Proyecto	La Reconciliación la Escribimos Juntos
Municipio	Valledupar
Nombre del profesional	Miguel Ignacio Vanegas Cudris
Cargo del profesional	Profesional Formador en Reconciliación (Psicosocial)
Lugar	Salón Comunal 9 de Marzo, Valledupar (Cesar)
Fecha	23 de abril 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.

Dado que el grupo estuvo conformado mayoritariamente por mujeres que asistieron acompañadas de niñas y niños entre 1 y 4 años de edad, la metodología se adaptó disponiendo un espacio de cuidado para la primera infancia y entregando una merienda a las y los asistentes, lo que permitió garantizar la permanencia, la concentración y la participación efectiva de las madres durante toda la jornada, en aplicación del enfoque diferencial y de género.

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 Valledupar, el grupo estuvo conformado mayoritariamente por mujeres vinculadas a unidades de economía popular, varias de las cuales asistieron acompañadas de sus hijas e hijos entre 1 y 4 años de edad; por ello se dispuso un espacio de cuidado para la primera infancia y se entregó una merienda a las y los asistentes, lo que garantizó su permanencia y participación. 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 no violenta en el hogar: “con los hijos y en la casa uno a veces grita por el cansancio; me llevo otras maneras de comunicarme.”