



# Círculo de lectura para una democracia feliz

## *Guía de facilitación*

Acompaña al libro:

*La alegría también es resistencia*

Una guía para  
sostenerte y  
sostener en  
el trabajo por  
la justicia

**La alegría  
también es  
resistencia**

Cristina Custodio, MBA, ICF-MCC  
Gloria Custodio, Esq., ICF-PCC

## Propósito de este círculo de lectura

Este círculo de lectura es una invitación a pausar, reconnectar y reflexionar—**juntas**. Está diseñado para activistas, lideresas comunitarias, funcionarias públicas, defensoras de derechos y todas aquellas personas que están sosteniendo más de lo que muestran.

Nuestro vehículo principal será la exploración conjunta del libro ***La alegría también es Resistencia: Una guía para sostenerse y sostener en el trabajo por la justicia***.

No es un grupo de lectura más: es cuidado colectivo en acción.

Ya sea que estés participando en un círculo organizado por la Iniciativa de Coaching para una Democracia Feliz o creando tu propio espacio, este círculo es tuyo. Un lugar donde tu cansancio tiene lugar, tu esperanza es bienvenida, y tu liderazgo es digno desde el inicio.

## Nota sobre lenguaje

En esta guía **utilizamos el femenino como forma gramatical neutra**, como una manera consciente y amorosa de **incluir a todas las personas**—mujeres, hombres, personas no binarias, trans, queer, y de todas las identidades de género. Porque el liderazgo no tiene género, pero sí cuerpo, emoción y dignidad.

# ¿Estás pensando en crear tu propio círculo?

Es hermoso y factible. Lo hemos hecho sencillo y flexible para que esta experiencia pueda llegar a la gente allí donde esté. Si quieras organizar un círculo, haz lo siguiente:

1. Elige tu formato - Selecciona las fechas, la hora y el lugar (virtual o presencial).
2. Invita a tu gente - Envía una invitación personal, incluyendo:
  - Un enlace a la [Iniciativa de Coaching para una democracia feliz](#) para que puedan acceder al libro de forma gratuita (también existe la versión de pago, para quienes deseen apoyar nuestro trabajo).
  - Un ejemplar de esta Guía para que sepan qué esperar.
3. Lleva a cabo tus sesiones - Sigue esta guía para las 4 sesiones en círculo, cada una con su propia agenda. Pueden decidir si quieren tener una facilitadora fija o rotarse esa responsabilidad.

Eso es todo. Sin herramientas sofisticadas, sin un guión perfecto, sólo con la voluntad de decir presente y mantener el espacio.



## Algunas cosas a tener en cuenta

- Los incisos de reflexión del libro están pensados para la reflexión individual. Anima a los participantes a dedicarles su tiempo y a venir al círculo dispuestos a explorar juntos.
- No tienen por qué tratar todas las preguntas de esta guía durante las sesiones. Elige las que más te interesen. Ve allí donde esté la energía. Confía en la sabiduría del grupo.
- Esta experiencia debe ser gratificante, no una cosa más que gestionar. No estás aquí para actuar, sino para practicar. Para ser real. Pertenecer.

Ya seas una facilitadora experimentada o primeriza, esperamos que sientas el abrazo de estas páginas. **No lo estás haciendo sola**, y no tienes que hacerlo a la perfección para que sea poderoso.



# Fundamentos del círculo

## Formato sugerido

- Tamaño del círculo: 4-10 participantes
- Frecuencia: Semanal o quincenal (recomendado: 4 sesiones)
- Duración: 60 minutos por sesión
- Facilitación: Rotar facilitadoras o elegir una anfitriona fija
- Materiales: El **libro** (digital o impreso), un diario y un espacio de reflexión (virtual o presencial).

## Acuerdos del círculo

- **Confidencialidad** - Protegemos la vulnerabilidad de las demás.
- **Equidad de voz** - Cada una de nosotras comparte y mantiene el espacio con intención.
- **Generosidad** - Preguntamos y respondemos con curiosidad, no juzgando.
- **Compasión** - Nos mostramos humanas. Con eso basta.
- **Alegría como liderazgo** - Honramos la alegría como una estrategia seria.



## **Programa típico de una sesión de una hora**

- Enraizamiento (1 min) - Respiración, cita o momento de quietud
- Ronda de entrada (10 min) - Invitación a cada persona para conectar
- Conversación sobre libro (43 min) – Tres preguntas generosas
- Ronda de cierre (6 min) – Invitación a cada persona para compartir gratitud o ideas finales

## **Agendas por sesión**

# Sesión 1 — Soñar con una democracia feliz

 *Pre-sesión: Leer capítulos 1 y 2 (Soñar con una democracia feliz y Liderar sin derrumbarte)*

Ronda de entrada:

¿Qué te trajo a este círculo en este momento de tu vida?

Preguntas para la conversación:

1. ¿Qué significa para ti una democracia feliz en tu contexto?
2. ¿Qué mensajes has recibido sobre el sacrificio como virtud en tu forma de liderar?
3. ¿Qué cambiaría si empezaras a tratar la alegría como estrategia, no como premio?

Ronda de cierre:

Una cosa que te llevas de esta conversación y algo que agradeces del círculo de hoy.

## Sesión 2 — Sostenerte sin dividirte

*Pre-sesión: Leer capítulos 3 y 4 (Coaching para quienes sostienen el cambio y Sostenerte para sostener)*

Ronda de entrada:

¿Qué parte de ti necesita hoy más cuidado?

Preguntas para la conversación:

1. ¿Qué creencias tienes sobre lo que significa pedir ayuda?
2. ¿Qué señales te está dando tu cuerpo últimamente y cómo las estás escuchando (o no)?
3. ¿Qué prácticas pequeñas podrían ayudarte a sostenerte sin llegar al límite?

Ronda de cierre:

Una idea que te gustaría seguir explorando y algo que agradeces de haber compartido este espacio con otras.

## **Sesión 3 — Liderar desde lo auténtico**

*Pre-sesión: Leer capítulos 5 - 7 (Coaching para sentirte completa, Liderar desde adentro, y Reclamar tu voz y tu confianza)*

Ronda de entrada:

¿Qué parte de ti te gustaría traer con más fuerza a tu forma de liderar?

Preguntas para la conversación:

1. ¿Qué partes de ti has dejado fuera de tu liderazgo por miedo a no encajar?
2. ¿Cómo sería tu liderazgo si no sintieras la necesidad de corregirte y confiaras plenamente en tu voz?
3. ¿Qué harías diferente si confiaras plenamente en tu voz? ¿Qué significa para ti una democracia feliz en tu contexto?

Ronda de cierre:

Una afirmación o recordatorio que te gustaría llevarte para los próximos días.

## **Sesión 4 — Sostener el ritmo, multiplicar la alegría**

 *Pre-sesión: Leer capítulos 8 - 10 (Líderar en comunidad, Sostener el ritmo sin perderte a ti misma, y Líderar con alegría como forma de resistencia)*

Ronda de entrada:

¿Qué práctica o relación te ha ayudado a no sentirte sola últimamente?

Preguntas para la conversación:

1. -¿En qué espacios estás liderando sola cuando podrías estar acompañada?
2. ¿Qué necesitas soltar para sostener un ritmo más habitable/llevadero?
3. ¿Qué cambiaría si trataras la alegría como parte de tu estrategia de liderazgo?

Ronda de cierre:

Una intención que quieres llevar contigo y una forma en la que podrías invitar a otras a sostenerse también.

## Lo que viene luego

Puede que tu círculo esté terminando, pero el trabajo -y los cuidados- continúan.

### Crea un nuevo círculo

Tal vez sientes el deseo de compartir esta experiencia con otras personas en tu equipo, organización o comunidad. Puedes usar esta misma guía para facilitar un nuevo círculo. No necesitas ser experta—solo estar dispuesta a sostener espacio con presencia y cariño.



### Solicita coaching individual

Si este círculo te ayudó a nombrar algo importante, imagina lo que podrías descubrir en un espacio personalizado. A través de la **Iniciativa de Coaching para una Democracia Feliz**, puedes solicitar 5 sesiones individuales de coaching gratis con una coach credencializada. Este es un espacio solo para ti—sin juicios, sin exigencias, y con todo el respeto que tu liderazgo merece.

Tanto el libro como esta guía están disponibles gratuitamente para personas defensoras de la democracia y la justicia social. Puedes compartirlos libremente con tu red.

Gracias por sostener y dejarte sostener. Gracias por liderar sin dejar de sentir. Gracias por elegir la alegría como parte de tu resistencia. Nos seguimos acompañando.

# Guía de facilitación del círculo de lectura para una democracia feliz

Derechos reservados © 2025 por Cristina & Gloria Custodio.

Gracias por participar. Si quieres apoyar nuestro trabajo, compra un ejemplar de nuestro libro. Visita <https://thesocialleadershipcoach.com/books/> para acceder a los enlaces de compra de diversos vendedores de libros.

