



CRENCO



RECOLECTORES DE FELICIDAD

crecer · envejecer · compartir

FACILITADORES

Red de apoyo comunitario ONLINE

Recolectores de Felicidad - Crecer, Envejecer, Compartir

VALENCIA

PASOS DEL TALLER DE APOYO

VALENCIA

01

OBJETIVOS Y
DURACIÓN DE LOS
TALLERES ONLINE
PARA
FACILITADORES

02

BIENVENIDA Y
PRESENTACIÓN

03

SESIONES DE
TRABAJO

04

REFLEXIONES
FINALES

OBJETIVO DE LOS TALLERES ONLINE

Facilitar la conexión entre generaciones para promover la colaboración, el apoyo emocional, y la transmisión de habilidades prácticas para enfrentar el desastre natural. Además, se buscará empoderar a los participantes con herramientas digitales que puedan usar en momentos de crisis.

DURACIÓN DE LOS TALLERES

3 sesiones de 1 hora cada una, distribuidas a lo largo de una semana.

Bienvenida

Presentación

Breve explicación sobre el objetivo del taller: Conocerse mejor y crear un espacio de apoyo emocional.

Normas del Espacio: El rol de facilitación mencionará las reglas básicas, como escuchar sin juzgar, respetar los turnos de palabra y mantener la confidencialidad facilitando un espacio seguro.

Sesión 1 Conociéndonos y construyendo Redes de Apoyo

Objetivo: Crear un sentido de comunidad y aprender a apoyarnos entre todos.

Temas a trabajar:

- Presentación de cada participante.
- Actividades para conocerse mejor y que los participantes se sientan cómodos.
- Explicación de cómo las diferentes edades pueden ayudarse mutuamente.

Actividades:

- Ejercicio "**Compartiendo mi historia**". Cada persona describirá algo importante sobre su propia experiencia. Esta actividad ayudará a romper el hielo y dar inicio a la conversación.
- Grupos de discusión: Se podrán crear grupos pequeños para conversar sobre cosas que consideren que se puedan necesitar y cosas que crean se podrían ofrecer a los demás. La idea será descubrir cómo podemos ayudarnos.

Sesión 2 Cuidándonos y ayudándonos

Objetivo: Promover la empatía y la colaboración en situaciones de emergencia.

Temas a Tratar

- Cómo ofrecer y aceptar ayuda.
- El valor del apoyo emocional en tiempos difíciles.
- Ideas para mantenerse conectado y apoyado después del taller.

Actividades

- Cada persona compartirá un consejo de su "Caja de Herramientas de Emergencia".
- Creación de un grupo de WhatsApp o lista de contactos para mantenerse en contacto.
- Invitación para colaborar en voluntariados locales y ayudar en la recuperación.

Cierre: Reflexión final sobre el aprendizaje y el compromiso de cada participante para apoyar a la comunidad.

Sesión 3 Panel: nuestra historia en una frase

Objetivo: Permitir que cada participante recoja algo significativo sobre su historia personal expresada durante la sesión 1, en una sola frase, creando un “panel” colectivo que refleje las experiencias y emociones de todos.

Instrucciones: En esta actividad, cada persona compartirá una frase que represente una experiencia, valor, o enseñanza importante en su vida. Las frases se colocarán en un “panel” visible (puede ser una pizarra, cartulina, o un espacio digital si es un taller en línea) para que todos puedan leer y reflexionar sobre ellas. El objetivo es generar un espacio de conexión, empatía y reconocimiento de las diferentes vivencias del grupo.

Lectura: El rol de facilitación invitará a los participantes a leer las frases de los demás y elegir una que les haya llamado la atención. Luego, en una ronda de comentarios, cada persona puede mencionar la frase que eligió y decir por qué la escogió o cómo se relaciona con su propia experiencia.

REFLEXIONES FINALES

Este taller está pensado para crear un espacio donde cada historia individual se convierta en una parte fundamental de una red de experiencias colectivas. Este tipo de espacios considero que son fundamentales para el crecimiento personal y comunitario, donde cada frase, cada vivencia y cada perspectiva pueda enriquecer la narrativa común de cada participante afectado por este desastre natural.

A través de estos años, he podido observar cómo el acto de compartir y escuchar permite a los participantes practicar la empatía y el entendimiento de una manera profunda. Al escucharse mutuamente, los participantes no solo verán reflejadas sus propias experiencias, sino que descubrirán que no están solos. Esto resulta especialmente valioso en momentos difíciles, donde el apoyo mutuo y el sentido de pertenencia a una red emocional son vitales.

GRUPOS DE APOYO



Desde Crencó queremos hacer extensivo este mensaje de fortaleza y unión.

Estamos con vosotros, para ayudaros en lo que este a nuestro alcance para encontrar esperanza y reconstruir, no solo vuestras vidas, sino también los lazos entre las personas de la comunidad de Valencia.