PROYECTO	Esta Reconciliación la Escribimos juntos
Municipio	Bosconia cesar
Cargo del profesional	Tallerista Psicosocial
Nombre del Profesional	Dary luz mercado rivera
Lugar	Institución educativa san juan Bosco
fecha	12- 05- 2026
Hora de Inicio	7:45 M
hora de finalización	1:00 PM
Ámbito del desarrollo del taller	Personal;
	Familiar: X
	Socio cultural:
Temática	Verdad y memoria histórica
objetivo	Fortalecer a los estudiantes para que conozcan historias de sus antepasados, que ellos aprendan a resolver los conflictos de manera asertiva promoviendo los valores y principios.
Tiempo de Ejecución	240 minutos

1. Descripción metodológica del taller

La sesión inició con un saludo de bienvenida y la presentación personal, seguido de una introducción a la temática trabajada, resaltando la importancia de reconocer cómo las experiencias del pasado, los señalamientos sociales y las heridas emocionales pueden influir en la construcción de la identidad y en la forma en que los estudiantes se relacionan consigo mismos y con los demás. Desde un enfoque psicológico, el taller estuvo orientado al fortalecimiento del autoconcepto, la resiliencia y la regulación emocional, promoviendo procesos de introspección y transformación personal.

El objetivo principal fue brindar a los participantes herramientas psicológicas que les permitieran fortalecer su carácter, cuestionar creencias limitantes, resignificar experiencias dolorosas y desarrollar capacidades para afrontar de manera resiliente los efectos de los señalamientos negativos. Asimismo, se buscó que los estudiantes comprendieran la importancia de reconocer la verdad sin asumir sentimientos de culpa, favoreciendo el desarrollo de la empatía, la conciencia emocional y la capacidad de construir nuevas narrativas de vida alejadas de patrones conflictivos heredados.

Posteriormente, se desarrolló la actividad rompehielos denominada “El poder del cambio”, orientada a estimular la regulación emocional y el equilibrio entre pensamientos, emociones y conductas. Esta dinámica permitió generar un espacio de confianza y apertura emocional, favoreciendo la participación de los estudiantes y fortaleciendo habilidades asociadas a la toma de decisiones conscientes y al reconocimiento de sus recursos internos.

Seguidamente, se dio paso al desarrollo del taller central “De la herida a la capacidad”, enfocado en la identificación de conflictos internos y externos, así como en la transformación de experiencias dolorosas en oportunidades de aprendizaje y crecimiento personal. Durante esta actividad, los participantes reflexionaron sobre situaciones que han marcado sus vidas y analizaron cómo estas pueden convertirse en experiencias de fortalecimiento emocional y construcción de resiliencia. Se evidenció la capacidad de los estudiantes para reconocer problemáticas presentes en su entorno, cuestionar conductas repetitivas y generar estrategias orientadas a la reconciliación, la sana convivencia y la no repetición de patrones negativos.

Durante la sesión se desarrollaron las siguientes actividades:

- Actividad rompehielos: “El poder del cambio”

- Espacio de socialización y expresión emocional
- Identificación de problemáticas y construcción de estrategias de reconciliación
- Taller reflexivo: “De la herida a la capacidad”
- Reflexión individual y cierre emocional

2. Descripción de logros obtenidos durante la sesión

Durante el desarrollo de la sesión se evidenciaron logros significativos en el ámbito emocional, conductual y reflexivo de los participantes:

- Se fortaleció la conciencia emocional y la capacidad de introspección, favoreciendo procesos de autorreflexión y empatía hacia las experiencias propias y ajenas.
- Los estudiantes participaron de manera dinámica y receptiva, mostrando disposición frente a las actividades planteadas y apertura al diálogo emocional.
- Se evidenció compromiso en la realización y entrega de las actividades propuestas, reflejando interés por el proceso de aprendizaje personal y colectivo.
- Se promovió la validación emocional, permitiendo que los participantes reconocieran sus sentimientos sin temor al juicio o la descalificación.
- Los estudiantes lograron resignificar experiencias dolorosas, comprendiendo que las heridas emocionales también pueden convertirse en fuentes de aprendizaje, fortaleza y crecimiento personal.
- Se fortaleció la capacidad de identificar conflictos y buscar alternativas de solución desde la comunicación asertiva, la reconciliación y la resolución pacífica de conflictos.
- Los participantes comprendieron que conocer la verdad del pasado no implica permanecer atados a ella, sino adquirir la capacidad de decidir qué historias, conductas y patrones no desean repetir en sus vidas.
- La actividad “De la herida a la capacidad” permitió reconocer habilidades personales y recursos internos que contribuyen al fortalecimiento de la autoestima y la construcción de proyectos de vida más saludables.

- Se generó un espacio orientado a la reconciliación consigo mismos y con su entorno, promoviendo actitudes de cambio y transformación positiva.

3. Análisis y conclusión

El proceso desarrollado con los estudiantes fue significativo y generó un impacto positivo tanto a nivel individual como grupal. Desde una perspectiva psicológica, se evidenció que los espacios de reflexión emocional y reconocimiento de experiencias personales favorecen procesos de resiliencia, fortalecimiento del autoconcepto y construcción de relaciones más saludables.

Durante la sesión se observó una actitud participativa, receptiva y abierta frente a las actividades propuestas, lo cual facilitó avances importantes en la convivencia y en la comprensión de cómo las experiencias negativas heredadas o vividas pueden influir en las conductas presentes. Los estudiantes lograron identificar patrones emocionales y comportamentales asociados a conflictos familiares y sociales, reflexionando sobre la importancia de romper ciclos de violencia, rechazo y repetición de conductas dañinas.

Asimismo, el taller permitió promover procesos de resignificación emocional, donde los participantes comprendieron que las heridas del pasado no determinan su futuro, sino que pueden convertirse en oportunidades para el crecimiento personal, la construcción de identidad y el fortalecimiento de capacidades internas. La experiencia favoreció el desarrollo de habilidades como la empatía, la escucha activa, la regulación emocional y la resolución pacífica de conflictos.

Al finalizar la sesión, los estudiantes compartieron reflexiones personales sobre el impacto emocional del taller, manifestando una mayor conciencia de sí mismos y de sus emociones. A través de la autoevaluación reflexiva, lograron reconocer sentimientos previamente no identificados, evidenciando avances en el nivel de introspección y comprensión de su mundo interno. Algunos participantes expresaron el deseo de generar cambios positivos en sus vidas y trabajar conscientemente en su crecimiento personal, demostrando disposición hacia procesos de transformación y reconciliación emocional.

La Reconciliación la escribimos Juntos

www.funprobiensocial.org
@probiensocialdelcaribe
probiensocialdelcaribe@gmail.com
Cra. 60 No. 64-81 Casa Bilbao - Local 102
Barranquilla, Colombia.

FUNDACIÓN ProBienSocial del Caribe