PROYECTO	Esta Reconciliación la Escribimos juntos
Municipio	Palmira
Cargo del profesional	Profesional formador en reconciliación.
Nombre del Profesional	Juan Fernando Reyes Pérez
Lugar	Carrera 33# 37 -80
fecha	18 de Marzo de 2026
Hora de Inicio	9:00 am
hora de finalización	12:00 pm
Ámbito del desarrollo del taller	Personal **x**
	Familiar e Interpersonal
	Sociocultural
Temática	Redes de apoyo - Comunicación asertiva y lenguaje no violento
objetivo	Fortalecer las redes de apoyo de los participantes y promover la comunicación asertiva y el lenguaje no violento como herramientas para la convivencia, la resolución pacífica de conflictos y la reconciliación. Reconocer las redes de apoyo personales y comunitarias. Desarrollar habilidades de comunicación asertiva y de lenguaje no violento en la vida cotidiana.
Tiempo de Ejecución	3 horas

1. **Descripción metodológica del Taller**

El taller **"Mis redes de apoyo"** se desarrolló bajo una metodología participativa orientada a reconocer las personas, instituciones y vínculos que brindan apoyo en la vida cotidiana, fomentando la reflexión, el trabajo en grupo y la construcción de aprendizajes significativos.

En el primer momento, correspondiente a la actividad rompehielos, se propuso la dinámica denominada *"¿A quién acudo?"*. Se invitó a los participantes a reflexionar sobre la pregunta: ¿quién me acompaña cuando necesito ayuda? El objetivo fue evidenciar que ninguna persona enfrenta sola las dificultades y que reconocer las redes de apoyo fortalece el bienestar y la convivencia. Durante el ejercicio, una participante compartió cómo el acompañamiento de su comunidad fue clave en un momento difícil, generando un ambiente de confianza y apertura.

En la actividad principal, los participantes se organizaron en grupos de cuatro a cinco personas para construir el *"mapa de redes de apoyo"*, identificando los vínculos que les brindan soporte en distintos ámbitos de su vida. Entre las redes más destacadas se encontraron:

Red familiar: padres, hijos, pareja y familiares cercanos.

Red comunitaria: vecinos, amigos, líderes y organizaciones del territorio.

Red institucional: entidades de salud, educación y apoyo social.

En el taller **"Comunicación asertiva y lenguaje no violento"**, se inició con la actividad rompehielos *"Las palabras que construyen"*, reflexionando sobre cómo la forma de comunicarnos puede acercar o alejar a las personas. Posteriormente, organizados en grupos, los participantes representaron situaciones cotidianas de conflicto y practicaron transformar expresiones agresivas en mensajes asertivos, utilizando el esquema "yo siento…, cuando…, necesito…", propio del lenguaje no violento.

Posteriormente, en la actividad individual *"Mi compromiso con el buen trato"*, cada participante identificó una práctica concreta para comunicarse de manera más respetuosa en su entorno. Algunas reflexiones fueron: "Quiero aprender a expresar lo que siento sin herir a los demás" y "Como tejedora, puedo escuchar más y mediar los conflictos en mi grupo".

Finalmente, en el cierre simbólico, cada participante compartió una palabra que resumió su aprendizaje o compromiso personal. Entre las palabras mencionadas se incluyeron:

"Escucha" "Respeto" "Apoyo" "Diálogo"

Estas reflexiones evidencian que los participantes lograron reconocer sus redes de apoyo, comprender la importancia de la comunicación asertiva y comprometerse con un lenguaje no violento en la convivencia cotidiana. Posteriormente los participantes recibieron el refrigerio.

2. Descripción de Logros obtenidos durante la sesión de trabajo

Durante la sesión de trabajo, los participantes demostraron un alto nivel de participación, compromiso y disposición para el aprendizaje, lo que permitió alcanzar los objetivos planteados en ambos talleres.

En el taller **Mis redes de apoyo** se logró que los participantes reconocieran las personas e instituciones que les brindan soporte, identificaran sus redes familiares, comunitarias e institucionales, y comprendieran la importancia de fortalecer estos vínculos para enfrentar las dificultades.

En el taller **Comunicación asertiva y lenguaje no violento** se logró que los participantes diferenciaran entre comunicación agresiva, pasiva y asertiva, practicaran el lenguaje no violento en situaciones cotidianas, y asumieran compromisos para promover el diálogo y el buen trato en sus relaciones.

Análisis y conclusiones

La sesión de trabajo evidenció un grupo comprometido y reflexivo, capaz de reconocer sus redes de apoyo y de identificar la comunicación asertiva y el lenguaje no violento como herramientas para la convivencia y la reconciliación.

Aspectos significativos:

La combinación de dinámicas individuales y grupales favoreció la participación activa y la construcción de aprendizajes significativos. La elaboración del "mapa de redes de apoyo" permitió a los participantes visualizar los vínculos que los sostienen, mientras que la práctica del esquema "yo siento…, cuando…, necesito…" facilitó la transformación de expresiones conflictivas en mensajes respetuosos. El compromiso con el buen trato evidenció la disposición del grupo para mejorar sus relaciones cotidianas.

Observaciones metodológicas:

Las estrategias lúdicas, participativas y reflexivas promovieron la comprensión de conceptos complejos y el desarrollo de habilidades comunicativas y relacionales, fortaleciendo las redes de apoyo y la convivencia basada en el respeto.

Conclusión general: Los talleres lograron fortalecer las redes de apoyo de los participantes y promover la comunicación asertiva y el lenguaje no violento. Los participantes demostraron apropiación de los conceptos, capacidad de reconocer sus vínculos de soporte y disposición para aplicar lo aprendido en sus entornos personales y comunitarios.