| | |
|---|---|
| **Proyecto** | La Reconciliación la Escribimos Juntos |
| **Municipio** | Agustín Codazzi |
| **Nombre del profesional** | Adriana Carolina Vergel Rivero |
| **Cargo del profesional** | Profesional Formador en Reconciliación (Psicosocial) |
| **Lugar** | Institución Educativa Nacional Agustín Codazzi – Carrera 10 # 16-110, Agustín Codazzi (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** | 09:00 a. m. |
| **Hora de finalización** | 12:00 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.

Teniendo en cuenta que el grupo estuvo integrado por personas vinculadas a oficios agrícolas, al comercio a pequeña escala y a los servicios, propios de un territorio campesino y culturalmente diverso, la metodología incorporó ejemplos y dinámicas ligadas a la vida rural y productiva del municipio, lo que facilitó que las y los participantes apropiaran los contenidos desde su propia experiencia.

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 Agustín Codazzi, el grupo estuvo integrado por personas vinculadas a unidades de economía popular del municipio, con presencia de oficios ligados a la actividad agrícola, el comercio a pequeña escala y los servicios, propios de un territorio campesino y culturalmente diverso del centro 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.

Un participante reconoció el valor de la comunicación asertiva en su cotidianidad: “muchas veces hablo de mal modo cuando estoy bravo; aprendí que se puede decir lo que uno siente sin ofender.”