



## DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNIÓN:

### Objetivo:

Brindar a las mujeres participantes herramientas prácticas para identificar, comprender y regular sus emociones, promoviendo una mejor relación consigo mismas y con los demás

### Desarrollo:

Para dar inicio, la profesional da un saludo y bienvenida al espacio, e indica el objetivo de la jornada y la metodología de la sesión de hoy, dejando la claridad que durante el espacio del día se desarrollará la implementación de dos temáticas o módulos pedagógicos, los cuales fueron planificados y ajustados por la profesional Liset Indira Aya.

Dando de esta manera inicio de las actividades del día de la siguiente manera:

### **Actividad Rompehielos:** “El dado de las emociones”

- Cartulina o ruleta impresa con emociones (alegría, tristeza, enojo, sorpresa, miedo, calma, etc.)
- Tarjetas con situaciones cotidianas

Se da apertura a la temática invitando a las participantes del grupo a conformar un círculo en el espacio, se da la instrucción general para llevar a cabo la actividad donde todos podrán participar y permitirse hacer un reconocimiento personal de sus propias emociones “Lanzando el Dado”, la facilitadora muestra el dado y explica que cada cara numérica representa una emoción, las cuales están reflejadas en las tarjetas de emociones, las cuales ya han sido reconocidas por el grupo.

Se comenta brevemente qué significa cada emoción y cómo se manifiesta en el cuerpo, los participantes son animados a participar contando a partir de sus propias experiencias como manifiestan sus emociones en el cuerpo.

Se da espacio para el **lanzamiento del dado**, los participantes lanzan el dado al centro del círculo. Cuando el dado cae, se observa qué emoción ha salido. Dependiendo de la emoción que salga, la facilitadora lee una tarjeta con una consigna o pregunta.

- **Alegría:** Cuéntanos algo reciente que te haya hecho reír o sentir feliz.
- **Tristeza:** ¿Qué te ayuda a sentirte mejor cuando estás triste?
- **Enojo:** ¿Qué haces para calmarte cuando algo te molesta?
- **Miedo:** ¿Qué cosas te daban miedo antes y ahora ya no?
- **Calma:** ¿Qué actividades te hacen sentir tranquilo o en paz?
- **Amor:** ¿Qué personas o cosas te hacen sentir querido?

Las participantes responden y pueden compartir una anécdota, un recuerdo o una reflexión.

Después de las rondas, la facilitadora invita al grupo a comentar:

- ¿Cuál fue la emoción más difícil de hablar?
- ¿Qué aprendimos de las experiencias de los demás?

#### **Actividad Inicial: "Remendando mi corazón"**

Se invita a reflexionar con voz calmada sobre la siguiente frase:

*"Nuestro corazón guarda muchas emociones. Algunas son alegres, otras duelen un poco. Hoy vamos a mirar esas emociones que nos han lastimado y les daremos color, forma y reparación."*

Se muestra un corazón recortado y se explica que simboliza nuestro mundo emocional. Se da la orientación para que cada participante tome su corazón de papel y lo rompa en dos partes.

La facilitadora guía con preguntas como:

- ¿Qué emociones te han roto el corazón o te han dolido en tus experiencias de vida?
- ¿Qué te ha ayudado a seguir adelante cuando has pasado por momentos difíciles?

Luego de la participación del grupo, se explica que, aunque en ocasiones sentimos que las situaciones y momentos de la vida nos pueden romper el corazón, tal cual como lo hicimos en el ejercicio anterior de manera simbólica, este también puede tener la capacidad de ser reparado o reconstruido.

Se invita a los participantes a remendar su corazón, se indica que deben **pegar las partes rotas** de su corazón en una hoja más grande, dejando visibles las uniones.

En las líneas de unión pueden **dibujar "costuras" con plumón, pegar tiritas de lana o tela, o escribir palabras curativas** como: "perdón", "paz", "aceptación", "esperanza", "amor propio".

La facilitadora refiere la reflexión de que "Aunque un corazón haya sido herido, puede repararse y seguir latiendo con más fuerza y sabiduría."

Una vez remendadas las partes del corazón, la profesional dice:

"Ahora, vamos a pintar sobre esas cicatrices los colores que simbolicen calma, perdón, esperanza o amor. No queremos borrar lo que sentimos, sino transformarlo."

Cada persona agrega encima o alrededor de las grietas colores vivos (rosas, amarillos, verdes, celestes) para simbolizar **reparación y crecimiento emocional**.

Se concluye con una frase de cierre: “Las emociones difíciles no se eliminan, se transforman. Cada cicatriz del corazón nos recuerda lo valientes que hemos sido.”

### *Actividad de Cierre: “Las piedras de mi camino”*

La profesional inicia con una breve reflexión:

“En nuestro camino de vida, todos hemos recogido piedras. Algunas representan momentos difíciles, emociones que pesan o cosas que aún nos cuesta soltar. Otras, en cambio, son piedras que nos sostienen: el amor, la fe, la paciencia, la familia, la esperanza. Hoy, vamos a trabajar con ambas.”

El facilitador indica que observen la piedra de la mano izquierda y piensen:

- ¿Qué emoción, pensamiento o recuerdo quiero soltar para sentirme más libre?
- ¿Qué deseo dejar atrás después de este taller?

Luego, cada uno sentirá el peso de la piedra y le asignará una palabra (por ejemplo: “miedo”, “culpa”, “enojo”, “tristeza”) o simplemente le asignan mentalmente un significado de alguna situación vivida.

Cuando todos terminan, el facilitador coloca La piedra “pesada” en el centro del grupo y dice:

“Ahora, dejemos juntas las piedras que ya no necesitamos, Al soltarlas, hacemos espacio para nuevas emociones.”

Cada persona coloca sobre la piedra, en silencio o con una frase escrita corta si lo desea:

“Dejo el enojo.”

“Suelto la tristeza.”

“Me libero del miedo.”

Luego la profesional entrega una piedra colorida y muy liviana a cada uno de los participantes, y les refiere:

“Esta piedra representa lo que quieres conservar contigo: lo que te da fuerza, alegría o serenidad.”

Cada participante escribe una palabra o símbolo positivo en esta piedra (por ejemplo: “Amor”, “Fe”, “Gratitud”, “Tranquilidad”, “Esperanza”).

Después, se invita a sostener la piedra en el pecho y respirar profundo tres veces, repitiendo mentalmente su palabra.

La facilitadora concluye esta parte del espacio con la expresión:

“Nos vamos más ligeros, habiendo soltado lo que nos pesaba y fortalecido lo que nos sostiene. La piedra que te llevas te recordará que tienes la capacidad de transformar tus emociones con amor y calma.”

Se da así paso a que las mujeres del grupo reconozcan su valor personal y emocional, dando paso al siguiente modulo que se desarrolla en esta misma sesión:

### ***Actividad Rompehielos: “La Cadena de los Elogios Vivos”***

La profesional refiere al grupo la importancia de Fortalecer la autoestima y el reconocimiento propio. Se Colocan algunas tarjetas con palabras boca abajo sobre una mesa, cada mujer toma una tarjeta y la lee en voz alta. Se invita al grupo a escuchar la música suave de fondo, las participantes caminan libremente por el espacio reconociendo los sonidos, posterior a este momento cuando la música se detenga, cada participante debe acercarse a la persona más cercana y regalarle un elogio relacionado con la palabra que sacó.

Ejemplo: si la tarjeta dice “sabia”, dirá algo como:

“Te veo como una mujer sabia por tu experiencia y tu forma de hablar.”

Luego intercambian tarjetas y siguen moviéndose.

Se repite 3 o 4 rondas para promover múltiples interacciones positivas. Luego de este espacio se da participación del grupo para preguntar cómo se sintieron al dar y recibir elogios. La profesional hace un cierre de la actividad recordando al grupo que *“El valor personal también se reconoce desde los ojos de otras mujeres”*

### ***Actividad central: “Mi línea de vida poderosa en movimiento – Círculo de la Palabra”***

La profesional Liset Indira menciona en el segundo momento del espacio que se dará paso al reconocimiento de momentos significativos de fortaleza, amor y orgullo a través de la palabra compartida y gestos simples dentro de un círculo de mujeres.

Se da Formación del círculo, las mujeres forman un círculo grande, de pie o sentadas según su comodidad. En el centro se simboliza la idea de “mi camino de vida”. La facilitadora presenta un objeto que representará la palabra y explica al grupo que quien tiene el objeto habla; las demás escuchan con respeto.

Se generan tres rondas cortas (una por cada etapa simbólica). La actividad tiene tres rondas, que representan tres “momentos de vida”.

Cada ronda incluye una palabra + un gesto sencillo.

◆ Ronda 1: Mi fuerza

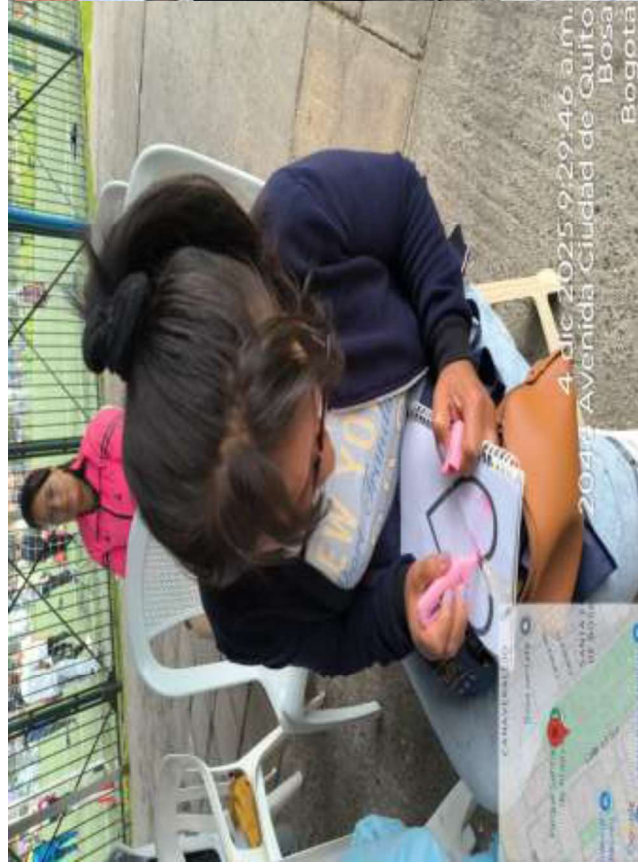
◆ Ronda 2: Mi orgullo

◆ Ronda 3: Mi amor y acompañamiento

Dando finalización del espacio se genera un gesto de cierre colectivo, la profesional Liset Indira invita a unir todas las manos en el centro o levantar las manos suavemente y pronunciar como cierre del encuentro:

1. **“Mi voz se alza fuerte, soy mujer y me honro hoy.”**
2. **“En mi piel florece el valor que siempre fue mío.”**
3. **“Me abrazo, me elijo, mi luz nadie puede apagar.”**





Se hace cierre del espacio, agradeciendo la participación y esfuerzo evidenciado en la consecución de los módulos desarrollados en la jornada.

**COMPROMISOS DE LA REUNIÓN:**

| No. | ACTIVIDAD                          | RESPONSABLE      | FECHA DE ENTREGA    |
|-----|------------------------------------|------------------|---------------------|
| 1.  | Consolidación del acta del espacio | Liset Indira Aya | 5 de diciembre 2025 |
| 2.  |                                    |                  |                     |

NOTA 1: El caso de ser una reunión virtual es necesario el reporte de asistencia generado por las plataformas de reuniones o plataformas que generen formularios.  
NOTA 2: Regrese o elimine las firmas que sean necesarias para registrar las asistencias y los compromisos de la reunión.