

**PROGRAMA DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL CON
METAPROPÓSITO DE CONTRUCCIÓN DE HABILIDADES PSICOSOCIALES
PARA LA VIDA DESDE LA GESTIÓN DEL BIENESTAR EN LAS RELACIONES
DE VIDA DE JÓVENES VINCULADOS A LA CASA UNIVERSITARIA
ASOCIACIÓN NUEVO FUTURO DE COLOMBIA**

JENNIFER DAYANNA ALFONSO VANEGAS

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO

TERAPIAS PSICOSOCIALES

BOGOTÀ D.C 2020

**PROGRAMA DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL CON
METAPROPÓSITO DE CONTRUCCIÓN DE HABILIDADES PSICOSOCIALES
PARA LA VIDA DESDE LA GESTIÓN DEL BIENESTAR EN LAS RELACIONES
DE VIDA DE JÓVENES VINCULADOS A LA CASA UNIVERSITARIA
ASOCIACIÓN NUEVO FUTURO DE COLOMBIA**

JENNIFER DAYANNA ALFONSO VANEGAS

*Trabajo de grado como prerrequisito parcial para obtener el título de
PROFESIONAL EN TERAPIAS PSICOSOCIALES*

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO

TERAPIAS PSICOSOCIALES

BOGOTÀ D.C 2020

AGRADECIMIENTOS

De ante mano quiero agradecer a la Asociación Nuevo Futuro De Colombia, por permitirme realizar mi trabajo de grado y a cada uno de sus integrantes por brindarme las herramientas necesarias para llevarlo a cabo.

Agradezco a la facultad por haberme brindado su apoyo durante este proceso y haber fortalecido mis capacidades y habilidades para el desarrollo de mi trabajo de grado.

Gracias a mi familia por apoyarme en cada decisión y proyecto, por creer en mí y disfrutar cada momento en este maravilloso camino.

También agradezco a la profesora Adíela, ya que sus aportes fueron fundamentales durante la formación de mi trabajo de grado y siempre me brindó todo su conocimiento.

Agradezco a la Decana Karol Vásquez por haber estado presente en toda mi formación y ser parte fundamental de este proceso tan gratificante, también a la profesora Pilar por generar aportes y ser una gran guía en la carrera.

Por último, pero no menos importante agradezco a mis compañeros por haber sido parte de este proceso a lo largo de la carrera y haber aportado en mi formación académica y personal.

Tabla de contenido

1. PROBLEMA.....	1
1.1PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1.1Formulación del problema	2
2. JUSTIFICACION	3
3. OBJETIVOS	6
3.1Objetivo general.....	6
3.1.1Objetivos específicos	6
4. MARCO TEÒRICO.....	7
CONCEPTOS	9
Relaciones de vida.....	9
Personalidad.....	9
Autoestima	10
Toma de decisiones	10
Bienestar	11
Calidad de vida	12
5. DISEÑO METODOLÒGICO.....	13
5.2POBLACION.....	13
5.3MUESTRA	13
5.3.1TIPO DE MUESTRA:	13
5.4 TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN	14
5.4.1Entrevista	14
5.4.2 Entrevista semiestructurada:	14
5.4.3 Grupo de enfoque	14
5.4.4 Tipo de entrevista	14
5.5 CRITERIOS DE INCLUSION	14
5.6 CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	15
6. CRONOGRAMA GENERAL	16
7. PROGRAMA DE ATENCIÒN E INTERVENCÌÒN PSICOSOCIAL	17

7.1 Evaluación psicosocial	17
7.2 Diagnóstico psicosocial	18
Los ideales futuros identificados fueron:.....	18
RELACIONES DE VIDA	20
Atención e intervención psicosocial.....	20
8. RESULTADOS	22
8.1 PROBLEMA PSICOSOCIAL-	22
8.1.1Futuribles:	22
8.1.2Proceso de decisión:	23
8.2 Sistema psicosocial	23
8.2.1SUJETO:.....	23
8.2.2 SUJETO- OTROS	24
8.2.3SUJETO-OTROS- CONTEXTO COMPLEJO.....	26
8.3 METAPROPÓSITO.....	27
8.4MODELO PSICOSOCIAL EMERGENTE	29
8.4.1Perspectiva Epistemológica	29
8.4.2Perspectiva Ontológica	29
8.4.3Perspectiva Metodológica	30
9. CONCLUSIONES	31
9.1Problema psicosocial.....	31
9.2Meta propósito:	31
9.3Modelo psicosocial emergente.....	31
9.4Programa de atención e intervención psicosocial	31
10. RECOMENDACIONES	33
Bibliografía.....	34
ANEXOS.....	38
ANEXO 1-ENTREVISTA	38
ANEXO 2 GRUPO DE ENFOQUE	39
ANEXO 3- CONSENTIMIENTO INFORMADO	40
ANEXO 4 ANALISIS DE ENTREVISTA	42
ANEXO 5HISTORIA PSICOSOCIAL PARA GESTION DEL BIENESTAR.....	113
CARACTERIZACIÓN DEL SISTEMA:.....	114
Identificación de futuribles	116

IDENTIFICACIÓN DE CONTEXTOS Y ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD	121
PROPUESTA DEL PROGRAMA DE ATENCION E INTERNVENCION.....	125
PROGRAMA DE GESTIÓN DEL BIENESTAR.....	131
etapas y procesos del programa.....	131
Tema.....	131
Presentación de la terapeuta psicosocial en formación	131
Presentación.....	131
ANEXO 6 PREINFORMES INDIVIDUALES.....	142
Formato de Pre informe Individual 1	142
Desarrollo de la sesión. En este espacio se consigna la propuesta detallada (Actividad, recursos, tiempo y procedimiento) de la sesión de acuerdo al objetivo, metodología y meta propósito del programa de Atención e Intervención Psicosocial.	143
Técnicas y estrategias terapéuticas.....	144
Condiciones del Programa según Enfoque Psicosocial	144
Tareas y/o compromisos	144
Recomendaciones y Anexos	145
Formato de Pre informe Individual 2	147
Desarrollo de la sesión. En este espacio se consigna la propuesta detallada (Actividad, recursos, tiempo y procedimiento) de la sesión de acuerdo al objetivo, metodología y meta propósito del programa de Atención e Intervención Psicosocial.	147
Técnicas y estrategias terapéuticas.....	148
Condiciones del Programa según Enfoque Psicosocial	149
Tareas y/o compromisos	149
Recomendaciones y Anexos	149
Firma del Terapeuta Psicosocial	150
Formato de Pre informe Individual 3	150
Desarrollo de la sesión. En este espacio se consigna la propuesta detallada (Actividad, recursos, tiempo y procedimiento) de la sesión de acuerdo al objetivo, metodología y meta propósito del programa de Atención e Intervención Psicosocial.	151
Técnicas y estrategias terapéuticas.....	152
Condiciones del Programa según Enfoque Psicosocial	152
Tareas y/o compromisos	153
Recomendaciones y Anexos	153
Firma del Terapeuta Psicosocial	155
Formato de Pre informe Individual 4	156

Desarrollo de la sesión. En este espacio se consigna la propuesta detallada (Actividad, recursos, tiempo y procedimiento) de la sesión de acuerdo al objetivo, metodología y meta propósito del programa de Atención e Intervención Psicosocial.	157
Técnicas y estrategias terapéuticas	157
Condiciones del Programa según Enfoque Psicosocial	158
Tareas y/o compromisos	158
Recomendaciones y Anexos	158
Firma del Terapeuta Psicosocial	159
Formato de Pre informe Individual 5	160
Desarrollo de la sesión. En este espacio se consigna la propuesta detallada (Actividad, recursos, tiempo y procedimiento) de la sesión de acuerdo al objetivo, metodología y meta propósito del programa de Atención e Intervención Psicosocial.	160
Técnicas y estrategias terapéuticas	161
Condiciones del Programa según Enfoque Psicosocial	162
Tareas y/o compromisos	162
Recomendaciones y Anexos	162
Firma del Terapeuta Psicosocial	164
ANEXO 7 POST INFORMES INDIVIDUALES	165
ANEXO 8 PREINFORMES GRUPALES	185
El sabio y el escorpión	254
El mundo (Eduardo Galeano)	255
ANEXO 9 POST INFORMES GRUPALES	285

1. PROBLEMA

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El proyecto de vida es un plan personal a largo plazo, es la orientación y el sentido que una persona le da a su existencia, es una herramienta que pretende apoyar el crecimiento personal, identificando las metas que se desean conseguir mediante el reconocimiento de las capacidades con las que cuenta cada ser humano. Para el desarrollo de un proyecto de vida adecuado, se debe contar con seguridad, autoconfianza, paciencia, espiritualidad, identidad, creencias y valores (Betancourth & Ceron, 2017).

El proyecto de vida se define de acuerdo a 3 dimensiones de la siguiente manera: valoración de sí mismo, proyección futura y relación con el contexto social y educativo; se puede concebir como un proceso que estructura tanto las expectativas vitales como las estrategias para lograr dichos objetivos en el marco de un contexto social; representa la relación del individuo consigo mismo y con la comunidad a la que pertenece, definiendo las posibilidades para lograr aspiraciones (Yepes Garcia, 2017).

“En la adolescencia el proyecto de vida tiene especial importancia, debido a que se encuentra en estado de planeación prospectiva, de tal manera que los sistemas de educación deberán contribuir al aprendizaje de las diferentes ciencias y al desarrollo integral de los individuos de acuerdo con sus características personales” (Lomeli, Lopez, & Valenzuela, 2016)

Los jóvenes que pertenecen a programas del estado cuentan con diferentes beneficios tales como el acceder a educación superior y mejorar su calidad de vida. Se plantea un interrogante y es: una vez aquellas personas que contaron con todo tipo de ayuda durante su estadía en el programa del estado ¿tienen la capacidad de proyectarse a futuro y verificar si cuentan con las herramientas necesarias para alcanzar lo que se proponen en sus vidas?

En ese sentido, surge la necesidad de organizar y fortalecer el proyecto de vida de los estudiantes, que permita al sistema psicosocial alcanzar sus proyecciones, de manera clara y objetiva.

Se pretende lograr que los jóvenes pertenecientes al programa se empoderen, planteen ideales futuros y los consigan como personas libres, responsables y autónomas capaces de tomar decisiones en diferentes circunstancias, para el logro de un adecuado progreso laboral y social.

De acuerdo con lo anterior, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

1.1.1 Formulación del problema

¿Cómo promover habilidades psicosociales para la vida frente a la gestión del bienestar en las relaciones de vida de jóvenes vinculados a la casa universitaria asociación nuevo futuro de Colombia?

2. JUSTIFICACION

Durante el trimestre octubre - diciembre 2019, la tasa global de participación laboral (TGP) de la población joven en el total nacional fue 57,9%, en el mismo periodo de 2018 esta tasa se ubicó en 59,0%. Para los hombres fue 65,6% y para las mujeres se ubicó en 50,0%. En el trimestre octubre - diciembre 2018 estas fueron 66,8% y 51,1%, respectivamente. La tasa de ocupación (TO) para el total de personas entre 14 y 28 años fue 48,6%, en el trimestre octubre - diciembre 2018 esta tasa se ubicó en 49,3%. Para los hombres fue 57,5%, y para las mujeres fue 39,4%. En el mismo periodo del año anterior estas tasas se ubicaron en 58,8% y 39,7%, respectivamente. La tasa de desempleo de la población joven se ubicó en 16,0%, el mismo periodo de 2018 esta tasa fue 16,4%. Para los hombres la tasa de desempleo se ubicó en 12,3% y para las mujeres en 21,1%. En el trimestre octubre - diciembre 2018 estas tasas fueron 12,0% y 22,3%, respectivamente (Oviedo, Mercado Laboral De La Juventud, 2020).

A nivel Departamental, Cundinamarca tiene 825.563 habitantes entre los 12 y los 28 años, que representan un 29,44% de su población total. De ellos, 289.773 tienen entre 12 y 17 años y 535.799 están en el rango de los 18 a los 28 años. Lo que pretende la administración departamental es que todos los jóvenes sean protagonistas de su desarrollo y el de sus comunidades, como actores estratégicos para la construcción de la paz, consolidando a Cundinamarca como un territorio de oportunidades para los jóvenes”(Moreno, 2018).

Para el año 2018 se intervinieron aproximadamente 320 jóvenes en modalidad no privativa de la libertad del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), y en modalidad de reintegro escolar flexible (quienes estuvieron escolarizados), no se trata de un proceso de formación sino de fortalecimiento de competencias socio-emocionales para reforzar el autoconocimiento en jóvenes de alta vulnerabilidad social con el fin de que tengan acceso a información frente a trabajo y formación pero a la vez proyecten su vida de acuerdo a sus aspiraciones, sueños y habilidades. Se ha recibido cerca de 3.000 jóvenes en las 12 Casas de Juventud, quienes mensualmente se benefician de los servicios, con las actividades desarrolladas y enfocadas en el emprendimiento. (Velez, 2018, pág. 1).

“la Veeduría Distrital presentó un informe en el que se exponían las cifras del mercado laboral para los jóvenes en Bogotá. En este documento, la entidad señalaba que la cifra de desempleo juvenil (18,9%) creció al menos en un 2% con respecto al 2018, lo cual equivale a casi el doble del total de desempleados en la ciudad (11%)” (Perdonomo, 2019).

A través de la construcción de habilidades psicosociales para la vida desde la gestión del bienestar a partir de las relaciones de vida, se pretende trabajar en los ideales futuros por medio del fortalecimiento del proyecto de vida y de esta manera desarrollar y aumentar el uso de las capacidades, habilidades y potencialidades del sistema psicosocial, generando la toma de decisiones en los ámbitos laborales, familiares, sociales y educativos y de esta manera puedan alcanzar una mejor calidad de vida, empoderándose de su rol en la sociedad y teniendo en cuenta su visión prospectiva para un buen desempeño.

El programa de atención e intervención psicosocial permite que los jóvenes los cuales están en un ciclo vital crucial para su proyecto de vida logren fortalecerlo por medio de las relaciones de vida. Es pertinente resaltar que el sistema psicosocial está expuesto a diferentes circunstancias dentro de la casa universitaria y al no convivir en un núcleo familiar se generan dificultades para expresar sentimientos y emociones, también es ideal para la implementación de la toma de decisiones en la universidad, trabajo, vida social y dentro de la casa universitaria.

Se debe tener en cuenta que este tema no se había abarcado por parte del equipo psicosocial, es una necesidad que el sistema psicosocial resaltó se debía adoptar, ya que se evidenciaba consecuencias tales como el manejo inadecuado del dinero, los jóvenes al encontrarse 18-25 años en un ciclo vital en el que se generan dificultades para obtener influencia en su proyecto de vida, etc. Se identificaron distintas falencias ante este tema.

Es conveniente resaltar que el sistema a pesar de llevar procesos de 10 a 20 años o más con el ICBF, nunca ha tenido un acercamiento tan profundo sobre cómo se proyectan a futuro y no se había generado reflexión sobre las herramientas con las que cuentan, por lo cual es una gran oportunidad para que el sistema psicosocial se auto distancie y pueda tener una percepción más clara sobre las potencialidades y capacidades que tienen a la mano.

También fue necesario llevar a cabo el programa de atención e intervención orientado hacia el proyecto de vida, ya que algunos jóvenes estaban a punto de egresar y no tenían estipulado algún tipo de plan o proyecto para realizar una vez abandonaran el hogar.

Es pertinente abarcar el tema relacional y desenvolver el contenido de sus familias para el sistema psicosocial ya que es un poco incómodo de abordar por las circunstancias en las que han sido separados de ellos o por cómo sucedieron los hechos para ingresar a la casa universitaria, fue pertinente abordar este tema para que ellos a partir de su egreso puedan restablecer la comunicación con sus familias.

A partir de su historia de vida, no se tenía un buen manejo emocional y por tal motivo no consideraban el tener que cumplir órdenes ni horarios y por tal motivo se generaban discusiones entre el equipo psicosocial y los jóvenes, por eso fue necesaria la implementación del manejo de emociones con relación al proyecto de vida y a las relaciones con los otros y el contexto complejo y de manera externa con las personas que se relacionaban en el área laboral, social y académica.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo general

Promover habilidades psicosociales para la vida desde la gestión del bienestar en las relaciones de vida de jóvenes vinculados a la casa universitaria asociación nuevo futuro de Colombia

3.1.1 Objetivos específicos

- Fortalecer el pensamiento autónomo y responsable a la hora de tomar decisiones importantes en el transcurso de su vida.
- Promover la utilización de los recursos con los que cuenta el sistema psicosocial a través del empoderamiento para mejorar su calidad de vida.
- Fortalecer las capacidades y potencialidades del sujeto, otros y contexto complejo para que puedan alcanzar sus ideales futuros.
- Promover la planeación prospectiva de acuerdo con la libertad y responsabilidad a través de actividades terapéuticas que ayuden a la trascendencia.

4. MARCO TEÒRICO

El presente proyecto tuvo como base el Modelo Psicosocial Emergente, definido como “la formulación epistemológica, ontológica y metodológica de los problemas psicosociales” (Medina M. V., Lo Psicosocial, 2016)

La perspectiva epistemológica “se propone hacer una aproximación comprensiva del problema psicosocial (Medina M. V., Lo Psicosocial, 2016)teniendo en cuenta como base la teoría de las capacidades, propuesta por Amartya Sen y Martha Nussbaum, a través de la que se pretende potencializar la autorrealización en el sistema psicosocial los cuales plantean como ideales futuros fortalecer el proyecto de vida del sistema psicosocial a través de las relaciones de vida, pretendiendo mejorar su calidad de vida, la habilidad de desarrollar con destreza los sentidos, la capacidad de planificar sus futuros ideales, capacidad de relacionarse con los y el contexto complejo y tener la habilidad de vivir su propia de vida de manera sana y adecuada.

De acuerdo a las necesidades del sistema psicosocial, se buscó generar “la capacidad para funcionar permitiendo a la persona elegir una forma de vida satisfactoria y con bienestar,” (Medina M. V., Lo Psicosocial, 2016)de tal manera que el sistema psicosocial desarrolle sus capacidades para que lograra desenvolverse de manera adecuada ejecutando latoma de decisiones para su autorrealización a nivel personal y grupal.

Se pretendió que el sistema psicosocial autogestione su propia vida a partir de sus capacidades y potencialidades “desde esta mirada las capacidades se las puede identificar como el poder para lograr algo, como la posibilidad de funcionar y con la posibilidad de decidir (Medina M. V., Lo Psicosocial, 2016).Teniendo en cuenta lo anterior, se buscó Promover habilidades psicosociales para la vida frente a la gestión del bienestar en las relaciones de vida de los jóvenes vinculados a la casa universitaria asociación nuevo futuro de Colombia con el fin de desarrollar las capacidades y auto gestionar su propio cambio a través de las potencialidades con las que contaba el sistema psicosocial.

De acuerdo con la formulación Ontológica se identificó el sujeto como “los jóvenes de la casa universitaria”, los otros “el equipo psicosocial que tiene cargo el cuidado de los

jóvenes “y el contexto complejo “familiares con los que tienen contacto. El problema psicosocial que se abordó fue el tipo III, el cual cuenta con los siguientes componentes: Sistema psicosocial, ideales futuros y proceso de decisión. En el cual se busca desarrollar las habilidades sociales para su proyección y empoderamiento, toma de decisiones con el fin de formarse como personas capaces de llevar una vida sana. “Estos problemas psicosociales son la objetivación de situaciones, fenómenos y procesos que conforman la realidad de un sistema psicosocial interesado en la construcción de futuros que le permitan acceder a calidad de vida” (Medina M. V., Lo Psicosocial, 2016), permitiendo realizar la inmersión en el campo con la intención de mejorar su calidad de vida por medio de las relaciones de vida.

A partir de la perspectiva Metodológica se diseñó e implementó un programa de atención e intervención psicosocial para actuar frente a los problemas psicosociales, con la metodología investigación acción participativa, en la que se llevó a cabo la inmersión en el campo por medio del uso de técnicas de recolección de la información en donde se identificó las necesidades del sistema psicosocial que permitiendo así alcanzar los objetivos planteados del programa de atención e intervención psicosocial y se tuvo como fin relacionar al sujeto, otros y contexto complejo como ejes principales de su propio cambio y transformación por medio de la participación activa durante el programa.

A continuación, se describen conceptos que se tuvieron en cuenta para el desarrollo del presente programa.

CONCEPTOS

Relaciones de vida

Las relaciones humanas pueden ser una gran fuente de disfrute, pero también de sufrimiento y malestar. Berscheid (1999) indicaba que las relaciones sociales eran el fundamento de la condición humana. Los sujetos nacen en el seno de las relaciones sociales, viven en relaciones con los demás y hasta después de la muerte dichas relaciones sociales sobreviven, incorporadas en el tejido social. “(Betina & Evangelina, 2016)

Las relaciones positivas suponen habilidades de empatía, cooperación y compromiso por el bienestar de los demás. En el caso de los adolescentes, estas relaciones favorecen el desarrollo de fortalezas personales, proporcionan apoyo emocional e instrumental ante situaciones estresantes y contribuyen a la competencia social. “(Betina & Evangelina, 2016)

Personalidad

La personalidad es un elemento predominante al desarrollar un proyecto de vida óptimo ya si no se tiene una idea clara se pueden generar consecuencias a corto y largo plazo. Las personas que no tienen pensamiento claro sobre este tema tienden a sentir desesperación y frustración y aumenta el miedo de qué traerá el futuro y por tal razón aumenta la posibilidad de que sean incapaces de desarrollar una personalidad individual por sí mismos. La personalidad se constituye a partir de la interacción de varias dimensiones, que son visibles y susceptibles de evaluación desde la adolescencia. La etapa de la adolescencia trae consigo vivencias y emociones en los diferentes ámbitos como lo social, laboral y académico, estas experiencias son necesarias para el fortalecimiento de la identidad personas, por tal motivo se es más vulnerable al estrés “(Barraza, Montero, & Serrano, 2015)”.

La personalidad se caracteriza en sentir, pensar y actuar de esta manera cada ser humano lo utiliza para la adaptación a cada entorno..(Gomez, 2019) Afirma en un estudio que se realizó los resultados mostraron que los individuos varían sistemáticamente en su personalidad según los roles y que los sujetos fueron significativamente más abiertos a la experiencia y menos extrovertidos en el trabajo, además de que la personalidad resultó ser un buen predictor de la satisfacción laboral

Autoestima

La autoestima se basa en las percepciones, evaluaciones, sentimientos y comportamientos de sí mismo, se caracteriza por el sentido y valor que cada individuo se da, por lo tanto, puede generar afectación en el estar y actuar en la sociedad y en el desarrollo de las relaciones con los demás. Nada en nuestra manera de pensar, de sentir, de decidir y de actuar escapa a la influencia de la autoestima. “La autoestima se considera como el punto de partida para el desarrollo positivo de las relaciones humanas, de la responsabilidad personal, de la creatividad y del aprendizaje, por lo que, sobre todo para las personas con diversidad funcional, desempeña un papel bastante importante en sus vidas, ya que tener una autoestima positiva es vital para la vida personal, social y profesional, hechos que por sus limitaciones se ven truncados habitualmente”(IniestaMartínez, Martínez Sanz, & Mañas Viejo, 2014).

La autoestima es un motivante para que una persona se maneje con propiedad y se manifieste con autonomía y se proyecte de manera satisfactoria en la vida de manera evolutiva baya descubriendo su propia identidad y por lo tanto encuentre los ambientes en los que se pueda desarrollar sin ningún problema. Una autoestima adecuada, con tintes positivos demuestra seguridad, y esta seguridad brinda confianza y la confianza nos lleva a ser aceptados, destacándonos del resto y por ende posiblemente ser esa persona buscada en un puesto laboral. “ La autoestima de las personas adolescentes es un asunto de gran importancia, primero para sí mismo, segundo para su proceso educativo y, finalmente, para la educación como tal, en tanto personas educadas serán productivas para la sociedad; es el factor que puede definir, de manera relevante en el alumnado, tanto su motivación académica, como un estado emocional favorable para el logro de un desempeño escolar redituable y un desarrollo educativo como sujeto individual y colectivo en aras de la plenitud”(Silva-Escorcía & Mejía-Pérez, 2015).

Toma de decisiones

Los seres humanos durante el ciclo vital tienden a tener varias alternativas al tomar decisiones. Algunas son de gran relevancia y otras tiene menos de importancia, pero sin tener en cuenta que decisión sea se debe tener en cuenta las consecuencias que estas conllevan y tener en cuenta si el resultado va ser positiva “De hecho, las pequeñas

decisiones, aquellas que definen el próximo paso a cada momento, son a veces las que marcan el rumbo de nuestra realidad y su acumulación resulta en lo que viene a ser nuestra vida. Pero los virajes importantes, los emprendimientos significativos, las guerras y los fracasos dependen casi siempre de buenas o malas grandes decisiones”(Laufer, 2014).

Tomar una decisión que repercutirá en el futuro inmediato resulta difícil porque no depende únicamente de las preferencias personales. La decisión debe considerar también factores económicos, familiares y sociales, por lo que se deben contar con las herramientas básicas para

incrementarlos conocimientos, descubriendo potencialidades y preferencias y analizándolos factores implicados en la elección “ Por lo tanto, trabajar la toma de decisiones es una tarea que se lleva a cabo de forma gradual, partiendo del conocimiento de sí, del conocimiento y regulación de las propias emociones y de la empatía con las emociones de los demás sujetos, de tal forma que permita seguir conociendo las diferentes opciones que se ofrecen a lo largo de la vida”(Marquez & Gaeta, 2018),Tomar una decisión puede ser difícil si no se tienen el empoderamientos suficiente para realizarlo ,es un proceso que implica carácter y autonomía para tener control sobre el proyecto de vida.

Bienestar

Es un estado de satisfacción personal y de comodidad, pero es muy subjetivo ya que el ser humano es diverso y por tal razón cuenta con diferentes formas de percibir que puede ser bienestar, bienestar está conformado por seis dimensiones las cuales son las siguientes “auto aceptación: evaluación positiva de sí mismo; crecimiento personal: crecimiento continuo en cuanto se busca el desarrollo como persona; propósito en la vida: también relacionado con el proyecto de la vida, el significado que se le puede dar a las metas y expectativas; relaciones positivas con los otros: el desarrollo y mantenimiento de relaciones de calidad; dominio ambiental: se refiere a tener la capacidad de dirigir efectivamente la propia vida y poder cambiar el ambiente para satisfacer necesidades y deseos; autonomía: autodeterminación de la persona a no dejarse llevar por las presiones sociales y tomar el control de su propio comportamiento”(Medina & Velasquez, 2017)

Es pertinente resaltar que las relaciones sociales generan gran bienestar y puede traer beneficios como, mejorar la autoestima, disminuir en gran cantidad el estrés, tener instantes

constantes de felicidad, aumento de la capacidad entre otras “El de bienestar social (social well-being) surge desde una noción de sujeto que resalta las relaciones interpersonales e intergrupales dentro del contexto social (Blanco & Valera, 2007) y se refiere a la valoración que hace una persona de las circunstancias y el funcionamiento dentro del medio social del que forma parte (Keyes, 1998).”(Alfaro, Casas, & Lopez, 2015)

Calidad de vida

La calidad de vida implica la percepción que cada persona tiene sobre su situación de acuerdo con el contexto en el que se desenvuelva tal como la cultura de acuerdo a su lugar de origen y sus creencias religiosas y los valores impuestos por la familia y la sociedad. “La propuesta conceptual de calidad de vida en la adolescencia está determinada por tres dominios específicos y cuatro genéricos. Los dominios específicos incluyen categorías como la auto eficacia, adaptación, identidad, soporte familiar y escolar, perspectiva de género y oportunidades de desarrollo, los cuales se clasifican como determinantes macro-culturales, micro culturales e individuales. Los dominios genéricos subsumen el bienestar físico, psicológico, social y ambiental”(Gutierrez & Arias, 2015)

5. DISEÑO METODOLÓGICO

El presente proyecto de investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo, el cual refiere a estudios que tienen como objetivo comprender los pensamientos y sentimientos de las personas sobre cualquier fenómeno de interés. Los investigadores cualitativos recogen datos en lenguaje natural o datos cualitativos (palabras), en comparación con los datos cuantitativos, que son numéricos, para iluminar los hallazgos sobre cualquier tema de interés. Los fenómenos que se estudian en la investigación cualitativa son muy variados y dependen en gran medida del investigador y su disciplina de experiencia (Hernandez, 2014).

5.1 TIPO DE ESTUDIO: Este proyecto fue diseñado a partir de la IAP, en la cual se resuelven problemáticas o se realizan cambios, interviniendo de manera constante los participantes o miembros de la comunidad, la problemática que se va a tratar es identificada por la comunidad, se busca comprender las fortalezas, debilidades, conflictos y relaciones. La población debe estar dispuesta a participar en todo momento. (Hernandez, 2014) El éxito de sus resultados depende de los recursos de la comunidad (existencia de una identidad común y unión, competencias y destrezas individuales, trabajo colaborativo, redes sociales y organizaciones sólidas), así como de establecer fuertes lazos e intereses mutuos con los miembros de ella.

5.2 POBLACION: Treinta jóvenes universitarios vinculados a la asociación nuevo futuro de Colombia.

5.3 MUESTRA: Grupo de 14 jóvenes universitarios según los criterios de inclusión y siguiendo los objetivos de la investigación.

5.3.1 TIPO DE MUESTRA: Al contrario de las muestras diversas, en las muestras homogéneas las unidades que se van a seleccionar poseen un mismo perfil o características, o bien comparten rasgos similares. Su propósito es centrarse en el tema por investigar o resaltar situaciones, procesos o episodios en un grupo social (Hernandez, 2014)

5.4 TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN

Para el desarrollo del presente proyecto se tuvo en cuenta dos técnicas de recolección de información, las cuales se dan a conocer a continuación:

5.4.1 Entrevista: Se utilizó preguntas abiertas para obtener respuestas más detalladas, Las entrevistas también facilitan las interacciones personales con la comunidad, pero hay que tomar en cuenta que toman más tiempo que las encuestas. Es aquella en la que, como su propio nombre indica, el entrevistador despliega una estrategia mixta, alternando preguntas estructuradas y con preguntas espontáneas. (Hernandez, 2014) (Ver anexo 1)

5.4.2 Entrevista semiestructurada: presentan un grado mayor de flexibilidad que las estructuradas, debido a que parten de preguntas planeadas, que pueden ajustarse a los entrevistados. Su ventaja es la posibilidad de adaptarse a los sujetos con enormes posibilidades para motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos. (Diaz, Torruco, Martinez, & Varela, 2013)

5.4.3 Grupo de enfoque: Sirven para recolectar información y es un método efectivo para escuchar las historias personales, indagando asuntos específicos dejando que los participantes compartan sus ideas. Debido a que la sesión se lleva a cabo en grupo, puede que sea más difícil para algunas personas compartir experiencias personales.

5.4.4 Tipo de entrevista: Semiestructurada, ya que las preguntas se estructuraron, pero dando posibilidad a generar otras preguntas de acuerdo a la fluidez de la entrevista. . (Hernandez, 2014) (Ver anexo)

5.5 CRITERIOS DE INCLUSION

Se establecieron los siguientes criterios:

- Estar vinculado a una universidad
- Tener de 18 a 25 años
- Pertener al programa del ICBF “Asociación nuevo futuro de Colombia”
- Vivir en la casa universitaria

5.6 CONSIDERACIONES ÉTICAS

Las consideraciones éticas que se tuvieron en cuenta para el desarrollo del presente proyecto se exponen a continuación:

Año: 1993 Decreto 84-30, En toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar, se ajustara a los principios éticos que en el estudio se necesiten; deberá prevalecer la seguridad de los participantes y expresar claramente si hay algún tipo de riesgo.

Durante la realización de este proceso investigativo se tuvo en cuenta, el consentimiento informado (ver anexo 1), de acuerdo con las normas establecidas en la resolución 8430 de 1993 (Ministerio de salud, 1993), y finalmente el código ético y deontológico el cual regula el ejercicio de la profesión de terapeutas psicosociales (Código ético y deontológico, 2015). Lo anterior fue aprobado por el comité de ética de la facultad de terapias psicosociales. (Ver anexo 3)

6. CRONOGRAMA GENERAL

ETAPAS	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE
Elaboración anteproyecto				
"Inmersión del campo"				
"Recolección de Información "				
"Estrategias"				
"Etapas "Evaluación psicosocial				
Diagnostico psicosocial				
Propuesta de atención e intervención psicosocial				
Cierre				

7. PROGRAMA DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL

El presente programa de atención e intervención psicosocial fue un proceso secuencial, el cual se desarrolló por etapas correspondientes a la historia psicosocial, teniendo en cuenta que el meta propósito correspondiente fue la construcción de habilidades psicosociales para la vida desde la gestión del bienestar.

A continuación, se da a conocer aspectos generales sobre cada una de las etapas realizadas durante el programa de Atención e intervención psicosocial.

7.1 Evaluación psicosocial

En la evaluación psicosocial se identificó y caracterizó un grupo de catorce jóvenes universitarios que están vinculados desde la niñez al ICBF y hace un par de años a la Asociación Nuevo Futuro De Colombia, el sistema psicosocial también está conformado por otro equipo psicosocial al cual lo integran coordinadora, psicólogo, pedagoga y trabajadora social, contexto complejo los cuales son los formadores los cuales hacen un acompañamiento permanente dentro de la casa universitaria.

Los aspectos más relevantes que se encontraron dentro del sistema psicosocial son los siguientes: el poco desarrollo que se le ha dado al proyecto de vida, es de resaltar que algunos jóvenes están a punto de egresar y no tenían un previo plan, son catorce participantes los cuales interactúan entre sí aunque en ocasiones la convivencia se genera de manera negativa, no hay tal vez espacios que generen reflexión de sus actuaciones, la mayoría tienen en cuenta el tema familiar como una inspiración personal para cumplir sus metas y proyectos a corto y largo plazo, es un sistema psicosocial que se autodenomina como resiliente ya que a pesar de las circunstancias han sabido aprovechar las oportunidades que les ha brindado el gobierno.

Para obtener la información fue oportuna la realización de la inmersión en la población, se aplicaron los instrumentos de recolección de la información, se ejecutaron cuatro entrevistas y un grupo de enfoque conformado por cinco participantes.

7.2 Diagnóstico psicosocial

Se llevó a cabo la identificación de los ideales futuros, orientados a mejorar las relaciones de vida y bienestar de cada uno de los participantes y de manera grupal con el fin del fortalecimiento de proyecto de vida teniendo en cuenta las potencialidades y capacidades del sistema psicosocial, con el fin de abarcar diferentes ámbitos de su cotidianidad tales como el social, laboral, académico y de esta manera generar autogestión, transformación y cambios en sus metas y proyectos.

Los ideales futuros identificados fueron:

- - fortalecimiento de la interacción interna dentro del sistema psicosocial, generando apoyo mediante espacios dinámicos y desarrollando las habilidades sociales dentro de la casa universitaria, se plantea como objetivo a futuro fortalecer las relaciones vida dentro de la casa universitaria. El sistema psicosocial Tiene como ideales futuros:

Comunicación asertiva: el sistema psicosocial reconoció que su comunicación es débil y por tal razón la interacción debe fortalecer, los participantes deseaban mejorar su interacción y relación para un mayor acercamiento y unión del grupo.

Proyecto de vida: Los participantes identificaron factores que pueden generar inconvenientes al desarrollar su proyecto de vida, tales como su falta de responsabilidad, el esparcimiento que se genera en algunas ocasiones y la falta de interés, por lo que se evidencia que el sistema desea fortalecer su actitud ante la importancia de desarrollar un proyecto de vida óptimo en las diferentes esferas del funcionamiento.

Inteligencia emocional: Una de las características más notables dentro de los participantes que ellosevidenciaron, fue la falta de inteligencia emocional en diferentes situaciones y lugares, el sistema psicosocial demuestra temor y la necesidad de no manifestar lo que sienten por miedo a ser vulnerables, en este sentido, se propusieron lograr expresar de manera libre y sin miedo sus emociones sin ser juzgados.

Toma de decisiones: el sistema psicosocial siente inseguridad al tomar decisiones ya que perciben que no cuentan con las capacidades necesarias para ser autónomos y asertivos y por tal razón sienten inseguridad y miedo al tomar las riendas de sus vidas, la meta que se plantean es empoderarse y desenvolverse y se puedan desenvolver en su cotidianidad y las situaciones que traiga consigo cada situación

- Optimizar la interacción con los cuidadores resaltando la importancia del respeto y la tolerancia hacia las personas que están acompañando diariamente dentro de la casa, es necesario porque el sistema psicosocial no ve en los cuidadores una autoridad y no tienen respeto por las personas que están a cargo las 24 horas. El ideal futuro es generar relaciones sanas basadas en los valores especialmente el respeto.

Respeto: los participantes manifestaron el hecho de tener una relación negativa con los cuidadores, debido a la actitud hostil y negativa por parte de ellos, siendo así la meta principal generar una relación basada en el respeto en donde se resalten que las dos partes merecen ser tratados de la mejor manera y fortaleciendo la comunicación.

- Asumir y practicar la comunicación asertiva, generando espacios de reflexión resaltando los aspectos positivos de adecuar una comunicación acertada dentro del sistema psicosocial, se evidencia poco contacto verbal esto es interpretado por los participantes como algo normal la meta principal es que ellos asuman el concepto de comunicación asertiva y lo interioricen generando trascendencia y utilidad dentro de la casa universitaria.

RELACIONES DE VIDA

Autorrealización: Fortalecimiento de las destrezas y habilidades sociales y académicas, desarrollo de la proyección laboral y fortalecimiento de emociones.

Tener o pertenecer a una familia funcional: Principal ideal fue implementar el perdón y la armonía con el tema familiar.

Formas parte de redes sociales con propósito cooperativo: Tener la capacidad de ser autónomos y manejar sus vidas e ingresos.

Funcionalidad de grupo o comunidad con fines altruistas: Formarse como personas íntegras y capaces de colaborar a la sociedad.

Atención e intervención psicosocial

Se realizó una propuesta de atención e intervención psicosocial, en el cual se plantearon diez encuentros terapéuticos y ocho intervenciones individuales con:

Sistema psicosocial:

Sujeto: Jóvenes Universitarios Institucionalizados desde la niñez

Otros: Equipo psicosocial conformado por la directora, secretaria, pedagoga, psicóloga, trabajadora social, mayores de 30 años.

Contexto complejo: Pareja de esposos mayor de 35 años, con un técnico en manejo de alimentos.

Durante el proceso de atención e intervención psicosocial se obtuvieron 18 encuentros terapéuticos con la población, en los cuales se aplicaron las siguientes estrategias y técnicas terapéuticas: terapia centrada en el cliente, relajación “respiración”, Gestalt aquí y ahora, psicodrama, logo canción, círculos de dialogo existencial, sillavacía, logo cuento, imaginería, descortezando la cebolla, talleres educativos, grupos terapéuticos e intervenciones individuales, las cuales fueron de gran utilidad para llevar a cabo el programa atención e intervención psicosocial encaminado a las relaciones de vida.

De acuerdo con las necesidades evidenciadas se trabajaron diferentes temáticas las cuales fueron: proyecto de vida, resiliencia, relaciones de vida, inteligencia emocional y toma de decisiones, libertad y responsabilidad, comunicación asertiva, bienestar, empatía, desarrollo de habilidades sociales y respeto.

En conclusión, el adecuado desarrollo de cada una de estas etapas permitió al terapeuta psicosocial en formación, obtener unos resultados de gran magnitud en el sistema psicosocial en donde se generó cambios, empoderando a los jóvenes sobre los aspectos positivos que tiene el buen desarrollo del proyecto de vida y por lo tanto el fortalecimiento en diferentes esferas fundamentales para lograr las metas y proyectos y generando el reconocimiento de sus potencialidades y capacidades y evidenciado que a partir de estas ellos mismo pueden auto gestionar sus planes a futuro y generar transformación a sus ideales por medio de las relaciones vida.

8. RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados del programa de atención e intervención psicosocial desde la gestión del bienestar en los jóvenes vinculados a la casa universitaria Asociación Nuevo Futuro De Colombia.

8.1 PROBLEMA PSICOSOCIAL-

El problema psicosocial abordado corresponde a tipo III, el cual es definido por (Medina M. V., Lo Psicosocial, 2016) como la: “Objetivación de situaciones, fenómenos y procesos que conforman la realidad de un sistema psicosocial interesado en la construcción de futuribles que le permitan acceder a calidad de vida”, el cual está compuesto por: Un sistema psicosocial, ideales futuros y un proceso de decisión, a través de su aplicación se obtuvieron los siguientes resultados:

8.1.1Futuribles:

- Se logró fortalecer la interacción dentro del sistema psicosocial por medio del trabajo en grupo ya que se generó comunicación asertiva entre los participantes, se logró empoderar al sistema psicosocial frente a la consecución de sus ideales futuros a través de la autogestión y el reconocimiento de sus capacidades y habilidades.

- Se logró establecer que el sistema psicosocial no llevaba a cabo su proyecto de vida y por medio de la autogestión se plantearon soluciones, se reconocieron situaciones que eran generadoras de conductas inadecuadas y por medio de un debate se planteó el implementar la comunicación asertiva.

- El sistema psicosocial desarrolló habilidades sociales y destrezas para desenvolverse en los ambientes a los que más acudían, determinaron cuáles eran sus expectativas con relación a su vida laboral y determinaron cómo las iban alcanzar por medio de las intervenciones individuales y grupos terapéuticos.

8.1.2 Proceso de decisión:

El sistema psicosocial se empoderó de acuerdo a lo que expresaron al retroalimentar talleres, y decidieron ser autónomos a la hora de tomar decisiones, se evidenciaba en la percepción que tenían sobre su proyecto de vida y en cómo se relacionaban con respeto hacia las personas que los rodeaban, se determinó que la comunicación es la herramienta más óptima para desenvolverse y alcanzar sus ideales futuros, ya que esta permite llegar a acuerdos adecuados y realizar estrategias con el fin de beneficiar al sujeto, otros y contexto complejo.

8.2 Sistema psicosocial

8.2.1 SUJETO:

A partir de la autorrealización se logró generar reflexión al reconocer aspectos positivos de sí mismo, diferentes capacidades habilidades que no se tenían en cuenta, a través de intervenciones individuales y por medio de técnicas terapéuticas como la logoterapia, Gestalt y círculo de diálogo existencial.

El involucrar la familia del sujeto en el sistema psicosocial fue significativo puesto que el tener redes de apoyo, generó motivación y lo incorporaron como inspiración para seguir desarrollando y cumpliendo su proyecto de vida.

El sistema psicosocial reconoció los recursos con que cuenta para el alcance de sus ideales futuros como el acceder a educación universitaria, ser personas resilientes, obtener colaboración del estado y de manera adecuada lograr que el sistema incorpore estos recursos para alcanzar su proyecto de vida.

Se logró que el compañerismo y la interacción primaran dentro de los participantes de la casa universitaria, se resaltó el apoyo y la colaboración al realizar actividades que requirieron de comunicación asertiva.

A través de la funcionalidad de grupo se generaron espacios en donde se tuvo la oportunidad de resaltar características positivas de cada integrante, fortaleciendo el compañerismo y en donde se generó agrado y satisfacción al conocer la percepción que tenían los demás sobre cada uno de los participantes.

Se generó reflexión sobre el tema de resiliencia ya que se identificaron como personas resilientes y lo evidenciaron como pilar fundamental para sus vidas. Se tuvo en cuenta la discriminación y se tomaron como ejemplos diferentes situaciones de su vida cotidiana y por medio de estas se generó enseñanzas y reflexión del cómo se contrarrestarían tales contextos, identificaron que comparten ideas y pensamiento similares y por tal razón se generó afinidad.

Se generó reflexión sobre el óptimo manejo de la libertad a la hora de tomar decisiones de manera responsable, dentro de su proyecto de vida y de cómo actuar ante diferentes situaciones adversas. El sistema psicosocial logró ser consciente de la importancia de tomar decisiones con libertad y responsabilidad.

Se estableció que para la autorrealización de un proyecto de vida es de gran relevancia el manejo de la responsabilidad, ya que si no se genera la adecuada implementación se obtendrán consecuencias en la consecución de los ideales futuros

8.2.2 SUJETO- OTROS

Se logró establecer que para la funcionalidad de un grupo es predominante el uso de la de la comunicación asertiva y la ejecución de las normas establecidas dentro de la casa universitaria. Es pertinente resaltar que surgieron dinámicas para fortalecer la interacción

tales como reuniones participativas en donde se hizo partícipe a todo el sistema psicosocial, logrando definir las situaciones que generaban conflictos, y empoderar al sistema para que realizara modificaciones de su actuar por medio de la empatía y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales.

Se establecieron las situaciones que generaban disfuncionalidad dentro del sistema psicosocial, resaltando la capacidad resiliente y por medio de la autogestión fortalecer el proyecto de vida, se resalta que el sistema psicosocial tiene ideales altruistas a partir de sus historias de vida, y tienen como meta en su proyecto de vida generar ayuda por medio de la creación de fundaciones

Se logró establecer que en algunas situaciones ocurren conductas inadecuadas y esto es generadoras de acciones que alteran la paz dentro de la casa universitaria. Se establecieron estrategias de comunicación para el fortalecimiento de las interrelaciones, se evidenció por medio de la observación el incremento del trabajo en grupo, resaltando la interacción entre los jóvenes universitarios y los formadores.

8.2.3SUJETO-OTROS- CONTEXTO COMPLEJO

Se logró que el sistema psicosocial por medio del auto distanciamiento evidenciara sus potencialidades y capacidades para el desarrollo del proyecto de vida, enfatizando en las circunstancias que impiden implementarlas y se determinó los beneficios que genera a corto, mediano y largo plazo.

Se establecieron e identificaron los valores para impartir respeto, y de manera grupal se establecieron parámetros para fortalecer el respeto dentro de la casa universitaria, se determinaron cuáles son las situaciones en las que el sistema psicosocial actúa de manera errónea y a partir de un debate y de la opinión basado en el respeto se llegaron a diferentes soluciones, tales como la implementación de la comunicación asertiva y la empatía.

8.3 METAPROPÓSITO

Frente al meta propósito implementado dentro de la población, se obtuvo como resultado relevante el mejoramiento de la calidad de vida por medio de uno de los componentes, siendo este caso puntual las relaciones de vida, las cuales se evidenciaron en cada una de las retroalimentaciones al finalizar las intervenciones grupales e individuales y en donde se resaltó el fortalecimiento de las habilidades del sistema psicosocial, la convivencia dentro de la casa universitaria y el valor que tiene para los participantes ser personas resilientes y capaces de desarrollar su proyecto de vida.

Esto se promovió a través de la aplicación de técnicas y estrategias terapéuticas como lo fueron: logoterapia, psicodrama, el taller educativo, entre otras. Se obtuvo la construcción de habilidades psicosociales para la vida, las cuales generaron lazos de afinidad entre el sujeto, otros y contexto complejo en donde se generó unión y afianzamiento de la comunicación asertiva, menciono a uno de los participantes (*participante*) “antes no se había generado ningún tipo de relación con personas del equipo o con algunos de los compañeros y ahora sentimos más confianza y fortalecimiento en la comunicación”.

Unos de los ideales fundamentales fue el acceder a un óptimo proyecto de vida por medio de la culminación de sus carreras y el acceso a oportunidades laborales, como meta a largo plazo se resalta el realizar un ahorro previo para su egreso de la casa universitaria para el desarrollo de sus proyectos. A pesar de los inconvenientes, es fundamental la empatía y por tal razón se contrarrestaban situaciones tales como discusiones por diferentes puntos de vista que se manejaban dentro de la casa universitaria.

Se llevó a cabo 8 sesiones individuales y 10 grupales en total 18, se abordó al sujeto, otro y contexto complejo se articularon por medio de la promoción del proyecto de vida del sujeto

y de esta manera generar el fortalecimiento en las relaciones de vida de manera continua se generó la interacción y se a bordo de manera mancomunada las diferentes temáticas nombradas a continuación.

- Proyecto de vida
- Resiliencia
- Relaciones de vida
- Inteligencia emocional y toma de decisiones
- Libertad y responsabilidad
- Comunicación asertiva
- Bienestar
- Empatía
- Desarrollo de habilidades sociales
- Respeto

8.4 MODELO PSICOSOCIAL EMERGENTE

8.4.1 Perspectiva Epistemológica

A través de la perspectiva epistemológica se logró generar cambios frente a las relaciones de vida y las formas en las cuales se integraba la población, debido a que el sustento teórico basado en la teoría de las Capacidades propuesto por Amartya Sen y Martha Nussbaum permitió potencializar la autogestión del sistema psicosocial por medio de los ideales futuros para el fortalecimiento del proyecto de vida, fue oportuno ya que de manera mancomunada se relacionaron sujeto, otros y contexto complejo.

Se fortaleció la autorrealización de manera personal esto se evidencia en los anexos número 7, de acuerdo a la consecución de los futuros, el sistema psicosocial fue autónomo al elegir ser parte de los grupos terapéuticos para el desarrollo de sus potencialidades y capacidades para empoderarse y realizar acciones en pro de su proyecto de vida por medio de la toma de decisiones asertivas.

8.4.2 Perspectiva Ontológica

Por medio de la perspectiva ontológica se logró generar cambios en la percepción que tenía la población frente a su proyecto de vida, y el alcance de sus ideales futuros, lograron evidenciar las herramientas tanto internas, como externas y el gran aporte que estas podrían dar a sus potencialidad y capacidades y se logró fortalecer diferentes ámbitos como el social, laboral y académicos ya que no tenían en cuenta que cada uno de estos era fundamental para el desarrollo de su proyecto de vida, se empoderaron sobre el papel fundamental que cada uno tenía en la sociedad y el aporte que podrían realizar desde lo personal y profesional. Se generó reflexión sobre las acciones que debían realizar para llevar a cabo su proyecto de vida, así como el tener la disciplina para el alcance de los resultados de acuerdo a sus ideales futuros.

8.4.3 Perspectiva Metodológica

Frente a la perspectiva metodológica se logró generar cambios en las relaciones de vida a través de la Atención e intervención psicosocial, tomando como referencia las diversas acciones y encuentros terapéuticos

Teniendo en cuenta las necesidades de los participantes se abordaron las siguientes temáticas Proyecto de vida, Resiliencia, Relaciones de vida, Inteligencia emocional y toma de decisiones, Libertad y responsabilidad, Comunicación asertiva, Bienestar, Empatía, Desarrollo de habilidades sociales, Respeto. Se llevaron a cabo aproximadamente 10 sesiones grupales y 8 individuales, un aproximado de 18 sesiones durante todo el proceso teniendo en cuenta que se tuvo una duración de aproximadamente cuatro meses.

9. CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta el proceso realizado a través de la implementación y desarrollo del Programa de atención e intervención psicosocial orientado a la construcción de habilidades psicosociales para la vida desde la gestión del bienestar hacia las relaciones de vida en los jóvenes vinculados a la asociación Nuevo Futuro De Colombia, se concluye lo siguiente:

9.1 Problema psicosocial

El desarrollo de este programa de atención e intervención psicosocial enfocado al problema psicosocial tipo III permitió comprender la necesidad que tenía la población de fortalecer su proyecto de vida por medio de las relaciones de vida, concluyendo de esta manera que las transformaciones dentro de un sistema psicosocial están ligadas a los ideales futuros y proceso de decisión.

9.2 Meta propósito:

A través del metapropósito de construcción de habilidades psicosociales para la vida desde la gestión del bienestar, se concluye que la identificación de los ideales futuros es pertinente para realizar acciones encaminadas al alcance del proyecto de vida por medio de una planeación prospectiva.

9.3 Modelo psicosocial emergente

A partir de la aplicación del Modelo Psicosocial Emergente se concluye que cada una de las perspectivas de su formulación: Epistemológica, Ontológica y Metodológica son una herramienta esencial para el desarrollo de programas de atención e intervención psicosocial, ya que permite tener una visión integradora del problema psicosocial y plantear una propuesta de atención e intervención psicosocial para darle solución.

9.4 Programa de atención e intervención psicosocial

Por medio del programa de atención e intervención psicosocial, se concluye que el sistema se encuentra en la consecución de sus ideales futuros, a partir del programa planteado.

Se obtuvo reflexión ante diferentes esferas de sus vidas, y es pertinente concluir que se evidenció a un sistema psicosocial con la capacidad de ser resiliente, se resalta la promoción de la interacción entre integrantes del sistema psicosocial y por consiguiente la unión grupal.

Se concluye que se generó la conceptualización pertinente ante temas desconocidos por el sistema psicosocial, generando conciencia sobre la utilización de las emociones y se profundizó en los beneficios que traen el utilizarlas. A través de la reflexión fue oportuno profundizar el tema acerca de la toma de decisiones en el proyecto de vida.

Se concluye que el contexto complejo reconoció los entornos los cuales no les permitía desarrollar sus habilidades y lo fortalecieron por medio de estrategias, se empezaron a implementar normas para el cuidado del respeto.

A través de la perspectiva epistemológica, se concluye que se potencializó la autorrealización para alcanzar los ideales futuros para llevar a cabo su proyecto de vida a partir de las relaciones de vida, en donde se abordó sujeto, otros y contexto complejo, y se evidenció la autonomía de la toma de decisiones y fue de gran relevancia la autogestión y el reconocimiento de capacidades y la autogestión de su propio cambio.

A partir de la perspectiva ontológica se abordó el problema Tipo III Gestión del bienestar, abarcando la evaluación psicosocial, diagnóstico psicosocial y la atención e intervención psicosocial, se abordó a sujeto jóvenes universitarios, otros equipo psicosocial y contexto complejo formadores, identificándolos futuribles y se empoderó al sistema sobre la toma de decisiones.

10. RECOMENDACIONES

A continuación, se dan a conocer las siguientes recomendaciones que surgen del programa realizado, con el fin de fortalecer y dar continuidad a los cambios generados dentro de la Asociación Nuevo Futuro De Colombia

- Es adecuado desarrollar un programa de atención e intervención psicosocial en el que se hagan partícipes en mayor medida a las familias y abarcar temas como el perdón ya que se presentan algunas dificultades al relacionarse.
- Es pertinente dar continuidad a las actividades relacionadas con la construcción y alcance del proyecto de vida, por lo cual se sugiere el seguimiento del programa de atención e intervención psicosocial desde la gestión del bienestar en las relaciones de vida.
- Es necesario seguir abarcando en todas las actividades que se desarrollen dentro de la casa universitaria, el tema de libertad y responsabilidad.

Bibliografía

Alfaro, J., Casas, F., & Lopez, V. (2015). Bienestar En La Infancia Y Adolescencia. *Psicoperspectivas* , 1-5.

Antioquia, U. D. (s.f.). *Centro De Estudios De Opinion* . Obtenido de <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/ceo/article/viewFile/1650/1302%20%5B26>

Ardila, R. (2014). Calidad De Vida: Una Definición Integradora. *Revista Latinoamericana De Psicologia* , 161-164.

Asensi, L. (2013). La Comunicación Asertiva. Una habilidad Personal Y Profesional. *Circulo De Economia Provincia De Alicante* , 10-33.

Barraza, M., Montero, E., & Serrano, M. (2015). Indicadores Clínicos De Personalidad En La Adolescencia . *Psicologia Desde El Caribe* , 235-253.

Betancourth, S., & Ceron, J. C. (2017). Adolescentes Creando Su Proyecto De Vida Profesional Desde El Modelo DPC. *Universidad Catolica Del Norte* , 21-41.

Betina Lacunza, A., & Contini de González, N. (2011). Las Habilidades Sociales En Niños y Adolescentes. *Fundamentos En Humanidades* , 159-182.

Camara, P. (2017). El Banco Mundial Advierte Sobre Una “Crisis Del Aprendizaje” En La Educación A Nivel Mundial. *Banco Mundial* , 1-3.

Castillero, O. (9 de Marzo de 2018). La Silla Vacía: Una Técnica Terapéutica De La Gestalt. *Psicologia Y Mente* .

Corrales, A., & Quijano, L. E. (2017). Empatía, Comunicación Asertiva Y Seguimiento De Normas. *Enseñanza E Investigacion En Psicologia* , 58-65.

Costales Ramos, Y., Fernández Cantillo, A., & Macías Bestard, C. (2014). Algunas Consideraciones Teóricas Sobre Las Habilidades Sociales. *Revista De Informacion Científica* , 949-959.

Espectador, E. (2017). En Colombia Hay Unos 582.000 Jóvenes Que No Estudian Ni Trabajan. *Universidad Del Rosario* , 1.

Ferragut, M., & Fierro, A. (2014). Inteligencia Emocional, Bienestar Personal, Y Rendimiento Academico En Preadolescentes. *Revista Latinoamericana De Psicologia* , 95-104.

Giha, Y. (2018). La Transformación De La Educación En Colombia Es Una Realidad. *Min Educacion* , 5.

Gomez, C. (2019). Relación Entre Las Dimensiones De Personalidad Según El P-IPG y La Calidad De Vida Laboral Percibida. *Acta Colombiana De Psicologia* , 10.

Gunter, G. (2007). *Pelando La Cebolla*. Alfaguara.

Gutierrez, H. F., & Arias, C. A. (2015). Concepto De Calidad De Vida En La Adolescencia: Una Revisión Crítica De La Literatura. *CES De Psicologia* , 155-168.

Hernandez, S. (2014). Metodologia De La Investigacion. En S. Hernandez, *Metodologia De la investigacion* (pág. 501). Mexico : Interamericana Editores, S.A DE C.V.

Hildebrand, D. (2013). La Importancia Del Respeto En La Educación. *Educacion Y Educadores* , 221-228.

IniestaMartínez, A., Martínez Sanz, A., & Mañas Viejo, C. (2014). Autoestima Y Diversidad Funcional. *Infad Revista De Psiocologia* , 439-446.

Irizar, B. L. (2008). *Tras Las Huellas Del Sentido*. Bogota : Universidad Sergio Arboleda.

Iriberry, A. M. (Septiembre de 2013). *Que Es Un Proyecto De Vida*. Obtenido de https://moodle2.unid.edu.mx/dts_cursos_md/lic/AE/VC/AM/AF/proyecto_de_vida_nuevo.pdf

Jara, S. (2015). Tecnicas De Relajacion E Imagineria . *Universidad De Chile* , 1-5.

- Laufer, M. (2014). Las Grandes Decisiones. *Interciencia* , 5-5.
- Lomeli, A., Lopez, M., & Valenzuela, J. (2016). Autoestima, Motivación E Inteligencia Emocional: Tres Factores Influyentes En El Diseño Exitoso De Un Proyecto De Vida De Jóvenes Estudiantes De Educación Media. *Educare* , 1-21.
- López, M. B., Arán Filippetti, V., & Richaud, M. C. (2014). Empatía: Desde La Percepción Automática Hasta Los Procesos Controlados. *Avances En Psicología Latinoamericana* , 37-51.
- Marquez, C., & Gaeta, M. (2018). Competencias Emocionales Y Toma De Decisiones Responsable En Preadolescentes Con El Apoyo De Docentes, Padres Y Madres De Familia. *Educare* , 1-25.
- Medina, C., & Velasquez, D. (2017). Bienestar Psicologico En AdoLEscentes. *Pxyconex* , 1-11.
- Medina, M. V. (2016). *Lo Psicosocial*. Bogota: Universidad Antonio Nariño.
- Medina, M. V. (2016). Lo Psicosocial, Una Aproximacion Desde La Transdisciplinariedad. En *Lo Psicosocial* (págs. 10-135). Bogota: Fondo Editorial Universidad Antonio Nariño.
- Moreno, A. (2018). Cundinamarca, Garante De Los Derechos De Sus Jóvenes. *Gobernacion De Cundinamarca* .
- Nicuesa, M. (2017). Qué Es Y Para Qué Sirve La Logoterapia. *Psicologia* , 1-2.
- Oscar, C. (2017). Metodo Socratico. *Psicologia Y Mente* , 20-32.
- Oviedo, J. D. (2019). Mercado Laboral De La Juventud. *Dane* , 1-2.
- Oviedo, J. D. (2020). Mercado Laboral De La Juventud. *Dane* , 1-2.
- Perdonomo, W. (2019). Aumentó El Desempleo Juvenil En Bogotá. Un Reto Para Los jóvenes. *Veeduría Distrital* , 1-6.
- Perez, J., & Gardey, A. (2014). Toma De Desiciones. *Definicon* , 5-10.
- Rodriguez, M. (2019). Logoterapia. *Logoterapia* , 5-20.

Rojas, L. (2018). Alcaldía Ofrece Créditos-Beca Para Estudiantes De Bajos Recursos. *Conexion Capital* , 3-5.

Sabatino, A. (2015). Resiliencia Y Logoterapia. *Centro de Logoterapia y Análisis Existencial* , 11-25.

Sanchez, F. L. (2016). Equilibrio Entre Libertad Y Responsabilidad . *Summit Mexico* , 30-23.

Sarrio, C. (02 de Mayo de 2019). *Terapia Gestalt*. Obtenido de <https://www.gestalt-terapia.es/el-aqui-y-ahora-en-la-terapia-gestalt/>

Severino, G., Silva, W., & Silva, M. (2015). Psicodrama: Cuerpo, Espacio Y Tiempo Hacia La Libertad Creadora . *Arteterapia* , 139-151.

Severino, G., Silva, W., & Silva, M. (2015). Psicodrama: Cuerpo, Espacio Y Tiempo Hacia La Libertad Creadora. *Arteterapia* , 139-151.

Silva-Escorcía, I., & Mejía-Pérez, O. (2015). Autoestima, Adolescencia Y Pedagogía. *Educare* , 241-256}.

Velez, C. (2018). Distrito Joven' Avanza Hacia La Construcción De Una 'Bogotá Mejor Para Todos'. *Alcaldia Mayor De Bogota* .

Yepes Garcia, K. (2017). Construcción de Proyectos de Vida Alternativos (PVA) En Urabá, Colombia: Papel Del Sistema Educativo En Contextos Vulnerables. *Estudios Pedagogicos* , 153-173.

ANEXOS

ANEXO 1-ENTREVISTA



Objetivo: Recolectar información para diligenciar la historia psicosocial y determinar qué tipo de intervención se debe llevar a cabo.

ENTREVISTA

1. ¿Qué te hace feliz?
2. ¿Qué es lo que realmente quieres lograr en tu vida?
3. ¿qué tipos de rol identificas en ti en el grupo al cual haces parte?
4. ¿Cuáles creen que son sus habilidades?
5. ¿Cuáles son sus debilidades?
6. ¿Cuáles son sus metas a corto, mediano y largo plazo?
7. ¿Qué actividades desarrollas en tu tiempo libre?
8. ¿A nivel educativo y laboral que expectativas tienes en el futuro?
9. ¿Con que recursos crees que cuentas al salir de la casa universitaria?
10. ¿Al terminar una carrera crees que te sentirás realizado?

ANEXO 2 GRUPO DE ENFOQUE



Objetivo: Recolectar información para diligenciar la historia psicosocial.

GRUPO DE ENFOQUE

Categoría 1 “proyecto de vida”

1. ¿Qué es un proyecto?
2. ¿Por qué hacer un proyecto de vida?
3. ¿Qué utilidad puede tener el hacer un proyecto de vida?
4. ¿Como se imagina en 10 años?

Categoría 2 “social”

1. ¿Cómo te llevas con tus compañeros en la universidad?
2. ¿Dentro de la casa universitaria se han tenido inconvenientes en la convivencia?
3. ¿Cuál es la mejor estrategia de comunicación que utilizan?

Categoría 3 “Personal”

1. ¿cree que su inteligencia emocional es adecuada dentro de la casa al relacionarse con sus compañeros?
- 2 ¿Cuándo se genera un conflicto de qué manera lo afrontan y arreglan?

ANEXO 3- CONSENTIMIENTO INFORMADO



TERAPIAS PSICOSOCIALES

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN EL PROYECTO

PROYECTO DE VIDA EN JOVENES VINCULADOS A LA CASA UNIVERSITARIA ASOCIACION NUEVO FUTURO DE COLOMBIA

Yo, _____ Identificado con CC. No. _____
Vinculado al programa _____, con residencia en _____
teléfono _____ de _____ años de edad manifiesto que he sido informado del
proyectó **“PROGRAMA DE ATENCION E INTERVENCION PSICOSOCIAL
ORIENTADO A LA CONTRUCCION DE HABILIDADES PSICOSOCIALES
DESDE LA GESTION DEL BIENESTAR EN JOVENES VINCULADOS A LA
CASA UNIVERSITARIA ASOCIACION NUEVO FUTURO DE COLOMBIA”** y
tengo conocimiento de los objetivos y fases del estudio, así como de los beneficios de
participar en el Proyecto.

Fui informado y manifiesto haber obtenido respuesta a todos mis interrogantes y dudas al respecto. Estoy informado que la participación en el proyecto es libre y voluntaria. Acepto dar mi testimonio y que este sea publicado para fines académicos en el marco de las consideraciones éticas vigentes establecidas.

El objetivo general: Fortalecer el proyecto de vida como estrategia para mejorar la calidad de vida en los jóvenes vinculados a la casa universitaria asociación nuevo futuro de Colombia.

Acepto participar libre y voluntariamente en el estudio mencionado.

Firma _____

Firma _____

Nombre(s), Apellido(s) del Participante **Nombre(s), Apellido(s) del**

C.C **Terapeuta en formación**

C.C

ANEXO 4 ANALISIS DE ENTREVISTA

TRANSCRIPCIÓN

Participante 1

1. ¿Qué te hace feliz?

Respuesta: bueno a mí me hace feliz, creo que a muchas personas nos hace feliz el disfrutar de esos espacios que para uno son simples y sencillos que uno cree que no pueden llegar a ser pues darnos felicidad, pero uno los analiza o en momento como que encuentra esa plenitud esa tranquilidad producto de eso, que en lo más sencillo se encuentra la felicidad.

2. ¿Qué es lo que realmente quieres lograr en tu vida?

Respuesta: lo que realmente quiero lograr inicialmente muchas cosas quisiera lograr, pero las que tengo en este momento como prioridad es digamos aportarle mucho a los niños a los jóvenes que de una u otra manera, poblaciones vulnerables de hecho yo pertenezco a una población vulnerable que pues me he beneficiado mucho de como proyectos que trabajan en pro de estas comunidades , por eso pues me nace mucho el hecho de poder ayudar a personas que necesitan apoyo o también digamos en este caso la población que impacta el ICBF que es a los niño a los adolescentes me gustaría mucho en un futuro poder contribuirles en su proyecto de vida de una manera productiva pues para que ellos, se den cuenta que tienen mucha habilidades, muchos potenciales y pueda rescatar todas esas habilidades junto con ellos, me gustaría también tengo muchos proyectos de pronto como que eso hace parte del proceso a la población a la cual yo pertenezco y es como de sanar muchas heridas y es eso inculcarle a los jóvenes que todo hace parte de un proceso, que no es como yo llegue acá porque tenía que ser así porque si no porque Dios tiene un propósito, entonces digamos que mi familia seguramente hubiera querido estar conmigo pero por muchas condiciones de la vida pues de pronto en mi caso tuve que llegar acá entonces lo que siento yo ya como para llevarlo a conclusión que mis compañeros y yo y los otros niños que vienen del proceso de su proyecto de vida del ICBF, es que aprendan a sanar sus corazones y a dejar ese rencor a veces por su familia que pues porque algunos ni siquiera tuvieron la oportunidad de conocer sus papas, a sus hermanos no conocen nada de su

vínculo afectivo familiar entonces eso como que aprendan a sanar, creo que es algo muy importante que de hecho es super fundamental en nuestro país actualmente porque todos nos hemos quedado en una parte que vivimos eso y nos quedamos con ese rencor, con ese resentimiento y es muy importante eso como que para poder pasar la página como empezar desde cero, nadie tiene la culpa de como suceden las cosas si no que las cosas se dan y pues uno vera si aprende o no.

3. ¿qué tipos de rol identificas en ti en el grupo al cual haces parte?

Respuesta: el tipo de rol es como que yo le digo a mis compañeros, era líder yo antes era representante porque es anualmente, pero este año como yo ya me voy termino proceso eligieron a otro compañero que también es una persona muy líder es buen líder, entonces lo que siempre yo les manifiesto a ellos es como el tema digamos de la espiritualidad si de pronto no creen en Dios pues que crean en algo energéticamente para ellos, pero siempre como de querer hacer las cosas humanamente bien y nunca esto como hacer sentir a las personas de la manera en que yo no quiero que me hagan sentir, ser muy organizados con su proyecto de vida y de igual manera pues yo de pronto puedo tener ese rol con ellos pero ellos también tienen otros roles que en mí también contribuyen en muchas cosas, en algunos de ellos veo que son personas que a veces no se complican tanto la vida que son muy relajados, una personalidad más tranquila que también es chévere como uno darse cuenta que las cosas también fluyen así, también de pronto aprender de ellos que son también muy resilientes porque tienen procesos o historias muy duras todos son diferentes pero todas tienen su grado de complejidad de acuerdo como lo vea cada quien, ese sería mi rol como estar hay de una u otra manera en medio de mis pasiones dispuesto de pronto a querer si quieren hablar conmigo pues bien yo los puedo aconsejar y compartir mucho las experiencias de nosotros y tratar más bien de ser muy familiares la mayoría tiene proceso de 10, 15 o 20 años y eso ya es una transformación que se tiene que generar.

4. ¿Cuáles creen que son sus habilidades?

Respuesta: buenos mis habilidades creo que la principal que yo tengo es que soy resiliente y muy perseverante una persona muy especial me dice que uno tiene una carga en la vida y así sea a rastras lo que sea en mi caso yo nunca la he soltado así esté a punto de caer hay siempre la sostengo y esas es una de mis habilidades, otras habilidades que tengo soy muy

espiritual soy muy humano creo que soy cien por ciento corazón soy muy sentimental, sensible a las cosas entonces en algunas ocasiones es muy favorable. Uno debe conservar su esencia y esas es mi esencia entonces, adicionalmente también va que me gusta ayudar mucho a las personas y siento que se me facilita mucho digamos interactuar mucho con las personas como muy dado a querer conocer, me gusta mucho generar empatía con las personas.

5. ¿Cuáles son sus debilidades?

Respuesta: a veces me complico mucho la vida, como que hay que hacer este trabajo siempre busco la manera perfeccionista de hacerlo o como que esto tiene que ser así, cuando a veces necesariamente no tiene que ser así, a veces los chicos tienen como comportamientos más tranquilos más relajados y así las cosas funcionan también yo debo que todo tiene que ser muy cuadrulado en algunas cosas de desarrollo de actividades y dentro del proceso tanto de la casa esa sería como mi mayor debilidad, también soy muy meticuloso con los procesos o las cosas y eso genera que me demore mucho en las cosas no soy una persona ágil.

6. ¿Cuáles son sus metas a corto, mediano y largo plazo?

Respuesta: mis metas a corto plazo soy próximo a egresar del ICBF, porque cumplí 25 años solamente estoy de 4 a 6 meses más depende de la decisión que tome la defensora de familia, en este caso yo me encuentro cursando una especialización con el apoyo también del ICBF y hay un compromiso de sacar un promedio de cuatro o superior podría disfrutar del pago del siguiente semestre pues si llego a cumplir ese compromiso con esta oportunidad que ellos me están brindando la meta más cercana es estar preparado para egresar del ICB, mi meta a mediano plazo sería ayudar a mi hermana y a mis sobrinos para que posiblemente se Dios lo permite que se vengán a vivir conmigo a Bogotá y compartamos y pueda retribuirle también para que mis sobrinos tengan un mejor presente y se formen y adquieran muchas cosas chéveres, a largo plazo como crecer mucho laboralmente tener mucha experiencia y después de obtener eso tener la oportunidad de tener algo propio y compartirlo con mis sobrinos y hermana y posiblemente crear empresa, me gustaría mucho viajar, me gustaría conocer nuevas culturas formarme desde esas

culturas para enriquecerme mucho en el lado cultural por qué es lo que más me apasiono de mi carrera comunicador y ya viajar.

7. ¿Qué actividades desarrollas en tu tiempo libre?

Respuesta: me gusta mucho la cultura el arte y también el entrenamiento físico, me gusta dejar un tiempo de por lo menos dos horas a la espiritualidad ir a encuentros espirituales no a la religión yo no creo en la religión, yo creo en algo que me genere conexión espiritual con Dios me gusta llenarme en la parte espiritual, física, intelectual tener acceso a lo cultural a la lectura aunque no es mi fuerte no soy un chico que a toda hora este leyendo pero si me gusta leer reportes de cosas interesantes.

8. ¿A nivel educativo y laboral que expectativas tienes en el futuro?

Respuesta: a nivel educativo estoy empezando una especialización y eso es lo que quiero en un futuro terminar mi especialización descansar no descansa ni un semestre por que empecé de un ves este semestre a estudiar seria es descansar y en dos o tres años realizar otro componente de educación que me permita ir escalando en el tema de experiencia o formación educativa y en el tema laboral me gustaría estabilizarme donde estoy actualmente por unos años relacionarme mucho y ahí se van desencadenando otras experiencias y oportunidades.

9. ¿Con que recursos crees que cuentas al salir de la casa universitaria?

Respuesta: cuento con recursos materiales, pero eso nos tan importantes como los que uno adquiere en este proceso, es ese tema de ser una persona muy humana, resiliente y muy comprometida con mi proyecto de vida, no soy una persona que está perdida ya tengo unas metas y objetivos claros que estoy trabajando para que se materialicen.

10. ¿Al terminar una carrera crees que te sentirás realizado?

Respuesta: hace parte de la realización, pero no del todo, pues actualmente es una complejidad que tiene el mundo y el país del tema de empleabilidad, sería muy acertado ese equilibrio si yo terminara mi carrera y consiguiera trabajo o yo construyera mi propio trabajo, hay muchos componentes del ser humano que tienen que estar en ese equilibrio y

es buscarlo de alguna manera eso no me lo garantiza todo, me lo garantiza en alguna parte, pero tengo que buscar ese equilibrio.

ENTREVISTAS SEMIESTRUCTURADA

Se llevo cabo 1 entrevista de manera semiestructurada, planteando interrogantes significativos acerca del proyecto de vida, el procedimiento que se realizará a continuación será analizar de la entrevista, estableciendo categorías y definiéndolas a partir de la RAE y del investigador y/o participante, obteniendo como resultado un análisis final.

PARTICIPANTE 1

PREGUNTA	UNIDAD DE ANÁLISIS PÁRRAFO	PALABRAS CLAVES	CATEGORÍAS	ANÁLISIS
1. ¿Qué te hace feliz?	Bueno a mí me hace feliz, creo que a muchas personas nos hace feliz el disfrutar de esos espacios que para uno son simples y sencillos que uno cree que no pueden llegar a ser pues darnos felicidad, pero uno los analiza o en momento como que encuentra esa	-Disfrutar -Espacios -Sencillos -Felicidad -Plenitud -Tranquilidad - Feliz - Personas	-Placer + (4) -Bienestar + (3)	A partir del relato del participante se interpreta que este busca la felicidad en los detalles y momentos pequeños no se deja llevar ni sorprender por la grandeza, si no que siempre busca sentirse tranquilo y pleno sin lujos.

	plenitud esa tranquilidad producto de eso, que en lo más sencillo se encuentra la felicidad.			
2. ¿Qué es lo que realmente quieres lograr en tu vida?	lo que realmente quiero lograr inicialmente muchas cosas quisiera lograr, pero las que tengo en este momento como prioridad es digamos aportar mucho a los niños a los jóvenes que de una u otra manera, poblaciones vulnerables de hecho yo pertenezco a una población vulnerable que pues me he beneficiado	-Logros -Prioridades -Altruista -Vulnerables -Proyectos -Ayudar -Proyecto de vida -Habilidades -Potenciales -Sanación -Dios -Propósito -Familia -Carencia -Rencor -Resentimiento	-Proyecto de vida +(3) -Altruista + (2) -Capacidades +(4) -Vulnerabilidad - (5) - Espiritualidad+(3) 2 PARTE Población + (3) Vínculo familiar +(3)	Quiere contribuir de manera significativa a los niños y adolescentes vulnerables, ya que se siente identificado con ellos porque tiene una historia de vida similar quiere fortalecer las potencialidades y capacidades y esta manera crear concientización a cada uno que no tienen que guardar rencor si no por lo contrario estar agradecer a su familiar por haberles dado la vida

	<p>mucho de como proyectos que trabajan en pro de estas comunidades , por eso pues me nace mucho el hecho de poder ayudar a personas que necesitan apoyo o también digamos en este caso la población que impacta el ICBF que es a los niño a los adolescentes me gustaría mucho en un futuro poder contribuirles en su proyecto de vida de una manera productiva pues para que ellos, se den cuenta que tienen mucha habilidades, muchos</p>	<p>2 PARTE</p> <p>Poblaciones</p> <p>Beneficiados</p> <p>Trabajar</p> <p>Comunidades</p> <p>Apoyo</p> <p>Impacto</p> <p>Futuro</p> <p>Productiva</p> <p>Proceso</p> <p>Heridas</p> <p>condiciones</p> <p>Oportunidad</p>		
--	--	---	--	--

	<p>potenciales y pueda rescatar todas esas habilidades junto con ellos, me gustaría también tengo muchos proyectos de pronto como que eso hace parte del proceso a la población a la cual yo pertenezco y es como de sanar muchas heridas y es eso inculcarle a los jóvenes que todo hace parte de un proceso, que no es como yo llegue acá porque tenía que ser así porque si no porque Dios tiene un propósito, entonces digamos que mi familia seguramente</p>			
--	---	--	--	--

	<p>hubiera querido estar conmigo pero por muchas condiciones de la vida pues de pronto en mi caso tuve que llegar acá entonces lo que siento yo ya como para llevarlo a conclusión que mis compañeros y yo y los otros niños que vienen del proceso de su proyecto de vida del ICBF, es que aprendan a sanar sus corazones y a dejar ese rencor a veces por su familia que pues porque algunos ni siquiera tuvieron la oportunidad de conocer sus papas, a sus hermanos no</p>			
--	--	--	--	--

	<p>conocen nada de su vínculo afectivo familiar entonces eso como que aprendan a sanar, creo que es algo muy importante que de hecho es super fundamental en nuestro país actualmente porque todos nos hemos quedado en una parte que vivimos eso y nos quedamos con ese rencor, con ese resentimiento y es muy importante eso como que para poder pasar la página como empezar desde cero, nadie tiene la culpa de como suceden las</p>			
--	--	--	--	--

	cosas si no que las cosas se dan y pues uno vera si aprende o no.			
3. ¿qué tipos de rol identificas en ti en el grupo al cual haces parte?	el tipo de rol es como que yo le digo a mis compañeros, era líder yo antes era representante porque es anualmente, pero este año como yo ya me voy termino proceso eligieron a otro compañero que también es una persona muy líder es buen líder, entonces lo que siempre yo les manifiesto a ellos es como el tema digamos de la espiritualidad si de pronto no creen en Dios pues que crean en algo	<ul style="list-style-type: none"> -Rol -Compañeros -Líder -Representante -Espiritualidad -Energía -Humanamente -Organizados -Proyecto de vida -Relajados -Personalidad -Aprender -Resiliente -Historia -Complejidad -Proceso -Transformación <p>2 PARTE</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Altruista +(1) -Espiritualidad +(2) -Personalidad +(3) -Resiliente +(6) -Proyecto de vida +(2) -Roles + (4) <p>2 PARTE</p> <ul style="list-style-type: none"> Influencia +(4) Comunicación +(1) Pasiones +(3) 	El participante identifica un rol líder frente a sus compañeros ya que se caracteriza por ser una persona que inculca, orden, espiritualidad y un proyecto de vida, cabe resaltar que el caracteriza la tranquilidad del grupo y admira, resalta la valentía del grupo ya que vienen de historias de vida difíciles y han sido personas resilientes.

	<p>energéticamente para ellos, pero siempre como de querer hacer las cosas humanamente bien y nunca esto como hacer sentir a las personas de la manera en que yo no quiero que me hagan sentir, ser muy organizados con su proyecto de vida y de igual manera pues yo de pronto puedo tener ese rol con ellos pero ellos también tienen otro roles que en mí también contribuyen en muchas cosas, en algunos de ellos veo que son personas que a veces no se complican tanto</p>	<p>Elegir Contribuyen Complicado Influencia Complejo Pasiones Comunicación Experiencias</p>		
--	--	---	--	--

	<p>la vida que son muy relajados, una personalidad más tranquila que también es chévere como uno darse cuenta que las cosas también fluyen así, también de pronto aprender de ellos que son también muy resilientes porque tienen procesos o historias muy duras todos son diferentes pero todas tienen su grado de complejidad de acuerdo como lo vea cada quien, ese sería mi rol como estar hay de una u otra manera en medio de mis pasiones dispuesto de pronto a querer</p>			
--	---	--	--	--

	<p>si quieren hablar conmigo pues bien yo los puedo aconsejar y compartir mucho las experiencias de nosotros y tratar más bien de ser muy familiares la mayoría tiene proceso de 10, 15 o 20 años y eso ya es un transformación que se tiene que generar.</p>			
<p>4. ¿Cuáles creen que son sus habilidades?</p>	<p>buenos mis habilidades creo que la principal que yo tengo es que soy resiliente y muy perseverante una persona muy especial me dice que uno tiene una carga en la vida y así sea a rastras lo que sea</p>	<p>-Habilidades -Resiliente -Perseverante -Espiritual -Humano -Sentimental -Sensible -Esencia -Empatía 2 PARTE</p>	<p>-Habilidades +(4) -Esencia +(6) -Empatía+ (2) 2 PARTE Persona especial +(2) Vida +(5)</p>	<p>Se caracteriza por ser un ser humano que a pesar de las adversidades ha salido adelante, luchando por cada uno de sus sueños teniendo en cuenta la espiritualidad y la empatía con las personas que lo rodean.</p>

	<p>en mi caso yo nunca la he soltado así esté a punto de caer hay siempre la sostengo y esas es una de mis habilidades, otra habilidades que tengo soy muy espiritual soy muy humano creo que soy cien por ciento corazón soy muy sentimental, sensible a las cosas entonces en algunas ocasiones es muy favorable. Uno debe conservar su esencia y esas es mi esencia entonces, adicionalmente también va que me gusta ayudar mucho a las personas y siento</p>	<p>Persona Especial Carga Vida Caso Nunca Caer Sostener Gusto Interactuar</p>		
--	--	---	--	--

	que se me facilita mucho digamos interactuar mucho con las personas como muy dado a querer conocer, me gusta mucho generar empatía con las personas.			
5. ¿Cuáles son sus debilidades?	a veces me complico mucho la vida, como que hay que hacer este trabajo siempre busco la manera perfeccionista de hacerlo o como que esto tiene que ser así, cuando a veces necesariamente no tiene que ser así, a veces los chicos tienen como comportamientos más tranquilos	-Complicado -Vida -Perfeccionista - Comportamiento -Tranquilos -Relajados -Cuadriculado -Meticuloso -Tiempo 2 PARTE Trabajo Buscar Imponente	-Debilidades -(9) -Tranquilidad + (3) 2 PARTE Imponente -(3)	En ocasiones es perfeccionista y por esta razón a tenido dificultades, el ser una persona cuadriculada le ha tomado mucho tiempo que ha desperdiciado, resalta que le gustaría ser como sus compañeros un poco más tranquilo y relajado.

	<p>más relajados y así las cosas funcionan también yo debo que todo tiene que ser muy cuadrulado en algunas cosas de desarrollo de actividades y dentro del proceso tanto de la casa esa sería como mi mayor debilidad, también soy muy meticuloso con los procesos o las cosas y eso genera que me demore mucho en las cosas no soy una persona ágil.</p>	<p>Funcionan Proceso Ágil</p>		
<p>6. ¿Cuáles son sus metas a corto, mediano y largo plazo?</p>	<p>mis metas a corto plazo soy próximo a egresar del ICBF, porque cumplí 25 años</p>	<p>-Metas -Decisión -Especialización -Compromiso -Oportunidad</p>	<p>-Espiritualidad +(1) -Altruismo + (1) -Metas + (4) -Esfuerzo +(5)</p>	<p>Se tienen diferentes metas tales como tener autonomía y tener la capacidad de ayudar a su familia para obtener una vida</p>

	<p>solamente estoy de 4 a 6 meses más depende de la decisión que tome la defensora de familia, en este caso yo me encuentro cursando una especialización con el apoyo también del ICBF y hay un compromiso de sacar un promedio de cuatro o superior podría disfrutar del pago del siguiente semestre pues si llego a cumplir ese compromiso con esta oportunidad que ellos me están brindando la meta más cercana es estar preparado para</p>	<p>-Altruismo -Dios -Laboral -Experiencia -Compartir -Viajar -Cultura</p> <p>2 PARTE Egresar Apoyo Disfrutar Cumplir Brindan Preparado Retribuir Adquirir Crear</p>	<p>-Familia +(3) 2 PARTE Apoyo +(3) Crear +(3)</p>	<p>con más oportunidad, está en continua busca de obtener reconocimientos académicos y tiene como objetivo final el conocer otros países ya que le apasiona las culturas</p>
--	--	--	---	--

	<p>egresar del ICB, mi meta a mediano plazo seria ayudar a mi hermana y a mis sobrinos para que posiblemente se Dios lo permite que se vengan a vivir conmigo a Bogotá y compartamos y pueda retribuirle también para que mis sobrinos tengan un mejor presente y se formen y adquieran muchas cosas chéveres, a largo plazo como crecer mucho laboralmente tener mucha experiencia y después de obtener eso tener la oportunidad de tener algo</p>			
--	---	--	--	--

	<p>propio y compartirlo con mis sobrinos y hermana y posiblemente crear empresa, me gustaría mucho viajar, me gustaría conocer nuevas culturas formarme desde esas culturas para enriquecerme mucho en el lado cultural por qué es lo que más me apasiono de mi carrera comunicador y ya viajar.</p>			
<p>7. ¿Qué actividades desarrollas en tu tiempo libre?</p>	<p>me gusta mucho la cultura el arte y también el entrenamiento físico, me gusta dejar un tiempo de por lo menos dos horas a la</p>	<p>-Cultura -Entrenamiento -Espiritualidad -Religión -Conexión -Dios</p>	<p>-Religión –(1) -Espiritualidad+(3) -Hobby +(4) 2 PARTE Intelectual +(4)</p>	<p>Es una persona que siempre está realizando actividades tales como ejercicio, leyendo y recalco una parte importante la cual es su espiritualidad, pero</p>

	<p>espiritualidad ir a encuentros espirituales no a la religión yo no creo en la religión, yo creo en algo que me genere conexión espiritual con Dios me gusta llenarme en la parte espiritual, física, intelectual tener acceso a lo cultural a la lectura aunque no es mi fuerte no soy un chico que a toda hora este leyendo pero si me gusta leer reportes de cosas interesantes.</p>	<p>-Intelectual</p> <p>2 PARTE</p> <p>Arte</p> <p>Encuentros</p> <p>Generar</p> <p>Llenarme</p> <p>Intelectual acceso</p> <p>Lectura</p> <p>Interesante</p>	<p>Paz +(3)</p>	<p>dejo claro que no pertenece a ninguna religión.</p>
<p>8. ¿A nivel educativo y laboral que expectativas tienes en el futuro?</p>	<p>a nivel educativo estoy empezando una especialización y eso es lo que quiero en un</p>	<p>-Especialización</p> <p>-Futuro</p> <p>-Descansar</p> <p>-Experiencia</p> <p>-Oportunidades</p>	<p>-Laboral + (2)</p> <p>-Formación educativa +(3)</p> <p>-Descanso+ (1)</p> <p>2 PARTE</p>	<p>Ha estado en constante formación académica y reconocer que necesita un descanso, pero tiene el proyecto</p>

	<p>futuro terminar mi especialización descansar no descansa ni un semestre por que empecé de un ves este semestre a estudiar seria es descansar y en dos o tres años realizar otro componente de educación que me permita ir escalando en el tema de experiencia o formación educativa y en el tema laboral me gustaría estabilizarme donde estoy actualmente por unos años relacionarme mucho y ahí se van desencadenando otras</p>	<p>2 PARTE</p> <p>Futuro</p> <p>Realizar</p> <p>Componente</p> <p>Escalar</p> <p>Estabilizar</p> <p>Relacionar</p> <p>Desencadena</p>	<p>Futuro +(4)</p> <p>Empatía+(2)</p>	<p>de estabilizarse a nivel laboral.</p>
--	--	--	---------------------------------------	--

	experiencias y oportunidades			
9. ¿Con que recursos crees que cuentas al salir de la casa universitaria?	<p>cuento con recursos materiales, pero eso nos tan importantes como los que uno adquiere en este proceso, es ese tema de ser una persona muy humana, resiliente y muy comprometida con mi proyecto de vida, no soy una persona que está perdida ya tengo unas metas y objetivos claros que estoy trabajando para que se materialicen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Materiales -Proceso -Humana -Resiliente -Proyecto de vida -Metas -Trabajo -Materializar <p>2 PARTE</p> <p>Tema</p> <p>Persona</p> <p>Comprometida</p> <p>Objetivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Proyecto de vida +(4) -Resiliente +(4) -Recursos +(4) 	<p>Al salir de la casa universitaria nace una persona resiliente con capacidad y habilidades que no sobrevalora lo material si no lo humano.</p>
10. ¿Al terminar una carrera crees que te sentirás	<p>hace parte de la realización, pero no del todo, pues actualmente es una complejidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Realización -Complejidad -Empleabilidad -Construir 	<ul style="list-style-type: none"> -Componente +(3) -Dificultades laborales – (3) 	<p>Terminar una carrera no es obtener una estabilidad segura, ya que le sumas componente como el</p>

realizado?	que tiene el mundo y el país del tema de empleabilidad, sería muy acertado ese equilibrio si yo terminara mi carrera y consiguiera trabajo o yo construyera mi propio trabajo, hay muchos componentes del ser humano que tienen que estar en ese equilibrio y es buscarlo de alguna manera eso no me lo garantiza todo, me lo garantiza en alguna parte, pero tengo que buscar ese equilibrio.	-Componentes -Equilibrio 2 PARTE Actualmente Mundo Acertado Equilibrio Terminar Trabajo Garantizar	2 PARTE Habilidades +(2) Laboral +(5)	conseguir trabajo estable y seguro.
-------------------	--	--	--	-------------------------------------

DEFICIÓN DE CATEGORIAS

El paso a seguir es definir cada una de las categorías en base a la RAE y también el concepto que tenga el investigador y el participante.

-Placer + (4)

Según la RAE: Diversión, entretenimiento

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: capacidad de disfrutar con plenitud los momentos más sencillos.

-Bienestar + (3)

Según la RAE: Conjunto de las cosas necesarias para vivir bien.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: Tener tranquilidad y armonía al desarrollar una vida cotidiana.

-Proyecto de vida +(8)

Según la RAE: Designio o pensamiento de ejecutar algo, fuerza o actividad esencial mediante la que obra el ser que la posee.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: Desarrollo a nivel personal, educativo y laboral que cada ser humano debe llevar a cabo en una determinada etapa.

-Altruista + (4)

Según la RAE: Diligencia en procurar el bien ajeno aun a costa del propio.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: Persona que siempre brinda su apoyo y compañía a personas vulnerables.

-Capacidades +(4)

Según la RAE: Aptitud para ser titular de derechos y obligaciones.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: Destrezas con las que cuenta cada persona dependiendo su persistencia.

-Vulnerabilidad - (5)

Según la RAE: Que puede ser herido o recibir lesión, física o moralmente.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: Estar expuesto a situaciones de riesgo sin ningún tipo de ayuda.

-Espiritualidad+(9)

Según la RAE: Cualidad de las cosas espiritualizadas o reducidas a la condición de eclesiásticas.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador:Tener fe profunda de que existe un Dios, pero sin seguir una religión específica.

Población + (3)

Según la RAE: Conjunto de personas que habitan en un determinado lugar.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: grupo de personas que habitan una zona específica.

Vínculo familiar +(3)

Según la RAE: Atar o fundar algo en otra cosa, perteneciente o relativo a la familia.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: responsabilidad económica y sentimental con personas del núcleo familiar.

-Personalidad +(3)

Según la RAE: Diferencia individual que constituye a cada persona y la distingue de otra

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: Distinción que caracteriza a cada ser humano como único e irreplicable.

-Resiliente +(10e)

Según la RAE: Capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: Capacidad que tiene una persona de seguir adelante con su vida a pesar de las adversidades.

-Roles + (4)

Según la RAE: función que alguien o algo desempeña.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: cargo que ejercen varias personas dentro un grupo, sin fijarse.

Influencia +(4)

Según la RAE: Acción y efecto de influir.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: generar pensamientos positivos en integrantes de un mismo grupo.

Comunicación +(1)

Según la RAE: Trato, correspondencia entre dos o más personas.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: intercambio de información entre dos o más personas.

Pasiones +(3)

Según la RAE: Apetito de algo o afición vehemente a ello.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: amor hacia diferentes actividades.

-Habilidades +(5)

Según la RAE: Capacidad y disposición para algo

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: Destreza para realizar una serie de actividades con facilidad y perfección.

-Esencia +(7)

Según la RAE: Lo más importante y característico de una cosa.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: Aquello con lo que se identifica y distingue una persona de la otra.

-Empatía+ (4)

Según la RAE: Capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: facilidad para desarrollar relaciones sanas con las personas que lo rodean.

-Persona especial +(2)

Según la RAE: Hombre o mujer cuyo nombre se ignora o se omite, singular o particular, que se diferencia de lo común o general

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: individuo que se caracteriza por ser buen concejero y compañero.

Vida +(5)

Según la RAE: Tiempo que transcurre desde el nacimiento de un ser hasta su muerte o hasta el presente

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: ser vivo que vive experiencias positivas y negativas.

-Debilidades –(9)

Según la RAE:Carencia de energía o vigor en las cualidades o resoluciones del ánimo.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: Falta de fortalecer en algunos aspectos personales.

-Tranquilidad + (3)

Según la RAE: Dicho de una persona: Que se toma las cosas con tiempo, sin nerviosismos ni agobios, y que no se preocupa por quedar bien o mal ante la opinión de los demás.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: Estado de total tranquilidad, en el que el ser humano toma sin prisa cada evento de su vida.

-Imponente -(3)

Según la RAE: Que impone.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: que ejerce su voluntad sin tener en cuenta las personas que lo rodean.

-Metas +(4)

Según la RAE: Fin a que se dirigen las acciones o deseos de alguien.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: Lograr un objetivo por medio del trabajo y el esfuerzo.

-Esfuerzo +(5)

Según la RAE: Empleo enérgico del vigor o actividad del ánimo para conseguir algo venciendo dificultades.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: Esfuerzo y esmero por cumplir un objetivo.

-Familia +(3)

Según la RAE: Grupo de personas emparentadas entre sí que viven juntas.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: Personas con un vínculo de sangre, con objetivo de ayudarse entre sí.

Apoyo +(3)

Según la RAE: Persona o cosa que ayuda a alguien a conseguir algo o que favorece el desarrollo de algo.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: ayudar a una persona en tiempo difícil.

-Crear +(3)

Según la RAE: Establecer, fundar, introducir por vez primera algo; hacerlo nacer o darle vida, en sentido figurado.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: crear una empresa.

-Religión -(1)

Según la RAE: Conjunto de creencias o dogmas acerca de la divinidad, de sentimientos de veneración y temor hacia ella, de normas morales para la conducta individual y social y de prácticas rituales, principalmente la oración y el sacrificio para darle culto.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: Cual específico hacia un Dios y la veneración en un templo.

-Hobby +(4)

Según la RAE: Actividad que, como afición o pasatiempo favorito, se practica habitualmente en los ratos de ocio.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: Pasatiempo que se lleva a cabo para sentir tranquilidad y armonía.

Intelectual +(4)

Según la RAE: Pertenciente o relativo al entendimiento.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: persona que tiene habilidades para diferentes disciplinas.

Paz +(3)

Según la RAE: Relación de armonía entre las personas, sin enfrentamientos ni conflictos.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: sentirse en bienestar consigo mismo y el resto de la sociedad.

-Laboral + (5)

Según la RAE: Pertenciente o relativo al trabajo, en su aspecto económico, jurídico y social.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: actividad determinada con recursos monetarios a cambio.

-Formación educativa +(3)

Según la RAE: Acción y efecto de formar o formarse, Pertenciente o relativo a la educación.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: formación en diferentes áreas para realizar fortalecer el conocimiento

-Descanso+ (1)

Según la RAE: Quietud, reposo o pausa en el trabajo o fatiga.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: Tomar un tiempo de reposo luego de un largo periodo de trabajo.

Futuro +(4)

Según la RAE: Que está por venir y ha de suceder con el tiempo.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: Que existirá o sucederá en un tiempo posterior al presente

-Recursos +(4)

Según la RAE: Medio de cualquier clase que, en caso de necesidad, sirve para conseguir lo que se pretende.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: Elementos disponibles para cubrir una necesidad.

-Componente +(3)

Según la RAE: Que compone o entra en la composición de un todo.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: es la unión de varios elementos para un fin.

-Dificultades laborales – (3)

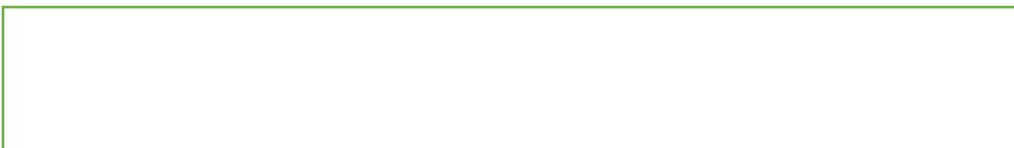
Según la RAE: inconveniente, oposición o contrariedad que impide conseguir, ejecutar o entender algo bien y pronto, acción y efecto de trabajar.

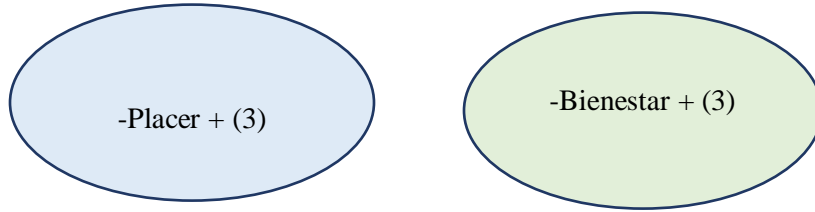
Acorde a la narrativa del participante y del investigador: inconvenientes que se presentan puntualmente en el área laboral.

GRAFICACIÓN CATEGORIAS

A continuación, se presenta la graficación de las categorías acorde a la entrevista realizada, se resaltan las categorías que más se repiten y las de que menos se nombran.

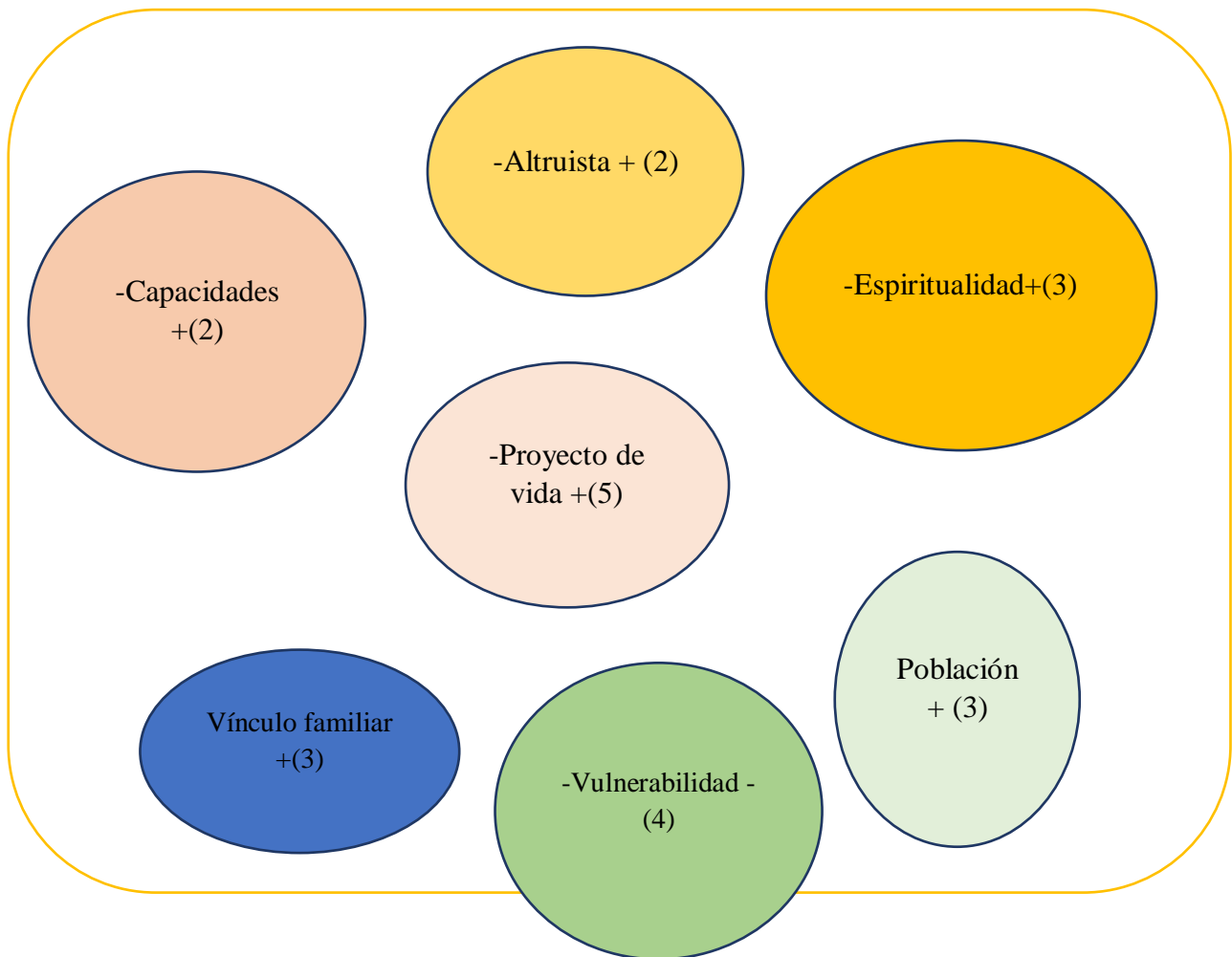
GRÁFICA NÚMERO 1





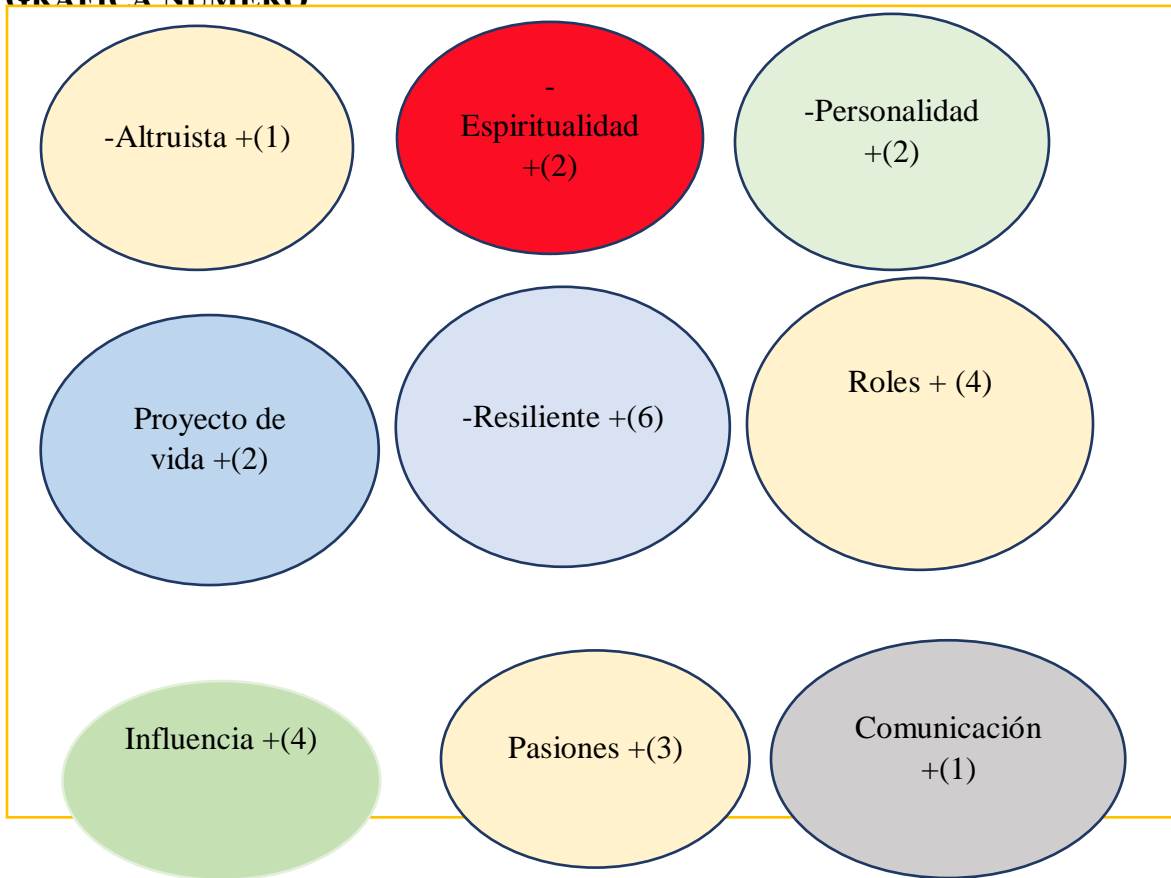
En la gráfica se observa que las categorías son positivas ya que realiza actividades que le generan placer y esto lleva al participante a un estado de bienestar

GRAFICA NÚMERO 2



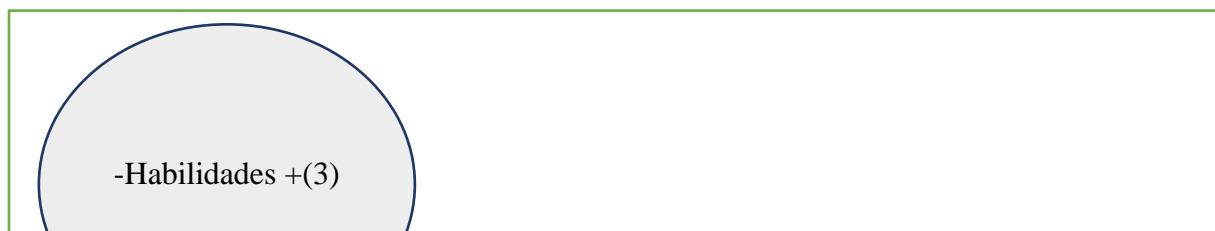
En la gráfica se observa que la categoría que más se repite está enmarcada al proyecto de vida, teniendo en cuenta a la vulnerabilidad a la que una vez estuvo sometido y por esta misma experiencia es una persona altruista.

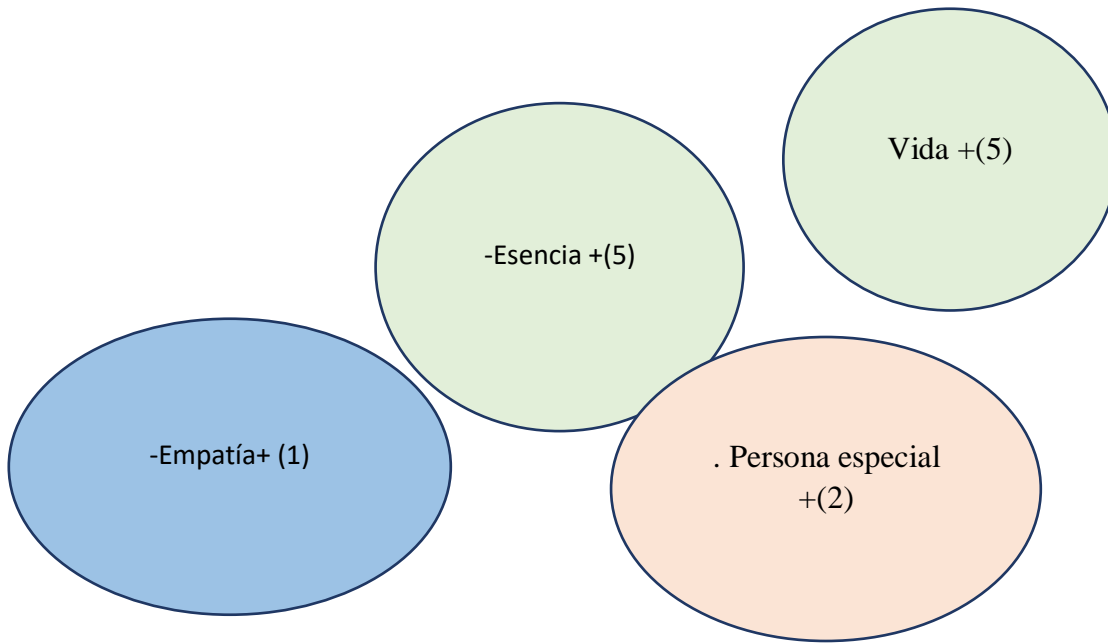
GRÁFICA NÚMERO



En la gráfica se observa que la categoría que más importancia tiene es la resiliente ya que el en una persona que a pesar de las dificultades a salido adelante con la ayuda del gobierno, y de esta manera brinda su ayuda a partir de su historia de vida.

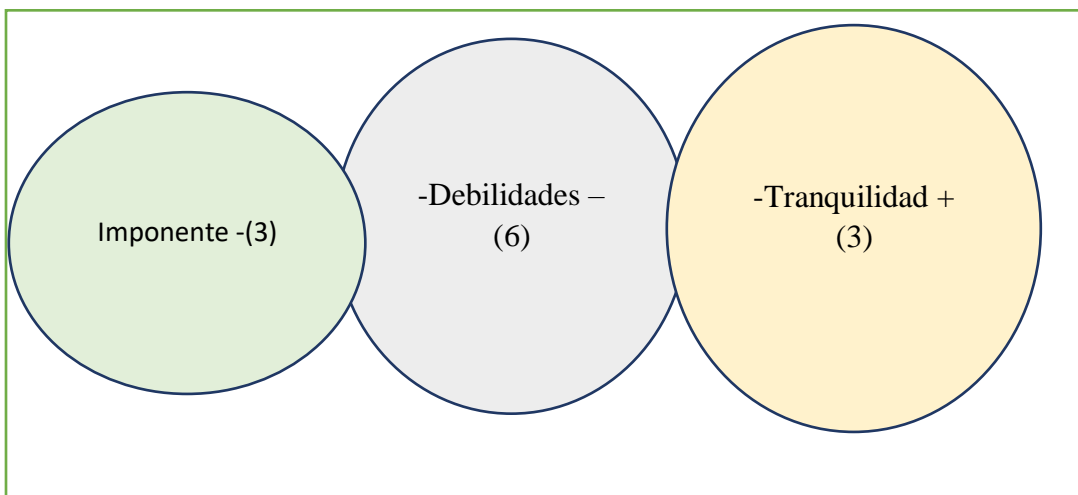
GRAFICA NÚMERO 4





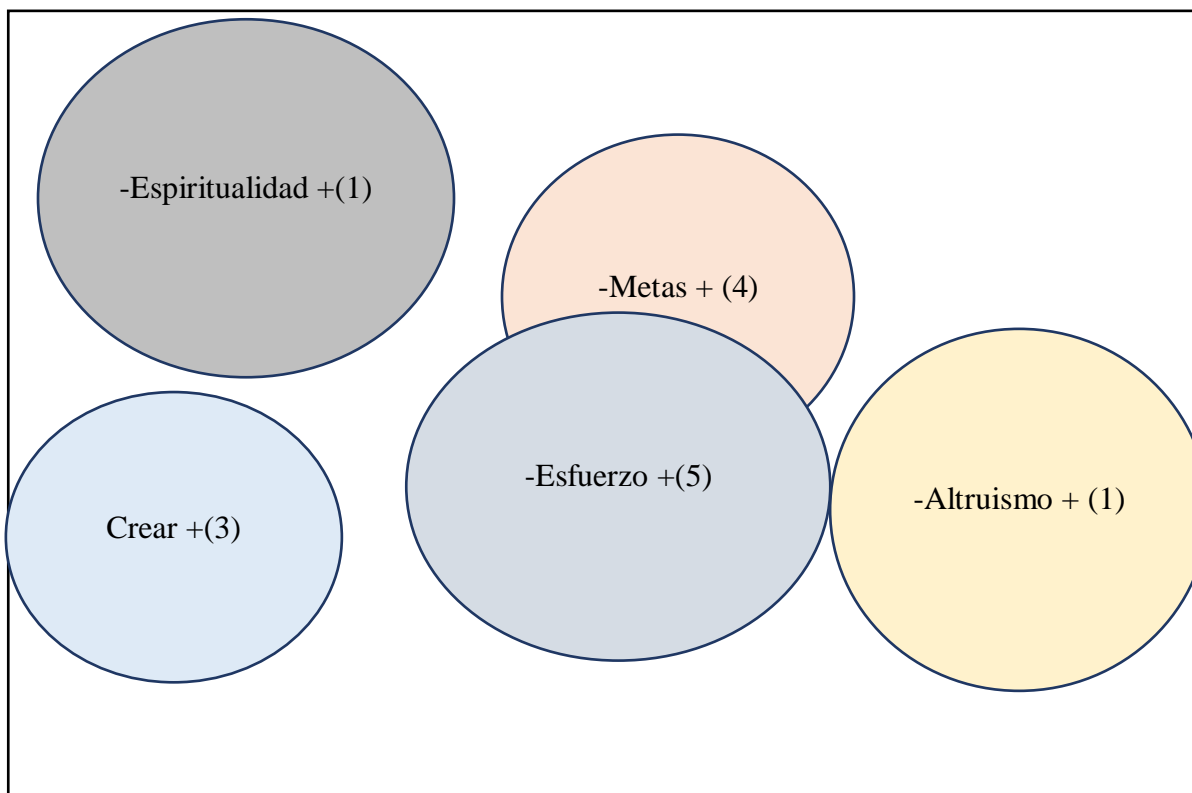
En esta categoría la gráfica más significativa es la esencia ya que se repite aproximadamente cinco veces la categoría menos mencionada es la empatía.

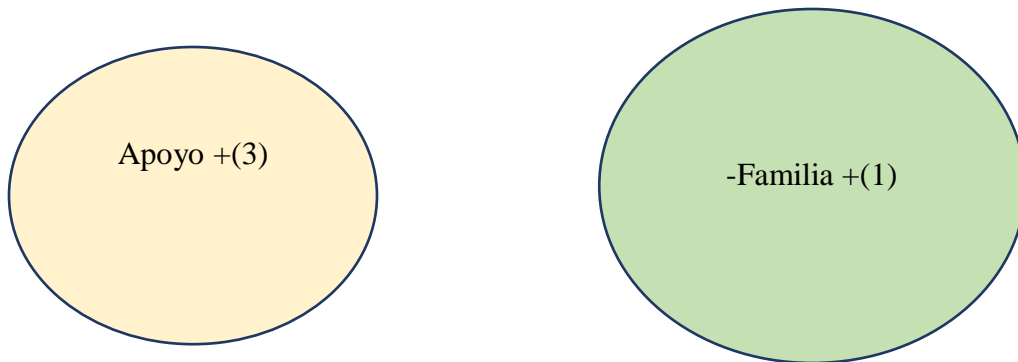
GRAFICA NÚMERO 5



En esta gráfica se puede observar que la connotación negativa que tiene mayor significado es la categoría de debilidad, seguido de la gráfica negativa imponente y tranquilidad que tienen el mismo número que la anteriormente nombrada.

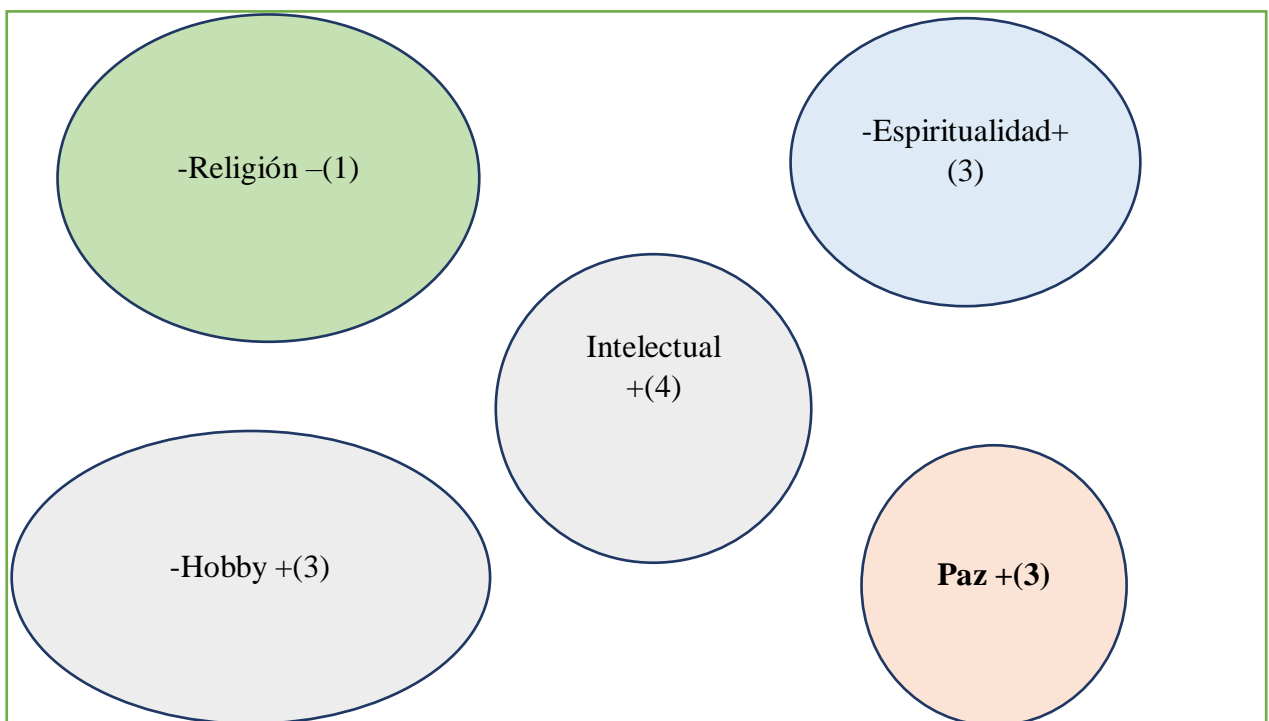
GRAFICA NÚMERO 6





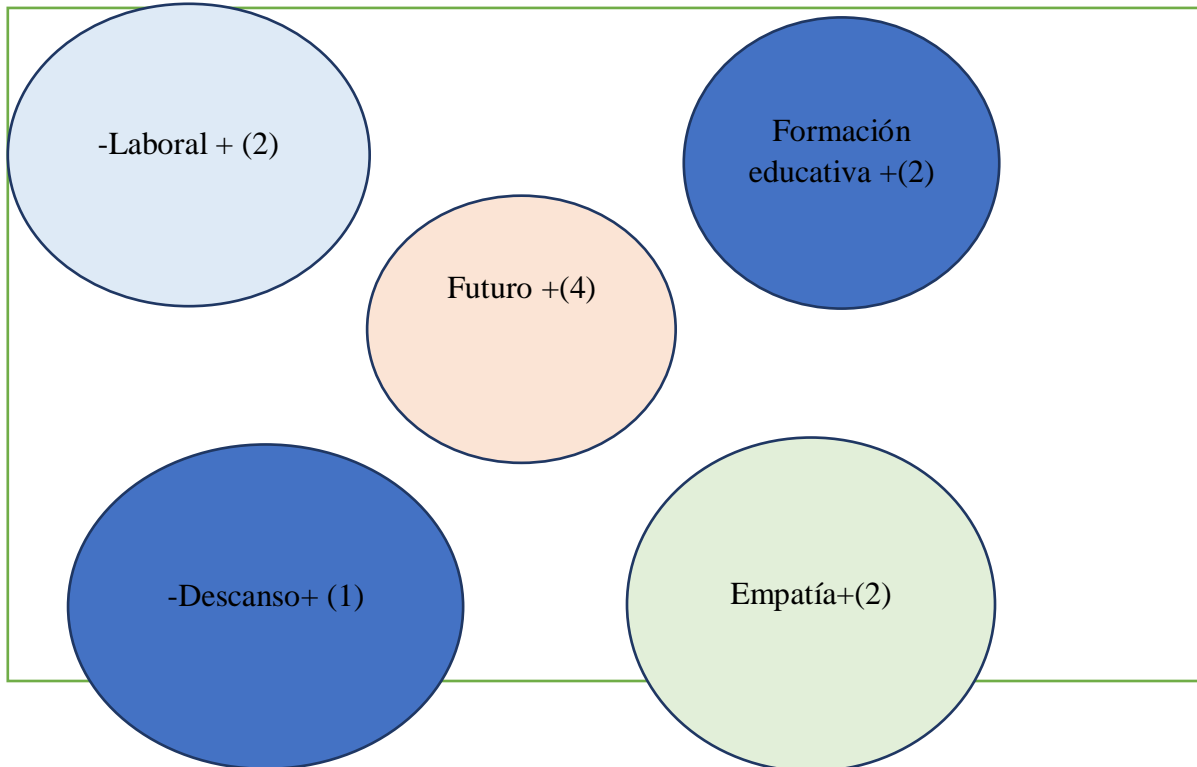
En la graficar se puede evidenciar que la categoría más relevante es el esfuerzo que es positiva y la categoría menos reiterativa es familia, altruismo y felicidad.

GRAFICA NÚMERO 7



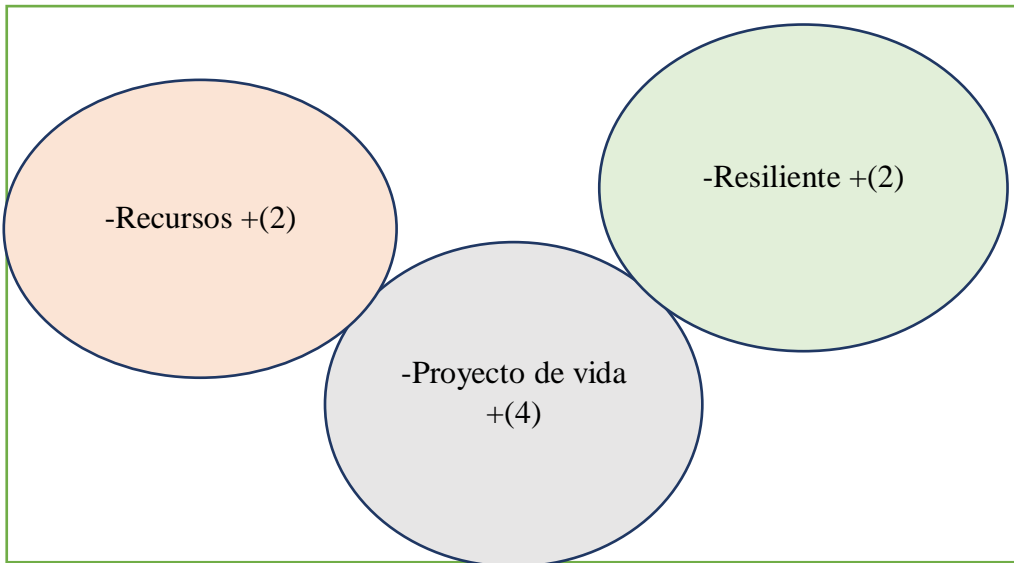
En la gráfica se observa que la categoría más representativa es la intelectual y la gráfica que menos se repite es la religión.

GRAFICA NÚMERO 8



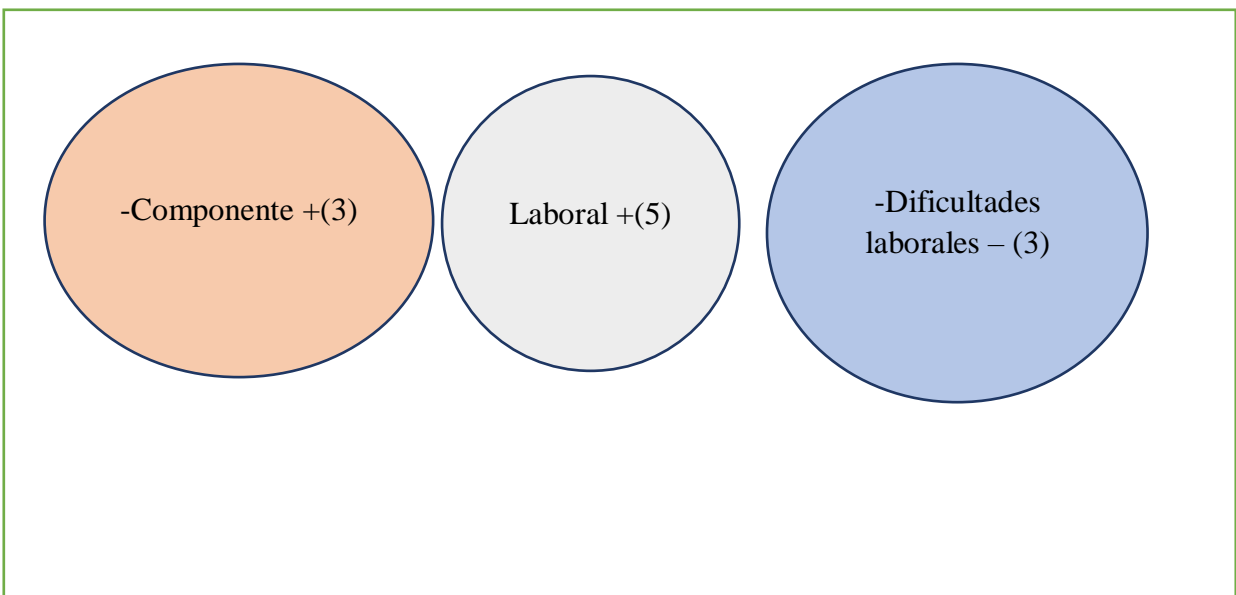
Se tiene en cuenta que la categoría que más se repite es la de futuro ya que expectativas positivas hacia lo que va suceder más adelante y la categoría menos reiterativa es descanso.

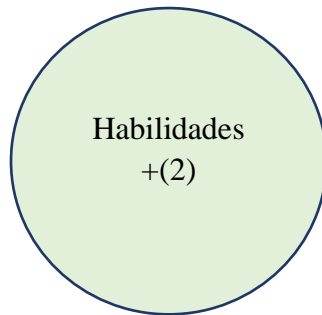
GRAFICA NÚMERO 9



En la gráfica se evidencia que la categoría más representativa es la de proyecto de vida y las categorías recursos y resiliente son las que le siguen teniendo el mismo número de repeticiones.

GRAFICA NÚMERO 10





En la gráfica se representa que la categoría más representativa es la laboral y la categoría con menos repeticiones es la de habilidades.

ANÁLISIS DE ENTREVISTA

TRANSCRIPCIÓN

1. ¿Qué te hace feliz?

Respuesta: pues a mí en cierta parte lo que me hace feliz es cumplir las cosas que siempre me propuse desde que era pequeño y que hoy en día las estoy cumpliendo.

2. ¿Qué es lo que realmente quieres lograr en tu vida?

Respuesta: lograr terminar la carrera y estar bien dentro de unos años sabiendo que fue lo que siempre estuve inculcando en mi etapa de vida.

3. ¿qué tipos de rol identificas en ti en el grupo al cual haces parte?

Respuesta: yo digo que es más un rol de compañero que siempre es como estar abierto a las ideas de mis compañeros y pues ofrecer mi ayuda hasta donde yo pueda.

4. ¿Cuáles creen que son sus habilidades?

Respuesta: pues yo digo que mis habilidades son como mis destrezas, pues es como más aportes al enfoque de mi carrera y pues ya cuando es de cosas que suceden es un sentido de palabra que le pueda servir a ellos.

5. ¿Cuáles son sus debilidades?

Respuesta: no soy muy amigo de actitudes que están encerrados al negativismo, entonces como que no me siento bien con esas personas muestro otras cosas que no son muy buenas de mi parte esa es como mi más grande debilidad.

6. ¿Cuáles son sus metas a corto, mediano y largo plazo?

Respuesta: pues horita a corto pues seguir estudiando mi carrera, a mediano ya dentro de dos años poder ya graduarme y a largo plazo cumplir las cosas que me han enseñado de una manera buena.

7. ¿Qué actividades desarrollas en tu tiempo libre?

Respuesta: yo estudio una carrera relacionada con deporte y salud, entonces pues a mí me gusta mucho el deporte entonces yo practico desde muy pequeño.

8. ¿A nivel educativo y laboral que expectativas tienes en el futuro?

Respuesta: a nivel educativo terminar la carrera y seguir como voy hasta el momento, pues no puedo decir que todo es bueno porque todo tienen su lado malo y su buen momento entonces pues seguir como voy y lograr graduarme y a lo laboral sería más como conseguir algo en lo que pueda estar estable y en lo que me pueda adaptar bien y sentirme de la mejor manera.

9. ¿Con que recursos crees que cuentas al salir de la casa universitaria?

Respuesta: pues acá en la casa es como toda la enseñanza acá nos dan toda la educación no nos falta nada y pues salir en cierta parte con lo requerido que nos piden que es como trabajar en la etapa que estamos acá y poder tener un dinero cuando salgamos no tener que estar como en un mal momento si no que estemos bien en todo.

10. ¿Al terminar una carrera crees que te sentirás realizado?

Respuesta: al terminar la carrera en cierta parte porque pues no todo el proyecto se centra en terminar una carrera si no en como uno se va sentir después de terminar la carrera, entonces en cierta parte por qué fue lo que quise desde que estaba en el colegio, también pueden venir cosas como conocer más el mundo laboral y nuevas cosas en el proyecto de vida.

ENTREVISTAS SEMIESTRUCTURADA

Se llevaron a cabo 1 entrevista de manera semiestructurada, planteando interrogantes significativos sobre la calidad de vida, el procedimiento que se realizará a continuación será realizar un análisis de la entrevista, estableciendo categorías y definiéndolas a partir de la RAE y del investigador y participante, obteniendo como resultado un análisis final.

PREGUNTA	UNIDAD DE ANÁLISIS PÁRRAFO	PALABRAS CLAVES	CATEGORÍAS	ANÁLISIS
1. ¿Qué te hace feliz?	pues a mí en cierta parte lo que me hace feliz es cumplir las cosas que siempre me propuse desde que era	Feliz Cumplir Metas Propuse Pequeño	Feliz +(1) Cumplir metas +(5)	Lo que genera felicidad, es poder cumplir las metas que se propuso en el pasado y con éxito las está cumpliendo en

	pequeño y que hoy en día las estoy cumpliendo.			el presente.
2. ¿Qué es lo que realmente quieres lograr en tu vida?	lograr terminar la carrera y estar bien dentro de unos años sabiendo que fue lo que siempre estuve inculcando en mi etapa de vida.	Culminar Carrera Bienestar Inculcado Etapa	Metas +(4) Bienestar + (1)	Desea culminar su carrera con gran éxito ya que esto le genera bienestar y tranquilidad.
3. ¿qué tipos de rol identificas en ti en el grupo al cual haces parte?	yo digo que es más un rol de compañero que siempre es como estar abierto a las ideas de mis compañeros y pues ofrecer mi ayuda hasta donde yo pueda.	Compañero Ideas Ayuda Rol	Compañerismo + (3) Rol +(1)	Ejerce un rol activo en el que está pendiente de sus compañeros y está dispuesto a colaborar mientras pueda.
4. ¿Cuáles creen que son sus	pues yo digo que mis habilidades son como mis	Destrezas Enfoque	Destrezas físicas +(4) Compañerismo	Sus habilidades están enfocadas a su carrera de entrenamiento

habilidades?	destrezas, pues es como más aportes al enfoque de mi carrera y pues ya cuando es de cosas que suceden es un sentido de palabra que le pueda servir a ellos.	Carrera Compañero Habilidades Aportes Servir	+(3)	físico al ayudar sus compañeros.
5. ¿Cuáles son sus debilidades?	no soy muy amigo de actitudes que están encerrados al negativismo, entonces como que no me siento bien con esas personas nuestro otras cosas que no son muy buenas de mi parte esa es como mi más grande debilidad.	Negativismo Personas Debilidad Incomodidad Actitudes Encerrados Mostrar	Personas negativas – (4) Debilidades –(3)	No se siente cómodo con las personas negativas y cuando se encuentras con situaciones así es una persona poco amable ya que no tolera eso

<p>6. ¿Cuáles son sus metas a corto, mediano y largo plazo?</p>	<p>pues horita a corto pues seguir estudiando mi carrera, a mediano ya dentro de dos años poder ya graduarme y a largo plazo cumplir las cosas que me han enseñado de una manera buena.</p>	<p>Estudiar Graduarme Enseñanzas Carrera</p>	<p>Metas + (4)</p>	<p>El estudiar es una meta primordial ya que su objetivo principal es graduarse y generar enseñanza a partir de su carrera.</p>
<p>7. ¿Qué actividades desarrollas en tu tiempo libre?</p>	<p>yo estudio una carrera relacionada con deporte y salud, entonces pues a mí me gusta mucho el deporte entonces yo practico desde muy pequeño.</p>	<p>Carrera Gusto Deporte Practicar Estudiar Salud</p>	<p>Deporte + (6)</p>	<p>Es una persona dedicada al deporte por esta razón estudia y en su tiempo libre practica diferentes deportes</p>
<p>8. ¿A nivel educativo y laboral que expectativas</p>	<p>a nivel educativo terminar la carrera y seguir</p>	<p>Culminar Estudios Logros</p>	<p>Metas +(6) Bienestar + (4)</p>	<p>Está enfocado en culminar sus estudios y tener la satisfacción</p>

<p>¿tienes en el futuro?</p>	<p>como voy hasta el momento, pues no puedo decir que todo es bueno porque todo tienen su lado malo y su buen momento entonces pues seguir como voy y lograr graduarme y a lo laboral sería más como conseguir algo en lo que pueda estar estable y en lo que me pueda adaptar bien y sentirme de la mejor manera.</p>	<p>Grado Estabilidad Adaptar Bienestar Carrera Malo Bueno Conseguir</p>		<p>de graduarse ya una vez esto allá pasado desea tener una estabilidad laboral en la que bienestar y adaptación.</p>
<p>9. ¿Con que recursos crees que cuentas al salir de la casa universitaria?</p>	<p>pues acá en la casa es como toda la enseñanza acá nos dan toda la educación no nos falta nada y</p>	<p>Enseñanza Educación Trabajar Salida Estabilidad</p>	<p>Estabilidad +(4) Educación + (3)</p>	<p>Al egresar de la casa universitaria cuentan con educación, principios, los entrenan para la</p>

	<p>pues salir en cierta parte con lo requerido que nos piden que es como trabajar en la etapa que estamos acá y poder tener un dinero cuando salgamos no tener que estar como en un mal momento si no que estemos bien en todo.</p>	<p>Requerido Dinero</p>		<p>vida laboral y para tener una estabilidad excelente en diferentes ámbitos como el personal, laboral y social.</p>
<p>10. ¿Al terminar una carrera crees que te sentirás realizado?</p>	<p>al terminar la carrera en cierta parte porque pues no todo el proyecto se centra en terminar una carrera si no en como uno se va sentir después de terminar la carrera,</p>	<p>Culminar Proyecto Carrera Sueño Laboral Colegio Mundo</p>	<p>Metas +(4) Proyecto de vida +(3)</p>	

	<p>entonces en cierta parte por qué fue lo que quise desde que estaba en el colegio, también pueden venir cosas como conocer más el mundo laboral y nuevas cosas en el proyecto de vida.</p>			
--	--	--	--	--

DEFINICIÓN DE CATEGORIAS

El paso a seguir es definir cada una de las categorías en base a la RAE y también el concepto que tenga el investigador y el participante

Feliz +(1)

Según la RAE: Estado de grata satisfacción espiritual y física.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: sentimiento de felicidad al cumplir metas y sueños.

Cumplir metas +(5)

Según la RAE: Llevar a efecto algo, fin a que se dirigen las acciones o deseos de alguien.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: llevar a cabo deseos y pensamientos que se tienen desde tiempo atrás.

Metas +(18)

Según la RAE: Fin a que se dirigen las acciones o deseos de alguien.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: lograr terminar una carrera tener estabilidad laboral.

Bienestar + (5)

Según la RAE: Conjunto de las cosas necesarias para vivir bien.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: tener estabilidad emocional y económica en el presente y futuro.

Compañerismo + (6)

Según la RAE: Armonía y buena correspondencia entre compañeros.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: estar abierto a las ideas de los compañeros y ofrecer ayuda.

Destrezas físicas +(4)

Según la RAE: Habilidad, arte, primor o propiedad con que se hace algo, conjunto de disciplinas y ejercicios encaminados a lograr el desarrollo y perfección corporales.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: capacidad de realizar deportes como, fútbol, natación etc. con gran destreza.

Personas negativas – (4)

Según la RAE: Individuo de la especie humana, que incluye o contiene negación o rechazo.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: sujeto que busca el lado malo a diferentes situaciones.

Debilidades –(3)

Según la RAE: Carencia de energía o vigor en las cualidades o resoluciones del ánimo.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: falta de energía y fuerza moral.

Deporte + (6)

Según la RAE: Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: actividad y ejercicio físico determinado con unas normas predeterminadas.

Estabilidad +(4)

Según la RAE: Cualidad de estable.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: tener armonía emocional y económica.

Educación + (3)

Según la RAE: Acción y efecto de educar.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: transmisión de conocimiento intelectual básica, secundaria y profesional.

Proyecto de vida +(3)

Según la RAE: Designio o pensamiento de ejecutar algo, fuerza o actividad esencial mediante la que obra el ser que la posee.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: plan que se quiere ejecutar a futuro.

Rol +(1)

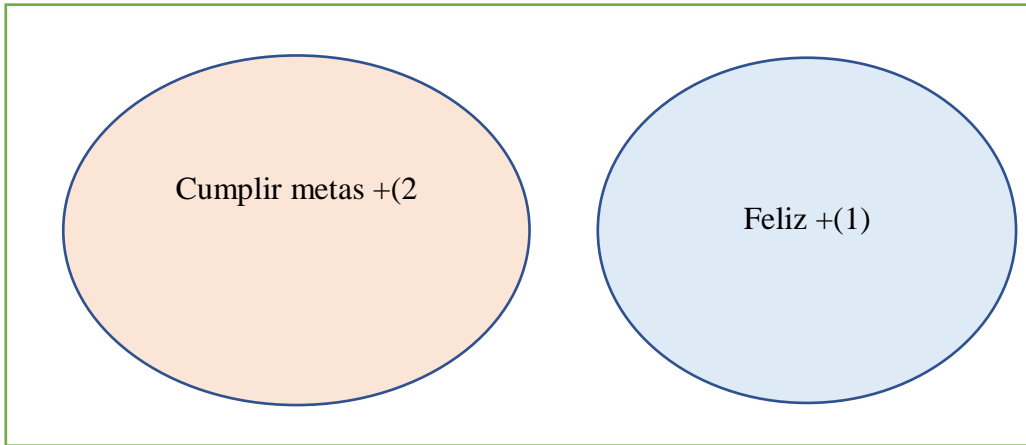
Según la RAE: función que alguien o algo desempeña.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: papel que cumple un individuo en la sociedad.

GRAFICACIÓN CATEGORIAS

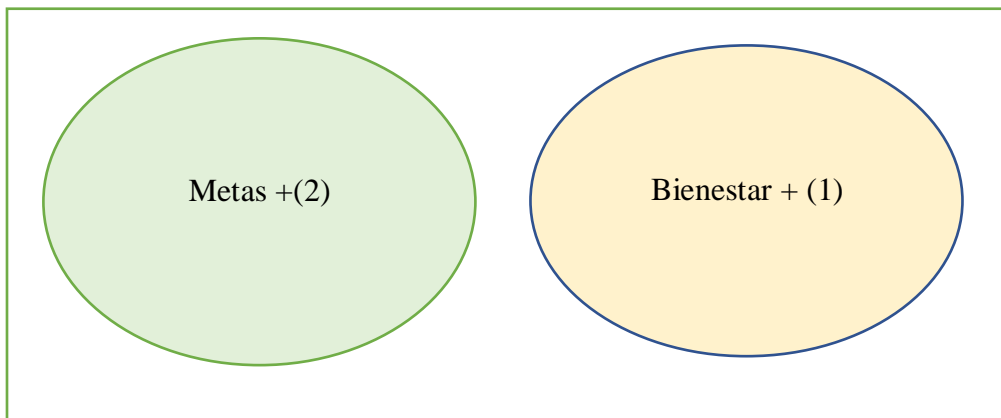
A continuación, se presenta la traficación de las categorías acorde a la entrevista realizada, se resaltan las categorías que más se repiten y las de que menos se nombran.

GRAFICA NÚMERO 1



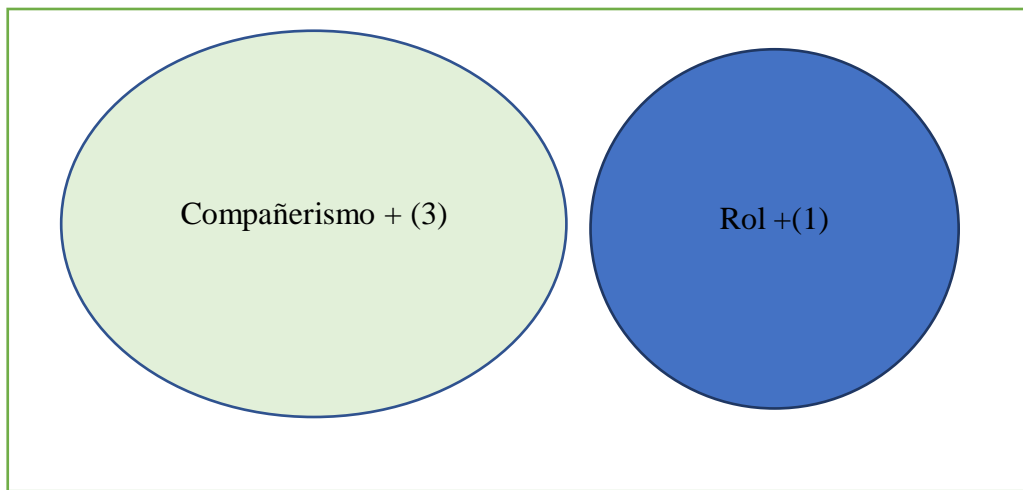
En la gráfica se puede evidenciar que la categoría más representativa es el cumplir metas y la categoría menos reiterativa es la feliz.

GRAFICA NÚMERO 2



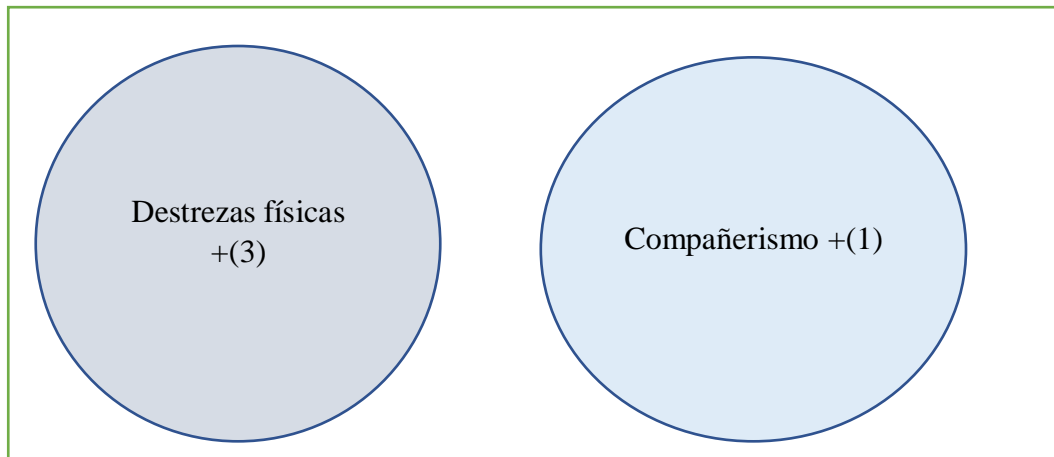
En la gráfica la categoría más relevante es metas es positiva y la que le sigue es bienestar.

GRAFICA NÚMERO 3



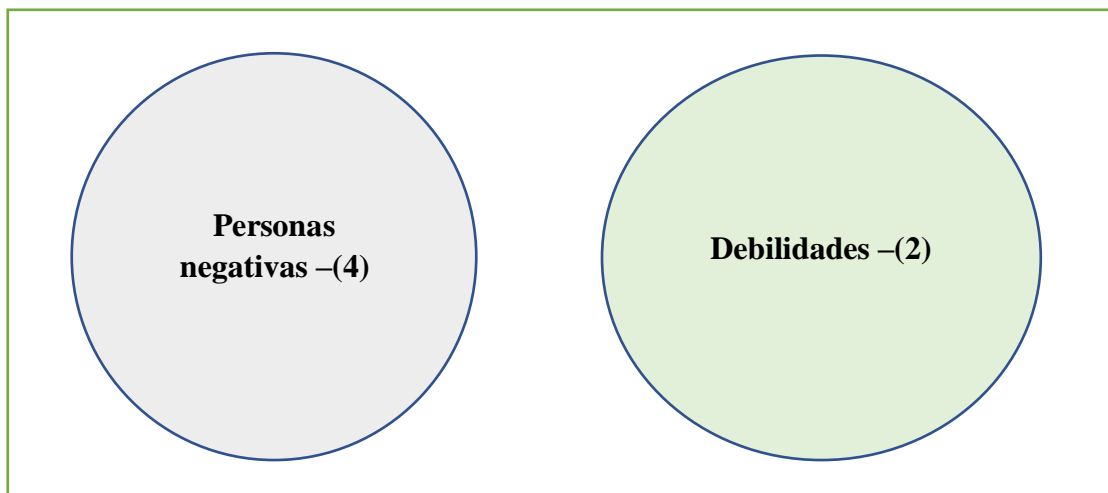
En la gráfica se evidencia que la categoría con mayores palabras es el compañerismo y la que menos palabras tiene es la categoría rol.

GRAFICA NÚMERO 4



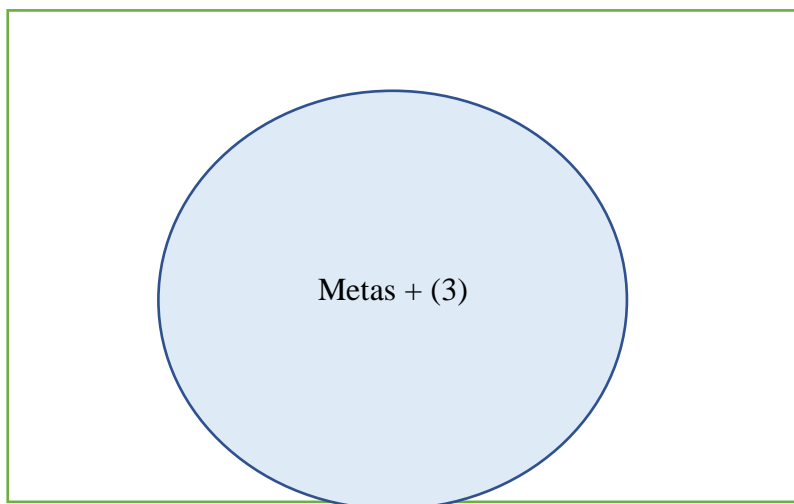
En la gráfica se puede evidenciar que la categoría más relevante es las destrezas físicas y la menos reiterativa es el compañerismo

GRAFICA NÚMERO 5



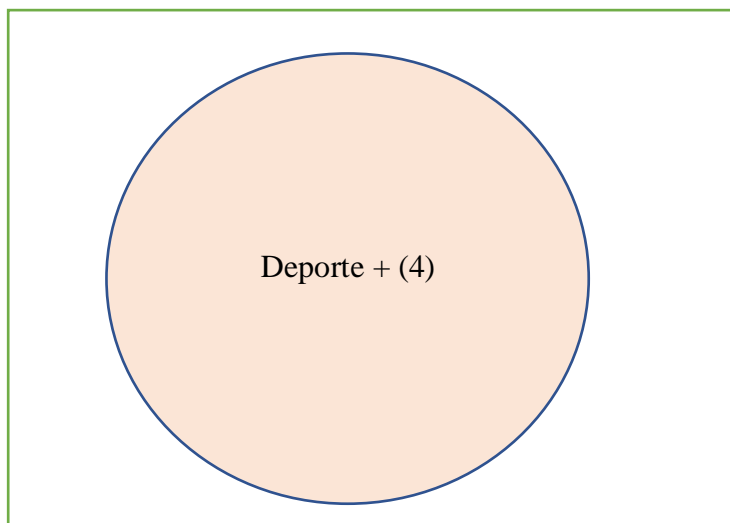
La categoría más relevante es personas negativas que es de connotación negativa seguida por debilidad que es la menos nombrada y también en negativa.

GRAFICA NÚMERO 6



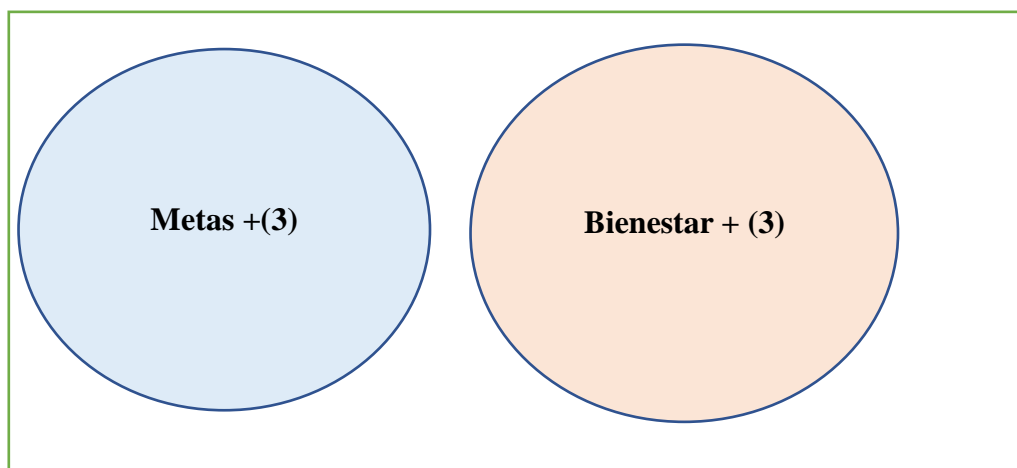
En la gráfica la única categoría es la de metas y es de connotación positiva.

GRAFICA NÚMERO 7



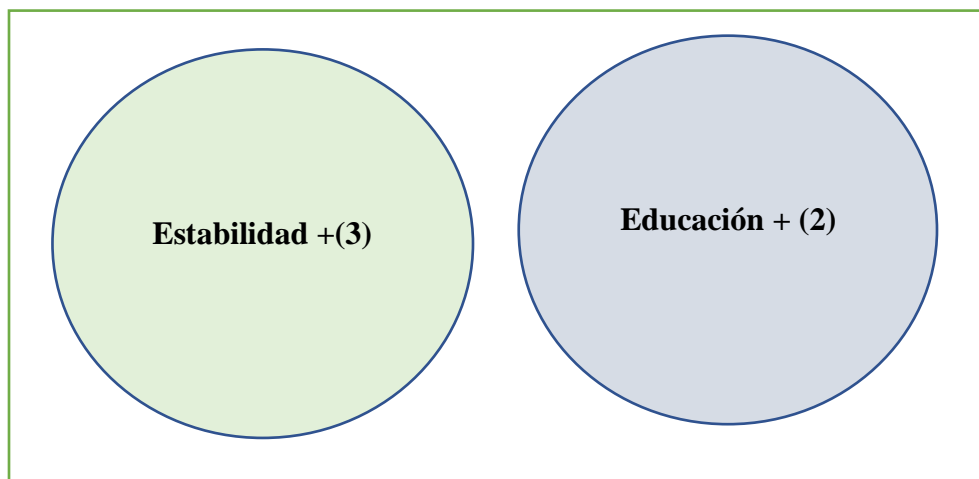
En la gráfica se evidencia la única categoría la cual es deporte y es positiva.

GRAFICA NÚMERO 8



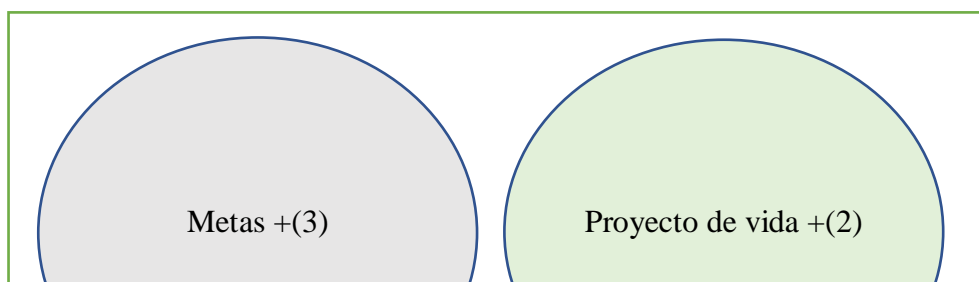
En la traficación se representa que las dos categorías son relevantes tanto metas como bienestar y son positivas.

GRAFICA NÚMERO 9



se observa según la gráfica anterior que la categoría más representativa es estabilidad y es positivo la menos representativa es educación con connotación positiva.

GRÁFICA NÚMERO 10



Se evidencia en la gráfica que las categorías son positivas y las relevante es metas seguida por proyecto de vida.

ANÁLISIS GENERAL DE ENTREVISTAS

Al realizar la entrevista se pudo evidenciar que a los participantes les genera felicidad diferentes aspectos como ayudar a sus compañeros y cumplir sus metas, sueños generándoles bienestar. Lo primordial en sus vidas es desarrollar sus proyectos de vida a partir de sus capacidades y habilidades, teniendo en cuenta la importancia de ayudar a individuos vulnerables, se destacan por ser personas espirituales, con una gran personalidad resilientes capaces de superar las adversidades generando transformación a nivel personal y social, tienen un sello de líderes y familia lo cual le facilita la empatía con las personas que los rodean, en ocasiones se sienten un poco agobiados ya que tienen debilidades como el ser meticulosos y perfeccionistas que acaban con su tranquilidad, pero al pensar en sus metas y el esfuerzo que realizan de manera continua, les genera tranquilidad ya que podrán ayudar a sus familias para que puedan tener una mejor calidad de vida, su tiempo libre lo aprovechan realizando actividades de su total gusto. Ya al tener un proyecto de vida claro quieren seguir formándose de manera continua para tener un mejor reconocimiento y reforzar su recursos, habilidades y potencialidades.

Se utiliza la técnica de recolección “entrevista semiestructurada” en la que se puede recoger los datos pertinentes para el desarrollo del programa de atención e intervención psicosocial,

es pertinente identificar las cualidades que caracterizan al sistema psicosocial a partir del trabajo de campo y caracterizarlo, teniendo en cuenta el tipo de problema III en el cual está la población de la casa universitaria la cual busca fortalecer el proyecto de vida a partir de las relaciones de vida. Con relación a lo anterior, se tendrá en cuenta la identificación de futuribles y el análisis de factibilidad.

ANALISIS GRUPO DE ENFOQUE

TRANSCRIPCION

1. ¿Qué es un proyecto?

Respuesta participante 1: es una planificación que se hace a futuro con respecto a tu estabilidad ya sea laboral o académica

2. ¿Por qué hacer un proyecto de vida?

Respuesta participante 2: porque es importante tener claras tus metas.

3. ¿Qué utilidad puede tener el hacer un proyecto de vida?

Respuesta participante 3: puede traer consigo beneficios personales, como estabilidad laboral, estabilidad académica y creación de familia

4. ¿Como se imagina en 10 años?

Respuesta participante 1: en 10 años posiblemente abre culminado mi pregrado obviamente y pues posiblemente hare un segundo pregrado y una especialización.

5. ¿Cómo te llevas con tus compañeros en la universidad?

Respuesta participante 2: la convivencia con mis compañeros de la universidad es bien, no hay problemas en cuanto los trabajos pues es como una ayuda y pues se comparte para llegar a cierto fin.

6 ¿Dentro de la casa universitaria se han tenido inconvenientes en la convivencia?

Respuesta participante 3: no inconvenientes no, si no desacuerdos entonces he se trata de dialogar para poder resolver esa dificultad y que no se repita.

7 ¿Cuál es la mejor estrategia de comunicación que utilizan?

Respuesta participante 1: la mejor estrategia que utilizamos son las reuniones grupales para dejar claras las cosas que se pueden hacer y que no se deben hacer dentro de la casa.

8 ¿cree que su inteligencia emocional es adecuada dentro de la casa al relacionarse con sus compañeros?

Respuesta participante 3: pues yo digo que si porque son sentimientos y actitudes que muestran dentro de la casa y se ven reflejados en el comapañerismo y la ayuda que nos damos entre todos ya que en la casa pues en ciertas partes nos ayudamos entre todos cuando hay dificultades entonces pues uno ya conoce las actitudes de ellos y ellos la de uno.

9 ¿Cuándo se genera un conflicto de qué manera lo afrontan y arreglan?

Respuesta participante 2: pues casi siempre intentamos hablar entre nosotros antes de pasar a otras circunstancias.

ANALISIS DE GRUPO DE ENFOQUE

Se va establecer análisis por cada una de las preguntas donde se va sacar las palabras claves, las categorías para cada una de ellas y el análisis e interpretación del investigador antes las respuestas de los investigadores.

PREGUNTA 1. ¿Qué es un proyecto?			
PARRAFO	PALABRAS CLAVES	CATEGORIAS	ANALISIS
Participante 1: es una planificación que se hace a futuro con respecto a tu estabilidad ya sea	Planificación Futuro Estabilidad Respecto	Ideales futuros + (3) Estabilidad + (3)	La clave para realiza un proyecto de vida es realizar una planificación con metas claras para lograrlas.

laboral o académica.	Laboral Académica		
PREGUNTA 2 ¿Por qué hacer un proyecto de vida?			
Participante 2: porque es importante tener claras tus metas.	Metas Importancia	Metas + (2)	Es de gran importancia tener de manera despejada cada una de las metas para realizar un proyecto de vida adecuado.
PREGUNTA 3 ¿Qué utilidad puede tener el hacer un proyecto de vida?			
Participante 3: puede traer consigo beneficios personales, como estabilidad laboral, estabilidad académica y creación de familia.	Beneficios Estabilidad Laboral Académica Creación Familiar	Estabilidad +(3) Familia+ (2) Beneficios personales +(1)	El realizar un proyecto de vida optimo trae consigo una realización personal, familiar y laboral.
PREGUNTA 4 ¿Como se imagina en 10 años?			
Participante 1: en 10 años posiblemente abre culminado mi pregrado obviamente y pues	Culminado Especialización Pregrado	Metas +(3)	Se tiene en cuenta que su prioridad es realizar y culminar sus estudios con gran éxito.

posiblemente hare un segundo pregrado y una especialización.			
PREGUNTA 5. ¿Cómo te llevas con tus compañeros en la universidad?			
Participante 2: la convivencia con mis compañeros de la universidad es bien, no hay problemas en cuanto los trabajos pues es como una ayuda y pues se comparte para llegar a cierto fin.	Convivencia Compañeros Ayuda Compartir Universidad Buena Trabajos	Compañerismo +(6)	En el ámbito académico se tiene una relación sana en la que prevalece y resalta el compañerismo.
PREGUNTA 6 ¿Dentro de la casa universitaria se han tenido inconvenientes en la convivencia?			
Participante 3: no inconvenientes no, si no desacuerdos entonces he se trata de dialogar para poder resolver esa dificultad y que no se repita.	Desacuerdos Dialogo Dificultad Inconvenientes Dificultad	Comunicación asertiva +(1) Desacuerdos -(4)	Se han presentado inconvenientes a partir de desacuerdos que se han generado, pero siempre utilizan la comunicación asertiva y resolviendo los problemas de la mejor manera.

PREGUNTA 7 ¿Cuál es la mejor estrategia de comunicación que utilizan?			
<p>Participante 1: la mejor estrategia que utilizamos son las reuniones grupales para dejar claras las cosas que se pueden hacer y que no se deben hacer dentro de la casa.</p>	<p>Estrategias Reuniones Grupales Acuerdos Normas</p>	<p>Normas + (4) Grupo + (1)</p>	<p>Para la convivencia y generar un buen ambiente sin conflictos, se realizan reuniones grupales resaltando tantos aspectos positivos como negativos y se generan soluciones que beneficien a todo el grupo.</p>
PREGUNTA 8 ¿cree que su inteligencia emocional es adecuada dentro de la casa al relacionarse con sus compañeros?			
<p>Participante 3: pues yo digo que si porque son sentimientos y actitudes que muestran dentro de la casa y se ven reflejados en el comapañerismo y la ayuda que nos damos entre todos ya que en la casa pues en ciertas partes nos ayudamos entre</p>	<p>Sentimientos Actitud Compañerismo Dificultades Casa Reflejados Ayuda</p>	<p>Compañerismo +(3) Emociones +(3) Dificultades- (1)</p>	<p>Dentro de la casa se generan diferentes emociones, pero a pesar de las dificultades y circunstancias se tiene en cuenta el compañerismo.</p>

<p>todos cuando hay dificultades entonces pues uno ya conoce las actitudes de ellos y ellos la de uno.</p>			
<p>PREGUNTA 9 ¿Cuándo se genera un conflicto de qué manera lo afrontan y arreglan?</p>			
<p>Participante 2: pues casi siempre intentamos hablar entre nosotros antes de pasar a otras circunstancias.</p>	<p>Comunicación Circunstancias</p>	<p>Comunicación asertiva +(2)</p>	<p>Se rigen por el comapañerismo y lo que más se utiliza cuando se genera un problema es la comunicación asertiva.</p>

DEFINICIÓN DE CATEGORIAS

El paso a seguir es definir cada una de las categorías en base a la RAE y también el concepto que tenga el investigador y el participante.

Ideales futuros + (3)

Según la RAE: Ingenio para disponer, inventar y trazar una cosa, que está por venir y ha de suceder con el tiempo.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: ideas y proyectos que se planean para el futuro llevarlos a cabo.

Estabilidad + (6)

Según la RAE: Que se mantiene sin peligro de cambiar, caer o desaparecer.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: tener la capacidad de sostenerse por sí mismo de manera económica.

Metas + (5)

Según la RAE: Fin a que se dirigen las acciones o deseos de alguien.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: cumplir sueños laborales y académicos a largo plazo.

Familia+ (2)

Según la RAE: Grupo de personas emparentadas entre sí que viven juntas.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: es un núcleo conformado y creado para una estabilidad emocional y personal.

Beneficios personales +(1)

Según la RAE: Bien que se hace o se recibe, perteneciente o relativo a la persona.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: utilidad moral y económica.

Compañerismo +(9)

Según la RAE: Armonía y buena correspondencia entre compañeros

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: relación positiva que se comparte ente un grupo.

Comunicación asertiva +(3)

Según la RAE: Trato, correspondencia entre dos o más personas, dicho de una persona que expresa su opinión de manera firme.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: medio de comunicación en el que se utiliza el dialogo y el compañerismo.

Desacuerdos -(4)

Según la RAE: Discordia o disconformidad en los dictámenes o acciones.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: falta de aceptación ante una situación.

Normas + (4)

Según la RAE: Regla que se debe seguir o a que se deben ajustar las conductas, tareas, actividades.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: reglas estipuladas para generar una comunicación sana.

Grupo + (1)

Según la RAE: Pluralidad de seres o cosas que forman un conjunto, material o mentalmente considerado.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: conjuntos de personas que viven juntas y tienen algo en común.

Emociones +(2)

Según la RAE: Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: sentimientos que se producen de acuerdo a la situación negativa o positiva.

Dificultades- (1)

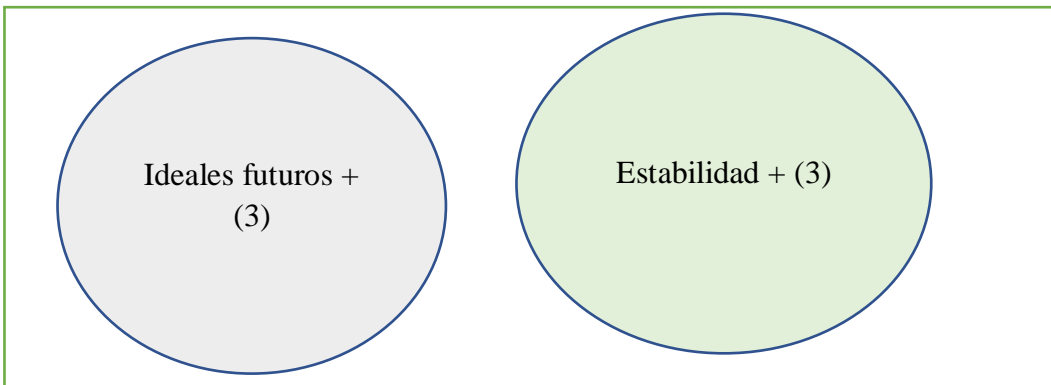
Según la RAE: Duda, argumento y réplica propuesta contra una opinión.

Acorde a la narrativa del participante y del investigador: situación negativa complicada de resolver.

GRAFICACIÓN CATEGORIAS

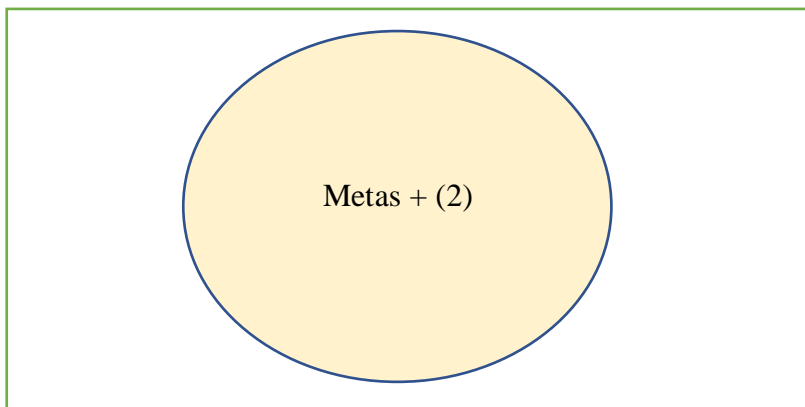
A continuación, se presenta la graficación de las categorías acorde a cada entrevista realizada, se resaltan las categorías que más se repiten y las de que menos se nombran.

GRAFICA NÚMERO 1



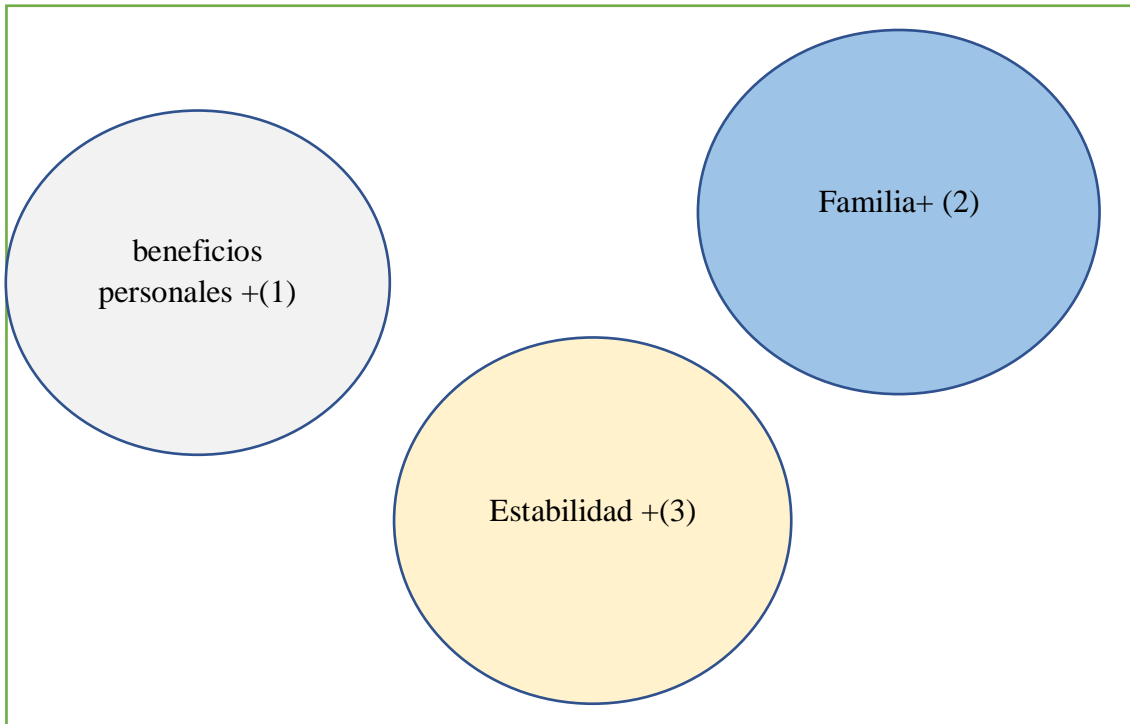
En la gráfica la categoría más reiterativa son los ideales futuros y la menos reiterativa es la categoría de estabilidad y las dos son positivas.

GRAFICA NÚMERO 2



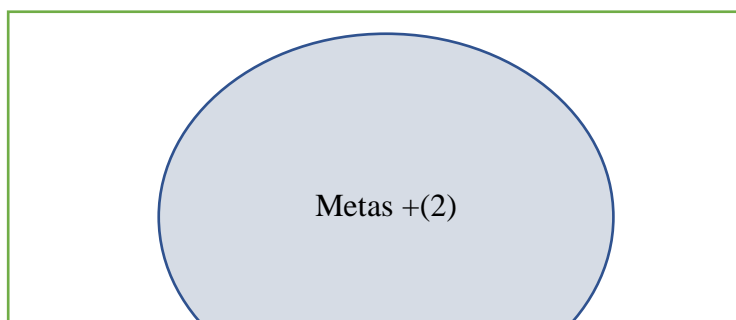
Se puede observar que solo abarca una categoría la cual es positiva la cual es las metas.

GRAFICA NÚMERO 3



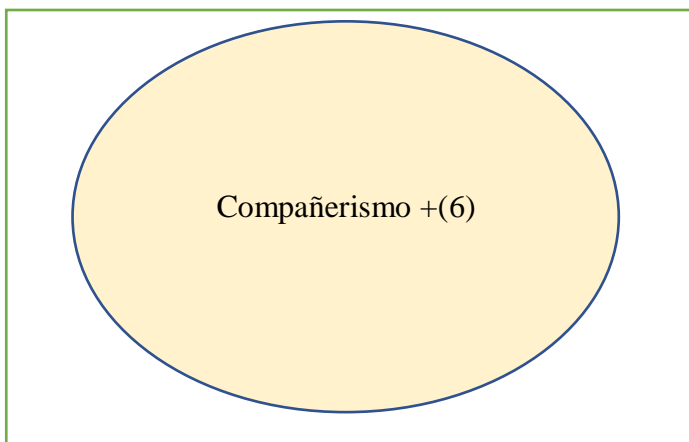
En esta grafica se evidencia que la categoría más representativa es estabilidad y menos reiterativa es beneficios personas las dos son de connotación positiva.

GRAFICA NÚMERO 4



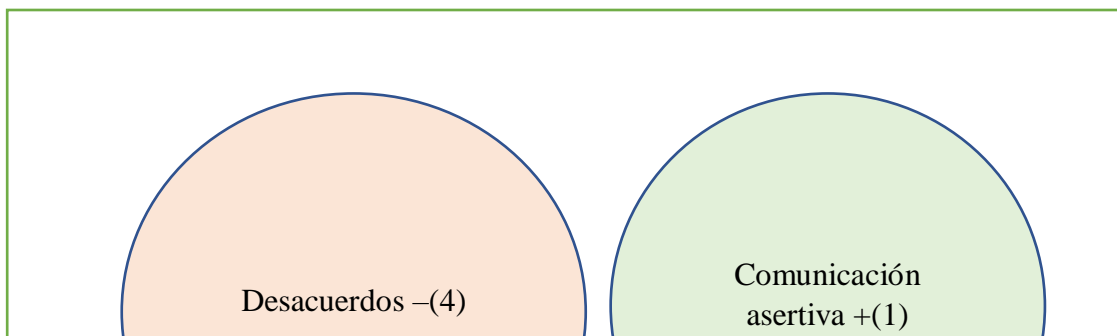
En la gráfica se observa que solo hay una categoría la cual es metas y es positiva.

GRAFICA NÚMERO 5



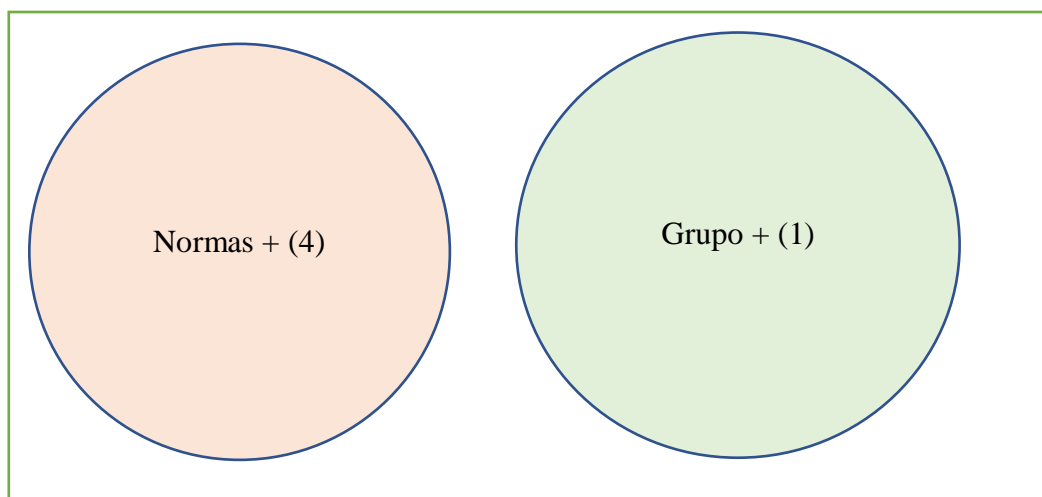
En la gráfica se puede observar que solo hay una categoría y es compañerismo y es de connotación positiva.

GRAFICA NÚMERO 6



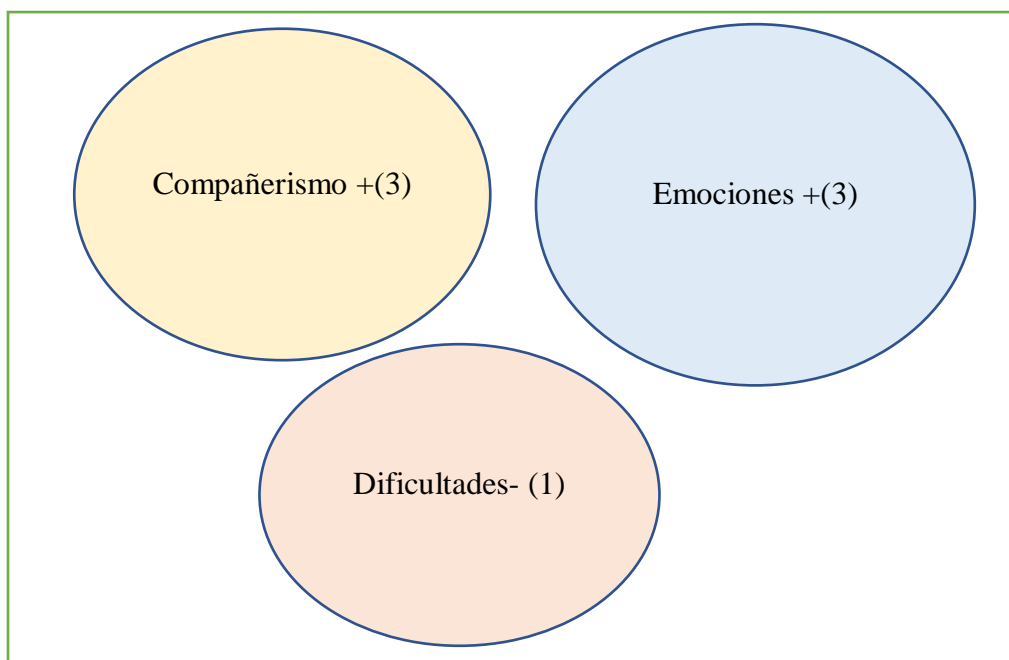
En la gráfica se observa que la categoría más representativa es desacuerdo que se refiere a connotación negativa y la menos reiterativa es comunicación asertiva y es positiva.

GRAFICA NÚMERO 7



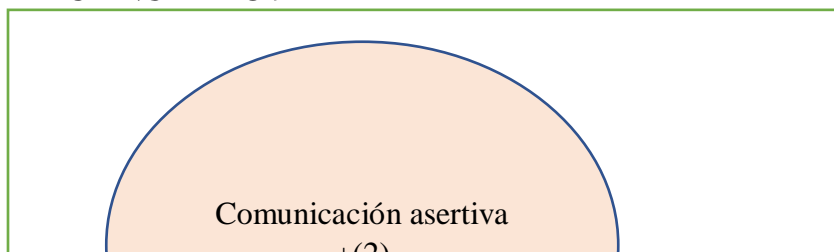
En la gráfica se evidencia que la categoría que más se repite es nomas seguida por grupos las dos pertenecen a la connotación positiva.

GRAFICA NÚMERO 8



En la gráfica las categorías más sobresalientes son emociones y compañerismo siendo positiva y la que menos se repite es dificultades de connotación negativa.

GRAFICA NÚMERO 9



En la gráfica hay una categoría la comunicación asertiva y es de connotación positiva.

ANALISIS GENERAL GRUPO DE ENFOQUE

Al realizar el grupo de enfoque se logró evidenciar que el sistema psicosocial al realizar la planeación de un proyecto de vida tiene en cuenta, los ideales futuros a desarrollar y el impacto que estos generen a corto, mediano y largo plazo. Resaltando de manera oportuna las esferas del desarrollo humano que abarcan sus vidas, la estabilidad emocional, económica y social para alcanzar los ideales futuribles de los participantes, El compañerismo dentro de la casa universitaria es prioritario por el hecho de considerarse un familia en la que prevalece el apoyo, colaboración, hermandad y la comunicación asertiva, a pesar de los desacuerdos y las dificultades que en ocasiones desagradables se presentan de manera esporádica , es pertinente resaltar que dentro del grupo existen unas normas tanto

administrativas como puntualmente de los participantes , se tiene un manejo óptimo de emociones a partir de sus historias de vida en donde se resalta la resiliencia de estos jóvenes en situaciones de vulnerabilidad en las que decidieron generar transformación para un mejor proyecto de vida

Se llevo a cabo grupo de enfoque con preguntas semiestructuradas para la recolección de información como instrumento en el que se va consignar el contexto de los factores protectores junto al programa de atención e intervención psicosocial, seguimientos y demás asuntos cuya consignación sea útil para el desarrollo del programa al que van a estar vinculados los jóvenes de la casa universitaria. Puntualmente enfocándose en las relaciones de vida en donde se tendrá en cuenta la interacción del ser humano, consigo mismo y con los demás, la autorrealización, tener o pertenecer a una familia funcional y funcionalidad del grupo con fines altruistas

ANEXO 5 HISTORIA PSICOSOCIAL PARA GESTION DEL BIENESTAR

La **historia psicosocial aplicada a la gestión del bienestar** es el instrumento en el que se consigna la identificación y caracterización del sistema psicosocial, los futuros ideales del sistema psicosocial, el análisis de factibilidad, el contexto, de los factores protectores; junto al programa de atención e intervención, seguimientos y demás asuntos cuya consignación sea útil para el desarrollo del trabajo.

Este tipo de atención e intervención debe ser planteado desde la perspectiva psicosocial y de la investigación participativa con la organización metodológica de la IAP.

1. Identificar y caracterizar sistema psicosocial

GRUPO: Dos o más personas, que no comparten lazos de consanguinidad o afinidad. Que pueden compartir un futuro con bienestar.

CARACTERIZACIÓN DEL SISTEMA:

Teléfono de contacto:	3212525584
Dirección de contacto:	Transversal 7 Bis A Número. 108ª-19
Nombre y origen del grupo:	Jóvenes Universitarios Vinculados al ICBF
Estrato socioeconómico: 0 – 1	Tamaño del grupo: 14 Jóvenes
Edad promedio de los integrantes del grupo: Entre los 18 a 25 años	Distribución Roles: Dentro del grupo se evidencian los siguientes roles: - Líder: encabeza las reuniones ante el equipo psicosocial es el representante legal del grupo. - Opinante: expresa su opinión de manera oportuna. - Conciliador: hace de mediador entre las opiniones contrapuestas. - El creativo: es una persona que se caracteriza por tener varias ideas aporta sugerencias y opiniones originales. - compañerista: se preocupa por lo que le sucede a su grupo, busca soluciones y da consejos. - Líder negativo: se dedica a negarse a hacer planes o a dar su punto de vista pesimista de todo.

	<p>-Pasivo: no es activo, quiere permanecer en el anonimato en la medida de lo posible.</p> <p>-Informante: aporta información sobre el grupo y relata experiencias propias cuando es relevante.</p> <p>-Obstructor: se opone a cualquier idea u opinión nueva sin proponer ninguna alternativa.</p>
<p>Normas:</p> <p>INSTITUCIONALES</p> <ul style="list-style-type: none"> -Llevar a cabo las normas establecidas en el reglamento. -Respetar el horario de ingreso a la casa universitaria -Pedir permiso anticipado para salir una noche. -Ser ordenados con el aseo de la casa universitaria <p>GRUPALES</p> <ul style="list-style-type: none"> -No agredirse verbalmente ni físicamente. -Participar en las actividades establecidas -Respetar la libre opinión del otro 	<p>Autoridad:</p> <p>Principalmente el liderazgo lo ejerce un participante que en poco tiempo saldrá de la casa universitaria. Él se preocupa por el bienestar de sus compañeros y fue escogido por varios como el vocero principal del grupo ante las directivas y el equipo psicosocial.</p> <p>La máxima autoridad es la coordinadora quien dirige y está a cargo de los chicos y su proceso estudiantil y el comportamiento.</p> <p>En segunda estancia se encuentra el equipo psicosocial quienes son los encargados de tomar decisiones sobre los permisos y salidas que realizan los participantes.</p>
<p>Otros aspectos que considere relevantes y desee incluir en la caracterización:</p> <p>En el grupo rige el compañerismo y la hermandad, se consideran una familia ya que viven en</p>	

una casa en la cual conviven todos los días y de esta misma manera prima el orden y la organización para las labores hogareñas. Cabe resaltar que ellos cuentan con dos cuidadores los cuales están todos los días al tanto de su alimentación y comportamiento, se tiene un seguimiento por cada joven que hace parte de la casa universitaria, aproximadamente hace un mes ingresaron tres jóvenes y se están adaptando a la normatividad de la casa universitaria.

Identificación de futuribles

La identificación de los futuribles, de las situaciones ideales o de los deseos se tendrá en cuenta el tipo sistema psicosocial, si es individual o colectivo y en el colectivo si es institucionalizado o no, si las autoridades acompañan, entre otros.

Los futuribles serán formulados por el sistema psicosocial y se clasificarán de acuerdo a uno de los componentes del concepto de **calidad de vida**:

Relaciones de vida

Se pretende con esta recomendación, que el profesional en Terapias Psicosociales les dé un orden a las expectativas del sistema psicosocial, y a la vez sea útil en la planificación del programa, es de anotar que los deseos o ideales planteados aquí no alcanzan el espectro posible de los diferentes sistemas psicosociales, pero son una buena guía, la propuesta es como sigue:

***IDENTIFICACION DE FUTURABLES, DESDE LOS COMPONENTES
DE CALIDAD DE VIDA***

Relaciones de Vida:

fortalecer la interacción interna dentro del sistema psicosocial, generando apoyo mediante espacios dinámicos y desarrollando las habilidades sociales dentro de la casa universitaria, es relevante ya que el ambiente es hostil tenso cuando se reúne todo el sistema, con el objetivo a futuro de mejorar las relaciones internas y afianzar lazos dentro de la casa universitaria. El sistema psicosocial Tiene como ideales futuros:

Comunicación asertiva: el sistema psicosocial ha reconocido que su comunicación es débil y por tal razón la interacción debe fortalecer, los participantes desean mejorar su interacción y relación para un mayor acercamiento y unión del grupo.

Proyecto de vida: Los participantes han identificado factores que pueden generar inconvenientes al desarrollar su proyecto de vida, tales como su falta de responsabilidad, el esparcimiento que se genera en algunas ocasiones y la falta de interés, por lo que se evidencia que el sistema desea fortalecer su actitud ante la importancia de desarrollar un proyecto de vida óptimo en las diferentes esferas del funcionamiento.

Inteligencia emocional: Una de las características más notables dentro de los participantes que ellos evidencian es la falta de inteligencia emocional en diferentes situaciones y lugares, el sistema psicosocial demuestra temor y la necesidad de no manifestar lo que sienten por miedo a ser vulnerables, en este sentido, se proponen lograr expresar de manera libre y sin miedo sus emociones sin ser juzgados.

Toma de decisiones: el sistema psicosocial siente inseguridad al tomar decisiones ya que perciben que no cuentan con las capacidades necesarias para ser autónomos y asertivos y por tal razón sienten inseguridad y miedo al tomar las riendas de sus vidas, la meta que se plantean es empoderarse y desenvolverse y se puedan desenvolver en su cotidianidad y las situaciones que traiga consigo cada situación

Optimizar la interacción con los cuidadores resaltando la importancia del respeto y la tolerancia hacia las personas que están acompañando diariamente dentro de la casa, es necesario porque el sistema psicosocial no ve en los cuidadores una autoridad y no tienen respeto por las personas que están a cargo las 24 horas. El ideal futuro es generar relaciones sanas basadas en los valores especialmente el respeto.

Respeto: los participantes resaltan el hecho de tener una relación negativa con los cuidadores, debido a la actitud hostil y negativa por parte de ellos, siendo así la meta principal es generar una relación basada en el respeto en donde se resalten que las dos partes merecen ser tratados de la mejor manera y fortaleciendo la comunicación.

Asumir y practicar la comunicación asertiva, generando espacios de reflexión resaltando los aspectos positivos de adecuar una comunicación acertada dentro del sistema psicosocial, se evidencia poco contacto verbal esto es interpretado por los participantes como algo normal la meta principal es que ellos asuman el concepto de comunicación asertiva y lo interioricen generando trascendencia y utilidad dentro de la casa universitaria.

Autorrealización:

Fortalecer sus destrezas y habilidades para desenvolverse de manera adecuada en los ámbitos sociales y académicos.

Desarrollar la proyección a nivel laboral que se tiene a futuro con la finalidad de establecer un plan de vida estable asumiendo la responsabilidad autónoma de sus decisiones

Fortalecer el manejo de emociones ya que esto controla y dirige, gran parte de las conductas y decisiones de cada ser humano, con la finalidad de formar a una persona íntegra con la capacidad de autocontrolarse.

Tener o pertenecer a una familia funcional:

El sistema psicosocial no conoce a sus padres o por lo contrario algunos de los participantes han llevado una relación negativa con sus padres y por tal razón no tienen ningún interés en relacionarse con sus familias.

PERDON: el principal ideal es implementar la armonía y paz dentro de su cotidianidad y de esta manera sanar heridas que tienen desde hace muchos años por sus historias de vida en relación con sus familiares.

Formar parte de redes sociales con propósito cooperativo:

Es relevante resaltar que cada una de las personas que hacen parte del sistema psicosocial han estado vinculados al ICBF desde su infancia y adolescencia estuvieron en fundaciones y lugares de paso, en última instancia en la Asociación Nuevo Futuro de Colombia en donde gozan de becas para sus estudios profesionales por lo que se plantean como ideal futuro tener la capacidad de ser autónomos y contar con los recursos, capacidades y habilidades necesarios para salir al mundo laboral y social con el objetivo

de establecerse como personas éticas.

AUTONOMIA: la meta principal que los participantes planean es tener la capacidad de ser autónomos y manejar su vida e ingresos, egresando con un ahorro previo y utilizando las herramientas académicas dadas por el estado para su manutención y desarrollo vital y desarrollando su habilidades y capacidades a partir de su ética personal y laboral.

Funcionalidad de grupo o comunidad con fines altruistas:

Tienen la percepción e idea de ayudar a quienes lo necesitan, formándose como personas integra y capaces de colaborar a la sociedad a partir de sus experiencias personales, por eso resaltan el hecho de tener un proyecto de vida planificado, para generar a futuro acciones relevantes para generar transformación en la sociedad.

Estos dos componentes forman

El Índice de Desarrollo Humano

(IDH)

IDENTIFICACIÓN DE CONTEXTOS Y ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

PSICOSOCIALES	ÁMBITOS	LIGADOS A OTRAS VARIABLES
<p>Social:</p> <p>Sus compañeros y la institución asociación nuevo futuro son de gran apoyo para fortalecer el proyecto de vida.</p> <p>Cuenta con un equipo psicosocial quien brinda acompañamiento riguroso en el proceso de cada de uno de los participantes.</p> <p>El equipo psicosocial y los cuidadores últimamente han estado en constante cambios y al ocurrir estos hechos tan drásticos se sienten inseguros e incómodos con estas situaciones.</p>	<p>Personal:</p> <p>Son personas que cuentan con diversas habilidades, son inteligentes y tienen la capacidad de visualizar sus metas y reconocen sus fortalezas, a pesar de las circunstancias han salido adelante.</p> <p>No se permiten expresarse de manera abierta y directa, son personas que se reservan y guardan los hechos que ocurrieron en su historia de vida.</p>	<p>Edad:</p> <p>la edad promedio del sistema psicosocial es a partir de los 18 años hasta los 25, por tal motivo tienen mucha expectativa sobre sus carreras y los proyectos laborales y personales que quieren desarrollar con el tiempo.</p> <p>Están en un ciclo vital en donde no están de acuerdo que se les impongan normas y reglas.</p>
<p>Psicológico:</p> <p>A pesar de todas las circunstancias por las que han atravesado tienen un manejo aceptable en su</p>	<p>Familiar:</p> <p>Algunos de los integrantes nunca han tenido contacto con sus familiares y por lo tanto es difícil</p>	<p>Género</p> <p>El programa solo aplica para hombres.</p>

<p>cognición.</p> <p>Han desarrollado sus destrezas a pesar de no contar con apoyo familiar.</p> <p>Han tenido que atravesar por situaciones negativas, pero tienen claro que esto no pueda afectar su ciclo vital.</p> <p>Tiene confianza en sí mismos sobre los proyectos que pueden desarrollar a corto y largo plazo.</p> <p>No cuenta con un manejo adecuado y no saben actuar en las situaciones que se presentan en la cotidianidad.</p> <p>Son personas desconfiadas no se sienten cómodos con personas que tratan de contribuir a su formación y proyección personal.</p>	<p>abordar este tema.</p> <p>Unos chicos tienen contacto con sus familias padres o hermanos y de vez en cuando piden permiso para poder compartir con sus familias.</p>	
<p>Cultural:</p> <p>A lo largo del ciclo vital han estado bajo los lineamientos del ICBF y por tal razón se les ha reiterado los valores y las costumbres que deben llevar a cabo.</p> <p>Se les dificulta cumplir las</p>	<p>Educativo</p> <p>Han contado con un buen desarrollo educativo ya que el estado les ha brindado estudios primarios, secundarios y profesionales.</p>	<p>Raza</p> <p>No aplica, ya que no se generó ningún tipo de discriminación.</p>

<p>costumbres que se asignan ya que solo piensas en sus intereses.</p>		
<p>Espiritual / Trascendente</p> <p>Algunos creen en Dios y son católicos, otros solo creen en que existe un ser supremo, pero no asisten a ninguna iglesia y se basan en las energías ya que no se les impone una creencia específica y tiene libertad de elegir en que religión creen.</p>	<p>Laboral</p> <p>Hay participantes que tienen trabajo relacionados a su carrera y estudian en la noche y trabajan en el día.</p> <p>Los participantes deben trabajar obligatoriamente, pero algunos participantes evaden este tema y sacan excusas, cabe resaltar que se inculca el tener trabajo para contar con un ahorro para que al momento de egresar de la casa universitaria cuenten con los recursos necesarios para su manutención.</p>	<p>Nivel de escolaridad</p> <p>Generalmente se encuentran dentro del grupo participantes, que están cursando pregrados y posgrados esto a favor ya que se están formando para desarrollar su proyecto de vida.</p>
<p>Económico:</p> <p>El sistema psicosocial recibe un subsidio semestral de un millón seiscientos mil el cual está dirigido a suplir sus necesidades estudiantiles y personales.</p> <p>Los participantes que trabajan cuentan con un dinero extra el cual pueden gastar de manera personal.</p>	<p>Redes sociales</p> <p>Han contado con un acompañamiento permanente del estado especialmente del ICBF y en la actualidad se encuentran vinculados a la Asociación Nuevo Futuro De Colombia en el programa casa universitaria</p>	<p>Creencias religiosas</p> <p>La religión que predomina es la católica pero poco la practican ya que no creen en ir a la iglesia o ejercer actos religiosos de manera continua debido a su fe se basan más en lo espiritual.</p>

<p>Dentro de la casa universitaria les recalcan y exigen de manera obligatoria ahorrar cuando estén a punto de salir egresados del programa.</p> <p>Algunos participantes no tienen manejo adecuados de los recursos que le provee la casa universitaria.</p>		
<p>Político: Existen leyes reglamentadas que protegen a los jóvenes y el derecho llevar a cabo estudios académicos.</p> <p>Están protegidos hasta los 25 años y tienen un seguimiento previo y específico.</p> <p>Están las leyes que velan por los intereses de los jóvenes enmarcados por la asociación nuevo futuro de Colombia.</p>	<p>Redes familiares:</p> <p>Existen redes familiares con situaciones diversas unas claras y positivas y otras confusas por tal motivo se debe abarcar este tema con total cuidado.</p> <p>Tienen resentimiento hacia sus familias.</p>	<p>Representaciones sociales</p> <p>Tienen las capacidades y habilidades para desenvolverse de manera adecuada en el ámbito social.</p>
<p>Biológicas / Ambientales:</p> <p>Tienen a su disponibilidad una casa con diferentes zonas como gimnasio, zona de informática, salas y espacio verdes, cuartos amueblados y un espacio abierto</p>	<p>De comunicación:</p> <p>Cuentan con diferentes elementos tales como grupos en las redes sociales y reuniones en donde los participantes tienen que estar de manera obligatoria.</p>	<p>No. de hijos por familia:</p> <p>Ninguno de los participantes tiene hijos.</p>

donde se realizan las reuniones.		
----------------------------------	--	--

PROPUESTA DEL PROGRAMA DE ATENCION E INTERNVENCION

A continuación, se plantea la propuesta del programa de atención e intervención psicosocial orientada a la construcción de habilidades psicosociales para la vida a través de la gestión del bienestar dirigido a los jóvenes universitarios vinculados a la Asociación Nuevo Futuro De Colombia.

Como se evidencia en la historia psicosocial, y de acuerdo con la evaluación psicosocial el sujeto corresponde a un grupo de universitarios entre los 18 y 25 años, otro equipo psicosocial el cual está integrado por psicólogo, trabajadora social, pedagoga, coordinadora y secretaria, contexto complejo dos formadores mayores de 30 años los cuales desean mejorar su calidad de vida a través del componente de relaciones de vida.

Según el diagnóstico psicosocial previamente realizado, el sistema psicosocial ingresa al programa con el fin de fortalecer su proyecto de vida y posterior la consecución de sus futuros ideales los cuales son los siguientes: desean mejorar su interacción y relación para un mayor acercamiento y unión del grupo, fortalecer su actitud ante la importancia de desarrollar un proyecto de vida óptimo en las diferentes esferas del funcionamiento, se proponen lograr expresar de manera libre y sin miedo sus emociones sin ser juzgados, generar relaciones sanas basadas en los valores especialmente el respeto, fortalecer sus destrezas y habilidades para desenvolverse de manera adecuada en los ámbitos sociales y académicos, desarrollar la proyección a nivel laboral que se tiene a futuro con la finalidad de establecer un plan de vida estable asumiendo la responsabilidad autónoma de sus decisiones, fortalecer el manejo de emociones ya que esto controla y dirige, gran parte de las conductas y decisiones de cada ser humano, con la finalidad de formar a una persona íntegra con la capacidad de autocontrolarse, tener la capacidad de ser autónomos y manejar su vida e ingresos, egresando con un ahorro previo y utilizando las herramientas académicas dadas por el estado para su manutención y desarrollo vital y

desarrollo de sus habilidades y capacidades, tienen la percepción e idea de ayudar a quienes lo necesitan, formándose como personas íntegras y capaces de colaborar a la sociedad a partir de sus experiencias personales, por eso resaltan el hecho de tener un proyecto de vida planificado, Para generar acciones en el presente y así alcanzar lo que se plantean a futuro (planeación prospectiva). De acuerdo con los ideales futuros que se planteó el sistema psicosocial, se realizó el análisis de factibilidad.

De acuerdo al análisis de factibilidad se generan inconvenientes en la comunicación ya que el sistema psicosocial evidencia comunicación asertiva, pero en realidad es negativa ya que no se genera interacción constante, el equipo psicosocial y los cuidadores últimamente han estado en constante cambios y al ocurrir estos hechos tan drásticos se sienten inseguros e incómodos con estas situaciones, no se expresan de manera abierta y directa, son personas que se reservan y guardan los hechos que ocurrieron en su historia de vida, es un sistema que tiene confianza en sí mismos sobre los proyectos que pueden desarrollar a corto y largo plazo, han contado con un buen desarrollo educativo ya que el estado les ha brindado estudios primarios, secundarios y profesionales, han contado con un acompañamiento permanente del estado especialmente del ICBF y en la actualidad se encuentran vinculados a la Asociación Nuevo Futuro De Colombia en el programa casa universitaria.

De acuerdo con lo anterior el objetivo de la propuesta es: Promover habilidades psicosociales para la vida frente a la gestión del bienestar en las relaciones de vida de los jóvenes vinculados a la casa universitaria asociación nuevo futuro de Colombia.

Se trabajarán las siguientes Temáticas “sujeto”, “otros” “contexto complejo”

SUJETO: Jóvenes universitarios

Proyecto de vida: Es pertinente fortalecer el proyecto de vida ya que son jóvenes que están a punto de egresar de la casa universitaria y necesitan un plan de vida concreto en su ámbito laboral, familiar y social.

Resiliencia: Es un sistema psicosocial que ha tenido que atravesar por diferentes circunstancias durante su niñez y adolescencia por lo tanto se pretende que tengan la capacidad de seguir superando las adversidades y puedan seguir afrontando cada dificultad de la vida, tomándola como una prueba más en la que pueden generar aprendizaje.

Relaciones de vida: Se pretende que los participantes afiancen relaciones sociales en su entorno y que de esta manera se generen amistades basadas en la confianza, gratitud generando relaciones sólidas.

Inteligencia emocional y toma de decisiones: Algunos participantes se dejan guiar por las emociones y por lo tanto no tienen la capacidad de tomar en diferentes circunstancias el propósito es que tengan la capacidad de tomar las decisiones correctas moderando su inteligencia emocional

Libertad y responsabilidad: Se encuentran en un ciclo vital en el cual no se sienten orgullosos cuando se les ordena que se debe hacer, lo que se pretende es que cada uno de ellos asuma que tienen una libertad, pero esta conlleva a la responsabilidad con la que la van a utilizar cuando ya nadie les ordene que tienen que hacer.

En total con el sujeto se realizarán 10 sesiones aproximadamente.

OTROS: Equipo psicosocial

Comunicación asertiva: Se pretende fortalecer la comunicación asertiva con el equipo psicosocial, ya que en ocasiones se generan inconformidades en cómo se relacionan.

Bienestar: Es relevante ya que es un equipo con diferentes capacidades y habilidades están contentamente en trabajo y no vela por su bienestar.

Empatía: Se busca profundizar en las relaciones ya que en ocasiones se percibe más apatía que empatía.

Aproximadamente se realizarán 6 sesiones.

CONTEXTO COMPLEJO: Formadores “cuidadores”

Desarrollo de habilidades sociales: Son personas que no cuentan con las capacidades suficientes para relacionarse con el resto de integrantes, se pretende de esta manera afianzar relaciones.

Respeto: El respeto es la base fundamental de toda interacción en ocasiones esto no se ve reflejados con los jóvenes universitarios y los formadores.

En total se realizan 4 sesiones.

De acuerdo con las temáticas mencionadas anteriormente, se utilizarán las siguientes técnicas:

Logoterapia: En la Logoterapia se busca una visión integral de la persona, en la que se le ve como a un ser único e irreplicable, en el que hay que tener en consideración su dimensión espiritual.

Terapia centrada en el cliente: El propósito central de este enfoque es facilitar la tendencia hacia la autorrealización del cliente, la autorrealización es la creencia de que todos los seres humanos persiguen lo que es mejor para ellos. Este tipo de terapia facilita el crecimiento personal y las relaciones de un individuo, por lo que les permite explorar y utilizar sus propias fortalezas y la identidad personal.

Relajación “respiración”: Consiste en aprender a inhalar y exhalar de la manera adecuada, esto hace parte de una sesión de relajación y es de gran utilidad para dejar el estrés atrás.

Gestalt aquí y ahora: Su principal objetivo es preguntar hechos que estén ocurriendo en el presente determinando como se sienten ante las situaciones, Obviamente, esto no significa que el material pasado no tenga importancia pero en la Terapia Gestalt se intenta incorporar ese material a la experiencia presente, y para ello, cuando surge, se le pide a la persona que lo haga y lo exprese como si lo estuviera viviendo ahora mismo, como si ese sentimiento que ha aparecido estuviera sucediéndole ahora.

Psicodrama: consiste en que el sistema psicosocial represente actuando diferentes situaciones personales o personifique escenas ajenas al esto genera reflexión que se traen recuerdos o situaciones del pasado.

Logo canción: Generar reflexión por medio de una canción significativa, dependiendo el tema que se va a llevar a cabo durante la intervención individual o grupal, su importancia se debe es que trae al presente hechos que pasaron en el pasado y generan algún tipo de emoción.

Círculos de dialogo existencial: Específicamente tiene que ser un grupo pequeño en el cual se tratan temas específicos y su principal objeto es hablar y dar su postura y opinión, en esta técnica sale a relucir información decisiva y puntual de los participantes.

Silla vacía: Aplicando la silla vacía se ocupan los dos lugares que dialogan entre sí, es decir, se colocan en ambos roles, para ver cómo se sienten y qué surge desde cada posición. Es importante permitir sentir cómo es ser alguien o algo que no somos (nuestra madre, o nuestra parte cansada, por ejemplo), distinto a lo habitual, e identificarse con una energía interna, con un personaje interno,

Logo cuentos: A partir de un cuento específico en relación con el tema que se esté llevando a cabo se realizará una reflexión y se tendrá en cuenta el por qué es importante y en que se relaciona con la historia personal.

Imaginería: Es una técnica de relajación en la que el ser humano va entrando en un estado profundo de descanso, en donde el terapeuta le estará narrando una historia de acuerdo al tema tratado en la intervención esto es de gran utilidad ya que se pueden generar situaciones oportunas con personas que es difícil generar una conversación o no están vivas.

Descortezando la cebolla: Es una técnica que busca entrar en diferentes situaciones a las que el participante no accede ayuda a intervenir y a llegar en temas complicados.

Las estrategias para emplear serán:

TALLERES EDUCATIVOS: El taller está concebido como un equipo de trabajo, formado generalmente por un facilitador o coordinador y un grupo de personas en el cual cada uno de los integrantes hace su aporte específico. El coordinador o facilitador dirige a las personas, pero al mismo tiempo adquiere junto a ellos experiencia de las realidades concretas en las cuales se desarrollan los talleres, y su tarea en terreno va más allá de la labor académica en función de las personas, debiendo prestar su aporte profesional en las tareas específicas que se desarrollan.”(Antioquia)”

GRUPOS TERAPÉUTICOS: Están establecidos para afrontar diferentes temas de manera profunda obteniendo la participación activa y opinión de cada uno de los participantes.

INTERVENCIONES INDIVIDUALES: Se realizarán de manera más privada en lo cual se determinará a partir de las intervenciones grupales, los participantes que no se sienten cómodos hablando y dando su punto de vida ante sus compañeros.

De acuerdo con lo anterior como eje articulador del programa se trabajará la investigación acción participativa como metodología principal ya que esta permitirá determinar qué tipo de necesidades tiene el sistema psicosocial, identificando las características y sus ideales futuros determinando qué estrategias se ejecutarán dentro del programa de atención e intervención psicosocial.

La propuesta para el programa de atención e intervención psicosocial desde la gestión del bienestar ha de tener en cuenta las siguientes condiciones para su realización.

- Partir del futuro
- Participación constructivista y creativo
- Enfoque de derechos humanos
- Enfoque de empoderamiento (responsable de sus acciones)
- Enfoque de promoción
- Modelo basado en las competencias (Fortalecimiento de las habilidades)
- Enfoque de planeación prospectiva (Pensar en el futuro, actuar en el presente)
- Sostenible y sustentable
- Enfoque evolutivo

3. OPERACIONALIZACIÓN:

Se refiere a la forma como se plantea el programa a realizar para la consecución de los objetivos propuestos.

PROGRAMA DE GESTIÓN DEL BIENESTAR

SISTEMA PSICOSOCIAL: SUJETO

TERAPEUTA PSICOSOCIAL RESPONSABLE:Jennifer Alfonso

fecha	etapas y procesos del programa	Tema	objetivo	técnica y estrategia terapéutica	condiciones del programa	Indicadores	observaciones
10 DE AGOSTO	Presentación de la terapeuta psicosocial en formación	Presentación	Generar interacción presentación con el sistema psicosocial y directivos.	observación	No aplica		
17 DE AGOSTO	Evaluación psicosocial	Recolección de información	Aplicar los instrumentos de recolección de datos entrevista y grupo de enfoque, con el fin de obtener información para diligenciar la	Entrevista semiestructurada Grupo de enfoque	Enfoque participativo Enfoque de empoderamiento		

			historia psicosocial				
24 DE AGOSTO	Evaluación psicosocial	Análisis de información	Analizar la información que se obtuvo en las entrevistas y grupo de enfoque para llevar a cabo la historia psicosocial.	Investigación acción participativa “análisis de información “	Enfoque participativo		
31 DE AGOSTO	Evaluación psicosocial	Identificación y caracterización del sistema psicosocial	Identificar las características del sistema psicosocial, para diligenciar la historia psicosocial y realizar el diagnóstico.	Historia psicosocial	Modelo basado en las competencias Enfoque participativo		
7 DE SEPTIEMBRE	Diagnóstico psicosocial	Identificación de futuros Determinación del	Establecer los futuros y determinar cómo se construirá el	Historia psicosocial	Partir del futuro Enfoque participativo y		

		componente de la realidad que se construirá.	proyecto de vida a futuro a partir de la gestión del bienestar.		creativo Modelo basado en las competencias.		
14 DE SEPTIEMBRE	Diagnostico psicosocial	Análisis de factibilidad	Determinar qué tan factible es llevar a cabo el programa de atención e intervención psicosocial, mediante el análisis de factibilidad para determinar las los ideales futuros del sistema	Historia psicosocial	Partir del futuro Enfoque participativo		
21 DE SEPTIEMBRE	Atención e intervención psicosocial	Consecución de futuribles. Evaluación.	Determinar qué futuribles	Historia psicosocial	Enfoque de empoderamiento.		

			<p>quiere alcanzar el sistema psicosocial por medio de la observación para desarrollar las acciones terapéuticas.</p>		<p>Partir del futuro. Enfoque participativo y creativo</p>		
<p>5 DE OCTUBRE</p>	<p>Atención e intervención psicosocial</p>	<p>Proyecto de vida</p>	<p>Fortalecer el proyecto de vida de los participantes mediante actividades terapéuticas, con el fin de alcanzar sus ideales futuribles.</p>	<p>Logoterapia Grupo terapéutico</p>	<p>Enfoque participativo y creativo. Planeación prospectiva Enfoque de empoderamiento. Modelo basado en las competencias. Enfoque evolutivo.</p>		
<p>6 DE</p>	<p>Atención e</p>	<p>Proyecto de</p>	<p>Identificar</p>	<p>Gestalt aquí</p>	<p>Enfoque</p>		

<p>OCTUBRE</p>	<p>intervención psicosocial</p>	<p>vida</p>	<p>los intereses del sistema psicosocial, determinando las metas específicas y mecanismo para lograrlos por medio de intervención terapéutica.</p>	<p>y ahora Intervención individual</p>	<p>participativo y creativo. Planeación prospectiva Enfoque de empoderamiento. Modelo basado en las competencias. Enfoque evolutivo.</p>		
<p>12 DE OCTUBRE</p>	<p>Atención e intervención psicosocial</p>	<p>Resiliencia</p>	<p>fortalecer en el sistema psicosocial sus habilidades resilientes, capacidades, actitudes y potencialidades, a través de un taller terapéutico, que les permita el</p>	<p>Círculo de diálogo existencial. Dos intervenciones.</p>	<p>Enfoque de resiliencia. Enfoque de empoderamiento. Enfoque participativo.</p>		

			alcance de sus ideales futuros.				
13 DE OCTUBRE	Atención e intervención psicosocial	Relaciones de vida	Fortalecer las relaciones internas dentro de la casa universitaria mediante actividades terapéuticas para generar una mayor interacción.	Gestalt Grupoterapéuticos Intervenciones individuales	Enfoque participativo y creativo. Enfoque de empoderamiento.		
19 DE OCTUBRE	Atención e intervención psicosocial	Inteligencia emocional y toma de decisiones:	Fomentar el uso apto de la inteligencia emocional mediante acciones terapéuticas con el fin de actuar de manera responsable antes circunstancia	Logocanción Dos Intervenciones individuales	Enfoque de empoderamiento. Partir del futuro. Enfoque de resiliencia.	Enfoque participativo. Enfoque de empoderamiento.	

			s laborales y sociales.				
20 DE OCTUBRE	Atención e intervención psicosocial	Inteligencia emocional y toma de decisiones:	Generar en el sistema psicosocial reflexión sobre tomar decisiones asertivas en relación con su proyecto de vida por medio de talleres terapéuticos.	Aquí y ahora Grupo terapéutico	Enfoque participativo. Enfoque de empoderamiento.		
26 DE OCTUBRE	Atención e intervención psicosocial	Libertad y responsabilidad	Fortalecer la libertad y responsabilidad destacando la calidad que posee desarrollarla autonomía de elegir con responsabilidad.	Logo cuentos Descortezando la cebolla Intervención individual Taller grupal	Enfoque de empoderamiento Enfoque participativo y creativo.		

CRONOGRAMA: OTROS “equipo psicosocial”

FECHA	ETAPAS Y PROCESOS DEL PROGRAMA	TEMA	OBJETIVO	TÉCNICA Y ESTRATEGIA TERAPÉUTICA	CONDICIONES DEL PROGRAMA	INDICADORES	OBSERVACIONES
27 DE OCTUBRE	Atención e intervención psicosocial	Comunicación asertiva	Fortalecer la comunicación asertiva del equipo psicosocial con los jóvenes mediante estrategias que generen unión	Taller educativo Gestalt aquí y ahora	Enfoque de empoderamiento Enfoque participativo Modelo basado en la competencia		
2 DE NOVIEMBRE	Atención e intervención psicosocial	Comunicación asertiva	Potencializar el uso y desarrollo de la comunicación asertiva	Dos intervenciones individuales Logoterapia	Enfoque de empoderamiento Enfoque participativo		

			con el fin de generar relaciones de vida por medio de intervenciones individuales.		y creativo		
3 DE NOVIE MNRE	Atención e intervención psicosocial	Bienestar	Afianzar y contextualizar el concepto de bienestar con el fin de que el sistema psicosocial lo adapte a sus vidas por medio de talleres terapéuticos.	Grupo terapéutico Intervención individual	Enfoque de empoderamiento. Enfoque participativo. Sustentabilidad y sostenibilidad Partir del futuro.		
9 DE NOVIE MBRE	Atención e intervención psicosocial	Empatía	Fortalecer la empatía dentro de la casa universitaria para generar	Taller terapéutico Gestalt	Partir del futuro. Enfoque participativo. Enfoque de		

	l		mayor interacción entre los integrantes mediante un taller terapéutico.		empoderamiento. Enfoque de resiliencia		
10 DE NOVIEMBRE	Atención e intervención psicosocial	Empatía	Enfatizar en los casos prioritarios para generar un buen desarrollo de aquellas situaciones especiales mediante la intervención individual.	Intervención individual Logocuento	Partir del futuro. Enfoque participativo. Enfoque de empoderamiento. Enfoque de resiliencia		

CRONOGRAMA: Contexto complejo “Formadores”

FECHA	ETAPAS Y PROCESOS DEL PROGRAMA	TEMA	OBJETIVO	TÉCNICA Y ESTRATEGIA TERAPÉUTICA	CONDICIONES DEL PROGRAMA	INDICADORES	OBSERVACIONES
16 DE NOVIEMBRE	Atención e intervención	Desarrollo de	Desarrollar y fortalecer	Taller	Enfoque		

MBRE	n psicosocial	habilidades sociales	habilidades sociales para mejorar la relación con los jóvenes universitarios mediante estrategias terapéuticas	grupales Intervención individual Gestalt Logoterapia	participativo Enfoque de empoderamiento Sustentabilidad y sostenibilidad		
17 DE NOVIEMBRE MBRE	Atención e intervención individual	Respeto	Fortalecer la interacción y el respeto dentro de los organismos que conforman el sujeto, los otros y contexto con el fin de generar relaciones sólidas por medio de talleres terapéuticos.	Círculo de diálogo existencial Logoterapia	enfoque de resiliencia enfoque de empoderamiento enfoque participativo		
23 DE NOVIEMBRE MNRE	Atención e intervención psicosocial	Respeto	Analizar los problemas y obtener desarrollar	Intervención individual Logoterapia	Enfoque de empoderamiento. Enfoque		

			<p>el respeto de manera adecuada para obtener un trato basado en el respeto por medio de intervención individual.</p>		<p>participativo. Enfoque evolutivo.</p>		
--	--	--	---	--	--	--	--

ANEXO 6 PREINFORMES INDIVIDUALES

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO}

Facultad de Terapias Psicosociales

Formato de Pre informe Individual 1

El presente es el reporte de la propuesta a realizar con el sistema psicosocial en visitas domiciliarias, intervención Individual y/o Intervención familiar. Los espacios destinados para diligenciar cada apartado pueden ser ampliados de acuerdo al criterio del Terapeuta Psicosocial.

Nombre del profesional: Jennifer Dayana Alfonso Vanegas
Nombre (s) del Sistema Psicosocial: Steven Aya

Edad: 20	Estado Civil: solteros hijos (as): no tiene hijos
Teléfono y dirección de contacto:	
Fecha: 11/10/2019	
Numero de sesión: 1	

Objetivo de la sesión:

Identificar los intereses del sistema psicosocial, determinando las metas específicas y mecanismo para lograrlos, por medio de una intervención terapéutica.

Desarrollo de la sesión. En este espacio se consigna la propuesta detallada (Actividad, recursos, tiempo y procedimiento) de la sesión de acuerdo al objetivo, metodología y meta propósito del programa de Atención e Intervención Psicosocial.

Empatía y rapport: Se iniciará con un saludo empático procederé a explicar cuál es el objetivo de la sesión y cómo se va a desarrollar.

Atención e Intervención psicosocial: La sesión se dividirá en dos partes fundamentales, en la primera se llenará una hoja con un dibujo el cual se llama ¿quién soy yo? y cuenta con algunas preguntas de esta manera se busca que el desarrollo sea más dinámico. En la segunda parte, se buscará indagar el porqué de sus respuestas y de qué manera lo relaciona con su proyecto de vida.

Cierre y retroalimentación: Se le preguntará cuales de los ítems que están en la imagen de ¿quién soy yo? interfieren o se relacionan con su proyecto de vida.

Técnicas y estrategias terapéuticas

Gestalt aquí y ahora: Se define como un estado en que la persona está consciente únicamente de la experiencia sensorial generada en este preciso instante. Lo que está viendo con sus ojos, escuchando con sus oídos y lo que está sintiendo en el plano kinestésico. Es el estado sin diálogo interno, sin fantasías visuales de ninguna especie y, por lo tanto, sin deseos u otros estados emotivos suscitados por ellas. Es el estado presente, sin conciencia del pasado ni del futuro. (Se implementará en la inicial y es de gran importancia ya que permite resaltar las fortalezas de cada una de ellas).

Se utilizará ya que es pertinente profundizar sobre qué pensamientos tienen actualmente sobre diferentes temas y perspectivas sobre su vida.

Condiciones del Programa según Enfoque Psicosocial

Enfoque de empoderamiento: Para que el sistema psicosocial asuma su papel dentro de la sesión establecida.

Tareas y/o compromisos

Es pertinente recaudar información para llevar a cabo la siguiente sesión teniendo en cuenta

en qué dinámicas está interesado el participante.

Recomendaciones y Anexos

Se recomienda tener en cuenta el lenguaje no verbal.

Quien soy?

LO QUE PIENSAN SOBRE MI:

LO QUE ME GUSTA HACER:

MIS TRES MAYORES CUALIDADES SON:

LO QUE MAS AMO:

MIS TRES MAYORES DEFECTOS SON:

MIS TRES MAYORES FISIOLÓGICOS SON:

MIS DEBILIDADES SON:

LA EXPERIENCIA MAS POSITIVA QUE HE TENIDO ES:

LO QUE ODO DE MI ES:

MIS APEGOS SON:

LO QUE ME DA MUY BUEN PORTAR DE MI ES:

LO QUE PIENSO DEL MUNDO ES:

EL IDEAL MAS GRANDE QUE TENGO:

LA EXPERIENCIA MAS NEGATIVA QUE HE TENIDO:

MI NOMBRE MENOS CONOCIDO O MI PSEUDONIMO ES:

_____Jennifer Alfonso_____

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO

Facultad de Terapias Psicosociales

Formato de Pre informe Individual 2

El presente es el reporte de la propuesta a realizar con el sistema psicosocial en visitas domiciliarias, intervención Individual y/o Intervención familiar. Los espacios destinados para diligenciar cada apartado pueden ser ampliados de acuerdo al criterio del Terapeuta Psicosocial.

Nombre del profesional: Jennifer Dayana Alfonso Vanegas	
Nombre (s) del Sistema Psicosocial: XXX	
Edad: X	Estado Civil: X/ hijos (as): X
Teléfono y dirección de contacto:	
Fecha: 19/10/2019	
Numero de sesión:	

Objetivo de la sesión:

Desarrollar la capacidad de establecer relaciones basadas en el perdón por medio de acciones terapéuticas encaminadas a generar reflexión y empatía para un buen desenvolvimiento social y personal.

Desarrollo de la sesión. En este espacio se consigna la propuesta detallada (Actividad, recursos, tiempo y procedimiento) de la sesión de acuerdo al objetivo, metodología y meta propósito del programa de Atención e Intervención Psicosocial.

Empatía y rapport: Se iniciará con un saludo empático procederé a explicar cuál es el objetivo de la sesión y cómo se va a desarrollar.

Atención e Intervención psicosocial: la sesión se desarrollará de la siguiente manera. Se pondrán una silla vacía al frente del participante y él va imaginar que tiene al frente una persona con la que se le dificulta relacionarse, le va decir todo lo que piensa de esa “ persona” por qué cree que no se relacionan y de qué manera le gustaría que se comporte, y va empezar el proceso de perdón dejando atrás todo lo malo que paso dejando de manera lenta pero segura el resentimiento y se va sentir en paz con el mismo y con la persona que tiene al frente.

Cierre y retroalimentación: Se le preguntará como se sintió al expresar todo lo que sentía hacia esa persona y qué sentimiento y emociones experimentó.

Que tipos de emociones experimento

Esta dispuesto a empezar el proceso de perdón

cómo se siente al expresar lo que siente

Hace cuanto no se daba la oportunidad de hablar con esa persona

Se siente liberado o tensionado

Técnicas y estrategias terapéuticas

SILLA VACIA: La técnica de la Silla Vacía es una de las técnicas más conocidas de la Terapia Gestalt. Fue creada por el psicólogo Fritz Perls con el propósito de elaborar un método que permitiese reintegrar en la vida de los pacientes fenómenos o cuestiones no resueltas. La técnica en cuestión trata de reproducir un encuentro con una situación o persona con el fin de dialogar con ella y contactar emocionalmente con el suceso, pudiendo aceptar la situación y darle una conclusión. (Castillero, 2018)

El nombre de la técnica de la Silla Vacía proviene de la utilización de una silla real, en la cual el paciente “sentará” imaginariamente a la persona, situación o faceta que le provoca el bloqueo emocional para posteriormente establecer el diálogo antes mencionado. (Castillero, 2018)

Se utilizará esta técnica para afianzar, relaciones sociales y generar perdón.

Condiciones del Programa según Enfoque Psicosocial

Enfoque de resiliencia: se busca que el sistema psicosocial supere las adversidades en este caso sus dificultades al relacionarse con los otros, generando mayor interacción y empatía por medio del perdón.

Tareas y/o compromisos

La tarea es todas las noches tener un momento en silencio en primer lugar se pide perdón a sí mismo, y perdona aquellas personas que lo ofendieron durante el transcurso del día

Recomendaciones y Anexos

Se recomienda tener en cuenta el lenguaje no verbal.

.

_____Jennifer Alfonso_____

Firma del Terapeuta Psicosocial

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO

Facultad de Terapias Psicosociales

Formato de Pre informe Individual 3

El presente es el reporte de la propuesta a realizar con el sistema psicosocial en visitas domiciliarias, intervención Individual y/o Intervención familiar. Los espacios destinados para diligenciar cada apartado pueden ser ampliados de acuerdo al criterio del Terapeuta Psicosocial.

Nombre del profesional: Jennifer Dayana Alfonso Vanegas	
Nombre (s) del Sistema Psicosocial: XXX	
Edad: X	Estado Civil: X/ hijos (as): X
Teléfono y dirección de contacto:	
Fecha: 18/10/2019	
Numero de sesión: 2	

Objetivo de la sesión:

Fortalecer en el sistema psicosocial habilidades resilientes, capacidades, actitudes y potencialidades, a través de una intervención terapéutica, que le permita el alcance de sus ideales futuros.

Desarrollo de la sesión. En este espacio se consigna la propuesta detallada (Actividad, recursos, tiempo y procedimiento) de la sesión de acuerdo al objetivo, metodología y meta propósito del programa de Atención e Intervención Psicosocial.

Empatía y rapport: Se iniciará con un saludo empático procederé a explicar cuál es el objetivo de la sesión y cómo se va a desarrollar.

Atención e Intervención psicosocial: La sesión se llevará a cabo de la siguiente manera se suministrará una cartulina en la que va estar dibujada “la casita de la resiliencia” a medida

de que se va desarrollando la casa se le ira preguntando por qué escribe esas características y qué importancia tienen en su vida, con el fin de que el sistema psicosocial logre identificar cómo se encuentra en diferentes aspectos personales y sociales , puntualizando en que aspectos tiene que centrarse al fortalecer la resiliencia.

Cierre y retroalimentación: se realizarán las siguientes preguntas.

Qué creencias identificaste

Cuál es la red de apoyo mássólido con la que cuentas

Te consideras una persona empoderada

Que parte de la casa se te dificulto realizar

Se le hará una reflexión sobre la importancia de ser resiliente y que aspectos positivos traerá a su vida

Técnicas y estrategias terapéuticas

Logoterapia “confrontación”: La confrontación es una técnica básica de la psicoterapia en general. Se trata de hacer ver al cliente las incongruencias y la inadecuación de determinadas conductas y actitudes de modo que pueda ser consciente de ellas y modificarlas

Se utilizará ya que se determinará sus conductas y actitudes frente a diferentes situaciones.

.

Condiciones del Programa según Enfoque Psicosocial

Enfoque contextual: exploración, reconocimiento e identificación de intereses y capacidad

resiliente.

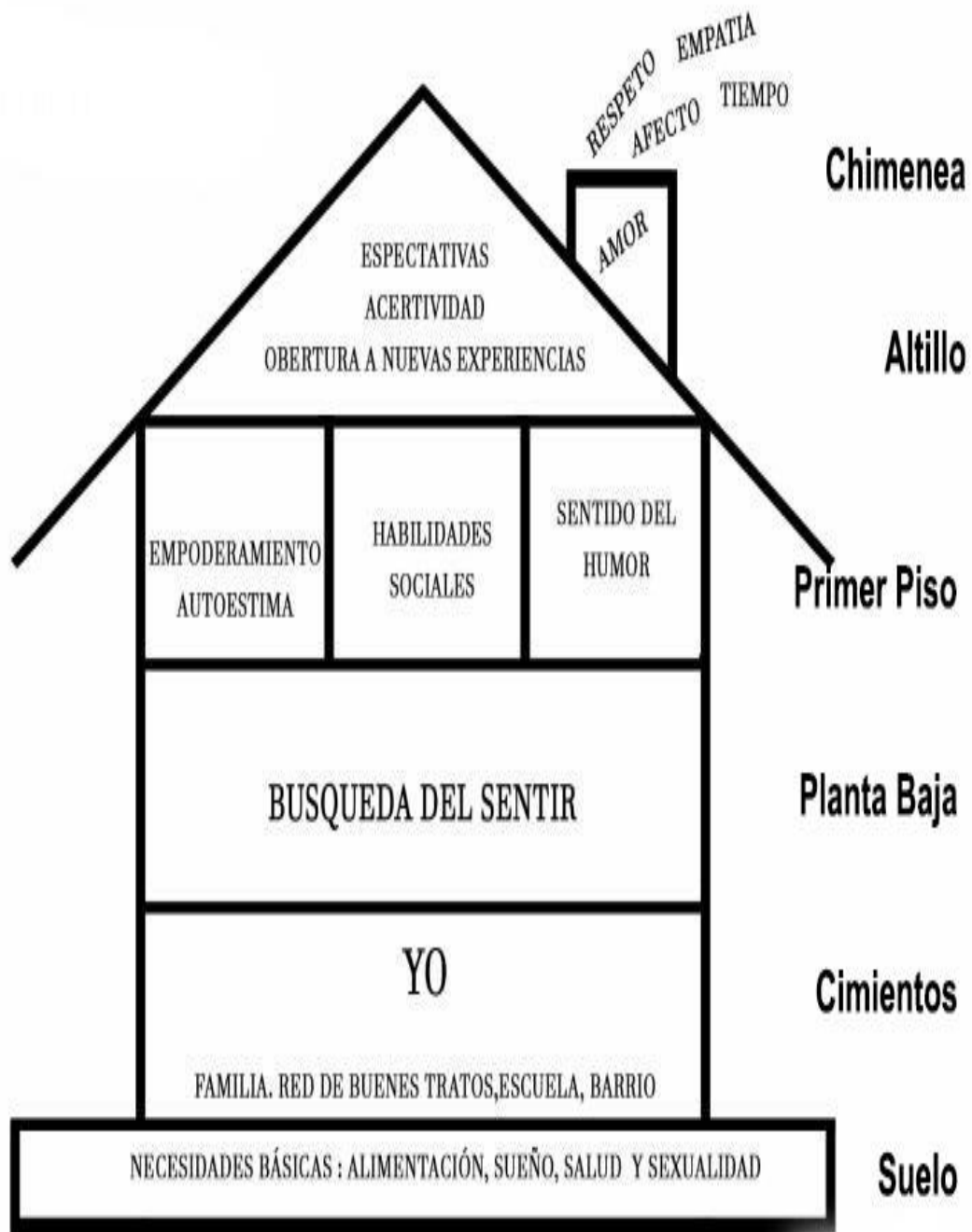
Tareas y/o compromisos

Es pertinente comprometerse a modificar conductas que se hallan identificado como inadecuadas.

Recomendaciones y Anexos

Se recomienda tener en cuenta el lenguaje no verbal.

La casita de Resiliencia



La decoración va a cargo de las creencias, roles e historia de cada persona



_____Jennifer Alfonso_____

Firma del Terapeuta Psicosocial

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO

Facultad de Terapias Psicosociales

Formato de Pre informe Individual 4

El presente es el reporte de la propuesta a realizar con el sistema psicosocial en visitas domiciliarias, intervención Individual y/o Intervención familiar. Los espacios destinados para diligenciar cada apartado pueden ser ampliados de acuerdo al criterio del Terapeuta Psicosocial.

Nombre del profesional: Jennifer Dayana Alfonso Vanegas	
Nombre (s) del Sistema Psicosocial: Jesús oliveros	
Edad: 23	Estado Civil: X/ hijos (as): X
Teléfono y dirección de contacto:	
Fecha: 25/10/2019	
Numero de sesión: 2	

Objetivo de la sesión:

Fomentar el uso apto de la inteligencia emocional mediante acciones terapéuticas con el fin de actuar de manera responsable antes circunstancias laborales y sociales.

Desarrollo de la sesión. En este espacio se consigna la propuesta detallada (Actividad, recursos, tiempo y procedimiento) de la sesión de acuerdo al objetivo, metodología y meta propósito del programa de Atención e Intervención Psicosocial.

Empatía y rapport: Se iniciará con un saludo empático procederé a explicar cuál es el objetivo de la sesión y cómo se va a desarrollar a partir de una canción.

Atención e Intervención psicosocial: la sesión empezara con una breve introducción sobre el adecuado uso de la inteligencia emocional y resaltando su importancia en el desarrollo de proyecto de vida, lo siguiente que se realizara será suministrar una hoja con la letra de la canción, ya una vez hecho se pondrá la canción y se le dirá que la escuche atentamente y resalte las palabras y frases con las cuales se siente identificado o llaman su atención.

Cierre y retroalimentación: De acuerdo a la sesión y a la reflexión que se realizaran las siguientes preguntas.

- ¿Que parte de la canción te gusto? ¿Por qué?
- ¿Crees que es adecuado tener una inteligencia emocional apta para desarrollar tu proyecto de vida?
- ¿Si te describieras con una emoción cual sería?
- ¿Cuál es la emoción que te impide avanzar en tus proyectos?

Po último se le indicara que describa con una frase la sesión.

Técnicas y estrategias terapéuticas

Logo canción “logoterapia”: Es una técnica en la que por medio de una canción asociada con el tema a tratar en este caso la inteligencia emocional, genera reflexión sobre su uso e implementación resaltando diferentes aspectos en relación con situaciones cotidianas.

Es pertinente utilizarla ya que en el sistema psicosocial se evidencia su debilidad ante el manejo de emociones, ya que no se tiene control y se caracterizan por la impulsividad.

Condiciones del Programa según Enfoque Psicosocial

Enfoque de promoción: se promoverá el uso adecuado de la inteligencia emocional y se resaltarán su importancia dentro del proyecto de vida.

Enfoque de empoderamiento: Es pertinente que se empoderen de su rol en la sociedad y por lo tanto sepan actuar ante situaciones adversas.

Tareas y/o compromisos

Es adecuado que el sistema psicosocial empiece a ser conscientes al final del día de cuántas emociones utilizó y cómo podría mejorar su uso.

Recomendaciones y Anexos

Se recomienda tener en cuenta el lenguaje no verbal y el manejo de emociones con sus compañeros al convivir.

Canción

<https://youtu.be/OJTLP5YDac>

_____Jennifer Alfonso_____

Firma del Terapeuta Psicosocial

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO

Facultad de Terapias Psicosociales

Formato de Pre informe Individual 5

El presente es el reporte de la propuesta a realizar con el sistema psicosocial en visitas domiciliarias, intervención Individual y/o Intervención familiar. Los espacios destinados para diligenciar cada apartado pueden ser ampliados de acuerdo al criterio del Terapeuta Psicosocial.

Nombre del profesional: Jennifer Dayana Alfonso Vanegas	
Nombre (s) del Sistema Psicosocial: Daniel Tovar	
Edad: 20	Estado Civil: X/ hijos (as): X
Teléfono y dirección de contacto:	
Fecha: 1/11/2019	
Numero de sesión: 2	

Objetivo de la sesión:

Fomentar el uso de la libertad y responsabilidad para contribuir al desarrollo de proyecto de vida mediante estrategias terapéuticas por medio del autocontrol en diferentes situaciones cotidianas.

Desarrollo de la sesión. En este espacio se consigna la propuesta detallada (Actividad, recursos, tiempo y procedimiento) de la sesión de acuerdo al objetivo, metodología y meta propósito del programa de Atención e Intervención Psicosocial.

Empatía y rapport: Se iniciará con un saludo empático procederé a explicar cuál es el

objetivo de la sesión y como se va desarrollar a partir de la escalera de la libertad.

Atención e Intervención psicosocial: la sesión se empezará con una introducción sobre el concepto de libertad y responsabilidad y sobre qué uso se le ha da dado hasta el día de hoy lo siguiente que se realizará será indicarle al participante que va a llenar la escalera de la libertad (VER ANEXO) con relación al tema de proyecto de vida, teniendo en cuenta la constante interacción y socialización con el terapeuta sobre la escalera.

Cierre y retroalimentación: teniendo en cuenta el tema de responsabilidad y libertad en relación con el proyecto de vida se harán las siguientes preguntas pertinente para abundar en el tema.

- ¿Crees que eres responsable a las tomas tus decisiones sobre tu proyecto de vida?
- ¿Alguna vez habías escuchado de la relación entre libertad y responsabilidad?
- ¿Crees que sí se relacionan o no?
- ¿Al llenar la escalera que fue lo que más se te dificulto?
- ¿Qué fue lo que más se te facilito?
- ¿Eres una persona decidida?
- ¿Como crees que manejas tu autonomía?

Po último se le indicará que describa con una frase la sesión y describa que reflexión le dejó.

Técnicas y estrategias terapéuticas

Gestalt aquí y ahora: Es una técnica que permite fomentar la conciencia del ahora, se sugiere que se comuniquen en tiempo presente, es un estado en que la persona está

consciente únicamente de la experiencia sensorial generada en este preciso instante

Es pertinente utilizarla ya que en el sistema psicosocial pretende a través de la libertad y responsabilidad fortalecer su proyecto de vida.

Condiciones del Programa según Enfoque Psicosocial

Enfoque participativo: Se busca que los participantes generen reflexión en esta dinámica y por lo tanto que participe a partir de su propia experiencia generando cambio.

Enfoque de empoderamiento: el sistema psicosocial ante la libertad y responsabilidad con relación a su proyecto de vida, teniendo en cuenta que esto será fundamental para su desarrollo.

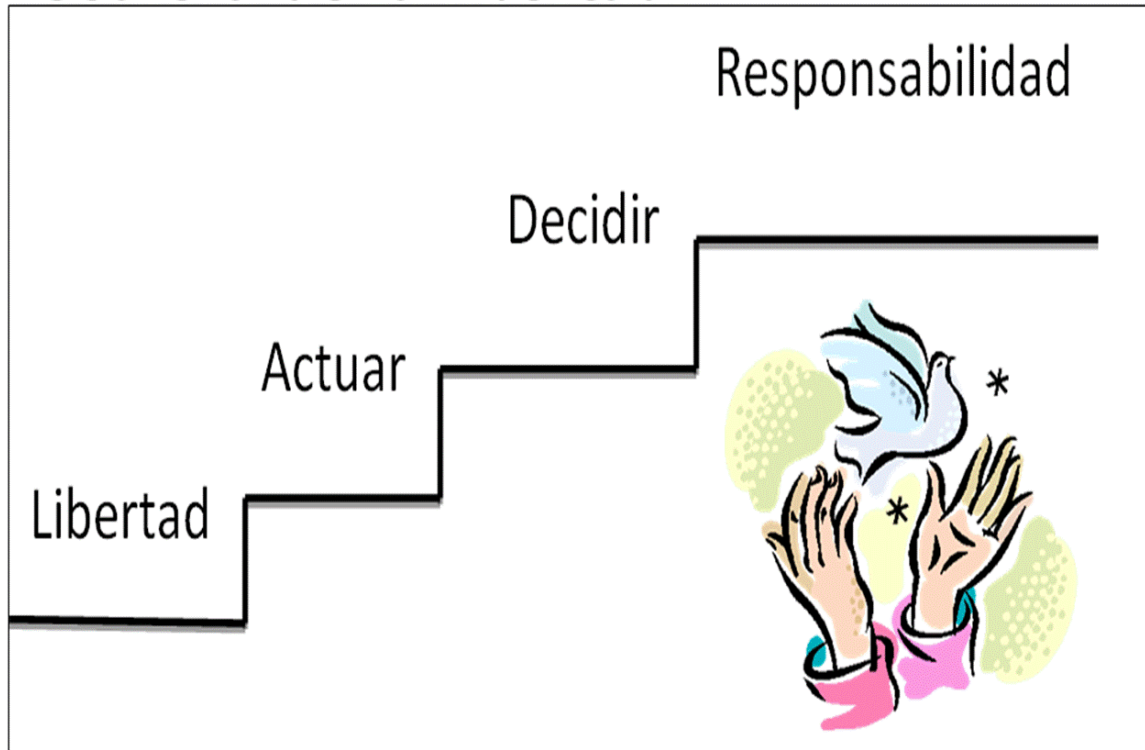
Tareas y/o compromisos

Es adecuado que el sistema empiece a realizar acciones para su desarrollo de proyecto de vida.

Recomendaciones y Anexos

Se recomienda tener en cuenta el lenguaje no verbal y el manejo de emociones con sus compañeros al convivir.

Escalera de la libertad.





_____Jennifer Alfonso_____

Firma del Terapeuta Psicosocial

ANEXO 7 POST INFORMES INDIVIDUALES

POST INFORME INDIVIDUAL 1

**SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA DE ATENCION/ INTERVENCION
PSICOSOCIAL**

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO

FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES

FORMATO DE SEGUIMIENTO

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Jennifer Dayana Alfonso Vanegas
NOMBRE DEL CONSULTANTE(S): Steven Aya
EDAD: 20 años
FECHA: 11 de octubre del 2019
Nª DE SESION: 1

MOTIVO DE CONSULTA: Proyecto de vida

RESUMEN DE LA SESION ACTUAL:

Se inicia la sesión con el sistema psicosocial “persona” suministrando el quien soy yo, se explicó en qué consistía, a medida que se llevaba al cabo se mantuvo una conversación constante con el terapeuta psicosocial, en donde contaba que él era una persona amigable y comprensiva, que le gustaba el deporte y por tal razón estudiaba cultura física, se le dificulto un poco resaltar sus rasgos físicos no se sentía cómodo haciéndolo, él se describió como una persona empática y responsable a la que en ocasiones tiene dificultades como el mal genio y su bipolaridad, expresa que una de las cosas más positivas que la han sucedido es trabajar con población vulnerable ya que el entiende como es estar en circunstancias precarias y le gusta generar transformación especialmente en los niños, es un participante que ha tenido que pasa por muchas circunstancias difíciles pero siempre ha tomado el camino correcto ya que tiene unas metas claras y no se ha dejado llevar por malas amistades o mal caminos, es pertinente decir que él se considera una persona resiliente con muchas debilidades pero que ha sabido afrontarlas y sobrellevarlas.

Por último, el resalto que es interesante conocerse a sí mismos porque muchas de las cosas que escribió nunca había pensado en ellas y mucho menos había dado una respuesta.

CONCEPTO DEL TERAPEUTA:

Steven es una persona que cuenta con habilidades y capacidad y las está desarrollando, utiliza su amor por el deporte para el mundo laboral, es resiliente ya que ha estado en diferentes ambientes y siempre ha tenido claro que quiere lograr y como lo quiere, es un participante con gran empatía y servicio a la comunidad.

TAREAS Y/ O COMPROMISOS:

El compromiso fue el siguiente como se le dificultó resaltar sus virtudes todas las noches va resaltar alguna acción positiva que haya hecho durante el día.

ACCIONES A REALIZAR Y RECOMENDACIONES:

Es pertinente enfatizar en el mal uso que les da a algunas emociones.

Jennifer Dayana Alfonso. Vanegas

FIRMA DEL TERAPEUTA PSICOSOCIAL

FIRMA DEL CONSULTANTE

POST INFORME INDIVIDUAL 2

**SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA DE ATENCION/ INTERVENCION
PSICOSOCIAL**

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO

FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES

FORMATO DE SEGUIMIENTO

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Jennifer Dayana Alfonso Vanegas
NOMBRE DEL CONSULTANTE(S): Daniel Tovar EDAD: 20 años
FECHA: 11 de octubre del 2019 Nª DE SESION: 1

MOTIVO DE CONSULTA: Proyecto de vida

RESUMEN DE LA SESION ACTUAL:

Se inicia la sesión con el sistema psicosocial “persona” suministrando el quien soy yo, se explicó en qué consistía, en el desarrollo se evidencio que es un participante con gran empatía y se denomina como divertida, resalta en su personalidad su terquedad como él lo

denomina no cuenta con inteligencia emocional, no tienen una buena administración de su dinero y se evidencia que extraña a sus hermanos, últimamente ha tenido cambios muy drásticos dentro de la casa universitarias por los cuales no está de acuerdo su anhelo más grande es salir del país

CONCEPTO DEL TERAPEUTA:

Es un participante que en la primera impresión se ve como una persona empática y calmada, pero ya conociendo un poco más de su historia de vida carece de inteligencia emocional, no tiene control del dinero, no se siente bien con la carrera que estudia y no le gustan las reglas.

TAREAS Y/ O COMPROMISOS:

El compromiso que se llevó a cabo durante la sesión es tener un poco más de control al administrar su dinero ya que esto le está generando graves problemas.

ACCIONES A REALIZAR Y RECOMENDACIONES:

Se debe manejar la inteligencia emocional e intervenir.

Jennifer Dayana Alfonso. Vanegas

FIRMA DEL TERAPEUTA PSICOSOCIAL

FIRMA DEL CONSULTANTE

POST INFORME INDIVIDUAL 3

**SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA DE ATENCION/ INTERVENCION
PSICOSOCIAL**

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO

FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES

FORMATO DE SEGUIMIENTO

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Jennifer Dayana Alfonso Vanegas

NOMBRE DEL CONSULTANTE(S): Andrés Montero

EDAD: 23 años

FECHA: 11 de octubre del 2019

Nª DE SESION: 1

MOTIVO DE CONSULTA: Proyecto de vida

RESUMEN DE LA SESION ACTUAL:

Se inicia la sesión con el sistema psicosocial “persona” suministrando el quien soy yo, durante el desarrollo de la sesión se evidencio que una persona decidida que piensa y demuestra lo que siente, no tiene control de emociones cuando está enojado, tiene como prioridad el estudiar y ser disciplinado a lo que se dedica, el participante resalta que el confiar en las personas a traído grandes problemas a su vida, ha tenido que pasar por diversos cambios dentro de la casa universitaria con lo que no se ha sentido bien, se proyecta a futuro como un ingeniero importante.

CONCEPTO DEL TERAPEUTA:

El participante tiene facilidad para relacionarse con las personas, pero evidencia una gran dificultad la cuales es dar su confianza fácilmente con lo que no se siente y cree que esto ha traído problemas graves a su vida.

TAREAS Y/ O COMPROMISOS:

El compromiso que reflexionara sobre que era la confianza y que manera implementarla a su vida.

ACCIONES A REALIZAR Y RECOMENDACIONES:

Es pertinente enfatizar en relaciones de vida.

Jennifer Dayana Alfonso. Vanegas

FIRMA DEL TERAPEUTA PSICOSOCIAL

FIRMA DEL CONSULTANTE

POST INFORME INDIVIDUAL 4

**SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA DE ATENCION/ INTERVENCION
PSICOSOCIAL**

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO

FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES

FORMATO DE SEGUIMIENTO

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Jennifer Dayana Alfonso Vanegas
NOMBRE DEL CONSULTANTE(S): Daniel Tovar EDAD: 20 años
FECHA: 18 de octubre del 2019 M.ª DE SESION: 2

MOTIVO DE CONSULTA: Relaciones de vida

RESUMEN DE LA SESION ACTUAL:

Se indago sobre la historia del vida del participante conto que no conocía a sus padres, estaba vinculado al bienestar familiar desde los tres años, y estaba en constante comunicación con sus hermanos a los que considera su única familia, en el desarrollo de la actividad se evidencia la falta inteligencia emocional y resalto el participante el mal manejo que le da al dinero, para finalizar se realizó la técnica la silla vacía en la que sentó a la coordinadora de la casa con la que no tiene una buena comunicación y la expreso que no sentía conforme con las decisiones que estaba tomando, pero decidido tomarse su tiempo de conocerla y comprenderla.

CONCEPTO DEL TERAPEUTA:

El participante muestra gran interacción dentro de la casa universitaria y se siente tranquilo al tener contacto con su familia, pero el mismo resalta que tiene poco manejo de emociones y se evidencian cuando se comunica con la coordinadora, es pertinente resaltar que no se siente bien al saber que no le está dando buen uso a su dinero ya que no tiene un buen manejo.

TAREAS Y/ O COMPROMISOS:

El compromiso fue tratar de ahorrar y tener un dinero previo para su egreso y establecer interacción con la coordinadora.

ACCIONES A REALIZAR Y RECOMENDACIONES:

Es pertinente realizar acciones para moderar y controlar las emociones.

Jennifer Dayana Alfonso. Vanegas

FIRMA DEL TERAPEUTA PSICOSOCIAL

FIRMA DEL CONSULTANTE

POST INFORME INDIVIDUAL 5

**SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA DE ATENCION/ INTERVENCION
PSICOSOCIAL**

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO

FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES

FORMATO DE SEGUIMIENTO

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Jennifer Dayana Alfonso Vanegas
--

NOMBRE DEL CONSULTANTE(S): Ibrahim Olapa

EDAD: 20 años

FECHA: 18 de octubre del 2019

Nª DE SESION: 1

MOTIVO DE CONSULTA: Relaciones de vida

RESUMEN DE LA SESION ACTUAL:

Se interactúa sobre la historia de vida del participante en donde narro que desde los siete años están en proceso con el bienestar familiar, resalto el extrañar a sus hermanas de las que no sabe nada ya que se fueron para otros países en adopción, se procedió a desarrollar la técnica en donde se le pidió que imaginara a una persona con la que quisiera hablar pero no puede, el imagino a su hermana Stella él le expreso que la extrañaba mucho que quisiera saber de ella como esta, ya que hace aproximadamente nueve años no la ve, para él fue un momento de alegría y resalto que solo esperaba el momento para volverla a ver.

CONCEPTO DEL TERAPEUTA:

tema resalto que hace mucho no se acordaba de sus hermanos y por lo tanto se sintió cómodo y feliz al saber que tiene una inspiración la cual es sus hermanos, pero reflexiono sobre el acordarse un poco más de ellas ya en ocasiones solo preocupa por él.

TAREAS Y/ O COMPROMISOS:

El compromiso fue tener un poco más presente a sus hermanos y que con el hecho de recordarlos nunca van a estar ausentes.

ACCIONES A REALIZAR Y RECOMENDACIONES:

Es pertinente enfatizar y profundizar un poco sobre el tema de proyecto de vida

Jennifer Dayana Alfonso. Vanegas

FIRMA DEL TERAPEUTA PSICOSOCIAL

FIRMA DEL CONSULTANTE

POST INFORME INDIVIDUAL 6

**SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA DE ATENCION/ INTERVENCION
PSICOSOCIAL**

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO

FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES

FORMATO DE SEGUIMIENTO

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Jennifer Dayana Alfonso Vanegas
NOMBRE DEL CONSULTANTE(S): Diego Alejandro Reyes EDAD: 23 años
FECHA: 19 de octubre del 2019 Nª DE SESION: 1

MOTIVO DE CONSULTA: Resiliencia
--

RESUMEN DE LA SESION ACTUAL:

Se inicio preguntados los datos básicos del participantes en donde dejo saber que está vinculado desde los 12 años de edad, conoce a su madre tiene poca comunicación con ella no tiene hermanos estudias sistemas y le falta un semestre para terminar, lo siguiente que se realizo fue hacer una breve introducción sobre la resiliencia , se empezó a introducir en el

tema por medio de la casita de la resiliencia en donde dio a conocer que en su niñez suplió sus necesidades básicas lo negativo era que su madre lo maltrataba física y psicológicamente enfatizo en que no conoció nunca a su padre, es pertinente resaltar que él se relaciona bien con las personas que lo rodean a partir de su amabilidad y empatía y escuchando a los demás, en el desarrollo de proyecto de vida ha tenido claro los objetivos en el ámbito laboral y académico, sus decisiones las toma a partir del contexto y circunstancia que se encuentre tomando en cuenta su inteligencia emocional, se describe a él como una persona con sentido de humor y resiliente, es una persona que acepta las opiniones de los demás . El participante destaca dos oportunidades que has transformado su vida tales como el a ver ingresado al ICBF y obtener la beca, el hecho negativo que lo ha marcado es el haberse separado de su mama, al final describió con una palabra la sesión como satisfacción al saber que ha cumplido sus metas está desarrollando su proyecto de vida.

CONCEPTO DEL TERAPEUTA:

El participante es una persona resiliente que cuenta con las habilidades y capacidades para desarrollar un proyecto de vida y seguir cumpliendo cada una de las metas que se propone, ya a un semestre de egresar cuenta con los ingresos y ahorros previos para desenvolverse en el mundo laboral.

TAREAS Y/ O COMPROMISOS:

El compromiso fue generar más interacción con su madre, el participante fue el que planteo ese objetivo para ir fortaleciendo la comunicación con ella.

ACCIONES A REALIZAR Y RECOMENDACIONES:

Es pertinente profundizar en el fortalecimiento de la relación con su madre.

Jennifer Dayana Alfonso. Vanegas

FIRMA DEL TERAPEUTA PSICOSOCIAL

FIRMA DEL CONSULTANTE

POST INFORME INDIVIDUAL 7

**SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA DE ATENCION/ INTERVENCION
PSICOSOCIAL**

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO

FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES

FORMATO DE SEGUIMIENTO

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Jennifer Dayana Alfonso Vanegas

NOMBRE DEL CONSULTANTE(S): Jesús Oliveros

EDAD: 23 años

FECHA: 25 de octubre del 2019

M.^a DE SESION: 1

MOTIVO DE CONSULTA: Inteligencia emocional

RESUMEN DE LA SESION ACTUAL:

Se inicio preguntando sobre preguntando sobre que creía que era inteligencia emocional, se procedió a dar el objetivo de la sesión y como se iba a desarrollar, conto un poco sobre su experiencia con este tema y resalto la poca tolerancia de las personas ante este tema, lo siguiente que se realizo fue poner la canción inteligencia emocional, una vez se acabó el participante resalto la siguiente frase “ todos somo seres humanos, tenemos alegrías y días malos” y a partir de esto dijo que la gente debía entender a las personas que tenían problemas y por tal motivo en ocasiones no se encontraban bien de ánimo, y narro que la inteligencia emocional es algo en lo que se debe trabajar día a día.

CONCEPTO DEL TERAPEUTA:

El participante es una persona que se encuentra en el desarrollo de la inteligencia emocional, pero resalta el hecho de que los seres humanos deberían ser un poco más tolerantes, cuentas con las habilidad y capacidad para lograrlo y desenvolverlo en su gran capacidad.

TAREAS Y/ O COMPROMISOS:

El compromiso fue empezar a ser un poco más conscientes de sus emociones en las circunstancias adversas para modificarlas.

ACCIONES A REALIZAR Y RECOMENDACIONES:

Es pertinente seguir desarrollando la inteligencia emocional

Jennifer Dayana Alfonso. Vanegas

FIRMA DEL TERAPEUTA PSICOSOCIAL

FIRMA DEL CONSULTANTE

POST INFORME INDIVIDUAL 8

**SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA DE ATENCION/ INTERVENCION
PSICOSOCIAL**

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO

FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES

FORMATO DE SEGUIMIENTO

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Jennifer Dayana Alfonso Vanegas
NOMBRE DEL CONSULTANTE(S): Daniel Tovar EDAD: 20 años
FECHA: 1de noviembre del 2019 Nª DE SESION:2

MOTIVO DE CONSULTA: libertad y responsabilidad

RESUMEN DE LA SESION ACTUAL:

Se inicio preguntando sobre la que concepto tenía sobre la libertad y responsabilidad ya inmersos en la sesión se determinó hablar sobre un tema relevante para el sistema psicosocial el cual es el manejo del dinero, se empezó a realizar la escalera de la libertad en donde se destacó el gasto innecesario del dinero y el cómo se debe actuar ante

circunstancias en las que no se le hace un bueno como el salir reiterativamente con sus amigos en donde se determino es que lo ideal sería salir una vez al mes, y el deber de actuar de manera responsable ya que es ocasiones no se tenía un manejo adecuado, para finalizar el participante decidido empoderarse y ser responsable ante la libertad que tiene con el dinero

CONCEPTO DEL TERAPEUTA:

El participante es una persona que no tiene un buen manejo del dinero ya que se le dificulta ahorra y realiza gastos innecesarios, el reconoce que lo que hace no está bien y esta empoderado a generar transformación con este tema.

TAREAS Y/ O COMPROMISOS:

El compromiso fue empezar ahorrar y determinar un monto de dinero moderado para salida con sus amigos.

ACCIONES A REALIZAR Y RECOMENDACIONES:

Es pertinente profundizar sobre la utilización del dinero y realizar un seguimiento.

Jennifer Dayana Alfonso. Vanegas

FIRMA DEL TERAPEUTA PSICOSOCIAL

FIRMA DEL CONSULTANTE

ANEXO 8 PREINFORMES GRUPALES

FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES

**GESTIÓN DEL BIENESTAR FRENTE A JOVENES UNIVERSITARIOS
VINCULADOS A LA ASOCIACION NUEVO FUTURO DE COLOMBIA DESDE
LA CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PARA LA VIDA**

GRUPO TERAPÉUTICO

PROYECTO DE VIDA

PRE INFORME GRUPAL N. 1

MI PLAN DE VIDA

Fecha:	12/10/2019	Duración sesión:	2 horas
Objetivo General Terapéutico:	Fortalecer el proyecto de vida de los participantes mediante actividades terapéuticas, con el fin de alcanzar sus ideales futuros		
Sistema Psicosocial:	Jóvenes universitarios Mínimo 5 participantes Máximo 14 participantes Población que está institucionalizada desde la niñez		
Terapeuta Psicosocial:	Jennifer Dayana Alfonso Vanegas		

DESARROLLO DEL TALLER (tipo de taller)	
Presentación y Bienvenida	<p>Se empezará con un saludo empático se les preguntará cómo están y lo siguiente que se procederá será dar las normas generales del taller.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Respetar la palabra del otro -No agredirse física ni verbalmente -El que quiere pedir la palabra tiene que alzar la mano -Participar en la actividad -No burlarse de los compañeros -No hacer uso del celular durante la sesión, a menos que sea estrictamente necesario.
1. Actividad Rompe Hielo	
Nombre de la actividad:	El punto de partida
Objetivo:	Reconocer las expectativas de los jóvenes, así como ajustar las futuras dinámicas a las necesidades de los participantes mediante una actividad para desarrollar sus intereses
Tiempo:	30 minutos
Recursos:	<p>Hojas</p> <p>Esferos</p>

Procedimiento:	<p>Se repartirá la ficha a cada miembro del grupo.</p> <p>Se indicará a los participantes que deben rellenarla en 10-15 minutos de manera individual.</p> <p>Una vez la rellenen se ponen en común las respuestas, se recomienda ir apuntando las respuestas en una pizarra para simplificar la conclusión.</p> <p>Se concluyen qué temas se van a tratar a lo largo del proceso.</p>
Retroalimentación:	<p>Se realizará la retroalimentación sobre las características del grupo.</p> <p>¿Qué aprendizajes le ha dejado esta actividad?</p> <p>¿cómo se sienten al hablar de las expectativas que se tienen a futuro?</p> <p>¿les gustó hablar del tema?</p>
2. Actividad Inicial	
Nombre de la actividad:	Una visión clara sobre el proyecto de vida
Objetivo:	Identificar una situación difícil de sus vidas y por medio de la reflexión logren perdonar para que puedan establecer nuevos propósitos en su vida.
Tiempo:	1 hora
Recursos:	1 hoja

	1 esfera
Procedimiento	<p>Se les indicará que deben identificar un hecho en el cual no hayan podido soltar las cosas negativas del pasado.</p> <p>Se les solicitará que cierren los ojos.</p> <p>A medida que van recordando la situación van alzar el puño del brazo derecho.</p> <p>El terapeuta dirá las siguientes palabras, esta situación es un peso, es una carga innecesaria, que ha generado dificultades en la vida sentimiento de dolor de angustia y de frustración que deben soltar tienen la decisión y la libertad de soltar.</p> <p>El siguiente paso será soltar a poco el brazo de esa misma manera sentirán tranquilidad, el alivio de a ver perdonado y dejado eso atrás.</p> <p>Se entregará una hoja escribirán un propósito que tenga a corto o largo plazo.</p> <p>7. Analizarán en cuanto tiempo lo pueden y cómo lo pueden lograr e identificarán que tienen para llegar a ese propósito y las debilidades que no les permiten llegar a ese propósito.</p>
Retroalimentación:	<p>Se preguntará lo siguiente</p> <p>¿cómo se sintieron al hablar de ese hecho?</p> <p>¿Ahora se siente mejor al hablar de ese hecho?</p> <p>¿se les dificultó pensar en ese hecho?</p> <p>¿Qué experimentaron al alzar el puño?</p>
3. Actividad Central	

Nombre de la actividad:	¿Quién soy yo frente a la vida?
Objetivo:	Reconocer con qué herramientas cuenta el sistema psicosocial para desenvolver su proyecto de vida a través de la reflexión
Tiempo:	30 minutos
Recursos:	Ninguno
Procedimiento:	La terapeuta les indicará que cada uno de los participantes diga con qué herramientas cree que cuenta al desarrollar un proyecto de vida óptimo
Retroalimentación:	<p>Se realizará una retroalimentación sobre la importancia de tener herramientas suficientes para desarrollar su proyecto de vida.</p> <p>¿Qué aprendizajes le ha dejado esta actividad?</p> <p>¿Crees que tienes las herramientas suficientes para alcanzar tus ideales futuros?</p> <p>¿Cómo les gustaría desarrollarlas?</p>

RETROALIMENTACIÓN FINAL

De acuerdo a sus ideales a futuro se la va decir al sistema psicosocial que defina que es proyecto de vida, y cuales crees que son las características más relevantes para desarrollar un proyecto estable y sólido.

Cuál es el objetivo más cercano y lejano a cumplir y que definan con una palabra la sesión desarrollada

5. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS EMPLEADAS

Estas estrategias tienen como fin generar transformación en la calidad de vida en los participantes y generar un mejor desarrollo en diferentes circunstancias que se van presentando.

En la actividad rompe hielo, se utilizará la técnica Gestalt aquí y ahora ya es pertinente reconocer las expectativas de los jóvenes, que tienen en su presente y buscar desarrollar en el futuro.

Para la actividad inicial, se implementará la logoterapia ya que es pertinente que trasciendan y perdonen para tener sus metas claras.

En la actividad central, se utilizará la técnica Gestalt aquí y ahora para que reconozcan quienes son frente a la sociedad e identificar que herramientas poseen.

Gestalt “aquí y ahora”: Se define como un estado en que la persona está consciente únicamente de la experiencia sensorial generada en este preciso instante. Lo que está viendo con sus ojos, escuchando con sus oídos y lo que está sintiendo en el plano kinestésico. Es el estado sin diálogo interno, sin fantasías visuales de ninguna especie y, por lo tanto, sin deseos u otros estados emotivos suscitados por ellas. Es el estado presente, sin conciencia del pasado ni del futuro. (Se implementará en la inicial y es de gran importancia ya que permite resaltar las fortalezas de cada una de ellas).

La auto trascendencia es en la logoterapia el nivel superior de desarrollo de la existencia humana.

CONDICIONES DEL PROGRAMA SEGÚN ENFOQUE PSICOSOCIAL EMERGENTE

- Enfoque de empoderamiento: Para que asuman su papel dentro del sistema psicosocial.
- Enfoque participativo: Se busca generar espacios de reflexión dentro del sistema.

6. REFERENTE TEÓRICO

Proyecto de Vida: El Proyecto de Vida es una herramienta que pretende apoyar el crecimiento personal, identificando las metas que deseamos conseguir y reconocer las capacidades que poseemos; este plan evita la dispersión y el desperdicio de tiempo y de nuestros recursos.(Iriberry, 2013)

Es un Proyecto porque se expresan todas aquellas ilusiones, sueños, metas y objetivos que se desean alcanzar, considerando los diferentes aspectos de nuestra Vida; involucra la toma de decisiones con madurez; para lograrlo se necesita constancia, perseverancia para cumplirlo.(Iriberry, 2013)

A través de establecer metas es posible identificar y obtener los recursos o medios para llevar a cabo su cumplimiento. Cuando se tiene claro lo que se quiere y cómo obtenerlo, será sencillo retomar el camino cuando se presenten impedimentos, obstáculos o dificultades, o cuando debido a las actividades y responsabilidades cotidianas nos hayamos desenfocado de nuestras metas y volvamos a trabajar por aquello que queremos lograr. Esto también posibilita que alcancemos la realización y satisfacción personal.(Iriberry, 2013)

Características

Personal: La elaboración del proyecto de vida obedecerá a tu situación específica, a tus gustos, necesidades e intereses. Nadie debe realizarlo por ti, tal vez puedas solicitar consejos o sugerencia a las personas más cercanas sin que ello sea determinante porque es un proyecto tuyo. Las metas son personales y sólo tú puedes decidir a dónde quieres llegar.(Iriberry, 2013)

Realista, objetivo y coherente: La planeación y el establecimiento de las metas deberán corresponder a tu realidad, a tus posibilidades, capacidades, aptitudes y habilidades. Esto implica que debes conocerte bien y reconocer el medio en el que te desenvuelves. Deberás considerar aquello que, si depende de ti, no de lo que otros puedan hacer por ti ni del azar o de una circunstancia externa. Por ejemplo, puedes planear cuánto ahorrarás porque ello si está en tus manos, pero no puedes tomar en cuenta que te sacarás la lotería o el “me late” porque eso no depende de ti.(Iriberry, 2013)

Flexible: Nuestra vida va transcurriendo en diversas y situaciones sean personales, familiares, escolares, laborales o sociales, que podrían cambiar en algún momento; una

enfermedad, un accidente, un nuevo trabajo, un bebé, la edad que va avanzando, la muerte de algún ser querido, entre otras, por las que será necesario replantearnos el proyecto de vida, que habíamos definido tanto en cuestión de las metas como en los medios y recursos con que contemos para alcanzarlas.(Iriberry, 2013)

7. BIBLIOGRAFÍA

https://www.gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas_dina/mi_proyecto_vida.html

<https://www.lifeder.com/dinamicas-grupo-jovenes/>

<https://www.lifeder.com/dinamicas-presentacion/>

<https://www.lifeder.com/dinamicas-presentacion/>

https://moodle2.unid.edu.mx/dts_cursos_md1/lic/AE/VC/AM/AF/proyecto_de_vida_nuevo.pdf

8. ANEXOS

Nombre:

Una virtud:

Un defecto:

Una habilidad:

Una limitación:

Algo que aportes al grupo:

Algo que recibas del grupo:

Algo que te gustaría aportar al grupo y que no estás aportando:

Algo que te gustaría recibir del grupo y que no estás recibiendo:

Qué esperas de las dinámicas de grupo que vamos a realizar:

En qué pueden ayudarte los instructores:

FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES

**GESTIÓN DEL BIENESTAR FRENTE A JOVENES UNIVERSITARIOS
VINCULADOS A LA ASOCIACION NUEVO FUTURO DE COLOMBIA DESDE
LA CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PARA LA VIDA**

GRUPO TERAPÉUTICO

RELACIONES DE VIDA

PRE INFORME GRUPAL N. 2

HABILIDADES SOCIALES

Fecha:	18/10/2019	Duración sesión:	2 horas
Objetivo General Terapéutico:	Fortalecer las relaciones internas dentro de la casa universitaria mediante actividades terapéuticas para generar una mayor interacción.		
Sistema Psicosocial:	<p>Jóvenes universitarios</p> <p>Mínimo 5 participantes</p> <p>Máximo 14 participantes</p> <p>Población que está institucionalizada desde la niñez</p>		
Terapeuta Psicosocial:	Jennifer Dayana Alfonso Vanegas		

DESARROLLO DEL TALLER (tipo de taller)

Presentación y Bienvenida	<p>Se empezará con un saludo empático se les preguntará cómo están y lo siguiente que se procederá será dar las normas generales del taller.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Respetar la palabra del otro -No agredirse física ni verbalmente -El que quiere pedir la palabra tiene que alzar la mano -Participar en la actividad -No burlarse de los compañeros -No hacer uso del celular durante la sesión, a menos que sea estrictamente necesario.
1. Actividad Rompe Hielo	
Nombre de la actividad:	La espada del tiempo
Objetivo:	Generar unión e interacción dentro del sistema psicosocial por medio de una actividad dinámica para promover el compañerismo.
Tiempo:	30 minutos
Recursos:	<p>Globos</p> <p>lana</p> <p>periódico</p> <p>tempera</p> <p>marcadores</p> <p>palos</p>

Procedimiento:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se les va indicar a los participantes qué deben hacer dos grupos. 2. ya conformados lo grupos se darán los materiales para realizar la actividad. 3. tendrán que hacer un muñeco de manera creativa con los elementos suministrados. 4. Se dará aproximadamente 15 minutos. Una vez hayan terminado explicarán por qué hicieron el muñeco de tal manera
Retroalimentación:	<p>Se realizará la retroalimentación sobre las características del grupo.</p> <p>¿Qué aprendizajes le ha dejado esta actividad?</p> <p>¿Cómo se sintieron al trabajar en grupo?</p> <p>¿Creen que se les facilita hacerlo?</p>
2. Actividad Inicial	
Nombre de la actividad:	Que opinan de mi
Objetivo:	Fortalecer la unión del grupo mediante estrategias terapéuticas para afianzar las relaciones de vida y generar lasos de compañerismo
Tiempo:	1 hora
Recursos:	<p>1 hoja</p> <p>1 esfero</p>

Procedimiento	<p>1, se le dirá Al sistema psicosocial que armen una mesa redonda.</p> <p>2. Se repartirán las hojas blancas y los esferos.</p> <p>3, Se les dará la indicación de escribir sus nombres en la parte superior de la hoja.</p> <p>4. Una vez lo hayan hecho, sus hojas rotarán por todo el grupo, en cada hoja cada uno de sus compañeros escribirá un aspecto positivo de su compañero.</p> <p>5. Por último cada hoja volverá a su dueño, y ellos dirán cómo se sienten ante lo que opinan sus compañeros de manera positiva</p>
Retroalimentación:	<p>Se preguntará lo siente</p> <p>¿Cómo se sintieron al destacar aspectos positivos de sus compañeros?</p> <p>¿les gustó ver qué piensan sus compañeros de ustedes ¿</p> <p>¿La actividad se les dificultó? Si –no ¿por qué?</p>
3. Actividad Central	
Nombre de la actividad:	Yo Opino Sobre Mis Relaciones
Objetivo:	Identificar el pensamiento crítico autónomo del sistema psicosocial sobre las relaciones sociales mediante un debate para establecer cuál es su

	postura ante el tema
Tiempo:	30 minutos
Recursos:	Ninguno
Procedimiento:	<p>Se les dirá a los participantes que se van a realizar unas preguntas a las que ellos deben responder, defendiendo su postura.</p> <p>Una vez se diga la primera pregunta el debate empezará y los participantes darán su punto de vista y experiencia sucesivamente hasta que se abarquen las seis preguntas</p> <p>PREGUNTAS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Se te facilita relacionarte rápidamente con otras personas? 2. ¿Qué Crees qué es importante para tener una amistad solida? 3. ¿De qué manera te relaciones con personas mayores que tú? 4. ¿Cuándo una persona cercana a ti llega a hablarte de mala gana haces lo mismo o le preguntas qué le pasa? 5 ¿Por qué crees qué son importantes las relaciones? 6 ¿Crees que eres una persona sociable? ¿por qué?
Retroalimentación:	<p>Se realizará sobre la importancia de tener relaciones sociales solidas</p> <p>¿Qué pregunta te llamo la atención?</p> <p>¿Crees que es necesario tener relaciones sociales?</p> <p>¿Por qué?</p>

RETROALIMENTACIÓN FINAL

Se generará un espacio al final de la sesión en donde los participantes darán su punto de vista, aprendizaje que se generó durante el desarrollo del taller y que emociones, sentimientos y sensaciones experimentaron para lo que será pertinente realizar las siguientes preguntas.

¿Les gustó trabajar en equipo?

¿Qué piensan sobre el trabajo en equipo?

¿Creen que se relacionaron más con tus compañeros?

¿Que sintieron al saber que piensas sus compañeros de ustedes?

¿Se les dificultó resaltar aspectos positivos de sus compañeros?

¿Cuándo tienen la oportunidad de defender lo que piensan lo hacen o no ¿

5. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS EMPLEADAS

Estas estrategias tienen como fin generar transformación en la calidad de vida en los participantes y generar un mejor desarrollo en diferentes circunstancias que se van presentando.

Actividad rompe hielo: se implementará la técnica “Gestalt aquí y ahora” es pertinente reconocer e identificar el compañerismo dentro del sistema psicosocial.

Actividad inicial: se utilizará la técnica “descortezando la cebolla” el objetivo es profundizar en temas personales, enfatizando en la opinión de cada integrante.

Actividad central: se direcciona hacia “los huelllos de sentido” asumiendo la experiencia de los participantes al relacionarse con los participantes.

Gestalt “aquí y ahora”: Se define como como un estado en que la persona está consciente únicamente de la experiencia sensorial generada en este preciso instante. Lo que está viendo con sus ojos, escuchando con sus oídos y lo que está sintiendo en el plano kinestésico. Es el estado sin diálogo interno, sin fantasías visuales de ninguna especie y, por lo tanto, sin deseos u otros estados emotivos suscitados por ellas (Se implementará en la inicial y es de gran importancia ya que permite resaltar las fortalezas de los participantes)(Sarrío, 2019)

DESCORTEZANDO LA CEBOLLA: Pelando la cebolla, de la Gestalt, proporciona una adecuada explicación de esta terapia y de lo que puede esperar una persona que se somete a ella por primera vez. El objetivo inicial de la terapia Gestalt es promover la conciencia. A medida que somos más conscientes (de nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro entorno), somos más capaces de crear vividas experiencias significativas, lo que mejora nuestra calidad de vida y, al mismo tiempo, nos permite tomar las decisiones más adecuadas para nuestro bienestar. (Gunter, 2007)

HUELLAS DE SENTIDO: son marcas particulares que deja la vivencia de sentido y que al ser marcas que quedan en la persona, son susceptibles de actualización, pero no son una simple experiencia; es decir, de las experiencias se tienen reminiscencias o recuerdos, mientras que de las vivencias se tienen reviviscencias o vueltas a vivir. (Irizar, 2008)

Las huellas de sentido son el sentido en la vida que se ha vivenciado a lo largo de la biografía de cada quien, y que han venido configurando un sentido de la vida hasta el presente, son pequeños o grandes valores que se han captado con la razón y el corazón facilitando las decisiones que hemos tomado, configurando lo que somos actualmente.

CONDICIONES DEL PROGRAMA SEGÚN ENFOQUE PSICOSOCIAL EMERGENTE

- Enfoque de empoderamiento: Para que asuman su papel dentro del sistema psicosocial.
- Enfoque participativo: Se busca generar espacios de reflexión dentro del sistema.

6. REFERENTE TEÓRICO

Se puede decir que una conducta socialmente habilidosa o habilidades sociales es una capacidad inherente al hombre donde ejecuta una conducta social de intercambio con resultados favorables para ambos implicados.(Costales Ramos, Fernández Cantillo, & Macías Bestard, 2014)

Al poseer buenas habilidades sociales es muy probable que mejoren las relaciones con las demás personas Te comprenderás mejor a ti mismo y a los demás.(Costales Ramos, Fernández Cantillo, & Macías Bestard, 2014)

Tipos de habilidades sociales

Existen hoy en día diferentes tipos de habilidades sociales:

Habilidades simples: cumplidos, elogios.

Habilidades complejas: asertividad, empatía

Expresar quejas, rebatir peticiones irracionales, comunicar sentimientos, defender los propios derechos, pedir favores, solicitar cambios, resolver conflictos, relacionarse con el sexo opuesto, tratar con los niños o las niñas, tratar con adultos y otros.(Costales Ramos, Fernández Cantillo, & Macías Bestard, 2014)

Tanto la asertividad como la empatía son consideradas habilidades sociales. Cuando un individuo es asertivo expresa claramente sus opiniones y sentimientos, sin restricciones, aun así, si están errados o no, permitiendo a la otra persona opinar libremente sobre ellos en algún momento oportuno.(Costales Ramos, Fernández Cantillo, & Macías Bestard, 2014)

La falta o escaso desarrollo de habilidades sociales, puede ser algo doloroso para las personas. Los seres humanos viven en sociedad, es parte de su naturaleza, es por ello que la comprensión de las relaciones y de las demás personas es algo imprescindible para una vida

emocionalmente sana. Y esto tiene repercusión en los demás ámbitos de la vida, escolar, laboral, sentimental, personal.(Costales Ramos, Fernández Cantillo, & Macías Bestard, 2014)

7. BIBLIOGRAFÍA

https://www.gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas_dina/mi_proyecto_vida.html

<https://www.lifeder.com/dinamicas-grupo-jovenes/>

<https://www.lifeder.com/dinamicas-presentacion/>

<https://www.lifeder.com/dinamicas-presentacion/>

https://moodle2.unid.edu.mx/dts_cursos_md1/lic/AE/VC/AM/AF/proyecto_de_vida_nuevo.pdf

<https://latam.casadellibro.com/libro-pelando-la-cebolla-manual-de-terapia-gestalt/9788497777902/1891851>

<https://daniel-calidaddevida.blogspot.com/2011/07/mis-huellas-de-sentido.html>

<https://www.rastreator.com/seguros-de-vida/articulos-destacados/la-importancia-de-las-relaciones-interpersonales-para-ser-feliz.aspx>

<https://www.gestipolis.com/8-caracteristicas-de-las-relaciones-personales-saludables/>

8. ANEXOS



FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES

PROGRAMA DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADO A LA CONTRUCCIÓN DE HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LA VIDA DESDE LA GESTIÓN DEL BIENESTAR EN LAS RELACIONES DE VIDA DE JOVENES VINCULADOS A LA CASA UNIVERSITARIA ASOCIACION NUEVO FUTURO DE COLOMBIA

Modalidad del Grupo: Terapéutico

Pre informe grupal 3

EL SER RECILIENTE

Fecha:	19/10/2019	Duración sesión: 2 horas	Resiliencia
---------------	------------	------------------------------------	-------------

Objetivo General Terapéutico:	Fortalecer en el sistema psicosocial sus habilidades resilientes, capacidades, actitudes y potencialidades, a través de un taller terapéutico, que les permita el alcance de sus ideales futuros.
Sistema Psicosocial:	Jóvenes universitarios Mínimo 5 participantes Máximo 14 participantes Población que está institucionalizada desde la niñez
Terapeuta Psicosocial:	
DESARROLLO DEL TALLER	
Presentación y Bienvenida	Se empezará con un saludo empático se les preguntará cómo están y lo siguiente que se procederá será dar las normas generales del taller. -Respetar la palabra del otro -No agredirse física ni verbalmente -El que quiere pedir la palabra tiene que alzar la mano -Participar en la actividad -No burlarse de los compañeros -No hacer uso del celular durante la sesión, a menos que sea estrictamente necesario.
3. Actividad Central	
Nombre de la actividad:	Diálogo existencial en relación con la resiliencia

Objetivo:	Generar reflexión sobre el uso de la resiliencia a partir de las actitudes y habilidades con las que cuentan el sistema psicosocial mediante estrategias logoterapéuticas para genera un mejor uso y desenvolvimiento en sus vidas.
Tiempo:	60 minutos
Recursos:	<p>Recursos:</p> <p>Decoración del contexto</p> <p>Música.</p> <p>Baffles</p>
Procedimiento:	<p>se dará el proceso del dialogo existencial, encaminado hacia la resiliencia, normas (anexo 1)</p> <p>Se les dirá a los participantes que se formen en mesa redonda.</p> <p>Se dará a conocer el lema del diálogo existencial (anexo2).</p> <p>Se empezará por la canción escogida la cual será himno de acuerdo a la resiliencia (anexo 3)</p> <p>Después de haber escuchado el himno, darán su opinión desde su experiencia personal si están o no de acuerdo con la letra de la canción</p> <p>Análisis de frases: cada participante tendrá una frase (anexo 4) sobre la resiliencia, con el objetivo de analizarla e interpretarla desde su experiencia y</p>

	<p>exponerla frente a las demás participantes.</p> <p>Se realizará una pregunta a partir de la resiliencia (anexo 5)</p> <p>Se dará fin al diálogo con la frase que se inició (anexo 2).</p>
Retroalimentación:	<p>Se realizará la retroalimentación teniendo en cuenta la capacidad de resiliencia que tiene el sistema psicosocial en donde se realizaran las siguientes preguntas.</p> <p>¿Crees que eres una persona resiliente?</p> <p>¿Con que momento del dialogo de identificaste?</p> <p>¿El grupo es resiliente?</p> <p>Nombren una situación en la que hayan actuado de manera resiliente</p>

5. TÉCNICAS Y ESTRATEGÍAS TERAPÉUTICAS EMPLEADAS

Técnicas terapéuticas empleadas

Logoterapia: se aplicará dentro del todo el taller ya que se va llevar a cabo una su técnica de la logoterapia la cual es circulo de dialogo existencial.

Es una **escuela psicoanalítica** especializada en ofrecer asesoramiento sobre **búsqueda de sentido de la vida**. Esta búsqueda de sentido se convierte en una herramienta valiosa para poner luz en situaciones de dolor. Es decir, todo aquel sufrimiento que tiene un sentido no solo es menos doloroso, sino que, además, aporta crecimiento. (Nicuesa, 2017)

La Logoterapia parte del valor del ser humano como un ser único e irrepetible. Así como

Aristóteles expresó que todo ser humano desea por naturaleza buscar la felicidad y Tomás de Aquino explicó en sus textos que el ser humano busca por naturaleza el placer y la alegría y evita del mismo modo, el sufrimiento y la tristeza, la Logoterapia indica que uno de los anhelos más importantes del corazón humano es la búsqueda de sentido(Nicuesa, 2017)

Grupo de dialogo existencial:

Los Círculos de Diálogo Existencial (CDE) son una propuesta creada por el psicólogo colombiano José Arturo Luna, director del Instituto Colombiano de Logoterapia, quien los concibió como una estrategia de prevención integral frente a los problemas que se pueden generar por la falta de comunicación.

Los CDE tienen como objetivos primarios los siguientes: Buscar una comunicación existencial significativa entre los participantes para prevenir la soledad y la depresión; favorecer la catarsis; servir de puente con otras estructuras donde se efectúe un seguimiento o asesoría más sistemática a la persona (Luna, 1999).

La dinámica de los CDE se desarrolla en encuentros semanales entre personas de diferentes clases sociales y culturales, de tal forma que así se favorezca la riqueza de opiniones, de dialogo y conocimiento mutuo. Normalmente, el grupo no debe ser muy grande. Para que se facilite la comunicación se recomienda trabajar con 10 o 15 personas; sin embargo, un encuentro puede empezar con dos personas. (Luna, 1999).

logo canciones

Con base a este grupo de aplicación del grupo del sentido, se realizan composiciones musicales en cuya letra se reflejan los conceptos logoterapéuticos.El logo canciones como las hemos denominado son utilizadas en el manejo de experiencias educativas y como complemento de algunos grupos terapéuticos.

Lluvia de ideas: Las personas que van a llevar a cabo la representación deben dialogar previamente sobre lo que se conoce del tema: ¿Cómo lo vivimos?, ¿Cómo lo entendemos?

Diálogo socrático: El método socrático o debate socrático es un método de dialéctica o demostración lógica para la indagación o búsqueda de nuevas ideas, conceptos o prismas subyacentes en la información. Este método fue aplicado ampliamente para los escritos orales de los conceptos morales clave. Fue descrito por Platón en los diálogos Socráticos. Por esto, Sócrates es habitualmente reconocido como el padre de la ética occidental o filosofía moral. Se utilizaría con el fin de indagar información y tocar fibras íntimas del sistema psicosocial mediante el diálogo y el acercamiento a la historia de vida mediante el diálogo socrático.

CONDICIONES DEL PROGRAMA SEGÚN ENFOQUE PSICOSOCIAL EMERGENTE

Enfoque Participativo:

Con base en la metodología de investigación acción participativa se quiere incluir a todas las personas que hacen parte de la asociación nuevo futuro de Colombia, creando espacios de reflexión para exponer los fenómenos psicosociales a los cuales están expuestos. Con la implementación de este programa de atención e intervención se busca generar conciencia de acuerdo a las necesidades expresadas por el sistema psicosocial, el manejo de la violencia a través del empoderamiento.

Enfoque de Empoderamiento:

Entendido como la capacidad de crear y desarrollar competencias en el sistema psicosocial. Nuestro programa de atención e intervención está diseñado para gestionar dichas habilidades y potenciar las que ellos posean. Para esto se trabajarán diversas temáticas que abarquen toda la integridad del ser humano en relación de pareja.

Estas habilidades, se estima que sean sostenibles para el sistema, mejorando así la visión sobre el impacto del evento catastrófico, y generando estrategias que empoderen al sistema a ser responsable de sus decisiones y así se cree una mejor calidad de vida.

Enfoque Contextual:

Al considerar a la persona integral en su conjunto, la exploración, reconocimiento e identificación del contexto, debemos explorar la casa universitaria y entender en qué lugar se mueve nuestro sistema, para identificar factores del medio que afectan el desarrollo integral del sistema.

6. REFERENTE TEÓRICO

Los elementos constitutivos de la resiliencia están presentes en todo ser humano y evolucionan a través de las fases del desarrollo o ciclo vital, pasando de ser comportamientos intuitivos durante la infancia, a agudizarse y ser deliberados en la adolescencia, hasta ser introyectados en la conducta propia de la edad adulta. (Sabatino, 2015)

La resiliencia es más que la aptitud de resistir a la destrucción preservando la integridad en circunstancias difíciles: es también la aptitud de reaccionar positivamente a pesar de las dificultades y la posibilidad de construir basándose en las fuerzas propias del ser humano. No es sólo sobrevivir a pesar de todo, sino que es tener la capacidad de usar la experiencia derivada de las situaciones adversas para proyectar el futuro.(Sabatino, 2015)

La resiliencia propone dinamizar las potencialidades de la persona y los valores, transformando esos valores y potencialidades en ejes de un proyecto comunitario. Proyecto implica ubicarse en una dirección, hacia un horizonte.(Sabatino, 2015)

Esta realidad humana de superación ante la adversidad es tan antigua como la humanidad, a pesar de no haber sido definida antes como resiliencia; quizá nunca le pusieron nombre, porque no se necesitaba describirla. Ahora sí necesitamos su nombre para poder volver a creer en nuestra capacidad de transformación y superación.(Sabatino, 2015)

La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intra psíquicos que

posibilitan tener una vida sana, viviendo en un medio insano. De esta manera, la resiliencia no puede ser pensada sólo, como un atributo con los que los niños nacen, ni que adquieren durante su desarrollo, sino que se trataría de un proceso interactivo entre los niños y su medio. (Sabatino, 2015)

Según Frankl: “el hecho de que una persona se deje influenciar o no por el medio ambiente y cómo se deja influir depende sólo de la persona misma.”

Primero tenemos que reconocernos como seres humanos con valores y potencialidades y en ese espejo mirar también a los otros con una visión holística que apunta al crecimiento, al fortalecimiento interior y al cultivo de la autoestima.(Sabatino, 2015)

A veces se funciona en la vida cotidiana, realizando un conjunto de hechos y tomando decisiones que en el fondo "no se sabe bien cómo funciona, pero funciona." Lo mismo ocurre con la resiliencia, se ha trabajado con ella y se la ha aplicado sin tener un nombre específico y sin conocimientos sistemáticos sobre su aplicación. Sin embargo, se destaca en este momento social que vivimos, sistematizar sus conceptos claves para poder "resucitar" su poder curativo.(Sabatino, 2015)

Las fuentes de la resiliencia se proponen en relación a la persona (niño y/o adulto); es decir: con lo que la persona tiene (yo tengo) o factores de soporte externo; con lo que la persona es (yo soy) o fuerzas internas personales; con lo que puede hacer (yo puedo) o habilidades sociales y finalmente con lo que el individuo está dispuesto a hacer.(Sabatino, 2015)

http://www.robertexto.com/archivo16/resil_logoterap.htm

<https://www.psicologia-online.com/que-es-y-para-que-sirve-la-logoterapia-381.html>

<https://www.redalyc.org/pdf/167/16741429001.pdf>

ANEXO 1

- Las opiniones son totalmente personales y no comprometen la filosofía de la red.
- Debe mantenerse un ambiente sin controversia, puesto que la misma no da lugar cuando se dan opiniones y reflexiones personales.
- La participación es espontánea y sin ningún tipo de presión. Las alternativas se dan al finalizar el grupo.

ANEXO 2

Cada sesión de CDE se abre con un lema de apertura que tiene como consigna una paradoja: “Estos Círculos no sirven para nada, su único objetivo es encontrarnos y comunicarnos existencialmente”; al finalizar la sesión se recuerda nuevamente este lema. De igual forma hay una norma de participación que da la libertad a los participantes de comunicarse verbalmente o no (Luna, 1999).

ANEXO 3

<https://youtu.be/hakQeeUDPXM>

LAGUNA PAI – RESILIENCIA

La vida es una bendición y no un problema
Aunque la angustia a veces a uno lo ciega
No hay para rojos ni para pagar la renta
Hoy hay que dar por la vida un poco más
En otro día la tristeza me sobra
Busco alegría, reír de cosas tontas
No quiero discutir, ni tener batallas de algo banal
Hoy doy por la vida un poco mas

Convirtiendo el río en melodías
Elevándome y mirando desde arriba
Encontrando la belleza escondida
Hoy doy por la vida un poco mas

Y salgo a caminar con mis sandalias
La gente ya no tiene ganas de nada
Unos regañan, otros insultan
¿Qué es lo que pasa acá?
Hay que dar por la vida un poco mas

Convirtiendo el río en melodías
Elevándome y mirando desde arriba
Encontrando la belleza escondida
Hoy doy por la vida un poco mas

Cuando el hambre ataca de verdad
Persiste quien desiste
Cuando sientas que no puedes aguantar

¡Sonríe!

Porque existes

Las cosas son como uno las piensa
Las prioridades están en tu cabeza
No importa cuantas cosas tengas que contar (que decir)

Hay que dar por la vida un poco mas

Convirtiendo el rio en melodías
Elevándome y mirando desde arriba
Hoy me voy paz' no regresar

Hoy doy por la vida un poco mas

Cuando el hambre ataca de verdad
Persiste quien desiste
Cuando sientas que no puedes aguantar

¡Sonríe!

Porque existes

ANEXO 4

Resiliencia

La resiliencia es la capacidad de hacer frente a las adversidades de la vida, transformar el dolor en fuerza motora para superarse y salir fortalecido de ellas. Una persona resiliente comprende que es el arquitecto de su propia alegría y su propio destino.

Las dificultades preparan a personas comunes para destinos extraordinarios.

C.S. Lewis



*Tres reglas básicas:
En el caos está la sencillez
En el conflicto está la armonía
En el medio de la dificultad está la oportunidad.*

ALBERT EINSTEIN



Si te caes
por tus
problemas,
levántate
por tus
sueños...

Producción
Sueños Gracia

Producido por © Rente

**A veces caemos
pero la solidaridad,
hermandad y ayuda
mutua, nos levantarán.**

@El_Abogado

No permitas que
nadie arruine tu
dia, o tu vida,
ninguna persona
merece tal poder
sobre ti.

@moliinblog

La resiliencia

El mundo rompe a todos, y después, algunos son fuertes en los lugares rotos.

Ernest Hemingway

Vanessa Baumatt

RESILIENCIA

Adaptación

Capacidad

Superación

Decisión



WWW.EMOTIPEOPLE.COM

Emoti
People

ANEXO 5

¿CUAL ES LA SITUACIÓN EN LAS QUE HAS SIDO UNA PERSONA RESILIENTE Y QUE SITUACION IDENTIFICAS EN LA QUE NO HAYAS SIDO RESILIENTE?

FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES

**GESTIÓN DEL BIENESTAR FRENTE A JOVENES UNIVERSITARIOS
VINCULADOS A LA ASOCIACION NUEVO FUTURO DE COLOMBIA DESDE
LA CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PARA LA VIDA**

GRUPO TERAPÉUTICO

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y TOMAS DE DECISIONES

PRE INFORME GRUPAL N. 4

EMOCIONES Y DESCISIONES

Fecha:	25/10/2019	Duración sesión:	2 horas
Objetivo General Terapéutico:	Generar en el sistema psicosocial reflexión sobre tomar decisiones asertivas en relación con su proyecto de vida por medio de talleres terapéuticos.		
Sistema Psicosocial:	<p>Jóvenes universitarios</p> <p>Mínimo 5 participantes</p> <p>Máximo 14 participantes</p> <p>Población que está institucionalizada desde la niñez</p>		

Terapeuta Psicosocial:	Jennifer Dayana Alfonso Vanegas
DESARROLLO DEL TALLER (tipo de taller)	
Presentación y Bienvenida	<p>Se empezará con un saludo empático se les preguntará cómo están y lo siguiente que se procederá será dar las normas generales del taller.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Respetar la palabra del otro -No agredirse física ni verbalmente -El que quiere pedir la palabra tiene que alzar la mano -Participar en la actividad -No burlarse de los compañeros -No hacer uso del celular durante la sesión, a menos que sea estrictamente necesario.
1. Actividad Rompe Hielo	
Nombre de la actividad:	Mi escudo
Objetivo:	Generar reflexión sobre las emociones y decisiones que se han tomado últimamente, a partir de un escudo de la protección en donde van a identificar fortalezas, debilidades al tomar decisiones a partir de las emociones
Tiempo:	30 minutos
Recursos:	<p>Hojas</p> <p>Esferos</p>

<p>Procedimiento:</p>	<p>Se pasará una hoja y esferos a cada participante.</p> <p>En la hoja van hacer un escudo con el cual se identifiquen.</p> <p>Se va explicar que este va representar su fortaleza al defenderse de los demás ante diferentes situaciones.</p> <p>En la parte izquierda del escudo van escribir en que situaciones en las que se han sentido atacados, en la derecha como se han defendido ante aquellas situaciones que decisiones han tomado.</p> <p>En la parte superior van a escribir las emociones que experimentaron.</p> <p>En la parte inferior van a escribir, que harían si pudieran modificar aquella situación.</p>
<p>Retroalimentación:</p>	<p>Se realizará la retroalimentación preguntando principalmente por qué razón hizo ese escudo y de qué manera se identifica con él, también se realizarán las siguientes preguntas</p> <p>¿Crees que actúas de manera incorrecta ante situaciones tensas?</p> <p>¿Las decisiones van relacionadas con las emociones?</p> <p>¿Si pudiera definir con una emoción lo que experimentaste en la actividad cual sería?</p>

2. Actividad Inicial	
Nombre de la actividad:	Tienda mágica
Objetivo:	Identificar una emoción negativa predominante de cada participante e intercambiarla por una positiva para fortalecer la inteligencia emocional por medio de una actividad lúdica y terapéutica.
Tiempo:	1 hora
Recursos:	Papeles con emociones
Procedimiento	<p>Se les indicara que van a tener una tienda mágica en la que van a intercambiar dos emociones negativas, por dos positivas.</p> <p>Van a tener en cinco minutos para identificar las emociones negativas predominantes de su personalidad cada participante una vez lo hayan hecho.</p> <p>Van a pasar a la tienda mágica en donde escogerán por cuales emociones positivas las quieren intercambiar.</p> <p>Lo siguiente que se hará será formular las siguientes, ¿Por qué crees que es conveniente cambiar tus emociones negativas? ¿crees que te puedes adaptar a las nuevas emociones positivas?</p> <p>Esto se hará sucesivamente hasta que pasen todos los participantes.</p>
Retroalimentación:	De acuerdo a la descripción que el sistema psicosocial dio durante el desarrollo de la actividad

	<p>será convenientes realizar las siguientes preguntas.</p> <p>¿Crees que podrás utilizar las nuevas emociones positivas?</p> <p>¿Principalmente en que situaciones actúas con las emociones negativas?</p> <p>¿Al saber que puedes actuar de manera correcta con inteligencia emocional como te sientes?</p> <p>¿Si te pusieran a escoger una situación y cambiar como reaccionaste cual sería?</p>
3. Actividad Central	
Nombre de la actividad:	Mi decisión
Objetivo:	Fortalecer la toma de sesiones por medio de la reflexión ante diferentes situaciones, resaltando la capacidad de escoger de manera autónoma y responsable por medio de una actividad
Tiempo:	30 minutos
Recursos:	Papeles con situaciones
Procedimiento:	<p>Se va hacer una mesa redonda.</p> <p>Una vez organizados se va a dar una introducción breve sobre la importancia de tomar decisiones adecuadas.</p> <p>Lo siguientes que se realizara será que cada participante saque una situación de una bolsa.</p> <p>Según la situación que haya salido, tiene que decir como actuaría o que decisiones tomaría.</p>

Retroalimentación:

En esta actividad se busca determinar que manejo se tiene ante el manejo de situaciones graves y cómo reaccionarían.

¿Creen que tomaron la decisión correcta?

¿Si les pasara una situación en sus vidas reales como como actuarían?

¿Es mejor es coger el camino corto e incorrecto o el correcto pero largo?

RETROALIMENTACIÓN FINAL

Se generará un momento de reflexión ante la temática desarrollada, identificando su postura ante las situaciones evidenciadas. Se llevarán a cabo las siguientes preguntas.

- ¿Creen que es bueno tener un escudo de protección?
- ¿La toma de decisiones en que relaciona con la inteligencia emocional?
- ¿Creen que pueden modificar sus emociones negativas?
- ¿Al reconocerlas como se sintieron?
- ¿Sus personalidades como las consideran?
- ¿Creen que tienen la responsabilidad suficiente para tomar decisiones decisivas en sus vidas?
- ¿Las emociones positivas las adaptara? ¿de qué manera?

5. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS EMPLEADAS

Estas estrategias tienen como fin generar transformación en la calidad de vida en los participantes y generar un mejor desarrollo en diferentes circunstancias que se van presentando.

Actividad rompe hielo: En esta actividad se va utilizar el psicodrama ya que es pertinente que el sistema psicosocial se apropie y empodere de sus decisiones y emociones.

Actividad inicial: Se implementará Gestalt “aquí y ahora” en donde se tendrá en cuenta el manejo emocional que tienen y como se podría fortalecer.

Actividad central: Se llevará a cabo la técnica Gestalt “aquí y ahora” en donde se evidenciará la capacidad de tomar decisiones y en qué aspectos se puede mejorar.

Gestalt “aquí y ahora”: Se define como un estado en que la persona está consciente únicamente de la experiencia sensorial generada en este preciso instante. Lo que está viendo con sus ojos, escuchando con sus oídos y lo que está sintiendo en el plano kinestésico. Es el estado sin diálogo interno, sin fantasías visuales de ninguna especie y, por lo tanto, sin deseos u otros estados emotivos suscitados por ellas (Se implementará en la inicial y es de gran importancia ya que permite resaltar las fortalezas de los participantes)(Sarrio, 2019)

Psicodrama: El psicodrama fue definido poéticamente por su creador como un método para explorar la verdad del alma a través de la acción. La representación escénica, los juegos dramáticos y la intervención del psicodramatista recogen el sentido lúdico y pedagógico de la comunicación grupal. Surge así la expresión y la comprensión de la temática expuesta facilitando la exploración y la exteriorización a través de lo vivencial y lo corporal.(Severino, Silva, & Silva, Psicodrama: Cuerpo, Espacio Y Tiempo Hacia La Libertad Creadora , 2015)

Desde el Psicodrama podemos transitar por las diferentes etapas de la vida y por diferentes caminos. Vivimos en el aquí y el ahora de la dramatización, el presente, el pasado y el futuro en un vibrante instante compartido.(Severino, Silva, & Silva, Psicodrama: Cuerpo,

Espacio Y Tiempo Hacia La Libertad Creadora , 2015)

CONDICIONES DEL PROGRAMA SEGÚN ENFOQUE PSICOSOCIAL EMERGENTE

-Enfoque de empoderamiento: Para que el sistema psicosocial se empodere al tomar decisiones adecuadas a través de su manejo emocional.

-Enfoque participativo: Se pretende generar la interacción y relación entre los participantes afianzar relaciones dentro del sistema psicosocial.

-Partir de futuro: Para que tomen conciencia sobre la importancia de ser autónomos y responsables al tomar decisiones trascendentales en su vida.

6. REFERENTE TEÓRICO

Inteligencia emocional

La Atención emocional se define como la capacidad para percibir y expresar los sentimientos de forma adecuada; la Claridad de sentimientos sería la comprensión de los estados emocionales, y la Reparación emocional la capacidad de regular los estados emocionales correctamente.(Ferragut & Fierro, 2014)

Salovey y Mayer fueron los primeros autores que utilizaron el término de Inteligencia Emocional Definieron este término como la capacidad de regular los sentimientos y emociones propios, así como los de los demás, de comprender y discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones (Ferragut & Fierro, 2014)

En su estudio, Bermúdez, Teva y Sánchez (2003), encuentran una relación positiva entre las puntuaciones altas en inteligencia emocional y un mayor bienestar psicológico, afirmando que las personas que presentan un mayor autocontrol emocional y conductual perciben que poseen mayor control sobre las demandas del medio y, también, mayor autoestima. En

definitiva, concluyen que cuanto mayor es la inteligencia emocional mayor es la estabilidad emocional y que las personas estables emocionalmente presentan una actitud más positiva con respecto a sí mismas.(Ferragut & Fierro, 2014)

Ha quedado demostrado que la inteligencia emocional es uno de los aspectos relevantes a tener en cuenta en las habilidades y capacidades de las personas, que favorece y facilita la consecución de metas en el individuo en su tarea vital, y actúa como buena predictora de la adaptación de una persona al medio.(Ferragut & Fierro, 2014)

Toma de decisiones

La toma de decisiones es un proceso que atraviesan las personas cuando deben elegir entre distintas opciones. Diariamente nos encontramos con situaciones donde debemos optar por algo, pero no siempre resulta simple. El proceso de la toma de decisiones hace hincapié en conflictos que se presentan y a los cuales hay que encontrarles solución.(Perez & Gardey, 2014)

En el ámbito de la conducta y psiquis humana, éste ha sido un tema fundamental. Debido a diversos elementos como la estructura de personalidad, el desarrollo, madurez, etapa de vida, entre otros, las personas no responden de la misma forma a una misma situación problemática.(Perez & Gardey, 2014)

La toma de decisiones puede aparecer en cualquier contexto de la vida cotidiana, ya sea a nivel profesional, sentimental, familiar, etc. El proceso, en esencia, permite resolver los distintos desafíos a los que se debe enfrentar una persona o una organización.(Perez & Gardey, 2014)

A la hora de tomar una decisión, entran en juego diversos factores. En un caso ideal, se apela a la capacidad analítica (también llamada de razonamiento) para escoger el mejor camino posible; cuando los resultados son positivos, se produce una evolución, un paso a otro estadio, se abren las puertas a la solución de conflictos reales y potenciales.(Perez &

Gardey, 2014)

7. BIBLIOGRAFÍA

<https://justificaturespuesta.com/el-bazar-de-las-emociones-propuesta-de-actividad/>

<https://beneylu.com/pssst/es/emocionalmente-practicos/>

<https://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/manejo-de-conflictos/dinamica-la-decision/>

<file:///C:/Users/Acer/Downloads/51688-Texto%20del%20art%C3%ADculo-94557-2-10-20160520.pdf>

<https://www.redalyc.org/pdf/805/80525022008.pdf>

8. ANEXOS

MIEDO	ALEGRÍA	ENVIDIA	SOLEDAD	TRISTEZA
RABIA	RESIGNACIÓN	INDIGNACIÓN	SORPRESA	INDIFERENCIA
MELANCOLÍA	TERNURA	CELOS	INCOMODIDAD	FRUSTRACIÓN
INDIFERENCIA	EMPATÍA	PÁNICO	TRAICIÓN	FAVORITISMO
VERGÜENZA	ARREPENTIMIENTO	NERVIOSISMO	HUMILLACIÓN	APATÍA

FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES

**GESTIÓN DEL BIENESTAR FRENTE A JOVENES UNIVERSITARIOS
VINCULADOS A LA ASOCIACION NUEVO FUTURO DE COLOMBIA DESDE
LA CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PARA LA VIDA**

GRUPO TERAPÉUTICO

LIBERTAD Y RESPONSABILIDAD

PRE INFORME GRUPAL N. 5

LIBERTAD UNA OPORTUNIDAD PARA SER RESPONSABLE

Fecha:	1/12/2019	Duración sesión:	2 horas
Objetivo General Terapéutico:	Fortalecer la libertad y responsabilidad destacando la calidad que posee desarrollar la autonomía de elegir con responsabilidad.		
Sistema Psicosocial:	Jóvenes universitarios Mínimo 5 participantes		

	Máximo 14 participantes Población que está institucionalizada desde la niñez
Terapeuta Psicosocial:	Jennifer Dayana Alfonso Vanegas
DESARROLLO DEL TALLER (tipo de taller)	
Presentación y Bienvenida	Se empezará con un saludo empático se les preguntará cómo están y lo siguiente que se procederá será dar las normas generales del taller. -Respetar la palabra del otro -No agredirse física ni verbalmente -El que quiere pedir la palabra tiene que alzar la mano -Participar en la actividad -No burlarse de los compañeros -No hacer uso del celular durante la sesión, a menos que sea estrictamente necesario.
2. Actividad Inicial	
Nombre de la actividad:	Mural
Objetivo:	Generar interacción y reflexión sobre la importancia de la libertad y responsabilidad para generar un concepto claro y concreto por medio de un mural
Tiempo:	1 hora
Recursos:	Temperas Marcadores

	<p>Papel periódico</p> <p>Cinta</p> <p>Pinceles</p>
Procedimiento	<p>Se le dirá al sistema psicosocial, que la sesión se realizará en el patio de la casa universitaria.</p> <p>Se entregarán los elementos que se van a utilizar.</p> <p>Se explicará que van a construir entre todos un mural sobre la libertad y responsabilidad a partir del concepto que tienen ellos sobre el tema, teniendo en cuenta el utilizar su creatividad dentro de la actividad.</p> <p>Una vez terminado se les pedirá que expliquen el mural y por qué lo hicieron así.</p> <p>Por último, el terapeuta psicosocial en formación dará un breve introducción y concepto sobre la importancia que tiene la libertad y responsabilidad dentro de sus proyectos de vida.</p>
Retroalimentación:	<p>De acuerdo al desarrollo del mural se plantearán las siguientes preguntas, para identificar las características del sistema psicosocial.</p> <p>¿De qué manera crees que la libertad va asociada con la libertad?</p> <p>- ¿Eres consciente que el hecho de ser libre conlleva a asumir las riendas de tu vida?</p> <p>¿Eres responsable al maneja tu economía?</p> <p>¿Qué piensas sobre esta frase “mi libertad termina donde empieza la del otro” si o no por qué?</p> <p>¿Qué situación identificas en las que hayas actuado como una persona responsable</p>

3. Actividad Central	
Nombre de la actividad:	Mi vida
Objetivo:	Identificar situaciones en las que haya actuado con libertad, teniendo en cuenta si fue responsable o no para generar reflexión sobre las consecuencias que puede traer el no actuar de manera correcta por medio una actividad terapéutica
Tiempo:	1 hora
Recursos:	Ninguno
Procedimiento:	<p>Se las van indicar que hagan una mesa redonda.</p> <p>Se les indicara que piensen una situación en la que hayan actuado de manera libre y haya sido significativa con sus vidas.</p> <p>Lo siguiente que se realizara será que la narren a todo el grupo.</p> <p>Después el terapeuta les va sugerir que narren si utilizaron su responsabilidad y expliquen el por qué.</p>
Retroalimentación:	<p>En esta actividad se determinará cual ha sido el uso de la libertad y responsabilidad dentro del sistema psicosocial y especificar como se ven ante este tema.</p> <p>¿Implementaras y adaptaras este concepto a tu vida?</p> <p>¿Si te dieran la posibilidad de cambiar esa situación lo harías?</p> <p>¿Crees que es importante tener un manejo óptimo de estos temas?</p>

RETROALIMENTACIÓN FINAL

Se generará un momento de autorreflexión sobre el uso de la libertad y responsabilidad resaltando su relevancia al desarrollar y organizar su proyecto de vida.

- ¿Creen que serían responsable al emprender un proyecto de manera libre y autónoma?
- ¿La responsabilidad porque es importante en un ambiente laboral y social?
- ¿Algunas ves te has excedido al usar tu responsabilidad?
- ¿Si tuvieran la oportunidad de cambiar una acción en la que no hayan sido responsables cual sería?

5. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS EMPLEADAS

Estas estrategias tienen como fin generar transformación en la calidad de vida en los participantes y generar un mejor desarrollo en diferentes circunstancias que se van presentando dentro del proyecto de vida

Actividad inicial: se utilizará la técnica Gestalt “aquí y ahora” ya que es pertinente profundizar sobre el concepto y uso que se le está dando a la libertad y responsabilidad.

Actividad central: Se llevará a cabo el “diálogo socrático” donde se busca indagar y generar reflexión ante diferentes situaciones con el objetivo de que el sistema psicosocial sea capaz de profundizar y generar reflexión.

Gestalt “aquí y ahora”: Se define como un estado en que la persona está consciente únicamente de la experiencia sensorial generada en este preciso instante. Lo que está viendo con sus ojos, escuchando con sus oídos y lo que está sintiendo en el plano kinestésico. Es el estado sin diálogo interno, sin fantasías visuales de ninguna especie y, por

lo tanto, sin deseos u otros estados emotivos suscitados por ellas (Se implementará en la inicial y es de gran importancia ya que permite resaltar las fortalezas de los participantes)(Sarrio, 2019)

Dialogo socrático: Método socrático una metodología a través de la cual se plantea que el ser humano sea capaz de madurar y movilizar sus recursos y reflexionar sobre las problemáticas que le atormentan. El objetivo del método socrático o del diálogo socrático no es el de dar una respuesta a las preguntas de otros, sino el de favorecer que esta persona puede ser capaz de profundizar en su propia psique y reflexión con el fin de que este desarrollo su propio conocimiento por sí mismo.(Oscar, 2017)

CONDICIONES DEL PROGRAMA SEGÚN ENFOQUE PSICOSOCIAL EMERGENTE

-Enfoque de empoderamiento: se empoderen por medio de la libertad y responsabilidad para construir un proyecto de vida estable basados en estas dos esferas,

-Enfoque participativo: Se busca que el sistema participe y genere conocimiento y beneficios al obtener un desarrollo en la responsabilidad partiendo por la libertad.

-Partir de futuro: Que los participantes tengan en cuenta que el tener libertad es una responsabilidad de gran magnitud que puede traer beneficios a futuro.

6. REFERENTE TEÓRICO

LIBERTAD Y RESPONSABILIDAD

Osho (2011), menciona que libertad y responsabilidad van siempre de la mano y no puede existir una sin la otra, la libertad significa que se debe ser responsable por cada acto, cada respiración; cualquier cosa que uno haga o deje de hacer.(Sanchez, 2016)

Según la Real Academia Española, la responsabilidad está definida como la cualidad de ser

responsable; ser responsable es poner cuidado y atención en lo que se hace o decide. Aquí es donde la libertad tiene que aparecer como amalgamada a la responsabilidad, cuando se pone atención en el actuar propio el decidir o elegir con base en ser mejor, más feliz y mejorar a cada instante, es reflejo del ejercicio de la libertad.(Sanchez, 2016)

Si se toma en cuenta que la definición de libertad, según la RAE, es la facultad natural que tiene el hombre de obrar de una manera o de otra, y de no obrar, por lo que es responsable de sus actos, notaremos que nuevamente la libertad va por definición ligada a la responsabilidad(Sanchez, 2016)

Considero que el actuar con libertad responsablemente, lleva a la persona a un importante desarrollo de la conciencia, lo que puede permitir una elección del actuar propio enfocada al bien no solo personal sino también social. El estar consciente del bien y del mal al actuar, proporciona bases sólidas para crecer como persona y desarrollar valores morales, tan poco apreciados en estos días.(Sanchez, 2016)

El ser consciente del actuar propio, permite que la persona elija cuáles son las acciones que, con responsabilidad de las consecuencias, le llevarán a tener mejor desempeño, trabajo, relaciones interpersonales y evolución personal. Esto lo acercará a sentir un estado de paz y tranquilidad con respecto a sus actos, ya que las consecuencias serán siempre favorables.(Sanchez, 2016)

7. BIBLIOGRAFÍA

<https://www.hacerfamilia.com/adolescentes/noticia-adolescentes-responsabilidad-20130917043511.html>

<https://es.slideshare.net/PsiBuap/logoterapia>

<https://psicologiaymente.com/clinica/metodo-socratico>

8. ANEXOS



FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES

**GESTIÓN DEL BIENESTAR FRENTE A JOVENES UNIVERSITARIOS
VINCULADOS A LA ASOCIACION NUEVO FUTURO DE COLOMBIA DESDE
LA CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PARA LA VIDA**

GRUPO TERAPÉUTICO

COMUNICACIÓN ASERTIVA

PRE INFORME GRUPAL N. 6

SUJETO Y OTROS

COMUNICANDONOS

Fecha:	2/11/2019	Duración sesión:	2 horas
---------------	-----------	-------------------------	---------

Objetivo General Terapéutico:	Fortalecer la comunicación asertiva del equipo psicosocial con los jóvenes, mediante estrategias que generen unión
Sistema Psicosocial:	<p>SUJETO</p> <p>Jóvenes universitarios</p> <p>Mínimo 5 participantes</p> <p>Máximo 14 participantes</p> <p>Población que está institucionalizada desde la niñez</p> <p>OTROS</p> <p>Equipo psicosocial</p> <p>5 participantes</p> <p>Mayores de 30 años</p>
Terapeuta Psicosocial:	Jennifer Dayana Alfonso Vanegas
DESARROLLO DEL TALLER (tipo de taller)	
Presentación y Bienvenida	<p>Se empezará con un saludo empático se les preguntará cómo están y lo siguiente que se procederá será dar las normas generales del taller:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Respetar la palabra del otro -No agredirse física ni verbalmente -El que quiere pedir la palabra tiene que alzar la mano -Participar en la actividad

	<p>-No burlarse de los compañeros</p> <p>-No hacer uso del celular durante la sesión, a menos que sea estrictamente necesario.</p>
1. Actividad Rompe Hielo	
Nombre de la actividad:	Pasivo, agresivo y asertivo
Objetivo:	Concientizar al sistema psicosocial sobre el tipo de comunicación que rige dentro de la casa mediante una actividad dinámica para generar unión y fortalecimiento de lazos.
Tiempo:	30 minutos
Recursos:	<p>Hojas</p> <p>Esferos</p>
Procedimiento:	<p>De manera individual cada uno va escribir en su hoja cual es la persona que consideran maneja una comunicación sumisa, y con la que se relacionan constantemente.</p> <p>Ahora van a escribir nuevamente de manera individual cual es la persona que se comunica de manera agresiva.</p> <p>Por último, van a describir a la persona que se comunica de manera asertiva.</p> <p>Ahora se van a caracterizar a sí mismo como creen que es su comunicación.</p> <p>Ya para terminar, se va socializar ante el grupo lo escrito en la hoja y se determina cuál es la comunicación adecuada que se debe utilizar.</p>

Retroalimentación:	<p>Se realizará la retroalimentación de acuerdo al concepto de comunicación asertiva y su experiencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Por qué creen que es necesario comunicarse asertivamente? - ¿Creen que es posible comunicarse de manera asertiva ante situaciones negativas? - ¿Que creen que es fundamental para establecer una buena comunicación? - ¿Han tenido alguna experiencia negativa a partir de esta temática?
2. Actividad Inicial	
Nombre de la actividad:	Obstáculos
Objetivo:	Identificar los obstáculos que aparecen en el proceso comunicativo dentro de la casa universitaria, por medio de la interacción grupal para generar reflexión.
Tiempo:	1 hora
Recursos:	Ninguno
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. El terapeuta introducirá la dinámica explicando que tienen que pensar en situaciones en las que no se han sentidos satisfechos con una conversación

	<p>o proceso comunicativo.</p> <p>2.Cada persona compartirá con el grupo y, entre todos, se identifican qué elementos o situaciones condujeron al fracaso</p> <p>3. Para finalizar, se realizará un debate en el que cada uno pueda expresar su opinión y sentimientos</p>
Retroalimentación:	<p>De acuerdo a la experiencia y opinión del participante se realizarán las siguientes preguntas.</p> <p>¿Por qué creen que esa situación no fue tan buena?</p> <p>¿Qué obstáculos identificaron?</p> <p>¿Qué sucedió con esa persona después de la situación?</p> <p>¿Si tuvieran la oportunidad de cambiar la situación lo harían?</p> <p>¿Cómo se sienten ahora al hablar de esa situación?</p>
3. Actividad Central	
Nombre de la actividad:	Situaciones
Objetivo:	Identificar la comunicación que se utiliza durante la cotidianidad mediante el trabajo en grupo, para generar reflexión sobre el uso adecuado dentro de la casa universitaria.

Tiempo:	30 minutos
Recursos:	Situaciones
Procedimiento:	<p>Se le va indicar al sistema psicosocial que van a identificar unas situaciones que a continuación se plantearán.</p> <p>SITUACION 1: Se planea una reunión entre amigos y solo uno de ellos llega a la hora acordada</p> <p>SITUACION 2: Un hombre tiene dificultades para aparcar su coche en un supermercado.</p> <p>SITUACION 3: Vemos un ejemplo en el cual se produce la acción de devolver un plato frío en un restaurante.</p> <p>A medida que el terapeuta valla dando cada caso dará tres opciones a los que los participantes tendrán que analizar e identificar cual es la acción correcta.</p> <p>Por último, se generará reflexión del por qué la mayoría de las personas actúan de manera incorrecta</p>
Retroalimentación:	<p>En esta actividad se buscará que el sistema identifique qué acciones se deben realizar en situaciones poco agradables.</p> <p>Ante las situaciones planteadas ¿cómo crees que tu reaccionarías?</p> <p>¿Por qué crees que es acertada la comunicación asertiva?</p> <p>¿Dentro de la casa universitaria alguna vez se ha</p>

presentado una situación similar?

¿Qué factor debilita la comunicación asertiva?

RETROALIMENTACIÓN FINAL

Al finalizar las actividades se realizará un resumen de la actividad, resaltando la importancia de su implementación y los beneficios que puede traer.

¿Crees que ahora tienen un concepto más claro de la comunicación asertiva?

¿Teniendo en cuenta las actividades realizadas que tipo de comunicación es la que usas más menudo?

¿Qué tipo de comunicación rige dentro de la casa universitaria?

¿Cuál creen que es la mayor falencia dentro de una conversación?

Por último, de manera breve dirán que se llevan a partir de lo aplicado durante todo el taller.

5. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS EMPLEADAS

Estas estrategias tienen como fin generar transformación en la calidad de vida en los participantes y generar un mejor desarrollo en diferentes circunstancias que se van presentando.

Actividad rompe hielo: En esta actividad se utilizará la técnica descortezando la cebolla ya que se busca abundar sobre sus experiencias personales.

Actividad inicial: Se implementará psicodrama ya que es pertinente, determinar que situaciones o conversaciones son las que generan malestar dentro del grupo.

Actividad central: Se llevará a cabo la técnica Gestalt “aquí y ahora” se pretende evidenciar el punto de vista y el concepto que se tiene sobre el tema.

Gestalt “aquí y ahora”: Se define como un estado en que la persona está consciente únicamente de la experiencia sensorial generada en este preciso instante. Lo que está viendo con sus ojos, escuchando con sus oídos y lo que está sintiendo en el plano kinestésico. Es el estado sin diálogo interno, sin fantasías visuales de ninguna especie y, por lo tanto, sin deseos u otros estados emotivos suscitados por ellas (Se implementará en la inicial y es de gran importancia ya que permite resaltar las fortalezas de los participantes)(Sarrío, 2019)

Psicodrama: El psicodrama fue definido poéticamente por su creador como un método para explorar la verdad del alma a través de la acción. La representación escénica, los juegos dramáticos y la intervención del psicodramatista recogen el sentido lúdico y pedagógico de la comunicación grupal. Surge así la expresión y la comprensión de la temática expuesta facilitando la exploración y la exteriorización a través de lo vivencial y lo corporal.(Severino, Silva, & Silva, Psicodrama: Cuerpo, Espacio Y Tiempo Hacia La Libertad Creadora , 2015)

Desde el Psicodrama podemos transitar por las diferentes etapas de la vida y por diferentes caminos. Vivimos en el aquí y el ahora de la dramatización, el presente, el pasado y el futuro en un vibrante instante compartido.(Severino, Silva, & Silva, Psicodrama: Cuerpo, Espacio Y Tiempo Hacia La Libertad Creadora , 2015)

DESCORTEZANDO LA CEBOLLA: Pelando la cebolla, de la Gestalt, proporciona una adecuada explicación de esta terapia y de lo que puede esperar una persona que se somete a ella por primera vez. El objetivo inicial de la terapia Gestalt es promover la conciencia. A medida que somos más conscientes (de nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro entorno), somos más capaces de crear vividas experiencias significativas, lo que mejora nuestra calidad de vida y, al mismo tiempo, nos permite tomar las decisiones más adecuadas para

nuestro bienestar. (Gunter, 2007)

CONDICIONES DEL PROGRAMA SEGÚN ENFOQUE PSICOSOCIAL EMERGENTE

-Enfoque de empoderamiento: Para que el sistema psicosocial se empodere de su papel dentro de la casa universitaria para generar mayor interacción.

-Enfoque participativo: Se pretende que los participantes y el equipo psicosocial participen para optimizar las relaciones y la comunicación.

-Partir de futuro: esto puede ser de gran ayuda su proyecto de vida, para aprender a establecer y fortalecer relaciones laborales y sociales.

6. REFERENTE TEÓRICO

COMUNICACIÓN ASERTIVA

La comunicación asertiva tiene que ver con la capacidad de expresarse verbal y proverbialmente en forma apropiada a la cultura y a las situaciones. Un comportamiento asertivo implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan a un niño o adolescente a alcanzar sus objetivos personales de forma socialmente aceptable. La comunicación efectiva también se relaciona con la capacidad de solicitar consejo o ayuda en momentos de necesidad (Corrales & Quijano, 2017)

La comunicación asertiva como habilidad social de relación es una forma de expresión consciente, mediante la cual se manifiestan las ideas, deseos, opiniones, sentimientos o derechos de forma congruente, clara, directa, equilibrada, honesta y respetuosa, sin la intención de herir o perjudicar, y actuando desde una perspectiva de autoconfianza. (Asensi, 2013)

Otros estilos de comunicación, como el estilo pasivo, el estilo agresivo, e incluso el estilo pasivo-agresivo, se fundamentan en ideas erróneas, no aceptan sus limitaciones y no respetan a los demás o a sí mismos. Además de ser muy poco eficaces.(Asensi, 2013)

Así, las personas con un estilo pasivo en su comunicación e interrelaciones sociales se caracterizan por la sumisión, la pasividad, el acomodamiento, relegando sus propios intereses, sentimientos, derechos, opiniones y deseos. El estilo agresivo, por el contrario, se caracteriza por no respetar los derechos, sentimientos e intereses de los demás, e incluso puede ser ofensivo, provocador o humillante.(Asensi, 2013)

Un estilo de comunicación asertiva será útil y funcional para hacer valer nuestros derechos, manejar conflictos, conducir situaciones de negociación con habilidad, establecer y mantener conversaciones con diferentes personas y en diferentes contextos; asimismo favorecerá el proceso de tomar decisiones, solicitar cambios de conducta en otras personas, ser directo con lo que se quiere expresar sin ofender y asumir riesgos calculados.(Asensi, 2013)

7. BIBLIOGRAFÍA

https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=10910:2015-tecnicas-de-cierre-y-evaluacion&Itemid=42210&lang=es

<https://www.lifeder.com/dinamicas-comunicacion-asertiva/>

<https://juegosydinamicasdegrupo.blogspot.com/p/comunicacion.html>

<https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161005.pdf>

8. ANEXOS



FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES

**GESTIÓN DEL BIENESTAR FRENTE A JOVENES UNIVERSITARIOS
VINCULADOS A LA ASOCIACION NUEVO FUTURO DE COLOMBIA DESDE
LA CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PARA LA VIDA**

GRUPO TERAPÉUTICO

BIENESTAR

PRE INFORME GRUPAL N. 7

SUJETO Y OTROS

NUESTRO GRUPO

Fecha:	2/11/2019	Duración sesión:	2 horas
Objetivo General Terapéutico:	Afianzar y contextualizar el concepto de bienestar con el fin de que el sistema psicosocial lo adapte a sus vidas por medio de talleres terapéuticos.		
Sistema Psicosocial:	<p>SUJETO</p> <p>Jóvenes universitarios</p> <p>Mínimo 5 participantes</p> <p>Máximo 14 participantes</p> <p>Población que está institucionalizada desde la niñez</p> <p>OTROS</p> <p>Equipo psicosocial</p> <p>5 participantes</p> <p>Mayores de 30 años</p>		
Terapeuta Psicosocial:	Jennifer Dayana Alfonso Vanegas		
DESARROLLO DEL TALLER (tipo de taller)			
Presentación y Bienvenida	<p>Se empezará con un saludo empático se les preguntará cómo están y lo siguiente que se procederá será dar las normas generales del taller.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Respetar la palabra del otro -No agredirse física ni verbalmente -El que quiere pedir la palabra tiene que alzar la mano -Participar en la actividad 		

	<p>-No burlarse de los compañeros</p> <p>-No hacer uso del celular durante la sesión, a menos que sea estrictamente necesario.</p>
1. Actividad Rompe Hielo	
Nombre de la actividad:	Las tarjetas del bienestar
Objetivo:	Identificar que situaciones generan malestar y bienestar por medio del desarrollo de una actividad terapéutica, para generar reflexión y desarrollar acciones encaminadas al cambio en pro de la temática.
Tiempo:	30 minutos
Recursos:	<p>Tarjetas verdes y rojas</p> <p>Esferos</p>
Procedimiento:	<p>Se van a realizar una mesa redonda.</p> <p>Lo siguiente que se va llevar a cabo es repartir las tarjetas verdes y rojas.</p> <p>Se le indicara al grupo que en las tarjetas rojas escriban aquellas aspectos y situaciones que no le generen bienestar y en las verdes las que le generen bienestar.</p> <p>Por último, cada uno socializara por qué razones que escogió las situaciones planteadas.</p>
Retroalimentación:	<p>Se realizará la retroalimentación, de acuerdos a las historias de vida de los participantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Crees que las situaciones negativas te han dejado aprendizajes? - ¿Que se te dificulto en el desarrollo de la actividad? - ¿Por qué crees que el bienestar hace parte

	<p>fundamental del desarrollo vida?</p> <p>- ¿Las situaciones que te han generado bienestar de que se caracterizan?</p>
2. Actividad Inicial	
Nombre de la actividad:	Los cuentos
Objetivo:	Fortalecer la visión ante diferentes aspectos de la vida por medio del logo cuento, para desarrollar y crear conciencia a través del bienestar del otro y de sí mismo
Tiempo:	1: 30 minutos
Recursos:	Ninguno
Procedimiento	<p>Se dará una breve introducción sobre el concepto de bienestar.</p> <p>Se entregará al sistema psicosocial los dos logos cuentos que se utilizaran en la sesión.</p> <p>Se pedirá algún del participante que lea el primer cuento “El sabio y el escorpión”</p> <p>Lo siguiente que se realizara será que cada participante escoja una frase y de la razón por la que le gusta la frase y en que lo relaciona con su vida, resaltando la importancia de ayudar a los demás.</p> <p>Se le pedirá a otro participante que lea el siguiente cuento el cual se llama “el mundo”.</p> <p>Cada participante nuevamente escogerá una parte llamativa del cuento y dará su punto de vista a través de su experiencia sobre su paso por el mundo, resaltando</p>

	<p>si ha sentido en bienestar o no.</p> <p>Por último, cada uno dará una breve reflexión a partir de la aplicación del logo cuentos.</p>
<p>Retroalimentación:</p>	<p>De acuerdo al logo cuentos y a la historia de vida se llevará a cabo la retroalimentación.</p> <p>¿Con cuál de los cuentos te sentiste más identificado?</p> <p>¿Qué piensas sobre ayudar a los demás?</p> <p>¿Sientes que has tenido una vida armoniosa?</p> <p>¿Qué experiencia nos quisieran contar a partir del logo cuentos que te haya sucedido?</p> <p>¿Alguna vez te has sentido vulnerable?</p> <p>¿Qué piensas de las personas que solo piensas en sí mismas?</p>
<p>RETROALIMENTACIÓN FINAL</p>	
<p>¿Se te dificulto o facilito identificar las situaciones que te generan malestar y bienestar?</p> <p>¿Qué piensas de las situaciones malas crees que pueden llegar a generar aprendizajes?</p> <p>¿Tienes claro el concepto de bienestar con que lo asocias?</p> <p>¿Si tuvieras la oportunidad de elegir nuevamente un momento que te genero bienestar cual sería?</p> <p>¿Que considera del ayudar al otro?</p> <p>¿Se consideran persona individualista o compañeritas?</p>	

¿Alguna vez han pensado qué sentido tiene su paso por esta vida?

¿A ti que acciones específicas te generan bienestar?

¿Frente a las actividades desarrollas con cual te identificaste?

5. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS EMPLEADAS

Estas estrategias tienen como fin generar transformación en la calidad de vida en los participantes y generar un mejor desarrollo en diferentes circunstancias que se van presentando.

Actividad rompe hielo: Se llevará a cabo la técnica Gestalt “aquí y ahora” ya que el propósito es evidenciar como es la postura del sistema psicosocial ante hechos ocurridos en el pasado sobre el bienestar.

Actividad inicial: Se implementará la técnica de logoterapia “logo cuento” en el cual se busca generar reflexión a través de la postura de cada participante.

Gestalt “aquí y ahora”: Se define como como un estado en que la persona está consciente únicamente de la experiencia sensorial generada en este preciso instante. Lo que está viendo con sus ojos, escuchando con sus oídos y lo que está sintiendo en el plano kinestésico. Es el estado sin diálogo interno, sin fantasías visuales de ninguna especie y, por lo tanto, sin deseos u otros estados emotivos suscitados por ellas (Se implementará en la inicial y es de gran importancia ya que permite resaltar las fortalezas de los participantes)(Sarrio, 2019)

Logoterapia: En la Logoterapia se busca una visión integral de la persona, en la que se le ve como a un ser único e irrepitable, en el que hay que tener en consideración su dimensión espiritual,Según la Logoterapia, la primera fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrarle un sentido a su propia vida. (Rodriguez, 2019)

CONDICIONES DEL PROGRAMA SEGÚN ENFOQUE PSICOSOCIAL EMERGENTE

-Enfoque de empoderamiento: Para que el sistema psicosocial se empodere de su papel dentro de la sociedad como personas que tiene una buena calidad de vida y puedan desarrollar y llevar a cabo su proyecto de vida.

-Enfoque participativo: Es pertinente que el sistema psicosocial sujeto y otros, tengan en cuenta la importancia de obtener un bienestar estable dentro de la casa universitaria y de esta manera estimular el rol participativo.

-Partir de futuro: A partir de las acciones que se realicen en el presente obtengan repercusiones positivas en el futuro.

6. REFERENTE TEÓRICO

BIENESTAR

cuando se han satisfecho las necesidades básicas de alimento, vivienda, trabajo, salud, etc., para la mayor parte de los miembros de una comunidad, en un contexto determinado, empieza el interés por la calidad de vida. Se insiste en que es preciso dejar de centrarnos en las necesidades de déficit y empezar a trabajar en el crecimiento personal, las realizaciones de las potencialidades, el bienestar subjetivo y otros temas similares.(Ardila, 2014)

Es una medida compuesta de bienestar físico, mental y social, tal como la percibe cada individuo y cada grupo, y de felicidad, satisfacción y recompensa, es la apreciación que el paciente hace de su vida y la satisfacción con su nivel actual de funcionamiento comparado con el que percibe como posible o ideal.(Ardila, 2014)

es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva.(Ardila, 2014)

Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida.(Ardila, 2014)

En esta definición incluye como aspectos subjetivos los siguientes:

1. Intimidad
2. Expresión emocional
3. Seguridad percibida
4. Productividad personal
5. Salud percibida

En la definición se señala igualmente la importancia de tener relaciones armónicas con el ambiente natural y con la comunidad de la cual somos parte.(Ardila, 2014)

7. BIBLIOGRAFÍA

<https://www.felicidadeneltrabajo.es/ideas-para-empresarios/dinamicas-empresas-ejemplos/>

<https://psicologiaymente.com/cultura/cuentos-cortos-para-adultos>

<http://www.maribelium.com/logoterapia.html>

<https://www.redalyc.org/pdf/805/80535203.pdf>

8. ANEXOS

ANEXO 1

El sabio y el escorpión

“Había una vez un sabio monje que paseaba junto a su discípulo en las orillas de un río. Durante su caminar, **vio como un escorpión había caído al agua y se estaba ahogando**, y tomó la decisión de salvarlo sacándolo del agua. Pero una vez en su mano, el animal le picó.

El dolor hizo que el monje soltara al escorpión, que volvió a caer al agua. El sabio volvió a intentar sacarlo, pero de nuevo el animal le picó provocando que le dejara caer. Ello ocurrió una tercera vez. El discípulo del monje, preocupado, le preguntó por qué continuaba haciéndolo si el animal siempre le picaba.

El monje, sonriendo, le respondió que la naturaleza del escorpión es la de picar, mientras que la de él no era otra que la de ayudar. Dicho esto, el monje tomó una hoja y, con su ayuda, consiguió sacar al escorpión del agua y salvarlo sin sufrir su picadura. “

ANEXO 2

El mundo (Eduardo Galeano)

“Un hombre del pueblo Neguá, en la costa de Colombia, pudo subir al alto cielo. A la vuelta, contó. Dijo que había contemplado desde arriba la vida humana. Y dijo que somos un mar de fueguitos. -El mundo es eso-reveló- un montón de gente, un mar de fueguitos. **Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás.**

No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento, y gente de fuego loco que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman; pero otros arden la vida con tanta pasión que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca se enciende.”



FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES

**GESTIÓN DEL BIENESTAR FRENTE A JOVENES UNIVERSITARIOS
VINCULADOS A LA ASOCIACION NUEVO FUTURO DE COLOMBIA DESDE
LA CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PARA LA VIDA**

GRUPO TERAPÉUTICO

EMPATIA

PRE INFORME GRUPAL N. 8

SUJETO Y OTROS CONOZCAMONOS			
Fecha:	9/11/2019	Duración sesión:	2 horas
Objetivo General Terapéutico:	Fortalecer la empatía dentro de la casa universitaria para generar mayor interacción entre los integrantes mediante un taller terapéutico.		
Sistema Psicosocial:	<p>SUJETO</p> <p>Jóvenes universitarios</p> <p>Mínimo 5 participantes</p> <p>Máximo 14 participantes</p> <p>Población que está institucionalizada desde la niñez</p> <p>OTROS</p> <p>Equipo psicosocial</p> <p>5 participantes</p> <p>Mayores de 30 años</p>		
Terapeuta Psicosocial:	Jennifer Dayana Alfonso Vanegas		
DESARROLLO DEL TALLER (tipo de taller)			
Presentación y Bienvenida	<p>Se empezará con un saludo empático se les preguntará cómo están y lo siguiente que se procederá será dar las normas generales del taller.</p> <p>-Respetar la palabra del otro</p> <p>-No agredirse física ni verbalmente</p>		

	<ul style="list-style-type: none"> -El que quiere pedir la palabra tiene que alzar la mano -Participar en la actividad -No burlarse de los compañeros -No hacer uso del celular durante la sesión, a menos que sea estrictamente necesario.
1. Actividad Rompe Hielo	
Nombre de la actividad:	En los zapatos del otro
Objetivo:	Generar reflexión y aprendizaje en el sistema psicosocial mediante una estrategia terapéutica que permita ponerse en el lugar del otro para generar comprensión.
Tiempo:	30 minutos
Recursos:	Esferos hojas
Procedimiento:	<p>Se va armar una mesa redonda.</p> <p>Lo siguiente que se va realizar será entregar las hojas y los esferos.</p> <p>Ahora por un momento van a cerrar los ojos y van a pensar en la persona que menos se la llevan en la casa universitaria, ahora van abrir los ojos, pero van a pensar y actuar como esa persona se van a sentir totalmente en su papel.</p> <p>Después cada uno en su hoja siendo esa persona, van a escribir lo siguiente,</p> <p>¿porque cree que actúas de esa manera?</p> <p>crees que tienes una barrera al defenderte?</p> <p>¿cómo le gustaría actuar?</p> <p>¿si tuviera la oportunidad de interactuar más lo haría.?</p>

	<p>¿Qué cree que es lo que debilita la relación?</p> <p>Ya para terminar se le dirá al sistema psicosocial, empoderados de sus papeles socialicen sus respuestas.</p> <p>Ahora siendo ellos mismos van a escribir en las hojas, detalles de aquello que no soportas, que no te gusta de esa persona.</p> <p>Por último, van a abrir los ojos y van a contar como se sintieron al personificar esa persona.</p>
Retroalimentación:	<p>A partir de la experiencia personificando ese rol se realizarán las siguientes preguntas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Como te sentiste en ese papel? - ¿Lograste entender a esa persona? - ¿Por qué crees que es tan difícil ponernos en los zapatos de otra persona? - ¿Si le pudieras decir algo a esa persona que sería?
2. Actividad Inicial	
Nombre de la actividad:	La torre de la empatía
Objetivo:	Fortalecer la empatía media una estrategia terapéutica para generar unión y confianza dentro del sistema psicosocial
Tiempo:	1: 30 minutos
Recursos:	<p>Pliego de cartulina</p> <p>Plumones</p>

	Colores
Procedimiento	<p>Se dará una breve introducción sobre el concepto de empatía y la importancia de implementarla.</p> <p>Se suministrará el material a los participantes.</p> <p>Ahora van a crear una torre de manera creativa entre todo y van a determinar en cada piso que es necesario para tener una buena empatía agregando el concepto a cada piso con un dibujo característico en la casa universitaria.</p> <p>Por último, entre todos socializaran la cartelera.</p>
Retroalimentación:	<p>De acuerdo al trabajo en grupo y a los conceptos utilizados se realizará la retroalimentación.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Como se sintieron al trabajar en grupo? - ¿Alguna vez en grupo habían abordado este tema? -¿Por qué escogieron estos conceptos? - ¿Estaría dispuestos a incorporarlos a su cotidianidad dentro de la casa universitaria? - ¿Por qué cree que a veces es complejo hablar de este tema?
RETROALIMENTACIÓN FINAL	

De acuerdo a las actividades planteadas anteriormente se realizará la siguiente retroalimentación general.

- ¿Habían abordado alguna vez este tema?
- ¿Como se sintieron al estar en los zapatos de aquellas personas con las que no se llevan muy bien?
- ¿Cual creen que es el principal factor para no relacionarse de manera adecuada?
- ¿si tuvieran la oportunidad de borrar una acción que hayan realizado dentro de la casa universitaria y hubiera generado malestar cual sería?
- ¿Al tener más conocimiento sobre este tema se generó más interés o no?
- ¿Como se sintieron al trabajar en grupo?
- ¿Fue o no complicado crear la torre de la empatía?

5. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS EMPLEADAS

Estas estrategias tienen como fin generar transformación en la calidad de vida en los participantes y generar un mejor desarrollo en diferentes circunstancias que se van presentando.

Actividad rompe hielo: Se llevará a cabo la técnica Gestalt “psicodrama” ya que se busca que se pongan en los zapatos de las personas con la que no se genera empatía para generar reflexión.

Actividad inicial: Se implementará la técnica Gestalt “aquí y ahora” en la que se pretende establecer el uso de los conceptos asociados con la empatía por medio de la interacción grupal.

Gestalt “aquí y ahora”: Se define como un estado en que la persona está consciente únicamente de la experiencia sensorial generada en este preciso instante. Lo que está viendo con sus ojos, escuchando con sus oídos y lo que está sintiendo en el plano kinestésico. Es el estado sin diálogo interno, sin fantasías visuales de ninguna especie y, por lo tanto, sin deseos u otros estados emotivos suscitados por ellas (Se implementará en la inicial y es de gran importancia ya que permite resaltar las fortalezas de los participantes)(Sarrio, 2019)

Psicodrama: El psicodrama fue definido poéticamente por su creador como un método para explorar la verdad del alma a través de la acción. La representación escénica, los juegos dramáticos y la intervención del psicodramatista recogen el sentido lúdico y pedagógico de la comunicación grupal. Surge así la expresión y la comprensión de la temática expuesta facilitando la exploración y la exteriorización a través de lo vivencial y lo corporal. (Severino, Silva, & Silva, Psicodrama: Cuerpo, Espacio Y Tiempo Hacia La Libertad Creadora, 2015)

La acción participativa de cada uno de los integrantes del grupo es el punto de contacto entre el psicodrama y el orden social creado por nosotros, contribuyendo de esta forma a la estructura y solidez del medio en que habitamos. Por consiguiente, nada es arbitrario o predeterminado en la vida, lo más importante para el ser humano es lo espontáneo y lo creativo, conceptos opuestos a lo que denominamos conservas culturales(Severino, Silva, & Silva, Psicodrama: Cuerpo, Espacio Y Tiempo Hacia La Libertad Creadora, 2015)

CONDICIONES DEL PROGRAMA SEGÚN ENFOQUE PSICOSOCIAL EMERGENTE

-Enfoque de empoderamiento: Para que el sistema psicosocial se empodere y se relacionen como personas en constante cambio, pero con diferentes temas en común.

-Enfoque participativo: Es adecuado que el sistema psicosocial sujeto y otros se relacionen e interactúen entre si dentro de la casa universitaria.

-Partir de futuro: A partir de las acciones realicen actividades que mejoren su convivencia a futuro.

6. REFERENTE TEÓRICO

EMPATIA

la empatía es la capacidad de comprender los sentimientos y emociones de los demás, basada en el reconocimiento del otro como similar. Es una habilidad indispensable para los seres humanos, teniendo en cuenta que toda la vida transcurre en contextos sociales complejos. La naturaleza social hace que el reconocimiento y la comprensión de los estados mentales de los demás, así como la capacidad de compartir esos estados mentales y responder a ellos de modo adecuado, sean tanto o más importantes que la capacidad de comprender y responder adecuadamente a los contextos naturales no sociales. (López, Arán Filippetti, & Richaud, 2014)

la empatía requiere entonces de la interacción con otros. La interacción con otros, sustentada en características y recursos innatos, permite la construcción de lazos sociales sin los cuales es improbable que la empatía se desarrolle. (López, Arán Filippetti, & Richaud, 2014)

Al realizar una primera aproximación, se podría decir que la empatía es la capacidad de comprender los sentimientos y emociones de los demás, basada en el reconocimiento del otro como similar. Es una habilidad indispensable para los seres humanos, teniendo en cuenta que toda nuestra vida transcurre en contextos sociales complejos. Esta naturaleza social hace que el reconocimiento y la comprensión de los estados mentales de los demás, así como la capacidad de compartir esos estados mentales y responder a ellos de modo adecuado, sean tanto o más importantes que la capacidad de comprender y responder adecuadamente a los contextos naturales no sociales. (López, Arán Filippetti, & Richaud, 2014)

7. BIBLIOGRAFÍA

<http://www.psicologoonlinedevicente.com/empatia-ejercicios/>

<http://blog.educaciondocente.es/wordpress/5-actividades-para-trabajar-la-empatia/>

[file:///C:/Users/Acer/Downloads/51688-Texto%20del%20art%C3%ADculo-94557-2-10-20160520%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Acer/Downloads/51688-Texto%20del%20art%C3%ADculo-94557-2-10-20160520%20(1).pdf)

<https://www.redalyc.org/pdf/799/79929780004.pdf>

<http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v32n1/v32n1a04.pdf>

8. ANEXOS

FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES

**GESTIÓN DEL BIENESTAR FRENTE A JOVENES UNIVERSITARIOS
VINCULADOS A LA ASOCIACION NUEVO FUTURO DE COLOMBIA DESDE
LA CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PARA LA VIDA**

GRUPO TERAPÉUTICO

DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES

PRE INFORME GRUPAL N. 9

MIS HABILIDADES

Fecha:	15/10/2019	Duración sesión:	2 horas
Objetivo Terapéutico:	General	Desarrollar y fortalecer habilidades sociales para mejorar la relación con los jóvenes universitarios mediante estrategias terapéuticas	
Sistema Psicosocial:	Jóvenes universitarios Mínimo 5 participantes Máximo 14 participantes Población que está institucionalizada desde la niñez Formadores 1 hombre		

	1 mujer Mayores de 30 años
Terapeuta Psicosocial:	Jennifer Dayana Alfonso Vanegas
DESARROLLO DEL TALLER (tipo de taller)	
Presentación y Bienvenida	<p>Se empezará con un saludo empático se les preguntará cómo están y lo siguiente que se procederá será dar las normas generales del taller.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Respetar la palabra del otro -No agredirse física ni verbalmente -El que quiere pedir la palabra tiene que alzar la mano -Participar en la actividad -No burlarse de los compañeros -No hacer uso del celular durante la sesión, a menos que sea estrictamente necesario.
2. Actividad Inicial	
Nombre de la actividad:	La naturaleza
Objetivo:	Generar reflexión sobre las capacidades con las que cuenta el sistema psicosocial para desarrollar las habilidades sociales de acuerdo a las dificultades que se le presente a lo largo de su vida.
Tiempo:	1 hora
Recursos:	Hoja blanca Esferos

	Corazones en papel silueta
Procedimiento	<p>Primero que todo se va requerir de una hoja blanca que va tener por un lado un corazón y por el otro nada.</p> <p>La sesión empezara de la siguiente manera por el lado blanco de la hoja donde no hay nada va dibujar algo de la naturaleza con lo que se identifique ya se el mar, palmera arena lo que desee. en la parte superior se van a escribir 3 cualidades que caracterizan sus habilidades sociales, debajo de las cualidades se va escribir ejemplo: “yo soy como el mar tranquilo, pacífico y armonioso”.</p> <p>Posterior a esto se realizará relajación por unos minutos y mientras que lo hace se le va pedir que se ubique en su mente, no piense en sus problemas y que se centre en ellos mismos y que piensen en todo lo positivo que tienen y que de ahora en adelante todo lo que quiera que esté dispuestos a hacer lo logran ya que son personas fuertes, con las suficientes habilidades para surgir, abrirán los ojos</p> <p>Lo siguiente que se llevará a cabo será es que darán la vuelta a la hoja y dentro de corazón van a escribir las características positivas que dejar tener buenas habilidades sociales, después realizará un círculo alrededor del corazón.</p> <p>Otra vez se va ubicar en la parte superior, pero en esta va escribir lo que cree que no la deja surgir</p> <p>Mas abajo va escribir una frase con la que se identifique, y cuál cree que es su sustento en la vida.</p>
Retroalimentación:	<p>De acuerdo al desarrollo de la actividad se plantearán las siguientes preguntas.</p> <p>¿Te sentiste más tranquilo?</p>

	<p>¿Qué crees que no te deja surgir?</p> <p>¿Te fue fácil o difícil identificar las características positivas?</p> <p>¿En que contribuye tus características positivas en tus habilidades sociales</p>
3. Actividad Central	
Nombre de la actividad:	Mis metas a largo plazo
Objetivo:	Lograr identificar los ideales que tiene a futuro el sistema psicosocial de acuerdo a sus habilidades sociales y de qué manera pretender alcanzar dichos ideales por medio de la imaginación.
Tiempo:	1 hora
Recursos:	<p>Hojas</p> <p>Esferos</p>
Procedimiento:	<p>Se les va pedir que se hagan en un círculo en donde se sientan cómodas y puedan escribir y expresarse de manera libre</p> <p>Se les va entregar unas hojas en las van a ver unas cuantas preguntas de acuerdo a sus ideales futuros, pueden escoger cualquier ámbito ya sea familiar, laboral o social, de acuerdo a sus habilidades sociales. VER ANEXOS</p> <p>Lo siguiente que se realizará será dar un tiempo de 15 minutos.</p> <p>Una vez terminado cada una nos contara que fue lo que escribió dentro de sus hojas.</p>

Retroalimentación:	<p>En esta actividad se busca determinar que manejo se tiene ante el tema de habilidades sociales.</p> <p>¿Piensas que puedes cumplir las metas que te propones?</p> <p>¿Crees que el ambiente puede influir?</p> <p>¿Por qué algunas se les facilita relacionarse más que otras?</p> <p>¿Cuentas con las suficientes habilidades sociales?</p>

RETROALIMENTACIÓN FINAL

De acuerdo a las acciones terapéuticas se desarrollará las siguientes preguntas para retroalimentar el taller.

- ¿Había alguna vez profundizado sobre este tema?
- ¿Al identificar sus debilidades como se sintieron?
- ¿Pretenden generar acciones para fortalecerlas?
- ¿La frase que escogiste de que surgió?
- ¿Crees que si te pones una meta para desarrollar las habilidades sociales lo harás?
- ¿Se te dificulto o facilito identificar lo que debes hacer para lograrlo?
- ¿Al pensar en la recompensa que recibirás te motiva

5. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS EMPLEADAS

Estas estrategias tienen como fin generar transformación en la calidad de vida en los participantes y generar un mejor desarrollo en diferentes circunstancias que se van presentando.

Actividad inicial: Se implementará la técnica de imaginación es donde se pretende generar reflexión a partir de las habilidades sociales.

Actividad central: Se llevará a cabo la técnica Gestalt “aquí y ahora” en donde se evidenciará la capacidad del sistema psicosocial de proyectarse a futuro con el tema de habilidades sociales.

Gestalt “aquí y ahora”: Se define como un estado en que la persona está consciente únicamente de la experiencia sensorial generada en este preciso instante. Lo que está viendo con sus ojos, escuchando con sus oídos y lo que está sintiendo en el plano kinestésico. Es el estado sin diálogo interno, sin fantasías visuales de ninguna especie y, por lo tanto, sin deseos u otros estados emotivos suscitados por ellas (Se implementará en la inicial y es de gran importancia ya que permite resaltar las fortalezas de los participantes)(Sarrío, 2019)

Imaginación: La visualización puede consistir en imaginar un diálogo con otra persona o con varias, introduciendo el terapeuta diversos cambios en la dirección que toma el trabajo imaginativo, a fin de movilizar más al sujeto y conseguir que se enfrente con situaciones no terminadas o temidas. El terapeuta pide al sujeto que sea tal o cual persona que aparece en el ensueño, o que sea tal o cual cosa y que desde esa identificación mantenga un diálogo expresando todos los sentimientos que experimenta desde esa identificación.(Jara, 2015)

CONDICIONES DEL PROGRAMA SEGÚN ENFOQUE PSICOSOCIAL EMERGENTE

-Enfoque de empoderamiento: Para que todo el sistema psicosocial asuma y desarrolle su

rol empoderado dentro de la casa universitaria.

-Enfoque participativo: Se pretende que todo el sistema haga parte, para generar transformación y cambio.

-Partir de futuro: Se utiliza el tema de habilidad social como herramienta de gran relevancia a futuro.

6. REFERENTE TEÓRICO

HABILIDADES SOCIALES

Las destrezas sociales son una parte esencial de la actividad humana ya que el discurrir de la vida está determinado, al menos parcialmente, por el rango de las habilidades sociales (Caballo, 2005). Distintos estudios señalan que las habilidades sociales inciden en la autoestima, en la adopción de roles, en la autorregulación del comportamiento y en el rendimiento académico, entre otros aspectos, tanto en la infancia como en la vida adulta.(Betina Lacunza & Contini de González, 2011)

la temática de las habilidades sociales es relevante, no sólo por su dimensión relacional, sino por su influencia a otras áreas vitales tales como la escolar, la familiar, entre otras. Está comprobado que aquellos niños y/o adolescentes que muestran dificultades en relacionarse o en la aceptación por sus compañeros del aula, tienden a presentar problemas a largo plazo vinculados con la deserción escolar, los comportamientos violentos y las perturbaciones psicopatológicas en la vida adulta, sostienen que las habilidades sociales no sólo son importantes respecto a las relaciones con los pares sino que también permiten que el niño y el adolescente asimilen los papeles y las normas sociales.(Betina Lacunza & Contini de González, 2011)

Los comportamientos sociales se aprenden a lo largo del ciclo vital, por lo que ciertas conductas de los niños y adolescentes para relacionarse con sus pares, ser amable con los

adultos o reaccionar agresivamente, entre otras, depende del proceso de socialización. Según Schaffer (1990), las interacciones sociales implican una serie de modelos de comportamientos muy complejos y sincronizados, ejecutados recíprocamente por dos o más sujetos. Cabe destacar que la socialización se produce en interrelación con el desarrollo cognitivo. (Betina Lacunza & Contini de González, 2011)

Tanto la familia y la escuela como el acceso a otros grupos de pertenencia son ámbitos privilegiados para el aprendizaje de habilidades sociales, siempre y cuando estos contextos puedan proporcionar experiencias positivas para adquirir comportamientos sociales, ya que se aprende de lo que se observa, de lo que se experimenta (propias acciones) y de los refuerzos que se obtiene en las relaciones interpersonales; también se aprenden comportamientos sociales de los medios de comunicación como la utilización de productos simbólicos de la cultura. En definitiva, el contexto en sus múltiples acepciones (las características maternas y paternas, la experiencia en la crianza, el acceso a más media como televisión o internet, entre otros) se vincula de modo decisivo a cómo se aprenden y practican habilidades sociales salugénicas o disfuncionales, En muchas ocasiones, estos déficits en las habilidades sociales pueden conllevar la presencia de trastornos psicopatológicos en la vida adulta. (Betina Lacunza & Contini de González, 2011)

7. BIBLIOGRAFÍA

https://www.google.com/search?biw=1366&bih=657&tbm=isch&sa=1&ei=ugS6XaG0O8uZ_Qap4YGOAw&q=guias+para+llenar+sobre+habilidades+sociales&oq=guias+para+llenar+sobre+habilidades+sociales&gs_l=img.3...13209.28473..28789...1.0..0.193.7535.0j45.....0...1..gws-wiz-img.....0j0i131j0i67.CROZJs0oK8Q&ved=0ahUKEwih-bfV-sTIAhXLTN8KHalwADIQ4dUDCAc&uact=5#imgrc=
[file:///C:/Users/Acer/Downloads/22. Tcnicas de relajacion e imagine a%20\(12\).pdf](file:///C:/Users/Acer/Downloads/22.%20Tcnicas%20de%20relajacion%20e%20imagine%20a%20(12).pdf)
<https://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf>

8. ANEXOS

AQUI DEFINO MI META BIEN

(CUANDO, QUE, CUANTO, DONDE Y COMO)

Lo que deseo hacer:

Cuando comenzaré:

Qué haré:

Cuánto haré:

Dónde lo haré:

Cómo lo haré:

AQUI DEFINO MI META BIEN

(CUANDO, QUE, CUANTO, DONDE Y COMO)

Lo que deseo hacer:

Cuando comenzaré:

Qué haré:

Cuánto haré:

Dónde lo haré:

Cómo lo haré:

FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES

**GESTIÓN DEL BIENESTAR FRENTE A JOVENES UNIVERSITARIOS
VINCULADOS A LA ASOCIACION NUEVO FUTURO DE COLOMBIA DESDE
LA CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PARA LA VIDA**

GRUPO TERAPÉUTICO

RESPECTO Y CIERRE

PRE INFORME GRUPAL N. 10

SUJETO Y OTROS

RESPETANDONOS

Fecha:	16/11/2019	Duración sesión:	2 horas
Objetivo General Terapéutico:	Fortalecer la interacción y el respeto dentro de los organismos que conforman el sujeto, los otros y contexto con el fin de generar relaciones sólidas por medio de talleres terapéuticos.		
Sistema Psicosocial:	<p>SUJETO</p> <p>Jóvenes universitarios</p> <p>Mínimo 5 participantes</p> <p>Máximo 14 participantes</p>		

	<p>Población que está institucionalizada desde la niñez</p> <p>OTROS</p> <p>Equipo psicosocial</p> <p>5 participantes</p> <p>Mayores de 30 años</p> <p>CONTEXTO COMPLEJO</p> <p>Formadores</p> <p>1 hombre</p> <p>1 mujer</p> <p>Mayores de 30 años</p>
Terapeuta Psicosocial:	Jennifer Dayana Alfonso Vanegas
DESARROLLO DEL TALLER (tipo de taller)	
Presentación y Bienvenida	<p>Se empezará con un saludo empático se les preguntará cómo están y lo siguiente que se procederá será dar las normas generales del taller.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Respetar la palabra del otro -No agredirse física ni verbalmente -El que quiere pedir la palabra tiene que alzar la mano -Participar en la actividad -No burlarse de los compañeros

	-No hacer uso del celular durante la sesión, a menos que sea estrictamente necesario.
1. Actividad Rompe Hielo	
Nombre de la actividad:	Planificando
Objetivo:	Generar reflexión en el sistema psicosocial sobre la importancia de emplear el respeto en su cotidianidad y de esta manera realizar acciones encaminadas a ejecutarlo por medio de una actividad terapéutica.
Tiempo:	1 hora
Recursos:	Hojas esferos
Procedimiento:	Se dará una breve introducción sobre el respeto. Luego se dará una hoja la cual se tendrá que llenar de acuerdo a sus experiencias personales relacionado con el respeto Se dará un tiempo aproximado de 15 minutos luego se socializará lo que cada uno allá escrito y se tendrá en cuenta lo que escribió. Por último, se hará un resumen de como maneja el grupo este tema.
Retroalimentación:	A partir lo anterior se realizarán las siguientes preguntas. ¿Aceptas que en ocasiones no eres respetuoso? ¿De qué manera actúas cuando te irrespetas?

	<p>¿De qué manera te gustaría planificar actividades que generen unión y respeto?</p> <p>¿El respetar qué papel juega en la comunicación?</p> <p>¿El trabajar en equipo implica respeto?</p>
2. Actividad Inicial	
Nombre de la actividad:	Respetar
Objetivo:	Fortalecer el concepto de respeto dentro de la casa universitaria y de esta manera generar la promoción adaptación de este valor a través de acciones terapéuticas.
Tiempo:	1 hora
Recursos:	Letra de la canción
Procedimiento	<p>Se suministrará la letra de la canción</p> <p>Lo siguiente que se realizará será colocar la canción sobre el respeto.</p> <p>Una vez el sistema psicosocial haya escuchado la canción va escoger una frase con la que se identifiquen y la describan.</p> <p>Ya para finalizar el sistema dará un concepto sobre respeto de acuerdo a la canción</p>
Retroalimentación:	<p>De acuerdo a la canción se realizará la siguiente retroalimentación.</p> <p>¿Porque creen que se debilita el respeto?</p> <p>¿Cuál es la clave para el desarrollo óptimo de este concepto?</p> <p>¿Cómo se puede reconstruir en respeto en un grupo?</p>

¿El respeto se da o se gana?

RETROALIMENTACIÓN FINAL

De acuerdo a las actividades planteadas anteriormente se realizará la siguiente retroalimentación general.

¿Creen que ya tienen un concepto más claro y concreto sobre el respeto?

¿Qué es lo que se dificulta al establecer relaciones basadas en el respeto?

¿Dentro de la casa universitaria se ha perdido este valor?

¿Qué piensa de la comunicación basada en la agresividad y el irrespeto?

¿Qué opinión o reflexión se generó a partir de este taller?

5. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS EMPLEADAS

Estas estrategias tienen como fin generar transformación en la calidad de vida en los participantes y generar un mejor desarrollo en diferentes circunstancias que se van presentando.

Actividad rompe hielo: Se implementará la técnica Gestalt “aquí y ahora” en la que se pretende establecer el uso de los conceptos asociados con la empatía por medio de la interacción grupal.

Actividad inicial: Se utilizará la logoterapia “logo canción” ya que se quiere generar reflexión sobre el respeto.

Logoterapia: En la Logoterapia se busca una visión integral de la persona, en la que se le ve como a un ser único e irrepetible, en el que hay que tener en consideración su dimensión espiritual, Según la Logoterapia, la primera fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrarle un sentido a su propia vida. (Rodríguez, 2019)

Gestalt “aquí y ahora”: Se define como un estado en que la persona está consciente únicamente de la experiencia sensorial generada en este preciso instante. Lo que está viendo con sus ojos, escuchando con sus oídos y lo que está sintiendo en el plano kinestésico. Es el estado sin diálogo interno, sin fantasías visuales de ninguna especie y, por lo tanto, sin deseos u otros estados emotivos suscitados por ellas (Se implementará en la inicial y es de gran importancia ya que permite resaltar las fortalezas de los participantes)(Sarrio, 2019)

CONDICIONES DEL PROGRAMA SEGÚN ENFOQUE PSICOSOCIAL EMERGENTE

-Enfoque de empoderamiento: Se pretende que el sistema psicosocial se empodere del concepto de respeto y se logre generar buena comunicación y relaciones de vida basadas en este valor tan fundamental en la interrelación.

-Enfoque participativo: Con este taller se busca generar unión y fortalecimiento dentro del grupo, obteniendo la participación sujeta, otros y contexto complejo.

6. REFERENTE TEÓRICO

RESPETO

Respeto consiste en la respuesta a lo existente como tal, a la en sí misma pacífica majestad del ser, en contraposición a toda mera ilusión o ficción; constituye la respuesta a su propia consistencia interior y a la realidad positiva, así como a su independencia respecto de nuestro arbitrio. En el respeto “conformamos” nuestro criterio al valor fundamental de lo existente; lo reconocemos, damos en cierto modo a lo existente la oportunidad de desplegarse, de que nos hable, de que fecunde nuestro espíritu. Por eso, la actitud básica que supone el respeto constituye ya de por sí algo indispensable para un entendimiento adecuado. La profundidad, la abundancia, y sobre todo el arcano misterioso de lo real sólo se descubre al espíritu respetuoso. El respeto es, por otra parte, un elemento constitutivo del asombro (thaumátsein) que, según Platón y Aristóteles, constituye un presupuesto

ineludible del filosofar. La falta de respeto es la fuente principal de errores filosóficos. Si es un fundamento necesario para cualquier conocimiento auténtico y adecuado, es aún más indispensable para una captación y comprensión de los valores. Solamente al respetuoso se le abre el mundo sublime de los valores, en tanto se siente inclinado a reconocer la existencia de una realidad superior a la que se abre, estando dispuesto a callar y a dejarla hablar. Se entiende así por qué el respeto es la madre de todas las virtudes, pues cada virtud contiene en sí misma una respuesta actualizada al valor de un determinado sector del ser, y supone entonces la comprensión y el entendimiento de los valores.(Hildebrand, 2013)

Así, el respeto es, de un lado, un presupuesto para entender y captar los valores y, de otro, una parte central de la adecuada respuesta de valor. De ahí que represente una condición necesaria y, al mismo tiempo, un elemento esencial de todas las virtudes. Es como si en el hombre individual el respeto fuese algo inherente a su esencial carácter de persona creada. Constituye la suprema grandeza del individuo el ser capaz de Dios (capax Dei). Podemos entenderlo en otro sentido: el hombre tiene la capacidad de concebir algo que es más grande que él, de ser atraído y fecundado por ello, y él mismo puede entregarse a ese bien mediante una pura respuesta de valor nacida de su propio querer. Esa esencial trascendencia del hombre lo distingue de una planta o de un animal, ambos exclusivamente inclinados a desplegar su propia esencia. Sólo el hombre respetuoso ratifica conscientemente su verdadera condición humana y su situación metafísica. Asume una actitud ante lo existente que actualiza sólo por su facultad receptiva y su capacidad cognoscitiva, a través de la cual puede ser fecundado por una realidad superior.(Hildebrand, 2013)

7. BIBLIOGRAFÍA

<https://www.redalyc.org/pdf/834/83400715.pdf>

<https://www.educapeques.com/recursos-para-el-aula/juegos-para-ninos/juegos-de-ninos-para-aprender-respeto.html>

<http://tallerdesdevaloresparadocentes.blogspot.com/p/respeto.html>

https://youtu.be/c8aGCD_UbRM

8. ANEXOS

https://youtu.be/c8aGCD_UbRM

Intenta Respetar (Que mi voz sea tu voz)

Al que ves que es diferente
Al que piensa algo distinto
Al que juzgas duramente y no se lo dices de frente
No merece ser tu amigo

Hoy culpaste a tu pie izquierdo...
Y mañana es el estrés...
Tal vez ese que hoy atacas
Puede ser tu gran amigo
Y en tu guerra no lo ves

Intenta...
Tratar a los demás como lo harías, contigo
Con solo otra sonrisa todo es más, bonito
Olvídate el rencor que te hizo andar perdido

Intenta...
Tratar a los demás como lo harías, contigo
No culpes a los otros por pensar distinto
Cuidado, contigo...
Te digo... amigo

No estas siendo razonable
No se lo que te ha ocurrido
Vas jugando al tiro al blanco con el que se te atraviese
Sin haberle conocido

Te lo digo por voz propia
Yo he pasado por lo mismo que tu
Porque mientras no critico, juzgo menos y respeto
El camino se ilumina de luz

Intenta...
Tratar a los demás como lo harías, contigo
Con solo otra sonrisa todo es mas, bonito
Olvídate el rencor que te hizo andar perdido

Intenta...
Tratar a los demás como lo harías, contigo
No culpes a los otros por pensar distinto
Cuidado, contigo...

Aceptar

Tolerar

**Planificar
Actividades**

ANEXO 9 POST INFORMES GRUPALES

 <p>GESTIÓN DEL BIENESTAR FRENTE A JOVENES UNIVERSITARIOS VINCULADOS A LA ASOCIACION NUEVO FUTURO DE COLOMBIA DESDE LA CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PARA LA VIDA</p> <p>PROYECTO DE VIDA</p> <p>POST INFORME N°1</p>			
Fecha:	11 DE OCTUBRE DE 2019	Duración sesión:	2:00 horas
Objetivo Terapéutico:	Fortalecer el proyecto de vida de los participantes mediante actividades terapéuticas, con el fin de alcanzar sus ideales futuros		
Sistema Psicosocial:	<p>Jóvenes universitarios</p> <p>Mínimo 5 participantes</p> <p>Máximo 14 participantes</p> <p>Población que está institucionalizada desde la niñez</p>		

Terapeuta Psicosocial:	Jennifer Dayana Alfonso Vanegas
EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DEL TALLER TERAPÉUTICO	
Evaluación de la Presentación y Bienvenida	<p>Se comenzó el taller con un saludo cordial.</p> <p>Previamente se dio la bienvenida a los participantes del grupo indicando el nombre del taller, el objetivo del mismo, y previamente la presentación del terapeuta que estarían a cargo.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Respetar la palabra del otro -No agredirse física ni verbalmente -El que quiere pedir la palabra tiene que alzar la mano -Participar en la actividad -No burlarse de los compañeros -No hacer uso del celular durante la sesión, a menos que sea estrictamente necesario.
1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO	
Nombre de la actividad:	El punto de partida
Ejecución de la actividad:	<p>Se les entrego a los participantes las hojas y se les dio la indicación de que debían llenarlo de manera individual.</p> <p>El sistema psicosocial a medida que iban desarrollando cada ítem lo iban socializando y contando que para algunos era complicado reconocer sus virtudes y habilidades, resaltando que en algunos aspectos no se conoce muy bien así mismos.</p> <p>Ya una vez terminado resaltaron que el sistema psicosocial que se encontraba desarrollando el grupo terapéutico tenían una relación solida</p>

	en la que se basaba la compañía y la solidaridad.
Logros obtenidos:	Se generó reflexión sobre el hecho de a veces no conocer aspecto de sí mismo y reconocieron sus habilidades, capacidad y destrezas para desarrollar su proyecto de vida, se generó unión y compañerismo durante el desarrollo de la actividad.
Duración:	30 minutos
2. ACTIVIDAD CENTRAL	
Nombre de la actividad:	Una visión clara sobre el proyecto de vida
Ejecución de la actividad:	<p>El sistema cerró los ojos como se les indicó y empezaron a pensar en una situación negativa, poco a poco fueron alzando su brazo derecho manteniendo el puño cerrado y generando presión.</p> <p>A medida que lo iban alzando se les iba indicando que debían dejar soltar esta situación para que se sintieran tranquilos, los participantes durante el desarrollo de este momento crucial se iban evidenciando en sus caras angustia y temor.</p> <p>Una vez soltaron el brazo, respiraron profundo y descasaron empezaron a contar que al pensar en esa situación vinieron a sus cabezas recuerdos de la infancia que habían olvidado, todos tuvieron en común que aquella situación fue cuando los separaron de sus familias e ingresaron al bienestar familiar, resaltaron las emociones de miedo y frustración cuando los separaron de sus hermanos.</p> <p>El sistema psicosocial resalta que habían perdonado a sus padres lo cual tuvieron responsabilidad de su ingreso al ICBF y separación de sus hermanos, pero guardaban tal situación como inspiración para lograr su proyecto de vida ya que su principal motivación son sus hermanos, es pertinente resaltar que no tienen interés en comunicarse con sus padres.</p>

	En el último paso dieron a conocer su mayor objetivo y plan es egresar de la casa universitaria y trabajar para seguir estudiando.
Logros obtenidos:	<p>Se logro que los participantes recordaran situaciones negativas que sucedieron en el pasado y las tomaran como motivación para cumplir y realizar sus proyectos de vidas.</p> <p>El sistema psicosocial tiene claro su objetivo a corta, mediano y largo plazo que son jóvenes con la habilidad y capacidad para desarrollar un proyecto de vida sólido.</p> <p>Se resalta el cariño por sus hermanos a pesar de que estén separados, los ven como inspiración para tener una vida estable</p>
Duración:	
3. ACTIVIDAD DE CIERRE	
Nombre de la actividad:	¿Quién soy yo frente a la vida?
Ejecución de la actividad:	Cada participante resalto el tener una carrera por la cual sienten vocación y amor, resaltan el poder ayudar desde sus diferentes ramas y no tienen solamente intereses económicos para seguir avanzando si no buscan generar cambio en la sociedad generando aportes y como meta final el encontrarse nuevamente con sus hermanos
Logros obtenidos:	Es un sistema psicosocial que es consciente que tiene las herramientas suficientes para cumplir su proyecto de vida, son participantes autónomos y con un plan de vida concreto
Duración:	.

4. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL TALLER

Se identifico unión y compañerismo dentro de la sesión realizada.

Se genero reflexión al reconocer aspectos, capacidad y habilidad que no se tenían en cuenta se llegó a la conclusión que es difícil en algunas ocasiones resaltar aspectos de sí mismos, pero es gratificantes y agradable.

Se indago sobres sus historias de vida a los que reaccionaron de manera positiva, resaltando que hace tiempo no tocaban estos temas, pero se sentían ya no lo veían como algo malo si no como una motivación para desarrollar su proyecto de vida.

Se resalto el amor por la familia y el tenerlos como motivación y es pertinente resaltar que tienen comunicación continua con sus hermanos.

Lograron identificar que tienen herramientas suficientes para establecerse como personas de bien, dentro de la sociedad.

5. SUGERENCIAS PARA SEGUIMIENTO DE PROCESO

Seria de mayor utilidad tener a disposición un espacio más amplio para el desarrollo de las actividades.

6. APRENDIZAJES, CONCEPTOS Y PROCESO FORMATIVOS DEL TALLER

-Historia psicosocial: Para Determinar que necesidades tienen el sistema y en base a esto realizar las sesiones correspondientes a la intervención.

-Gestión del bienestar: Donde se busca que el sistema alcance su calidad de vida a través de medios, condiciones, relaciones y nivel de vida.

-A través de esta contextualización teórica acerca de la importancia del proyecto de vida en la sociedad se busca fomentar el empoderamiento y asertividad de los participantes del programa, por medio del proyecto de vida

Proyecto de Vida: El Proyecto de Vida es una herramienta que pretende apoyar el crecimiento personal, identificando las metas que deseamos conseguir y reconocer las capacidades que poseemos; este plan evita la dispersión y el desperdicio de tiempo y de nuestros recursos.(Iriberry, 2013)

Es un Proyecto porque se expresan todas aquellas ilusiones, sueños, metas y objetivos que se desean alcanzar, considerando los diferentes aspectos de nuestra Vida; involucra la toma de decisiones con madurez; para lograrlo se necesita constancia, perseverancia para cumplirlo.(Iriberry, 2013)

A través de establecer metas es posible identificar y obtener los recursos o medios para llevar a cabo su cumplimiento. Cuando se tiene claro lo que se quiere y cómo obtenerlo, será sencillo retomar el camino cuando se presenten impedimentos, obstáculos o dificultades, o cuando debido a las actividades y responsabilidades cotidianas nos hayamos desenfocado de nuestras metas y volvamos a trabajar por aquello que queremos lograr. Esto también posibilita que alcancemos la realización y satisfacción personal.(Iriberry, 2013)



**GESTIÓN DEL BIENESTAR FRENTE A JOVENES UNIVERSITARIOS
VINCULADOS A LA ASOCIACION NUEVO FUTURO DE COLOMBIA DESDE LA
CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PARA LA VIDA**

RELACIONES DE VIDA

POST INFORME N°2

Fecha:	18 DE OCTUBRE DE 2019	Duración sesión:	2:00 horas
Objetivo Terapéutico:	Fortalecer las relaciones internas dentro de la casa universitaria mediante actividades terapéuticas para generar una mayor interacción.		
Sistema Psicosocial:	Jóvenes universitarios Mínimo 5 participantes		

	<p>Máximo 14 participantes</p> <p>Población que está institucionalizada desde la niñez</p>
Terapeuta Psicosocial:	Jennifer Dayana Alfonso Vanegas
EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DEL TALLER TERAPÉUTICO	
Evaluación de la Presentación y Bienvenida	<p>Se comenzó el taller con un saludo cordial.</p> <p>Previamente se dio la bienvenida a los participantes del grupo indicando el nombre del taller, el objetivo del mismo, y previamente la presentación del terapeuta que estarían a cargo.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Respetar la palabra del otro -No agredirse física ni verbalmente -El que quiere pedir la palabra tiene que alzar la mano -Participar en la actividad -No burlarse de los compañeros -No hacer uso del celular durante la sesión, a menos que sea estrictamente necesario.
1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO	
Nombre de la actividad:	La espada del tiempo
Ejecución de la actividad:	<p>Lo primero que se realizó fue dar los materiales para realizar una muñeca, se decidió que entre todos iban hacer una sola.</p> <p>Empezaron poco a poco a construirla empezaron por el cuerpo, el grupo se iba colaborando dentro de la actividad, se armó la cabeza y finalmente los pies.</p>

	Por último, el sistema psicosocial decidió ponerle un nombre a la muñeca el cual fue Annabelle.
Logros obtenidos:	Se generó interacción dentro del grupo y se evidenció el compañerismo y la buena comunicación que existe entre ellos, como aprendizaje se dejó que es importante compartir y conocerse un poco más dentro de la casa universitaria.
Duración:	30 minutos
2. ACTIVIDAD CENTRAL	
Nombre de la actividad:	Que opinan de mi
Ejecución de la actividad:	<p>Se les entregó las hojas a cada uno de los participantes y se indicó el procedimiento de la actividad.</p> <p>Se fueron pasando las hojas por cada uno hasta que finalmente terminaron.</p> <p>Cada hoja volvió a su dueño.</p> <p>Lo siguiente que se realizó fue que cada uno digiera que le habían escrito sus compañeros en sus respectivas hojas.</p> <p>De manera voluntaria fueron leyendo lo que decía en las hojas, en las que resaltaban, la espontaneidad, inteligencia, puntualidad, dedicación.</p> <p>Por último, cada uno generó una reflexión en donde resaltaron el sentirse bien al saber que piensas sus compañeros de ellos.</p>
Logros obtenidos:	Se generó confianza y empatía dentro del sistema psicosocial ya que no habían tenido la oportunidad de resaltar ni de pensar las virtudes de sus compañeros.

	La actividad no se generaron dificultades por el contrario se evidencio la espontaneidad al hablar de las interacciones dentro de la casa universitaria
Duración:	1 hora
3. ACTIVIDAD DE CIERRE	
Nombre de la actividad:	Yo Opino Sobre Mis Relaciones
Ejecución de la actividad:	<p>Se dio una breve introducción sobre el concepto y relevancia de las relaciones de vida.</p> <p>A partir de esto se plantearon las preguntas, a lo que respondieron lo siguiente.</p> <p>Se les facilita relacionarse con las personas que los rodean, la importancia para tener una relación solida es el respeto y la lealtad.</p> <p>Resaltaron que cuando persona sea mayor o de su misma edad les hablar mal ellos responder de la misma manera ya que para ellos esto es un mecanismo de protección.</p> <p>Al final de la actividad identificaron que tiene la misma perspectiva sobre este tema.</p> <p>Para finalizar un de los participantes dio una reflexión en la que dijo que él consideraba sus compañeros como su familia.</p>
Logros obtenidos:	<p>El sistema psicosocial obtuvo un concepto claro y concreto sobre las relaciones de vida.</p> <p>Se indago en la opinión de cada uno de los participantes en donde se resaltó la gran empatía que existe dentro del grupo con el tema de relaciones de vida.</p>
Duración:	30 minutos
4. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL TALLER	

Se evidencio el compañerismo y la interacción que existe dentro de los participantes, el apoyo y la colaboración al realizar actividades que requieren de comunicación asertiva.

Se genero un espacio en el que se resaltaban las características y se sintieron sorprendidos, pero con agrado al saber que sus compañeros opinaban y veían el esfuerzo y las actitudes que los caracterizaba.

Se obtuvo un concepto sobre relaciones a lo que algunos no comprendían el tema, pero se dejaron claras las dudas, cada participante dio su punto de vista y el debate fue la ocasión perfecta para identificarse como la familia que son.

5. SUGERENCIAS PARA SEGUIMIENTO DE PROCESO

Seria relevante profundizar en el tema de inteligencia emocional

6. APRENDIZAJES, CONCEPTOS Y PROCESO FORMATIVOS DEL TALLER

-Historia psicosocial: Para Determinar que necesidades tienen el sistema y en base a esto realizar las sesiones correspondientes a la intervención.

-Gestión del bienestar: Donde se busca que el sistema alcance su calidad de vida a través de medios, condiciones, relaciones y nivel de vida.

-A través de esta contextualización teórica acerca de la importancia del proyecto de vida en la sociedad se busca fomentar el empoderamiento y asertividad de los participantes del programa, por medio del proyecto de vida

Se puede decir que una conducta socialmente habilidosa o habilidades sociales es una capacidad inherente al hombre donde ejecuta una conducta social de intercambio con resultados favorables para ambos implicados.(Costales Ramos, Fernández Cantillo, & Macías

Bestard, 2014)

Al poseer buenas habilidades sociales es muy probable que mejoren las relaciones con las demás personas Te comprenderás mejor a ti mismo y a los demás.(Costales Ramos, Fernández Cantillo, & Macías Bestard, 2014)

Tipos de habilidades sociales

Existen hoy en día diferentes tipos de habilidades sociales:

Habilidades simples: cumplidos, elogios.

Habilidades complejas: asertividad, empatía

Expresar quejas, rebatir peticiones irracionales, comunicar sentimientos, defender los propios derechos, pedir favores, solicitar cambios, resolver conflictos, relacionarse con el sexo opuesto, tratar con los niños o las niñas, tratar con adultos y otros.(Costales Ramos, Fernández Cantillo, & Macías Bestard, 2014)

Tanto el asertividad como la empatía son consideradas habilidades sociales. Cuando un individuo es asertivo expresa claramente sus opiniones y sentimientos, sin restricciones, aun así, si están errados o no, permitiendo a la otra persona opinar libremente sobre ellos en algún momento oportuno.(Costales Ramos, Fernández Cantillo, & Macías Bestard, 2014)

La falta o escaso desarrollo de habilidades sociales, puede ser algo doloroso para las personas. Los seres humanos viven en sociedad, es parte de su naturaleza, es por ello que la comprensión de las relaciones y de las demás personas es algo imprescindible para una vida emocionalmente sana. Y esto tiene repercusión en los demás ámbitos de la vida, escolar, laboral, sentimental, personal.(Costales Ramos, Fernández Cantillo, & Macías Bestard, 2014)



**GESTIÓN DEL BIENESTAR FRENTE A JOVENES UNIVERSITARIOS
VINCULADOS A LA ASOCIACION NUEVO FUTURO DE COLOMBIA DESDE LA
CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PARA LA VIDA**

RESILIENTE

POST INFORME N°3

Fecha:	19 OCTUBRE 2019	DE DE	Duración sesión:	2:00 horas
---------------	--------------------------------	------------------	-----------------------------	-------------------

Objetivo Terapéutico:	Fortalecer en el sistema psicosocial sus habilidades resilientes, capacidades, actitudes y potencialidades, a través de un taller terapéutico, que les permita el alcance de sus ideales futuros.
Sistema Psicosocial:	Jóvenes universitarios Mínimo 5 participantes Máximo 14 participantes Población que está institucionalizada desde la niñez
Terapeuta Psicosocial:	Jennifer Dayana Alfonso Vanegas

EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DEL TALLER TERAPÉUTICO

Evaluación de la Presentación y Bienvenida	<p>Se comenzó el taller con un saludo cordial.</p> <p>Previamente se dio la bienvenida a los participantes del grupo indicando el nombre del taller, el objetivo del mismo, y previamente la presentación del terapeuta que estarían a cargo.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Respetar la palabra del otro -No agredirse física ni verbalmente -El que quiere pedir la palabra tiene que alzar la mano -Participar en la actividad -No burlarse de los compañeros -No hacer uso del celular durante la sesión, a menos que sea estrictamente necesario.
---	---

2. ACTIVIDAD CENTRAL

Nombre de la actividad:	Diálogo existencial en relación con la resiliencia
Ejecución de la actividad:	<p>Se plantearon las reglas específicas para la círculo.</p> <p>Formaron una mesa redonda.</p> <p>Se dio el lema, con el que se afianzo y lo repitió por tres veces.</p> <p>Escucharon la canción el “himno”, y resaltaron que les gustaba la letra de la canción y se identificaban ya que habían pasado por circunstancias adversas y habían aprovechado lo bueno de su estadía en el ICBF, y consideraban que el haber obtenido una besa había sido una bendición y que valoraban cada una de las situaciones por las que habían pasado ya que esto los ha convertido en las personas que son hoy en día.</p> <p>Cada participante tomo una frase y se generó reflexión a partir de ella en donde resaltaron sus adolescencias, en las circunstancias que atravesaron como el ser discriminados por venir de fundación y resaltaron el hecho de no tomar esta situación como algo negativo si no sentirse orgullosos de poder tener una vida estable a pesar de sus historias de vidas, es pertinente resaltar que no les gustaba generar lastima ni contar su vida en estos establecimientos para evitar todo tipo de conflicto, ellos reconocen que son los dueños de sus vidas y por tal motivo han escogido aprovechar cada momento para desarrollar su proyecto de vida, el sistema psicosocial tiene en cuenta que la resiliencia no se da, de un momento a otro si no es un proceso en el cual se debe tener aceptación, capacidades, superación y decisión la resiliencia es la meta.</p> <p>Se realizo una pregunta la cual era en qué momento habían sido personas resilientes, los participantes destacaron que el momento crucial de sus vidas donde fueron resilientes ocurrió cuando por circunstancias de la vida fueron separados de su familia, pero decidieron seguir estudiando y no tomar otro tipo de caminos.</p>

Logros obtenidos:	<p>El sistema identifico que son personas resilientes las cuales han aprovechado cada oportunidad que se les ha generado dentro del ICBF.</p> <p>Se genero reflexión sobre las personas y situaciones que han atravesado y llegaron a la conclusión que gracias a las adversidades se habían genero aprendizajes que hoy en día son de gran ayuda para sus vidas.</p> <p>Reconocieron que lo más importante en su desarrollo actualmente es llevar a cabo un proyecto de vida que les genere bienestar.</p> <p>Llegaron a la conclusión que la peor circunstancia fue el haberse separado de sus familias, pero lo transformaron en generar un nuevo rumbo a sus vidas</p>
Duración:	2 horas

4. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL TALLER

Se evidencio en el grupo gran afinidad por el tema de resiliente ya que se sienten identificados con este tema y lo ven como pilar fundamental en sus vidas.

El haber pasado por situaciones de discriminación, genero gran conciencia sobre el valor del respeto y no ofender a ninguna persona.

Se genero empatía dentro del grupo ya que el sistema psicosocial comparte sus ideas y pensamientos sobre este tema y atravesaron por circunstancias parecidas.

5. SUGERENCIAS PARA SEGUIMIENTO DE PROCESO

Es relevante enfatizar en cada uno de los proyectos de vida de los participantes.

6. APRENDIZAJES, CONCEPTOS Y PROCESO FORMATIVOS DEL TALLER

-Historia psicosocial: Para Determinar que necesidades tienen el sistema y en base a esto realizar las sesiones correspondientes a la intervención.

-Gestión del bienestar: Donde se busca que el sistema alcance su calidad de vida a través de medios, condiciones, relaciones y nivel de vida.

-A través de esta contextualización teórica acerca de la importancia del proyecto de vida en la sociedad se busca fomentar el empoderamiento y asertividad de los participantes del programa, por medio del proyecto de vida

Los elementos constitutivos de la resiliencia están presentes en todo ser humano y evolucionan a través de las fases del desarrollo o ciclo vital, pasando de ser comportamientos intuitivos durante la infancia, a agudizarse y ser deliberados en la adolescencia, hasta ser introyectados en la conducta propia de la edad adulta. (Sabatino, 2015)

La resiliencia es más que la aptitud de resistir a la destrucción preservando la integridad en circunstancias difíciles: es también la aptitud de reaccionar positivamente a pesar de las dificultades y la posibilidad de construir basándose en las fuerzas propias del ser humano. No es sólo sobrevivir a pesar de todo, sino que es tener la capacidad de usar la experiencia derivada de las situaciones adversas para proyectar el futuro.(Sabatino, 2015)

La resiliencia propone dinamizar las potencialidades de la persona y los valores, transformando esos valores y potencialidades en ejes de un proyecto comunitario. Proyecto implica ubicarse en una dirección, hacia un horizonte.(Sabatino, 2015)

Esta realidad humana de superación ante la adversidad es tan antigua como la humanidad, a pesar de no haber sido definida antes como resiliencia; quizá nunca le pusieron nombre, porque no se necesitaba describirla. Ahora sí necesitamos su nombre para poder volver a creer en nuestra capacidad de transformación y superación.(Sabatino, 2015)

La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intra psíquicos que posibilitan tener una vida sana, viviendo en un medio insano. De esta manera, la resiliencia no puede ser pensada sólo, como un atributo con los que los niños nacen, ni que adquieren durante su desarrollo, sino que se trataría de un proceso interactivo entre los niños y su medio. (Sabatino, 2015)

Según Frankl: “el hecho de que una persona se deje influenciar o no por el medio ambiente y cómo se deja influir depende sólo de la persona misma.”

Primero tenemos que reconocernos como seres humanos con valores y potencialidades y en ese espejo mirar también a los otros con una visión holística que apunta al crecimiento, al fortalecimiento interior y al cultivo de la autoestima.(Sabatino, 2015)

A veces se funciona en la vida cotidiana, realizando un conjunto de hechos y tomando decisiones que en el fondo "no se sabe bien cómo funciona, pero funciona." Lo mismo ocurre con la resiliencia, se ha trabajado con ella y se la ha aplicado sin tener un nombre específico y sin conocimientos sistemáticos sobre su aplicación. Sin embargo, se destaca en este momento social que vivimos, sistematizar sus conceptos claves para poder "resucitar" su poder curativo.(Sabatino, 2015)

Las fuentes de la resiliencia se proponen en relación a la persona (niño y/o adulto); es decir: con lo que la persona tiene (yo tengo) o factores de soporte externo; con lo que la persona es (yo soy) o fuerzas internas personales; con lo que puede hacer (yo puedo) o habilidades sociales y finalmente con lo que el individuo está dispuesto a hacer.(Sabatino, 2015)



**GESTIÓN DEL BIENESTAR FRENTE A JOVENES UNIVERSITARIOS
VINCULADOS A LA ASOCIACION NUEVO FUTURO DE COLOMBIA DESDE LA
CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PARA LA VIDA**

EMOCIONES Y DECISIONES

POST INFORME N°4

Fecha:	26 DE OCTUBRE DE 2019	Duración sesión:	2:00 horas
Objetivo Terapéutico:	Generar en el sistema psicosocial reflexión sobre tomar decisiones asertivas en relación con su proyecto de vida por medio de talleres terapéuticos.		
Sistema Psicosocial:	<p>Jóvenes universitarios</p> <p>Mínimo 5 participantes</p> <p>Máximo 14 participantes</p> <p>Población que está institucionalizada desde la niñez</p>		
Terapeuta Psicosocial:	Jennifer Dayana Alfonso Vanegas		
EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DEL TALLER TERAPÉUTICO			
Evaluación de la Presentación y Bienvenida	<p>Se comenzó el taller con un saludo cordial.</p> <p>Previamente se dio la bienvenida a los participantes del grupo indicando el nombre del taller, el objetivo del mismo, y previamente la presentación del terapeuta que estarían a cargo.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Respetar la palabra del otro -No agredirse física ni verbalmente -El que quiere pedir la palabra tiene que alzar la mano -Participar en la actividad 		

	<p>-No burlarse de los compañeros</p> <p>-No hacer uso del celular durante la sesión, a menos que sea estrictamente necesario.</p>
1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO	
Nombre de la actividad:	Mi escudo
Ejecución de la actividad:	<p>Se suministro las hojas de la actividad al sistema psicosocial.</p> <p>Lo siguiente que se realizo fue explicar, como se iba desarrollar la actividad.</p> <p>El sistema empezó hablar de sus gustos y así realizar el escudo, resaltaron su inclinación hacia el deporte, la fotografía, creencias religiosas y hacia el dinero.</p> <p>Ya realizado el escudo, empezaron a describir las situaciones que se habían sentido atacados por la religión y carrera elegida, esto habría generado emociones negativas, pero de tal manera los participantes destacaron que si tuvieran la oportunidad de reaccionar de otra manera lo harían, ya que no se sintieron cómodos y orgullosos de como reaccionaron aquella ves</p>
Logros obtenidos:	Se logro destacar y profundizar en los gustos de los participantes y se concientizaron sobre el uso de las emociones en situaciones en las que fueron agredidos y llegaron a la conclusión que la mejor manera de arreglas los conflictos es por medio de la comunicación e inteligencia emocional.
Duración:	30 minutos
2. ACTIVIDAD CENTRAL	
Nombre de la actividad:	Tienda mágica

Ejecución de la actividad:	<p>Se les presento a los participantes la tienda mágica y la dinámica como se iba a desarrollar.</p> <p>Se dio inicio y los participantes empezaron a destacar las emociones negativas, en las que más de resaltaron fueron, la tristeza, arrepentimiento, rabia, traición, frustración, apatía ya que sentían que se estaban limitando al interactuar y por tal razón se sentían mal, la tristeza por haber cometidos tantos errores y el estar arrepentidos, traición por parte de amigos cercanos y frustración por que en muchas ocasiones no han logrado sus metas.</p> <p>Al intercambiar las emociones negativas por las positivas, pensaron durante mucho tiempo en cuales podían ser las ideales para hacerlos ya que les parecía complicado.</p> <p>Ya para finalizar escogieron felicidad, empatía, ternura, diciendo que querían modificar algunas circunstancias de sus vidas a partir de la inteligencia emocional adaptándolas y practicándolas en su cotidianidad.</p>
Logros obtenidos:	<p>El sistema reconoció aquellas situaciones que les generaba malestar emocional y decidieron empoderar e incorporar las emociones positivas para afrontar las situaciones que les generaba malestar</p>
Duración:	1 hora
3. ACTIVIDAD DE CIERRE	
Nombre de la actividad:	Mi decisión
Ejecución de la actividad:	<p>Se realizo una mesa redonda, el terapeuta psicosocial en formación a cargo dio una breve introducción sobre la toma de decisiones.</p> <p>Ya inmersos en el tema se le dijo al sistema que escogieran situaciones que estuvieran en una bolsa negra.</p> <p>Empezaron a salir situaciones como, el ser expulsados de la universidad,</p>

	tener una pelea grave con un amigo, perder un semestre, a lo que el sistema psicosocial hablo de manera concreta sobre qué haría ante aquellas situaciones demostrando su gran manejo ante situaciones negativas y generando reflexión sobre cómo deben aceptar y tomar aquellas decisiones decisivas para sus vidas.
Logros obtenidos:	El sistema logro explorar diferentes situaciones y demostró su gran habilidad para tomar decisiones sensatas sin importar la circunstancia, lograron identificar su potencial y habilidad al hacer frente ante estos hechos.
Duración:	30 minutos

4. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL TALLER

Se profundizo sobre los gustos de los participantes y se logró generar interacción y empatía dentro del sistema psicosocial.

Se concientizaron sobre el uso de las emociones y de qué manera se deben afrontar las situaciones adversas, utilizando la comunicación.

El sistema reconoció que en algunas situaciones sus emociones son desbordadas y por tal razón se generan conflictos decidieron adaptar las emociones positivas a su cotidianidad.

El sistema logro identificar su gran habilidad de tomar decisiones en circunstancias que se les genera habitualmente.

5. SUGERENCIAS PARA SEGUIMIENTO DE PROCESO

Seria relevante profundizar en la toma de decisiones en un participante puntualmente

6. APRENDIZAJES, CONCEPTOS Y PROCESO FORMATIVOS DEL TALLER

-Historia psicosocial: Para Determinar que necesidades tienen el sistema y en base a esto realizar las sesiones correspondientes a la intervención.

-Gestión del bienestar: Donde se busca que el sistema alcance su calidad de vida a través de medios, condiciones, relaciones y nivel de vida.

Inteligencia emocional

La Atención emocional se define como la capacidad para percibir y expresar los sentimientos de forma adecuada; la Claridad de sentimientos sería la comprensión de los estados emocionales, y la Reparación emocional la capacidad de regular los estados emocionales correctamente.(Ferragut & Fierro, 2014)

Salovey y Mayer fueron los primeros autores que utilizaron el término de Inteligencia Emocional Definieron este término como la capacidad de regular los sentimientos y emociones propios, así como los de los demás, de comprender y discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones (Ferragut & Fierro, 2014)

En su estudio, Bermúdez, Teva y Sánchez (2003), encuentran una relación positiva entre las puntuaciones altas en inteligencia emocional y un mayor bienestar psicológico, afirmando que las personas que presentan un mayor autocontrol emocional y conductual perciben que poseen mayor control sobre las demandas del medio y, también, mayor autoestima. En definitiva, concluyen que cuanto mayor es la inteligencia emocional mayor es la estabilidad emocional y que las personas estables emocionalmente presentan una actitud más positiva con respecto a sí mismas.(Ferragut & Fierro, 2014)

Ha quedado demostrado que la inteligencia emocional es uno de los aspectos relevantes a tener en cuenta en las habilidades y capacidades de las personas, que favorece y facilita la consecución de metas en el individuo en su tarea vital, y actúa como buena predictora de la adaptación de una persona al medio.(Ferragut & Fierro, 2014)

Inteligencia emocional

La Atención emocional se define como la capacidad para percibir y expresar los sentimientos de forma adecuada; la Claridad de sentimientos sería la comprensión de los estados emocionales, y la Reparación emocional la capacidad de regular los estados emocionales

correctamente.(Ferragut & Fierro, 2014)

Salovey y Mayer fueron los primeros autores que utilizaron el término de Inteligencia Emocional Definieron este término como la capacidad de regular los sentimientos y emociones propios, así como los de los demás, de comprender y discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones (Ferragut & Fierro, 2014)

En su estudio, Bermúdez, Teva y Sánchez (2003), encuentran una relación positiva entre las puntuaciones altas en inteligencia emocional y un mayor bienestar psicológico, afirmando que las personas que presentan un mayor autocontrol emocional y conductual perciben que poseen mayor control sobre las demandas del medio y, también, mayor autoestima. En definitiva, concluyen que cuanto mayor es la inteligencia emocional mayor es la estabilidad emocional y que las personas estables emocionalmente presentan una actitud más positiva con respecto a sí mismas.(Ferragut & Fierro, 2014)

Ha quedado demostrado que la inteligencia emocional es uno de los aspectos relevantes a tener en cuenta en las habilidades y capacidades de las personas, que favorece y facilita la consecución de metas en el individuo en su tarea vital, y actúa como buena predictora de la adaptación de una persona al medio.(Ferragut & Fierro, 2014)

En el ámbito de la conducta y psiquis humana, éste ha sido un tema fundamental. Debido a diversos elementos como la estructura de personalidad, el desarrollo, madurez, etapa de vida, entre otros, las personas no responden de la misma forma a una misma situación problemática.(Perez & Gardey, 2014)

La toma de decisiones puede aparecer en cualquier contexto de la vida cotidiana, ya sea a nivel profesional, sentimental, familiar, etc. El proceso, en esencia, permite resolver los distintos desafíos a los que se debe enfrentar una persona o una organización.(Perez & Gardey, 2014)

A la hora de tomar una decisión, entran en juego diversos factores. En un caso ideal, se apela a la capacidad analítica (también llamada de razonamiento) para escoger el mejor camino posible; cuando los resultados son positivos, se produce una evolución, un paso a otro estadio, se abren las puertas a la solución de conflictos reales y potenciales.(Perez & Gardey, 2014)

**GESTIÓN DEL BIENESTAR FRENTE A JOVENES UNIVERSITARIOS
VINCULADOS A LA ASOCIACION NUEVO FUTURO DE COLOMBIA DESDE LA
CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PARA LA VIDA**

LIBERTAD UNA OPORTUNIDAD PARA SER RESPONSABLE

POST INFORME N°5

Fecha:	1 DE OCTUBRE DE 2019	Duración sesión:	2:00 horas
Objetivo Terapéutico:	Fortalecer la libertad y responsabilidad destacando la calidad que posee desarrollar la autonomía de elegir con responsabilidad.		
Sistema Psicosocial:	<p>Jóvenes universitarios</p> <p>Mínimo 5 participantes</p> <p>Máximo 14 participantes</p> <p>Población que está institucionalizada desde la niñez</p>		
Terapeuta Psicosocial:	Jennifer Dayana Alfonso Vanegas		
EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DEL TALLER TERAPÉUTICO			
Evaluación de la Presentación y	<p>Se comenzó el taller con un saludo cordial.</p> <p>Previamente se dio la bienvenida a los participantes del grupo indicando</p>		

Bienvenida	<p>el nombre del taller, el objetivo del mismo, y previamente la presentación del terapeuta que estarían a cargo.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Respetar la palabra del otro -No agredirse física ni verbalmente -El que quiere pedir la palabra tiene que alzar la mano -Participar en la actividad -No burlarse de los compañeros -No hacer uso del celular durante la sesión, a menos que sea estrictamente necesario.
1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO	
Nombre de la actividad:	Mural
Ejecución de la actividad:	<p>El sistema psicosocial si dirigió al patio de la casa universitaria.</p> <p>Se dieron los elementos a utilizar.</p> <p>Se dio los elementos para construir el mural, los participantes entre ellos empezaron a decir los conceptos que tenían de libertad y responsabilidad y los plasmaron en el mural y lo decoraron a su gusto.</p> <p>Explicaron que ese concepto lo tenían a partir de lo que habían escuchado y de sus experiencias.</p> <p>Por último, la terapeuta a cargo aclaro las dudas que tenían sobre este tema y se definió por que la libertad y la responsabilidad se relacionaban.</p>
Logros obtenidos:	Se logro que el sistema psicosocial tuviera un concepto más claro sobre la libertad y responsabilidad y aclarara todas las dudas que tuvieran sobre este tema y la transcendencia que tiene en sus vidas y se generó la integración e interacción de grupo.
Duración:	1 hora

2. ACTIVIDAD CENTRAL

Nombre de la actividad:	Mi vida
Ejecución de la actividad:	<p>Se realizo una mesa redonda.</p> <p>Se les dijo que pensarán en una situación en la que hubieran actuado de manera libre y que haya sido significativas para sus vidas.</p> <p>De manera voluntaria contaron sus historias en las que se resaltaban el haber escogido sus carreras y haber dejado el colegio en la adolescencia.</p> <p>Los participantes dijeron que el haber escogido sus carreras había sido una de las decisiones más acertadas que han tomado por lo que fueron responsables, en cambio los participantes que hablaron del abandono de sus estudios reflexionaron sobre la mala decisión que habían tomado y las consecuencias que esto trajo a sus vidas, por no utilizar su libertad de manera responsable.</p>
Logros obtenidos:	Se genero reflexión sobre la importancia de tomar decisiones de manera responsable y sobre las consecuencias que esto puede traer si no se da un adecuado uso a la libertad, y se comprobó que el ser responsable es la clave para el éxito
Duración:	1 hora

4. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL TALLER

Se logro un concepto claro y concreto sobre la libertad y responsabilidad por medio del trabajo interactivo y unión del grupo.

Se despejaron dudas que el sistema psicosocial tenía sobre la relación entre la libertad y la responsabilidad, destacando la importancia de las dos.

Se genero reflexión sobre el óptimo manejo de la libertad a la hora de tomar decisiones de manera responsable.

Se llego a la conclusión en el grupo que la clave para el éxito en un proyecto de vida es la responsabilidad.

Se determino las graves consecuencias que puede dejar el mal uso de la libertad y la responsabilidad en el ambiente laboral, académico y social.

5. SUGERENCIAS PARA SEGUIMIENTO DE PROCESO

Seria relevante generar más talleres sobre la libertad y responsabilidad.

6. APRENDIZAJES, CONCEPTOS Y PROCESO FORMATIVOS DEL TALLER

-Historia psicosocial: Para Determinar que necesidades tienen el sistema y en base a esto realizar las sesiones correspondientes a la intervención.

-Gestión del bienestar: Donde se busca que el sistema alcance su calidad de vida a través de medios, condiciones, relaciones y nivel de vida.

LIBERTAD Y RESPONSABILIDAD

Osho (2011), menciona que libertad y responsabilidad van siempre de la mano y no puede existir una sin la otra, la libertad significa que se debe ser responsable por cada acto, cada respiración; cualquier cosa que uno haga o deje de hacer.(Sanchez, 2016)

Según la Real Academia Española, la responsabilidad está definida como la cualidad de ser responsable; ser responsable es poner cuidado y atención en lo que se hace o decide. Aquí es donde la libertad tiene que aparecer como amalgamada a la responsabilidad, cuando se pone atención en el actuar propio el decidir o elegir con base en ser mejor, más feliz y mejorar a cada instante, es reflejo del ejercicio de la libertad.(Sanchez, 2016)

Si se toma en cuenta que la definición de libertad, según la RAE, es la facultad natural que tiene el hombre de obrar de una manera o de otra, y de no obrar, por lo que es responsable de sus actos, notaremos que nuevamente la libertad va por definición ligada a la responsabilidad(Sanchez, 2016)

Considero que el actuar con libertad responsablemente, lleva a la persona a un importante desarrollo de la conciencia, lo que puede permitir una elección del actuar propio enfocada al bien no solo personal sino también social. El estar consciente del bien y del mal al actuar, proporciona bases sólidas para crecer como persona y desarrollar valores morales, tan poco apreciados en estos días.(Sanchez, 2016)

El ser consciente del actuar propio, permite que la persona elija cuáles son las acciones que, con responsabilidad de las consecuencias, le llevarán a tener mejor desempeño, trabajo, relaciones interpersonales y evolución personal. Esto lo acercará a sentir un estado de paz y tranquilidad con respecto a sus actos, ya que las consecuencias serán siempre favorables.(Sanchez, 2016)



**GESTIÓN DEL BIENESTAR FRENTE A JOVENES UNIVERSITARIOS
VINCULADOS A LA ASOCIACION NUEVO FUTURO DE COLOMBIA DESDE LA
CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PARA LA VIDA**

COMUNICACIÓN ASERTIVA

POST INFORME N°6

Fecha:	2 DE OCTUBRE	Duración	2:00 horas
---------------	---------------------	-----------------	-------------------

	DE 2019	sesión:	
Objetivo Terapéutico:	Fortalecer la comunicación asertiva del equipo psicosocial con los jóvenes, mediante estrategias que generen unión.		
Sistema Psicosocial:	<p>Jóvenes universitarios</p> <p>Mínimo 5 participantes</p> <p>Máximo 14 participantes</p> <p>Población que está institucionalizada desde la niñez</p> <p>OTROS</p> <p>Equipo psicosocial</p> <p>5 participantes</p> <p>Mayores de 30 años</p>		
Terapeuta Psicosocial:	Jennifer Dayana Alfonso Vanegas		
EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DEL TALLER TERAPÉUTICO			
Evaluación de la Presentación y Bienvenida	<p>Se comenzó el taller con un saludo cordial.</p> <p>Previamente se dio la bienvenida a los participantes del grupo indicando el nombre del taller, el objetivo del mismo, y previamente la presentación del terapeuta que estarían a cargo.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Respetar la palabra del otro -No agredirse física ni verbalmente -El que quiere pedir la palabra tiene que alzar la mano 		

	<p>-Participar en la actividad</p> <p>-No burlarse de los compañeros</p> <p>-No hacer uso del celular durante la sesión, a menos que sea estrictamente necesario.</p>
1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO	
Nombre de la actividad:	Pasivo, agresivo y asertivo
Ejecución de la actividad:	<p>Se explico al sistema psicosocial como se iba a desarrollar la actividad.</p> <p>Ya informados escribieron que persona creían que eran sumisas, en lo cual el sujeto resaltó compañeros de edades inferiores y compañeros de la universidad, y los otros resaltos compañeros de trabajos pasado que por querer establecer confianza lo hacían.</p> <p>Lo siguiente que se les indico fue que escribieran una persona con la que se hayan relacionada y reaccionaban de manera agresiva, el sujeto caracterizo compañeros de fundaciones que eran agresivos y solo utilizaban este medio para comunicarse o cuando estaban practicando deportes también se presentaban estos hechos de manera continua, los otros destaco el mundo laboral ya que han tenido jefes en sus anteriores trabajos que utilizaban la intimidación y el abuso para ejercer presión.</p> <p>Ya a punto de finalizar destacaron la comunicación asertiva dentro de la casa universitaria.</p> <p>Para finalizar se describieron como personas que habían utilizado la comunicación agresiva para a partir de su desarrollo como persona utilizaban la comunicación asertiva</p>
Logros obtenidos:	Se logro establecer e identificar el tipo de comunicación que se utiliza dentro de la casa universitaria la cual es la asertiva y se logró reflexionar sobre las enseñanzas que se han tenido a partir del tipo de comunicación
Duración:	30 minutos

2. ACTIVIDAD CENTRAL

Nombre de la actividad:	Obstáculos
Ejecución de la actividad:	<p>Se introducción a la actividad dando una breve explicación sobre la comunicación, lo siguiente que se realizo fue que el sistema identificara situaciones en las que no se hayan sentido satisfechos con una conversación.</p> <p>A lo que el sujeto respondió que en situaciones en donde tenían conversaciones con profesores de la universidad en donde se evidenciaba que no había justicia y calificaban de manera absurda y que estos eran los principales factores de la mala conversación, o cuando estaban en otras fundaciones se generaba por la falta de tolerancia dentro de la casa.</p> <p>Los otros resaltos, conversaciones particulares en las que no compartían el punto de vista de la otra persona y por esto se generaba gran conflicto y por lo tanto la conversación no fluía.</p>
Logros obtenidos:	Se logro determinar cuáles son las principales causas de que una conversación no fluya y lograron relacionarse entre sujeto y otros a partir de aquellas historias que les habían sucedido y habían sido incómodas.
Duración:	

3. ACTIVIDAD DE CIERRE

Nombre de la actividad:	Situaciones
--------------------------------	-------------

Ejecución de la actividad:	<p>Se planteo la primera situación la cual era “Se planea una reunión entre amigos y solo uno de ellos llega a la hora acordada” a lo que los participantes respondieron que utilizaban la comunicación asertiva y preguntaban primero antes de generar problemas ya que se debía tener en cuenta la versión del otro y de acuerdo a esto reaccionar y pedir explicaciones sin generar problemas.</p> <p>La siguiente situación planteada fue “Un hombre tiene dificultades para aparcar su coche en un supermercado” a lo que el sistema psicosocial dio su punto de vista y resalto dependiendo la emoción que estén experimentando de esa manera reaccionaban, pero la más adecuada era hablando y suministrando ayuda.</p> <p>Por último, la situación fue la siguiente “el devolver un plato de comida” en esta situación se presentó un debate ya que algunos participantes estaban de acuerdo ya que afirmaban el pagar para tener un buen servicio y el resto de participares reiteraba el respeto y el esfuerzo del trabajo de las personas que lo hacían</p>
Logros obtenidos:	<p>Se logro determinar que el sistema se caracteriza por utilizar la comunicación asertiva y no ser impulsivos ante diferentes situaciones, se resaltó la importancia del ayudar al otro y valorar el trabajo de las personas que los rodean.</p>
Duración:	.
4. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL TALLER	
<p>Se logro dejar un concepto claro sobre los tipos de comunicación que se utilizan de manera cotidiana.</p> <p>Se logro identificar qué tipo de comunicación es la que usa cada miembro del sistema psicosocial.</p>	

Se estableció cual es el tipo de comunicación que rige dentro de la casa universitaria, la cual es asertiva y se determinó que esto debe a la buena relación que se desarrolla dentro de la casa.

Se genero reflexión a partir de situaciones pasadas y se tomó los aspectos positivos para fortalecer sus debilidades.

5. SUGERENCIAS PARA SEGUIMIENTO DE PROCESO

Seria de mayor interés en abundar en las historias de algunos participantes.

6. APRENDIZAJES, CONCEPTOS Y PROCESO FORMATIVOS DEL TALLER

-Historia psicosocial: Para Determinar que necesidades tienen el sistema y en base a esto realizar las sesiones correspondientes a la intervención.

-Gestión del bienestar: Donde se busca que el sistema alcance su calidad de vida a través de medios, condiciones, relaciones y nivel de vida.

COMUNICACIÓN ASERTIVA

La comunicación asertiva tiene que ver con la capacidad de expresarse verbal y proverbialmente en forma apropiada a la cultura y a las situaciones. Un comportamiento asertivo implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan a un niño o adolescente a alcanzar sus objetivos personales de forma socialmente aceptable. La comunicación efectiva también se relaciona con la capacidad de solicitar consejo o ayuda en momentos de necesidad (Corrales & Quijano, 2017)

La comunicación asertiva como habilidad social de relación es una forma de expresión consciente, mediante la cual se manifiestan las ideas, deseos, opiniones, sentimientos o derechos de forma congruente, clara, directa, equilibrada, honesta y respetuosa, sin la intención de herir o perjudicar, y actuando desde una perspectiva de autoconfianza.(Asensi,

2013)

Otros estilos de comunicación, como el estilo pasivo, el estilo agresivo, e incluso el estilo pasivo-agresivo, se fundamentan en ideas erróneas, no aceptan sus limitaciones y no respetan a los demás o a sí mismos. Además de ser muy poco eficaces.(Asensi, 2013)

Así, las personas con un estilo pasivo en su comunicación e interrelaciones sociales se caracterizan por la sumisión, la pasividad, el acomodamiento, relegando sus propios intereses, sentimientos, derechos, opiniones y deseos. El estilo agresivo, por el contrario, se caracteriza por no respetar los derechos, sentimientos e intereses de los demás, e incluso puede ser ofensivo, provocador o humillante.(Asensi, 2013)

Un estilo de comunicación asertiva será útil y funcional para hacer valer nuestros derechos, manejar conflictos, conducir situaciones de negociación con habilidad, establecer y mantener conversaciones con diferentes personas y en diferentes contextos; asimismo favorecerá el proceso de tomar decisiones, solicitar cambios de conducta en otras personas, ser directo con lo que se quiere expresar sin ofender y asumir riesgos calculados.(Asensi, 2013)



**GESTIÓN DEL BIENESTAR FRENTE A JOVENES UNIVERSITARIOS
VINCULADOS A LA ASOCIACION NUEVO FUTURO DE COLOMBIA DESDE LA
CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PARA LA VIDA**

BIENESTAR

POST INFORME N°7

Fecha:	2 DE noviembre DE 2019	Duración sesión:	2:00 horas
Objetivo Terapéutico:	Afianzar y contextualizar el concepto de bienestar con el fin de que el sistema psicosocial lo adapte a sus vidas por medio de talleres terapéuticos.		
Sistema			

Psicosocial:	<p>Jóvenes universitarios</p> <p>Mínimo 5 participantes</p> <p>Máximo 14 participantes</p> <p>Población que está institucionalizada desde la niñez</p> <p>OTROS</p> <p>Equipo psicosocial</p> <p>5 participantes</p> <p>Mayores de 30 años</p>
---------------------	---

Terapeuta Psicosocial:	Jennifer Dayana Alfonso Vanegas
-------------------------------	---------------------------------

EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DEL TALLER TERAPÉUTICO

Evaluación de la Presentación y Bienvenida	<p>Se comenzó el taller con un saludo cordial.</p> <p>Previamente se dio la bienvenida a los participantes del grupo indicando el nombre del taller, el objetivo del mismo, y previamente la presentación del terapeuta que estarían a cargo.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Respetar la palabra del otro -No agredirse física ni verbalmente -El que quiere pedir la palabra tiene que alzar la mano -Participar en la actividad -No burlarse de los compañeros -No hacer uso del celular durante la sesión, a menos que sea estrictamente necesario.
---	---

1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO

Nombre de la actividad:	Las tarjetas del bienestar
Ejecución de la actividad:	<p>S realizo una mesa redonda se suministraron las tarjetas de colores y se explicó cómo se iba a llevar a cabo la actividad.</p> <p>Se ejecutaron las tarjetas rojas y se socializaron y se destacó que las situaciones que no generaban bienestar eran cuando se realizaban trabajos en grupo y había compañeros que hacían ningún esfuerzo por colaborar, cuando existe estrés por un parcial en una materia en la cual se necesita nota, el estar enfermos y tener dificultades para acceder a la atención, el no contar con los programas necesarios para realizar sus trabajos y por último el cambiar de carrera.</p> <p>Por último, se llevó a cabo las tarjetas verdes y se socializo por que habían escogido esas situaciones, en lo que se resaltó el tener un buen promedio en el semestre, el tener una buena oferta de trabajo con una buena remuneración, cuando llegaron a la casa universitaria y cuando se ganaron concursos por su buen rendimiento académico.</p>
Logros obtenidos:	Se logro que el sistema psicosocial destacara aquellas situaciones que no les generaba bienestar pera las tuvieran en cuenta como una enseñanza fortalecimiento para sus vidas e identificaron las positivas y lo tomaron una inspiración para seguir cumpliendo sus metas.
Duración:	1 hora

2. ACTIVIDAD CENTRAL

Nombre de la actividad:	Los cuentos
Ejecución de la actividad:	<p>Se dio una breve introducción sobre bienestar.</p> <p>Lo siguiente que realizo fue suministrar los cuentos.</p> <p>Se empezó con el primero el cual se llama el “sabio y el escorpión” a lo</p>

	<p>que los participantes dieron su opinión a partir de su experiencia sobre el cuento y destacaron la importancia de ayudar a otras personas y que se sentían identificados a pesar de que en ocasiones existen persona que no se dejan ayudar y esto les genera gran frustración.</p> <p>El siguiente que se compartió fue el “mundo” en lo que destacaron que cada persona era un mundo diferente y por tal motivo tenían un propósito, como ellos que estaban en el desarrollo de ese propósito, pero tenían idea de que era lo que querían para sus vidas y que la luz con la que brillara cada persona solo dependía de sus actos.</p> <p>Para finalizar se le dijo al sistema que escogieran con que cuento se habían sentido más identificados o cual preferían a los que ellos reaccionaron diciendo que se inclinaban por los dos ya uno hablada del servicio al otro y esto era relevante y el otro destacaba a cada ser humano como ser único y con un propósito.</p>
Logros obtenidos:	<p>Se genero un concepto específico y claro sobre bienestar, se reflexionó sobre la importancia de ayudas a los demás sin esperar nada a cambio y sobre su propósito y paso por esta vida.</p>
Duración:	1 hora
4. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL TALLER	
<p>Se logro identificar las situaciones que no generan bienestar y se resaltó la capacidad del sistema psicosocial por ver estas circunstancias como la oportunidad de aprender y fortalecer diferentes esferas de sus vidas.</p> <p>Se logro socializar el concepto de bienestar y despejar diferentes dudas que tenían los participantes sobre este tema.</p>	

Se genero reflexión sobre la importancia de servir a los demás y la gran satisfacción y bienestar que esto puede traer a cada uno y se logró profundizar sobre el propósito que tiene cada uno en su vida y la relevancia que tiene para cada uno brillar con luz propia.

5. SUGERENCIAS PARA SEGUIMIENTO DE PROCESO

Seria relevante profundizar sobre el sentido de vida.

6. APRENDIZAJES, CONCEPTOS Y PROCESO FORMATIVOS DEL TALLER

-Historia psicosocial: Para Determinar que necesidades tienen el sistema y en base a esto realizar las sesiones correspondientes a la intervención.

-Gestión del bienestar: Donde se busca que el sistema alcance su calidad de vida a través de medios, condiciones, relaciones y nivel de vida.

BIENESTAR

cuando se han satisfecho las necesidades básicas de alimento, vivienda, trabajo, salud, etc., para la mayor parte de los miembros de una comunidad, en un contexto determinado, empieza el interés por la calidad de vida. Se insiste en que es preciso dejar de centrarnos en las necesidades de déficit y empezar a trabajar en el crecimiento personal, las realizaciones de las potencialidades, el bienestar subjetivo y otros temas similares.(Ardila, 2014)

Es una medida compuesta de bienestar físico, mental y social, tal como la percibe cada individuo y cada grupo, y de felicidad, satisfacción y recompensa, es la apreciación que el paciente hace de su vida y la satisfacción con su nivel actual de funcionamiento comparado con el que percibe como posible o ideal.(Ardila, 2014)

es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud

objetiva.(Ardila, 2014)

Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida.(Ardila, 2014)

En esta definición incluye como aspectos subjetivos los siguientes:

1. Intimidad
2. Expresión emocional
3. Seguridad percibida
4. Productividad personal
5. Salud percibida

En la definición se señala igualmente la importancia de tener relaciones armónicas con el ambiente natural y con la comunidad de la cual somos parte.(Ardila, 2014)



**GESTIÓN DEL BIENESTAR FRENTE A JOVENES UNIVERSITARIOS
VINCULADOS A LA ASOCIACION NUEVO FUTURO DE COLOMBIA DESDE LA
CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PARA LA VIDA**

EMPATIA

POST INFORME N°8

Fecha:	8 DE NOVIEMBRE DE 2019	Duración sesión:	2:00 horas
Objetivo Terapéutico:	Fortalecer la empatía dentro de la casa universitaria para generar mayor interacción entre los integrantes mediante un taller terapéutico.		
Sistema Psicosocial:	<p>Jóvenes universitarios</p> <p>Mínimo 5 participantes</p> <p>Máximo 14 participantes</p> <p>Población que está institucionalizada desde la niñez</p> <p>OTROS</p> <p>Equipo psicosocial</p> <p>5 participantes</p> <p>Mayores de 30 años</p>		
Terapeuta Psicosocial:	Jennifer Dayana Alfonso Vanegas		
EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DEL TALLER TERAPÉUTICO			
Evaluación de la Presentación y Bienvenida	<p>Se comenzó el taller con un saludo cordial.</p> <p>Previamente se dio la bienvenida a los participantes del grupo indicando el nombre del taller, el objetivo del mismo, y previamente la presentación del terapeuta que estarían a cargo.</p> <p>-Respetar la palabra del otro</p>		

	<p>-No agredirse física ni verbalmente</p> <p>-El que quiere pedir la palabra tiene que alzar la mano</p> <p>-Participar en la actividad</p> <p>-No burlarse de los compañeros</p> <p>-No hacer uso del celular durante la sesión, a menos que sea estrictamente necesario.</p>
--	---

1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO

Nombre de la actividad:	En los zapatos del otro
Ejecución de la actividad:	<p>1. Se realizó la mesa redonda, después se suministró al sistema psicosocial el material requerido.</p> <p>2. Se les pidió a los participantes que cerraran los ojos y pensarán en la persona de la casa universitaria con la que menos se genera empatía.</p> <p>3. Una vez con los ojos abiertos, personificando esa persona respondieron lo siguiente.</p> <p>4. ¿Por qué crees que actúas de esa manera? A lo que ellos respondieron ya era necesario que actuara de esa manera ya tenían que interponer autoridad y por qué realmente no tenían tiempo para generar empatía y solo pensaban en sus cosas.</p> <p>5. ¿Crees que tienes una barrera al defenderte? A lo que respondieron que su barrera principal era el no comunicarse y el evitar la empatía.</p> <p>6. ¿Como les gustaría actuar? A lo que dijo el sistema que de una manera empática y más amigable para generar por lo menos una conversación.</p> <p>7. ¿Si tuviera la oportunidad de interactuar más lo haría?? Los participantes a pesar de su poco agrado hacia esas personas, dieron su</p>

	<p>postura y por lo tanto si se generara más respeto.</p> <p>8.¿Qué cree que es lo que debilita la relación? A lo que respondieron que la falta de educación y tolerancia que existe o se ocasiona en algunas situaciones.</p> <p>Para finalizar el sistema psicosocial, socializo que en muchas ocasiones la falta de comunicación puede debilidad las relaciones interpersonales.</p>
Logros obtenidos:	Se logro que generar aprendizaje a partir de la experiencia del otro, reflexionando y colocándose en el lugar del otro y buscando dinámicas o estrategias para mejorar las relaciones en la casa universitaria en donde casi no se generar empatía.
Duración:	1 hora
2. ACTIVIDAD CENTRAL	
Nombre de la actividad:	La torre de la empatía
Ejecución de la actividad:	<p>Se dio una breve introducción del concepto de empatía, se suministró el material necesario para construir la torre de la empatía.</p> <p>Se construyó la torre de la siguiente manera, en el primer escalón iba el respeto ya que lo consideran como base fundamental de toda relación, en el segundo escalo la amabilidad ya que esto genera confianza, en el tercero la tolerancia el aprender a comprender y a entender es de gran relevancia, en el cuarto la comunicación ya que si no existe comunicación considera que no hay nada, en el quinto escalón la honestidad ya una persona que dice mentiras prefieren tenerla lejos de ellos y por último la empatía era la meta</p>

Logros obtenidos:	Se genero un concepto específico sobre la empatía y se despejaron todas las dudas de acuerdo a este tema, también se fortaleció el trabajo en grupo por medio de la interacción y entre los participantes se creó su escala perfecta para la empatía.
--------------------------	---

Duración:	1 hora
------------------	---------------

4. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL TALLER

Se logro generar reflexión y aprendizaje a través de la mala empatía que se presenta con algunas personas dentro de la casa universitaria.

Se logro entender al otro y determinar por qué su comportamiento se genera de manera apática y se generaron estrategias para fortalecer la empatía.

Se obtuvo y fortaleció el concepto de empatía por medio de la socialización integración grupal entre sujeto y otros.

Se incremento el trabajo en grupo y la empatía con personas con la que no se había generado la oportunidad de interactuar.

Se obtuvo la escala perfecta de empatía a través de búsqueda de diferentes conceptos y de comparar situaciones.

5. SUGERENCIAS PARA SEGUIMIENTO DE PROCESO

Seria relevante generar más talleres grupales.

6. APRENDIZAJES, CONCEPTOS Y PROCESO FORMATIVOS DEL TALLER

-Historia psicosocial: Para Determinar que necesidades tienen el sistema y en base a esto realizar las sesiones correspondientes a la intervención.

-Gestión del bienestar: Donde se busca que el sistema alcance su calidad de vida a través de medios, condiciones, relaciones y nivel de vida.

EMPATIA

la empatía es la capacidad de comprender los sentimientos y emociones de los demás, basada en el reconocimiento del otro como similar. Es una habilidad indispensable para los seres humanos, teniendo en cuenta que toda la vida transcurre en contextos sociales complejos. La naturaleza social hace que el reconocimiento y la comprensión de los estados mentales de los demás, así como la capacidad de compartir esos estados mentales y responder a ellos de modo adecuado, sean tanto o más importantes que la capacidad de comprender y responder adecuadamente a los contextos naturales no sociales. (López, Arán Filippetti, & Richaud, 2014)

la empatía requiere entonces de la interacción con otros. La interacción con otros, sustentada en características y recursos innatos, permite la construcción de lazos sociales sin los cuales es improbable que la empatía se desarrolle. (López, Arán Filippetti, & Richaud, 2014)

Al realizar una primera aproximación, se podría decir que la empatía es la capacidad de comprender los sentimientos y emociones de los demás, basada en el reconocimiento del otro como similar. Es una habilidad indispensable para los seres humanos, teniendo en cuenta que toda nuestra vida transcurre en contextos sociales complejos. Esta naturaleza social hace que el reconocimiento y la comprensión de los estados mentales de los demás, así como la capacidad de compartir esos estados mentales y responder a ellos de modo adecuado, sean tanto o más importantes que la capacidad de comprender y responder adecuadamente a los contextos naturales no sociales. (López, Arán Filippetti, & Richaud, 2014)

**GESTIÓN DEL BIENESTAR FRENTE A JOVENES UNIVERSITARIOS
VINCULADOS A LA ASOCIACION NUEVO FUTURO DE COLOMBIA DESDE LA
CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PARA LA VIDA**

DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES

POST INFORME N°9

Fecha:	15 DE NOVIEMBRE DE 2019	Duración sesión:	2:00 horas
Objetivo Terapéutico:	Desarrollar y fortalecer habilidades sociales para mejorar la relación con los jóvenes universitarios mediante estrategias terapéuticas		
Sistema Psicosocial:	<p>Jóvenes universitarios</p> <p>Mínimo 5 participantes</p> <p>Máximo 14 participantes</p> <p>Población que está institucionalizada desde la niñez</p> <p>OTROS</p> <p>Equipo psicosocial</p> <p>5 participantes</p> <p>Mayores de 30 años</p> <p>CONTEXTO COMPLEJO</p>		

	<p>Formadores</p> <p>1 hombre</p> <p>1 mujer</p> <p>Mayores de 30 años</p>
Terapeuta Psicosocial:	Jennifer Dayana Alfonso Vanegas
EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DEL TALLER TERAPÉUTICO	
Evaluación de la Presentación y Bienvenida	<p>Se comenzó el taller con un saludo cordial.</p> <p>Previamente se dio la bienvenida a los participantes del grupo indicando el nombre del taller, el objetivo del mismo, y previamente la presentación del terapeuta que estarían a cargo.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Respetar la palabra del otro -No agredirse física ni verbalmente -El que quiere pedir la palabra tiene que alzar la mano -Participar en la actividad -No burlarse de los compañeros -No hacer uso del celular durante la sesión, a menos que sea estrictamente necesario.
1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO	
Nombre de la actividad:	La naturaleza
Ejecución de la actividad:	<p>Se suministro el material para el desarrollo de la actividad al sistema psicosocial.</p> <p>Se pidió que voltearan la hoja blanca en donde no estaba el corazón y dibujaran una parte de la naturaleza con lo que más tuvieran afinidad.</p>

	<p>Algunos participantes decidieron dibujar el mar, pero la mayoría se inclino por bosques ya esto les genera paz y armonía.</p> <p>Lo siguiente que se realizo fue escribir las tres cualidades sociales en lo cual se destaco la amabilidad, respeto, tolerancia, sociabilidad.</p> <p>Ya una vez inmersos en la sesión se les pidió que se relajaran y no pensarán en sus problemas, se centraran un poco mas en ellos mismos y en las potencialidades que tenían.</p> <p>Al abrir los ojos los participantes reflexionaron sobre la carga emocional que tenían y el como lograron sentirse tranquilos a través de la meditación.</p> <p>En la recta final de la actividad voltearon la hoja y se enfocaron en el corazón, se sugirió que escribieran, las características positivas que dejar tener buenas habilidades sociales, en lo que se resalto, la tolerancia, madurez, vínculos de amistad y comunicación asertiva.</p> <p>Por ultimo el sistema psicosocial resalta algunos lugares en los que se habían presentado inconvenientes por el mal manejo de las habilidades sociales, los cuales son, colegio, entrenamiento deportivo, casa, trabajo.</p>
<p>Logros obtenidos:</p>	<p>Se logro identificar que ambientes les genera bienestar al sistema psicosocial, se identifico abundar en las características que desarrollo el sistema psicosocial al desenvolver sus habilidades sociales.</p> <p>Se logro realizar una sesión de relajación en la que se abordo el tema de las potencialidades y se logró generar reflexión.</p> <p>Se logro identificar las características positivas que deja el tener buena capacidad para desarrollar habilidades sociales, y se resalto en que ocasiones se sentían poco agradados con su comportamiento en circunstancias y el como las modificarían.</p>
<p>Duración:</p>	<p>1 hora</p>

2. ACTIVIDAD CENTRAL

Nombre de la actividad:	Mis metas a largo plazo
Ejecución de la actividad:	<p>Se suministro las guías a los participantes y lo siguiente que se realizo fue armar una mesa redonda.</p> <p>Se explico sobre la guía y de acuerdo a sus futuribles lo desarrollaron se dio aproximadamente 15 minutos.</p> <p>En lo que se resaltó generar lazos de confianza entre el sujeto los otros y el contexto complejo, corregir errores a partir del relacionarse con personas externas, ser más espontáneos y de esta manera generar más empatía y comunicarse de manera asertiva</p>
Logros obtenidos:	Se abordo el tema de habilidades y se generaron soluciones a los inconvenientes que surgen al desarrollarse, desenvolverse y comunicarse con más personas.
Duración:	1 hora

4. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL TALLER

Se logro generar un momento de reflexión y relajación por medio de la relajación en donde se destacaron las potencialidades y capacidades del sistema psicosocial.

Se identificaron que situaciones impiden desarrollar de manera espontánea sus habilidades y se destaca que beneficios traer el saber utilizar y como lo pueden realizar de manera correcta.

Se abundo en el tema de habilidades sociales y se busca soluciones para enfrentar aquellas situaciones negativas.

5. SUGERENCIAS PARA SEGUIMIENTO DE PROCESO

Es pertinente abundar en las posibles soluciones que se les da a las situaciones negativas.

6. APRENDIZAJES, CONCEPTOS Y PROCESO FORMATIVOS DEL TALLER

-Historia psicosocial: Para Determinar que necesidades tienen el sistema y en base a esto realizar las sesiones correspondientes a la intervención.

-Gestión del bienestar: Donde se busca que el sistema alcance su calidad de vida a través de medios, condiciones, relaciones y nivel de vida.

HABILIDADES SOCIALES

Las destrezas sociales son una parte esencial de la actividad humana ya que el discurrir de la vida está determinado, al menos parcialmente, por el rango de las habilidades sociales (Caballo, 2005). Distintos estudios señalan que las habilidades sociales inciden en la autoestima, en la adopción de roles, en la autorregulación del comportamiento y en el rendimiento académico, entre otros aspectos, tanto en la infancia como en la vida adulta.(Betina Lacunza & Contini de González, 2011)

la temática de las habilidades sociales es relevante, no sólo por su dimensión relacional, sino por su influencia a otras áreas vitales tales como la escolar, la familiar, entre otras. Está comprobado que aquellos niños y/o adolescentes que muestran dificultades en relacionarse o en la aceptación por sus compañeros del aula, tienden a presentar problemas a largo plazo vinculados con la deserción escolar, los comportamientos violentos y las perturbaciones psicopatológicas en la vida adulta, sostienen que las habilidades sociales no sólo son importantes respecto a las relaciones con los pares sino Los comportamientos sociales se aprenden a lo largo del ciclo vital, por lo que ciertas conductas de los niños y adolescentes para relacionarse con sus pares, ser amable con los adultos o reaccionar agresivamente, entre otras, depende del proceso de socialización. Según Schaffer (1990), las interacciones sociales implican una serie de modelos de comportamientos muy complejos y sincronizados, ejecutados recíprocamente por dos o más sujetos. Cabe destacar que la socialización se produce en interrelación con el desarrollo cognitivo.(Betina Lacunza & Contini de González,

2011)

Tanto la familia y la escuela como el acceso a otros grupos de pertenencia son ámbitos privilegiados para el aprendizaje de habilidades sociales, siempre y cuando estos contextos puedan proporcionar experiencias positivas para adquirir comportamientos sociales, ya que se aprende de lo que se observa, de lo que se experimenta (propias acciones) y de los refuerzos que se obtiene en las relaciones interpersonales; también se aprenden comportamientos sociales de los medios de comunicación como la utilización de productos simbólicos de la cultura. En definitiva, el contexto en sus múltiples acepciones (las características maternas y paternas, la experiencia en la crianza, el acceso a más media como televisión o internet, entre otros) se vincula de modo decisivo a cómo se aprenden y practican habilidades sociales salugénicas o disfuncionales, En muchas ocasiones, estos déficits en las habilidades sociales pueden conllevar la presencia de trastornos psicopatológicos en la vida adulta.(Betina Lacunza & Contini de González, 2011)



**GESTIÓN DEL BIENESTAR FRENTE A JOVENES UNIVERSITARIOS
VINCULADOS A LA ASOCIACION NUEVO FUTURO DE COLOMBIA DESDE LA
CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PARA LA VIDA**

RESPECTO

POST INFORME N°10

Fecha:	15 DE NOVIEMBRE DE 2019	Duración sesión:	2:00 horas
Objetivo Terapéutico:	Fortalecer la interacción y el respeto dentro de los organismos que conforman el sujeto, los otros y contexto con el fin de generar relaciones sólidas por medio de talleres terapéuticos.		
Sistema Psicosocial:	<p>Jóvenes universitarios</p> <p>Mínimo 5 participantes</p> <p>Máximo 14 participantes</p> <p>Población que está institucionalizada desde la niñez</p> <p>OTROS</p> <p>Equipo psicosocial</p> <p>5 participantes</p> <p>Mayores de 30 años</p> <p>CONTEXTO COMPLEJO</p> <p>Formadores</p> <p>1 hombre</p> <p>1 mujer</p> <p>Mayores de 30 años</p>		
Terapeuta Psicosocial:	Jennifer Dayana Alfonso Vanegas		
EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DEL TALLER TERAPÉUTICO			

Evaluación de la Presentación y Bienvenida	<p>Se comenzó el taller con un saludo cordial.</p> <p>Previamente se dio la bienvenida a los participantes del grupo indicando el nombre del taller, el objetivo del mismo, y previamente la presentación del terapeuta que estarían a cargo.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Respetar la palabra del otro -No agredirse física ni verbalmente -El que quiere pedir la palabra tiene que alzar la mano -Participar en la actividad -No burlarse de los compañeros -No hacer uso del celular durante la sesión, a menos que sea estrictamente necesario.
---	---

1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO

Nombre de la actividad:	Planificando
Ejecución de la actividad:	<p>Se dio una breve introducción sobre el respeto y algunos del participante dieron su punto de vida, en ese momento se genero un pequeño debate ya que se tenían conceptos diferentes sobre este tema.</p> <p>Se suministro el material a diligenciar se dio un tiempo aproximado de 15 minutos.</p> <p>Por último, se socializo su postura ante esto a lo que sus respuestas se basaron en que el respeto se basa en la tolerancia, sus creencias religiosas también influyen de manera reiterativa en este tema, se establecieron estrategias para se respetuosos tales como dirigirse de manera asertiva, escuchar y establecer parámetros.</p> <p>También se plantearon soluciones como aprender aceptar las diferencias, actuar en pro de beneficios para las dos partes y resaltaron el no culpar al otro por pensar diferente y tener en cuenta la igualdad y respeto por</p>

	<p>pensamiento de cada ser humano.</p> <p>Y por último dejaron la frase reflexiva de ponerse en los zapatos del otros para entenderlo un poco.</p>
Logros obtenidos:	<p>Se logro profundizar y enfatizar en el concepto de respeto por medio del debate y punto de vista del sistema psicosocial para generar conocimiento mas detallado sobre esta temática.</p> <p>El sistema logro reconocer que el respeto se basa en la tolerancia y las creencias que cada uno tenga.</p> <p>Se establecieron estrategias para fortalecer el respeto tales como el escuchar, establecer parámetros, aceptar la diferencia de pensamiento y actuar a partir de los beneficios de persona que conviven en un mismo entorno.</p>
Duración:	1 hora
2. ACTIVIDAD CENTRAL	
Nombre de la actividad:	Respeto
Ejecución de la actividad:	<p>Se suministro la letra de la canción y se puso la canción para que el sistema psicosocial la escuchara.</p> <p>Se socializo el tema de la canción a lo que ellos mostraron su postura y dijeron lo siguiente, en ocasiones no eran razonables y actuaban de manera irrespetuosa y eso les generaba estrés, también se resaltó la siguiente frase “tratar a los demás como lo harías contigo” ya en algunas circunstancias se pasa por encima de los demás y no se tiene conciencia ni reflexión sobre lo que puede llegar a sentir la otra persona</p> <p>También se resaltó el aprender a vivir y a disfrutar la vida por medio del respeto, el quererse a sí mismo y a los demás reír y respetar a cada</p>

	persona sin discriminar a nadie.
Logros obtenidos:	<p>Se logro identificar que en algunas situaciones el sistema psicosocial no actuar de manera respetuosa y por esta se genera estrés se lograron concientizar sobre las acciones negativas y la influencia que estaba generando para sus vidas.</p> <p>Se reflexiono sobre la importancia de ponerse en los zapatos del otro y el trato indebido que se da en algunas situaciones y de corregir aquellas acciones por medio de la comunicación.</p>
Duración:	1 hora

4. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL TALLER

Se logro obtener un concepto de manera profunda sobre el respeto y generar reflexión a partir del punto de vista de todos los integrantes del sistema psicosocial.

Se logro reconocer las creencias de las que se apoyan los participantes para implementar y desarrollar el respeto.

Entre todos se lograron establecer los pasos para realizar estrategias para fortalecer el respeto y se generó la unión de grupo.

Se logro identificar las situaciones mas propensas a actuar de manera indebida y su busco soluciones para contrarrestar estos momentos.

Se llego a la conclusión que el ponerse en los zapatos del otro es el primer paso para impartir respeto en una relación débil.

5. SUGERENCIAS PARA SEGUIMIENTO DE PROCESO

Es pertinente abundar en las posibles soluciones que se les da a las situaciones negativas.

6. APRENDIZAJES, CONCEPTOS Y PROCESO FORMATIVOS DEL TALLER

-Historia psicosocial: Para Determinar que necesidades tienen el sistema y en base a esto realizar las sesiones correspondientes a la intervención.

-Gestión del bienestar: Donde se busca que el sistema alcance su calidad de vida a través de medios, condiciones, relaciones y nivel de vida.

RESPECTO

Respeto consiste en la respuesta a lo existente como tal, a la en sí misma pacífica majestad del ser, en contraposición a toda mera ilusión o ficción; constituye la respuesta a su propia consistencia interior y a la realidad positiva, así como a su independencia respecto de nuestro arbitrio. En el respeto “conformamos” nuestro criterio al valor fundamental de lo existente; lo reconocemos, damos en cierto modo a lo existente la oportunidad de desplegarse, de que nos hable, de que fecunde nuestro espíritu. Por eso, la actitud básica que supone el respeto constituye ya de por sí algo indispensable para un entendimiento adecuado. La profundidad, la abundancia, y sobre todo el arcano misterioso de lo real sólo se descubre al espíritu respetuoso. El respeto es, por otra parte, un elemento constitutivo del asombro (thaumátsein) que, según Platón y Aristóteles, constituye un presupuesto ineludible del filosofar. La falta de respeto es la fuente principal de errores filosóficos. Si es un fundamento necesario para cualquier conocimiento auténtico y adecuado, es aún más indispensable para una captación y comprensión de los valores. Solamente al respetuoso se le abre el mundo sublime de los valores, en tanto se siente inclinado a reconocer la existencia de una realidad superior a la que se abre, estando dispuesto a callar y a dejarla hablar. Se entiende así por qué el respeto es la madre de todas las virtudes, pues cada virtud contiene en sí misma una respuesta actualizada al valor de un determinado sector del ser, y supone entonces la comprensión y el entendimiento

de los valores.(Hildebrand, 2013)

Así, el respeto es, de un lado, un presupuesto para entender y captar los valores y, de otro, una parte central de la adecuada respuesta de valor. De ahí que represente una condición necesaria y, al mismo tiempo, un elemento esencial de todas las virtudes. Es como si en el hombre individual el respeto fuese algo inherente a su esencial carácter de persona creada. Constituye la suprema grandeza del individuo el ser capaz de Dios (capax Dei). Podemos entenderlo en otro sentido: el hombre tiene la capacidad de concebir algo que es más grande que él, de ser atraído y fecundado por ello, y él mismo puede entregarse a ese bien mediante una pura respuesta de valor nacida de su propio querer. Esa esencial trascendencia del hombre lo distingue de una planta o de un animal, ambos exclusivamente inclinados a desplegar su propia esencia. Sólo el hombre respetuoso ratifica conscientemente su verdadera condición humana y su situación metafísica. Asume una actitud ante lo existente que actualiza sólo por su facultad receptiva y su capacidad cognoscitiva, a través de la cual puede ser fecundado por una realidad superior.(Hildebrand, 2013)