Proyecto	La Reconciliación la Escribimos Juntos
Municipio	Bosconia
Nombre del profesional	Laura Melissa Murgas Ochoa
Cargo del profesional	Profesional Formador en Reconciliación (Psicosocial)
Lugar	Institución Educativa San Juan Bosco, Bosconia (Cesar)
Fecha	18 de marzo de 2026
Nombre de la sesión	Redes de apoyo – Comunicación asertiva y lenguaje no violento
Ámbito del desarrollo del taller	Personal: X
	Familiar e Interpersonal: X
	Sociocultural:
Objetivo	Reconocer y fortalecer las redes de apoyo personales y comunitarias e introducir la comunicación asertiva y el lenguaje no violento como herramientas para relaciones respetuosas.
Hora de inicio	02:00 p. m.
Hora de finalización	05:00 p. m.
Tiempo de ejecución (horas)	3 horas

1. Descripción metodológica del taller

La sesión articuló el cierre del ámbito personal con la apertura del ámbito familiar e interpersonal. Tras la apertura y el encuadre, en la primera parte se desarrolló un ejercicio de mapeo de redes de apoyo, en el que las y los participantes identificaron a las personas, organizaciones e instituciones que los sostienen en momentos de crisis, comprendiendo las redes como un entramado de relaciones que facilita la transformación personal y social.

En la segunda parte se implementó la herramienta “Palabras que sanan”, dedicada a la comunicación asertiva y el lenguaje no violento. El profesional explicó la diferencia entre expresar necesidades y emociones, por un lado, y emitir juicios o reproches, por el otro, y el grupo practicó —mediante juegos de roles y la observación, petición y expresión de sentimientos— formas respetuosas de comunicarse ante situaciones de tensión cotidiana.

El cierre recogió los aprendizajes de ambos momentos, destacando que pedir y ofrecer ayuda dentro de la comunidad constituye un factor protector y que el modo en que nos comunicamos incide directamente en la calidad de la convivencia.

Considerando que el grupo reunió a personas dedicadas a diversas actividades de la economía popular en un municipio de alta dinámica comercial y de paso, la metodología se adaptó a los horarios y a la disponibilidad de las y los participantes, empleando ejemplos cercanos a sus oficios —comercio, ventas de alimentos, transporte y servicios— para aterrizar los contenidos a su cotidianidad.

Durante toda la jornada se aplicaron de manera transversal los enfoques de derechos humanos, acción sin daño, diferencial, de género, étnico y territorial. Se entregó y empleó el kit pedagógico previsto en el convenio —cartillas de trabajo, instrumentos didácticos de fomento de la reconciliación, cuaderno y bolígrafo— como apoyo a las actividades, y el proceso contó con el acompañamiento permanente de un profesional con capacidad de brindar contención emocional, atento a las

reacciones que pudieran surgir y cuidando en todo momento de no exponer relatos personales traumáticos.

2. Descripción de logros obtenidos durante la sesión de trabajo

Las y los participantes elaboraron su mapa personal de redes de apoyo, reconociendo recursos comunitarios que en muchos casos no habían valorado previamente, y practicaron, mediante juegos de roles, formas asertivas de comunicación. El grupo logró identificar expresiones cotidianas que escalan los conflictos y reformularlas en clave de lenguaje no violento.

Se observó un aumento en la conciencia sobre el impacto de las palabras en las relaciones familiares e interpersonales, así como una disposición a poner en práctica lo aprendido en los entornos cercanos.

En el caso particular del grupo de Bosconia, el grupo reunió a personas dedicadas a diversas actividades de la economía popular —comercio informal, venta de alimentos, transporte y servicios—, propias de un municipio reconocido como cruce de caminos y centro de dinámica comercial del departamento del Cesar. Esta composición del grupo enriqueció los aprendizajes de la sesión y permitió aterrizar los contenidos a las realidades del territorio.

3. Análisis y conclusiones

La sesión funcionó como una transición efectiva entre la dimensión individual y la relacional del proceso. La práctica del lenguaje no violento generó conciencia sobre el papel de la comunicación en la prevención de violencias y en la reconstrucción del tejido social, mientras que el reconocimiento de las redes de apoyo fortaleció el sentido de comunidad.

Se recomienda reforzar estos aprendizajes en las sesiones de diálogo y resolución de conflictos, en las que la comunicación asertiva resulta una herramienta central.

Una participante valoró la comunicación asertiva: “en la casa y con los clientes a veces uno responde mal; practicar otra forma de hablar me pareció muy útil.”