta guía se estructura en cinco componentes interrelacionados, diseñados para operacionalizar los enfoques de la Salutogénesis y los Buenos Vivires en el contexto del programa Jóvenes en Paz:

- Comprensión Contextual
- Identificación y Expresión Emocional
- Gestión de Conflictos
- Reconciliación y Prácticas Restaurativas
- Sentido de Vida

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION	G41.PP	12/03/2025
	GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	Versión 2	Página 10 de 41



Fuente elaboración propia

Cada componente incorpora metodologías participativas, como círculos de palabra, mapas comunitarios y expresiones artísticas, facilitando la construcción colectiva de conocimiento y el fortalecimiento de la resiliencia comunitaria.

A continuación, se desarrollan las categorías que estructuran el componente psicosocial, cada una compuesta por su marco referencial o desarrollo en contexto, las subcategorías que aborda, las metodologías y acciones a realizar en los procesos de acompañamiento territorial. Para cada una, se propone una secuencia metodológica de cinco sesiones, organizadas para abordar de manera progresiva los propósitos formativos de cada componente. Estas sesiones no constituyen modelos cerrados, sino orientaciones flexibles que pueden adaptarse, enriquecerse o recrearse según las particularidades de los territorios y de las y los participantes, manteniendo siempre la intencionalidad pedagógica que las fundamenta. Cada sesión integra un propósito específico, un marco de sentido que orienta su enfoque, y una metodología sugerida que articula la reflexión, la acción simbólica y la participación.

4. Comprensión Contextual

Una reflexión acerca de los factores protectores y de riesgo del territorio para el cuidado de la salud mental y los buenos vivires. El proceso psicosocial inicia reconociendo los saberes, prácticas, memorias e historia de las y los jóvenes y sus contextos, este punto de partida es una reflexión acerca

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 11 de 41

de cómo se ha relacionado la salud mental con los territorios que habita: su corporalidad, su hogar, su comunidad, los escenarios educativos, recreativos, de salud entre otros.

Esto facilita la comprensión de las y los jóvenes en cuanto como está su “territorio propio” reconociendo su estado emocional, el goce de derechos y las alternativas para fortalecer los conectores de vida que le permitan mantener prácticas para los buenos vivires tanto colectivas como particulares. Lo que se espera de este proceso es contar con una información de uso para los participantes que tiene tres propósitos:

1. **Diagnóstico de las emociones individual y del grupo participante**, que permita reconocer las condiciones emocionales de las y los jóvenes identificando habilidades y retos en su regulación emocional.
2. **Identificación de derechos individual y del grupo** que facilite el reconocimiento de los derechos a los que se tiene acceso y goce, su relación con la salud mental y las prácticas de los buenos vivires.
3. **Mapeo de conectores de vida** que promuevan una regulación emocional mediante la práctica de los buenos vivires para la participación de la oferta de ideas, recursos, iniciativas o personas del territorio para gozar de los derechos.

Con base en estos elementos, a continuación, se presentan las sesiones sugeridas para el trabajo metodológico del componente:

Sesión 1. Diagnóstico rápido emocional

Propósito: Reconocer las condiciones emocionales individuales y grupales de las y los jóvenes participantes, identificando habilidades y retos en su regulación emocional como punto de partida para fortalecer los buenos vivires.

Metodología sugerida: Se debe utilizar el formato adjunto, siguiendo las recomendaciones establecidas y adaptándolas según la necesidad del grupo. Se debe garantizar la recopilación de la información de cada participante para su posterior análisis y dejar un primer resultado global al finalizar el ejercicio. Posteriormente, se deben socializar los resultados del grupo de manera general, evitando señalar particularidades o profundizar en temáticas específicas, procurando mantener un ambiente tranquilo. A continuación, se debe abrir un espacio de diálogo en torno a dos preguntas movilizadoras: ¿Quién define lo que siento? ¿Yo? ¿Las circunstancias? ¿Otras personas? y ¿Cómo podría tener un mayor

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 12 de 41

gobierno sobre mis emociones? Se puede utilizar papel Kraft para registrar las reflexiones. El cierre de la sesión debe conducir a la comprensión de que el primer paso para lograr los buenos vivires como práctica de la salud mental es conocerse y comprenderse en su contexto. Finalmente, se invita a las y los jóvenes a expresar qué aspectos les gustaría trabajar en sus emociones para fortalecer sus prácticas de buenos vivires.

Sesión 2. Identificación de derechos

Propósito: Reconocer el acceso y goce de derechos de las y los jóvenes, su relación con la salud mental y su impacto en las prácticas de los buenos vivires.

Metodología sugerida: Se debe utilizar el formato adjunto, adaptándolos a las necesidades del grupo. Al finalizar la actividad, se deben socializar los resultados de manera grupal, evitando señalar casos individuales.

Se sugiere realizar un círculo de la palabra, con el propósito de dialogar sobre '¿cómo el acceso y el goce de los derechos inciden en los pensamientos, emociones y en los buenos vivires de las y los jóvenes'. El dialogo se orienta hacia una reflexión colectiva desde la salud mental comunitaria, reconociendo la importancia de los conectores de vida en el acceso a recursos del territorio.

Posteriormente, presentar en papel Kraft las siguientes categorías, inspiradas en la salutogénesis: Alimentación, Comunidad, Ambiente, Mente, Movimiento, Socialización y Raíces. Se deben vincular los derechos identificados en la sesión con estas categorías mediante una lluvia de ideas.

Para el cierre, se sugiere narrar la historia "La Semilla y el Jardín" y conducir una reflexión sobre la importancia de cultivar los buenos vivires día a día, como práctica para fortalecer la salud mental y el bienestar colectivo.

Sesión 3. Mapeo de conectores de vida

Propósito: Identificar y ubicar en el territorio los conectores de vida que fortalecen la salud mental y los buenos vivires de las y los jóvenes.

Metodología sugerida: imprimir un mapa del territorio en tamaño cartelera, accesible y sencillo, recordar las categorías de conectores desde la salutogénesis trabajadas en las sesiones anteriores y resolver las dudas o aportes del grupo. ¿En qué sentido?

El grupo debe ser dividido según las categorías de conectores de vida, identificando la oferta territorial disponible para los buenos vivires. Se recomienda ajustar la metodología de kit de cartografía "nudos y conexiones" al propósito de la sesión. Cada grupo debe ubicar los conectores en el croquis del mapa, asegurando que al menos un conector por categoría quede registrado. Posteriormente, se debe

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 13 de 41

socializar el mapeo realizado y motivar una reflexión crítica sobre cómo el uso de estos conectores fortalece el bienestar emocional y comunitario.

Sesión 4. Búsqueda activa de conectores de vida

Propósito: Ampliar el mapeo de conectores de vida del territorio, fortaleciendo la identificación de recursos que promueven la salud mental y los buenos vivires.

Metodología sugerida: socializar el mapa general compilado en la sesión anterior y realizar un listado de conectores no identificados previamente. Se sugiere realizar esta sesión en terreno, explorando nuevos espacios propuestos por las y los jóvenes.

Posteriormente, construir una estrategia de búsqueda activa, definiendo rutas de exploración, responsables, fechas y preguntas guía. El grupo debe organizar y documentar el proceso de búsqueda de nuevos conectores de vida. Además, se debe motivar a las y los jóvenes a liderar la siguiente sesión mediante la creación simbólica de una feria de agencias de viajes, donde se presenten caminos contruidos a partir de los conectores identificados.

Sesión 5. Conectando caminos de buenos vivires

Propósito: Consolidar rutas de buenos vivires mediante la experiencia directa de conexión con los recursos del territorio, fortaleciendo el cuidado de la salud mental.

Metodología sugerida: realizar una feria simbólica en la cual se presenten las rutas de buenos vivires contruidas por las “agencias de viajes”. A través de una votación, seleccionar dos caminos que serán recorridos de manera grupal como práctica de fortalecimiento de los buenos vivires.

Durante el recorrido, se sugiere utilizar un diario de campo para recoger las vivencias y reflexiones del grupo. Al finalizar, aplicar nuevamente el diagnóstico rápido emocional y de identificación de derechos, y socializar los resultados generales del proceso. El cierre de la sesión debe agradecer el trabajo colectivo y recuperar las reflexiones sobre los aprendizajes contruidos.

5. Identificación y Expresión Emocional

La identificación y expresión emocional son competencias fundamentales para el desarrollo integral de todas las personas, especialmente durante la adolescencia y juventud. Estas habilidades permiten reconocer, comprender y comunicar de manera adecuada las propias emociones y las de los demás, facilitando el relacionamiento social entre pares, y una mejor adaptación a diferentes contextos. Identificar las emociones implica ser capaz de nombrarlas, reconocer cómo se manifiestan en el cuerpo y qué situaciones las provocan.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 14 de 41

La identificación emocional permite a las y los jóvenes reconocer ¿qué sienten?, ¿cómo lo sienten? y por qué lo sienten. Este proceso, que podría parecer sencillo, resulta especialmente desafiante cuando los contextos han sido marcados por experiencias de violencia. Gonzalo Brito destaca que el desarrollo de la conciencia emocional es inseparable del desarrollo de la compasión, entendida como una forma de cuidado activo hacia uno mismo, que se vuelve especialmente poderosa en realidades donde predomina la autocrítica o el sentimiento de desvalor personal.

En esta misma vía, la expresión emocional hace referencia a la capacidad de comunicar lo que se siente de manera comprensible y asertiva; ante la falta de espacios seguros o la presencia de mandatos culturales que refuerzan la dureza emocional, las personas, optan por reprimir o desbordar sus emociones. Así entonces, facilitar espacios donde adolescentes y jóvenes puedan expresarse sin juicio, permite reactivar el sistema de calma y afiliación, descrito por Paul Gilbert como un componente clave en la regulación emocional y el fortalecimiento del sentido de seguridad interpersonal.

La regulación emocional, en este marco, no se reduce al control de las emociones, sino que se orienta al desarrollo de estrategias internas y externas para transitar emociones difíciles como la rabia, el miedo o la tristeza.

Según la teoría de los tres sistemas de regulación emocional de Gilbert (amenaza, logro y calma), jóvenes expuestos a contextos culturales y/o socioeconómicos adversos, permanecen en un estado de hipervigilancia o defensividad, dominados por el sistema de amenaza. Intervenciones que promuevan prácticas de mindfulness, respiración consciente, expresión artística o corporal, y vínculos protectores entre pares, con la familia y la comunidad, pueden ayudar a activar el sistema de calma y construir nuevas narrativas sobre sí mismos.

De este proceso se espera que, de manera progresiva las y los jóvenes, transiten desde el autoconocimiento hacia la capacidad de gestionar de manera asertiva sus emociones, la toma de decisiones, la generación de empatía, la proyección de sentido de vida, la forma en que resuelven sus conflictos, y en general la manera en la que transitan sus experiencias cotidianas.

Para hilar las sesiones que se desarrollarán durante este componente, resulta fundamental la comprensión de los Sistemas de Regulación Emocional propuestos por Paul Gilbert, en relación con las emociones:

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 15 de 41

SISTEMA DE REGULACIÓN EMOCIONAL

EMOCIONES ASOCIADAS

FUNCIÓN ADAPTATIVA

SISTEMA DE AMENAZA

Miedo, Ira, Ansiedad,
Vergüenza

Protege al organismo del peligro. Permite reaccionar rápidamente ante amenazas reales o percibidas. Favorece la supervivencia.

SISTEMA DE LOGRO (IMPULSO)

Entusiasmo, Euforia, Orgullo,
Deseo

Motiva a buscar metas, recompensas y reconocimiento. Facilita la exploración, competencia y logro personal o grupal.

SISTEMA DE CALMA Y AFILIACIÓN

Tranquilidad, Gratitud,
Ternura,
Seguridad

Genera sensación de conexión y seguridad. vínculos sociales, bienestar interno y autorregulación emocional.

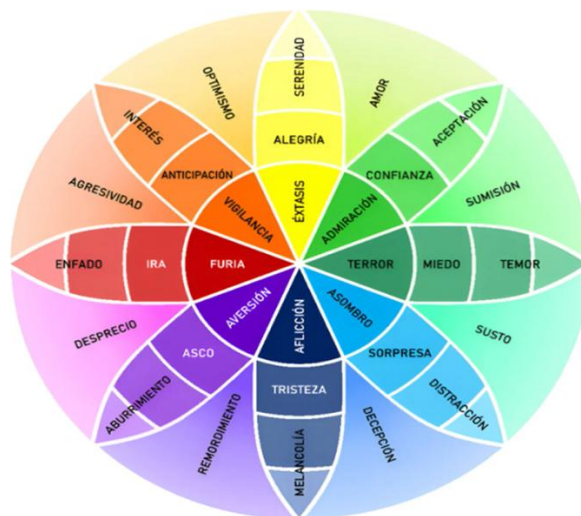
Fuente: Elaboración propia

Como herramienta de comprensión para la identificación de las emociones en relación con su intensidad e interacción con otras emociones, se puede usar como referencia la gráfica de emociones de Robert Plutchick. Esta gráfica, parte de ocho emociones básicas: alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, asco, ira y anticipación. Estas emociones están en un círculo posicionadas frente a su opuesto (la alegría frente a la tristeza, o la ira frente al miedo, por ejemplo). La gráfica va ampliando la rueda de emociones secundarias, que resultan de la relación entre las emociones primarias, por ejemplo: de la alegría y la confianza surge el amor; o de la sorpresa y la tristeza, la decepción. (Andrade, 2023)

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 16 de 41



Rueda de Las emociones. Robert Plutchik.

Fuente: psicología cada día, Rueda de las emociones: un plus para la expresión emocional.

El acompañamiento desde el enfoque psicosocial durante este proceso es clave, pues es probable que durante los ejercicios y reflexiones aparezcan relatos en la historia de vida de las y los participantes que requieran escucha activa, contención y reconocimiento del impacto. Hablar de emociones -y aprender a habitarlas con compasión- es una forma concreta de resistencia y transformación.

Sesión 1. Identificando mis emociones

Propósito: Reconocer que existen diferentes tipos de emociones y que, si bien ninguna emoción es buena o mala, cada una genera respuestas distintas que permiten la adaptación, protección y conexión con otras personas.

Metodología sugerida: Para facilitar la sesión, se recomienda iniciar con un breve espacio en el que se generen acuerdos grupales, tales como: respetar la palabra, no juzgar la participación y las reflexiones de las demás personas, mantener un espacio de confianza y establecer el grupo como un espacio seguro.

Se sugiere dinamizar un “semáforo emocional”, entregando tarjetas de colores a cada participante (rojo, amarillo y verde), donde cada color representa la intensidad de una emoción y la dificultad para manejarla. Se plantean preguntas sobre situaciones cotidianas, y las respuestas se expresan mostrando las tarjetas.

Cada participante escribirá al menos tres emociones que reconozca y experimente con frecuencia. Los papeles se recogerán en un recipiente, y luego, en círculo grupal, cada persona tomará un papel y

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 17 de 41

compartirá su experiencia relacionada con esa emoción: frecuencia, entornos donde suele sentirla y personas con quienes la asocia. Se reflexionará sobre las emociones más recurrentes, explorando si se vinculan al bienestar o al malestar, incluyendo preguntas orientadoras como: ¿Para qué me sirve el enojo o el entusiasmo? ¿Las emociones impulsan acciones concretas? ¿Esas acciones aportan bienestar o incomodidad?

Para incentivar el reconocimiento de las emociones, se puede iniciar un “diario de emociones” donde cada participante, de manera individual, registre al final del día las emociones que más experimentó, describiendo la situación que propició esa emoción, cómo se sintió y qué le ayudó a mantener o disminuir las sensaciones.

Como actividad complementaria, se puede realizar un cine foro proyectando la película “*Intensamente*”, u otros cortometrajes y series que personifiquen las emociones, para propiciar una reflexión colectiva sobre la identificación, ubicación y gestión de las emociones. La actividad de cine foro deberá tener una preparación adecuada, con preguntas orientadoras que permitan hilar la conversación hacia el proceso de gestión emocional.

Sesión 2. Mapa de mis emociones

Propósito: Profundizar en la identificación de emociones básicas, sus causas, formas de expresión, sensaciones *físicas asociadas y acciones de regulación emocional*.

Metodología sugerida: Se invita a cada participante a dibujar su silueta en una hoja. Utilizando los materiales disponibles (marcadores, colores, post-it, recortes, entre otros), cada persona ubicará sobre su silueta al menos cinco emociones que haya sentido recientemente. Frente a cada emoción, deberá señalar: el nombre de la emoción, cuándo la sintió, cómo la experimentó en el cuerpo y qué hizo o quiso hacer al sentirla.

Posteriormente, se realizará una reflexión grupal reforzando el mensaje de que todas las emociones tienen una función adaptativa, y que conocerlas es el primer paso para poder expresarlas y gestionarlas de manera asertiva.

Cada participante escribirá en una tira de papel una frase que le gustaría recordarse en momentos de emociones difíciles. Las frases podrán ser usadas para construir un mural grupal o ser conservadas como recordatorio personal.

Para cerrar, se propone que cada persona escriba en un papel un consejo que le daría a alguien para tramitar sus emociones, por ejemplo: “Si estás triste, escucha tu canción favorita sin distracciones” o

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 18 de 41

“Si sientes enojo, puedes cerrar los ojos y respirar profundamente”. Los papeles se recogerán en un recipiente y se repartirán al azar, de modo que cada participante reciba un consejo para llevar consigo.

Sesión 3. La danza de las emociones

Propósito: Reconocer la interacción permanente entre las emociones propias y las emociones de otras personas, así como el impacto de las emociones colectivas.

Metodología sugerida: En círculo, se debe pasar una pelota de una persona a otra; quien reciba la pelota debe nombrar una emoción que haya sentido en el día y decir si considera que esa emoción afectó (positiva o negativamente) a alguien más.

Posteriormente, se realiza la dinámica “Emociones en movimiento”, en la cual las personas participantes se moverán por el espacio y, al escuchar una emoción (felicidad, tristeza, enojo, etc.), deberán representarla con su cuerpo y rostro. Después de unos minutos, se organizarán en parejas, y a cada dupla se le entregará una ficha con diferentes situaciones (por ejemplo: "perder un examen", "recibir una buena noticia"). Una persona representará la situación sin usar palabras y la otra deberá interpretarla; al lograrlo, ambas conversarán sobre cómo les hace sentir esa situación, qué emociones reconocen y cómo les gustaría ser acompañadas durante ese momento.

Luego, se elegirá una noticia local o una situación significativa en el territorio para reflexionar en círculo de la palabra sobre las emociones individuales, familiares y comunitarias que generó. Se pueden usar preguntas orientadoras como: ¿Qué papel tienen las emociones en una situación como esta?, ¿Han sentido alguna vez una emoción colectiva?, ¿Qué situaciones del entorno generan emociones compartidas? (por ejemplo, un temblor, una protesta, una actividad escolar, una noticia), ¿Cómo se expresa una emoción colectiva?, ¿Es más intensa que una emoción individual?

Durante esta reflexión, se puede utilizar una pizarra o papelógrafo para construir un “mapa de emociones colectivas” mediante palabras clave, colores o imágenes.

Finalmente, se sugiere construir una playlist colectiva con canciones que correspondan a las emociones primarias (alegría, tristeza, confianza, desconfianza, miedo, ira, sorpresa y anticipación), como recurso de acompañamiento emocional.

Sesión 4. Herramientas para la regulación emocional

Propósito: Reconocer prácticas sencillas que faciliten la gestión emocional (en función de reconocer, comprender y responder a las emociones de manera asertiva) y la regulación emocional (en función

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 19 de 41

de entender el porqué de las emociones, usándolas para adaptarse a las circunstancias y lograr objetivos), en escenarios cotidianos.

Metodología sugerida: conformar grupos, a cada uno se le entrega entregar la definición de los conceptos base:

EMPATÍA	Capacidad de comprender y compartir los sentimientos y perspectivas de otras personas, poniéndose en su lugar y mostrando comprensión y apoyo.
ESCUCHA ACTIVA	Proceso de atención plena y consciente a lo que otra persona está diciendo o expresando.
REGULACIÓN EMOCIONAL	Capacidad de influir en la expresión de las emociones, y la capacidad de adaptación de estas.

Cada grupo construirá una “miniguía” o afiche que incluya: ¿Qué es?, ¿Por qué es importante?, ¿Cómo se vive o no en su entorno? Posteriormente, se compartirán los afiches en plenaria y se realizará una reflexión guiada a partir de preguntas como: ¿Qué pasaría si practicáramos más esto en nuestras casas, colegios o barrios?, ¿En qué momentos me cuesta más ponerlo en práctica?

Se retomarán los sistemas de regulación emocional abordados en sesiones anteriores y se dividirá el espacio en tres zonas, cada una correspondiente a un sistema: amenaza, logro y calma. Se leerán situaciones cotidianas (que pueden ser elaboradas por el grupo), y cada participante caminará hacia el sistema que considera más activado en esa situación. Posteriormente, se incentivará un diálogo breve a partir de preguntas como: ¿Qué emociones aparecen?, ¿Cómo saben qué sistema está relacionado con las emociones presentes?, ¿Qué harían para sentir más calma o logro?

Finalmente, se dispondrán afiches en el espacio con diferentes técnicas que facilitan la regulación emocional, por ejemplo: técnica de respiración profunda, técnica de relajación muscular progresiva, técnica de visualización, entre otras. Es importante que la persona facilitadora conozca y sea capaz de explicar con claridad, cada técnica. Aquí algunos ejemplos:

- ✓ Respiración profunda: Inhalar lentamente por la nariz, sostener por unos segundos y exhalar por la boca. Ayuda a calmar el sistema nervioso.
- ✓ Mindfulness o atención plena: Centrarse en el presente con aceptación. Ejercicios como notar la respiración, sensaciones o sonidos.
- ✓ Visualización positiva: Imaginar un lugar seguro o una situación positiva para reducir la ansiedad.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 20 de 41

- ✓ Escritura emocional: Escribir lo que se siente o piensa, sin censura. Puede ser en un diario personal.
- ✓ Movimiento físico: Caminar, correr, bailar o hacer ejercicios para liberar tensión emocional.

Se invitará a las personas participantes a leer las técnicas y escribir en las carteleras lo que creen que significan y cómo se aplican. Luego, se revisarán las percepciones recogidas, aclarando cada técnica, los momentos en que se sugiere su uso y los beneficios que puede traer.

Sesión 5. Caminos de autocuidado: sembrando mis prácticas para el buen vivir

Propósito: Consolidar saberes de cuidado emocional a partir del reconocimiento de las experiencias personales, fortaleciendo la gestión y la regulación emocional cotidiana y promoviendo la construcción colectiva de caminos de buenos vivires.

Metodología sugerida: retomar la idea del diario de emociones propuesta en la primera sesión, dividiéndolo en dos secciones: la primera, destinada a describir emociones y situaciones importantes que ocurran en la cotidianidad, y la segunda, como un espacio de saberes de cuidado emocional, donde se recojan prácticas, pensamientos, actividades o experiencias que favorezcan la regulación emocional desde el reconocimiento de lo que contribuye a su bienestar. Esta sección puede incluir listas de canciones, películas, libros, mapas de lugares que fomenten la tranquilidad, y otras actividades significativas para cada persona. El diario será un ejercicio individual.

Para extender el kit a lo colectivo, se propone construir un mural donde cada participante comparta un par de saberes de cuidado extraídos de su diario. Este mural debe ubicarse en un espacio visible como recordatorio permanente de las estrategias de cuidado emocional construidas colectivamente.

6. Transformación de conflictos: una apuesta hacia la prevención de vulneraciones

La gestión de conflictos, desde una perspectiva crítica y transformadora, exige ir más allá de la resolución de disputas para abordar las raíces estructurales, culturales y relacionales que los sostienen. Esta visión reconoce los conflictos no como eventos negativos a eliminar, sino como oportunidades para construir justicia, convivencia y emancipación colectiva.

En esta línea, autores como Paulo Freire y Humberto Maturana ofrecen marcos conceptuales esenciales para comprender los conflictos como expresiones de realidades desiguales, pero también como puertas hacia el cambio social. Freire (1970), en *Pedagogía del oprimido*, vincula la transformación de los conflictos con una educación liberadora que promueve la conciencia crítica, el diálogo horizontal y la praxis transformadora. Su propuesta reconoce a los y las sujetos activos,

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 21 de 41

capaces de identificar las estructuras opresivas que inciden en sus vidas como la desigualdad estructural, la violencia simbólica o la falta de oportunidades, y de actuar colectivamente sobre ellas desde una postura crítica y reflexiva.

Por su parte, Humberto Maturana, junto con Francisco Varela, plantea desde la biología del conocimiento y la epistemología del amor que los conflictos emergen de patrones relacionales no saludables. En *El árbol del conocimiento* (Maturana & Varela, 1984), se afirma que las personas no reaccionan ante una realidad objetiva, sino que construyen sentido en la interacción con otras. Desde esta perspectiva, los conflictos en los diversos contextos de la realidad colombiana suelen reproducirse cuando los entornos familiares, escolares o comunitarios se estructuran sobre la negación de la otredad o sobre dinámicas de control, pero también sobre la manera en cómo gestionamos nuestras emociones. Frente a ello, los autores proponen la creación de espacios que fomenten la co-construcción emocional, la aceptación recíproca y la empatía como fundamentos del cuidado mutuo y la convivencia.

Ambas miradas convergen en una idea central: la transformación de conflictos exige un cambio cultural y relacional que implique participación, reconocimiento de la otredad, diálogo horizontal y creación de condiciones de dignidad. No se trata de “resolver” conflictos en sentido técnico, sino de comprenderlos, desnaturalizarlos y abordarlos, desde una lógica del cuidado mutuo y como una apuesta desde la salud mental de forma colectiva.

Este componente de la guía retoma y entrelaza estos aportes conceptuales para fortalecer las capacidades de los equipos psicosociales encargados de acompañamiento psicosocial en la construcción de buenos vivires y salud mental colectiva. A través de cinco sesiones metodológicas, se busca facilitar herramientas que permitan leer los conflictos con lentes pedagógicos y afectivos, y promover la gestión de los conflictos con base en el fortalecimiento de la salutogénesis y el cuidado de la salud mental.

Este componente profundiza en la comprensión del conflicto desde perspectivas pedagógicas y relacionales, integrando herramientas que permitan su abordaje crítico y transformador como parte del camino hacia los buenos vivires. A continuación, se presentan cinco sesiones metodológicas

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 22 de 41

orientadas a fortalecer capacidades para leer, resignificar y gestionar los conflictos en clave educativa, afectiva y comunitaria.

Sesión 1: Reconocimiento del Otro y Autopoiesis.

Propósito: Generar un espacio seguro donde los participantes se reconozcan como seres autónomos y legítimos, base para cualquier diálogo posterior.

Metodología sugerida: La sesión inicia proponiéndole a los y las participantes realizar un círculo de la palabra (Freire, 1970), seguido propóngales, cada participante compartir una vivencia donde sintió que sus perspectivas, no fue escuchada (ejemplo concreto). Posterior a este primer momento explíqueles que la idea de "legitimidad del otro" y cómo el conflicto surge cuando negamos la autopoiesis (autoorganización) del otro.

Posteriormente, propóngale al grupo organizarse por parejas y practicar la escucha sin interrumpir, repitiendo lo que entendieron del otro antes de responder. Seguido de este momento, nuevamente proponga realizar un círculo de la palabra y oriente la reflexión grupal, a partir de las siguientes preguntas orientadoras: ¿Qué emociones surgen cuando no nos sentimos reconocidos? ¿Cómo podemos construir un lenguaje que valide al otro?

A continuación, se realiza el ejercicio "Abrazos de resistencia", formando círculos de apoyo simbólico (apretón de manos, hombro con hombro) para resignificar la solidaridad entre pares, en coherencia con el planteamiento de que "el amor es el fundamento de lo social" (Maturana, 1990). Durante toda la sesión se promueve la práctica de la escucha activa como estrategia para reconfigurar vínculos desde el lenguaje emocional, favoreciendo procesos de autopoiesis y validación afectiva.

Como cierre, las y los participantes construyen "Mapas de redes solidarias", identificando personas e instituciones en sus territorios que pueden brindar en la resolución de conflictos, fortaleciendo así la construcción de nichos de protección comunitaria.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 23 de 41

Sesión 2. Diálogo Crítico y Problematicación del Conflicto

Propósito: Aprender a distinguir entre el conflicto como problema a resolver (visión tradicional) y el conflicto como oportunidad de aprendizaje.

Metodología sugerida: Se emplea una adaptación del Teatro del Oprimido (Freire) para convertir el conflicto en un objeto de análisis colectivo. Los participantes recrean una situación conflictiva cotidiana (ej: disputa vecinal, familiar, entre amigos o en el colegio), pero en lugar de resolverla, se "problematiza": ¿Qué intereses ocultos hay? ¿Quién gana y quién pierde en esta narrativa? Luego, se divide al grupo en equipos para generar finales alternativos donde no hay vencedores, sino acuerdos contruidos. Use la siguiente pregunta, a modo de orientar la reflexión ¿Qué cambiaría si escucháramos el miedo detrás de los gritos? La sesión termina con una acción simbólica: romper una hoja con la palabra "imposición" y reemplazarla por un collage con la palabra "diálogo".

Para trabajar la dimensión emocional y relacional asociada, se implementará el ejercicio "Cuerpo alerta: reconociendo mis emociones frente a los riesgos del conflicto", en el cual las y los participantes identificarán reacciones físicas (como tensión muscular o aceleración cardíaca) que surgen al interactuar con situaciones de riesgo, vinculándolas a emociones como el miedo o la desconfianza.

Posteriormente, se propone la actividad "Conversaciones de cuidado", en parejas, donde las y los participantes compartirán experiencias propias o cercanas relacionadas con situaciones de conflicto, utilizando prácticas de escucha activa y validación emocional (por ejemplo: "Entiendo que te hayas sentido así"). Esta dinámica busca fortalecer la empatía, el acompañamiento entre pares y el reconocimiento del impacto emocional.

Como cierre de la sesión, se sugiere la construcción colectiva de "Redes de protección y cuidado", mapeando contactos de confianza (familiares, amistades, líneas de ayuda) a quienes puedan acudir si detectan situaciones de conflicto que pueden tornarse violentas o que puedan afectar la integridad física, emocional o psicológica, reforzando que "la seguridad es una construcción colectiva" basada en el cuidado mutuo y la responsabilidad compartida.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 24 de 41

Sesión 3: Emociones y Lenguaje en el Conflicto

Propósito: Explorar cómo las emociones y el lenguaje pueden escalar o transformar un conflicto, desde la biología del conocer.

Metodología sugerida: A partir del juego de roles y análisis somático (corporal), se simula una situación conflictiva cotidiana (ej: disputa por tareas domésticas, en el colegio, con los amigos o compañeros del trabajo) donde los participantes, en parejas, representan la escena dos veces: primero con lenguaje y gestos agresivos (brazos cruzados, tono elevado) y luego con apertura (contacto visual, palmas visibles). El grupo observa y reflexiona: ¿Cómo el lenguaje corporal amplifica o reduce la tensión? Esta fase busca evidenciar, de manera somática, que el conflicto no reside solo en el contenido, sino en la forma en que el cuerpo lo expresa.

Una vez analizada la primera parte, el facilitador introduce la premisa de Maturana: "Las emociones determinan lo que vemos". Mediante preguntas guía ¿Qué emociones dominaban cada versión? ¿Cómo el cuerpo anticipa las palabras?, se vincula la experiencia corporal con la teoría. La reflexión colectiva destaca que no hay conflicto "objetivo", sino interpretaciones mediadas por estados emocionales, reforzando la idea de que cambiar la emoción (a través del cuerpo) puede reconfigurar la percepción del problema.

Paso seguido, se trabaja en grupos con frases conflictivas comunes, reformulándolas, usando observaciones neutras y necesidades explícitas (ej: de "Tú nunca me escuchas" a "Cuando no recibo respuesta, necesito sentirme valorado"). Esta fase enfatiza que el lenguaje no solo describe realidades, sino que las crea, y que elegir palabras conscientes puede desescalar tensiones. La práctica muestra cómo el conflicto se transforma al priorizar la conexión sobre el juicio.

Como parte del proceso de cierre, los y las participantes eligen una "palabra-emoción" (ej: empatía, calma) que deseen aplicar en sus conflictos cotidianos, la escriben y comparten su propósito con el grupo. El ritual, cerrado con la frase de Maturana sobre el amor como emoción expansiva, simboliza un compromiso personal y colectivo para llevar el aprendizaje a la vida diaria, integrando cuerpo, emoción y lenguaje como herramientas de transformación.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 25 de 41

Sesión 4. Desobedecer para cuidar(se): género y prevención de violencias

Propósito: Practicar la creación de acuerdos colaborativos, evitando imposiciones y priorizando la convivencia como practicas del cuidado para la gestión de los conflictos.

Metodología sugerida: Esta sesión utiliza el método World Café y técnicas de consenso colaborativo para facilitar acuerdos inclusivos y sostenibles, evitando imposiciones jerárquicas. Basada en los principios de Paulo Freire (diálogo horizontal) y Humberto Maturana (ética del cuidado), la metodología busca identificar necesidades profundas, gestionar emociones y co-construir soluciones mediante la participación. Las cinco etapas guían al grupo desde el diálogo exploratorio hasta compromisos concretos, priorizando el respeto mutuo y la factibilidad.

Dentro del primer momento, se procede a preparar el espacio, organizando las mesas de conversación con materiales visuales (afiches, plumones, tarjetas de colores), cada una centrada en una pregunta clave: ¿Qué necesidades están detrás del conflicto? y ¿Qué emociones bloquean o facilitan el acuerdo? Este diseño fomenta un ambiente lúdico y reflexivo, donde todas las voces tienen igual valor. La disposición física simboliza horizontalidad, recordando que el conflicto no se resuelve desde la autoridad, sino desde la colaboración consciente.

A continuación, en tres rondas dinámicas, los participantes rotan entre mesas, enriqueciendo el diálogo con múltiples perspectivas. La primera ronda (15 min) profundiza en la pregunta inicial; la segunda permite aportar nuevas ideas a otras mesas, mientras un facilitador o moderador, sintetiza los aportes; y la tercera culmina con propuestas concretas, ya nutridas por la inteligencia colectiva. Esta estructura evita el estancamiento en posturas individuales y promueve soluciones emergentes, donde el grupo descubre puntos comunes sin coerción.

Las propuestas se evalúan bajo dos criterios: autonomía, ¿respetan la legitimidad de todos?, y factibilidad ¿son viables en la práctica? En lugar de votación mayoritaria, se usa un sistema de umbrales de aceptación ¿Puedo vivir con esto?, donde los participantes colocan stickers en las

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 26 de 41

opciones que consideran mínimamente justas. Así, los acuerdos no se imponen, sino que se negocian desde el cuidado, evitando ganadores y perdedores.

Por último, se propone una redacción y firma simbólica (lenguaje generativo y ritual de validación). Los acuerdos se redactan en lenguaje generativo, usando compromisos en primera persona plural ("Nos comprometemos a...") y cláusulas de revisión ("Reevaluaremos en un mes"), lo que refuerza su carácter dinámico. La firma simbólica (huellas digitales junto a nombres) no es un trámite legal, sino un ritual emocional que valida el pacto colectivo. El facilitador cierra recordando que los acuerdos "son vivos" (Maturana), es decir, se reinventan en la convivencia, no en el papel. Esta etapa fusiona lo práctico con lo simbólico, consolidando un proceso donde el consenso es un punto de partida, no de llegada.

Sesión 5: Praxis Transformadora – Del Diálogo a la Acción

Propósito: Cerrar el proceso con un plan de acción concreto, aplicando el ciclo acción-reflexión-acción.

Metodología sugerida: Esta sesión opera como un laboratorio de acción-reflexión, integrando el enfoque dialéctico de Paulo Freire (ciclo acción-reflexión-acción) con la mirada somático-emocional de Humberto Maturana. A diferencia de metodologías puramente teóricas, se enfoca en prototipar intervenciones concretas para conflictos cotidianos, priorizando el aprendizaje experiencial y el apoyo mutuo. El proceso avanza desde la identificación colectiva de problemas hasta la simulación de soluciones, cerrando con compromisos de acompañamiento.

Luego, los y las participantes escriben en post-its conflictos no resueltos de su vida personal, académica o laboral (ej: "Mi equipo no delega tareas"), que luego se agrupan temáticamente mediante análisis colectivo. La selección de 2-3 casos para trabajar no es aleatoria: sigue un criterio freiriano de problematización, donde se priorizan aquellos que revelan estructuras de poder invisibles (ej: jerarquías no declaradas, roles de género). Esta etapa evita soluciones abstractas, anclando el laboratorio en realidades palpables.

Seguido de esta parte, cada equipo diseña soluciones usando una plantilla triple: ¿Qué dinámicas de dominación sostienen este conflicto? (ej: reuniones donde solo hablan los mismos). Emoción subyacente: Identifican si el núcleo es miedo al conflicto, desconfianza o frustración acumulada.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 27 de 41

Prototipo de acción: Una intervención mínima y ejecutable en 72 horas (ej: "Implementar una ronda de palabra con tiempo de 2 minutos por persona"). La clave está en acciones que alteren patrones, no en soluciones perfectas.

A continuación, los equipos representan sus prototipos en escenas de 3 minutos, pero aquí el Teatro Foro se adapta: el público no solo interviene para modificar la acción, sino que da feedback estructurado. Usan la fórmula: "Me gustó que..." (refuerzo de aspectos valiosos). ¿Qué pasaría si...? (problematización freiriana para exponer límites no vistos). Esta fase desidealiza las soluciones, mostrando que su valor está en ser experimentos que revelan nuevas preguntas, no respuestas definitivas.

Por último, se propone la elaboración de un plan de acompañamiento y cierre ritualizado (Red de Apoyo Mutuo con Ética del Cuidado). Los participantes forman parejas de responsabilidad, pero con una meta disruptiva: no buscan "resolver" el conflicto, sino observar cambios en la calidad del diálogo (indicador). Los check-ins semanales (virtuales o presenciales) usan preguntas guía: ¿Qué emociones surgieron esta semana? y ¿Cómo modificaste tu prototipo? El cierre ritualizado —con una palabra de aprendizaje y un gesto físico (ej: apretar manos)— corporaliza el compromiso, mientras la cita final de Freire recuerda que transformar conflictos es un acto político y amoroso, que requiere tanto valor como humildad para seguir iterando.

7. Reconciliación y Prácticas Restaurativas

La reconciliación y las prácticas restaurativas son fundamentales para reconstruir los lazos sociales en contextos atravesados por la violencia y la exclusión. No se limitan a resolver conflictos, sino que permiten reconstruir relaciones, promover justicia, dignidad y buenos vivires. Avanzar hacia una paz duradera implica no solo la ausencia de violencia, sino la presencia activa de participación comunitaria, reparación del daño y vínculos significativos que sostengan el cuidado mutuo.

Este enfoque reconoce a adolescentes y jóvenes no únicamente por las experiencias difíciles que han atravesado, sino también por sus capacidades y su potencial transformador. Acompañar sus procesos implica habilitar espacios donde puedan expresar lo que sienten, elaborar sus vivencias, participar en la construcción de soluciones colectivas y encontrar sentido a sus trayectorias dentro de sus comunidades.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 28 de 41

En este marco, resulta fundamental integrar la comprensión de la relación entre emoción y razón desarrollada por Humberto Maturana (1990), quien plantea que las personas interpretan el mundo desde la interacción entre sentir y pensar. Esta mirada, cercana a la noción de sentipensar promovida por autores latinoamericanos, invita a propiciar espacios donde adolescentes y jóvenes analicen críticamente sus realidades y resignifiquen sus emociones. Esta articulación entre pensamiento reflexivo, afecto genuino y acción comprometida fortalece los procesos de reconciliación, haciéndolos más integrales y sostenibles.

Las prácticas restaurativas ofrecen caminos para el diálogo, la escucha y la reparación, priorizando la restauración del vínculo sobre la sanción. A diferencia de los enfoques punitivos, promueven el reconocimiento del daño como punto de partida para evitar su repetición futura. La no repetición no se garantiza mediante el castigo, sino mediante la transformación de las relaciones, la recuperación de la confianza y la creación de condiciones que prevengan nuevos escenarios de exclusión o conflicto. Su implementación requiere sensibilidad a los contextos específicos, a los ritmos comunitarios y a la participación activa de quienes intervienen.

Muchas conductas sancionadas como ilícitas no surgen de una “maldad individual”, como suelen sugerir algunos imaginarios sociales que estigmatizan a adolescentes y jóvenes, sino que responden a contextos marcados por la exclusión, la violencia estructural, la fractura de redes protectoras o la falta de oportunidades. Este tipo de prejuicio simplifica el análisis de los conflictos y oculta sus raíces estructurales, perpetuando condiciones de vulnerabilidad. En contraste, cuando adolescentes y jóvenes se sienten escuchados, reconocidos y acompañados, se reduce la probabilidad de repetir patrones dañinos y se fortalecen sus capacidades para construir planes de vida dignos.

Comprender que la violencia tiene raíces sociales e históricas permite ampliar la mirada sobre los conflictos. Ignacio Martín-Baró (1990) propuso la reconstrucción de la memoria colectiva y la crítica a los discursos que naturalizan el sufrimiento de ciertos sectores sociales. Nombrar el daño, reconocer su origen estructural y resignificarlo en comunidad es un paso clave hacia respuestas centradas en la dignidad, la justicia social y la transformación.

El enfoque restaurativo también permite revisar críticamente las creencias que legitiman la violencia como forma de obtener respeto o sobrevivir. Al desmontar estas ideas, se abren posibilidades para construir formas de convivencia sostenidas en la responsabilidad compartida, el cuidado y la resolución pacífica de los conflictos. Todo esto contribuye a prevenir la repetición de escenarios de daño, exclusión o transgresión.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 29 de 41

La participación en iniciativas comunitarias fortalece estos procesos: al involucrarse en acciones colectivas, las y los jóvenes amplían sus vínculos, desarrollan autoestima y conectan sus trayectorias personales con apuestas colectivas. Esto refuerza el sentido de pertenencia y aleja de dinámicas destructivas.

Este fortalecimiento se relaciona con el enfoque comunitario que, desde autoras como Maritza Montero (2004), reconoce la participación como motor de cambio y vía para transformar estructuras sociales. Desde esta perspectiva, se impulsa la conciencia crítica, la generación de vínculos significativos y el reconocimiento de saberes situados como base para transformar los entornos y prevenir la reproducción de la violencia.

Es clave también valorar los saberes territoriales: formas de organización solidaria, ayuda mutua y estrategias locales de cuidado. Estos conocimientos enriquecen el abordaje de los conflictos y permiten construir propuestas colectivas orientadas al bienestar común. Integrarlos en los procesos de acompañamiento contribuye a generar intervenciones sostenibles, contextualizadas y culturalmente significativas.

Así, las prácticas restaurativas, cuando se implementan desde un enfoque psicosocial sensible al territorio y a las realidades que atraviesan adolescentes y jóvenes, permiten reconstruir vínculos, transformar relaciones marcadas por la desconfianza o la violencia, y abrir oportunidades para planes de vida con sentido. En este camino, la reconciliación no se limita a reparar el daño, sino que crea condiciones para fortalecer el tejido comunitario y prevenir nuevas formas de exclusión, violencia o conflicto. Acompañar estos procesos es, en esencia, una apuesta por una convivencia más justa y solidaria, donde la garantía de no repetición se construye a través de la participación, el reconocimiento mutuo y la construcción colectiva de una vida digna.

Para acompañar este proceso, se propone una ruta metodológica de cinco sesiones que invita a adolescentes y jóvenes a reflexionar, sentir y construir colectivamente.

Sesión 1. ¿Qué es reconciliar? Lo que cargo, lo que suelto, lo que transformo

Propósito: Explorar con adolescentes y jóvenes sus ideas y experiencias sobre la reconciliación, diferenciándola de concepciones centradas en el olvido o el perdón impuesto. Aproximarse a su sentido como un proceso transformador que permite reconocer el daño, recuperar vínculos, reconstruir la confianza y habitar el conflicto de formas más conscientes, justas y cuidadosas.

Metodología sugerida: La sesión inicia con un momento de conexión cuerpo-emoción-palabra. Se propone una pausa breve para respirar, moverse con suavidad o estirarse, de manera que cada

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 30 de 41

participante se disponga desde el cuerpo y la calma. A continuación, se comparte la cita de Eduardo Galeano: *"Me gusta la gente sentipensante, que no separa la razón del corazón. Que siente y piensa a la vez. Sin divorciar la cabeza del cuerpo, ni la emoción de la razón."* (Galeano, 2009). Esta frase da pie a una conversación que puede estar guiada por preguntas como: ¿Qué significa para mí sentir y pensar al mismo tiempo? ¿Cómo se relaciona esto con reconciliar? ¿He vivido procesos de reconciliación conmigo, con otras personas o con el entorno?

Luego se propone una exploración colectiva de conceptos, a partir de tres papelógrafos con las preguntas: ¿Qué es reconciliar?, ¿Qué no es?, ¿Qué podría ser? Las y los participantes escriben o dibujan sus respuestas de forma libre. Después se socializan los contenidos en plenaria, destacando los puntos en común, las tensiones y los nuevos sentidos emergentes. Este momento sirve para problematizar imaginarios previos y enriquecer colectivamente la noción de reconciliación como experiencia viva, situada y relacional.

A continuación, se realiza el ejercicio simbólico "La mochila que cargo", donde cada persona elabora una mochila con papel kraft u otro material disponible, en la cual representará lo que siente que aún carga y que le cuesta reconciliar: emociones no expresadas, conflictos no tramitados, heridas abiertas o silencios dolorosos. La actividad puede mantenerse como un proceso íntimo y opcional. Luego, se invita a realizar una acción simbólica según el sentir de cada quien: soltar, enterrar, transformar, ofrecer al grupo o simplemente guardar. Este gesto busca activar una resignificación emocional desde el reconocimiento y no desde la imposición de un cierre.

Como memoria compartida, se construye un mural colectivo con palabras, trazos o símbolos que cada persona desee dejar como registro de su comprensión actual sobre la reconciliación. Este mural puede permanecer visible durante todo el componente, funcionando como huella viva del proceso.

Finalmente, se realiza una ronda de palabra donde quienes lo deseen pueden responder a preguntas como: ¿Qué me llevo de este espacio?, ¿Qué cambió hoy en mi forma de entender la reconciliación?, ¿Qué necesitaría para seguir reconciliando vínculos conmigo, con otras personas o con el entorno?

Sesión 2. Máscaras como portadoras de relatos y emociones

Propósito: Reconocer el daño vivido o causado como experiencia humana que puede ser nombrada, escuchada y resignificada colectivamente. Explorar cómo hablar de lo que duele abre caminos de reparación y permite reconstruir la confianza y los vínculos.

Metodología sugerida: La sesión inicia con una disposición en círculo, creando un ambiente íntimo y seguro que propicie la conexión entre quienes participan. Se sugiere ambientar el espacio con

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 31 de 41

elementos simbólicos de cuidado como telas suaves, luz cálida, sonidos tranquilos o aromas naturales. A modo de apertura, se realiza una práctica sencilla de conexión corporal, que puede incluir estiramientos suaves, respiración consciente o movimientos lentos, con el fin de entrar en contacto con el cuerpo y disponerse para un proceso creativo y expresivo. Este primer momento prepara el terreno para un ejercicio que convoca la memoria, la emoción, la imaginación y la posibilidad de transformación.

Se introduce la actividad “La máscara y su relato”, recuperando el sentido ancestral y teatral de la máscara como una portadora de voces, historias y memorias. En muchas culturas originarias, la máscara no es un disfraz ni un objeto que oculta, sino una forma de portar el espíritu, la relación o la emoción. En el teatro clásico, la máscara da voz a lo que necesita ser dicho, amplifica las expresiones y permite representar múltiples dimensiones de la experiencia humana.

Cada participante crea una máscara utilizando materiales disponibles (papel, cartón, pintura, hilos, tela, semillas, entre otros), que represente una vivencia emocional vinculada a un daño vivido, causado o presenciado. Durante el proceso de creación, se sugiere acompañar la construcción con preguntas de reflexión como: ¿qué historia quiero que esta máscara cuente o acompañe?; ¿qué colores, formas o materiales representan lo que quiero expresar?; ¿a quién me gustaría mostrarle esta máscara?; ¿a quién no?; ¿qué cambiaría si esta historia pudiera ser escuchada sin prejuicio?; ¿qué me gustaría que esta máscara ayudara a transformar en mí o en mi entorno?; ¿qué nombre le pondría a esta máscara? Una vez finalizadas las máscaras, se propone un ejercicio de exploración escénica en el que cada participante recorre el espacio portando su creación, sintiendo cómo se relaciona con su cuerpo y con otras personas, sin necesidad de hablar. A partir de esta experiencia, cada quien elabora un pequeño relato simbólico que será compartido con el grupo usando la máscara como mediadora. Puede ser hablado, actuado o narrado. Lo importante es que el relato emerja desde la conexión entre lo que se porta y lo que se siente.

Después de compartir los relatos, se invita a transformar la misma máscara, incorporando nuevos trazos, materiales o colores, como gesto simbólico de resignificación. Esta transformación puede ser personal o compartida con el grupo, con consentimiento, como una forma de decir: "esta historia puede cambiar", "esto ya no duele igual", "puedo mirarlo de otro modo".

Para cerrar, se realiza una galería de máscaras, dispuestas en un espacio visible. Junto a cada máscara se ubica un papel con el nombre que cada participante eligió para ella. Este espacio invita a

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 32 de 41

recorrer, mirar y dialogar en silencio o en voz baja sobre lo que se ha creado y compartido. La galería se convierte en un acto colectivo de memoria y sanación.

Finalmente, se puede cerrar el espacio con una breve ronda donde quienes lo deseen compartan sus reflexiones a partir de preguntas como: ¿qué me regaló esta experiencia?; ¿qué sentí al expresar o escuchar estos relatos?; ¿qué transformación se dio en mí, en mi relato o en el grupo?

Sesión 3. Me hago cargo, cuido lo que hago, transformo lo que vivo

Propósito: Replantear la responsabilización como una capacidad activa y transformadora. Promover en adolescentes y jóvenes una conciencia sobre las consecuencias de sus acciones y brindar herramientas para asumirlas desde el respeto, el cuidado y el compromiso con su comunidad.

Metodología sugerida: El espacio se abre con una invitación simbólica a dejar afuera las nociones tradicionales de castigo o culpa, muchas veces asociadas a la responsabilización. A través de la actividad llamada “Dejo el juicio afuera”, cada participante escribe en un papel una palabra o idea que relacione con castigo, culpa o sanción, y la deposita en una caja o sobre cerrado. Esta acción representa la disposición a explorar nuevas formas de entender y vivir la responsabilidad.

Luego, se propone una exploración colectiva a partir de la música. Se escucha una o varias canciones que hablen de transformación, asumir consecuencias o reparar vínculos. Se recomienda que las y los participantes propongan previamente las canciones que resuenen con sus vivencias o se sientan convocados a elegir las durante la sesión. Algunas opciones posibles son: “Aceptas” de Canserbero, “Mi problema da igual” de Nach, “Renacimiento” de Kase.O, “Culpable” de Sharif, “Desde mi ventana” de Falsalarma, o “Es nuestro tiempo” de Ali Aka Mind. Estas canciones pueden escucharse completas o por fragmentos, y funcionan como puntos de partida para el diálogo.

La actividad “Música que moviliza” busca abrir la reflexión a partir de preguntas como: ¿Qué parte me hizo pensar en mí?; ¿Qué me dijo esta canción sobre asumir lo que hago?; ¿Qué me inspira o me mueve a cambiar? La conversación se plantea desde la escucha y el reconocimiento, sin juicios, habilitando interpretaciones diversas que conecten con las experiencias y sentires del grupo.

Inspiradas e inspirados por la música, las y los participantes son invitados a escribir un verso, una frase o un poema breve que exprese lo que significa para sí asumir lo que hacen o lo que desean transformar. Esta creación libre puede compartirse de manera voluntaria como parte de un ejercicio de palabra hablada que afirme la voz propia y la responsabilidad desde lo poético.

Posteriormente, se propone un juego de roles restaurativo. Se dramatizan escenas que representen situaciones conflictivas cotidianas, como excluir a alguien de un grupo, difundir un rumor, ignorar un

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 33 de 41

mensaje importante o emitir un comentario hiriente en redes sociales. A partir de estas representaciones, se abre una reflexión colectiva guiada con preguntas como: ¿Quién resultó afectado?; ¿Qué necesitaba esa persona?; ¿Cómo podría repararse el daño?; ¿Qué puedo hacer diferente si esta situación vuelve a ocurrir? El objetivo es facilitar que las y los participantes reconozcan el impacto de sus actos y exploren posibilidades reales de reparación y cuidado.

Con las reflexiones y compromisos emergentes, se propone la creación colectiva de una canción o verso grupal que recoja las ideas centrales surgidas durante la sesión: lo que duele, lo que transforma, lo que se quiere cuidar. Esta composición puede construirse a partir de frases escritas en ejercicios anteriores o de nuevas expresiones que resuman la experiencia del encuentro. La canción puede tomar forma de rap, poesía hablada, estribillo colectivo o simplemente un texto coral que combine las voces del grupo. No se busca una creación perfecta, sino una expresión sentida, simbólica y comunitaria de lo que significa responsabilizarse con dignidad, respeto y conciencia. La pieza resultante puede compartirse al final, guardarse como memoria del proceso o acompañar futuras reflexiones colectivas. Se cierra el encuentro con una ronda de palabra donde quienes lo deseen pueden compartir lo más significativo del espacio, a partir de preguntas como: ¿Qué me llevo de este espacio?; ¿De qué manera ha cambiado mi forma de entender lo que significa responsabilizarme?; ¿Qué acciones puedo transformar a partir de hoy?

Sesión 4. Escuchar con cuidado: cuando la palabra repara

Propósito: Ofrecer una experiencia vivencial de diálogo restaurativo a través de un círculo de palabra, que promueva la escucha activa, el respeto mutuo y el cuidado colectivo.

Metodología sugerida: El espacio se organiza en círculo. En el centro se disponen objetos simbólicos que representen lo que cada persona necesita para sentirse escuchada y segura. Estos pueden ser traídos por las y los participantes o contruidos colectivamente. Este gesto inicial ayuda a crear un ambiente de cuidado, contención y reconocimiento mutuo.

Para facilitar el diálogo, se elige un objeto sencillo pero significativo (una piedra, una semilla, una rama, entre otros), que circulará entre quienes participan: solo quien tenga el objeto en sus manos puede hablar, garantizando así el respeto por los turnos de palabra y promoviendo una escucha activa y sin interrupciones.

Antes de iniciar la conversación, se construyen colectivamente acuerdos básicos para el espacio: respetar el turno de palabra, no interrumpir, mantener la confidencialidad de lo compartido y cuidar emocionalmente a quienes participan.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 34 de 41

Con estos acuerdos claros, se abre el círculo de escucha a partir de preguntas sentipensantes que permiten una exploración profunda de la experiencia de ser escuchadas y escuchados: ¿Qué me cuesta escuchar en otras personas?; ¿Cómo me siento cuando realmente me escuchan?; ¿Recuerdo un momento en el que mis palabras —o las de alguien más— causaron daño? ¿Qué habría necesitado entonces?; ¿Qué necesito hoy para sentirme segura o seguro al compartir lo que pienso o siento?; ¿Qué compromiso puedo asumir para escuchar mejor y cuidar mis vínculos?

Una vez finalizado el círculo, se propone una actividad creativa integradora que recoja lo más significativo del espacio compartido. El grupo elabora de manera conjunta un guion breve para una cápsula audiovisual, en el que se expresen ideas, frases o gestos sobre lo que significa escuchar con cuidado. Este guion puede incluir fragmentos de lo dicho en el círculo, reflexiones espontáneas o mensajes que el grupo desee transmitir a otras personas. Si se cuenta con medios sencillos (como un celular), el video puede ser grabado posteriormente, editado de forma básica o proyectado en otros espacios de encuentro, como una memoria sonora y visual de la escucha

Sesión 5. Pactos restaurativos: lo que construyo, lo que cuido, lo que dejo como huella

Propósito: Cosechar lo aprendido a lo largo del proceso, promoviendo en adolescentes y jóvenes la elaboración de pactos conscientes que expresen sus compromisos con el cuidado, la reparación y la construcción de vínculos más justos. Esta sesión busca cerrar el ciclo desde una perspectiva colectiva, restaurativa y creativa, donde cada uno se reconozca como parte activa de una transformación posible.

Metodología sugerida: La sesión inicia con una actividad de evocación colectiva que sirve como punto de partida para la creación. Se disponen por el espacio fragmentos de frases, imágenes y palabras tomadas de las sesiones anteriores (pueden estar impresas, escritas en tarjetas o dispuestas en una cuerda como tendedero de memoria). Se invita a las y los participantes a recorrer este archivo vivo, escoger aquello con lo que se conectan y responder en una hoja: ¿Qué de esto quiero conservar? ¿Qué quisiera contarle a otra persona sobre lo que viví aquí? ¿Qué merece ser recordado?

Con base en estas respuestas, se da paso a la creación de un fanzine restaurativo: una publicación artesanal, libre y hecha por el grupo, que recopila mensajes, ilustraciones, reflexiones, relatos, frases o collages sobre el proceso vivido. Se presenta el fanzine como una forma de expresión autogestionada que históricamente ha servido para contar historias desde voces no hegemónicas, tejer redes y amplificar sentires colectivos. Su formato puede ser en papel doblado, en mural tipo cartelera o en versión digital, dependiendo de los recursos disponibles.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 35 de 41

El contenido del fanzine se estructura de forma flexible a partir de tres momentos propuestos: lo que transformé, como experiencia significativa de cambio personal o colectivo; lo que cuido, como emoción, vínculo, idea o valor que deseo sostener; y lo que dejo como huella, como acción o decisión que quiero mantener viva o compartir con otras personas.

Una vez creado el fanzine, se invita al grupo a imaginar y proyectar un espacio barrial de circulación y cuidado: puede tratarse de una muestra comunitaria, un encuentro en un espacio cultural, una feria, un evento pedagógico o una exposición temporal, en el que se presenten no solo los fanzines, sino también otras creaciones del proceso (murales, videos, relatos, máscaras, cápsulas sonoras, acuerdos colectivos, entre otros). Esta propuesta busca darle continuidad territorial a los aprendizajes, visibilizar la experiencia en comunidad y sembrar semillas de transformación más allá del grupo.

8. Sentido de vida

Hacer el camino al andar... re-significar el pasado y proyectar el futuro desde una narrativa de dignidad, valentía y transformación profunda.

En la parte final del proceso, se propone acompañar el tejido del sentido de vida de las y los jóvenes participantes del programa como una experiencia de transformación que les reconozca como agentes de paz, articulando los aprendizajes y vivencias construidas a lo largo del acompañamiento psicosocial. Esta apuesta se fundamenta en cuatro perspectivas principales: un abordaje desde miradas humanistas de la psicología, que resaltan el propósito y la trascendencia como motores de resiliencia y reconstrucción de identidad (Frankl, 1946; Adler, 1927); el paradigma de los Buenos Vivires, inspirado en los planteamientos de Arturo Escobar y Eduardo Gudynas, que promueve formas de vida éticas, sostenibles y en armonía con la comunidad y la naturaleza (Escobar, 2016; Gudynas, 2011); y las epistemologías del sur propuestas por Boaventura de Sousa Santos y Catherine Walsh, que reconocen los saberes comunitarios y el derecho de los pueblos a construir narrativas propias de bienestar, alejadas de la violencia (De Sousa Santos, 2010; Walsh, 2017).

Asimismo, se incorporan elementos de la Teoría del Cambio de Paul Watzlawick, que distingue entre transformaciones de primer orden (cambios dentro del sistema) y de segundo orden (cambios que transforman el sistema en sí mismo), lo cual resulta clave para comprender procesos de transformación personal y social (Watzlawick, Weakland & Fisch, 1974).

A partir de este enfoque, se espera que las y los jóvenes puedan: Reformular sus historias personales desde la dignidad y la posibilidad; Construir identidades alejadas del conflicto y la violencia; Reconocer

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 36 de 41

su papel en la comunidad como agentes de cambio; Proyectar sentidos y planes de vida arraigados en la ética del Buen Vivir.

El propósito es acompañar a adolescentes y jóvenes en el redescubrimiento de su sentido de vida y en la consolidación de proyectos vitales éticos y sostenibles, fortalecidos desde la resiliencia, el arraigo comunitario y los principios de vida digna.

Este recorrido se desarrollará en cuatro sesiones, enmarcadas en la metáfora del viaje del héroe de Joseph Campbell como narrativa transversal.

Sesión 1. Redescubriendo el sentido de vida desde la resiliencia: El llamado

Propósito: Comprender el sentido de vida desde la resiliencia y la trascendencia; resignificar la historia personal como narrativa de transformación.

Metodología sugerida: La sesión inicia con una apertura ritual llamada “El llamado”; se invita a las y los jóvenes a cerrar los ojos y responder interiormente la pregunta: ¿Cuál fue el momento que te cambió la vida para siempre?; mediante una breve ambientación con luz suave, música instrumental o silencio guiado, se crea un espacio de conexión con la propia historia y con las emociones que esta evoca.

Posteriormente, se presenta la estructura básica del Viaje del Héroe de Joseph Campbell como metáfora de transformación; se explica que incluye el llamado a la aventura, el cruce del umbral, las pruebas y aliados, la crisis, la transformación y el regreso con sabiduría; esta explicación puede acompañarse con ejemplos de películas, canciones, libros o historias de vida de personas conocidas como deportistas, artistas o liderazgos comunitarios que hayan vivido procesos significativos de cambio.

A partir de esta narrativa, se propone que cada persona narre su propio camino de vida como una ruta épica; puede realizarse en formato de dibujo, poema, canción, símbolo, collage, relato breve o representación corporal; se invita a incluir elementos como aliados, obstáculos, monstruos, refugios o escenarios imaginarios que representen su experiencia; esta actividad permite resignificar la historia personal y proyectarla como un relato con sentido.

Luego se facilita una reflexión colectiva orientada por las preguntas: ¿Cuál ha sido tu mayor prueba?; ¿Qué aprendiste de ti en ese instante?; como cierre de esta parte, se presentan dos frases para que cada participante elija con cuál se identifica más: “Quien tiene un porqué puede soportar cualquier cómo”; “El valor surge cuando conectamos con otros y nos sentimos útiles”.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 37 de 41

A continuación se desarrolla una dinámica de doble columna sobre papel Kraft; en la primera columna se nombran los cambios que han sido necesarios para adaptarse o sobrevivir; en la segunda, los cambios que se desea hacer para vivir con sentido; se explica que los primeros suelen ser ajustes conductuales y los segundos implican transformación de creencias, hábitos, identidades o rumbos de vida; cada persona ubica en ambas columnas aquello que resuena con su historia; se propone un momento breve de silencio y contemplación de lo trabajado.

Para finalizar, se entrega una hoja a cada participante con la consigna de escribir una noticia del futuro: una historia imaginaria para el periódico de su territorio donde narren, desde el mañana, la sabiduría que han adquirido por los cambios realizados y los aprendizajes cosechados; con estas creaciones se construye un periódico colectivo de las noticias del porvenir, que puede ser compartido o exhibido en sesiones futuras.

Sesión 2. Cruzar el umbral: Desprenderse de la violencia para imaginar otros mundos

Propósito: Reconocer los buenos vivires como una forma de habitar el mundo en paz y comunidad; identificar creencias o prácticas asociadas a la cultura de la violencia; fortalecer la capacidad de imaginar territorios y vínculos basados en el cuidado, la dignidad y la transformación colectiva.

Metodología sugerida: La sesión comienza con la pregunta guía: ¿Quién me dijo cómo debía vivir?; se propone acompañar esta reflexión con música, relatos o testimonios que conecten con experiencias reales o simbólicas sobre cómo las estructuras de poder han condicionado formas de vida; se facilita un análisis grupal que permita reconocer cómo estas imposiciones han moldeado decisiones, deseos y trayectorias, muchas veces desde un lugar de desigualdad o control; se introduce la noción de cambio de primer orden como aquel que responde a estas dinámicas sin transformarlas profundamente.

A continuación, cada persona escribe en una hoja una palabra o frase que represente un aspecto de la “cultura de violencia” que desea dejar atrás; puede tratarse de un mandato, un estereotipo, un miedo o una práctica heredada; se propone realizar una acción simbólica para desprenderse de ese elemento: puede quemarse en un recipiente seguro, enterrarse, ser lanzado al agua o transformado en otra cosa; esta acción ritualizada se acompaña de las preguntas: ¿Qué se deja atrás al salir de dinámicas violentas?; ¿Qué se aprende en ese tránsito?

Una vez realizado este ejercicio, se invita al grupo a imaginar cómo sería su territorio libre de violencias; se les propone construir un mural colectivo o un cartel a manera de umbral simbólico hacia ese “otro mundo posible”; pueden representarlo a través de dibujos, palabras, símbolos o escenas que expresen

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 38 de 41

cómo se vería su comunidad si estuviera organizada desde los principios de los buenos vivires: cuidado mutuo; respeto; libertad; creatividad; diálogo; diversidad.

El mural se socializa y se propicia un diálogo en torno a la pregunta: ¿Cómo los buenos vivires pueden convertirse en una nueva forma de existencia digna y soberana?; se introduce aquí la noción de cambio de segundo orden, como transformación profunda de sistemas de creencias, modos de relación y proyectos de vida que cuestionan la raíz de la violencia y abren camino a nuevas formas de habitar el mundo.

Sesión 3. La prueba y la transformación: encontrar mi poder interior y colectivo, memoria y resistencia

Propósito: Transformar la memoria del dolor en una narrativa de resistencia y sanación; identificar los recursos internos y comunitarios que permiten afrontar los desafíos del cambio y reconocerse como parte de un poder colectivo tejido desde el cuidado y la dignidad.

Metodología sugerida: La sesión comienza con una propuesta grupal: se conforman equipos pequeños para crear una puesta en escena, una muestra plástica o una representación artística que simbolice las “pruebas del héroe” aquellos momentos difíciles que han enfrentado en sus vidas; pueden incluir situaciones como tentaciones, soledad, injusticia, venganza, abandono o miedo; se busca que cada grupo represente, desde el lenguaje simbólico y creativo, los retos más significativos que han atravesado en su camino personal o colectivo.

Durante la socialización de las creaciones, se propone una conversación guiada por las preguntas: ¿Qué fue lo más difícil de resistir?; ¿Qué aliados invisibles tuve en ese momento?; ¿Qué recursos internos o apoyos externos hicieron posible mi fortaleza?

A partir de esta reflexión, se plantea un análisis colectivo sobre la forma en que el pasado puede convertirse en una barrera que limita el presente cambio de primer orden o, por el contrario, en una fuente de aprendizaje y transformación cambio de segundo orden; se invita a reconocer que resignificar la memoria es un acto político de resistencia frente a la imposición de narrativas que minimizan el dolor o culpabilizan a quienes han sido vulnerados.

Para cerrar, se propone una dinámica simbólica y colaborativa: cada persona elige un hilo o lana de color, que representa un don, saber o recurso que reconoce en sí misma como parte de su fuerza vital; una vez seleccionadas, se entrelazan en círculo con las demás personas del grupo, formando una red de saberes compartidos; este tejido se convierte en una metáfora viva de cómo la fortaleza interior se transforma en poder colectivo cuando se entrelaza con los demás; se sugiere un momento breve de

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 39 de 41

silencio o música suave para meditar en conjunto sobre lo construido y la fuerza que emerge de lo común.

Sesión 4. Sembrar lo que soy: sentido de vida como apuesta por la dignidad y los buenos vivires

Propósito: Construir una visión de proyecto de vida con sentido, basada en los buenos vivires, la justicia social y la reparación simbólica del territorio y del cuerpo; reconocer la transformación interior y colectiva como un camino de afirmación de nuevas convicciones, saberes y propuestas de futuro.

Metodología sugerida: Para esta sesión, se solicita con anticipación que cada participante traiga un objeto significativo que represente su nueva identidad o visión de vida; se sugiere que el objeto esté vinculado simbólicamente con los aprendizajes, transformaciones o decisiones personales cultivadas a lo largo del proceso; se organiza una exposición tipo museo donde cada objeto es acompañado de una breve descripción escrita que responda a las preguntas: ¿Qué mundo quiero ayudar a construir?; ¿Qué valores me sostienen?; ¿Qué necesito sanar todavía?; las y los participantes recorren este espacio como una galería de relatos vivenciales, reconociendo el camino recorrido por sus compañeras y compañeros.

Después de esta experiencia, se propone la creación de un Manifiesto Colectivo por la vida pluriversal; se sugiere que la redacción del manifiesto surja de palabras, frases, convicciones y compromisos expresados durante las sesiones anteriores; se invita a que el manifiesto exprese quiénes son ahora, cómo proyectan una vida con dignidad y solidaridad, y qué tipo de futuro desean construir en común. Para cerrar, se realiza una entrega simbólica de reconocimientos, que puede ser un diploma, un objeto ceremonial, una carta o un gesto de afirmación del proceso vivido; se conforma un círculo final de agradecimiento en el que cada joven deja una semilla en una vasija o recipiente colectivo; esta acción representa el pacto y la siembra de los nuevos tiempos: una alianza por la vida que será enterrada o resguardada simbólicamente como legado de transformación y compromiso colectivo.

9. RELACIÓN DE FORMATOS

Código	Nombre del Formato
F1.G41.PP	Formato de diagnóstico rápido emocional
F2.G41.PP	Formato de identificación y análisis de derechos

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCION Y PREVENCION GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2025
		Versión 2	Página 40 de 41

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andrade, A. (2023). *No sé cómo mostrar dónde me duele*. Editorial Planeta.
- Brito, G. (2017). *Mindfulness y compasión: La nueva revolución*. Ediciones B.
- Colombo, A. (Dir.). (2020). *Justicia juvenil: prácticas restaurativas y políticas públicas. Aportes, tensiones y reflexiones colectivas*. Defensoría del Pueblo de la Provincia de Santa Fe.
- De Sousa Santos, B. (2010). *Descolonizar el saber, reinventar el poder*. Ediciones Trilce.
- Escobar, A. (2016). *Autonomía y diseño*. Universidad Autónoma del Estado de Morelos.
- Fanón, F. (1961). *Los condenados de la tierra*. Fondo de Cultura Económica.
- Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI.
- Gilbert, P. (2010). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. Constable & Robinson.
- Hopkins, B. (2020). *Guía práctica de prácticas restaurativas en entornos escolares*. Fundación Paz y Reconciliación.
- Martín-Baró, I. (1990). *Psicología de la liberación*. San Salvador: UCA Editores.
- Maturana, H. (1990). *Emoción y lenguaje en educación y política*. Santiago de Chile: Dolmen Ediciones.
- Maturana, H. & Varela, F. (1984). *El árbol del conocimiento: Las bases biológicas del entendimiento humano*. Editorial Universitaria.
- Montero, M. (2004). *Introducción a la psicología comunitaria: desarrollo, conceptos y procesos*. Buenos Aires: Paidós.
- Walsh, C. (2017). *Interculturalidad crítica y decolonialidad*. Universidad Andina Simón Bolívar.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES: TEJIENDO BUENOS VIVIRES Y SENTIDO DE VIDA	G41.PP	12/03/2026
		Versión 2	Página 41 de 41

11. CONTROL DE CAMBIOS

Fecha	Versión	Descripción del Cambio
08/08/2025	V1	Se realiza inclusión de autores

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.