

TALLER PRIMER ENCUENTRO

PRIMER ENCUENTRO

Tema: Fortaleciendo relaciones interpersonales, vínculos saludables y comunicación consciente

Objetivo: Promover la compasión, la escucha activa y la comunicación asertiva, cultivando relaciones basadas en amor, comprensión y escucha.

1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO - SAMUEL Y LIZBETH

Actividad: La Telaraña

Metodología: Una persona tomará la punta de la lana, dirá su nombre y una habilidad que tenga como “ Ser amable, ser puntual, ser compañerista, entre otras”, seguido se le lanzará la lana a la persona que se tenga o enfrente o diagonal, y así sucesivamente hasta que todos tengan una parte de la lana y se forme una telaraña, cuando todos los participantes hayan finalizado, dará la reflexión respecto a la actividad, dando a conocer que esta telaraña representa nuestra vida en comunidad y nuestra vida personal, si una parte se destempla o de algún lado se mueve o se suelta el hilo, afecta al resto y todo se puede venir abajo, se habla de la relación que tiene esto con la salud mental y la importancia de siempre tener herramientas para superar obstáculos.

Recursos: Madeja de lana, ovillo o cuerda,

Tiempo: 15 min (9:15am-9:30am)

2. JUEGO DE ROLES DE ESTILOS DE COMUNICACIÓN - ALEJA

Actividad: JUEGO DE ROLES (COMUNICAR SIN ROMPER EL VÍNCULO)

DINÁMICA DE COLORES “ CÓMO RESPONDERÍA YO”

Descripción de la actividad

Actividad participativa orientada a identificar los diferentes estilos de comunicación frente a situaciones cotidianas de conflicto, utilizando un sistema de colores que permite reconocer de forma visual cómo las personas suelen responder. A través de esta dinámica, se promueve la toma de conciencia sobre el impacto de los estilos de comunicación en los vínculos interpersonales y se fortalece la comunicación asertiva como herramienta de cuidado de la salud mental y de las relaciones comunitarias.

Metodología:

1. Introducción y encuadre

Se explica brevemente los estilos de comunicación y asigna un color a cada uno:

-  Verde: Comunicación asertiva
-  Rojo: Comunicación agresiva
-  Amarillo: Comunicación pasiva
-  Azul: Comunicación pasivo-agresiva

Se aclara que no hay respuestas correctas o incorrectas, y que el objetivo es reconocer cómo solemos comunicarnos para poder fortalecer los vínculos.

2. Planteamiento de la situación

Se propone una situación cotidiana de conflicto, por ejemplo:

- “Una persona cercana no te escucha cuando hablas.”
- “Sientes que no respetan tu opinión.”
- “Te hacen una crítica delante de otras personas.”
- Una persona cercana llega tarde a un encuentro importante y no te avisa.
- Alguien interrumpe constantemente cuando estás hablando y no te deja terminar.
- Un familiar o compañero hace un comentario que te incomoda, pero lo dice “en broma”.
- Sientes que siempre eres tú quien hace el esfuerzo por mantener la relación o la comunicación.
- Te piden que hagas algo que no puedes o no quieres hacer, pero te cuesta decir que no.

Las situaciones se presentan de forma clara y cercana al contexto comunitario.

3. Elección del color

Cada participante reflexiona de manera individual sobre cómo respondería habitualmente ante esa situación y elige el color que represente su estilo de comunicación.

Luego, las personas se agrupan según el color elegido o levantan/colorean una ficha del color correspondiente.

4. Reflexión grupal por colores

Por cada color, se invita a reflexionar con preguntas como:

- ¿Qué me hizo elegir este color?
- ¿Esta es una forma de comunicarme que uso con frecuencia o solo en ciertas situaciones?
- ¿Cómo me siento después de comunicarme así?
- ¿Qué pasa con el vínculo cuando respondo de esta manera?
- ¿Esta forma de comunicarme me acerca o me aleja de la otra persona?
- ¿Protege o afecta mi bienestar emocional?

Se fomenta la escucha empática y el respeto por las diferentes experiencias.

5. Transición hacia la comunicación asertiva

Se realiza un ejercicio breve donde, partiendo de las respuestas no asertivas, se guía al grupo para transformar esas respuestas en una forma asertiva (verde), destacando el cuidado del vínculo y de la salud mental.

6. Cierre

Se resalta que la comunicación asertiva no es innata, sino una habilidad que puede aprenderse y practicarse, y que elegir comunicarse de manera consciente fortalece los vínculos personales, familiares y comunitarios.

Recursos:

Fichas, cartulinas o papeles de colores (verde, rojo, amarillo y azul).

- Marcadores.
- Papel periódico o cartel visible con la explicación de cada color.
- Sillas dispuestas en círculo.
- Espacio amplio para la movilización de los participantes.
- Cinta adhesiva o bolsas para agrupar las fichas por color.

Tiempo: 20 min (9:40 am - 10:00 am)

3. EL OTRO COMO ESPEJO - LILIANA

Objetivos de la actividad: Fortalecer la conexión, la empatía, la comunicación no verbal y la presencia plena a través de la observación, la imitación y el movimiento consciente.

Metodología:

Paso 1. Silencio y mirada consciente (5 minutos)

- Los participantes forman un círculo amplio, con suficiente distancia para verse a los ojos con comodidad.
- Se invita a cerrar los ojos por unos segundos y realizar respiraciones profundas, conectando con el cuerpo y el momento presente.
- Luego abren los ojos y, en total silencio, se miran con la persona que tienen enfrente.

Se orienta:

“Permitan observar la mirada del otro sin juzgar. Descubran algo más allá de las palabras en sus ojos. Solo estén presentes.

· Al finalizar, se hace una breve pausa para sentir el cuerpo y la respiración.

Paso 2. El espejo en movimiento (7 minutos)

- Una de las personas inicia con gestos suaves y lentos (manos, hombros o cabeza).
- La persona de enfrente imita los movimientos como un espejo.
- Después de unos momentos, sin indicarlo explícitamente, ambos comienzan a moverse libremente, siguiéndose mutuamente: a veces inicia uno, luego el otro, creando un flujo compartido de guía y seguimiento, siempre desde movimientos conscientes y respetuosos.
- Durante esta etapa se mantiene el silencio y la atención plena.

Paso 3. Pausa e integración (3 minutos)

- Los participantes se detienen, cierran los ojos y observan internamente:
- Qué emociones aparecen.
- Qué sensaciones hay en el cuerpo.
- Qué se movilizó en el encuentro con el otro.

Paso 4: Se realizan respiraciones profundas para integrar la experiencia.

Recursos: Las orientaciones del facilitador , el espacio físico y la disposición de los asistentes.

Tiempo: 15 min (10:00 am - 10:15 am)

4. REFLEXIÓN CON CUENCOS LILIANA

Actividad: Integración de todo lo vivido en la sesión a través del uso de los Cuencos del Himalaya

Metodología: Se realiza una armonización sonora breve con cuencos, orientada a favorecer la regulación emocional y la integración de la experiencia. Posteriormente, se guía una reflexión grupal enfocada en la compasión, la escucha activa y la comunicación asertiva como elementos fundamentales para el fortalecimiento de vínculos saludables. Este espacio permite consolidar los aprendizajes y promover relaciones basadas en el respeto, la comprensión y el cuidado mutuo.

Recursos: Cuencos , meditación y reflexión

Tiempo: 15 min (10:40 am - 10:55 am)

TALLER 1

VERSALLES-LACABANA

PRIMER ENCUENTRO VERSALLES Y LA CABAÑA

Tema: Fortaleciendo relaciones interpersonales, vínculos saludables y comunicación consciente

Objetivo: Promover la compasión, la escucha activa y la comunicación asertiva, cultivando relaciones basadas en amor, comprensión y escucha.

1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO - SAMUEL Y LIZBETH

Actividad: “El cuerpo habla”

Metodología: Se le pide a los participantes que sin pronunciar una palabra indiquen cómo se encuentran el día de hoy, solo haciendo gestos con la cara o con el cuerpo, y el grupo debe imitar el gesto.

Reflexión:

Recursos:

Tiempo:

2. ACTIVIDAD CENTRAL:

Actividad: Semáforo de la comunicación

Metodología: Se explica brevemente los estilos de comunicación y asigna un color a cada uno:

-  Verde: Comunicación asertiva

-  Rojo: Comunicación agresiva
-  Amarillo: Comunicación pasiva
-  Azul: Comunicación pasivo-agresiva

cada tarjeta con el color correspondiente irá pegado en una parte del salón, se darán ciertas situaciones a la persona y ellos deben definir a qué respuesta va como por ejemplo,

“Quiero sentarme”

 Rojo (Agresiva):

Voz fuerte, gesto de mando:

“¡Quítese, esa silla es mía!”

 Azul (Pasiva):

Mirada al suelo, no habla, se va.

 Amarillo (Pasivo-agresiva):

Sonríe falso, brazos cruzados:

“No importa... siéntese” (pero se nota enojo)

 Verde (Asertiva):

Voz tranquila, mirada:

“¿Me presta la silla, por favor?”

así se darán algunos ejemplos, Después de cada escena, pregunta siempre lo mismo:

- “¿Cómo se siente la persona?”
- “¿Hace daño o cuida?”

Recursos:

Tiempo:

1. EL OTRO COMO ESPEJO - LILIANA

Objetivos de la actividad: Fortalecer la conexión, la empatía, la comunicación no verbal y la presencia plena a través de la observación, la imitación y el movimiento consciente.

Metodología:

Paso 1. Silencio y mirada consciente (5 minutos)

- Los participantes forman un círculo amplio, con suficiente distancia para verse a los ojos con comodidad.
- Se invita a cerrar los ojos por unos segundos y realizar respiraciones profundas, conectando con el cuerpo y el momento presente.
- Luego abren los ojos y, en total silencio, se miran con la persona que tienen enfrente.

Se orienta:

“Permitan observar la mirada del otro sin juzgar. Descubran algo más allá de las palabras en sus ojos. Solo estén presentes.

· Al finalizar, se hace una breve pausa para sentir el cuerpo y la respiración.

Paso 2. El espejo en movimiento (7 minutos)

- Una de las personas inicia con gestos suaves y lentos (manos, hombros o cabeza).
- La persona de enfrente imita los movimientos como un espejo.
- Después de unos momentos, sin indicarlo explícitamente, ambos comienzan a moverse libremente, siguiéndose mutuamente: a veces inicia uno, luego el otro, creando un flujo compartido de guía y seguimiento, siempre desde movimientos conscientes y respetuosos.
- Durante esta etapa se mantiene el silencio y la atención plena.

Paso 3. Pausa e integración (3 minutos)

- Los participantes se detienen, cierran los ojos y observan internamente:
- Qué emociones aparecen.

- Qué sensaciones hay en el cuerpo.
- Qué se movilizó en el encuentro con el otro.

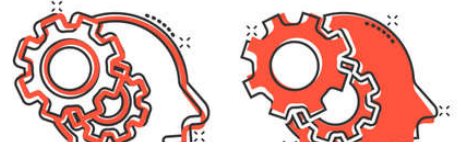
Paso 4: Se realizan respiraciones profundas para integrar la experiencia.

Recursos: Las orientaciones del facilitador , el espacio físico y la disposición de los asistentes.

Tiempo:

Hojas y colores

TALLER SEGUNDO ENCUENTRO



Tema: Reconociéndonos en el otro: empatía, identificación y conexión emocional

Objetivo: Favorecer el reconocimiento de experiencias compartidas entre los participantes, promoviendo la empatía, el respeto y la comprensión mutua, como base para la identificación y expresión de las emociones propias y ajenas.

ACTIVIDAD ROMPE HIELO – SAMUEL Y LIZBETH

Actividad:

Puntos en Común (o Líneas de Identidad)

Metodología:

Los participantes se ubican formando un círculo. El facilitador explica que se leerán una serie de afirmaciones relacionadas con experiencias, características o vivencias personales.

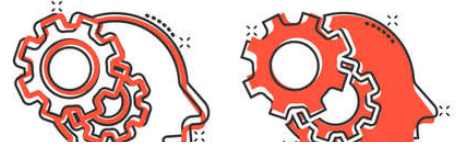
Cada vez que una afirmación sea leída, las personas que se sientan identificadas darán un paso al frente o hacia el centro del círculo, se observarán brevemente entre sí y luego regresarán a su lugar.

Las afirmaciones pueden incluir aspectos generales (edad, gustos, roles familiares) y progresivamente integrar enunciados relacionados con emociones y vivencias internas, cuidando siempre un ambiente de respeto y contención. La actividad se desarrolla con aproximadamente 10 a 15 afirmaciones.

Al finalizar, el facilitador guía una reflexión grupal resaltando que, aunque cada persona es única, existen múltiples puntos de encuentro que nos conectan. Se enfatiza que el otro no es tan distinto a nosotros, que también siente, atraviesa dificultades y vive momentos complejos. Esta experiencia se presenta como un preámbulo para abordar el reconocimiento, la validación y la expresión de las emociones en la actividad posterior.

Recursos:

Espacio amplio que permita el movimiento de los participantes.



Materiales:

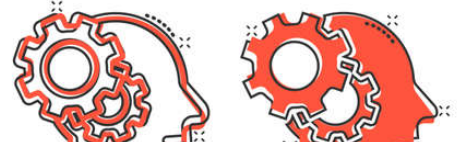
- Hojas (dos hojas pegadas)
- Colores: Amarillo, verde y rojo
- Hojas
- colores
- lapices
- lapiceros

ACTIVIDAD SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES

“Semáforo de las emociones: reconocer, regular y fortalecer vínculos”

1. Introducción – Abrebocas conceptual (Marco psicoeducativo)

Las emociones hacen parte fundamental del funcionamiento humano y cumplen un papel esencial en la forma en que las personas se relacionan consigo mismas, con los demás y con su entorno. Desde la psicología, se entiende que las emociones no son “buenas” o “malas”, sino respuestas adaptativas que nos brindan información sobre lo que estamos viviendo, nuestras necesidades y los límites que debemos establecer.



Reconocer, comprender y regular las emociones favorece el autocuidado emocional, mejora la comunicación interpersonal y fortalece los vínculos sociales y familiares. Cuando las personas desarrollan habilidades emocionales, disminuyen las respuestas impulsivas, aumentan la empatía y se promueve una convivencia más sana.

En este contexto, se propone la actividad “Semáforo de las emociones”, una estrategia psicoeducativa, didáctica y participativa que permite a los participantes identificar su estado emocional, comprenderlo y reflexionar sobre formas saludables de afrontamiento, promoviendo el bienestar mental y el fortalecimiento de los vínculos.

2. 1. Objetivo de la actividad

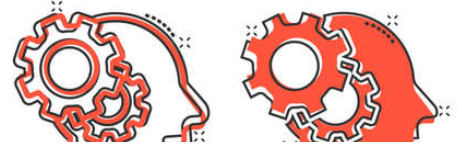
Objetivo general:

Fortalecer el reconocimiento y la regulación emocional de los participantes, promoviendo el cuidado de la salud mental y el fortalecimiento de los vínculos interpersonales.

Objetivos específicos:

Facilitar la identificación de emociones en diferentes momentos de la vida cotidiana.

Promover la conciencia emocional como base del autocuidado.



Favorecer la comunicación emocional y la empatía entre los participantes.

Brindar herramientas sencillas para la autorregulación emocional.

3. Descripción de la actividad: Semáforo de las emociones

La actividad utiliza la metáfora del semáforo para explicar que, así como en la movilidad existen señales que orientan el comportamiento, en la vida emocional también existen señales internas que nos indican cómo estamos y qué necesitamos.

Cada color representa un estado emocional:

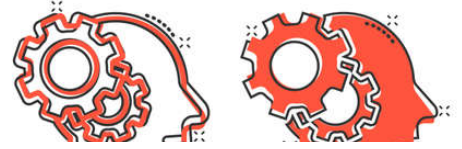
Rojo: emociones intensas que generan malestar y requieren detenerse (ej. ira, angustia, miedo intenso, frustración).

Amarillo: emociones intermedias que invitan a la reflexión y a la toma de conciencia (ej. preocupación, tristeza leve, confusión, nerviosismo).

Verde: emociones asociadas al bienestar y al equilibrio (ej. calma, alegría, tranquilidad, satisfacción).

Se explica que las personas transitan constantemente por estos colores, y que el objetivo no es permanecer siempre en “verde”, sino aprender a identificar el color en el que se encuentran y actuar de manera consciente.

2. Metodología y desarrollo paso a paso



Paso 1: Apertura y encuadre de la actividad

Se da la bienvenida al grupo, se explica el propósito de la actividad y establece un ambiente de confianza, respeto y participación. Se aclara que no hay respuestas correctas o incorrectas y que la participación es voluntaria.

Paso 2: Psicoeducación breve sobre emociones

Se realiza una explicación clara y accesible sobre:

Qué son las emociones.

Para qué sirven.

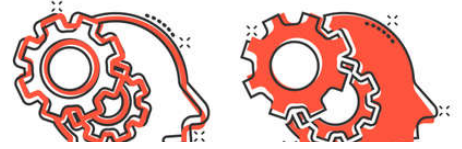
Cómo influyen en nuestras decisiones y relaciones.

Se refuerza la idea de que reconocer lo que sentimos es un acto de autocuidado y responsabilidad emocional.

Paso 3: Presentación del semáforo de las emociones

Se muestra visualmente el semáforo (físico o gráfico) y se explica el significado de cada color, utilizando ejemplos cotidianos que faciliten la comprensión y conexión con la experiencia personal de los participantes.

3.1 Preparación del espacio



Organiza al grupo de forma circular o semicircular, promoviendo cercanía, atención y participación.

3.2 Introducción al recurso simbólico

Se inicia explicando el sentido del semáforo como metáfora, utilizando un lenguaje claro y cercano:

“Así como el semáforo nos orienta en la vía para cuidarnos y cuidar a los demás, nuestras emociones también nos envían señales internas que nos indican cómo estamos y qué necesitamos en cada momento”.

Se resalta que el semáforo:

No se clasifican emociones como buenas o malas.

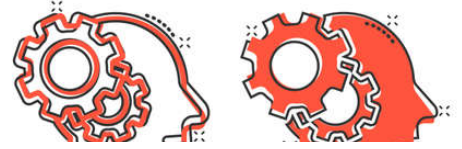
Funciona como una herramienta de orientación emocional.

Ayuda a tomar decisiones más conscientes frente a lo que sentimos.

3.3 Explicación detallada de cada color

La explicación se realiza color por color, señalando visualmente cada uno y acompañándolo de ejemplos cotidianos.

 Color Rojo – “Detenerse”



Representa emociones intensas que pueden desbordarnos.

Son emociones que requieren pausa y contención antes de actuar.

Ejemplos: ira intensa, rabia, angustia, miedo intenso, frustración acumulada.

Se puede decir:

“Cuando estamos en rojo, nuestro cuerpo y mente nos están pidiendo detenernos, respirar y no reaccionar de forma impulsiva”.

Se enfatiza que:

Estar en rojo es normal.

Lo importante es reconocerlo a tiempo.

● Color Amarillo – “Reflexionar”

Se explica que el amarillo representa:

Estados emocionales intermedios.

Momentos de alerta y reflexión.

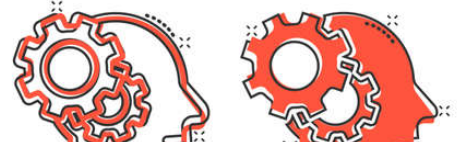
Emociones que aún pueden regularse con mayor facilidad.

Ejemplos:

Preocupación.

Tristeza leve.

Nerviosismo.



Confusión emocional.

Mensaje clave:

“El amarillo nos invita a pensar qué estamos sintiendo, por qué y qué necesitamos para cuidarnos”.

● Color Verde – “Avanzar”

La psicóloga explica que el verde simboliza:

Estados de mayor equilibrio emocional.

Emociones que favorecen el bienestar y la conexión.

Momentos en los que podemos tomar decisiones con mayor claridad.

Ejemplos:

Calma.

Tranquilidad.

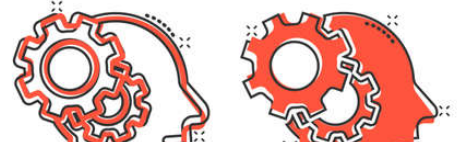
Alegría.

Gratitud.

Se aclara que:

No siempre estamos en verde.

El objetivo no es permanecer allí todo el tiempo, sino saber cómo regresar.



3.4 Normalización del tránsito emocional

En este momento, se introduce un mensaje clave desde la psicología:

“Las personas transitamos constantemente por los diferentes colores del semáforo emocional, incluso varias veces al día. Reconocer en qué color estamos nos permite cuidarnos y mejorar la forma en que nos relacionamos con los demás”.

Se refuerza que:

Cambiar de color es parte del proceso emocional.

Identificar el color es el primer paso para la autorregulación.

3.5 Conexión con la experiencia personal

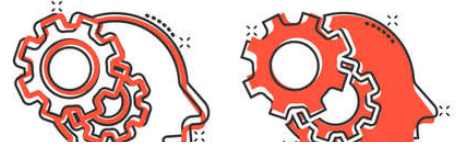
Para cerrar el paso 3, se invita a una reflexión guiada, sin aún pedir socialización grupal:

“Piensa por un momento en cómo te has sentido hoy”.

“¿Qué color del semáforo describe mejor tu estado emocional en este momento?”

“¿Qué emoción específica representa ese color para ti?”

Se da un breve espacio de silencio (1–2 minutos) para que cada participante conecte consigo mismo antes de pasar al siguiente paso de la actividad.



Valor terapéutico de este paso

Este paso permite:

Introducir el lenguaje emocional de forma sencilla.

Favorecer la conciencia emocional.

Reducir la resistencia a hablar de emociones.

Preparar el terreno para la participación activa y el fortalecimiento de vínculos.

Paso 4: Identificación emocional individual

A cada participante se le invita a reflexionar y responder preguntas como:

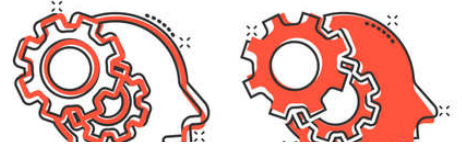
¿En qué color del semáforo siento que estoy hoy?

¿Qué emoción representa ese color para mí en este momento?

Los participantes pueden expresar su respuesta de forma verbal, escrita o simbólica, según la dinámica del grupo.

Paso 5: Espacio de socialización y reflexión grupal

Se genera un espacio guiado de diálogo donde, de manera voluntaria, los participantes comparten su experiencia. Se orienta la reflexión hacia la empatía, el respeto y la validación emocional.



Paso 6: Estrategias de autorregulación emocional

Se brindan recomendaciones prácticas según cada color:

Rojo: pausa, respiración consciente, tomar distancia antes de actuar.

Amarillo: identificar pensamientos, pedir apoyo, reflexionar antes de decidir.

Verde: fortalecer hábitos saludables, compartir emociones positivas y cuidar los vínculos.

Paso 7: Cierre de la actividad

Se refuerzan los aprendizajes clave, resaltando la importancia de reconocer las emociones como una herramienta para mejorar la convivencia, el bienestar personal y las relaciones interpersonales.

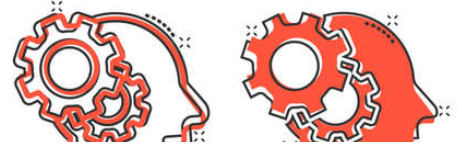
Materiales necesarios

Cartel o imagen del semáforo de las emociones.

Círculos o tarjetas de colores

Marcadores.

Hojas de papel (opcional).



Espacio adecuado para la interacción grupal.

Importancia y aporte de la actividad

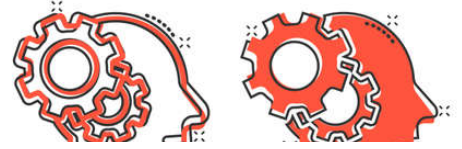
Esta actividad contribuye significativamente al fortalecimiento de la salud mental, ya que promueve la alfabetización emocional, previene conflictos derivados de la mala gestión emocional y fomenta relaciones más empáticas y respetuosas.

Además, es una estrategia accesible, replicable y adaptable a diferentes edades y contextos comunitarios, lo que la convierte en una herramienta valiosa para procesos de intervención psicosocial desde el ámbito institucional.

Conclusión de la propuesta

La actividad “Semáforo de las emociones” se consolida como una propuesta psicoeducativa integral que combina teoría y práctica, permitiendo a los participantes reconocer sus emociones, comprender su función y desarrollar habilidades de autorregulación. A través de una metodología dinámica y participativa, se promueve el cuidado de la mente y el fortalecimiento de los vínculos, alineándose con los objetivos institucionales de bienestar y convivencia.

1. CARTA A MI NIÑO INTERIOR - SAMUEL Y LIZBETH



Actividad: Carta a mi niño interior

Metodología: Cada participante escribe una carta a su niño/a interior usando un lenguaje asertivo y compasivo, reflejando cómo se siente actualmente y cómo se comunica consigo mismo.

Preguntas orientadoras:

- ¿Qué emociones me costaba expresar?
- ¿Qué necesito y no siempre sé cómo pedir?
- ¿Qué necesitabas decir y no te sentías escuchado/a?
- ¿Cómo puedo hablarte hoy con respeto y sin juzgarte?
- ¿Cómo me hablo cuando me equivoco o me siento mal?
- ¿Qué límites te habría gustado que alguien defendiera por ti?
- ¿Qué mensaje de cuidado necesitaba escuchar en algún momento de mi vida?
- ¿Qué necesitabas escuchar cuando eras niño/a?
- ¿Qué emociones sentías que no fueron validadas?
- ¿Qué te gustaría prometerte hoy?
- ¿Cómo me hablaba cuando me equivocaba o me sentía mal?

Recursos: Música suave, hojas, lápices, lapiceros, colores.

Tiempo: 25 min

Pestaña 3

Pestaña 5

EJERCICIOS ROMPE HIELO PARA COMUNIDADES.

A Continuación se presentan 6 ejercicios de integración de psicología social.

Nombre del Ejercicio	En qué Consiste	Objetivo Social y Reflexivo
Telaraña de Recursos (o Hilos de Conexión)	El grupo se sienta en círculo. Una persona sostiene un <u>ovillo de lana o hilo</u> y comparte una habilidad, conocimiento o recurso que posee (<i>ej. "Yo sé hacer arreglos eléctricos" o "Tengo tiempo libre los fines de semana"</i>). Lanza el ovillo a otra persona que <i>no</i> esté a su lado. El proceso se repite hasta que todos han participado.	La reflexión se centra en la interdependencia y el capital social del grupo. La telaraña simboliza que la fortaleza de la comunidad reside en la conexión y los recursos compartidos, y que si un hilo se rompe, la red se debilita.

Puntos en Común (o Líneas de Identidad)	El grupo forma un círculo. El facilitador establece una pauta (<i>ej. "Yo soy hijo único", "Estoy enamorado", "Tengo más de 40 años"</i>). Las personas que se identifican con la afirmación dan un paso adelante o al centro, se miran y vuelven a su lugar. Esto se repite con 10 a 15 afirmaciones.	Ayuda a romper el hielo y generar conciencia inmediata de que compartimos experiencias, características, o realidades con personas que desconocemos. Promueve la empatía temprana y el sentimiento de pertenencia.
El Círculo de la Diferencia (Yo Soy...)	El grupo forma un círculo. El facilitador pide a una persona que diga: <i>"Yo soy [una característica que lo hace diferente o que no se ve a simple vista], y quiero invitar al centro a [nombre de alguien que cree que es diferente]"</i>. Las dos personas se reconocen y la segunda persona comienza la siguiente ronda.	Promueve el reconocimiento de la individualidad y la aceptación de la diversidad. La reflexión clave es que todos somos distintos, y esa diferencia es lo que enriquece el círculo (la comunidad). Se usa para trabajar el prejuicio y la identidad social.

Nuestra Historia (Línea del Tiempo Comunitaria)	Se utiliza un espacio amplio. Se marca una línea en el suelo que representa el tiempo (ej. "Inicio de la localidad" a "Hoy"). Los participantes se ubican físicamente en la línea según su tiempo de residencia o el momento en que se unieron a la comunidad. Luego, identifican eventos clave que han marcado la vida del barrio.	Genera una narrativa colectiva y un sentido de pertenencia histórica. Ayuda a comprender la trayectoria y los desafíos superados (resiliencia), uniendo a miembros antiguos y nuevos en una memoria colectiva compartida.
El Jardín Comunitario (Metáfora de la Aportación)	Se divide el grupo en subgrupos. Se les pide <u>dibujar o escribir sobre una planta que represente la cualidad o recurso más valioso que pueden aportar a la comunidad</u> (ej. <i>una semilla representa la esperanza, un tronco representa la estabilidad</i>). Los subgrupos explican su "planta" y dónde la "plantarían" en el "jardín" de la comunidad.	Fomenta la valoración de los recursos individuales y la conciencia del aporte personal. La reflexión es que solo cuando cada uno pone su "planta" única a disposición, se crea un jardín diverso y fuerte (la comunidad).

La Mochila de la Carga (Empatía Situacional)	Se pide a los participantes que <u>piensen en una "carga" o desafío silencioso que llevan</u> (ej. <i>soledad, preocupación económica, enfermedad</i>). Se les da una piedra o un objeto simbólico. Luego, se les pide intercambiar la "carga" con un vecino por unos minutos.	Este ejercicio, más sensible, promueve la empatía profunda y la conciencia de que todos llevamos luchas no visibles. La reflexión final es sobre cómo la comunidad puede funcionar como un lugar de alivio y apoyo, ayudando a aligerar o compartir la carga del otro.
--	---	---