

**PROGRAMA DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL CON  
METAPROPÓSITO DE CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PSICOSOCIALES  
PARA LA VIDA DESDE LA GESTIÓN DEL BIENESTAR ORIENTADO A LAS  
RELACIONES DE VIDA EN ADULTOS MAYORES VINCULADOS AL  
PROGRAMA BANCO DE ALIMENTOS DE LA ALCALDÍA DE CAJICÁ**

**BOHÓRQUEZ BARRETO JIMMI FERNEY**

**UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO**

**TERAPIAS PSICOSOCIALES**

**BOGOTÁ D.C**

**2020**

**PROGRAMA DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL CON  
METAPROPÓSITO DE CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PSICOSOCIALES  
PARA LA VIDA DESDE LA GESTIÓN DEL BIENESTAR ORIENTADO A LAS  
RELACIONES DE VIDA EN ADULTOS MAYORES VINCULADOS AL  
PROGRAMA BANCO DE ALIMENTOS DE LA ALCALDÍA DE CAJICÁ**

*Trabajo de Grado presentado como prerrequisito  
Parcial para obtener el Título de  
PROFESIONAL EN TERAPIAS PSICOSOCIALES*

**BOHÓRQUEZ BARRETO JIMMI FERNEY**

**UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO**

**TERAPIAS PSICOSOCIALES**

**BOGOTÁ D.C**

**2020**

## **AGRADECIMIENTOS**

En primer lugar, quiero agradecer a mi familia por haberme apoyado en todo este proceso y siempre confiar en mis capacidades.

También quiero agradecer a los tres profesores que estuvieron acompañándome y guiándome durante el proceso: Profesora Adíela Zapata Zapata, Ivette González y Andrés Felipe Manosalva.

También quiero agradecer a la decana Karol Vásquez R. y la Dr. María Victoria Medina por estar presentes en cada etapa de este proceso.

Agradezco a la facultad de terapias psicosociales por permitirme hacer parte de esta hermosa carrera.

También agradezco a la profesora María Pilar que fue de gran importancia en el proceso.

Así mismo, agradezco al programa banco de alimentos de la alcaldía de Cajicá, la directora del programa...y al sistema psicosocial que de manera voluntaria y con gran interés participó del mi trabajo de grado.

También agradezco a cada uno de los docentes de la facultad de terapias psicosociales los cuales estuvieron presentes en las diferentes etapas de este proceso. También, a mis compañeros los cuales fueron una gran familia y parte fundamental del proceso.

En general agradezco a la vida por haberme permitido vivir esta gran oportunidad.

## Contenido

1. PROBLEMA .....	1
<b>1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>1</b>
1.1.1 FORMULACION DEL PROBLEMA .....	2
2. JUSTIFICACIÓN .....	3
3. OBJETIVOS .....	5
<b>3.1 OBJETIVO GENERAL .....</b>	<b>5</b>
3.1.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	5
4. MARCO TEORICO .....	6
5. DISEÑO METODOLÓGICO .....	11
<b>5.1 Tipo de estudio:.....</b>	<b>11</b>
<b>5.2 Población: .....</b>	<b>12</b>
<b>5.3 Muestra:.....</b>	<b>12</b>
5.3.1 Tipo de muestra.....	12
<b>5.4 CRITERIOS DE INCLUSIÓN:.....</b>	<b>12</b>
<b>5.5 TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN .....</b>	<b>12</b>
5.5.1 Entrevista semiestructurada y estructurada: .....	12
5.5.2 Grupo de enfoque: .....	13
5.5.3 Observación participante: .....	13
<b>5.6 Consideraciones éticas: .....</b>	<b>14</b>
<b>5.7 Principios y atributos .....</b>	<b>14</b>
<b>5.8 Enfoque Contextual: .....</b>	<b>14</b>
<b>5.9 Marco DDHH y DIH: .....</b>	<b>15</b>
6. CRONOGRAMA GENERAL .....	16
7. PROGRAMA DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL.....	17
<b>7.1 Evaluación psicosocial.....</b>	<b>17</b>
<b>7.2 Diagnostico psicosocial: .....</b>	<b>17</b>
7.2.1 IDEALES FUTUROS PLANTEADOS .....	17
<b>7.3 Atención e intervención Psicosocial .....</b>	<b>20</b>
8. RESULTADOS.....	21

<b>8.1 PROBLEMA PSICOSOCIAL.....</b>	<b>21</b>
8.1.1 Sistema psicosocial: .....	21
8.1.2 Futuribles: .....	21
8.1.3 Proceso de decisión: .....	21
<b>8.2 SISTEMA PSICOSOCIAL .....</b>	<b>22</b>
8.2.1 Sujeto: .....	22
8.2.2 Otros:.....	22
8.2.3 Contexto: .....	23
<b>8.3 METAPROPÓSITO .....</b>	<b>23</b>
8.3.1 Evaluación psicosocial: .....	23
8.3.2 Diagnostico psicosocial:.....	23
8.3.3 Atención e intervención Psicosocial: .....	23
<b>8.4 MODELO PSICOSOCIAL EMERGENTE .....</b>	<b>24</b>
8.4.1 Perspectiva Epistemológica:.....	24
8.4.2 Perspectiva Ontológica:.....	24
8.4.3 Perspectiva Metodológica: .....	24
9. CONCLUSIONES .....	25
<b>9.1 Modelo psicosocial emergente .....</b>	<b>25</b>
<b>9.2 Programa de atención e intervención psicosocial.....</b>	<b>25</b>
10. RECOMENDACIONES .....	27
11. Bibliografía .....	28
12. ANEXOS.....	30
<b>ANEXO N1 .....</b>	<b>30</b>
<b>CONSENTIMIENTO INFORMADO.....</b>	<b>30</b>
<b>ANEXO 2 ENTREVISTAS.....</b>	<b>31</b>
<b>ANEXO 3 ANALISIS RESULTADOS.....</b>	<b>32</b>
<b>ANEXO 4 HISTORIA PSICOSOCIAL PARA GESTION DEL BIENESTAR.....</b>	<b>68</b>
CARACTERIZACIÓN DEL SISTEMA: .....	69
Identificación de futuribles.....	70
IDENTIFICACIÓN DE CONTEXTOS Y ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD .....	74
OPERACIONALIZACIÓN: .....	77
PROPUESTA DE ATENCION E INTERVENCION PSICOSOCIAL .....	79

PROGRAMA DE GESTIÓN DEL BIENESTAR .....	80
<b>ANEXO 5 PREINFORMES-POST INFORMES .....</b>	<b>84</b>
<b>ANEXO 6 PRE-POST INFORMES GRUPALES .....</b>	<b>122</b>

## **1. PROBLEMA**

### **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La vejez es una etapa biológica, donde ocurren múltiples cambios en el ser humano lo que hace que se genere cierta confusión sobre cómo asimilarla generando así dificultades en el adulto mayor como en las personas que están a su alrededor. Biológicamente el adulto mayor se debilita físicamente, emocionalmente y su parte cognitiva. El adulto mayor además de afrontar estas dificultades también sufre crisis en su identidad, autonomía y pertenencia. La crisis de identidad genera deterioro en su autoestima y aumentan sus estados de depresión y pérdida de su sentido de vida. Adicionalmente se presenta el deterioro físico propio de la vejez, que le impide al adulto mayor desenvolverse como antes en actividades normales de la vida diaria y tener un papel protagónico en la sociedad. Según (Fernandez, Amarilis Guerra, Rondon , Varon, & Ortega, 2014).

Asimismo, el adulto mayor no solo pierde el reconocimiento de sí mismo y de su entorno familiar, sino que se ve expuesto en la mayoría de los casos en atravesar el ciclo del nido vacío, pues debe experimentar en muchos casos la salida de sus hijos y la pérdida de su pareja; en esta circunstancia, tal como indica José Fernando Placeres (2019), comienza a gestarse una serie de carencias afectivas y comunicacionales. Por lo anterior, existe la necesidad de resignificar el sentido de vida en esta etapa del ciclo vital.

Tales situaciones generan el distanciamiento y la separación entre los grupos de edad, (adultos mayores, niños, jóvenes y familia) esto se da por la creación de mitos y estereotipos por adultos de la tercera edad como “el que no sirven para nada, ya vivieron lo que tenían que vivir, o que son como un bebé” etc., lo que hace que exista la necesidad de crear programas que permitan las interacciones entre personas de distintas etapas de la vida, donde se creen espacios para que los adultos mayores cuenten sus historias de vida a los más jóvenes y comuniquen sus experiencias, y que los jóvenes, a su vez, se den cuenta que los adultos mayores merecen ser escuchados, amados y respetados (Bohorquez Cuevas, Sissi Paola, 2015). Ante esta situación se presenta la necesidad de implementar estos programas de atención e intervención que potencie conocimientos y experiencias entre abuelos, donde se relacionen y se comuniquen entre sí.

Lo anterior lleva al siguiente interrogante como pregunta de investigación:

### **1.1.1 FORMULACION DEL PROBLEMA**

¿Cómo contribuir en la construcción de habilidades psicosociales para la vida desde la gestión del bienestar en las relaciones de vida en adultos mayores vinculados al programa banco de alimentos de la Alcaldía de Cajicá?



## 2. JUSTIFICACIÓN

En la vejez se presentan diversas problemáticas por lo que se hace necesario una mayor atención, pues en ella no solo se observa el deterioro físico y psicológico sino también el deterioro social, pues tanto sus relaciones familiares y sociales se ven afectadas. Esto puede ser generado por vivir en una sociedad donde se piensa o se tiene la idea de que el adulto mayor es una persona que ya no tiene la capacidad de aprender y que no está en función de aportar nada a la sociedad justificando que ya vivió lo que tenía que vivir, ahora lo único que puede hacer es que sus cuidadores puedan ayudarlo a realizar todas sus necesidades básicas cómo; alimentarse, vestirse, ejercitarse y recrearse. De este modo se generan ideas de que estos no sirven para nada y que no saben hacer nada. ( Loor López & Rodríguez Álava, 2018)

Según cifras recientes:

El porcentaje de personas mayores de 60 años aumentó en Colombia, pues mientras que en **1985 esta población era el 3,98%, en 2018 aumentó a 9,23%**. De hecho, el director del Dane, Juan Daniel Oviedo, explicó que “para el 2018 se tuvo 40,4 personas mayores de 60 años por cada 100 personas menores de 15 años. En el año 2005 eran solo 28,7” (Universidad del Rosario, 2018).

Ante esta situación, el aumento de la población de adultos mayores es muy rápido, las cifras han ido creciendo década tras década en Colombia y-, la expectativa de vida de los ciudadanos ha aumentado en promedio 10 años respecto a las décadas pasadas, debido a los avances médicos y científicos que benefician la condición de salud; esto significa que la población colombiana está envejeciendo y que el número de habitantes que tendrá esta condición irá en aumento significativamente, es decir, que una parte muy representativa de la población de nuestro país, se encontrará en esta etapa de su ciclo vital y es importante estar preparados para afrontar adecuadamente este fenómeno (Montoya González & Villa Gomez, 2015).

Conforme a la “política pública social para el envejecimiento y la vejez en el distrito capital, Bogotá, al igual que la mayoría de ciudades del mundo, registró durante los

últimos quince años un crecimiento de 5.3% en la población de más de 60 años, casi el doble de la tasa de crecimiento de la población total en la ciudad correspondiente al 2.7%, lo que significa que el distrito capital tiene más de 618 mil personas mayores y se acercan a esa condición 640 mil con edades entre 50 y 59 años” (Sánchez, 2010, p.7).

De acuerdo con esto, la sociedad no está preparada para afrontar esta última etapa; se da más importancia a las etapas anteriores destacando todas las habilidades con las que se cuentan. Sin embargo, cuando se llega a esta última etapa son pocas las herramientas utilizadas para mostrar la vejez sana y activa, mostrando aún las capacidades y vitalidad con las que cuenta el ser humano. Según la cita anterior de (Sánchez., 2010).

Por esto, la importancia y necesidad de la implementación del programa de atención e intervención psicosocial. Dado que las necesidades sociales van en aumento se hace necesario no solo reconocer las necesidades que tienen las personas mayores sino potencializar las habilidades desde las teorías de las capacidades (Guichot Reina, 2015) y el conocimiento de que aún puede aportar en su diario vivir.

A partir de lo anterior, se hace necesario la relación entre el sentido de vida y protagonismo de la parte cultural desde la construcción del respeto entre generaciones que proporcionen y permitan el reconociendo de la importancia de sus vivencias, sus aprendizajes y compartiendo actividades que permitan no solo el conocimiento de sus capacidades y fortalecimiento de su sentido de vida.

La idea se centra en la relación que existe entre generaciones adulto mayor, adulto y niño, la interacción y la comunicación entre el SP (sujeto otros y contexto) permitan la transformación de esa idea que se tiene de ese concepto y el papel que tiene el adulto mayor. Se cree que este es el puente para que el adulto mayor no solo fortalezca ese sentido de vida sino para que las nuevas generaciones entiendan y aporten en una nueva construcción de lo que significa la vejez en donde se dignifique la vida, pero también el hecho que se construya un diálogo desde la propia experiencia y sabiduría de los adultos mayores relacionado con los saberes de los más jóvenes.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1 OBJETIVO GENERAL**

Contribuir a la construcción de habilidades psicosociales para la vida desde la gestión del bienestar orientado a las relaciones de vida en adultos mayores vinculados al programa banco de alimentos de la alcaldía de Cajicá.

#### **3.1.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar los ideales futuros del adulto mayor vinculado al programa banco de alimentos de la alcaldía de Cajicá en relación con la percepción de su propio sentido de vida.
- Sensibilizar al sistema psicosocial (sujeto, otros y contexto) sobre la importancia de implementar programas orientados al fortalecimiento del ciclo vital y las afectaciones psicosociales lo cual se puede ejecutar a través del fortalecimiento de sus capacidades y potencialidades de forma autónoma.
- Desarrollar talleres educativos y terapéuticos que permitan fortalecer las relaciones interpersonales entre los miembros del sistema psicosocial por medio de actividades creativas que proporcionen aprendizajes significativos fortaleciendo el sentido de vida de la población.

#### **4. MARCO TEORICO**

El presente programa tuvo como base el modelo psicosocial emergente el cual es la “formulación epistemológica, ontológica y metodológica de los problemas psicosociales” según (Medina, 2016).

La Perspectiva epistemológica, propone hacer una aproximación comprensiva del problema psicosocial. La construcción de la perspectiva epistemológica se plantea desde 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, a través de la identificación y consecución de sus ideales futuros, (Medina, 2016), esto permite que el sistema psicosocial logre el fortalecimiento de sus habilidades psicosociales Proporcionándole una visión positiva sobre los diferentes cambios que ocurren durante la etapa de adulto mayor (Medina, 2016).

La Perspectiva ontológica permite hacer una aproximación al qué y a las características del objeto de estudio que son los problemas psicosociales con los ejes referenciales: la explicación que es la comprensión e interpretación, la actuación y el dominio y aprovechamiento del conocimiento de los problemas psicosociales en explicación el dar razón el qué, el porqué y el para qué.

En los problemas psicosociales se da la objetivación de situaciones, fenómenos y procesos que conforman una realidad, en donde la situación es el conjunto de realidades o circunstancias provocadas por el impacto de un evento catastrófico en el sistema psicosocial, en este caso, la tercera edad sobre el adulto mayor. El fenómeno se describe como la manera en que percibe el sistema psicosocial la necesidad de mejorar su calidad de vida y los procesos son actividades relacionadas e interactuantes que realiza el sistema psicosocial frente a la necesidad de mejorar su calidad de vida y la interrelación e interacción de las situaciones, fenómenos y procesos que conforman una realidad compleja y única.

Los problemas psicosociales se clasifican de acuerdo con el metapropósito de atención e intervención psicosocial. Como se mencionaba en este programa se evidenció problemas

psicosociales de tercer tipo donde corresponde a la objetivación de situaciones, fenómenos y procesos que conforman la realidad del sistema psicosocial adulto mayor interesado en la construcción de futuribles que le permitan acceder a una mejorar su calidad de vida.

Sus componentes son:

-Un sistema psicosocial

-Futuros ideales

-Proceso de decisión

Para su solución requieren de un programa de atención e intervención psicosocial orientado a la gestión del bienestar.

Desde la Perspectiva metodológica se plantea el modo de actuar sobre los problemas psicosociales desde el (MPE) a través de la atención e intervención psicosocial” (Medina, 2016).

Lo que permite la perspectiva metodológica es la atención e intervención psicosocial a personas, familia, grupos y comunidades con problemas psicosociales como lo es el grupo de adultos mayores pertenecientes al banco de alimentos junto a sus familias amigos y parejas, mediante la IAP. El tener como marco la IAP, garantiza el respeto de los procesos fenomenológicos y el reconocimiento de la complejidad del ser humano como lo es el adulto mayor siendo así la IAP una manera intencional de empoderar y otorgar poder a las personas para que puedan asumir acciones eficaces hacia el mejoramiento en sus relaciones de vida, permite que el adulto mayor sea participante activo, que puedan investigar y transformar su propia realidad, apoyando procesos para lograr su autonomía y así confíen en sí mismos hasta alcanzar el bienestar.

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

## **CONCEPTOS**

### **Relaciones de vida**

Es importante señalar en este apartado a qué se hace referencia con el concepto “relaciones de vida” (Souza Minayo, 2004). Estas hacen referencia a la asociación o involucramiento de una persona con otra. Los seres humanos no pueden explotar todo su potencial si no tienen los vínculos correctos. Dependiendo de nuestras relaciones, podemos crear nuestra personalidad como algo positivo o negativo. Existen solo cinco relaciones que importan en la vida: tu vínculo con objetos, otras personas, la familia, tu propio ser y lo inmaterial. Cualquier desbalance en una de estas interacciones puede causar grandes problemas para alcanzar la felicidad (Souza Minayo, 2004).

### **Envejecimiento**

El concepto de envejecimiento es clave para este proyecto, pues cuando pensamos en las personas adultas mayores, pensamos en todas esas vidas con un pasado que tienen que aceptar, un presente con el que tienen que aprender a vivir y sobre todo un futuro en el que, como todo ser humano, se aspira alcanzar el bienestar y la felicidad. Asimismo, no podemos dejar de dar una mirada hacia nuestro propio envejecimiento y sentirnos preocupados por el ahora de ellos y por el mañana de los que aún estamos llegando a la vejez, sus necesidades y esas cosas que queremos y podemos contribuir sin descuidarlos y entendiendo que hace parte de ciclo vital. (Espinoza, 2016).

### **Ciclo vital**

Por su parte, el ciclo vital puede estar asociado con lo biológico y con lo material; sin embargo, la importancia en ambos casos es compartida, ya que, gracias al ciclo de la vida, las personas pueden entender la naturaleza perecedera de todo lo que existe en el mundo, sea orgánico o no. Todos los organismos vivos tienen un ciclo de vida, en el caso de los seres humanos, ese ciclo cumple diversas etapas: nacimiento, juventud, adultez y vejez. En el nacimiento, el individuo necesita de todos los cuidados de la madre. Durante la juventud, la persona experimenta cambios físicos que lo llevan a definir su identidad. Durante la adultez, la persona se encuentra capacitada física y emocionalmente para reproducirse y formar familia. Y finalmente la vejez, la cual es asumida por las personas como la etapa de

descanso y en donde llegará el momento en que su organismo deje de funcionar y fallezca. De allí la importancia de que desde pequeños se les explique a los niños lo que representa el ciclo de la vida de toda persona, con la finalidad de que éstos puedan comprender que todo lo que nace, algún día deberá morir (Diaz Coronado, 2017).

### **Sentido de vida**

De lo anterior, se puede deducir la importancia de prestar interés al sentido de vida del adulto mayor a partir de sus valores de creación, valores de experiencia, valores de actitud. Desde la logoterapia. Valores de Creación: Se refieren a lo que el ser humano forja en forma de trabajo, creación, transformación. En la labor lo que cuenta es la entrega concreta, la intensidad con la que se aplica a la tarea y no el tipo de trabajo que se realiza. No es tan importante el qué cosa, sino el cómo. Lo que hace de la vida algo insustituible e irremplazable, algo único, algo que sólo se vive una vez, depende del hombre mismo, depende de quién lo haga y de cómo lo haga, no de lo que se haga. Valores de Experiencia Se refieren a lo que el ser humano recibe gratuitamente del mundo, en forma de vivencia artística, filosófica, literaria, etc. Contemplar la belleza de la naturaleza es uno de los mejores modos de encontrar el sentido de la vida. Pero la experiencia más profunda en este segundo camino es el encontrarse con otro ser humano y descubrir en él su unicidad, su ser ahora y todas sus potencialidades que pueden llevar a convertirle en una persona más plena. Esta es la experiencia trascendente del encuentro humano, que admite diversos niveles que recorren todos los tipos de amistad hasta llegar al amor profundo. Por su parte, los valores de Actitud: Se da ante la situación en la cual el ser humano se ve imposibilitado de llevar a cabo los Valores de Creación y los Valores de Experiencia, entonces está en el umbral de los Valores de Actitud. Según (Diaz Coronado, 2017).

Encontrar sentido al trabajo, a la creación, al arte, es más fácil. En cambio, encontrarle el sentido al sufrimiento no lo es. Para los valores de creación se necesita aptitudes, capacidad creadora; para los valores de experiencia, capacidad de sentir y vivenciar; para los valores de actitud, capacidad de sufrimiento y la poseemos naturalmente, no se trae consigo al nacer, tenemos que adquirirla, conquistarla en el padecimiento mismo de la vida,

Desarrollo Humano causas y consecuencias de la pérdida del sentido de vida en adultos mayores.



## 5. DISEÑO METODOLÓGICO

El presente proyecto de investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo, conocido también con el nombre de metodología cualitativa, que consiste en un método de estudio que se propone evaluar, ponderar e interpretar información obtenida a través de recursos como entrevistas, conversaciones, registros, memorias, entre otros, con el propósito de indagar en su significado profundo. Algunas de sus características son: interpretativa ya que permite analizar el lenguaje escrito, oral, gestual o visual. Su lugar de estudio es el contexto natural del fenómeno a estudiar, lo que puede implicar el desplazamiento del sujeto investigador. Comprende la importancia de analizar los fenómenos en su contexto natural, No plantea hipótesis, sino que, a partir de preguntas abiertas y a la luz de las indagaciones, construye interpretaciones y conclusiones sobre los fenómenos estudiados, parte de una mirada holística. Comprende que su objeto de estudio responde a una cultura, cuyos valores debe respetar para que el análisis sea válido. Lo que permite una inmersión en la población logrando identificar y observar información más precisa. El tipo de investigación que se implementó fue la investigación acción participativa en la cual se muestran los pasos a seguir, permitiendo generar una información específica y clara del proyecto, describiendo cómo realizó la propuesta de intervención, incluyendo las consideraciones éticas. El presente programa se enmarcó en la investigación cualitativa, explicando “el propósito de responder a las preguntas de investigación planteadas, cumplir con los objetivos del estudio y someter la hipótesis a prueba” ( Roberto Hernández , 2004, pág. 128).

### 5.1 Tipo de estudio:

Este proyecto fue diseñado a partir de la Investigación Acción Participativa (IAP), la cual está basada en la inserción del investigador en la comunidad, el análisis de las condiciones históricas y la estructura social de la comunidad. Con esta herramienta se pretende elevar el nivel de conciencia de los miembros de la comunidad y promover el desarrollo de organizaciones políticas y grupos de acción.

Con la IAP se buscan resolver problemáticas o realizar cambios, con la intervención constante de los participantes o miembros de la comunidad. 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 Población:**

Adulto mayor entre edades de 65 a 90 años, en total 10 adultos mayores que pertenecen al programa banco de alimentos de la alcaldía de Cajicá, con un estrato socioeconómico entre 1 y 2.

## **5.3 Muestra:**

10 personas

### **5.3.1 Tipo de muestra**

Heterogénea: mujeres y hombres adultos mayores pertenecientes al banco de alimentos en la alcaldía de Cajicá.

## **5.4 CRITERIOS DE INCLUSIÓN:**

- Pertenecer o estar vinculado al programa banco de alimentos del municipio de Cajicá
- Hombres y mujeres
- Ser adulto mayor.

## **5.5 TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

Para el desarrollo del presente proyecto se tuvo en cuenta 3 técnicas de recolección de información, las cuales se dan a conocer a continuación:

### **5.5.1 Entrevista semiestructurada y estructurada:**

En la presente investigación se realizaron entrevistas semiestructuradas y estructuradas ya que este instrumento permite acceder a los pensamientos, representaciones, preocupaciones, deseos, etc., de las personas involucradas en el proceso.

“Este tipo de entrevista hace que el entrevistador despliegue una estrategia mixta, alternando preguntas estructuradas, con preguntas espontáneas. Es una entrevista muy completa pues mientras la parte preparada permite comparar entre los diferentes candidatos, la parte libre permite profundizar en las características específicas del candidato.” ( Roberto Hernández , 2004, pág. 403)

### **5.5.2 Grupo de enfoque:**

Permitió la recolección de información y escuchar las historias personales, indagando asuntos específicos dejando que los participantes compartan sus ideas. Debido a que la sesión se lleva a cabo engrupo, puede que sea más difícil para algunas personas compartir experiencias personales.

“Es el procedimiento de investigación de cualitativa más importantes pues su propósito consiste en reuniones de grupos pequeños o medianos (tres a 10 personas), en las cuales los participantes conversan en torno a uno o varios temas en un ambiente relajado e informal, bajo la conducción de un especialista en dinámicas grupales que fomenta la interacción en la sesión ( Roberto Hernández , 2004, pág. 460)

### **5.5.3 Observación participante:**

Otra herramienta importante para la recolección de información será la observación participante. Con esta se pretende recolectar información del sistema psicosocial a través de la observación de cómo se mueve como habla su postura ese lenguaje no verbal que tienen y que pueda lograr obtener de ellos.

“La observación participante es considerada como una habilidad básica del investigador, en donde existe un fin y hay una planeación sistemática, se realiza un plan previo, un registro del fenómeno observado y al final se evalúa la validez y viabilidad. Se continuará con un ciclo repetitivo.” ( Roberto Hernández , 2004, pág. 399)

### **5.6 Consideraciones éticas:**

El presente proyecto cumplió con lo establecido en el **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. Se contará con consentimiento informado por escrito, se llevará a cabo cuando se obtenga la autorización del lugar donde se va a llevar a cabo la investigación” (ver anexo formato consentimiento informado).

También se cumplió con lo establecido en el código ético y deontológico del terapeuta psicosocial.

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

### **5.7 Principios y atributos**

Este enfoque se basa desde la IAP permitiendo que el sistema psicosocial tenga una participación activa durante la implementación del proyecto, de igual forma brinda al sistema psicosocial un espacio para que fortalezca y genere conciencia en cuanto a sus experiencias, creencias y pensamientos que tenga que ver con la problemática que se quiere evitar teniendo en cuenta que el enfoque participativo genera conciencia y compromiso haciendo que el proyecto sea sostenible y así se pueda generar una transformación en la población beneficiaria.

### **5.8 Enfoque Contextual:**

Se enfocó en la interacción de los Padres (individuo) y el entorno social, pues “al considerar a la persona integral en su conjunto, el reconocimiento e identificación del

contexto donde se encuentra, es de la mayor importancia para los procesos de transformación.” (Victoria Maria.2016)

### **5.9 Marco DDHH y DIH:**

Más allá del concepto, los derechos humanos son expresados y definidos por la Asamblea General de las Naciones Unidas en donde valida los derechos humanos como “el reconocimiento de la dignidad inalienable de los seres humanos”. (ONU) es de decir que se reconoce al hombre y mujer como “Libre de discriminación, desigualdad o distinciones de cualquier índole, la dignidad humana es universal, igual e inalienable.” (Humanismo). Esta misma declaración establece que “la maternidad y la infancia tienen derechos a cuidados especiales y asistencia” (ONU, 1948) y describe la familia como “la unidad grupal natural y fundamental de la sociedad”. (ONU, 1948)

## 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**

A continuación, se describe el proceso realizado.

### **7.1 Evaluación psicosocial**

En esta etapa se realizó la inmersión en la población identificando así al sistema psicosocial, luego se procedió a la caracterización del sistema psicosocial mediante la aplicación de técnicas de recolección de información aplicadas a un grupo de 10 adultos mayores entre edades de 65 a 85 años los cuales hacen parte del programa banco de alimentos creado por la alcaldía de Cajicá. Se realizó un acercamiento y se identificó sus ideales futuros que estuvieron encaminados al fortalecimiento de sus relaciones de vida entre sujeto otros y contexto complejo.

### **7.2 Diagnostico psicosocial:**

Se hizo la identificación de futuribles como el desarrollo de un proyecto de vida y el fortalecimiento en sus redes de apoyo que permitió iniciar con el diseño y creación de la propuesta de atención e intervención desde la gestión del bienestar, la cual se enfocó en las necesidades del sistema psicosociales y la determinación del componente relaciones de vida, posterior a esto esas necesidades o futuribles permitieron realizar el análisis de factibilidad teniendo en cuenta al sujeto otros y contexto. En el análisis de factibilidad se evidencia claramente los recursos con los que cuenta el sistema psicosocial como el tener y pertenecer a una familia donde el sistema psicosocial cuenta con el apoyo tanto de las partes gubernamentales como de su familia, reconfirmando la viabilidad del alcance de sus ideales.

### **7.2.1 IDEALES FUTUROS PLANTEADOS**

#### ***7.2.1.1 Relaciones de Vida:***

El lograr que el sistema psicosocial se reconozca asimismo como una persona que cuenta con capacidades y habilidades para alcanzar sus ideales futuros a pesar de su etapa en el ciclo vital. Lo anterior, debido a que en ocasiones la vejez provoca estado de tristeza y falta de autonomía, deterioro físico y cognitivo que le impide al adulto mayor desenvolverse

como lo hacía antes en actividades normales de la vida diaria lo que provoca que no tenga un papel protagónico en la sociedad.

De lo anterior se puede decir que por tales situaciones se genera el distanciamiento y la separación entre los grupos como: otros adultos mayores, familiares, niños, jóvenes etc.) como una derivación de esto la creación de mitos y estereotipos que se tienen del adulto mayor como: “el que no sirven para nada, que ya vivieron lo que tenían que vivir, o que son como un bebé, etc.” Lo que hizo necesario desarrollar estrategias que proporcionen herramientas que permitan el aceptar y erradicar esas ideas que se tienen acerca de su edad, adicional a esto implementar la participación activa no solo del sujeto sino de otros y contexto el cual permite una mejora en las relaciones e interacciones entre estos y mejorar así la utilización de recursos y habilidades fortaleciendo las interacciones entre las personas de las distintas etapas del ciclo vital.

El cumplir de estos ideales futuros le permitió al adulto mayor tener pensamientos, actitudes, emociones, y percepción de sí mismo y el entorno muchos más positivos permitiendo una mejora en los diferentes aspectos de su vida como el familiar social y personal.

#### ***7.2.1.2 Autorrealización.***

Fortalecimiento en aspectos que hacen parte de la socialización a nivel personal como los auto esquemas debido a daños o pérdidas que han generado aislamiento por parte del adulto mayor por lo que fue necesario el promover el respeto entre generaciones que permitan el reconocimiento e importancia de sus vivencias, sus aprendizajes y compartiendo actividades que permitan el conocimiento de sus capacidades y fortalecimiento de su sentido de vida.

#### ***7.2.1.3 Tener o pertenecer a una familia funcional.***

El fortalecer las relaciones interpersonales con su familia la cual se ha deteriorado por causa del distanciamiento que se ha generado y por falta de comunicación asertiva entre los miembros a través de los tiempos. Este ideal permitirá fortalecer vínculos, tener un mayor apoyo y unión familiar para afrontar sus diferencias y dificultades, lo que le permitirá al



sistema psicosocial recuperar y fortalecer las redes de apoyo por medio de actividades que les permita relacionarse, interactuar, potencializar y afianzar los vínculos entre su familia lo que genera expectativas de apoyo de parte de ellos.

#### ***7.2.1.4 Formar parte de redes sociales con propósito cooperativo***

Fortalecimiento en el apoyo social ya que el sistema psicosocial presenta diversas problemáticas no solo es el deterioro físico y psicológico sino también deterioro social, sus relaciones sociales se ven afectadas, generadas por ideas sociales sobre la vejez. De este modo se genera una distorsión en su forma de vida y el sistema psicosocial presenta dificultades en sus relaciones sociales, por tal razón es de gran importancia el fortalecimiento en el apoyo social lo que les permitirá realizar actividades que los hagan sentir vitales e importantes para sus amigos y la sociedad en general.

El fomentar estrategias que permitan crear grupos de apoyo de los cuales ellos hagan parte y sean grupos sociales donde funcionen como apoyo de relación e interacción y que compartan características e intereses en común para afrontar todo tipo de situaciones de una forma colectiva

De los ideales futuros anteriores la idea se centra en la relación que existe entre generaciones adulto mayor, adulto y niño, la interacción y la comunicación entre el SP (sujeto otros y contexto) permitan la transformación de esa idea que se tiene de ese concepto y el papel que tiene el adulto mayor. Logrando la Sensibilización del sistema psicosocial (sujeto, otros y contexto) sobre la importancia de implementar programas orientados al fortalecimiento del ciclo vital y las afectaciones psicosociales lo cual se puede ejecutar a través del fortalecimiento de sus capacidades y potencialidades de forma autónoma.

#### ***7.2.1.5 Funcionalidad de grupo o comunidad con fines altruistas***

El estado juega un papel muy importante en la funcionalidad en grupos o comunidad con fines altruistas. El sistema psicosocial percibe al banco de alimentos como un espacio de gran importancia tanto para las ayudas que ellos reciben como entrega de mercado como en espacios donde pueden interactuar por tanto es necesario la implementación de más

programas diseñados y orientados para el adulto mayor, tanto en la parte recreativa, psicosocial y en necesidades vitales como servicios de salud y alimentación.

Alguno de los recursos con los que cuentan es el apoyo político o gubernamental el cual ha generado programas encaminados a el apoyo de personas de la tercera edad, pero la falta de acompañamiento hace que no se utilicen de la mejor manera generando dificultades en su calidad de vida tanto físico y psicológico. Por esto la importancia de contar con el apoyo o vinculación de más instituciones y grupos donde el sistema psicosocial pueda socializar y donde sientan que Pertenece a algún grupo que compartan los mismos ideales.

**7.3 Atención e intervención Psicosocial:** Se realizó la implementación de la propuesta de atención e intervención lo cual incluye 6 sesiones individuales y 5 sesiones grupales las cuales estaban orientadas a la consecución de los ideales futuros del sistema psicosocial (adulto mayor) donde se incluyó sujeto (adulto mayor) otros (parejas e hijos) y contexto (nietos) enfocado a las relaciones de vida desde la gestión del bienestar. A través de talleres terapéuticos, talleres educativos, intervenciones individuales.

## 8. RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados del programa de atención e intervención psicosocial con metapropósito construcción de habilidades psicosociales para la vida desde la gestión del bienestar orientado a las relaciones de vida en adultos mayores vinculados al programa banco de alimentos de la alcaldía de Cajicá:

### 8.1 PROBLEMA PSICOSOCIAL

#### 8.1.1 Sistema psicosocial:

**Sujeto:** Adulto mayor pertenecientes al banco de alimentos del municipio de Cajicá.

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

**Contexto complejo:** Los hijos y pareja del adulto mayor

**8.1.2 Futuribles:** Desde los ideales que el sistema psicosocial se planteó, se logró el fortalecimiento de las habilidades psicosociales en el adulto mayor que le permitieron mejorar sus relaciones de vida con los miembros de su estructura familiar permitiéndole así encontrar diversas formas de ver lo que le da sentido a su vida. Por otro lado, se logra el fortalecimiento de esas relaciones interpersonales entre los miembros del sistema psicosocial lo cual le permite crear lazos de apoyo más sólidos y así mejorar su calidad de vida y la de su familia. Como se evidencia con una de las participantes quien expresó después de realizar un taller lo siguiente: *“las actividades que me hizo el día que nos vimos me ayudo a darme de cuenta que mi familia es muy importante y que yo como su mama tengo que dejar mi orgullo y hablarles lo que siento y lo que no me gusta y así lo hice y pudimos hablar de todo hasta de la muerte de su papa y fue al principio difícil pero ya me están llamando más seguido a preguntar de como estoy”*

**8.1.3 Proceso de decisión:** El sistema psicosocial frente a esos ideales futuros de manera autónoma logra generar una concientización sobre lo que quiere alcanzar y cómo lo puede conseguir, de manera autónoma y auto gestionada, diseña estrategias como la solución de conflictos en las relaciones familiares que le permitirán cumplir esos ideales como el fortalecer sus relaciones interpersonales, teniendo en cuenta cada una de sus decisiones de forma responsable con libertad.

## **8.2 SISTEMA PSICOSOCIAL**

### **8.2.1 Sujeto:**

El sistema psicosocial logra identificar su rol dentro de la estructura familiar, lo que le permitió conocerse como un ser único e irrepetible, que cuenta con múltiples capacidades que le permiten empoderarse frente a las acciones o decisiones que tome respecto al propósito de fortalecer sus relaciones de vida teniendo en cuenta que fue un proceso se enmarcó de forma autónoma y auto gestionada y responsable sobre sus necesidades e ideales, lo que le permitió fortalecer su sentido de vida por medio de la re significación de sus experiencias familiares fomentando así sus valores en sí mismo, como el amarse, valorarse, respetarse.

El sistema psicosocial logra identificar sus necesidades de manera autónoma y buscar estrategias que le permitan desarrollar acciones personales las cuales contribuyeron al cumplimiento de sus futuribles.

Se logra que el sistema psicosocial se reconozca así mismo como una persona que cuenta con capacidades y habilidades para alcanzar sus ideales futuros a pesar de su etapa en el ciclo vital.

Se logró la concientización sobre la promoción del respeto entre generaciones lo que permite el reconocimiento e importancia de las vivencias y aprendizajes para compartir conocimiento de sus capacidades y fortalecimiento de su sentido de vida.

Se logró fortalecer las relaciones familiares lo que le permitió al sistema psicosocial recuperar y fortalecer las redes de apoyo por medio de actividades que les facilitan el relacionarse, interactuar, potencializar y afianzar los vínculos entre su familia.

Se logró fomentar estrategias que permitieron la creación grupos de apoyo en los cuales ellos hicieran parte donde funcionen como apoyo de relación e interacción y que compartan características e intereses en común para afrontar todo tipo de situaciones de una forma colectiva.

**8.2.2 Otros:** Al fomentar las relaciones de vida entre el adulto mayor y los funcionarios se logro que se fortalecieran los lazos de comunicación.

Se fomentó las adecuadas relaciones de vida entre equipo psicosocial y el adulto mayor lo que genera un mayor tejido social.

Se Logra que comprendieran que ante las dificultades deben permanecer unidos con el propósito claro de aceptarse y aceptar a los otros como parte fundamental y constante en sus vidas, generando así fortalecimiento y afianzamiento de sus habilidades para la resolución en sus conflictos, buscando estrategias que les permitió el control y manejo de sus emociones en situaciones de estrés y tensión lo que les permitió el fortalecimiento en su comunicación asertiva y vínculos familiares.

Se logró que el sistema psicosocial sujeto, otros y contexto reconocieran la importancia de cada uno como parte de un sistema el cual se relaciona e interactúa constantemente.

### **8.2.3 Contexto:**

Se Logró que el sistema psicosocial junto a sus hijos representase a cada uno de los miembros dentro de la escultura familiar observando así el rol que cada uno ejerce y el tipo de relaciones y vínculos que manejaban entre sí. Lo anterior, a través del trabajo en unión en el diseño e implementación de estrategias que les permitió el fortalecimiento en sus relaciones e interacciones proporcionando así el resignificar su sentido de vida por medio de las vivencias e ideales.

## **8.3 METAPROPÓSITO**

**8.3.1 Evaluación psicosocial:** se logra la identificación de un grupo de adultos mayores a los cuales se observa cuáles son sus ideales futuros logrando así identificar que buscan el fortalecimiento de sus relaciones de vida con el sistema psicosocial, sujeto, otros y contexto.

**8.3.2 Diagnostico psicosocial:** Se logró la identificación de los ideales futuros lo que permitió diseñar e implementar una propuesta de atención e intervención desde la gestión del bienestar la cual se enfocó en las necesidades del sistema psicosocial.

**8.3.3 Atención e intervención Psicosocial:** Se logró la implementación de la propuesta de atención e intervención psicosocial la cual incluyó 6 sesiones individuales y 5 sesiones grupales las cuales estaban orientadas a los ideales futuros del sistema psicosocial (adulto

mayor) donde se incluyó sujeto (adulto mayor) otros (parejas e hijos) y contexto (nietos) enfocado a las relaciones de vida desde la gestión del bienestar. Lo anterior, a través de talleres terapéuticos que les permitiera el alcance de los ideales futuros planteados.

#### **8.4 MODELO PSICOSOCIAL EMERGENTE**

**8.4.1 Perspectiva Epistemológica:** Se potencializa la autorrealización del sistema psicosocial por medio de la identificación de los ideales futuros para fortalecer el proyecto de vida, se abordó desde las relaciones de vida para mejorar la calidad de vida del sistema psicosocial desde la teoría de las capacidades de Amartya Sen y Martha Nussbaum.

El sistema tuvo la autonomía de elegir de manera satisfactorias el ser parte de los grupos terapéuticos y de esta manera desarrollar sus capacidades para desenvolverse en diferentes ámbitos, empoderándose sobre la importancia de tomar decisiones con libertad y responsabilidad.

El sistema psicosocial cuenta con las herramientas suficientes para auto gestionar su propia vida y hacer uso de sus capacidades y potencialidades, auto gestionando su propio cambio a través de su autorreconomiento.

**8.4.2 Perspectiva Ontológica:** Se logra la identificación del problema tipo III, de acuerdo con las necesidades e ideales futuros del sistema psicosocial donde se logra identificar sujeto, otros y contexto con ideales futuros con el fin de mejorar sus relaciones de vida.

**8.4.3 Perspectiva Metodológica:** Implementación de la propuesta de atención e intervención psicosocial mediante talleres educativos, terapéuticos, intervenciones individuales, entre otros, enfocados al objetivo que responde a los ideales futuros planteados por el sistema psicosocial, integrando a sujeto otros y contexto los cuales se identificaron con el proporcionar al sistema psicosocial herramientas que le permitan desarrollar estrategias encaminadas a la resolución y fortalecimiento de dificultades y el apoyo en lograr suplir sus necesidades. Se logra evidenciar en el proceso de cada sujeto un antes durante y después, permitiendo así un proceso ordenado y coherente.

## **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 adultos mayores pertenecientes al banco de alimentos en el municipio de Cajicá se concluye lo siguiente:

### **9.1 Modelo psicosocial emergente**

A partir de la aplicación del Modelo Psicosocial Emergente se concluye que cada una de las perspectivas Epistemológica, Ontológica y Metodológica son una herramienta esencial para el desarrollo de programas de atención e intervención psicosocial, ya que permite el abordar los problemas psicosociales de una manera coherente y organizada permitiendo la comprensión del problema psicosocial de una manera integral.

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 lograr que el sistema psicosocial se reconociera así mismo como una persona que cuenta con capacidades y habilidades para alcanzar sus ideales futuros a pesar de su etapa en el ciclo vital, por lo que se puede concluir que el identificar y emplear acciones para alcanzar los ideales futuros le permitió al sistema psicosocial adulto mayor tener pensamientos, actitudes, emociones, y percepción de sí mismo y el entorno mucho más positivo permitiendo una mejora en las relaciones familiares y sociales.

### **9.2 Programa de atención e intervención psicosocial**

La aplicación de programas de atención e intervención como el realizado, permite que el adulto mayor de manera autónoma genere concientización sobre sus ideales futuros, y de manera autogestionada busque estrategias que le permiten el alcance de los mismos y mejorar sus relaciones interpersonales.

El fortalecer las relaciones interpersonales del sistema psicosocial con su familia permite fortalecer vínculos los cuales le permitirá recuperar y fortalecer las redes de apoyo por

medio de actividades que les permita relacionarse, interactuar, potencializar y afianzar los vínculos entre su familia.

El fortalecimiento de las habilidades psicosociales en el adulto mayor le permite mejorar sus relaciones de vida permitiendo así crear y potencializar sus redes de apoyo con su familia lo que facilita el resignificar su sentido de vida.

Se concluye que, el fortalecer autoesquemas en el adulto mayor permite el reconocimiento y la debida importancia a sus vivencias, sus aprendizajes permitiendo el conocimiento de sus capacidades y fortalecimiento de sus habilidades.

La importancia de implementar programas enfocados en diseñar y planear proyectos de vida en la etapa de la vejez, desde las relaciones de vida, permite mejorar la calidad de vida del sistema psicosocial.



## **10. RECOMENDACIONES**

A continuación, se dan a conocer recomendaciones:

- Se recomienda a la institución realizar un seguimiento sobre el programa y actividades que se aplicaron con el fin de conocer la sostenibilidad.
- Implementación de nuevos programas enfocados a los ideales futuros del sistema psicosocial.
- También se recomienda a la institución mayor acompañamiento al sistema psicosocial a nivel individual y con las familias como fortalecimiento de redes de apoyo.

## 11. Bibliografía

- Loor López, C., & Rodríguez Álava, J. (2018). El abandono del adulto mayor y su incidencia en su estado emocional en el centro gerontológico casa hogar caleb de la ciudad de Portoviejo de la ciudad de Manabí en el año 2018. *Revista caribeña de ciencias sociales*.
- Roberto Hernández, S. (2004). *Metodología de la investigación* (Vol. 6). México, punta santa fe, México: Mc Graw Hill Education.
- Bohorquez Cuevas, Sissi Paola. (2015). Calidad de vida de la persona mayor . *línea de desarrollo humano y calidad de vida*.
- Díaz Coronado, L. M. (2017). *Centro de vida para el adulto mayor*. Cartagena.
- Espinoza, L. (2016). El envejecimiento saludable y el bienestar. *Enfermería Universitaria*.
- Fernández, V., Amarilis Guerra, C., Rondon, R., Varon, M., & Ortega, N. (2014). Significado de envejecer para profesionales de enfermería en los escenarios de su práctica. *Salus*.
- Guichot Reina, V. (2015). Enfoque de las capacidades de Martha Nussbaum. *Departamento de Teoría e Historia de la Educación y Pedagogía Social*.
- José Fernando Placeres, Lázaro de León Rosales, Inés Delgado Hernández. (25 de febrero de 2019). La familia y el adulto mayor. *la prensa*.
- Maribel, R. (2005). Sentido de vida y salud mental. *Acontecimiento*.
- Medina, M. V. (2016). *Lo psicosocial una aproximación desde la transdisciplinariedad*. Bogotá, Colombia: uan.edu.co.
- Medina, M. V. (2016). Lo Psicosocial, Una Aproximación Desde La Transdisciplinariedad. En *Lo Psicosocial* (págs. 10-135). Bogotá: Fondo Editorial Universidad Antonio Nariño.
- Montoya González, S., & Villa Gómez, L. (2015). *El proceso de envejecimiento de la población en Colombia: 1985 - 2050*. Bogotá Colombia: Fundación Saldarriaga Concha.
- Oscar, C. M. (2016). La Silla Vacía: una técnica terapéutica de la Gestalt. *psicología y mente*.
- Sánchez, A. M. (2010). *Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital 2010 - 2025*. Bogotá: Secretaría Distrital de Integración Social.
- Souza Minayo, M. C. (2004). Relaciones entre procesos sociales, violencia y calidad de vida. *Escuela Nacional de Salud Pública de la Fundación Oswaldo*.

- Teresa, A. (2019). Psicodrama. *Salud terapia*.
- Universidad del Rosario. (4 de septiembre de 2018). Colombia se esta envejeciendo. *El espectador*, pág. parrafo3.
- Guichot Reina, V. (2015). Enfoque de las capacidades de Martha Nussbaum. *Departamento de Teoría e Historia de la Educación y Pedagogía Social*. .
- José Fernando Placeres, Lázaro de León Rosales, Inés Delgado Hernández. (25 de febrero de 2019). La familia y el adulto mayor. *la prensa*.
- Maribel, R. (2005). Sentido de vida y salud mental. *Acontecimiento*.
- Medina, M. V. (2016). *Lo psicosocial una aproximacion desde la transdisciplinariedad*. Bogota, Colombia: uan.edu.co.
- Medina, M. V. (2016). Lo Psicosocial, Una Aproximacion Desde La Transdisciplinariedad. En *Lo Psicosocial* (págs. 10-135). Bogota: Fondo Editorial 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.
- Montoya González, S., & Villa Gomez, L. (2015). *El proceso de envejecimiento de la población en Colombia: 1985 - 2050*. bogota colombia: Fundación Saldarriaga Concha.
- Oscar, C. M. (2016). La Silla Vacía: una técnica terapéutica de la Gestalt. *psicología y mente*.
- Sánchez., A. M. (2010). *Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital 2010 - 2025*. bogota: Secretaria Distrital de Integración Social.
- Souza Minayo, M. C. (2004). Relaciones entre procesos sociales, violencia y calidad de vida. *Escuela Nacional de Salud Pública de la Fundación Oswaldo*.
- Teresa, A. (2019). Psicodrama. *Salud terapia*.
- Universidad del Rosario. (4 de septiembre de 2018). Colombia se esta envejeciendo. *El espectador*, pág. parrafo3.

## 12. ANEXOS

### ANEXO N1

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO



#### TERAPIAS PSICOSOCIALES

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN EL PROGRAMA DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL CON META PROPÓSITO: CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LA VIDA DESDE LA GESTIÓN DEL BIENESTAR ORIENTADO A LAS RELACIONES DE VIDA EN ADULTO MAYOR VINCULADOS AL PROGRAMA BANCO DE ALIMENTOS DE LA ALCALDÍA DE CAJICÁ

Yo, \_\_\_\_\_ Identificado con \_\_\_\_\_ CC. No. \_\_\_\_\_ vinculado al programa \_\_\_\_\_, con residencia en \_\_\_\_\_ teléfono \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ años de edad manifiesto que he sido informado del el programa de atención e intervención psicosocial con meta propósito: construcción de habilidades psicosociales para la vida desde la gestión del bienestar orientado a las relaciones de vida en adulto mayor vinculados al programa banco de alimentos de la alcaldía de Cajicá y tengo conocimiento de los objetivos y fases del programa, así como de los beneficios de participar en el programa.

Fui informado y manifiesto haber obtenido respuesta a todos mis interrogantes y dudas al respecto. Estoy informado que mi 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.

Conozco los objetivos del programa descritos a continuación:

Contribuir a la construcción de habilidades psicosociales para la vida desde la gestión del bienestar orientado a las relaciones de vida en adulto mayor vinculados al programa banco de alimentos de la alcaldía de Cajicá.

La investigación se categoriza como riesgo mínimo

**Acepto participar libre y voluntariamente en el programa mencionado.**

Firma \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Nombre(s), Apellido(s) del participante

Nombre(s), Apellido(s) del

C.C o CE

terapeuta psicosocial.

## **ANEXO 2 ENTREVISTAS**

Entrevista individual



### **Selección de preguntas para observación participante**

- 1 ¿con que personas se relaciona cotidiana mente?
- 2 ¿Cómo es la relación con su familia?
- 3 ¿cada cuánto comparte con su familia, y que actividades realizan?
- 4 ¿Cuál ha sido el momento más significativo con su familia?
- 5 ¿Qué hace que en la familia se genere una mala comunicación?

Entrevista grupo de enfoque

### **Selección de preguntas para observación a los participantes**

- 1 ¿qué significa su familia para usted?
- 2 ¿Cuál es la importancia de tener una buena relación con la familia?
- 3 ¿Cuáles fueron los logros más enriquecedores hasta el día de hoy?
- 4 ¿Cuáles son aquellas cosas que les gustaría realizar o que cambiaran en su familia?
- 5 ¿Qué cree que se podría realizar para mejorar las relaciones familiares?

### **ANEXO 3 ANALISIS RESULTADOS**

El análisis de resultados parte del objetivo del programa de atención e intervención psicosocial de contribuir a la construcción de habilidades psicosociales para la vida desde la gestión del bienestar orientado a las relaciones de vida en adulto mayor vinculados al programa banco de alimentos de la alcaldía de Cajicá aplicado través del tipo de estudio investigación acción participativa (IAP)

Se presenta el reporte de resultados desde el modelo de investigación acción participativa de Hernández, Fernández y Baptista (2016), con sus cuatro etapas, Detección del problema, Diseño del plan, Implementación del plan y Retroalimentación. Hasta el momento se evidencia la primera etapa la **detección del problema.**

#### **ETAPA N°1 DETECCIÓN PROBLEMA**

En esta etapa lo que se realiza es el acercamiento a la población con el fin de obtener la información de forma voluntaria y participativa de parte de los participantes con el fin de definir cuál era la problemática. Se aplicaron y analizaron técnicas de recolección de información cualitativa como entrevistas semiestructuradas y grupos de enfoque.

#### **ENTREVISTA INDIVIDUAL**

##### **ANÁLISIS ENTREVISTA participante 1**

<b>UND ANÁLISIS (párrafo)</b>	<b>COD/PALABRA CLAVE</b>	<b>CATEGORÍAS</b>	<b>ANÁLISIS</b>
<b>1 ¿con que personas se relaciona cotidiana mente?</b> <b>RTA:</b> Mis hijos, nietos por hay una	MIS HIJOS, NIETOS  AMIGA DEL	PARIENTES  (+1)	Su círculo de interacción es con sus parientes aunque aclara que es una relación distante y

<p>amiga del barrio, unas señoras, pero no es nada más. Mis nietos casi no vienen por acá no sé yo trato de hablar con ellos pero son muy distantes con migo ya me canso de estar hay detrás de ellos entonces hay veces con las personas que le dije pero la mayoría del tiempo solicita.</p>	<p>BARRIO  CASI NO VIENE  TRATO DE HABLAR  MAYORÍA DEL TIEMPO SOLITA</p>	<p>VINCULO DE AMISTAD  (+1)  RELACIONES DISTANTES  (-1)  ABANDONO  (-1)</p>	<p>conflictiva y adicional menciona a su interacción con otras personas como sus amigos.</p>
<p><b>2 ¿Cómo es la relación con su familia?</b></p> <p><b>RTA:</b> anteriormente mis hijos vienen un día a la semana, pero que me reúna con mi familia solo es en las fechas especiales porque ellos están ocupados en sus cosas y no tienen</p>	<p>MIS HIJOS VIENEN UN DÍA A LA SEMANA</p>	<p>INTERACCIONES FAMILIARES</p>	<p>El vínculo con sus familiares es distante debido a las ocupaciones de ellos.</p>

<p>tiempo para mi y pues es entendible tienen sus ocupaciones</p>	<p>SOLO EN FECHAS ESPECIALES</p> <p>ELLOS ESTÁN OCUPADOS</p> <p>NO TIENEN TIEMPO PARA MI</p> <p>ES ENTENDIBLE TIENEN SUS OCUPACIONES</p>	<p>(+2)</p> <p>ENCUBRIR/ JUSTIFICAR</p> <p>(-3)</p>	
<p><b>3 ¿Cada cuanto comparte con su familia, y que actividades realizan?</b></p> <p><b>RTA:</b></p> <p>Pues más o menos pues me la paso en una sillita mis hijos llegan y me hablan, pero como los nietos están en sus celulares y eso y</p>	<p>MAS O MENOS</p> <p>ME LA PASO EN UNA SILLITA</p> <p>MIS HIJOS LLEGAN Y ME HABLAN Y ESTÁN</p>	<p>RELACIONES DISTANTES</p> <p>(-1)</p>	<p>La relación con su familia es compleja debido a los intereses de cada miembro esto hace que se aislé de su familia y justifica la situación por las actividades de cada</p>



<p>casi ni me determinan mis hijos son los que me hablan y están pendientes en la fiesta que quiero al igual yo ya no estoy para fiestas ya estoy muy cansada pero igualmente ya me dejan sola y yo entiendo ellos tienen mucho que vivir toda vía.</p>	<p>PENDIENTES QUE QUIERO</p> <p>NIETOS ESTÁN EN SUS CELULARES</p> <p>CASI NI ME DETERMINAN</p> <p>AL IGUAL YO YA NO ESTOY PARA FIESTAS</p> <p>ME DEJAN SOLA Y YO ENTIENDO</p> <p>ELLOS TIENEN QUE VIVIR MUCHO TODA VIA</p>	<p>INTERACCIONES FAMILIARES</p> <p>(+1)</p> <p>EXCLUIR</p> <p>(-4)</p> <p>ENCUBRIR/ JUSTIFICAR</p> <p>(-2)</p>	<p>uno.</p>
<p><b>4 ¿cuál ha sido el</b></p>			

<p><b>momento más significativo con su familia?</b></p> <p><b>RTA:</b> Pues la verdad fue la navidad que pase con mi esposo ya después él se murió todo cambio todo se volvió triste el era mi compañero mi amigo, él se fue yo me quede sola y pues a veces no sé qué sentido tiene seguir si mi marido no está, pero luego miro a mis hijos, miro mis nietos y pienso que la vida sigue y me levanto día a día luchando con las fuerzas que me quedan.</p>	<p>NAVIDAD QUE PASE CON MI ESPOSO</p> <p>EL MURIÓ</p> <p>TODO CAMBIO</p> <p>SE VOLVIÓ TRISTE</p> <p>EL SE FUE YO ME QUEDE SOLA</p> <p>A VECES NO SE QUE SENTIDO TIENE SEGUIR</p>	<p>VALORES DE EXPERIENCIA (VIKTOR FRANKL)</p> <p>(1)</p> <p>SITUACIONES DOLOROSAS</p> <p>(-5)</p> <p>SENTIDO DE VIDA/PERDIDA DEL SENTIDO DE</p>	<p>El sistema psicosocial deja en claro que el momento que más recuerda es en el que compartió con su esposo, luego de eso todo cambio a partir de su muerte hasta el punto en perder el sentido de su vida pero el amor por sus hijos y nietos hace que siga adelante luchando y dándole sentido a su vida.</p>
--	--	---	--

	<p>SI MI MARIDO NO ESTA</p> <p>MIS HIJOS, MIS NIETOS</p> <p>LA VIDA SIGUE</p> <p>LUCHANDO CON LAS FUERZAS</p>	<p>VIDA (+-3)</p> <p>PARIENTES (+1)</p>	
<p><b>5 ¿Qué hace que en la familia se genere una mala comunicación?</b></p> <p><b>RTA:</b> Pues cuando mi marido murió todo cambio me siento sola él era mi compañía.</p>	<p>CUANDO MI MARIDO MURIÓ</p> <p>TODO CAMBIO</p> <p>ME SIENTO SOLA</p>	<p>SITUACIONES DOLOROSAS (-3)</p>	<p>La muerte de su esposo genera impacto en el SP evidenciándose así una dificultad en la comunicación e interacción con los demás.</p>

## DEFINICION DE CATEGORIAS

CATEGORIAS	SIGNIFICADO RAE	SIG TERAPEUTA O INV
<p>PARIENTES (+2)</p>	<p>Se refiere a todos aquellos que integran la familia por lazos biológicos, adoptivos o en relación con los parientes del cónyuge.</p>	<p>Personas con las que se relaciona e interactúa.</p>
<p>VINCULO DE AMISTAD (+1)</p>	<p>Es una relación afectiva que se puede establecer entre dos o más individuos, a la cual están asociados valores fundamentales como el amor, la lealtad y la solidaridad.</p>	<p>Son esas redes de apoyo que genera con personas cercanas como sus vecinos por la ausencia de sus parientes.</p>
<p>RELACIONES DISTANTES (-2)</p>	<p>Es importante saber que no hay emociones buenas o malas, sino que todas las emociones son, ante todo, necesarias para sobrevivir. Consideradas emociones negativas básicas son la tristeza, el asco, el miedo y la ira.</p>	<p>Es como representa la ausencia continua de sus familiares y la falta de atención por parte del mismo.</p>
<p>ABANDONO</p>	<p>Es el acto y la consecuencia</p>	<p>Sentimiento y realidad a</p>

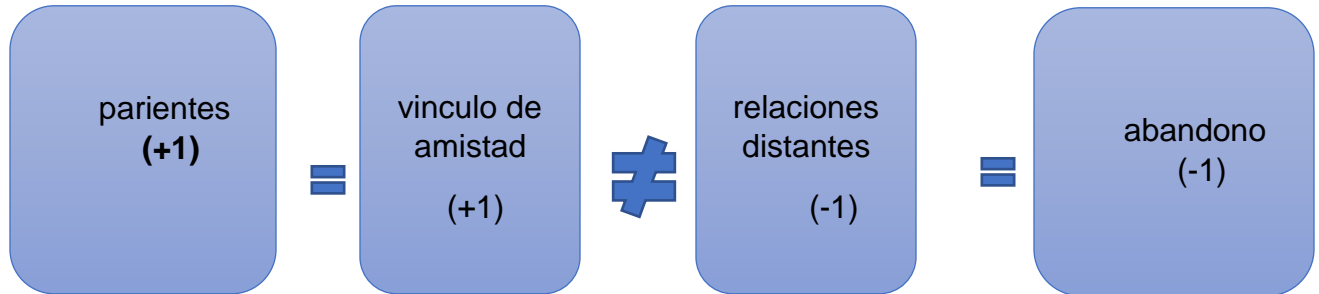
(-1)	de abandonar. Este verbo puede acudir a dejar algo o a alguien, alejarse o descuidarlo ejemplo: el anciano vivía en un estado de abandono absoluto.	la que se ve enfrentado el SP sicosocial como evidencia la ausencia de sus parientes.
INTERACCIONES FAMILIARES  (+3)	Se hace referencia al concepto de interacción o transacción familiar y a su fuente que es la red interactiva familiar, y se detiene en las interacciones entre los miembros	Las acciones con su familia esos vínculos y momentos de integración.
ENCUBRIR/ JUSTIFICAR  (-5)	Se denomina encubrimiento al acto y la consecuencia de encubrir: Esconder algo o evitar que se sepa, justificando o dando razones por lo cual se genera.	El sistema SP justifica la ausencia de sus familiares dando razones por las cuales la dejan abandonada por varios días.
VALORES DE EXPERIENCIA (VIKTOR FRANKL)  (1)	Se refieren a lo que el ser humano recibe gratuitamente del mundo, en forma de vivencia artística, filosófica, literaria,	Son aquellas vivencias a las cuales el SP se aferra para darle sentido a lo que hace

	etc. Contemplar la belleza de la naturaleza es uno de los mejores modos de encontrar el sentido de la vida	
SITUACIONES DOLOROSAS  (-8)	El dolor emocional, es el sentimiento negativo que surge ante determinadas situaciones o problemas, generalmente relacionadas con una pérdida o con un problema que nos afecta de manera importante.	Son aquellas situaciones o cosas por las que el SP ha tenido que pasar generando en el un gran dolor y afectación que hasta el momento le genera inconvenientes en sus relaciones.
SENTIDO DE VIDA/PERDIDA DEL SENTIDO DE VIDA  (+3)	El sentido de la vida constituye una cuestión filosófica sobre el objetivo y el significado de la vida, o de la existencia más en general.	El SP muestra aquellas situaciones en las que ha perdido el sentido de su vida las razones de vivir pero así mismo logra encontrarse y buscar las razones para seguir adelante y recuperar el sentido de vida.

## GRAFICACION DE CATEGORIAS

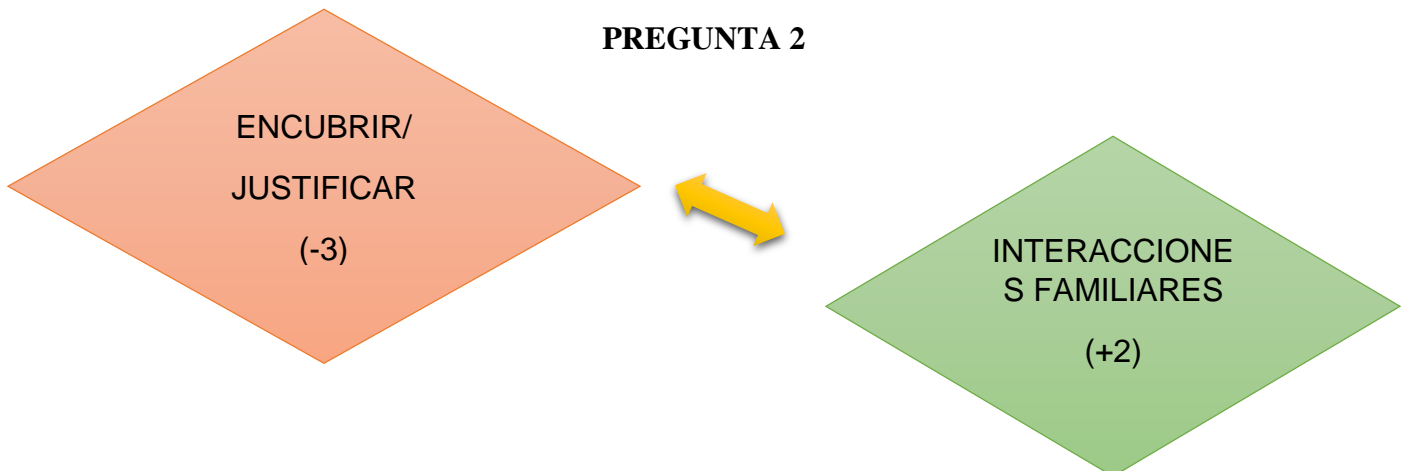
### ENTREVISTA

#### PREGUNTA 1



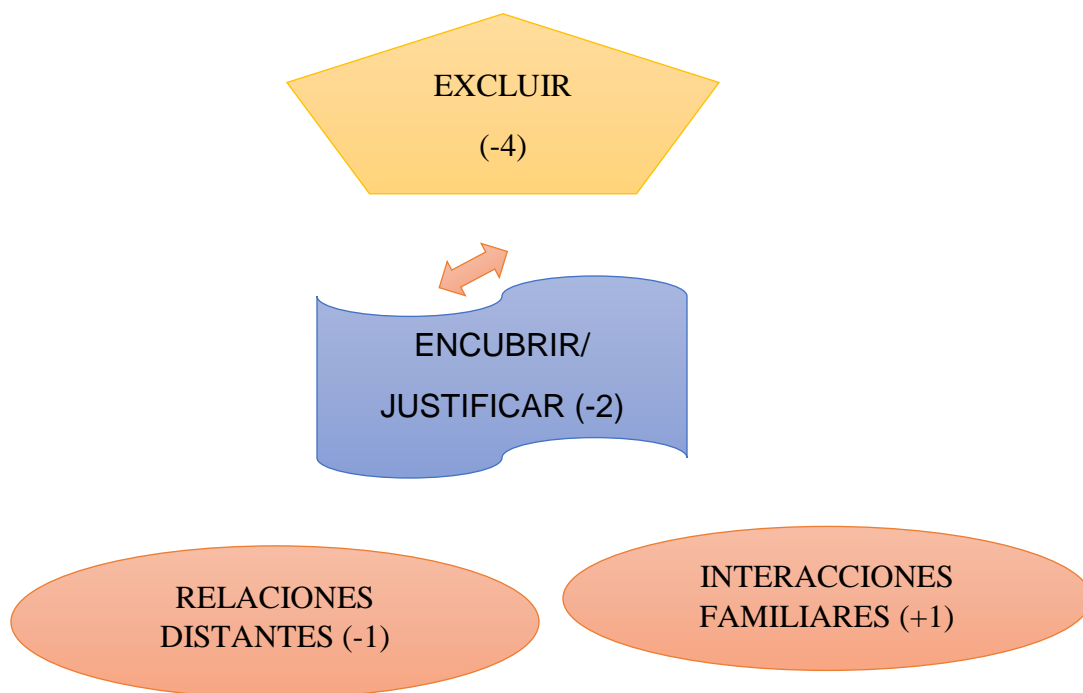
DEFINICION: esta categoría fue creada por la forma en que el participante explica la forma en que se relacionan con las demás personas y lo que ha generado el aislamiento.

#### PREGUNTA 2



DEFINICION: esta categoría fue creada por la forma en que el participante define como es la relación con su familia, pero adicional la evidente forma en que justifica su abandono por parte de sus familiares.

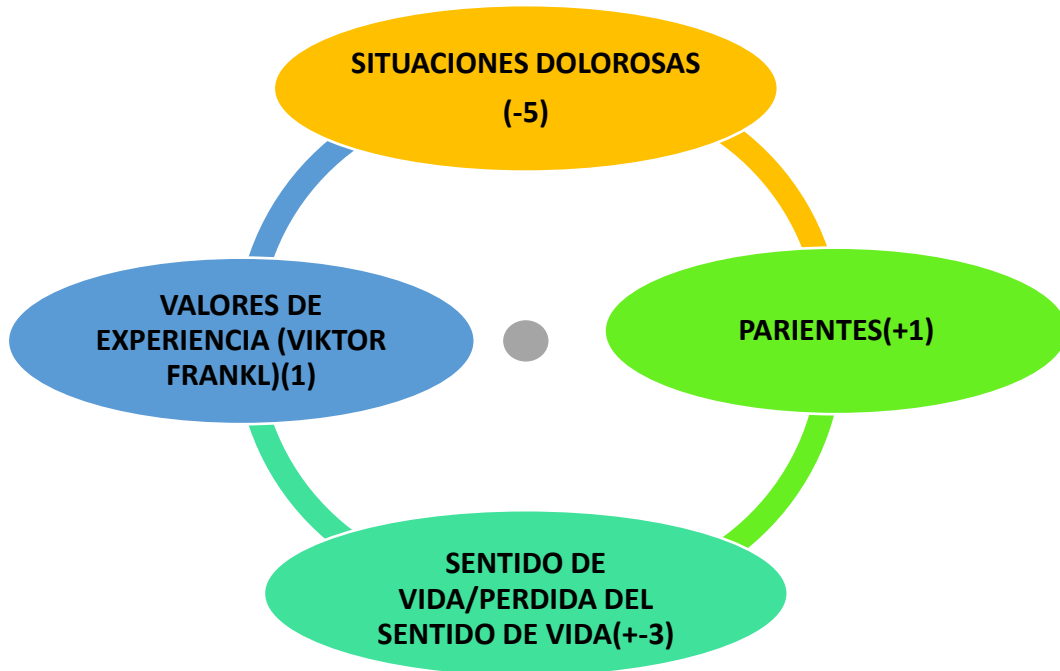
### PREGUNTA 3



DEFINICION: esta categoría muestra algo similar a la anterior el evidente abandono y débil vínculo familiar que existe y el SP justifica las razones por las que sus familiares se alejan.

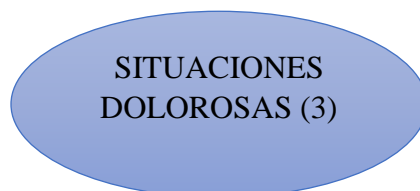


#### PREGUNTA 4



DEFINICION: esta categoría muestra que el SP refleja varias situaciones dolorosas que han ocurrido y que ocurren con los miembros de su familia llegando a perder el sentido de su vida, pero aun así esos valores experiencias que ha vivido y que significa su familia hace que recupere y busque la forma de darle sentido a su vida y lo que hace.

#### PREGUNTA 5



DEFINICION: en esta categoría el SP muestra la afectación que genero una situación dolorosa en su vida y que genera aun dificultades en sus relaciones.

## ANALISIS ENTREVISTA PARTICIPANTES 2

UND ANALISIS (párrafo)	COD/PALABRA CLAVE	CATEGORIAS	ANALISIS
<p><b>1 ¿con que personas se relaciona cotidianamente?</b></p> <p><b>RTA:</b> Normalmente me relaciono con mis vecinas ya que mis hijos no me visitan, entonces son las únicas que están hay con las que hablo.</p>	<p>VECINAS, HIJOS</p> <p>NO ME VISITAN</p>	<p>PARIENTES (1)</p> <p>VINCULO DE AMISTAD (1)</p> <p>ABANDONO (-1)</p>	<p>El SP deja en claro la poca interacción con sus familiares buscando así apoyo en otras redes como lo son sus vecino y amigos.</p>
<p><b>2 ¿Cómo es la relación con su familia?</b></p> <p><b>RTA:</b> La relación con mi familia no es tan buena, no vienen</p>	<p>NO ES TAN BUENA</p> <p>NO VIENEN A</p>	<p>RELACIONES DISTANTES</p>	<p>Se puede evidenciar la debilidad en su interacción familiar y así mismo las</p>

<p>a visitarme mis nietos se la pasan con los novios con el celular entonces me la paso sola no puedo contar con ellos</p>	<p>VISITARME</p> <p>MIS NIETOS</p> <p>ME LA PASO SOLA</p>	<p>(-2)</p> <p>PARIENTES (1)</p> <p>ABANDONO (-1)</p>	<p>razones por las que se siente ignorada por sus nietos.</p>
<p><b>3 ¿cada cuanto comparte con su familia, y que actividades realizan?</b></p> <p><b>RTA:</b></p> <p>Compartimos cuando es el día de mis cumpleaños en diciembre es cuando</p>	<p>EL DIA DE MIS CUMPLEAÑOS</p> <p>EN DICIEMBRE</p> <p>VIENEN A VISITARME</p>	<p>INTERACCIONES FAMILIARES (2)</p> <p>RELACIONES</p>	<p>Se puede percibir la ausencia familiar y cuando se reúnen lo hacen solo en fechas especiales</p>

<p>vienen a visitarme, pero pues hacemos comida y ya casi no hablamos es mas paliando con ellos que hablar</p>	<p>CASI NO HABLAMOS</p> <p>ES MAS PELIANDO</p>	<p>DISTANTES</p> <p>(-1)</p> <p>CONFLICTO</p> <p>(-1)</p>	
<p><b>4 ¿Cuál ha sido el momento más significativo con su familia?</b></p> <p><b>RTA:</b> Fue cuando mis hijos tuvieron a mis nietos cuando nació los niños estuvieron conmigo les ayude a cuidar a los bebes</p>	<p>TUVIERON A MIS NIETOS</p> <p>AYUDE A CULIADAR A LOS BEBES</p>	<p>VALORES DE EXPERIENCIA (VIKTOR FRANKL)</p> <p>(2)</p>	<p>El SP tiene presente ese momento que le genero gran alegría y es el nacimiento de sus nietos lo que hace que sea una herramienta útil para resignificar su sentido de vida.</p>

<p><b>5 ¿Qué hace que en la familia se genere una mala comunicación?</b></p> <p><b>RTA:</b> Todo es problema para ellos yo no sé cómo hablarles sobre mis nietos porque siempre se ponen de mal genio cuando yo les doy quejas de ellos dicen que no me meta.</p>	<p>TODO ES PROBLEMA</p> <p>NO SE COMO HABLARLES</p> <p>NIETOS</p> <p>SE ENOJAN</p> <p>QUE NO ME META</p>	<p>CONFLICTO</p> <p>(-4)</p> <p>PARIENTES</p> <p>(+1)</p>	<p>Es claro la falta de participación y autoridad que se le da en la estructura familiar la SP.</p>
---	--	---	---

## DEFINICION DE CATEGORIAS

CATEGORIAS	SIGNIFICADO RAE	SIG TERAPEUTA O INV
<p>PARIENTES (3)</p>	<p>Se refiere a todos aquellos que integran la familia por lazos biológicos, adoptivos o en relación con los parientes del cónyuge</p>	<p>Personas con las que se relaciona e interactúa.</p>
<p>VINCULO DE AMISTAD (1)</p>	<p>es una relación afectiva que se puede establecer entre dos o más individuos, a la cual están asociados valores fundamentales como el amor, la lealtad y la solidaridad.</p>	<p>Son esas redes de apoyo que genera con personas cercanas como sus vecinos por la ausencia de sus parientes.</p>
<p>ABANDONO (-2)</p>	<p>Es el acto y la consecuencia de abandonar. Este verbo puede acudir a dejar algo o a alguien, alejarse o descuidarlo ejemplo: el anciano vivía en un estado de abandono absoluto.</p>	<p>Sentimiento y realidad a la que se ve enfrentado el SP sicosocial como evidencia la ausencia de sus parientes.</p>
<p>RELACIONES DISTANTES (-3)</p>	<p>Es importante saber que no hay emociones buenas o malas, sino que todas las</p>	<p>Es como representa la ausencia continua de sus familiares y la falta de</p>

	emociones son, ante todo, necesarias para sobrevivir. consideradas emociones negativas básicas son la tristeza, el asco, el miedo y la ira.	atención por parte de los mismo.
INTERACCIONES FAMILIARES (2)	se hace referencia al concepto de interacción o transacción familiar y a su fuente que es la red interactiva familiar, y se detiene en las interacciones entre los miembros	Las acciones con su familia esos vínculos y momentos de integración
CONFLICTO (-5)	son múltiples y de diversa índole, pero casi todos obedecen a la falta de unos límites y jerarquías claras, lo cual ocasiona muchos trastornos sobre todo en las nuevas familias que deben encontrar sus formas de comunicarse, adaptarse a la nueva situación y aprender a vivir y convivir juntos.	Situaciones o resultados de la poca comunicación asertiva entre miembros de la estructura familiar.
VALORES DE EXPERIENCIA (VIKTOR FRANKL)	Se refieren a lo que el ser humano recibe gratuitamente del mundo, en forma de vivencia	El SP muestra aquellas situaciones en las que ha perdido el sentido de su vida la razones de vivir

(2)	artística, filosófica, literaria, etc. Contemplar la belleza de la naturaleza es uno de los mejores modos de encontrar el sentido de la vida	pero así mismo logra encontrarse y buscar las razones para seguir adelante y recuperar el sentido de vida.
-----	--	--

## GRAFICACION DE CATEGORIAS

### ENTREVISTA participante 2

#### PREGUNTA 1

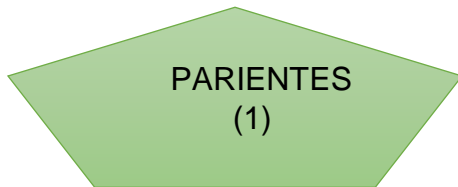


DEFINICION: para el SP el vínculo y apoyo se da con sus relaciones entre vecinos deja en evidencia la ausencia de su familia.

#### PREGUNTA 2

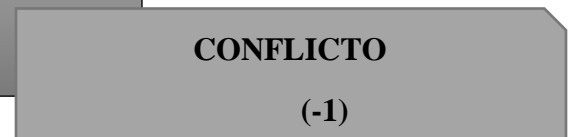
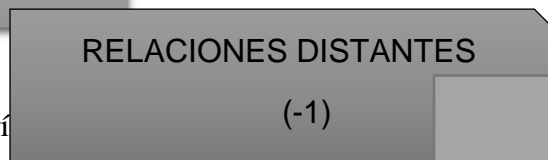
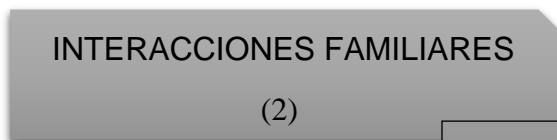






DEFINICION: deja en evidencia la ausencia de su familia las relaciones son muy distantes.

### PREGUNTA 3



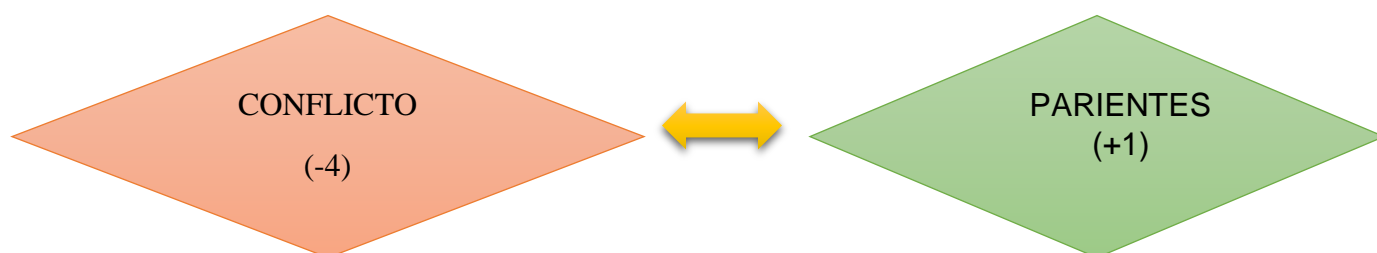
DEFINICION: esta categoría a pesar de lo poco que comparten.

### PREGUNTA 4



DEFINICION: el SP muestra con gran felicidad el anhelo y valor de experiencia que se generó en el momento que nacieron sus nietos.

## PREGUNTA 5



DEFINICION: en esta categoría se puede evidenciar el gran numero o situaciones conflictivas entre el SP y sus hijos a causa de sus nietos.

## ENTREVISTA GRUPO ENFOQUE

### ANÁLISIS ENTREVISTA participante 1, 2 ,3 y 4

UND ANÁLISIS (párrafo)	COD/PALABRA CLAVE	CATEGORÍAS	ANÁLISIS
<p><b>1 ¿Qué significa su familia para usted?</b></p> <p><b>RTA:</b></p> <p>p1 la familia es todo, la familia es todo lo que he tenido durante toda la vida, lo único que me ha acompañado lo único que me ha quedado de mi esposo el recuerdo</p>	<p>LA FAMILIA ES TODO</p> <p>ME HA ACOMPañADO</p> <p>ME HA QUEDADO DE MI ESPOSO</p>	<p>APOYO FAMILIAR (4)</p> <p>VIVENCIAS SIGNIFICATIVOS (5)</p>	<p>Para ellos sus familias lo son todo dejan en claro que a pesar de las dificultades estarán hay y quieren lo mejor para sus familias</p>

<p>que me ha quedado</p> <p>P2 Es muy importante para mi algo motivador mi felicidad los quiero mucho son importantes en mi vida</p> <p>P3 mi familia significa mucho para mi</p> <p>P4 digamos que son importantes, son mi familia a pesar de tantas dificultades.</p>	<p>EL RECUERDO QUE ME HA QUEDADO</p> <p>MUY IMPORTANTE</p> <p>ALGO MOTIVADOR</p> <p>FELICIDAD</p> <p>SIGNIFICA MUCHO</p> <p>A PESAR DE TANTAS DIFICULTADES</p>		
<p><b>2 ¿Cuál es la importancia de tener una buena relación con la familia?</b></p> <p>?</p>	<p>LO ÚNICO QUE TENGO</p>	<p>APOYO FAMILIAR</p>	<p>La importancia para ellos es el crear y fortalecer esos vínculos que se</p>

<p><b>RTA:</b></p> <p>P1 Porque es lo único que tengo y así sentirse uno tranquilo</p> <p>P2 es importante para salir adelante</p> <p>P3 la importancia es que somos una familia y tenemos que ayudar</p> <p>P4 la compañía a pesar de los problemas que sería de mi en un ancianato ya bien geriátrico no.</p>	<p>SENTIRSE UNO TRANQUILO</p> <p>IMPORTANTE PARA SALIR ADELANTE</p> <p>SOMOS UNA FAMILIA</p> <p>TENEMOS QUE AYUDAR</p> <p>COMPAÑÍA</p> <p>QUE SERIA DE MI EN UN ANSIANATO</p>	<p>(5)</p> <p>BIENESTAR FAMILIAR</p> <p>(2)</p>	<p>tienen como familia la gran preocupación por generar cambios y bienestar.</p>
---	---	---	--

<p><b>3 ¿Cuál ha sido ese logro más enriquecedor hasta el día de hoy?</b></p> <p><b>RTA:</b></p> <p>P1 lograr sacar a mis hijos adelante darles sus estudios así humildes y todo, pero ayudarlos.</p> <p>P2 el convertirme en abuela</p> <p>P3 el día en que me case con mi viejito que es el único que me apoyaba</p> <p>P4 ellos me acompañan en mi vejez creen que cumplen con una obligación, en el fondo tienen corazón y no me han internado</p>	<p>SACAR A MIS HIJOS ADELANTE</p> <p>DARLES ESTUDIO</p> <p>HUMILDES Y TODO</p> <p>PERO AYUDARLOS</p> <p>CONVERTIRME EN ABUELA</p> <p>EL DÍA QUE ME CASE</p>	<p>APOYO FAMILIAR</p> <p>(5)</p> <p>FALTA DE RECURSOS</p> <p>(1)</p> <p>VALORES DE EXPERIENCIA</p> <p>(2)</p>	<p>Se logra evidenciar el valor de la familia las experiencias y recuerdos están siempre vinculados a sus parejas hijos y nietos.</p>
--	---	---	---

	ACOMPaña EN MI VEJES		
<p><b>4 ¿Cuáles son aquellas cosas que les gustaría realizar o que cambiaran en su familia?</b></p> <p><b>RTA:</b></p> <p>P1 A mí me gustaría viajar con mi familia, conocer el mar, pero no hay los recursos no hay las posibilidades ese ese sería mi sueño antes de que me muera.</p> <p>P2 que mi familia este bien estar mas unidos con mi familia pasar los últimos años de mi vida felices con mi</p>	<p>ME GUSTARÍA VIAJAR CON MI FAMILIA</p> <p>CONOCER EL MAR</p> <p>NO HAY RECURSOS</p> <p>MI FAMILIA ESTE BIEN</p> <p>ESTAR UNIDOS</p>	<p>INTERACCIÓN FAMILIAR</p> <p>(6)</p> <p>FALTA DE RECURSOS</p> <p>(1)</p> <p>BIENESTAR FAMILIAR</p> <p>(2)</p>	<p>Lo que quisieras realizar como metas o cosas materiales son viajes en todos incluyen a sus familiares adicional a eso lograr mejorar las dificultades que hay entorno a su estructura familiar.</p>

<p>familia sin peles y que mis nietos logren sus metas que quieran cumplir</p> <p>P3 importante que tengamos una buena comunicación, pero no lo hacen, pero eso es lo que yo deseo que me quieran</p> <p>P4 me gustaría hacer un viaje con ellos y que me comprendieran más, la incontinencia no es mi culpa me gustaría que tuvieran paciencia y me prestaran más atención, que se sentaran hablar conmigo y me escucharan que es lo que más nos gusta a los cuchos.</p>	<p>ÚLTIMOS AÑOS FELICES CON MI FAMILIA</p> <p>SIN PELEAS</p> <p>LOGREN SUS METAS</p> <p>TENGAMOS UNA BUENA COMUNICACIÓN</p> <p>QUE ME QUIERAN</p> <p>HACER UN VIAJE</p> <p>COMPRENDIERAN MAS</p>	<p>APOYO FAMILIAR (2)</p> <p>COMUNICACIÓN ASERTIVA (3)</p> <p>PROBLEMAS DE SALUD (1)</p>	
---	--	--	--

	<p>LA INCONTINENCIA</p> <p>SENTARAN HABLAR</p> <p>ME ESCUCHARAN</p>		
<p><b>5 ¿Qué cree que se podría realizar para mejorar las relaciones familiares??</b></p> <p><b>RTA:</b></p> <p>P1 a pesar de que estoy sola los quiero mucho me hacen mucha falta y me gustaría retomar una buena relación con mis nietos y no sé hicieran eran los</p>	<p>ESTOY SOLA</p> <p>LOS QUIERO MUCHO</p> <p>ME HACEN MUCHA FALTA</p>	<p>ABANDONO (-1)</p> <p>SITUACIONES DOLOROSAS</p>	<p>Se centran en esas cosas afectivas en el mejorar el dialogo con sus familiares.</p>



<p>bobos con ese tema</p> <p>P2 el dialogo y amor</p> <p>P3 que mis hijos estén más pendientes de su mamá</p> <p>P4 a mi edad es bien difícil morir sería mejor, pero de parte de ellos que dejen de estar interesados en mi dinero</p>	<p>RETOMAR UNA BUENA RELACIÓN</p> <p>EL DIALOGO</p> <p>EL AMOR</p> <p>MIS HIJOS</p> <p>ESTE MAS PENDIENTES ATENCIÓN</p> <p>AFECTOS</p> <p>A MI EDAD DIFÍCIL MORIR</p> <p>ESTAR</p>	<p>(3)</p> <p>MEDIACIÓN DE CONFLICTOS</p> <p>(1)</p> <p>COMUNICACIÓN ASERTIVA</p> <p>(1)</p> <p>PARIENTES</p> <p>(1)</p> <p>INTERACCIÓN FAMILIAR</p> <p>(3)</p>	
---	--	---	--

	INTERESADOS EN MI DINERO	SENTIDO DE VIDA/PERDIDA DEL SENTIDO DE VIDA  (+1)	
--	-----------------------------	--	--

### DEFINICIÓN DE CATEGORÍAS

CATEGORÍAS	SIGNIFICADO RAE	SIG TERAPEUTA O INV
APOYO FAMILIAR  (16)	refiere a la presencia de la unidad familiar durante el proceso de enfermedad, discapacidad y asistencia de uno de sus miembros.	Se refieren a esas acciones e interacciones entre sus familias que les permiten realizar sus objetivos y así sentirse bien.
VIVENCIAS SIGNIFICATIVOS  (5)	Experiencia que se adquiere a partir de una situación. Las vivencias son esas realidades que una persona vive y que, de alguna forma, la modifican.	Son aquellas situaciones por las que pasaron y dejaron grandes emociones para toda su vida y en gran parte son esas cosas que los impulsan a seguir adelante.
BIENESTAR FAMILIAR  (4)		Es la forma de buscar una unión familiar unir vínculos para lograr

		objetivos juntos.
<p>VALORES DE EXPERIENCIA (VIKTOR FRANKL)  (2)</p>	<p>Se refieren a lo que el ser humano recibe gratuitamente del mundo, en forma de vivencia artística, filosófica, literaria, etc. Contemplar la belleza de la naturaleza es uno de los mejores modos de encontrar el sentido de la vida</p>	<p>Aquellas cosas por las cuales el SP siente la necesidad de seguir delante de encontrar sentido en lo que ha vivido.</p>
<p>INTERACCION FAMILIAR  (9)</p>	<p>se hace referencia al concepto de interacción o transacción familiar y a su fuente que es la red interactiva familiar, y se detiene en las interacciones entre los miembros</p>	<p>La forma de compartir y relacionarse con su familia sea de manera positiva o negativa son todas esas experiencias e interacciones.</p>
<p>COMUNICACIÓN ASERTIVA  (4)</p>	<p>se basa en una actitud personal positiva a la hora de relacionarse con los demás y consiste en expresar opiniones y valoraciones evitando descalificaciones, reproches y enfrentamientos. Es la vía adecuada para interactuar</p>	<p>La forma adecuada de comunicarse entre si de una forma calmada y teniendo en cuenta a cada miembro de la familia.</p>

	con personas.	
<p><b>PROBLEMAS DE SALUD</b></p> <p>(1)</p>	<p>es todo aquello que requiere, o puede requerir, una acción por parte del agente de salud. El paciente expone su motivo o razón de consulta, pero es el médico quien determina si hay un problema de salud y lo diagnostica</p>	<p>Enfermedades que se generan en el SP debido a su edad y que no logran controlar y llegan a generar malestar y falta de comprensión por parte de sus familiares.</p>
<p><b>ABANDONO</b></p> <p>(-1)</p>	<p>Es el acto y la consecuencia de abandonar. Este verbo puede acudir a dejar algo o a alguien, alejarse o descuidarlo ejemplo: el anciano vivía en un estado de abandono absoluto.</p>	<p>Estado en que algunos de ellos deciden estar o que sin su elección tienen que asumir por parte de sus familiares.</p>
<p><b>SITUACIONES DOLOROSAS</b></p> <p>(3)</p>	<p>El dolor emocional, es el sentimiento negativo que surge ante determinadas situaciones o problemas, generalmente relacionadas con una pérdida o con un problema que nos afecta de manera importante.</p>	<p>Vivencias de su pasado que les marcaron he hacen que aun sientan dolor, incapacidad y confusión de su sentido de vida.</p>
<p><b>MEDIACION DE CONFLICTOS</b></p>	<p>Es un proceso voluntario en el que dos o más partes involucradas en</p>	<p>Forma adecuada de solucionar las diferencias y aquellas situaciones que</p>

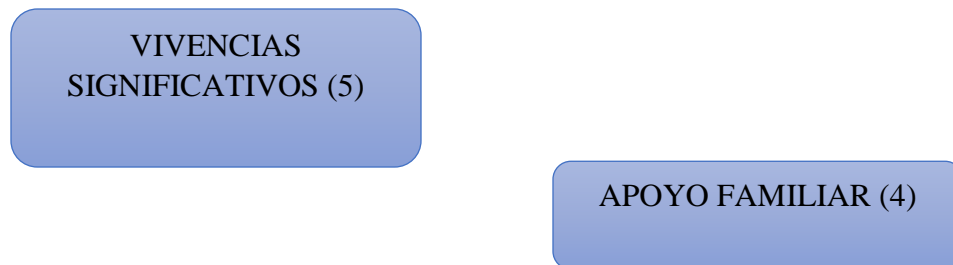
(1)	un conflicto trabajan con un profesional imparcial, el mediador, para generar sus propias soluciones con el fin de resolver sus diferencias.	les generan malestar.
PARIENTES  (1)	se refiere a todos aquellos que integran la familia por lazos biológicos, adoptivos o en relación con los parientes del cónyuge.	Personas con las que se relacionan y hacen parte de su estructura familiar.
SENTIDO DE VIDA/PERDIDA DEL SENTIDO DE VIDA  (+1)	El sentido de la vida constituye una cuestión filosófica sobre el objetivo y el significado de la vida, o de la existencia más en general.	Las cosas que en ellos generan motivación de continuar y darle importancia lo que ya realizaron.
FALTA DE RECURSOS  (2)	la falta de recursos económicos genera una sociedad con necesidades materiales importantes, su uso es adecuado. Pero cuando queremos referirnos a la situación de una persona, es importante aclararlo Una Persona con falta de recursos	Para ellos es significativo lograr sacar a sus hijos a delante a pesar de las dificultades económicas por la que tuvieron que pasar.

	económicos tiene menos oportunidades educativas que una persona de mayores recursos.	
--	--	--

## GRAFICACION DE CATEGORIAS

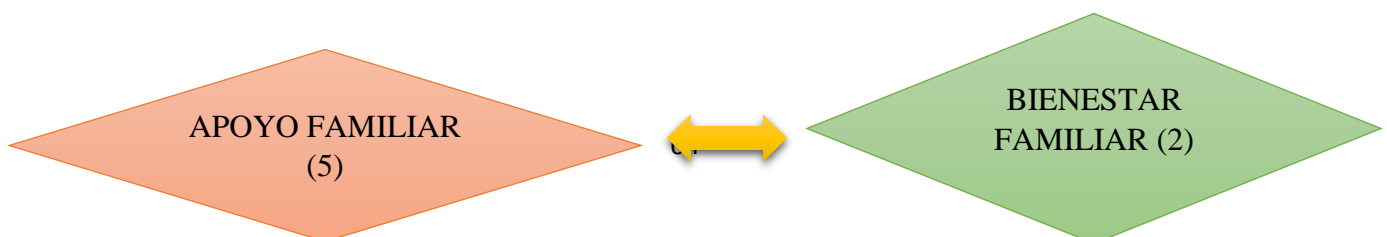
### ENTREVISTA

#### PREGUNTA 1

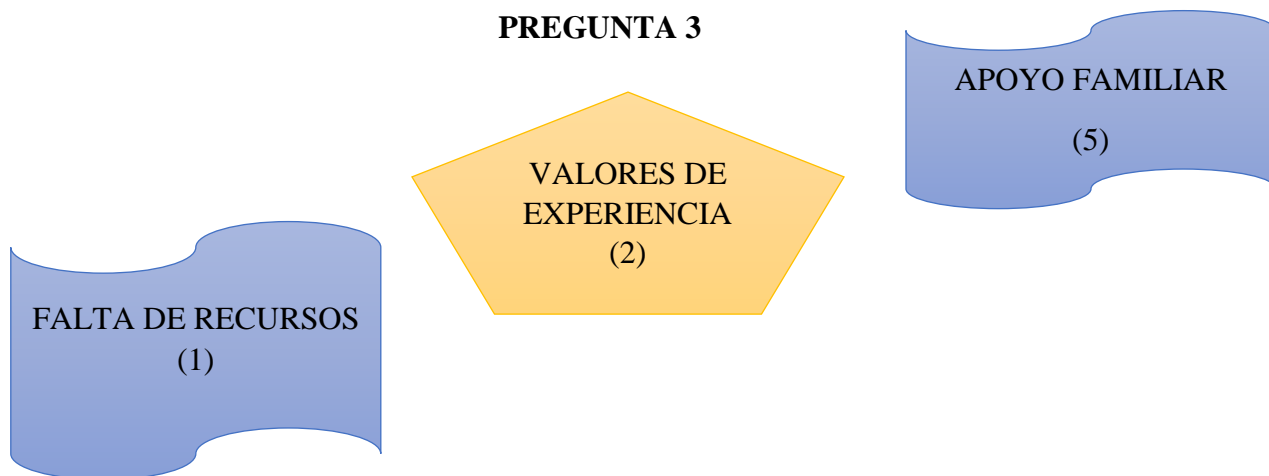


DEFINICION: los participantes dejan en claro aquellas situaciones que les permiten definir que es su familia desde sus vivencias.

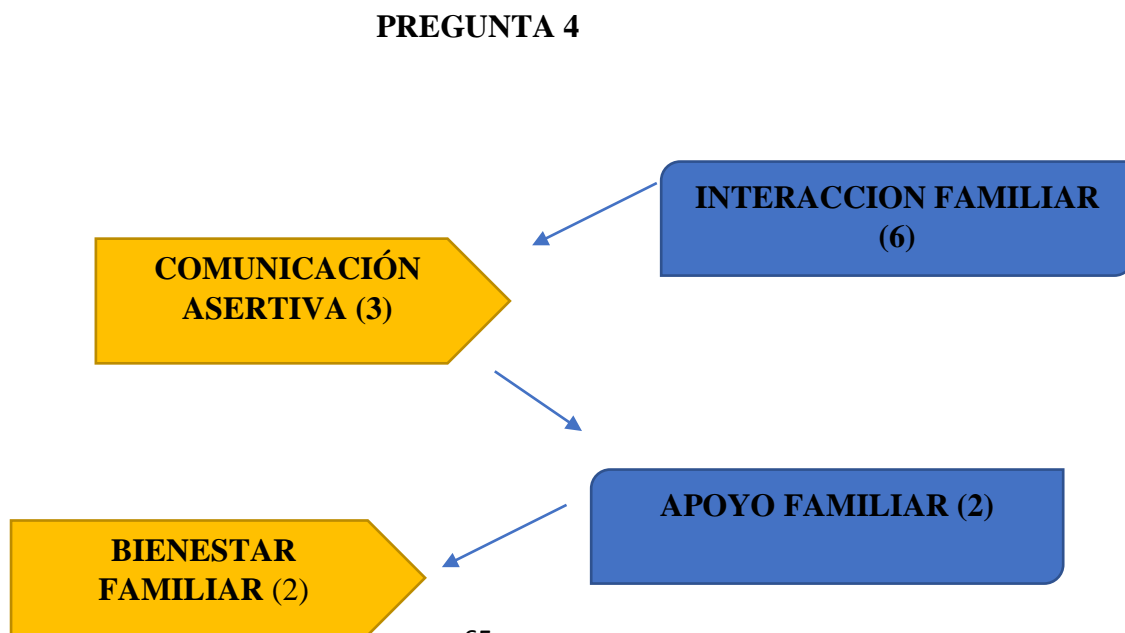
#### PREGUNTA 2

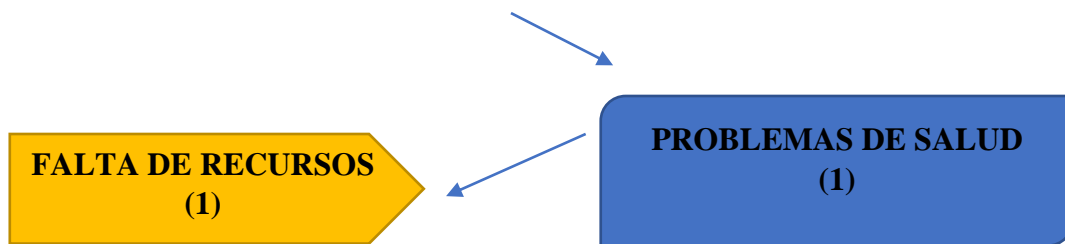


DEFINICION: los palpitanes dejan en claro el apoyo significativo por parte de sus familias para que logren sentirse y estar bien.



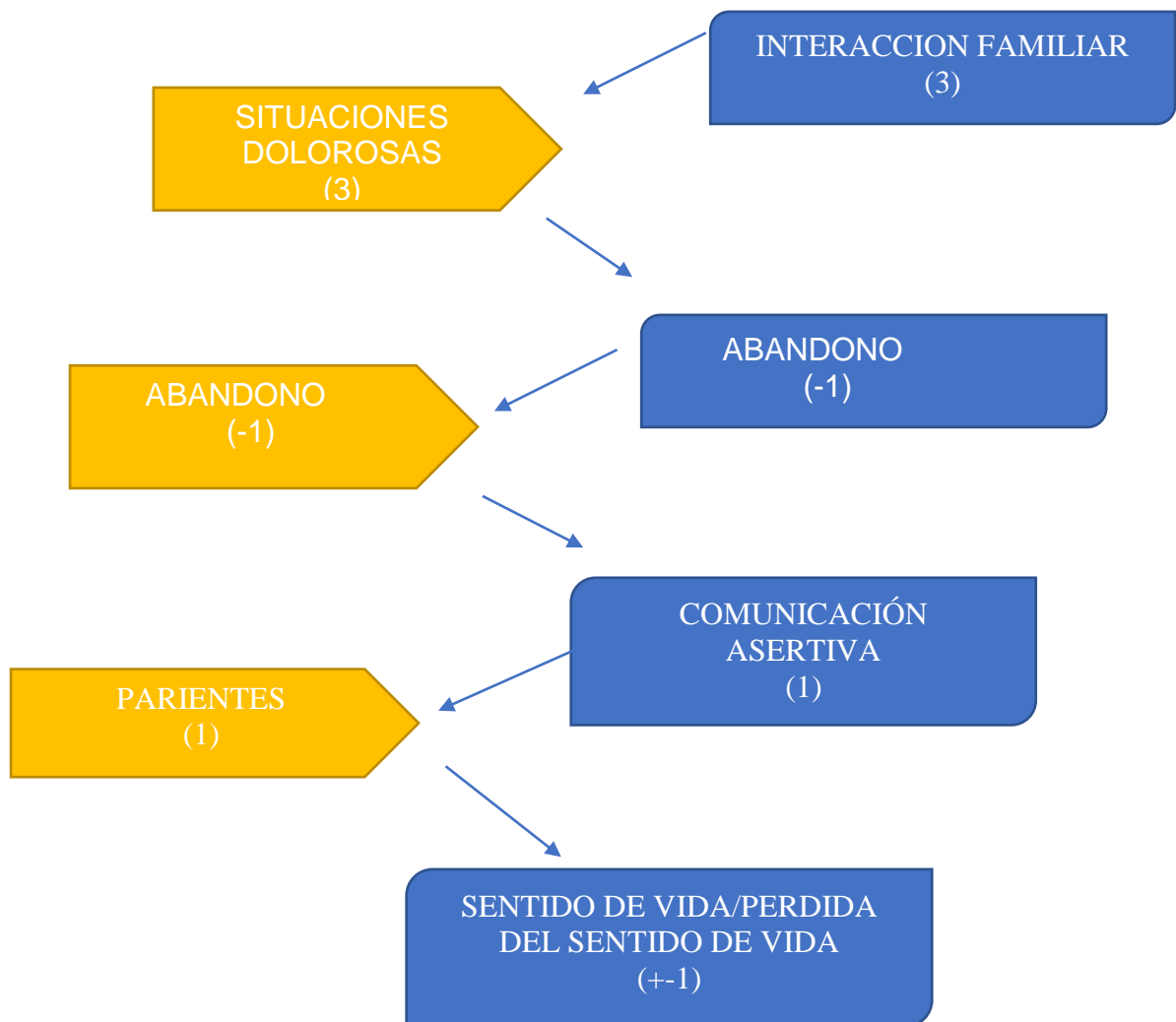
DEFINICION: los logros para la gran mayoría de participantes son los que han obtenido con su familia y vivencias.





DEFINICION: los participantes son claros en mostrar cuales son las falencias que hacen que se generen conflictos y quieren y están dispuestos a mejorar para beneficio de su familia.

### PREGUNTA 5





DEFINICION: Para los participantes la forma en mejorar es teniendo un acercamiento más fuerte entre todos.

#### **ANEXO 4 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.

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

**CARACTERIZACIÓN DEL SISTEMA:**

<b>Teléfono de contacto:</b>	31780706666
<b>Dirección de contacto:</b>	Alcaldía de Cajicá
<b>Nombre y origen del grupo:</b>	Banco de alimentos Cajicá Cundinamarca
<b>Estrato socioeconómico:</b> 0-1	<b>Tamaño del grupo:</b> 10 personas de la tercera edad
<b>Edad promedio de los integrantes del grupo:</b> Entre 75 años de edad	<b>Distribución Roles:</b> Se logran identificar los siguientes roles: <b>Líder:</b> encabeza las reuniones ante el equipo psicosocial. Es el representante legal del grupo. <b>Líder negativo:</b> se dedica a negarse a hacer planes o a dar su punto de vista pesimista de todo lo que se realiza. <b>El creativo:</b> es una persona que se caracteriza por tener varias ideas aporta sugerencias y opiniones originales. <b>- Pasivo:</b> no es activo, quiere permanecer en el anonimato en la medida de lo posible.
<b>Normas:</b> No agredirse verbalmente ni físicamente. Participar en las actividades establecidas en el	<b>Autoridad:</b> El líder que eligieron entre todos los integrantes del grupo que es el encargado de

banco de alimentos Respetar la libre opinión del otro	escuchar y dar las opiniones de todos los miembros del banco de alimentos
<p><b>Otros aspectos que considere relevantes y desee incluir en la caracterización:</b></p> <p>Los participantes hacen parte de un programa llamado banco de alimentos coordinado por la alcaldía de Cajicá el cual se apoya con alimentos a personas de la tercera edad, Este programa está conformado por 407 personas los cuales se reúnen en ciertas jornadas para realizar actividades físicas y compartir en fechas especiales. Estos se ha consolidado como un grupo familiar en el cual los participantes encuentran apoyo entre ellos mismos.</p>	

### **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 la siguiente:

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

### **Relaciones de Vida:**

El lograr que el sistema psicosocial se reconozca así mismo como una persona que cuenta con capacidades y habilidades para alcanzar sus ideales futuros a pesar de su etapa en el ciclo vital lo cual se hace necesario por situaciones que se presentan como crisis en su identidad, baja autoestima. Provocando así estado de depresión y falta de autonomía debido a cambios que se presentan en vejez como el deterioro físico y cognitivo que le impide al adulto mayor desenvolverse como hacía antes en actividades normales de la vida diaria lo que provoca que no tenga un papel protagónico en la sociedad.

De lo anterior se puede decir que por tales situaciones se genera el distanciamiento y la separación entre los grupos como: otros adultos mayores, familiares, niños, jóvenes etc.) como una derivación de esto la creación de mitos y estereotipos que se tienen del adulto mayor como: “el que no sirven para nada, que ya vivieron lo que tenían que vivir, o que son como un bebé, etc.” lo que hace necesario desarrollar estrategias que proporcionen herramientas que permitan el aceptar y erradicar esas ideas arraigadas que se tienen acerca de su edad, adicional a esto implementar la participación activa no solo del sujeto sino de otros y contexto el cual permite una mejora en las relaciones e interacciones entre estos y mejorar así la utilización de recursos y habilidades fortaleciendo las interacciones entre las personas de las distintas etapas del ciclo vital.

El cumplir de estos ideales futuros le permitirá al adulto mayor tener pensamientos, comportamientos, conductas, actitudes, cogniciones, emociones, personalidad y percepción de sí mismo y el entorno muchos más positivos permitiendo el mejorar en los diferentes aspectos como lo familiar social y personal.

### **Autorrealización.**

Fortalecimiento en aspectos que hacen parte de la socialización a nivel personal como los

auto esquemas y autoestima debido a daños o pérdidas de los mismos generando aislamiento por parte del adulto mayor huyendo a esas ideas que la sociedad tiene sobre esta etapa del ciclo vital por lo que es necesario el promover el respeto entre generaciones que permitan el reconocimiento e importancia de sus vivencias, sus aprendizajes y compartiendo actividades que permitan el conocimiento de sus capacidades y fortalecimiento de su sentido de vida.

#### **Tener o pertenecer a una familia funcional.**

El fortalecer las relaciones interpersonales con su familia la cual se ha deteriorado por causa del distanciamiento que se ha generado los conflictos y falta de comunicación asertiva entre los miembros a través de los tiempos. Lo cual les permitirá fortalecer vínculos, tener un mayor apoyo y unión familiar para afrontar sus diferencias y dificultades.

Lo que le permitirá al sistema psicosocial recuperar y fortalecer las redes de apoyo por medio de actividades que les permita relacionarse, interactuar, potencializar y afianzar los vínculos entre su familia lo que genera expectativas de apoyo de parte de ellos.

#### **Formar parte de redes sociales con propósito cooperativo**

Fortalecimiento en el apoyo social ya que el sistema psicosocial presenta diversas problemáticas no solo es el deterioro físico y psicológico sino también deterioro social, sus relaciones sociales se ven afectadas. Generadas por ideas que algunas personas en sociedad tienen como que el adulto mayor es una persona que ya no tiene la capacidad de aprender y que no está en función de aportar nada a la sociedad. Justificando que ya vivió lo que tenía que vivir y que ahora lo único que puede hacer es que sus cuidadores cuiden de ellos ayudándolos a realizar todas sus necesidades básicas cómo; alimentarse, vestirse, ejercitarse y recrearse. De este modo se generan una distorsión en su forma de vida y el sistema psicosocial presenta dificultades en sus relaciones sociales por tal razón es de gran importancia el fortalecimiento en el apoyo social lo que les permitirá realizar cosas que los hagan sentir vitales e importantes para sus amigos y la sociedad en general.

El fomentar estrategias que permitan crear grupos de apoyo de los cuales ellos hagan parte y sean grupos sociales donde funcionen como apoyo de relación e interacción y que compartan características e intereses en común para afrontar todo tipo de situaciones de una forma colectiva

De los ideales futuros anteriores la idea se centra en la relación que existe entre generaciones adulto mayor, adulto y niño, la interacción y la comunicación entre el SP (sujeto otros y contexto) permitan la transformación de esa idea que se tiene de ese concepto y el papel que tiene el adulto mayor. Logrando la Sensibilización del sistema psicosocial (sujeto, otros y contexto) sobre la importancia de implementar programas orientados al fortalecimiento del ciclo vital y las afectaciones psicosociales lo cual se puede ejecutar a través del fortalecimiento de sus capacidades y potencialidades de forma autónoma.

#### **Funcionalidad de grupo o comunidad con fines altruistas**

El estado juega un papel muy importante a la funcionalidad en grupos o comunidad con fines altruistas. El sistema psicosocial percibe al banco de alimentos como un espacio de gran importancia tanto para las ayudas que ellos reciben como entrega de mercado como en espacios donde pueden interactuar por tanto es necesario la implementación de más programas diseñados y orientados a asistir al adulto mayor tanto en la parte recreativa, psicosocial y en necesidades vitales como servicios de salud y alimentación.

Alguno de los recursos con los que cuentan es el apoyo político o gubernamental el cual ha generado programas encaminados a el apoyo de personas de la tercera edad, pero la falta de acompañamiento hace que no se utilicen de la mejor manera estos beneficios generando dificultades en su calidad de vida tanto físico y psicológico. Por esto la importancia de contar con el apoyo o vinculación de más instituciones y grupos donde el sistema psicosocial pueda socializar y donde sientan que Pertenece a algún grupo que compartan las mismas ideales.

## IDENTIFICACIÓN DE CONTEXTOS Y ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

PSICOSOCIALES	ÁMBITOS	LIGADOS A OTRAS VARIABLES
<p><b>Social:</b></p> <p>El sistema psicosocial (sp) tiene dificultades en sus relaciones e interacción con su familia y amigos, sin embargo, cuentan con el apoyo del municipio el cual se preocupa por su estado, lo que hace que sea favorable su desarrollo aportando en cierta forma por medio de programas que los beneficien.</p>	<p><b>Personal:</b></p> <p>La gran mayoría de los participantes muestran insatisfacción por los logros que obtuvieron, se cuestionan y se culpan de esas decisiones o estilos de crianza frente a sus hijos, argumentando que no supieron o no los educaron como debería ser, aunque se muestran dispuestos para mejorar y cumplir sus sueños a corto plazo.</p>	<p><b>Edad:</b></p> <p>Los participantes se encuentran entre edades de 65 a 85 años por la etapa en la que se encuentran argumentan ideas de incapacidad de no poder hacer las cosas falta de generar o lograr sus sueños aun así se sabe que esto se da por ideas erróneas y falta de autonomía que se pueden transformar empoderándolos.</p>
<p><b>Psicológico:</b></p> <p>Son muy diversas las formas en que piensan acerca de si mismos tiene la capacidad de razonar y entender lo que se les propone sin embargo tienen formas de ser y pensar de forma distorsionada respecto a su entorno, lo cual</p>	<p><b>Familiar</b></p> <p>Sus familias son muy distantes a ellos no tienen o muestran interés en su bienestar lo que hace que el sistema psicosocial tenga dificultades en su desarrollo.</p>	<p><b>Género:</b></p> <p>Se puede evidenciar que en la gran mayoría de participantes son mujeres y las que mayor dificultades tienen en esta etapa pues son muy dependientes durante</p>



<p>generan distorsiones en su realidad o en su entorno posiblemente por hechos ocurridos en sus etapas como infancia, adolescencia.</p>		<p>toda su vida a esa figura masculina y en esta etapa la mayoría de sus esposos han fallecido generando así dificultades.</p>
<p><b>Cultural:</b></p> <p>Sus valores como persona se respetan, pero no llevaba a cabo sus costumbres de la mejor manera por su condición y cambios generacionales respecto a sus familiares como hijos y nietos.</p>	<p><b>Educativo:</b></p> <p>No tienen formación académica debido a la falta de recursos y oportunidades en desarrollo, aunque en el momento el estado proporciona estrategias que les permitirán vincularse a nuevos programas de educación no formal enfocados a mejorar su calidad de vida.</p>	<p><b>Raza:</b> No aplica, ya que no se genera ningún tipo de discriminación ni beneficio.</p>
<p><b>Espiritual / Trascendente:</b></p> <p>Son devotos a la religión, lo que les permite seguir con su vida y a su voluntad desde sus creencias.</p>	<p><b>Laboral:</b></p> <p>No lograron tener trabajos estables pues la gran mayoría no estudio y adicional dependían de sus parejas y en el momento de su ausencia quedan sin apoyo emocional ni económico otra variables e s la edad para un posible reintegro de forma creativa que les permita obtener ingresos</p>	<p><b>Nivel de escolaridad:</b></p> <p>Ellos no estudiaron lo que hace que sea un poco complejo, aunque como se menciona el gobierno tiene estrategias de reinserción a formación técnica para adulto de la tercera edad</p>

<p><b>Económico:</b></p> <p>Económicamente son personas de bajos recursos los cuales se sustentan de ayudas del gobierno ya que sus familias no los apoyan ni se preocupan por su bienestar.</p>	<p><b>Redes sociales:</b> Existen entidades interesadas en su bienestar sin embargo no se hacen partícipes activos de estos programas.</p>	<p><b>Creencias religiosas:</b></p> <p>Practica todo lo que se hace en sus creencias, pero en algún momento sienten que esto disminuyo porque su fe se estaba desvaneciendo debido a muchos sucesos.</p>
<p><b>Político:</b></p> <p>Existe leyes y programas diseñados para garantizar el bienestar de la tercera edad lo que hace que se facilite aunque son un poco alejados de este tipo de programas por las creencias que tienen de su incapacidad de hacer algo.</p>	<p><b>Redes familiares:</b></p> <p>Las redes familiares son muy débiles no se relacionan con ellos han generado barreras y prejuicios a cerca de sus edades y comportamientos.</p>	<p><b>Representaciones sociales:</b> Por su edad sus únicas representaciones son su familia lo cual es su todo, pero esta deterioradas las relaciones lo que genera dificultades.</p>
<p><b>Biológicas / Ambientales:</b></p> <p>Cuentan con espacios que le permiten desarrollar diversas actividades como danzas ejercicios, pero la falta de apoyo he iniciativa hacen que no se utilicen de la mejor forma. Adicional a esto su estado de</p>	<p><b>De comunicación:</b></p> <p>Se tienen herramientas que permiten la comunicación, pero no existe interés o apoyo para iniciar un proceso de fortalecimiento en sus relaciones</p>	<p><b>No. de hijos por familia:</b></p> <p>Tienen gran número de hijos lo que hace que sus relaciones no sean fuertes.</p>

aislamiento y estados de salud		
--------------------------------	--	--

### **OPERACIONALIZACIÓN:**

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

### **EVALUACIÓN**

Construcción de indicadores de acuerdo a los referentes señalados

1. Relaciones de vida
2. Medio de vida
3. Condiciones de vida
4. Nivel de vida

La evaluación debe ser acorde a los objetivos propuestos, para ello se pueden construir indicadores de evaluación. A continuación, unos ejemplos, que tampoco agotan el tema y se presentan como guía. Se consultará otras fuentes con prácticas similares para la validación de la información obtenida en la implementación del programa; también se pueden construir con el sistema psicosocial con el que se trabaja.

También, tener en cuenta el perfil de entrada del sistema para lograr una evaluación más precisa.

Los indicadores pueden ser de tres tipos:

- de resultado

- de insumo
- de acceso

Y se los puede asociar a cada uno de los componentes

## **PROPUESTA DE ATENCION E INTERVENCION PSICOSOCIAL**

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 adulto mayor vinculados al programa banco de alimentos de la alcaldía de Cajicá

Como se puede observar en la historia psicosocial el grupo de adulto mayor vinculado al programa banco de alimentos de la alcaldía de Cajicá está conformado por 420 personas de las cuales se hace una integración voluntaria a al programa de 10 participantes entre edades de 65 a 90 años de edad los cuales deciden participar de forma autónoma y voluntaria. Los participantes tienen dificultades en sus relaciones tanto familiares y sociales asociado a la idea que tienen por la etapa del ciclo vital en que se encuentran adulto mayor lo que genera en ellos una distorsión en su forma de vida por esas ideas arraigadas que genera la sociedad sobre su edad haciendo que se sientan inútiles e incapaces de realizar cosas que los hagan sentir vitales e importantes para sus familias amigos y la sociedad en general generando barreras que les impiden un desarrollo conductual adecuado generando así dificultades de relación con su familia de los mayores problemas que se evidencian es el nivel de escolaridad que tienen generando así dificultades económicas distanciándolos de sus familiares. Alguno de los recursos con los que cuentan es el apoyo político o gubernamental el cual ha generado programas encaminados a el apoyo de personas de la tercera edad, pero la falta de acompañamiento hace que no se utilicen de la mejor manera estos beneficios generando dificultades en su calidad de vida tanto físico y psicológico.

Con base a lo anterior se pretende implementar el programa de atención e intervención psicosocial desde la construcción de habilidades para la vida desde la gestión del bienestar orientado a las relaciones de vida del adulto mayor el cual permitirá brindar un acompañamiento al sistema psicosocial el cual de manera autónoma generará estrategias con base a herramientas que se le brinden para aceptar y erradicar esas ideas tan arraigadas que se tienen acerca de su edad adicional a esto la implementación de una participación activa no solo del sujeto sino de otra parte sujeto otros y contexto el cual permite una

mejora en las relaciones e interacciones entre estos y mejorar así la utilización de recursos y habilidades con los que

## **PROGRAMA DE GESTIÓN DEL BIENESTAR**

### **SISTEMA PSICOSOCIAL:**

### **TERAPEUTA PSICOSOCIAL RESPONSABLE:**

<b>fecha</b>	<b>etapas y procesos del programa</b>	<b>Tema</b>	<b>Objetivo</b>	<b>técnica y estrategia terapéutica</b>	<b>condiciones del programa</b>	<b>Indicadores</b>	<b>observaciones</b>
02 agos	Elaboración anteproyecto	Elaboración	Diseño de la propuesta inicial	No aplica	Diseño		
22 agosto	Presentación del terapeuta.	Presentación	presentación del programa ante el banco de alimentos	presentación	Presentación		
30 agosto	Evaluación psicosocial	Recolección de información	Aplicar los instrumentos para la recolección de información para la elaboración de la historia	entrevista	Enfoque participativo y de empoderamiento por parte del sistema psicosocial.		

			psicosocial.				
2 de septiembre	Evaluación psicosocial	Análisis de la información	Transcripción de entrevistas para luego diligenciar la historia psicosocial	Investigación acción participativa (análisis de la información)	Enfoque participativo		
6 sep	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	Basado en el modelo con un enfoque participativo		
13 septiembre	Diagnóstico psicosocial	Identificación de los futuros	Fijar esos futuros y la forma en que se llevarán a cabo.	Historia psicosocial	Enfoque creativo y participativo		
	Diagnóstico	Análisis	Determinar	Historia	Enfocados en		

27 septiembre	o psicosocial	de factibilidad	que tan factible es desarrollar el programa de atención e intervención.	psicosocial	los que quieren lograr y así su factibilidad		
10 de octubre	Atención e intervención psicosocial	Propuesta y cronograma	Realizar las fechas y temáticas que se van a desarrollar durante el proyecto para su ejecución.	Historia psicosocial	Enfoque participativo		
18 octubre	Atención e intervención psicosocial	Sentido de vida	Lograr que el sistema psicosocial de forma autónoma y a partir de sus experiencias fortalezcan su sentido de vida.	Logoterapia Grupo terapeutico	Enfoque de empoderamiento.  Enfoque evolutivo.		



21 octubre	Atención e intervención psicosocial	Sentido de vida	Identificar aquellas cosas que les dan sentido de vida al sistema psicosocial con el fin de generar estrategias para su fortalecimiento.	análisis	Enfoque participativo		
25 octubre	Atención e intervención psicosocial	Responsa bilidad y autonomía	Lograr que el sistema psicosocial sea responsable con las decisiones que tome y así tenga autonomía para identificar esas falencias que tiene y así tome	Gestalt Grupos terapéuticos.	Enfoque participativo		

			decisiones para el cambio.				
1 de noviembre	Atención e intervención psicosocial	Relaciones de vida.	Fortalecimiento de las relaciones del sistema psicosocial con su familia y entorno	Juego de roles.	Enfoque participativo y empoderamiento ante el cambio		

## ANEXO 5 PREINFORMES-POST INFORMES

### Pre informe y post informe individual # 1



#### FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES

#### PROYECTO DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADO A LA

#### CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LA VIDA DESDE LA GESTIÓN DEL BIENESTAR ORIENTADO A LAS RELACIONES DE VIDA EN ADULTO MAYOR VINCULADOS AL PROGRAMA BANCO DE ALIMENTOS DE LA ALCALDÍA DE CAJICÁ

**PRE INFORME N. 1 ADULTO MAYOR, BANCO DE ALIMENTOS EN CAJICA**

**Momento de cambio**

Fecha:	XXX	Dirección:	XXX				
Estado Civil:		No. De Hijos(as):		Teléfono:		Duración sesión:	
Objetivo Terapéutico:	Lograr que el <b>sistema psicosocial</b> represente a cada uno de los miembros del <b>núcleo familiar</b> gráficamente. con el fin de identificar la relación y conformación de su núcleo familiar por medio del empoderamiento y aceptación en su realidad.						
Sistema Psicosocial:	Individual					Edad:	
Terapeuta Psicosocial:	Jimmi Ferney Bohórquez Barreto						

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

(Explicar actividad, recursos, tiempo y procedimiento ) de acuerdo al objetivo, la metodología y la propuesta	1. Creativo genograma familiar.
	<p><b>Genograma</b></p> <p>Se requiere la utilización de figuras que hacen parte del genograma familiar, lápices, colores y marcadores el tiempo a utilizar es de 25 a 35 minutos; el propósito de la actividad es que el sistema psicosocial cree su propio genograma familiar e identifique las relaciones inmersas en la familia y la conformación del núcleo familiar, lo que dará a lugar un <b>diálogo</b> interno y conocimiento de la familia en diferentes aspectos y</p>

posibles problemáticas que se encuentran en el sistema psicosocial.

Se le hará preguntas abiertas, con el objetivo de comprender la dinámica de la familia y conocer más sobre sus roles, mitos, y reglas que se presentan allí.

### TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS

**-Genograma familiar:** Es una representación gráfica (en forma de árbol genealógico) de la información básica de, al menos, tres generaciones de una familia. Incluye información sobre su estructura, los datos demográficos de los miembros y las relaciones que mantienen entre ellos. De esta forma, proporciona a “golpe de vista” una gran cantidad de información, lo que permite no sólo conocer a la familia, sino realizar hipótesis acerca de la relación entre el problema y el contexto familiar, la evolución del problema a lo largo del tiempo, su relación con el ciclo vital de la familia, etc. La construcción de un genograma familiar se compone de tres fases sucesivas: 1) trazado de la estructura familiar; 2) recogida de la información básica sobre la familia; y 3) delineado de las relaciones familiares.

Se requiere utilizar esta técnica para permitir valorar la dinámica, la composición, la estructura, el tipo de familia, relaciones, los roles que asumen y el ciclo evolutivo por el cual está cursando la familia en un momento determinado.

Permite apreciar rápidamente algunos aspectos biológicos, psicológicos y sociales de la familia y sus integrantes, conocer la composición de la familia, origen de cada uno de los padres y madres, los parientes de estudio, así como su familia nuclear y los datos generales de cada uno de los miembros de la familia, las dinámicas y tradiciones que la conforman.

### CONDICIONES DEL PROGRAMA SEGÚN ENFOQUE PSICOSOCIAL

## EMERGENTE

**Enfoque Participativo:** Con base en la metodología de investigación acción participativa se quiere incluir a los integrantes que hacen parte del programa de adulto mayor de banco de alimentos del municipio de Cajicá 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, en la construcción de habilidades psicosociales orientado a las relaciones de vida en adulto mayor.

**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 las relaciones de vida.

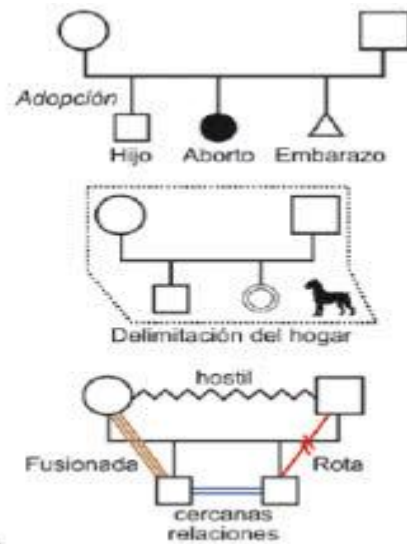
Estas habilidades, se estima que sean sostenibles para el sistema, mejorando así la visión sobre el impacto del evento catastrófico, y generando estrategias que empoderen al sistema a ser responsable de sus decisiones y así se cree una mejor calidad de vida

**Enfoque Contextual:** Al considerar a la persona integral en su conjunto, la exploración, reconocimiento e identificación del contexto, debemos explorar la zona de Cajicá, y entender en qué lugar se mueve nuestro sistema, para identificar factores del medio que afectan el desarrollo integral del sistema

## TAREAS Y/O COMPROMISOS

Que puedo hacer yo para cambiar lo que no me hace feliz

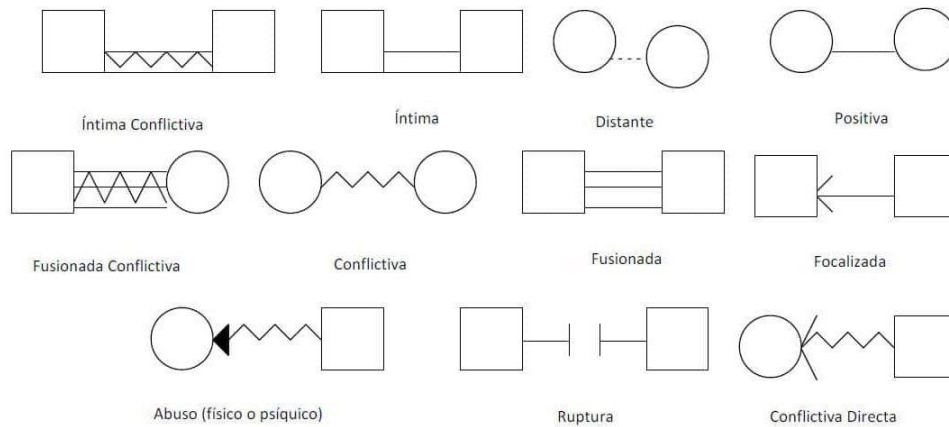
## RECOMENDACIONES Y ANEXOS



**SIMBOLOGÍA**

Relaciones entre los miembros del sistema familiar

GENOGRAMAS. OP



- FIRMA DEL TERAPEUTA PSICOSOCIAL (E.F)

- JIMMI FERNEY BOHORQUEZ BARRETO

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

**UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO**

**FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES**

**FORMATO DE SEGUIMIENTO**

<b>NOMBRE DEL PROFESIONAL: Jimmy Ferney Bohórquez Barreto</b>
<b>NOMBRE DEL CONSULTANTE(S): María Carmen Laarrota Vergara</b> <b>EDAD: 76 años</b>
<b>FECHA: 28 de octubre del 2019</b> <b>Nª DE SESIÓN: 1</b>

<b>MOTIVO DE CONSULTA: Estructura familiar</b>
--

**RESUMEN DE LA SESIÓN ACTUAL:**

Se inicia preguntando sobre preguntando sobre el que idea tenia de la estructura familiar, se procedió a dar el objetivo de la sesión y como se desarrollaría sistema psicosocial relata sus experiencias familiares a lo largo del tiempo. Resalto los conflictos que se han generado con algunos de los miembros de su familia, lo siguiente que se realizo fue diseñar el genograma familiar y una vez que se realiza se inicia a especificar las relaciones en su estructura familiar al finalizar se le indica la importancia de ese genograma resaltando las relaciones entre cada uno de los miembros. El sistema psicosocial informa que si existen dificultades en sus relaciones pero que ha logrado trabajar de forma autónoma para resolverlas. También

resalta una violación en su adolescencia a partir de este suceso da a luz a su hija Yolanda de 55 años con la cual no tiene una relación afectiva solida he indica su dificultad para comunicarse.

**CONCEPTO DEL TERAPEUTA:**

La participante es una persona con múltiples capacidades de autogestionamiento ante situaciones complejas sin embargo es importante realizar un taller enfocado a las relaciones e interacciones familiares y de ser posible realizar un taller enfocado a identificar si la dificultad de comunicación con su hija es debido a esa violación. Una de las dificultades que se tuvieron en la aplicación del taller es las ideas que el sistema psicosocial tiene sobre el significado de su estructura familiar haciendo así un poco difícil el darle a entender cómo funciona la estructura familiar de una manera positiva, finalmente el sistema psicosocial de manera curiosa inicia a analizar esos errores que pueden existir en su núcleo familiar.

**TAREAS Y/ O COMPROMISOS:**

El sistema psicosocial de manera autónoma y auto gestionada realiza el compromiso de iniciar un proceso de concientización y autocontrol sobre sus emociones el manejo de las mismas con finalidad de saber reaccionar de manera adecuada en momentos de estrés y tensión que con su implementación le permitirá al sistema psicosocial el mejorar las relaciones interpersonales y así su fortalecimiento.

**ACCIONES A REALIZAR Y RECOMENDACIONES:**

Se le indica que se puede trabajar sobre ese suceso para cerrar ciclos y lograr una mejor relación con su hija. Ya para finalizar se le indica que puede observar las alteraciones en su estructura familiar y trabajar sobre esto. Permitiendo la observación sobre el rol que desempeña cada miembro y de manera voluntaria realizar las acciones necesarias para mejorar y disminuir eventos de conflicto entre los sujetos.




**Jimmy Ferney Bohórquez Barreto**

**FIRMA DEL TERAPEUTA PSICOSOCIAL**

\_\_\_\_\_

**FIRMA DEL CONSULTANTE**

**Pre informe y post informe individual # 2**

 <b>FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES</b> <b>PROYECTO DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADO A LA CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LA VIDA DESDE LA GESTIÓN DEL BIENESTAR ORIENTADO A LAS RELACIONES DE VIDA EN ADULTO MAYOR VINCULADOS AL PROGRAMA BANCO DE ALIMENTOS DE LA ALCALDÍA DE CAJICÁ</b>						
<b>PRE INFORME N. 2 ADULTO MAYOR, BANCO DE ALIMENTOS EN CAJICÁ</b>						
<b>Momento de cambio</b>						
Fecha:	XXX	Dirección:	XXX			
Estado Civil:		No. De Hijos(as):	Teléfono:	Duración sesión:		
Objetivo Terapéutico:	Lograr la sensibilización en los participantes a través de actividades por medio de psicodrama que les permitirá el centrarse en sí mismo, valorarse, respetarse, amarse para lograr que se reconozcan así mismos como un ser único e irrepetible.					
Sistema Psicosocial:					Edad:	

	Individual	
Terapeuta Psicosocial:	Jimmi Ferney Bohórquez Barreto	
<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN</b>		
(Explicar actividad, recursos, tiempo y procedimiento) de acuerdo al objetivo, la metodología y la propuesta	<p>2. Amando cada parte de mi cuerpo</p> <p>3. : reconociendo lo que soy</p>	
	<p><b>1. Amando cada parte de mi cuerpo:</b> Generar en los participantes un espacio que le permitan desarrollar y fortalecer la confianza para que posterior mente logren el reconocimiento en sí mismos, a través de una actividad que le permita reconocer cosas positivas y agradecer a su cuerpo por estar siempre dispuesto a seguir adelante.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>Se invita al participante a danzar junto al terapeuta. Se le indica que se presente y diga algo que le gusta de su cuerpo, algo que no y que hace para cuidarlo al mismo tiempo que danzan. Luego que aprecien cada una de sus extremidades con el fin de que se reconozcan así mismo. Por medio de la técnica Psicodrama.</p> <p><b>2. reconociendo lo que soy:</b> brindar a los participantes un momento personal, donde estarán frente a frente y podrán liberar aquellos sentimientos y emociones que no han dejado fluir o liberar.</p> <p>Procedimiento: se les hablara a los participantes acerca de ellos mismos, se les pedirá que repitan bien sea en voz alta o mentalmente, lo que se les dice, ya sea que deseen cerrar sus ojos.</p> <p>Retroalimentación: ¿Qué se llevan del taller?, ¿consideran que les sirvió</p>	

	para su vida?, ¿Qué no les gusto?, ¿Cómo se sintieron en el taller?, ¿mejorarían algo del taller?, ¿Qué se les dificultó más?

## TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS

### **PSICODRAMA**

El objetivo fundamental en la psicoterapia psicodramática es, a través del encuentro terapéutico (terapeuta-paciente), ayudar a modificar los patrones de relación con los demás y con uno mismo, que se mantienen rígidos, ofreciendo la posibilidad de vivenciar alternativas a la propia realidad ya conocida. Según (Teresa, 2019)

Para poder ir realizando este proceso es necesario ir recuperando la espontaneidad, que posiblemente desde hace tiempo se ha ido perdiendo. La espontaneidad siempre se traduce en creatividad, y poder vivir con y desde ella, ayudará en la búsqueda de la propia verdad y la posibilidad de un encuentro verdadero con los demás.

### **Biodanza**

la biodanza es “el uso psicoterapéutico del movimiento como proceso que tiene como meta

integrar al individuo de manera física y emocional”, se utiliza la danza y el movimiento con fines terapéuticos para alcanzar la integración de procesos corporales, emocionales y cognitivos. Esta técnica es utilizada con el fin de la de ofrecer un instrumento alternativo para integrar las experiencias previas al idioma y memoria corporal, estimular la percepción corporal, desarrollar una imagen corporal real, estimular el movimiento personal y el auténtico, desarrollar la percepción personal y hacia los demás, para poder analizar las emociones vividas, adquirir nuevas maneras para establecer vínculos y manejar situaciones, aprender a expresarse y reflexionar sobre el movimiento, ser consciente e integrar lo vivido. Según (Tifantino, 2019)

#### **CONDICIONES DEL PROGRAMA SEGÚN ENFOQUE PSICOSOCIAL EMERGENTE**

**Enfoque Participativo:** Con base en la metodología de investigación acción participativa se quiere incluir a los integrantes que hacen parte del programa de adulto mayor de banco de alimentos del municipio de Cajicá 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, en la construcción de habilidades psicosociales orientado a las relaciones de vida en adulto mayor.

**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 las relaciones de vida.

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 zona de Cajicá, y entender en qué lugar se mueve nuestro sistema, para identificar factores del medio que afectan el desarrollo integral del sistema

#### **TAREAS Y/O COMPROMISOS**

Que puedo hacer yo para cambiar lo que no me hace feliz.

Cada día me enfocare en amar cada parte de mi incluyendo lo físico y lo emocional.

Reconocer mi valor como persona y el de los demás agradeciéndome y agradeciendo a los demás por hacer parte de mi vida.

#### **RECOMENDACIONES Y ANEXOS**

**Enlaces de la música que se utilizara en biodanza.**

<https://www.youtube.com/watch?v=TactRmQzVyM>

<https://www.youtube.com/watch?v=oIjs8V4N8io>

<https://www.youtube.com/watch?v=J0bBVeqlQfM>

**logoterapia frases para las actividades**



- FIRMA DEL TERAPEUTA PSICOSOCIAL (E.F)

- JIMMI FERNEY BOHORQUEZ BARRETO

**SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA DE ATENCIÓN/ INTERVENCIÓN  
PSICOSOCIAL**

**UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO**

**FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES**

## FORMATO DE SEGUIMIENTO

<b>NOMBRE DEL PROFESIONAL: Jimmy Ferney Bohórquez Barreto</b>
<b>NOMBRE DEL CONSULTANTE(S): Cecilia Sasty</b>
<b>EDAD: 72 años</b>
<b>FECHA: 28 de octubre del 2019</b>
<b>Nº DE SESIÓN: 1</b>

**MOTIVO DE CONSULTA: Estructura familiar**

### **RESUMEN DE LA SESIÓN ACTUAL:**

Se inicia preguntando sobre que creía o sabía sobre sentido de vida, se procedió a dar el objetivo de la sesión y como se iba a desarrollar, explicando así que es el sentido de vida posterior a esto se le pregunta que cosas se le dan sentido a su vida ella indica que su familia y entra en un estado de desolación y llanto le pide que se está bien que se desahogue que esto le ayudara a tranquilizarse ella afirma que su hija murió hace poco y la vida le cambio sin ella, Otro miembro de su familia se encuentra en un estado de depresión y negación sobre el evento catastrófico aclarando que aun sufría mucho. Debido a que no se tenía prevista esta temática se procede a abordar el tema desde las 5 etapas del duelo según (Elisabeth Kublery 1969) la sesión se trabajó con ese enfoque, La participante muestra interés en abordar este tema desde ese enfoque retroalimentando con ciertas dudas y expectativas sobre las etapas del duelo.

### **CONCEPTO DEL TERAPEUTA:**

La participante se encuentra en la etapa de depresión, aunque por tiempo aún no se define como duelo patológico si se es posible implementar un taller enfocado a trabajar el tema de duelo a mayores rangos incluyendo al familiar que la participante indica que no asimila en evento catastrófico. Se puede observar el gran impacto generado en el sistema psicosocial después de la muerte de su pareja lo que hace que las relaciones y sentido de vida se vean afectadas. Algo positivo que muestra el sistema psicosocial es la capacidad de observar las situaciones he identificar de manera asertiva cuales son las posibles acciones que le permiten mejorar la calidad de vida y re significación en su sentido de vida. Con el acompañamiento y seguimiento se puede generar estrategias de manera autónoma sobre el sistema psicosocial.

**TAREAS Y/ O COMPROMISOS:**

El compromiso que se acuerda es el enfrentar la situación de manera directa vivir cada emoción y sobre todo re significar esos momentos que vivió junto a su hija con el fin de afrontar lo sucedido en un ambiente familiar lo cual les permitirá al sujeto otros y contexto un mejor proceso de duelo por cada uno de los integrantes de la familia.

**ACCIONES A REALIZAR Y RECOMENDACIONES:**

Asistir a una segunda sesión sea en forma individual o familiar con el fin de desarrollar un taller que permita intervención en el tema de muerte y duelo con los integrantes de la estructura familiar que les permitirá el desarrollo de habilidades para auto gestionarse y mejorar su calidad de vida y relaciones familiares.

**Jimmy Ferney Bohórquez Barreto**

**FIRMA DEL TERAPEUTA PSICOSOCIAL**

\_\_\_\_\_

**FIRMA DEL CONSULTANTE**

**Pre informe y post informe individual # 3**



**FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES**

**PROYECTO DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADO A LA**

**CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LA VIDA DESDE LA GESTIÓN DEL BIENESTAR ORIENTADO A LAS RELACIONES DE VIDA EN ADULTO MAYOR VINCULADOS AL PROGRAMA BANCO DE ALIMENTOS DE LA ALCALDÍA DE CAJICÁ**

**PRE INFORME N. 3 ADULTO MAYOR, BANCO DE ALIMENTOS EN CAJICÁ**

**Momento de cambio**

Fecha:	XXX	Dirección:	XXX				
Estado Civil:		No. De Hijos(as):		Teléfono:		Duración sesión:	
Objetivo Terapéutico:	Lograr que el sistema psicosocial de manera autónoma logre desarrollar estrategias que le permitan auto gestionar su responsabilidad y autonomía frente a esas situaciones que le generan malestar por medio de la técnica Gestalt “ descortezando la cebolla” con el fin de mejorar su calidad de vida.						
Sistema Psicosocial:	Individual				Edad	73	
Terapeuta Psicosocial:	Jimmi Ferney Bohórquez Barreto						
<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN</b>							

(Explicar actividad, recursos, tiempo y procedimiento) de acuerdo al objetivo, la metodología y la propuesta	4. Soy responsable de mi realidad
	<p><b>Descortezando la cebolla</b></p> <p>Se requiere de una rosa como representación de una cebolla la cual se le indica al participante que contiene varias capas las cuales representan una a una de las causas que generan problemáticas en su vida por ejemplo las ideas de incapacidad, el orgullo, falta de ánimo para hacer las cosas etc, esto lo que permitirá generar en el participante una aceptación y abandono de aquellas cosas que imposibilitan el auto gestionarse y desprenderse de todo eso que no lo deja salir delante de una manera autónoma y creativa. .</p> <p>¿Se le hará preguntas abiertas como usted puede desprenderse de esas cosas que no le permiten salir adelante?</p> <p>¿Está dispuesto a abandonar esas cosas negativa para cumplir lo que cree que es imposible?</p> <p>¿Usted es capaz de cambiar el rumbo de su vida?</p>
<b>TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS</b>	
<p><b>-Gestalt Descortezando la cebolla</b></p> <p>La Terapia Gestalt es una terapia perteneciente a la Psicología Humanista (o Tercera Fuerza), la cual se caracteriza por no estar hecha exclusivamente para tratar enfermedades,</p>	

sino también para desarrollar el potencial humano.

La terapia Gestalt se enfoca más en los procesos que en los contenidos. Pone énfasis sobre lo que está sucediendo, se está pensando y sintiendo en el momento, más que en el pasado. En este sentido, se habla del aquí y ahora, no para dejar de lado la historia de la persona, sino que esta historia se mira desde el presente, cómo se viven, afectan, etc.... los hechos pasados a día de hoy. La persona es quien es, entre otros, por lo que ha vivido. La Terapia Gestalt también es heredera de la Teoría de Campo de Kurt Lewin, de donde extrae que el organismo (en este caso el individuo) es inseparable, indivisible del entorno, por lo que afecta y es afectado por este. La Gestalt, deja de mirar al individuo aisladamente para considerarlo un elemento más de la situación, de tal manera que la persona crea y es creada por la situación, es actor y actuante de ella.

Pelando la cebolla, sin duda el clásico más conocido entre los libros de divulgación 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. Tras una presentación general en términos técnicos, de muchos de los conceptos y prácticas básicos de la terapia Gestalt, el autor utiliza ejemplos personales de su propia vida y experiencias con la terapia, también proporciona una serie de pautas y ejercicios para que el lector se familiarice y adentre en esta fascinante asignatura que es la terapia Gestalt.

Todos estamos formados por varias capas, que se ocultan y se descubren entre si, según el **vínculo** que seamos **capaces de establecer con los demás**. Hemos asumido el peligro de exponer nuestro lado más tierno y permeable a expensas de los errores o decisiones odiosas de otros. Casi por instinto, nos hemos rodeado de emociones, primero, y de pensamientos, después. Rápidamente nos hemos dado cuenta de las cosas que podíamos hacer y las que no podíamos hacer si pretendíamos ser queridos, mimados y premiados por el entorno, y

hemos comenzado a desarrollar una nueva capa de protección: la de los roles adecuados.

## **CONDICIONES DEL PROGRAMA SEGÚN ENFOQUE PSICOSOCIAL EMERGENTE**

**Enfoque Participativo:** Con base en la metodología de investigación acción participativa se quiere incluir a los integrantes que hacen parte del programa de adulto mayor de banco de alimentos del municipio de Cajicá 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, en la construcción de habilidades psicosociales orientado a las relaciones de vida en adulto mayor.

**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 las relaciones de vida.

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 zona de Cajicá, y entender en qué lugar se mueve nuestro sistema, para identificar factores del medio que afectan el desarrollo integral del sistema

## TAREAS Y/O COMPROMISOS

Identificar esas cosas que hacen que me quede en un mismo sitio sin lograr desarrollar mis sueños y así mismo de manera autónoma desprenderme de esto y hacer lo que me gusta de forma responsable.

## RECOMENDACIONES Y ANEXOS



- FIRMA DEL TERAPEUTA PSICOSOCIAL (E.F)

- JIMMI FERNEY BOHÓRQUEZ BARRETO

**SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA DE ATENCIÓN/ INTERVENCIÓN  
PSICOSOCIAL**

**UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO**

**FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES**

**FORMATO DE SEGUIMIENTO**

<b>NOMBRE DEL PROFESIONAL: Jimmy Ferney Bohórquez Barreto</b>
<b>NOMBRE DEL CONSULTANTE(S): Cecilia Sasty</b> <b>EDAD: 73 años</b>
<b>FECHA: 28 de octubre del 2019</b> <b>Nª DE SESION: 1</b>

**MOTIVO DE CONSULTA: Falta de autonomía frente a sus responsabilidades las cuales generan dificultades en las relaciones interpersonales y familiares.**

**RESUMEN DE LA SESION ACTUAL:**

Se inicia preguntando sobre aquellas cosas que le generan malestar y que le gustaría que cambiaran. El sistema psicosocial de manera clara a explica aquellas cosas que le generan dificultades para tener una vida plena como el relacionarse con otros comer y sentirse bien consigo mismo, luego se le pregunta que cosas ha hecho para que esto cambie el sistema psicosocial de manera evasiva indica con palabras textuales que ya está viejo y que no puede hacer nada por cambiar su realidad en seguida se le hace una pregunta que lo cuestionaría como usted no es capaz de hacer las cosas para lograr su tranquilidad y

bienestar o más claro usted no quiere hacer nada para lograrlo? ¿Otra pregunta le hace falta alguna parte de su cuerpo a diferencia de hace 40 años? Estas preguntas enfocadas a el empoderamiento y herramientas que le permitan recapacitar y buscar la forma de gestionarse.

Para finalizar se le indica que exprese de manera textual lo que quiere que sea como antes y así mismo indique que es lo que ha cambiado para que no trabaje y se esfuerce por lograrlo.

#### **CONCEPTO DEL TERAPEUTA:**

El participante se encuentra en una situación en la que no encuentra la forma de auto gestionarse lo que genera el sistema psicosocial un estado de conformismo llevándolo así a la desesperanza y a justificar sus inseguridades y falta de empoderamiento por cambiar su realidad lo que hace que sea complejo esa autogestión para dar solución a lo que le genera malestar. El sujeto cuenta con los recursos para iniciar un proceso de planificación y ejecución en la autogestión para afianzar sus habilidades psicosociales

#### **TAREAS Y/ O COMPROMISOS:**

El compromiso que se acuerda es el enfrentar la situación de manera directa, vivir cada emoción y sobre todo re significar esos momentos que vivió junto a su hija con el fin de afrontar lo sucedido y de forma autónoma logre fortalecer sus habilidades y así trabajar de manera autónoma por cambiar su realidad y la de su familia lo cual permitirá un valor en su sentido de vida y un

propósito en sus ideales como miembro del tener y pertenecer a una familia.

**ACCIONES A REALIZAR Y RECOMENDACIONES:**

Asistir a una segunda sesión enfocada en el fortalecimiento de sus habilidades y auto distanciamiento de su realidad con el fin de que identifique aquellas dificultades y al mismo tiempo sus capacidades para solucionar y gestionar de manera autónoma sus problemas.

**Jimmy Ferney Bohórquez Barreto**

**FIRMA DEL TERAPEUTA PSICOSOCIAL**

\_\_\_\_\_

**FIRMA DEL CONSULTANTE**

**Pre informe y post informe individual # 4**



**FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES**

**PROYECTO DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADO A  
LA**

**CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LA VIDA DESDE  
LA GESTIÓN DEL BIENESTAR ORIENTADO A LAS RELACIONES DE VIDA  
EN ADULTO MAYOR VINCULADOS AL PROGRAMA BANCO DE ALIMENTOS**



**DE LA ALCALDÍA DE CAJICÁ****PRE INFORME N. 3 ADULTO MAYOR, BANCO DE ALIMENTOS EN CAJICÁ****Momento de cambio**

Fecha:	5/11/2019	Dirección:	Banco de alimentos Cajicá				
Estado Civil:	viuda	No. De Hijos(as):	3	Teléfono:		Duración sesión:	1 hora
Objetivo Terapéutico:	Lograr que el sistema psicosocial reconozca su rol dentro de la estructura familiar por medio de la técnica silla vacía la cual le permitirá fortalecer y potencializar habilidades de autonomía y autogestión frente a sus dificultades de comunicación y relaciones conflictivas con sus hijos						
Sistema Psicosocial:	Individual					Edad	67
Terapeuta Psicosocial:	Jimmi Ferney Bohórquez Barreto						
<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN</b>							
(Explicar	5. Mi responsabilidad como madre						

<p>actividad, recursos, tiempo y procedimiento) de acuerdo al objetivo, la metodología y la propuesta</p>	<p><b>Silla vacía</b></p> <p>Se requiere de dos sillas inicial mente se le indicara al sistema psicosocial que describa la situación por la que está pasando con sus hijos con el fin de entender y hacer un auto distanciamiento de la realidad y lograr observar cuales son las necesidades. Luego de esto se le indica que se siente frente a una silla he imagine que sus hijos están frente a ella y les diga esas cosas que quisiera decir y por razones personales no lo ha hecho. Esto permitirá al terapeuta una contextualización de la realidad y así ver qué cosas dentro de sus habilidades se pueden tomar como herramientas y que cosas se deben suprimir.</p> <p>Posterior a esto de manera de apoyo se le indicara que repita una serie de palabras que le permitirán dejar de lado diferencias y que reconozcan su valor he importancia como familia para lograr un fortalecimiento en sus relaciones.</p> <p>Se le hará preguntas abiertas como:</p> <p>¿Usted puede desprenderse de esas cosas que no le permiten una relación positiva con sus hijos?</p> <p>¿Qué quiere que sus hijos cambien y usted que esta dispuesta a modificar para que esto se lleve a cabo?</p> <p>¿Usted es capaz de dejar a un lado las diferencias por el amor de madre</p>
---	--

	<p>hacia sus hijos?</p> <p>¿Usted como madre que quiera sentir o ver por parte de sus hijos?</p>

**TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS**

**Silla vacía**

**Según** (Oscar, 2016):

La técnica de la Silla Vacía es una de las herramientas de la terapia Gestalt que resultan más llamativas y, de algún modo, espectaculares: **personas que se sientan ante una silla vacía y se dirigen a ella como si allí estuviera sentado un ser relevante para ellas**; un ser que, de algún modo, se ha visto implicado en un hecho que les cambió la vida.

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 (Oscar, 2016) 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.

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.

## **CONDICIONES DEL PROGRAMA SEGÚN ENFOQUE PSICOSOCIAL EMERGENTE**

**Enfoque Participativo:** Con base en la metodología de investigación acción participativa se quiere incluir a los integrantes que hacen parte del programa de adulto mayor de banco de alimentos del municipio de Cajicá 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, en la construcción de habilidades psicosociales orientado a las relaciones de vida en adulto mayor.

**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 las relaciones de vida.

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 zona de Cajicá, y entender en qué lugar se mueve nuestro sistema, para identificar factores del medio que

afectan el desarrollo integral del sistema

**TAREAS Y/O COMPROMISOS**

Identificar esas cosas que hacen que las relaciones con sus hijos no sean positivas y así buscar de manera autónoma desde el orden en la estructura familiar soluciones para fortalecerlas.

**RECOMENDACIONES Y ANEXOS**

- **FIRMA DEL TERAPEUTA PSICOSOCIAL (E.F)**

- JIMMI FERNEY BOHÓRQUEZ BARRETO

**SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA DE ATENCIÓN/ INTERVENCIÓN  
PSICOSOCIAL**

**UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO**

**FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES**

## FORMATO DE SEGUIMIENTO

<b>NOMBRE DEL PROFESIONAL: Jimmy Ferney Bohórquez Barreto</b>
<b>NOMBRE DEL CONSULTANTE(S): María Tafur</b>
<b>EDAD: 65 años</b>
<b>FECHA: 28 de octubre del 2019</b>
<b>Nº DE SESIÓN: 1</b>

**MOTIVO DE CONSULTA: Falta de autonomía para resolver sus conflictos con sus hijos lo que genera relaciones conflictivas entre los miembros de la estructura familiar haciendo que se auto distancien entre ellos mismos.**

### **RESUMEN DE LA SESIÓN ACTUAL:**

Se inicia preguntando que describa la situación por la que está pasando con hijos el sistema psicosocial de manera molesta indica que sus hijos no la valoran que para ellos ella es un estorbo desde que murió su esposo lo cual genero una división entre ellos.

La información proporcionada hace que el terapeuta realice una contextualización de lo que expresa el sistema psicosocial.

Luego se le indica que se siente frente a una silla en la cual imaginara que se encuentran sus hijos y les dirá esas cosas que quisiera decir y por razones personales no lo ha hecho. Esto con el fin de entender los intereses y razones que generan diferencias entre el sistema psicosocial y los otros sus hijos.

De lo anterior permite al terapeuta una contextualización de la realidad y así ver qué cosas dentro de sus habilidades se pueden tomar como herramientas y que cosas se deben suprimir.

El sistema psicosocial de manera agresiva y con resentimiento culpa a sus hijos y nueras de esas problemáticas, el terapeuta de manera inmediata inicia una silla vacía pero dirigida a ella mis la cual utiliza una imagen como representación de ella que permitirá un auto distanciamiento y unas herramientas que le permitirán ver la situación de otra forma sin necesidad de buscar culpable sino al contrario buscar soluciones.

El terapeuta inicia con unas palabras textuales como: hijos yo los amo y siempre los voy a amar sé que desde la muerte de su padre muchas cosas han cambiado y yo los entiendo por qué no es fácil para ninguno pero como yo los entiendo quiero que ustedes me entiendan a mí también soy su madre y me dolió la partida del amor de mi vida pero aún más me duele que aun teniéndolos a ustedes también se alejen de mi quiero tener los como éramos antes una familia unida con problemas y dificultades pero siempre nos mantuvimos juntos lo que hacía que todo fuera más fácil y sé que soy su ,madre y no permitiré que esto nos separe luchare por ustedes pero necesito que ustedes hagan mismo porque me siento sola y no me quiero seguir sintiendo de esa forma.” Estas fueron unas de las palabras textuales que se utilizaron para el auto distanciamiento de la problemática y en el momento el sistema psicosocial inicia a ver la realidad de otra forma lo que le permite aclara dudas y proporcionarle herramientas que le permitirán el fortalecimiento y solución en las diferencias con sus hijos.

### **CONCEPTO DEL TERAPEUTA:**

El participante se encuentra en una situación de negación y no aceptación de su obligación como madre en la estructura familiar lo que hace que genere aún más dificultad al relacionarse con sus hijos generando una división y desorden en la estructura familiar generando desde el evento catastrófico que señalan como lo fue la muerte de su esposo generando así conflictos entre la madre y sus hijos. Se evidencia el interés del sujeto por realizar de manera autónoma estrategias que le permitan mejorar sus relaciones conflictivas lo que permite que el proceso de decisión sea más factible ante esos ideales futuros.

**TAREAS Y/ O COMPROMISOS:**

El compromiso que se acuerda es el enfrentar la situación es que desde ese momento se auto distanciara de las situaciones complejas para así poder actuar de manera clara y sin otras causas o ideas que se crean de culpas hacia los demás lo cual permitirá al sistema psicosocial identificar y apropiarse por medio del empoderamiento de su rol y buscar el fortalecimiento y disminución en los conflictos con sus hijos.

**ACCIONES A REALIZAR Y RECOMENDACIONES:**

Asistir a una segunda sesión enfocada a las relaciones de vida y autogestión en problemáticas familiares lo cual se propuso y el sistema psicosocial de manera voluntaria decide aceptar lo que facilitara el proceso de autogestión ante la problemática de conflictos y distorsión en las relaciones familiares.

**Jimmy Ferney Bohórquez Barreto**

**FIRMA DEL TERAPEUTA PSICOSOCIAL**

\_\_\_\_\_

**FIRMA DEL CONSULTANTE**

**Pre informe y post informe individual # 5**



**FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES**

**PROYECTO DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADO A  
LA**

**CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LA VIDA DESDE  
LA GESTIÓN DEL BIENESTAR ORIENTADO A LAS RELACIONES DE VIDA  
EN ADULTO MAYOR VINCULADOS AL PROGRAMA BANCO DE ALIMENTOS  
DE LA ALCALDÍA DE CAJICÁ**

**PRE INFORME N. 5 ADULTO MAYOR, BANCO DE ALIMENTOS EN CAJICÁ**

**Momento de cambio**

Fecha:	5/11/2016	Dirección:	Banco de alimentos				
Estado Civil:	Viudo	No. De Hijos(as):		Teléfono:		Duración sesión:	
Objetivo Terapéutico:	Buscar que el sistema psicosocial tenga un control y manejo de sus emociones por medio de la terapia de Jacobson con el fin de mejorar sus relaciones familiares con una comunicación asertiva.						
Sistema Psicosocial:	Individual				Edad	79	
Terapeuta Psicosocial:	Jimmi Ferney Bohórquez Barreto						
<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN</b>							
(Explicar	6. Soy el autor y director de mis acciones						

<p>actividad, recursos, tiempo y procedimiento) de acuerdo al objetivo, la metodología y la propuesta</p>	<p><b>Jacobson</b></p> <p>Se implementará esta técnica de relajación Jacobson al sistema psicosocial con el fin de mejorar sus relaciones de vida frente al control de sus emociones.</p> <p>Se inicia indicando al sistema psicosocial que diga cuales son las situaciones que más le generan ansiedad y desborde de sus emociones y sienta que no puede controlar.</p> <p>Luego de manera educativa se le explicara los beneficios del implementar la técnica de relajación Jacobson.</p> <p>Posterior a esto se le pedirá que se ponga en una posición cómoda la cual le permita concentrarse y estar relajado ejemplo: sentado acostado etc.</p> <p>Se inicia con una concientización de la respiración de una forma adecuada inhalando y exhalando posterior a esto se le indica los beneficios de su práctica en momento de tensión aclarando que le permitirán una oxigenación cerebral adecuada y de igual forma una mejor reacción ante situaciones complejas.</p> <p>Se procede a la tensión y distensión de cada uno de los grupos musculares esto con el fin de generar una mayor relación en el sistema psicosocial, al finalizar se aplica la técnica de imaginación.</p>
---	---

## TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS

### **Jacobson**

La Relajación progresiva es un método de carácter fisiológico, está orientado hacia el reposo, siendo especialmente útil en los trastornos en los que es necesario un reposo muscular intenso. El entrenamiento en relajación progresiva favorece una relajación profunda sin apenas esfuerzo, permitiendo establecer un control voluntario de la tensión distensión que llega más allá del logro de la relajación en un momento dado. Es un método que favorece un estado corporal más energético pues favorece intensamente el reposo; permite reconocer la unión íntima entre tensión muscular y estado mental tenso, mostrando con claridad como liberar uno, implicando liberar el otro. Todo el cuerpo percibe una mejoría, una sensación especialmente grata tras el entrenamiento en relajación progresiva y con la práctica la sensación se intensifica. Progresiva significa que se van alcanzando estados de dominio y relajación de forma gradual, aunque continua, poco a poco, pero cada vez más intensos, más eficaces. No es un método breve, ni sus efectos lo son tampoco. Jacobson nos enseña a relajar la musculatura voluntaria como medio para alcanzar un estado profundo de calma interior, que se produce cuando la tensión innecesaria nos abandona. Liberarnos de la tensión física es el paso previo e imprescindible para experimentar la sensación de calma voluntaria. Las zonas en que acumulamos tensión son múltiples, aprender a relajar los distintos grupos musculares que componen nuestro mapa muscular de tensión supone un recorrido por todo nuestro cuerpo, aunque en ocasiones no tengamos información de la tensión que se acumula en estas zonas no deja de ser un ejercicio interesante y sorprendente al mismo tiempo.

### **Imaginería**

La imaginería guiada consiste en proponerle al sujeto un escenario imaginario donde sea capaz de superar situaciones guiadas por el terapeuta, esto con la intención de conseguir que el individuo adquiera la suficiente seguridad en sí mismo para cuando requiera afrontar

un asunto similar en su vida cotidiana.

Esta técnica ofrece buenos resultados en el tratamiento de la neurosis, sobre todo en el tema de los estados ansiosos, como ya lo hemos mencionado anteriormente, gracias a que se le ofrece al sujeto la posibilidad de enfrentar una situación complicada desde un ambiente controlado y seguro.

### **CONDICIONES DEL PROGRAMA SEGÚN ENFOQUE PSICOSOCIAL EMERGENTE**

**Enfoque Participativo:** Con base en la metodología de investigación acción participativa se quiere incluir a los integrantes que hacen parte del programa de adulto mayor de banco de alimentos del municipio de Cajicá 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, en la construcción de habilidades psicosociales orientado a las relaciones de vida en adulto mayor.

**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 las relaciones de vida.

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 zona de Cajicá, y entender en qué lugar se mueve nuestro sistema, para identificar factores del medio que afectan el desarrollo integral del sistema

#### **TAREAS Y/O COMPROMISOS**

Identificar esas situaciones que le generan malestar y no se autocontrol con el fin de que identifique y aplique la técnica que se le implemento en el taller.

#### **RECOMENDACIONES Y ANEXOS**

**Que se genere un seguimiento al proceso del sistema psicosocial.**

- **FIRMA DEL TERAPEUTA PSICOSOCIAL (E.F)**

- JIMMI FERNEY BOHÓRQUEZ BARRETO

## **SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA DE ATENCIÓN/ INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL**

**UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO**

**FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES**

**FORMATO DE SEGUIMIENTO**

<b>NOMBRE DEL PROFESIONAL: Jimmy Ferney Bohórquez Barreto</b>
<b>NOMBRE DEL CONSULTANTE(S): Carlos Alfonso Ramos Bastardo</b> <b>EDAD: 76 años</b>
<b>FECHA: 7 de noviembre del 2019</b> <b>Nª DE SESIÓN: 1</b>

**MOTIVO DE CONSULTA:** Falta control y manejo de sus emociones en situaciones de estrés y tensión en cada una de sus redes de apoyo.

**RESUMEN DE LA SESIÓN ACTUAL:**

Se inicia implementando la técnica de relajación Jacobson al sistema psicosocial con el fin de mejorar sus relaciones de vida frente al control de sus emociones.

Se inicia indicando al sistema psicosocial que diga cuales son las situaciones que más le generan ansiedad y desborde de sus emociones y sienta que no puede controlar.

Luego de manera educativa o pedagógica se le explica los beneficios del implementar la técnica de relajación Jacobson en su vida diaria específicamente situaciones de ansiedad previniendo ese desbordamiento de emociones negativas y as acciones que perjudiquen la tranquilidad del sistema psicosocial y de su familia.

Posterior a esto se le pide que se ponga en una posición cómoda la cual le permita concentrarse y estar relajado.

Se inicia con una concientización de la respiración de una forma adecuada inhalando y exhalando posterior a esto se le indica los beneficios de su práctica en momento de tensión aclarando que le permitirán una oxigenación cerebral adecuada y de igual forma una mejor

reacción ante situaciones complejas.

Se procede a la tensión y distensión de cada uno de los grupos musculares esto con el fin de generar una mayor relación en el sistema psicosocial, al finalizar se aplica la técnica de imaginación.

Posterior a esto se le retroalimenta con el fin de generar concientización en la importancia del autocontrol y de la autogestión a la solución de problemas familiares. Indicándole una serie de actividades que puede realizar en su día a día.

#### **CONCEPTO DEL TERAPEUTA:**

El sistema psicosocial se encuentra en una situación de desorientación y sin tener claro cómo manejar sus emociones generando así alteraciones hasta el punto de agredir físicamente a sus nietos lo que genera problemáticas en su sistema familiar respecto a las relaciones de vida justificando así su comportamiento por lo que recuerda de su infancia y de su etapa como padre. Se evidencia claramente una idea distorsionada de la realidad a causa de creencias y tradiciones familiares que generan conflicto entre el núcleo familiar.

#### **TAREAS Y/O COMPROMISOS:**

El compromiso con sistema psicosocial es que logre identificar esas situaciones que generan conflicto en su familia y pueda aplicar la técnica de relajación Jacobson con el fin de controlar sus emociones y así sus conductas agresivas tanto físicas como verbales todo orientado al fortalecimiento de las relaciones e interacciones familiares del sistema psicosocial con sujeto otros y contexto.

## **ACCIONES A REALIZAR Y RECOMENDACIONES:**

Asistir a una segunda sesión enfocada el control de emociones sugiriendo la participación de sus otros familiares para un ejercicios de dinámicas familiares con el fin de controlar y disminuir los eventos de conflicto familiar.

**Jimmy Ferney Bohórquez Barreto**

**FIRMA DEL TERAPEUTA PSICOSOCIAL**

\_\_\_\_\_

**FIRMA DEL CONSULTANTE**

## **ANEXO 6 PRE-POST INFORMES GRUPALES**

### **Pre informe y post informe grupal # 1**



**FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES**

**PROYECTO DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADO A LA  
CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LA VIDA DESDE LA  
GESTIÓN DEL BIENESTAR ORIENTADO A LAS RELACIONES DE VIDA EN  
ADULTO MAYOR VINCULADOS AL PROGRAMA BANCO DE ALIMENTOS DE LA  
ALCALDÍA DE CAJICÁ**



<b>Modalidad del Grupo: Terapéutico</b>			
<b>Pre informe grupal (1)</b>			
<b>SENTIDO DE VIDA DESDE SUS RELACIONES</b>			
<b>Fecha:</b>	24/9/2019	<b>Duración n sesión:</b>	1 hora
<b>Objetivo General Terapéutico:</b>	Generar un espacio terapéutico para el adulto mayor en donde puedan adquirir habilidades y fortalecer sus potencialidades por medio de la técnica de logoterapia enfocada a la reflexión sobre el sentido de vida con el fin de generar responsabilidad frente a la toma de decisiones.		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo adulto mayor pertenecientes al programa banco de alimentos del municipio de Cajicá.</li> <li>• 5 a 10 participantes</li> <li>• Sistema psicosocial: grupo.</li> </ul>		
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>			
<b>DESARROLLO DEL TALLER</b>			
<b>Presentación y Bienvenida</b>	<p><b>Saludo y bienvenida:</b></p> <p><b>Tema:</b> sentido de vida desde sus relaciones</p> <p><b>Tiempo:</b> 20 min</p> <p><b>Procedimiento:</b></p>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El terapeuta psicosocial dará la bienvenida a los participantes, reconociendo su participación y puntualidad para continuar en el proceso.</li> <li>• Se retomarán las normas establecidas del grupo (no juzgar, lo que se habla dentro del grupo terapéutico se queda a aquí y el respeto).</li> <li>• El terapeuta hará observaciones y preguntas abierta cuando sea necesario.</li> <li>• al exteriorizar el sistema psicosocial se continuará con la actividad presente.</li> </ul>
--	--

## 2. Actividad Inicial

<b>Nombre de la actividad:</b>	“¿ En qué cosas me centro para darle sentido a mi vida?”
<b>Objetivo:</b>	Identificar aquellas cosas a las cuales el sistema psicosocial centra su atención y es de su mayor interés por medio de la técnica logoterapia la cual me permitirá generar un estado de concientización de las cosas que hacen parte de ellos y que descuidan por centrar su interés en otro tipo de cosas y de esta manera logren buscar he identifique aquellos que le da sentido a su vida.
<b>Tiempo:</b>	20 minutos
<b>Recursos:</b>	hojas, lápiz

<b>Procedimiento:</b>	<p>Se les indicara que cada uno tome un lápiz y una hoja, luego que de manera gráfica o textual escriban esas cosas que les gusta hacer con mayor frecuencia y que logran captar toda su atención.</p> <p>Cuando finalicen de forma voluntaria se les pedirá que lean o compartan lo que plasmaron.</p> <p>Después de esto de manera argumentativa se les indicara aquellas estructuras que hacen parte del ser humano y que ayudan a tener claro el sentido de vida.</p> <p>Cuando se les de la información se les preguntara que realicen una comparación de aquello que escribieron y las partes que hacen parte del sentido de vida del ser humano.</p>
<b>Retroalimentación:</b>	<p>Al finalizar se les preguntará:</p> <p>¿Lograron encontrar y entender la actividad?</p> <p>¿En qué aspectos de su vida cotidiana este ejercicio que le aporta?</p>
<b>. Actividad Central</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Diálogo existencial orientado desde el sentido de vida a partir de sus relaciones.
<b>Objetivo:</b>	Empoderar a partir de la exteriorización de cada uno de los participantes que conforman el grupo terapéutico frente a su vida orientado a partir del sentido de vida desde sus relaciones con el fin de concientizar.
<b>Tiempo:</b>	60 minutos

<b>Recursos:</b>	<b>Recursos:</b>  Decoración música bafles
<b>Procedimiento:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se explicará la dinámica a trabajar con el fin de iniciar con el dialogo existencial, orientado al sentido de vida desde sus relaciones, en donde se mostrarán las normas.</li> <li>2. Se invitará a los participantes a organizarse en mesa redonda.</li> <li>3. Se realizará la temática del dialogo existencial (anexo).</li> <li>4. Se realizará el himno (canción) a partir de la temática, (sentido de vida) (anexo 2).</li> <li>5. Después de haber escuchado con atención el audio expresaran desde su experiencia opiniones acerca de ella, significados, acuerdos o desacuerdos, de este mismo. A partir de esta prontitud se continuará con los demás procedimientos que tiene el dialogo existencial.</li> <li>6. <b>Análisis de frases:</b> cada participante tendrá una frase (anexo 3) orientada hacia el sentido de vida, con el objetivo de analizarla e interpretarla desde su experiencia y exponerla frente a las demás participantes.</li> <li>7. Se realizarán 2 preguntas orientadas desde las relaciones de vida (anexo 4)</li> </ol>

8. Se cerrará el círculo existencia con el lema anexo (anexo 1).

## 5. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS EMPLEADAS

### **Técnicas terapéuticas empleadas**

#### **Logoterapia**

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

#### **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. Las sesiones del CDE se desarrollan con base en temarios que abarcan contenidos existenciales relacionados con el sufrimiento, la muerte, la voluntad de sentido, la responsabilidad, la libertad y el amor. De dichos temarios se desprende lo que se ha denominado “pistas primarias” que están constituidas por frases existenciales u oportunidades de expresar libremente parte de la biografía de los participantes o las experiencias dolorosas o agradables que les hayan sucedido en el transcurso de la semana. Por otro lado, las pistas secundarias son propuestas o inquietudes expresadas con anterioridad por algunos participantes, también pueden ser temas que el animador del **circulo** haya incluido como pertinente para la sesión (Luna, 1999).

**Lluvia de ideas:** Las personas que van a llevar a cabo la representación de cada participante 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.

### **Retroalimentación**

Se hará una retroalimentación orientado desde el diálogo existencial y temática responsabilidad y libertad:

El pensamiento existencialista en general, ha enarbolado a la libertad como el punto culminante de la expresión humana. Su plenitud está signada por la posibilidad de ser libre. Es así que esa libertad ha sido motivo de muchas peleas individuales y grupales, revoluciones, guerras, crisis personales y conflictos” (Frankl 2011).

"Nosotros hablamos del ser humano como responsable precisamente en razón de la libertad natural

del hombre. Y la relación entre la libertad y la responsabilidad manifiesta que la libertad no es solamente libertad de sino también libertad para, y que asumir la responsabilidad significa aquello para lo cual el hombre es libre"(Bravo, 2016).

El existencialismo nos presenta a la libertad como el punto culminante de la expresión humana, más allá de ésta, debemos ubicar a la responsabilidad. "En verdad, la libertad es media verdad. Ser libre es el aspecto negativo de un fenómeno cuyo aspecto positivo se llama ser responsable, entonces Para la Logoterapia, ser hombre es "ser responsable" (Bravo, 2016).

## 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 del programa de banco de alimentos del municipio de Cajicá, 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, en la construcción de habilidades psicosociales orientado a las relaciones de vida en adulto mayor.

- **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 las relaciones de vida.

- **Enfoque Contextual:**

Al considerar a la persona integral en su conjunto, la exploración, reconocimiento e identificación

del contexto, debemos explorar la zona de Cajicá, y entender en qué lugar se mueve nuestro sistema, para identificar factores del medio que afectan el desarrollo integral del sistema.

## 6. REFERENTE TEÓRICO

En varias ocasiones Frankl se ha referido a la relación existente entre libertad y responsabilidad. El pensamiento existencialista en general, ha enarbolado a la libertad como el punto culminante de la expresión humana. Su plenitud está signada por la posibilidad de ser libre. Es así que esa “libertad” ha sido motivo de muchas peleas individuales y grupales, revoluciones, guerras, crisis personales y conflictos. Sin embargo, la verdadera pelea aún no se ha librado. La verdadera conquista del hombre, aún no se ha completado

*"Nosotros hablamos del ser humano como responsable precisamente en razón de la libertad natural del hombre. Y la relación entre la libertad y la responsabilidad manifiesta que la libertad no es solamente **libertad de** sino también **libertad para**, y que asumir la responsabilidad significa aquello para lo cual el hombre es libre", dice Frankl en su libro "La Voluntad de Sentido"*

Erich Fromm nos hablaba desde su recordado libro del “miedo a la libertad” que manifiesta el ser humano cuando después de procurar “liberarse de”, debe enfrentarse a la siguiente cuestión: “liberarme ¿para qué?” Hoy nos podemos preguntar si en realidad ese miedo no es, en definitiva, el miedo a hacerse cargo de sus propias decisiones, el miedo a hacerse cargo de su propia existencia, el miedo, a la responsabilidad.

Si, entonces, el existencialismo nos presenta a la libertad como el punto culminante de la expresión humana, Frankl nos hace notar que, más allá de ésta, debemos ubicar a la responsabilidad. *“En verdad, la libertad es media verdad. Ser libre es el aspecto negativo de un fenómeno cuyo aspectopositivo se llama ser responsable. (Viktor Frankl, “La voluntad de sentido”)* Para la Logoterapia, ser hombre es “ser responsable”

“La logoterapia se define como la terapia del sentido que concibe al hombre desde una mirada antropológica en tres dimensiones: una somática, una psicológica y una espiritual, estas manifiestan una unidad a pesar de la multiplicidad al considerar que el ser humano es la unidad que se unifica y



totaliza al cuerpo, la psique y el espíritu” ” (Frankl 2011). Esto es la dimensión somática o biológica contempla todas aquellas actividades correspondientes a los procesos fisicoquímicos mientras que la dimensión psicológica se constituye por pensamientos y sentimientos de deseo, fracaso, malestar, tensión o frustración, mientras que la dimensión espiritual va más allá de todas las interacciones físicas y psicológicas, ya que el espíritu humano por definición, es la dimensión de la libertad humana y por lo tanto, no está sujeta a leyes deterministas. Es en la dimensión específicamente humana la que permite actuar con libertad, responsabilidad, auto distanciamiento, auto trascendencia y con sentido de vida; las cuales se describirán a continuación” (Espinosa, 2015).

“Frankl, menciona que la libertad es inherente al ser humano ya que “no está libre de condicionamientos, sean biológicos, psicológicos o de naturaleza sociológica, pero el hombre es y sigue siendo libre de tomar posiciones con respecto a estos condicionamientos; siempre conserva la libertad de decidir su actitud para con ellos”. Esta concepción lleva a considerar que la libertad es la capacidad del hombre para tomar una actitud frente a los condicionamientos biológicos, psicológicos o sociales; por lo tanto, el ser humano no es libre de condicionamientos, sino que es libre respecto de su actitud, ya que estos lo condicionan, pero no lo determinan, sin embargo, la libertad posee también un doble aspecto; ‘positivo y negativo’. La libertad se constituye gracias al sentido y los valores, en ellos el hombre se manifiesta como un ser libre que le permite encontrar un para que vivir. La acepción negativa presenta omnipotencia y arbitrariedad, situación que impide responsabilizar al hombre de sus actos” (Bravo, 2016).

La libertad no solo llega hacer un derecho, sino un valor muy importante dentro los individuos y para la sociedad, cuando se le enseña al niño que la libertad no es hacer lo que se quiere, sino que se debe ejercer con respeto y responsabilidad moral, se previene el daño a otro, transformándolo a un individuo con capacidades de saber que es lo bueno y que es lo malo y poder detenerse cuando su acción perjudica a su semejante” (Bravo, 2016).

“Como se ha manifestado el hombre es libre para ser responsable, pero ¿qué es la responsabilidad?; si no “la capacidad de responder libremente a las preguntas que ofrece la vida, en cada situación en que nos encontramos, así como de asumir las consecuencias o efectos de nuestras elecciones”, esta

definición induce a concebir al individuo como un ser capaz de dar respuesta a las tareas que se presentan en el transcurso de la vida y que le permiten cumplirlas continuamente” (Díaz, 2016).

“Es necesario hacer notar que si bien libertad humana no es omnipotente, la responsabilidad humana es finita, es decir el hombre no es omnisciente, sino que más bien tiene que decidirse según su mejor saber o consciencia, es decir si la libertad tiene un “de qué” y un “para qué”, la responsabilidad presenta un “de qué” y un “ante qué”, ya que esta implica un de qué y de tal decisión el ser humano decide hacer una cosa y no otra cosa, así también es responsable ante algo, o ante alguien, sea la sociedad, el género o la humanidad; esta concepción se manifiesta como la capacidad del individuo para responder ante los demás. En este sentido el único que puede hacer algo frente a una problemática, es el mismo individuo; ya que nadie puede vivir y mucho menos resolver el problema del otro, ya que cuando éste se responsabiliza adquiere poder para hacer algo, cuando no, todo el poder está puesto en el exterior, en los padres, amigos, profesores o en Dios, pero si se reconoce que sólo él puede hacerle frente al problema, recuperará la actitud que lo posibilitará para operar cambios y con ello lograr el Auto distanciamiento” (Díaz, 2016).

Bravo. (2016). *CONVIVENCIA A. LAS HABILIDADES SOCIALES DEL ALUMNADO COMO VARIABLE*. Mexico.

Díaz, M. (2016). *libertrdad y responsabilidad* . españa: ministerio de educacion cultura y deporte.

Viktor Frankl, “*La voluntad de sentido*”) Para la Logoterapia, ser hombre es “ser responsable”

## **Anexos**

### **ANEXO 1**

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

[https://www.youtube.com/watch?v=H4ohlqrNCwE&fbclid=IwAR3yZRm3jMmNqUBs12\\_35J0dRnlwdNcoEAVxQ0Iy8VpbH9-cxXx1RiyTgbc](https://www.youtube.com/watch?v=H4ohlqrNCwE&fbclid=IwAR3yZRm3jMmNqUBs12_35J0dRnlwdNcoEAVxQ0Iy8VpbH9-cxXx1RiyTgbc)

Mi Libertad

Monsieur Periné

Hoy me levanté

En otro lugar siento ansiedad

La necesidad de contar quién soy

Para no morir, para no olvidar

Que la vida es un pequeño soplo de libertad

Hoy seré canción, volaré detrás

De las coplas del trovador del campo y de la ciudad

Para no morir, para no olvidar

Que dolor existe y con amor lo voy a curar

Yo soy una aventurera

Una madrugada en soledad

Soy una guitarra que canta al viento

Una cordillera que llega al mar

Por mis venas corre fuego

Mis ojos brillan en la oscuridad

Y mi voz hambrienta no tiene miedo

De cantar por siempre mi libertad

Hoy te llevaré hacia el interior

De mis sentimientos

Al lado oculto del corazón

Para no morir, para no olvidar

Que somos del tiempo

Polvo del viento, suerte fugaz

Yo soy una aventurera

Una madrugada en soledad

Soy una guitarra que canta al viento

Una cordillera que llega al mar

Por mis venas corre fuego

Mis ojos brillan en la oscuridad

Y mi voz hambrienta no tiene miedo

De cantar por siempre mi libertad

Cultivaré mi mente para no olvidar

No dejaré mi presente en manos de otra voluntad

Iré hacia el frente sin mirar atrás

Respirando, respirando

Respirando, respirando

Mi libertad

Yo soy una aventurera

Una madrugada en soledad

Soy una guitarra que canta al viento

Soy una bandera de libertad

Por mis venas corre fuego

Mis ojos brillan en la oscuridad

Y mi voz hambrienta no tiene miedo

De cantar por siempre mi libertad

### ANEXO 3

¿Sabés cuándo sufrís? Cuando esperás que los demás se hagan cargo como lo harías vos, cuando te lamentás porque no se dan cuenta de que deberían ayudarte. ¿Sabés cuándo te liberás? Cuando tomás las riendas vos. Y si sale mal, no importa. Decidiste vos, y eso te da poder.

*BleuMinette*

Que hoy tus pensamientos, tus palabras y tus acciones sean compasivas, hacia vos mismo y hacia los demás. Que te trates bien, que seas tolerante con tus errores y no pierdas la calma con los ajenos. Que sonrías, que hoy sea un buen día.

*BleuMinette*

Que hoy no cedas ante lo que te hace  
daño, que puedas decir "no" sin  
culpa y sin vergüenza. Que seas más  
vos que nunca y que lo disfrutes.

Que hoy sea un buen día.

Regla de salud mental: No insisto en  
sentirme mal porque los demás no  
cambian.

Tomo el control yo: o me adapto y me  
quedo; o me decido y me voy.

*BleuMinette*

*BleuMinette*

Creo que no animarse a tomar una  
decisión siempre genera más angustia  
que la idea de tomarla mal.

No decidir es, en sí misma, la  
peor opción.

*BleuMinette*

Cuando la pasaste muy mal en la vida,  
tenés dos opciones: revolcarte en el  
resentimiento o volverte más empático y  
compasivo. El dolor te vino a enseñar.  
Ojalá quieras aprender.

*BleuMinette*

Anexo 4

- ¿En qué situación de tu vida has tomado una decisión orientada a la libertad y responsabilidad y en que situaciones no las tienes presente?



**FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES**

**PROYECTO DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADO A LA**

**CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LA VIDA DESDE LA GESTIÓN DEL BIENESTAR ORIENTADO A LAS RELACIONES DE VIDA EN ADULTO MAYOR VINCULADOS AL PROGRAMA BANCO DE ALIMENTOS DE LA ALCALDÍA DE CAJICÁ**

**SENTIDO DE VIDA DESDE SUS RELACIONES**

**POST INFORME GRUPAL N°1**

<b>Fecha:</b>	<b>28 DE OCTUBRE DE 2019</b>	<b>Duración sesión:</b>	<b>1:30 horas</b>
<b>Objetivo Terapéutico:</b>	Generar un espacio terapéutico para el adulto mayor en donde puedan adquirir habilidades y fortalecer sus potencialidades por medio de la técnica de logoterapia enfocada a la reflexión sobre el sentido de vida con el fin de generar responsabilidad frente a la toma de decisiones.		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo adulto mayor pertenecientes al programa banco de</li> </ul>		



	<p>alimentos del municipio de Cajicá.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 a 10 participantes</li> <li>• Sistema psicosocial: grupo.</li> </ul>
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>	Jimmi Ferney Bohórquez Barreto
<b>EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DEL TALLER TERAPÉUTICO</b>	
<b>Evaluación de la Presentación y Bienvenida</b>	<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"> <li>-Respetar la palabra del otro</li> <li>-No agredirse física ni verbalmente</li> <li>-El que quiere pedir la palabra tiene que alzar la mano</li> <li>-Participar en la actividad</li> <li>-No burlarse de los compañeros</li> <li>-No hacer uso del celular durante la sesión, a menos que sea estrictamente necesario.</li> </ul>
<b>1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Mis cualidades

<b>Ejecución de la actividad:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se les entrego a los participantes las hojas y se les dio la indicación de que debían llenarlo de manera individual.</li> <li>2. 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 conocen muy bien así mismos.</li> <li>3. Ya una vez terminado resaltaron que el sistema psicosocial que se encontraba desarrollando el grupo terapéutico tenían una relación poco sólidas.</li> </ol>
<b>Logros obtenidos:</b>	Se generó reflexión sobre el hecho de a veces no conocer aspecto de sí mismo y reconocieron sus habilidad, capacidad y destrezas frente a su sentido de vida, se generó unión y compañerismo durante el desarrollo de la actividad.
<b>Duración:</b>	30 minutos
<b>2. ACTIVIDAD CENTRAL</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Diálogo existencial orientado desde el sentido de vida a partir de sus relaciones.
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>9. Se explico la dinámica a trabajar con el fin de iniciar con el dialogo existencial, orientado al sentido de vida desde sus relaciones, en donde se mostraron las normas.</li> <li>10. Se invita a los participantes a que se organizaran en mesa redonda.</li> <li>11. Se realiza la temática del dialogo existencial</li> </ol>

	<p>12. Se realiza el himno (canción) a partir de la temática, (sentido de vida) (anexo 2).</p> <p>13. Después de haber escuchado con atención el audio expresaron desde su experiencia opiniones acerca de ella, significados, acuerdos o desacuerdos, de este mismo. A partir de esta prontitud se continuo con los demás procedimientos que tiene el dialogo existencial.</p> <p>14. Se realiza el Análisis de las frases: cada participante se le dio una frase (anexo 3) orientada hacia el sentido de vida, con el objetivo de que analizaran e interpretaran desde su experiencia y exponerla frente a las demás participantes.</p> <p>15. Se realizará 2 preguntas orientadas desde las relaciones de vida (anexo 4)</p>
<p><b>Logros obtenidos:</b></p>	<p>Se logró que los participantes recordaran esas experiencias que sucedieron en el pasado y las tomaran como motivación para darle un sentido de vida a su día a día.</p> <p>El sistema psicosocial logra entender la importancia del tener presente ese razones que les da sentido a su vida y así ayudar a mejorar sus relaciones e interacciones con esos otros familia, amigos y parejas.</p>

**Duración:** 1 hora

#### **4. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL TALLER**

Se identificó el gran interés por aprender e informarse sobre el tema de sentido de vida puesto que la mayoría afirman de no conocer el tema.

Se generó 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 gratificante y agradable.

Se indagó sobre 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 sentido de vida.

Se resaltó el amor por la familia y el tenerlos como motivación y es pertinente resaltar que la comunicación con su familia no es tan fuerte y asertiva

Lograron identificar que tienen herramientas suficientes para establecerse como personas de bien, dentro de la sociedad.

#### **5. SUGERENCIAS PARA SEGUIMIENTO DE PROCESO**

Mejorar la organización en la llegada de los participantes.

#### **6. APRENDIZAJES, CONCEPTOS Y PROCESO FORMATIVOS DEL TALLER**

- En varias ocasiones Frankl se ha referido a la relación existente entre libertad y responsabilidad. El pensamiento existencialista en general, ha enarbolado a la libertad como el punto culminante de la expresión humana. Su plenitud está signada por la posibilidad de ser libre. Es así que esa “libertad” ha sido motivo de muchas peleas individuales y grupales, revoluciones, guerras, crisis personales y conflictos. Sin embargo, la verdadera pelea aún no se ha librado. La verdadera conquista del hombre, aún no se ha completado

*"Nosotros hablamos del ser humano como responsable precisamente en razón de la libertad natural del hombre. Y la relación entre la libertad y la responsabilidad manifiesta que la libertad no es solamente **libertad de** sino también **libertad para**, y que asumir la responsabilidad significa aquello para lo cual el hombre es libre", dice Frankl en su libro "La Voluntad de Sentido"*

La libertad no solo llega hacer un derecho, sino un valor muy importante dentro los individuos y para la sociedad, cuando se le enseña al niño que la libertad no es hacer lo que se quiere, sino que se debe ejercer con respeto y responsabilidad moral, se previene el daño a otro, transformándolo a un individuo con capacidades de saber que es lo bueno y que es lo malo y poder detenerse cuando su acción perjudica a su semejante” (Bravo, 2016).

“Como se ha manifestado el hombre es libre para ser responsable, pero ¿qué es la responsabilidad?; si no “la capacidad de responder libremente a las preguntas que ofrece la vida, en cada situación en que nos encontramos, así como de asumir las consecuencias o efectos de nuestras elecciones”, esta definición induce a concebir al individuo como un ser capaz de dar respuesta a las tareas que se presentan en el transcurso de la vida y que le permiten cumplirlas continuamente” (Diaz, 2016)

Sentido de vida:

El sentido de la vida es lo que le da significado y ayuda a encontrar un soporte interno a la existencia. Sin dicho soporte interno es más probable que la psique se vuelva más frágil y, por consiguiente, tenga más probabilidades de enfermar. Esto no quiere decir que la enfermedad psíquica se origine exclusivamente en la ausencia de sentido vital, sino que tal vez éste sea un factor importante para explicar, entender y prevenir la enfermedad mental, e incluso podría

darnos pautas de cara al tratamiento psicoterapéutico. Según (Maribel, 2005)

Dicho significado puede referirse a la vida en general, pero siempre en cada situación concreta que a uno le toca vivir con su personalidad y sus propios recursos. Este deseo de significado es una necesidad específica no reducible a otras necesidades y está presente en mayor o menor grado en todos los seres humanos (Frankl, 1999).

“Es necesario hacer notar que si bien libertad humana no es omnipotente, la responsabilidad humana es finita, es decir el hombre no es omnisciente, sino que más bien tiene que decidirse según su mejor saber o consciencia, es decir si la libertad tiene un “de qué” y un “para qué”, la responsabilidad presenta un “de qué” y un “ante qué”, ya que esta implica un de qué y de tal decisión el ser humano decide hacer una cosa y no otra cosa, así también es responsable ante algo, o ante alguien, sea la sociedad, el género o la humanidad; esta concepción se manifiesta como la capacidad del individuo para responder ante los demás. En este sentido el único que puede hacer algo frente a una problemática, es el mismo individuo; ya que nadie puede vivir y mucho menos resolver el problema del otro, ya que cuando éste se responsabiliza adquiere poder para hacer algo, cuando no, todo el poder está puesto en el exterior, en los padres, amigos, profesores o en Dios, pero si se reconoce que sólo él puede hacerle frente al problema, recuperará la actitud que lo posibilitará para operar cambios y con ello lograr el Auto distanciamiento” (Diaz, 2016).

## Pre informe y post informe grupal # 2



### FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES

#### PROYECTO DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADO A LA CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LA VIDA DESDE LA GESTIÓN DEL BIENESTAR ORIENTADO A LAS RELACIONES DE VIDA EN ADULTO MAYOR VINCULADOS AL PROGRAMA BANCO DE ALIMENTOS DE LA ALCALDÍA DE CAJICÁ

Modalidad del Grupo: Terapéutico

Pre informe grupal 2

#### SENTIDO DE VIDA DESDE SUS RELACIONES

<b>Fecha:</b>	14/10/2019	<b>Duración sesión:</b>	1:30
<b>Objetivo General Terapéutico:</b>	Crear espacios de reflexión mediante la técnica de logoterapia donde se logre desarrollar actividades de logoterapia y musicoteria que les permitan elaborar un proceso de aceptación en su realidad con el propósito de mejorar sus relaciones y así su calidad de vida.		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grupo adulto mayor pertenecientes al programa banco de alimentos del municipio de Cajicá.</li><li>• 5 a 10 participantes</li><li>• Sistema psicosocial: grupo.</li></ul>		

<b>Terapeuta Psicosocial:</b>	<b>Jimmy Ferney Bohórquez Barreto</b>
<b>DESARROLLO DEL TALLER</b>	
<b>Presentación y Bienvenida</b>	<p><b>Saludo y bienvenida:</b></p> <p><b>Tema:</b> sentido de vida desde sus relaciones</p> <p><b>Tiempo:</b> 20 min</p> <p><b>Procedimiento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El terapeuta psicosocial dará la bienvenida a los participantes, reconociendo su participación y puntualidad para continuar en el proceso.</li> <li>• Se retomarán las normas establecidas del grupo (no juzgar, lo que se habla dentro del grupo terapéutico se queda a aquí y el respeto).</li> <li>• El terapeuta hará observaciones y preguntas abierta cuando sea necesario.</li> </ul>
<b>2. Actividad Inicial</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	1 Acéptame y te acepto
<b>Objetivo:</b>	<b>Acéptame y te acepto:</b> Buscar que los participantes sean capaces de



	aceptarse y aceptar a su familia tal y como es por medio de una actividad de psicodrama que le permita reconocerse y reconocer al otro como parte de sí mismo con el fin de mejorar sus relaciones familiares. Por medio de musicoterapia.
<b>Tiempo:</b>	20 minutos
<b>Recursos:</b>	hojas, lápiz
<b>Procedimiento:</b>	<b>1 Acéptame y te acepto:</b> Se les indicara a los participantes que escriban en un papel en blanco las cosas que no le gusta de sí mismo. Luego pasaran al frente voluntariamente algunos de ellos se les tapara los ojos y tendrá que adivinar quien está al frente por medio del tacto.
<b>Retroalimentación:</b>	<b>Retroalimentación:</b> después de lograr el objetivo se les hará una retroalimentación donde se dará a entender que cada uno de ellos a pesar de los defectos que ellos creen tener son solo marcas creadas por ellos mismos que no son visibles antes los demás.
<b>3. Actividad Central</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	reconociendo lo que soy
<b>Objetivo:</b>	<b>Reconociendo lo que soy:</b> Buscar que los participantes logren aumentar su autoestima frente a los demás y miembros de su familia y narre su experiencia de vida. Por medio de una actividad de logoterapia que le permita su reconocimiento.
<b>Tiempo:</b>	60 minutos
<b>Recursos:</b>	<b>Recursos:</b>

	<p>hojas colores</p> <p>bandas para los ojos</p>
<b>Procedimiento:</b>	<p><b>Reconociendo lo que soy:</b> cada participante va pasar al centro de manera narrativa va dar a conocer su testimonio sobre esas cosas positivas que ha vivido con su familia y debido a esto que cambios ha generado en ellos esto con el fin reconocer la importancia de su familia aceptado por su familia.</p> <p>Retroalimentación:</p> <p><b>Retroalimentación:</b> reflexionen sobre la importancia de aceptarse primero el cliente y luego ser aceptado por las personas que lo rodean.</p>

## 5. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS EMPLEADAS

### Técnicas terapéuticas empleadas

#### Logoterapia

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

#### Musicoterapia

La musicoterapia es “el uso psicoterapéutico del movimiento como proceso que tiene como meta integrar al individuo de manera física y emocional”, En Danza terapia se utiliza la danza y el

movimiento con fines terapéuticos para alcanzar la integración de procesos corporales, emocionales y cognitivos. Esta técnica es utilizada con el fin de la de ofrecer un instrumento alternativo para integrar las experiencias previas al idioma y memoria corporal, estimular la percepción corporal, desarrollar una imagen corporal real, estimular el movimiento personal y el auténtico, desarrollar la percepción personal y hacia los demás, para poder analizar las emociones vividas, adquirir nuevas maneras para establecer vínculos y manejar situaciones, aprender a expresarse y reflexionar sobre el movimiento, ser consciente e integrar lo vivido. Según (Tifantino, 2019)

## **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 del programa de banco de alimentos del municipio de Cajicá, 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, en la construcción de habilidades psicosociales orientado a las relaciones de vida en adulto mayor.

- **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 las relaciones de vida.

- **Enfoque Contextual:**

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

## 6. REFERENTE TEÓRICO

En varias ocasiones Frankl se ha referido a la relación existente entre libertad y responsabilidad. El pensamiento existencialista en general, ha enarbolado a la libertad como el punto culminante de la expresión humana. Su plenitud está signada por la posibilidad de ser libre. Es así que esa “libertad” ha sido motivo de muchas peleas individuales y grupales, revoluciones, guerras, crisis personales y conflictos. Sin embargo, la verdadera pelea aún no se ha librado. La verdadera conquista del hombre, aún no se ha completado

*"Nosotros hablamos del ser humano como responsable precisamente en razón de la libertad natural del hombre. Y la relación entre la libertad y la responsabilidad manifiesta que la libertad no es solamente **libertad de** sino también **libertad para**, y que asumir la responsabilidad significa aquello para lo cual el hombre es libre", dice Frankl en su libro "La Voluntad de Sentido"*

Erich Fromm nos hablaba desde su recordado libro del “miedo a la libertad” que manifiesta el ser humano cuando después de procurar “liberarse de”, debe enfrentarse a la siguiente cuestión: “liberarme ¿para qué?” Hoy nos podemos preguntar si en realidad ese miedo no es, en definitiva, el miedo a hacerse cargo de sus propias decisiones, el miedo a hacerse cargo de su propia existencia, el miedo, a la responsabilidad.

Si, entonces, el existencialismo nos presenta a la libertad como el punto culminante de la

expresión humana, Frankl nos hace notar que, más allá de ésta, debemos ubicar a la responsabilidad. *“En verdad, la libertad es media verdad. Ser libre es el aspecto negativo de un fenómeno cuyo aspectopositivo se llama ser responsable. (Viktor Frankl, “La voluntad de sentido”)* Para la Logoterapia, ser hombre es “ser responsable”

“La logoterapia se define como la terapia del sentido que concibe al hombre desde una mirada antropológica en tres dimensiones: una somática, una psicológica y una espiritual, estas manifiestan una unidad a pesar de la multiplicidad al considerar que el ser humano es la unidad que se unifica y totaliza al cuerpo, la psique y el espíritu” (Frankl 2011). Esto es la dimensión somática o biológica contempla todas aquellas actividades correspondientes a los procesos fisicoquímicos mientras que la dimensión psicológica se constituye por pensamientos y sentimientos de deseo, fracaso, malestar, tensión o frustración, mientras que la dimensión espiritual va más allá de todas las interacciones físicas y psicológicas, ya que el espíritu humano por definición, es la dimensión de la libertad humana y, por lo tanto, no está sujeta a leyes deterministas. Es en la dimensión específicamente humana la que permite actuar con libertad, responsabilidad, auto distanciamiento, auto trascendencia y con sentido de vida; las cuales se describirán a continuación” (Espinosa, 2015).

“Frankl, menciona que la libertad es inherente al ser humano ya que “no está libre de condicionamientos, sean biológicos, psicológicos o de naturaleza sociológica, pero el hombre es y sigue siendo libre de tomar posiciones con respecto a estos condicionamientos; siempre conserva la libertad de decidir su actitud para con ellos”. Esta concepción lleva a considerar que la libertad es la capacidad del hombre para tomar una actitud frente a los condicionamientos biológicos, psicológicos o sociales; por lo tanto, el ser humano no es libre de condicionamientos, sino que es libre respecto de su actitud, ya que estos lo condicionan, pero no lo determinan, sin embargo, la libertad posee también un doble aspecto; ‘positivo y negativo’. La libertad se constituye gracias al sentido y los valores, en ellos el hombre se manifiesta como un ser libre que le permite encontrar un para que vivir. La acepción negativa presenta omnipotencia y arbitrariedad, situación que impide responsabilizar al hombre de sus actos” (Bravo, 2016).

La libertad no solo llega hacer un derecho, sino un valor muy importante dentro los individuos y para la sociedad, cuando se le enseña al niño que la libertad no es hacer lo que se quiere, sino que se debe ejercer con respeto y responsabilidad moral, se previene el daño a otro, transformándolo a un individuo con capacidades de saber que es lo bueno y que es lo malo y poder detenerse cuando su acción perjudica a su semejante” (Bravo, 2016).

“Como se ha manifestado el hombre es libre para ser responsable, pero ¿qué es la responsabilidad?; si no “la capacidad de responder libremente a las preguntas que ofrece la vida, en cada situación en que nos encontramos, así como de asumir las consecuencias o efectos de nuestras elecciones”, esta definición induce a concebir al individuo como un ser capaz de dar respuesta a las tareas que se presentan en el transcurso de la vida y que le permiten cumplirlas continuamente” (Diaz, 2016).

“Es necesario hacer notar que si bien libertad humana no es omnipotente, la responsabilidad humana es finita, es decir el hombre no es omnisciente, sino que más bien tiene que decidirse según su mejor saber o consciencia, es decir si la libertad tiene un “de qué” y un “para qué”, la responsabilidad presenta un “de qué “y un “ante qué”, ya que esta implica un de qué y de tal decisión el ser humano decide hacer una cosa y no otra cosa, así también es responsable ante algo, o ante alguien, sea la sociedad, el género o la humanidad; está concepción se manifiesta como la capacidad del individuo para responder ante los demás. En este sentido el único que puede hacer algo frente a una problemática, es el mismo individuo; ya que nadie puede vivir y mucho menos resolver el problema del otro, ya que cuando éste se responsabiliza adquiere poder para hacer algo, cuando no, todo el poder está puesto en el exterior, en los padres, amigos, profesores o en Dios, pero si se reconoce que sólo él puede hacerle frente al problema, recuperará la actitud que lo posibilitará para operar cambios y con ello lograr el Auto distanciamiento” (Diaz, 2016).

Bravo. (2016). *CONVIVENCIA A. LAS HABILIDADES SOCIALES DEL ALUMNADO COMO VARIABLE*. Mexico.

Diaz, M. (2016). *libesrtdad y responsabilidad* . españa: ministerio de educacion cultura y deporte.

Viktor Frankl, “La voluntad de sentido”) Para la Logoterapia, ser hombre es “ser responsable”



**FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES**

**PROYECTO DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADO A LA  
CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LA VIDA DESDE LA  
GESTIÓN DEL BIENESTAR ORIENTADO A LAS RELACIONES DE VIDA EN  
ADULTO MAYOR VINCULADOS AL PROGRAMA BANCO DE ALIMENTOS DE LA  
ALCALDÍA DE CAJICÁ**

**SENTIDO DE VIDA DESDE SUS RELACIONES**

**POST INFORME GRUPAL N°1**

<b>Fecha:</b>	14/10/2019	<b>Duración sesión:</b>	<b>1:30 horas</b>
<b>Objetivo Terapéutico:</b>	Crear espacios de reflexión mediante la técnica de logoterapia donde se logre desarrollar actividades que les permitan elaborar un proceso de aceptación en su realidad con el propósito de mejorar sus relaciones y así su calidad de vida.		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grupo adulto mayor pertenecientes al programa banco de alimentos del municipio de Cajicá.</li><li>• 5 a 10 participantes</li></ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sistema psicosocial: grupo.</li> </ul>
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>	Jimmi Ferney Bohórquez Barreto
<b>EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DEL TALLER TERAPÉUTICO</b>	
<b>Evaluación de la Presentación y Bienvenida</b>	<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"> <li>-Respetar la palabra del otro</li> <li>-No agredirse física ni verbalmente</li> <li>-El que quiere pedir la palabra tiene que alzar la mano</li> <li>-Participar en la actividad</li> <li>-No burlarse de los compañeros</li> <li>-No hacer uso del celular durante la sesión, a menos que sea estrictamente necesario.</li> </ul>
<b>1. ACTIVIDAD INICIAL</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	1 Acéptame y te acepto
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Se les indico a los participantes que escribieran en un papel en blanco las cosas que no le gusta de sí mismos.</p> <p>Luego se les indico que pasaran al frente voluntariamente algunos de ellos se les tapo los ojos y tuvieron que adivinar quien está al frente por medio del</p>



	tacto.
<b>Logros obtenidos:</b>	Se logra que el sistema psicosocial identifique al otro como parte esencial de si mismo y que a pesar de sus diferencias siempre se buscara la manera de integrar a esos otros como lo son la familia amigos etc.
<b>Duración:</b>	30 minutos
<b>2. ACTIVIDAD CENTRAL</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	reconociendo lo que soy
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Se le indico que cada participante pasara al centro</p> <p>Luego de manera narrativa dieron a conocer su testimonio sobre esas cosas positivas que han vivido con su familia debido a esto que cambios ha generado en ellos.</p> <p>Luego se les pide que digan algo que haga ver a su familia como lo más importante en sus vidas.</p>
<b>Logros obtenidos:</b>	<p>Se logró que el sistema psicosocial identificara tanto al otro como así mismo como algo importante.</p> <p>Se logra que el sistema identifique aquellas acciones que hacen que las relaciones sean conflictivas.</p>

<b>Duración:</b>	<b>1 hora</b>
<b>4. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL TALLER</b>	
<p>Se logra que los participantes identifiquen aquellas cosas que pasan muchas veces por desapercibidas lo que mejora su autogestión para el cambio.</p> <p>Se logró que el sistema psicosocial identificara la importancia de reconocerse como un ser capaz de hacer las cosas.</p> <p>Lograron identificar que tienen herramientas suficientes para establecerse como personas de bien, dentro de la sociedad.</p> <p>Se logro que el sistema psicosocial se reconociera como un ser único y capaz de hacer las cosas para mejorar sus relaciones de vida.</p>	
<b>5. SUGERENCIAS PARA SEGUIMIENTO DE PROCESO</b>	
<p>Se podría tener una mejor organización para la programación de los participantes.</p> <p>Manejar un mejor control en el número de participante y su asistencia.</p>	
<b>6. APRENDIZAJES, CONCEPTOS Y PROCESO FORMATIVOS DEL TALLER</b>	
<p>-Historia psicosocial: Para Determinar que necesidades tienen el sistema y en base a esto realizar las sesiones correspondientes a la intervención.</p> <p>-Gestión del bienestar: Donde se busca que el sistema alcance su calidad de vida a través de medios, condiciones, relaciones y nivel de vida.</p> <p>-A través de esta contextualización teórica acerca de la importancia del sentido de vida del sistema psicosocial sociedad se busca fomentar el empoderamiento y asertividad de los</p>	

participantes.

Sentido de vida:

El sentido de la vida es lo que le da significado y ayuda a encontrar un soporte interno a la existencia. Sin dicho soporte interno es más probable que la psique se vuelva más frágil y, por consiguiente, tenga más probabilidades de enfermar. Esto no quiere decir que la enfermedad psíquica se origine exclusivamente en la ausencia de sentido vital, sino que tal vez éste sea un factor importante para explicar, entender y prevenir la enfermedad mental, e incluso podría darnos pautas de cara al tratamiento psicoterapéutico. Según (Maribel, 2005)

Dicho significado puede referirse a la vida en general, pero siempre en cada situación concreta que a uno le toca vivir con su personalidad y sus propios recursos. Este deseo de significado es una necesidad específica no reducible a otras necesidades y está presente en mayor o menor grado en todos los seres humanos (Frankl, 1999).

**Pre informe y post informe grupal # 3**

**FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES**

**PROYECTO DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADO A LA  
CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LA VIDA DESDE LA  
GESTIÓN DEL BIENESTAR ORIENTADO A LAS RELACIONES DE VIDA EN  
ADULTO MAYOR VINCULADOS AL PROGRAMA BANCO DE ALIMENTOS DE LA  
ALCALDÍA DE CAJICÁ**

**Modalidad del Grupo: Terapéutico**

**Pre informe grupal # 3**

**SENTIDO DE VIDA DESDE SUS RELACIONES**

<b>Fecha:</b>	27/10/2019	<b>Duració n sesión:</b>	1:30
<b>Objetivo General Terapéutico:</b>	Forjar un espacio terapéutico y de motivación por medio de las técnicas de logoterapia y Jacobson para las personas vinculadas al banco de alimentos con el fin de orientarlos al sentido de vida con el fin de trabajar en las capacidad y fortalezas que cada individuo contiene.		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo adulto mayor pertenecientes al programa banco de alimentos del municipio de Cajicá.</li> <li>• 5 a 10 participantes</li> <li>• Sistema psicosocial: grupo.</li> </ul>		
<b>Terapeuta</b>	<b>Jimmy Ferney Bohórquez Barreto</b>		

<b>Psicosocial:</b>	
<b>DESARROLLO DEL TALLER</b>	
<b>Presentación y Bienvenida</b>	<p><b>Saludo y bienvenida:</b></p> <p><b>Tema:</b> sentido de vida desde sus relaciones</p> <p><b>Tiempo:</b> 20 min</p> <p><b>Procedimiento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El terapeuta psicosocial dará la bienvenida a los participantes, reconociendo su participación y puntualidad para continuar en el proceso.</li> <li>• Se retomarán las normas establecidas del grupo (no juzgar, lo que se habla dentro del grupo terapéutico se queda a aquí y el respeto).</li> <li>• El terapeuta hará observaciones y preguntas abierta cuando sea necesario.</li> </ul>
<b>Actividad inicial</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Reconociendo mis potencialidades</b>
<b>Objetivo:</b>	Lograr que el sistema psicosocial reconozca sus potencialidades por medio de la técnica de “Jacobson he imaginaria” la cual permite que logren una concientización de su cuerpo y de las cosas que pueden cumplir si se lo

	proponen.
<b>Tiempo:</b>	15
<b>Recursos:</b>	Sillas
<b>Procedimiento:</b>	<p>Se inicia indicando a los participantes que se pongan en una posición cómoda.</p> <p>Luego de estar cómodos se hace un ejercicio de respiración</p> <p>Luego se les indica que se realizara un recorrido por cada uno de los grupos musculares con tensión y distensión.</p> <p>Luego de las indicaciones se procede a aplicación de la técnica de Jacobson.</p> <p>Se finaliza con imaginería con el fin de lograr una relación y concientización de cada una de las partes de su cuerpo</p> <p>Al finalizar se les preguntará:</p> <p>¿Qué pueden aplicar en su vida diaria de este ejercicio?</p> <p>¿de acuerdo al ejercicio que significa su cuerpo en su vida?</p>
<b>3. Actividad Central</b>	

<b>Nombre de la actividad:</b>	Todos podemos
<b>Objetivo:</b>	Generar un pensamiento de empoderamiento a partir de sus experiencias, orientado a sus capacidades , y potencialidades permitiendo que el sistema vea una perspectiva, con la finalidad de cambiar sus actitudes y acciones positivamente
<b>Tiempo:</b>	60 minutos
<b>Recursos:</b>	<b>Recursos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Decoración del contexto</li> <li>- Música.</li> <li>- Bafles</li> <li>- audífonos</li> <li>- micrófono</li> </ul>
<b>Procedimiento:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se hará pasar 6 parejas al frente.</li> <li>• Una persona de cada pareja se pondrá los audífonos, con la finalidad de que no pueda escuchar a su pareja.</li> <li>• La persona tratara de entender y comprender con sus otros sentidos lo que quiere decir la otra persona.</li> <li>• Cuando allá pasado las 6 parejas se continuará con la reflexión.</li> </ul>

- Se hará una breve reflexión de como los seres humanos nos adaptamos a las situaciones o circunstancias para llegar a un objetivo o meta
- Complementando este simple ejercicio con una pequeña reflexión, el sistema pueda comprender otra realidad y pueda actuar y tener una actitud sobre la vida
- Se les dirá a cada uno de ellos cuál es su sentido de vida y pasaran al frente 6 personas, explicando y expresando su sentido de vida, intentando llegar a un dialogo socrático

## 5. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS EMPLEADAS

### **Técnicas terapéuticas empleadas**

#### **Logoterapia**

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.

## **JACOBSON**

La definición que se otorga desde la psicología de las emociones propone conceptualizar la relajación como el **estado fisiológico, subjetivo y conductual** que se experimenta durante la ocurrencia de una emoción intensa, pero de signo opuesto (sobre todo respecto de las emociones desagradables como la ira, el estrés o la agresividad). Por ello, la relajación permite contrarrestar los efectos de activación fisiológica derivados de este tipo de emociones, así como también deviene un recurso muy útil para reducir la ansiedad, los temores o los síntomas de depresión.

## **Biodanza**

La biodanza es “el uso psicoterapéutico del movimiento como proceso que tiene como meta integrar al individuo de manera física y emocional”, la biodanza utiliza la danza y el movimiento con fines terapéuticos para alcanzar la integración de procesos corporales, emocionales y cognitivos. Esta técnica es utilizada con el fin de ofrecer un instrumento alternativo para integrar las experiencias previas al idioma y memoria corporal, estimular la percepción corporal, desarrollar una imagen corporal real, estimular el movimiento personal y el auténtico, desarrollar la percepción personal y hacia los demás, para poder analizar las emociones vividas, adquirir nuevas maneras para establecer vínculos y manejar situaciones, aprender a expresarse y reflexionar sobre el movimiento, ser consciente e integrar lo vivido. Según (Tifantino, 2019)

## **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 del programa de banco de alimentos del municipio de Cajicá, 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, en la construcción de habilidades psicosociales orientado a las relaciones de vida en adulto mayor.

- **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 las relaciones de vida.

- **Enfoque Contextual:**

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

## **6. REFERENTE TEÓRICO**

En varias ocasiones Frankl se ha referido a la relación existente entre libertad y responsabilidad. El pensamiento existencialista en general, ha enarbolado a la libertad como el punto culminante de la expresión humana. Su plenitud está signada por la posibilidad de ser libre. Es así que esa “libertad” ha sido motivo de muchas peleas individuales y grupales, revoluciones, guerras, crisis personales y conflictos. Sin embargo, la verdadera pelea aún no se ha librado. La verdadera conquista del hombre,

aún no se ha completado

*"Nosotros hablamos del ser humano como responsable precisamente en razón de la libertad natural del hombre. Y la relación entre la libertad y la responsabilidad manifiesta que la libertad no es solamente **libertad de** sino también **libertad para**, y que asumir la responsabilidad significa aquello para lo cual el hombre es libre", dice Frankl en su libro "La Voluntad de Sentido"*

Erich Fromm nos hablaba desde su recordado libro del "miedo a la libertad" que manifiesta el ser humano cuando después de procurar "liberarse de", debe enfrentarse a la siguiente cuestión: "liberarme ¿para qué?" Hoy nos podemos preguntar si en realidad ese miedo no es, en definitiva, el miedo a hacerse cargo de sus propias decisiones, el miedo a hacerse cargo de su propia existencia, el miedo, a la responsabilidad.

Si, entonces, el existencialismo nos presenta a la libertad como el punto culminante de la expresión humana, Frankl nos hace notar que, más allá de ésta, debemos ubicar a la responsabilidad. *"En verdad, la libertad es media verdad. Ser libre es el aspecto negativo de un fenómeno cuyo aspectopositivo se llama ser responsable. (Viktor Frankl, "La voluntad de sentido")* Para la Logoterapia, ser hombre es "ser responsable"

"La logoterapia se define como la terapia del sentido que concibe al hombre desde una mirada antropológica en tres dimensiones: una somática, una psicológica y una espiritual, estas manifiestan una unidad a pesar de la multiplicidad al considerar que el ser humano es la unidad que se unifica y totaliza al cuerpo, la psique y el espíritu" (Frankl 2011). Esto es la dimensión somática o biológica contempla todas aquellas actividades correspondientes a los procesos fisicoquímicos mientras que la dimensión psicológica se constituye por pensamientos y sentimientos de deseo, fracaso, malestar, tensión o frustración, mientras que la dimensión espiritual va más allá de todas las interacciones físicas y psicológicas, ya que el espíritu humano por definición, es la dimensión de la libertad humana y por lo tanto, no está sujeta a leyes deterministas. Es en la dimensión específicamente humana la que permite actuar con libertad, responsabilidad, auto distanciamiento, auto trascendencia y con sentido de vida; las cuales se describirán a continuación" (Espinosa, 2015).

“Frankl, menciona que la libertad es inherente al ser humano ya que “no está libre de condicionamientos, sean biológicos, psicológicos o de naturaleza sociológica, pero el hombre es y sigue siendo libre de tomar posiciones con respecto a estos condicionamientos; siempre conserva la libertad de decidir su actitud para con ellos”. Esta concepción lleva a considerar que la libertad es la capacidad del hombre para tomar una actitud frente a los condicionamientos biológicos, psicológicos o sociales; por lo tanto, el ser humano no es libre de condicionamientos, sino que es libre respecto de su actitud, ya que estos lo condicionan, pero no lo determinan, sin embargo, la libertad posee también un doble aspecto; ‘positivo y negativo’. La libertad se constituye gracias al sentido y los valores, en ellos el hombre se manifiesta como un ser libre que le permite encontrar un para que vivir. La acepción negativa presenta omnipotencia y arbitrariedad, situación que impide responsabilizar al hombre de sus actos” (Bravo, 2016).

La libertad no solo llega hacer un derecho, sino un valor muy importante dentro los individuos y para la sociedad, cuando se le enseña al niño que la libertad no es hacer lo que se quiere, sino que se debe ejercer con respeto y responsabilidad moral, se previene el daño a otro, transformándolo a un individuo con capacidades de saber que es lo bueno y que es lo malo y poder detenerse cuando su acción perjudica a su semejante” (Bravo, 2016).

“Como se ha manifestado el hombre es libre para ser responsable, pero ¿qué es la responsabilidad?; si no “la capacidad de responder libremente a las preguntas que ofrece la vida, en cada situación en que nos encontramos, así como de asumir las consecuencias o efectos de nuestras elecciones”, esta definición induce a concebir al individuo como un ser capaz de dar respuesta a las tareas que se presentan en el transcurso de la vida y que le permiten cumplirlas continuamente” (Diaz, 2016).

“Es necesario hacer notar que si bien libertad humana no es omnipotente, la responsabilidad humana es finita, es decir el hombre no es omnisciente, sino que más bien tiene que decidirse según su mejor saber o consciencia, es decir si la libertad tiene un “de qué” y un “para qué”, la responsabilidad presenta un “de qué” y un “ante qué”, ya que esta implica un de qué y de tal decisión el ser humano decide hacer una cosa y no otra cosa, así también es responsable ante algo, o ante alguien, sea la sociedad, el género o la humanidad; está concepción se manifiesta como la capacidad del individuo para responder ante los demás. En este sentido el único que puede hacer algo frente a una problemática, es el mismo individuo; ya que nadie puede vivir y mucho menos resolver el problema

del otro, ya que cuando éste se responsabiliza adquiere poder para hacer algo, cuando no, todo el poder está puesto en el exterior, en los padres, amigos, profesores o en Dios, pero si se reconoce que sólo él puede hacerle frente al problema, recuperará la actitud que lo posibilitará para operar cambios y con ello lograr el Auto distanciamiento” (Diaz, 2016).

Bravo. (2016). *CONVIVENCIA A. LAS HABILIDADES SOCIALES DEL ALUMNADO COMO VARIABLE*. Mexico.

Diaz, M. (2016). *libesrtdad y responsabilidad* . españa: ministerio de educacion cultura y deporte.

Viktor Frankl, “*La voluntad de sentido*”) Para la Logoterapia, ser hombre es “ser responsable”

[https://www.youtube.com/watch?v=H4ohlqrNCwE&fbclid=IwAR3yZRm3jMmNqUBs12\\_35J0dRnlwdNcoEAVxQ0Iy8VpbH9-cxXx1RiyTgbc](https://www.youtube.com/watch?v=H4ohlqrNCwE&fbclid=IwAR3yZRm3jMmNqUBs12_35J0dRnlwdNcoEAVxQ0Iy8VpbH9-cxXx1RiyTgbc)



**FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES**

**PROYECTO DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADO A  
LA**

**CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LA VIDA DESDE**

**LA GESTIÓN DEL BIENESTAR ORIENTADO A LAS RELACIONES DE VIDA EN  
ADULTO MAYOR VINCULADOS AL PROGRAMA BANCO DE ALIMENTOS DE  
LA ALCALDÍA DE CAJICÁ**

**SENTIDO DE VIDA DESDE SUS RELACIONES**

**POST INFORME GRUPAL N°3**

<b>Fecha:</b>	27/10/2019	<b>Duración sesión:</b>	<b>1:30 horas</b>
<b>Objetivo Terapéutico:</b>	Forjar un espacio para las personas vinculadas al banco de alimentos orientado al sentido de vida por medio de sus capacidad y fortaleces que cada individuo contiene.		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo adulto mayor pertenecientes al programa banco de alimentos del municipio de Cajicá.</li> <li>• 5 a 10 participantes</li> <li>• Sistema psicosocial: grupo.</li> </ul>		
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>	Jimmy Ferney Bohórquez Barreto		
<b>EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DEL TALLER TERAPÉUTICO</b>			
<b>Evaluación de la Presentación y Bienvenida</b>	<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</p>		

	<p>del terapeuta que estarían a cargo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Respetar la palabra del otro</li> <li>-No agredirse física ni verbalmente</li> <li>-El que quiere pedir la palabra tiene que alzar la mano</li> <li>-Participar en la actividad</li> <li>-No burlarse de los compañeros</li> <li>-No hacer uso del celular durante la sesión, a menos que sea estrictamente necesario.</li> </ul>
<b>1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Reconociendo mis potencialidades</b>
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Se inicia indicando a los participantes que se pusieran en una posición cómoda.</p> <p>Luego de estar cómodos se hizo un ejercicio de respiración</p> <p>Luego se les indico que se realizaría un recorrido por cada uno de los grupos musculares con tensión y distensión.</p> <p>Luego de las indicaciones se procede a aplicación de la técnica de Jacobson.</p> <p>Se finaliza con imaginación con el fin de lograr una relación y</p>

	concientización de cada una de las partes de su cuerpo.
<b>Logros obtenidos:</b>	Se Logró que el sistema psicosocial reconociera sus potencialidades por medio de la técnica de “Jacobson he imaginería” la cual permitió que lograran una concientización de su cuerpo y de las cosas que pueden cumplir si se lo proponen.
<b>Duración:</b>	30 minutos
<b>2. ACTIVIDAD CENTRAL</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Todos podemos
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pasaron 6 parejas al frente.</li> <li>• Una persona de cada grupo se coloco los audífonos, con la finalidad de que no pudiera escuchar al otro.</li> <li>• La persona otra persona trata de entender y comprender con sus otros sentidos lo que quería decir la otra persona.</li> <li>• Cuando pasaron uno a uno los 6 grupos se continuo con la reflexión.</li> <li>• Se hizo una breve reflexión de como los seres humanos nos adaptamos a las situaciones o circunstancias para llegar a un</li> </ul>



	<p>objetivo o meta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se Complementó este simple ejercicio con una pequeña reflexión, el sistema puedo comprender otra realidad y puedo actuar y tener una actitud sobre la vida</li> <li>• Se le dice a cada uno de ellos cuál era su sentido de vida y pasaron al frente 6 personas, explicando y expresando su sentido de vida, intentando llegar a un dialogo socrático</li> </ul>
<b>Logros obtenidos:</b>	Se logra Generar un espacio de empoderamiento en el sistema psicosocial a partir las experiencias de cada uno el cual se orienta a sus capacidades y potencialidades permitiendo que el sistema lograr observar desde una perspectiva de auto distanciamiento con la finalidad de cambiar sus actitudes y acciones negativas por positivamente.
<b>Duración:</b>	1 hora
<b>4. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL TALLER</b>	
<p>Se identificó que el sistema psicosocial cuenta con muchas herramientas lo cual permitió a su vez mostrarles y que se concientizaran de lo que eran capaces.</p> <p>Se generó un espacio de crítica ante las situaciones por la que las que cada familia se ve enfrentada como la falta de comunicación asertiva por culpa del mal uso de aparatos tecnológicos.</p>	

Se logra una concientización acerca de su cuerpo y las cosas tan importantes que pueden llegar a cumplir.

Lograron identificar que tienen herramientas suficientes para establecerse como personas funcionales en la sociedad.

#### **5. SUGERENCIAS PARA SEGUIMIENTO DE PROCESO**

Se puede adaptar el lugar de mejor forma para la realización de diversas actividades como la implementación de colchonetas.

#### **6. APRENDIZAJES, CONCEPTOS Y PROCESO FORMATIVOS DEL TALLER**

“Frankl, menciona que la libertad es inherente al ser humano ya que “no está libre de condicionamientos, sean biológicos, psicológicos o de naturaleza sociológica, pero el hombre es y sigue siendo libre de tomar posiciones con respecto a estos condicionamientos; siempre conserva la libertad de decidir su actitud para con ellos”. Esta concepción lleva a considerar que la libertad es la capacidad del hombre para tomar una actitud frente a los condicionamientos biológicos, psicológicos o sociales; por lo tanto, el ser humano no es libre de condicionamientos, sino que es libre respecto de su actitud, ya que estos lo condicionan, pero no lo determinan, sin embargo, la libertad posee también un doble aspecto; ‘positivo y negativo’. La libertad se constituye gracias al sentido y los valores, en ellos el hombre se manifiesta como un ser libre que le permite encontrar un para que vivir. La acepción negativa presenta omnipotencia y arbitrariedad, situación que impide responsabilizar al hombre de sus actos” (Bravo, 2016).

Sentido de vida:

El sentido de la vida es lo que le da significado y ayuda a encontrar un soporte interno a la existencia. Sin dicho soporte interno es más probable que la psique se vuelva más frágil y, por consiguiente, tenga más probabilidades de enfermar. Esto no quiere decir que la enfermedad psíquica se origine exclusivamente en la ausencia de sentido vital, sino que tal vez éste sea un factor importante para explicar, entender y prevenir la enfermedad mental, e incluso podría darnos pautas de cara al tratamiento psicoterapéutico. Según (Maribel, 2005)

Dicho significado puede referirse a la vida en general, pero siempre en cada situación concreta que a uno le toca vivir con su personalidad y sus propios recursos. Este deseo de significado es una necesidad específica no reducible a otras necesidades y está presente en mayor o menor grado en todos los seres humanos (Frankl, 1999).

#### **Pre informe y post informe grupal # 4**



#### **FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES**

**PROYECTO DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADO A LA  
CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LA VIDA DESDE LA  
GESTIÓN DEL BIENESTAR ORIENTADO A LAS RELACIONES DE VIDA EN  
ADULTO MAYOR VINCULADOS AL PROGRAMA BANCO DE ALIMENTOS DE LA**

**ALCALDÍA DE CAJICÁ**

**Modalidad del Grupo: Terapéutico**

**Pre informe grupal 4**

**SENTIDO DE VIDA DESDE SUS RELACIONES**

<b>Fecha:</b>	14/11/2019	<b>Duración n sesión:</b>	1:30
<b>Objetivo General Terapéutico:</b>	Proporcionar al sistema psicosocial herramientas que le permitan fortalecer su autoestima y así pueda desarrollar estrategias de autogestión para que logre reconocerse como un ser único por medio de la implementación de la actividad tienda mágica con el fin de fortalecer sus relaciones consigo mismo y los demás.		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grupo adulto mayor pertenecientes al programa banco de alimentos del municipio de Cajicá.</li><li>• 5 a 10 participantes</li><li>• Sistema psicosocial: grupo.</li></ul>		
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>	<b>Jimmy Ferney Bohórquez Barreto</b>		
<b>DESARROLLO DEL TALLER</b>			
<b>Presentación y Bienvenida</b>	<b>Saludo y bienvenida:</b> <b>Tema:</b> sentido de vida desde sus relaciones <b>Tiempo:</b> 20 min		

	<p><b>Procedimiento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El terapeuta psicosocial dará la bienvenida a los participantes, reconociendo su participación y puntualidad para continuar en el proceso.</li> <li>• Se retomarán las normas establecidas del grupo (no juzgar, lo que se habla dentro del grupo terapéutico se queda a aquí y el respeto).</li> <li>• El terapeuta hará observaciones y preguntas abierta cuando sea necesario.</li> </ul>
<b>Actividad rompe hielo</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Partes de mi cuerpo
<b>Objetivo:</b>	Lograr que el sistema psicosocial identifique esa parte de su cuerpo que más le gusta y lo exprese por medio de una actividad lúdica con el fin de generar mayor confianza en cada uno y entre compañeros.
<b>Tiempo:</b>	20 min
<b>Recursos:</b>	<p><b>Recursos:</b></p> <p>sillas</p>

<b>Procedimiento:</b>	<p>Se le indicara al sistema psicosocial que de manera persona piense en la parte de su cuerpo que más le gusta.</p> <p>Después de darles el tiempo para que lo desarrollen se les indica que de manera ordenada cada uno pasara al frente y de manera respetuosa todos intentaran identificar esa parte del cuerpo que la persona que está al frente eligió.</p> <p>Luego de esto se le pide a la persona que diga cuál fue la parte de su cuerpo que eligió para ver si alguien logro adivinarla, y de esa forma pasara uno a uno hasta que todos hallan pasado.</p>
<b>3. Actividad Central</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Ellos ven lo que yo quiero que vean
<b>Objetivo:</b>	Generar en el sistema psicosocial un estado de reflexión que le permitan identificar esas cosas que le generan malestar y de igual forma logren auto gestionarse para cambiarlo por medio de la actividad de la tienda mágica.
<b>Tiempo:</b>	60 minutos
<b>Recursos:</b>	<p><b>Recursos:</b></p> <p>Papel iris</p> <p>Colores</p> <p>Sillas</p>
<b>Procedimiento:</b>	<p>Inicialmente el terapeuta le da a cada participante hojas de colores y marcadores.</p> <p>Se les indica que escriban emociones y cualidades positivas, cuando finalicen</p>

se les indica que la pongan en un sitio el cual se le denominara la tienda mágica.

Luego de esto se les indica que en otros papeles escriban esas emociones y cualidades negativas que consideran que cada uno tiene.

Al finalizar se les indicara que esas cosas negativas las podrán intercambiar por cosas positivas de la tienda mágica.

Se les indica que de manera ordenada cada uno mencionara que quiere entregar y que quiere recibir a cambio justificando así su compromiso para poder cambiar.

## **5. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS EMPLEADAS**

### **Técnicas terapéuticas empleadas**

#### **Actividad de Dotty dots**

Es una técnica terapeuta la cual se utilizada para el reconocimiento de momentos o experiencias significativas en las personas. Puede identificarse cosas positivas negativas angustiosas. Son muchos las cosas que se podrán identificar. Las cuales pueden proporcionar diferente información la cual permitirá deducir a que le da sentido las personas, es una técnica sencilla, pero de gran utilidad para recolectar información que muchas veces las personas no proporcionan fácilmente la cual permite observar de manera general el estado de los demás.

## 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 del programa de banco de alimentos del municipio de Cajicà, 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, en la construcción de habilidades psicosociales orientado a las relaciones de vida en adulto mayor.

- **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 las relaciones de vida.

- **Enfoque Contextual:**

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

## 6. REFERENTE TEÓRICO



Las emociones básicas son la base del resto de emociones complejas que somos capaces de sentir. Por otro lado, parece que la expresión que se dibuja en nuestro rostro cuando la sentimos es muy parecida en todas las personas. De hecho, esto sucede con independencia del entorno en el que la persona se haya socializado.

Además, igual que existe una similitud universal en nuestro rostro, también hay una activación muy parecida de nuestro sistema nervioso. Finalmente, destacar que sucesos que las desencadenan son muy parecidos. Las 6 emociones básicas son:

### Miedo

El miedo es la emoción del peligro y la amenaza. Cuando la experimentamos, la activación que se produce en nuestro cuerpo es intensa. Esto es así porque intenta prepararnos para la lucha o para una huida lo más rápida posible.

Cuando sentimos miedo automáticamente, nuestra mente, que es muy lista, le dice al corazón que se ponga a bombear más rápido y fuerte. La razón no es otra que preparar a los músculos para que actúen.

### Tristeza

La tristeza es la emoción de la pena, de la pérdida y del daño. Habitualmente, tiene muchos más pensamientos asociados que las anteriores. Así, la forma en la que la elaboremos de manera consciente tiene una relevancia mucho mayor. Además, promueve un estado de ánimo, el pesimismo.

### Alegría

La emoción de la sonrisa y del bienestar. Opuesta en muchos aspectos a la tristeza. Por un lado, no parece ni mucho menos tan inspiradora. Por otro, la alegría suele ir acompañada de una gran carga de energía que nos da unas ganas enormes de ponernos a hacer cosas.

### Ira

Enfado. Lo habitual es que tenga un objeto: los demás, la suerte y, habitualmente, nosotros mismos. La ira genera fuerza. Nos podemos imaginar como en el contexto de una pelea, el hecho

de que uno de los oponentes golpee al otro aumenta la ira de este.

Asco

Es la emoción más desagradable de las seis. Tiene un gran poder para condicionar nuestro comportamiento, especialmente si hablamos de alimentos. La función del asco es protectora. No solamente para el momento en el que la experimentamos, sino también para el futuro, pues escribe con cincel en nuestra memoria

Bravo. (2016). *CONVIVENCIA A. LAS HABILIDADES SOCIALES DEL ALUMNADO COMO VARIABLE*. Mexico.

Diaz, M. (2016). *libesrtdad y responsabilidad*. españa: ministerio de educacion cultura y deporte.

*Viktor Frankl, “La voluntad de sentido”*) Para la Logoterapia, ser hombre es “ser responsable”

<https://www.youtube.com/watch?v=H4ohlqrNCwE&fbclid=IwAR3yZRm3jMmNqUBs1235J0dRnlwdNcoEAVxQ0Iy8VpbH9-cxXx1RiyTgbc>



**FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES**

**PROYECTO DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADO A LA**

**CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LA VIDA DESDE LA GESTIÓN DEL BIENESTAR ORIENTADO A LAS RELACIONES DE VIDA EN ADULTO MAYOR VINCULADOS AL PROGRAMA BANCO DE ALIMENTOS DE LA ALCALDÍA DE CAJICÁ**

**SENTIDO DE VIDA DESDE SUS RELACIONES**

**POST INFORME GRUPAL N°4**

<b>Fecha:</b>	14/11/2019	<b>Duración sesión:</b>	<b>1:30 horas</b>
<b>Objetivo Terapéutico:</b>	Proporcionarle al sistema psicosocial herramientas que le permitan desarrollar estrategias para que logre reconocerse como un ser único por medio de la técnica de la tienda mágica con el fin de fortalecer su relación consigo mismo y los demás.		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo adulto mayor pertenecientes al programa banco de alimentos del municipio de Cajicá.</li> <li>• 5 a 10 participantes</li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sistema psicosocial: grupo.</li> </ul>
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>	Jimmi Ferney Bohórquez Barreto
<b>EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DEL TALLER TERAPÉUTICO</b>	
<b>Evaluación de la Presentación y Bienvenida</b>	<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"> <li>-Respetar la palabra del otro</li> <li>-No agredirse física ni verbalmente</li> <li>-El que quiere pedir la palabra tiene que alzar la mano</li> <li>-Participar en la actividad</li> <li>-No burlarse de los compañeros</li> <li>-No hacer uso del celular durante la sesión, a menos que sea estrictamente necesario.</li> </ul>
<b>1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Partes de mi cuerpo
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Se le indica al sistema psicosocial que de manera persona piense en la parte de su cuerpo que más le gusta.</p> <p>Después de darles el tiempo para que lo desarrollen se les indica que de manera ordenada cada uno pasara al frente y de manera respetuosa todos intentaran identificar esa parte del cuerpo que la persona que está al frente</p>

	<p>eligió.</p> <p>Luego de esto se le pidió a la persona que dijera cuál fue la parte de su cuerpo que eligió para ver si alguien logro adivinarla, y de esa forma paso cada uno hasta que todos pasaron.</p>
<b>Logros obtenidos:</b>	<p>Se Logra que el sistema psicosocial identifique esa parte de su cuerpo que más les gustaba y adicional que lo pudieran expresar adicional el reconocimiento de muchas más cualidades que pueden observar los demás y que ellos mismos no eran capaces de reconocerlo esto hizo que se tuviera mayor confianza en cada uno y entre compañeros.</p>
<b>Duración:</b>	30 minutos
<b>2. ACTIVIDAD CENTRAL</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Ellos ven lo que yo quiero que vean.
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Inicialmente el terapeuta les dio a cada participante hojas de colores y marcadores.</p> <p>Se les indica que escribieran emociones y cualidades positivas, cuando finalizaron se les indica que la pongan en un sitio el cual se le denomino la tienda mágica.</p> <p>Luego de esto se les indica que en otros papeles escribieran esas emociones y cualidades negativas que consideran que cada uno podría llegar a tener.</p> <p>Al finalizar se les indica que esas cosas negativas las colocaran intercambiar por cosas positivas de la tienda mágica.</p> <p>Se les indica que de manera ordenada cada uno mencionara que quería entregar y que quería recibir a cambio justificaron así su compromiso</p>

	para poder intercambiar.
<b>Logros obtenidos:</b>	Se sensibilizo a la población lo que permite identificar esas situaciones cosas que le generan malestar y de igual forma logre buscar de manera auto gestionada estrategias de para el cambio por medio de la actividad de la tienda mágica lo que les brindo herramientas para su aplicación en la vida diaria.
<b>Duración:</b>	<b>1 hora</b>
<b>4. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL TALLER</b>	
<p>Se logra Proporcionarle al sistema psicosocial herramientas que le permitan desarrollar estrategias para que logre reconocerse como un ser único.</p> <p>Se brindan herramientas como el fortalecimiento en sus valores que le permitirán de fortalecer su relación consigo mismo y los demás.</p>	
<b>5. SUGERENCIAS PARA SEGUIMIENTO DE PROCESO</b>	
<p>Manejo para la organización del grupo. Se hace muy difícil que los participantes asistan a la misma hora. Lo cual se propone manejar o implementar en cronograma que se tiene planeado en el programa de atención e intervención con la finalidad de lograr un mejor resultado en los objetivos en cada encuentro con la población.</p>	
<b>6. APRENDIZAJES, CONCEPTOS Y PROCESO FORMATIVOS DEL TALLER</b>	
<p>Las emociones básicas del resto de emociones complejas que somos capaces de sentir. Por otro lado, parece que la expresión que se dibuja en nuestro rostro cuando la sentimos es muy parecida en todas las personas. De hecho, esto sucede con independencia del entorno en el que la persona se haya socializado.</p>	

Además, igual que existe una similitud universal en nuestro rostro, también hay una activación muy parecida de nuestro sistema nervioso. Finalmente, destacar que sucesos que las desencadenan son muy parecidos. Las 6 emociones básicas son:

#### Miedo

El miedo es la emoción del peligro y la amenaza. Cuando la experimentamos, la activación que se produce en nuestro cuerpo es intensa. Esto es así porque intenta prepararnos para la lucha o para una huida lo más rápida posible.

Cuando sentimos miedo automáticamente, nuestra mente, que es muy lista, le dice al corazón que se ponga a bombear más rápido y fuerte. La razón no es otra que preparar a los músculos para que actúen.

#### Tristeza

La tristeza es la emoción de la pena, de la pérdida y del daño. Habitualmente, tiene muchos más pensamientos asociados que las anteriores. Así, la forma en la que la elaboremos de manera consciente tiene una relevancia mucho mayor. Además, promueve un estado de ánimo, el pesimismo.

#### Alegría

La emoción de la sonrisa y del bienestar. Opuesta en muchos aspectos a la tristeza. Por un lado, no parece ni mucho menos tan inspiradora. Por otro, la alegría suele ir acompañada de una gran carga de energía que nos da unas ganas enormes de ponernos a hacer cosas.

#### Ira

Enfado. Lo habitual es que tenga un objeto: los demás, la suerte y, habitualmente, nosotros mismos. La ira genera fuerza. Nos podemos imaginar como en el contexto de una pelea, el hecho de que uno de los oponentes golpee al otro aumenta la ira de este.

Asco

Es la emoción más desagradable de las seis. Tiene un gran poder para condicionar nuestro comportamiento, especialmente si hablamos de alimentos. La función del asco es protectora. No solamente para el momento en el que la experimentamos, sino también para el futuro, pues escribe con cincel en nuestra memoria

### **Pre informe y post informe grupal # 5**



**FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES**

**PROYECTO DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADO A LA  
CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LA VIDA DESDE LA  
GESTIÓN DEL BIENESTAR ORIENTADO A LAS RELACIONES DE VIDA EN  
ADULTO MAYOR VINCULADOS AL PROGRAMA BANCO DE ALIMENTOS DE LA**



**ALCALDÍA DE CAJICÁ**

**Modalidad del Grupo: Terapéutico**

**Pre informe grupal 3**

**SENTIDO DE VIDA DESDE SUS RELACIONES**

<b>Fecha:</b>	<b>06/11/ 2019</b>	<b>Duración sesión:</b>	<b>Una hora</b>
<b>Objetivo General Terapéutico:</b>	Lograr que el sistema psicosocial grupo se concientice de aquellas cosas que le dan sentido a su vida por medio de técnicas como (logoterapia, juego de roles y Jacobson) que con su implementación permitirán a los sujetos un auto distanciamiento su realidad con el propósito de que observen he identifiquen en que cosas están centrando su atención y logren un auto gestionarse en la realización en el fortalecimiento de sus necesidades relaciones de vida. “Como relación directa con sentido de vida”.		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grupo adulto mayor pertenecientes al programa banco de alimentos del municipio de Cajicá.</li><li>• 5 a 10 participantes</li><li>• Sistema psicosocial: grupo</li></ul>		
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>	Jimmy Ferney Bohórquez Barreto		
<b>DESARROLLO DEL TALLER (tipo de taller)</b>			

<p><b>Presentación y Bienvenida</b></p>	<p><b>Saludo y bienvenida:</b></p> <p><b>Tema:</b> sentido de vida desde sus relaciones</p> <p><b>Tiempo:</b> 10 min</p> <p><b>Procedimiento:</b></p> <p>El terapeuta psicosocial dará la bienvenida a los participantes, reconociendo su participación y puntualidad para continuar en el proceso.</p> <p>Se retomarán las normas establecidas del grupo (no juzgar, lo que se habla dentro del grupo terapéutico se queda a aquí y el respeto).</p> <p>El terapeuta hará observaciones y preguntas abierta cuando sea necesario. Cuando se quiera hacer alguna intervención.</p> <p>no gritar, no hacer ningún tipo de actividad adicional de la planteada, no usar aparatos electrónicos.</p>
<p><b>1. Actividad Rompe Hielo</b></p>	
<p><b>Nombre de la actividad:</b></p>	<p><b>Abrazos de amor</b></p>

<b>Objetivo:</b>	Lograr que el sistema psicosocial de manera creativa logre expresar alguna forma de cariño a su compañero con el propósito de que lo reconozca como parte importante de su entorno y así genere un vínculo afectivo.
<b>Tiempo:</b>	10 min
<b>Recursos:</b>	No recursos
<b>Procedimiento:</b>	<p>Se le indicara que observen su entorno y identifique las personas que se encuentran allí.</p> <p>Luego de esto se le dirá que a esa persona que tiene a su lado le agradezca por estar en ese lugar y momento en interacciones comunes.</p> <p>Posterior a esto que de manera respetuosa le exprese de alguna forma un gesto de agradecimiento ejemplo: Un abrazo, una caricia tocar el hombro o sonreír).</p>
<b>Retroalimentación:</b>	<p>¿Qué siente al ser reconocido como algo importante en las personas que lo rodean?</p> <p>¿Qué sintió con el expresión de afecto por parte de su compañero</p> <p>¿Crees que esto es necesario en el grupo?</p>
<b>3. Actividad de Cierre</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Mis relaciones</b>
<b>Objetivo:</b>	Buscar que el sistema psicosocial logre identificar las razones que hacen que sus relaciones interpersonales sean disfuncionales por medio de la técnica de juego de roles con el fin de que enfrente esas situaciones complejas y logren buscar soluciones para mejorar y así fortalecer sus relaciones con los otros.
<b>Tiempo:</b>	<b>20 minutos</b>

<b>Recursos:</b>	Sillas
<b>Procedimiento:</b>	<p>Se les indicara que cada uno piense en alguna situación donde se enfrentara a algo complejo y no pudiera reaccionar de una forma adecuada o oportuna y que le genere malestar.</p> <p>Posterior a esto de manera voluntaria se le pedirá a alguno que quiera tomar su situación y realizar el ejercicio frente a los demás</p> <p>Luego se le explicara que es juego de roles y como se realizara se procede a realizar el juego de roles con la persona voluntaria.</p> <p>Luego cada uno de manera personal intentara realizar el juego de roles de manera mental.</p>
<b>Retroalimentación:</b>	<p>¿Cuál podría ser la finalidad de este ejercicio frente a esas dificultades que se presentan?</p> <p>¿Qué logran aprender en esta actividad?</p>

#### **4. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DEL TALLER**

¿qué aprendieron hoy en el taller?

Si alguien pregunta acerca del taller, ustedes ¿qué le compartirían?

¿Qué cosas de lo que se realizaron hoy podían aplicar en sus grupos a diario?

#### **5. TÉCNICAS Y ESTRATEGÍAS TERAPÉUTICAS EMPLEADAS**

##### **LOGOTERAPIA**

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

## **JUEGO DE ROLES**

Esta técnica es útil para manejar aspectos o temas difíciles en los que es necesario tomar diferentes posiciones para su mejor comprensión. Consiste en la representación espontánea de una situación real o hipotética para mostrar un problema o información relevante a los contenidos del curso. Cada alumno representa un papel, pero también pueden intercambiar los roles que interpretan. De este modo pueden abordar la problemática desde diferentes perspectivas y comprender las diversas interpretaciones de una misma realidad. La participación de los alumnos no tiene que seguir un guion específico, pero es importante una delimitación y una planeación previa a la puesta en práctica del ejercicio

## **JACOBSON**

La definición que se otorga desde la psicología de las emociones propone conceptualizar la relajación como el **estado fisiológico, subjetivo y conductual** que se experimenta durante la ocurrencia de una emoción intensa, pero de signo opuesto (sobre todo respecto de las emociones desagradables como la ira, el estrés o la agresividad). Por ello, la relajación permite contrarrestar los efectos de activación fisiológica derivados de este tipo de emociones, así como también deviene un recurso muy útil para reducir la ansiedad, los temores o los síntomas de depresión.

## **6. REFERENTE TEÓRICO**

## **Relaciones de vida**

Es importante señalar en este apartado a qué se hace referencia con el concepto “relaciones de vida”. Estas hacen referencia a la asociación o involucramiento de una persona con otra. Los seres humanos no pueden explotar todo su potencial si no tienen los vínculos correctos. Dependiendo de nuestras relaciones, podemos crear nuestra personalidad como algo positivo o negativo. Existen solo cinco relaciones que importan en la vida: tu vínculo con objetos, otras personas, la familia, tu propio ser y lo inmaterial. Cualquier desbalance en una de estas interacciones puede causar grandes problemas para alcanzar la felicidad (Souza Minayo, 2004).

## **Sentido de vida**

La importancia de prestar interés al sentido de vida del adulto mayor a partir de sus valores de creación, valores de experiencia, valores de actitud. Desde la logoterapia. Valores de Creación: Se refieren a lo que el ser humano forja en forma de trabajo, creación, transformación. En la labor lo que cuenta es la entrega concreta, la intensidad con la que se aplica a la tarea y no el tipo de trabajo que se realiza. No es tan importante el qué cosa, sino el cómo. Lo que hace de la vida algo insustituible e irremplazable, algo único, algo que sólo se vive una vez, depende del hombre mismo, depende de quién lo haga y de cómo lo haga, no de lo que se haga. Valores de Experiencia Se refieren a lo que el ser humano recibe gratuitamente del mundo, en forma de vivencia artística, filosófica, literaria, etc. Contemplar la belleza de la naturaleza es uno de los mejores modos de encontrar el sentido de la vida. Pero la experiencia más profunda en este segundo camino es el encontrarse con otro ser humano y descubrir en él su unicidad, su ser ahora y todas sus potencialidades que pueden llevar a convertirle en una persona más plena. Esta es la experiencia trascendente del encuentro humano, que admite diversos niveles que recorren todos los tipos de amistad hasta llegar al amor profundo. Por su parte, los valores de Actitud: Se da ante la situación en la cual el ser humano se ve imposibilitado de llevar a cabo los Valores de Creación y los Valores de Experiencia, entonces está en el umbral de los Valores de Actitud.

Encontrar sentido al trabajo, a la creación, al arte, es más fácil. En cambio, encontrarle el sentido

al sufrimiento no lo es. Para los valores de creación necesitamos aptitudes, capacidad creadora; para los valores de experiencia, capacidad de sentir y vivenciar; para los valores de actitud, capacidad de sufrimiento y la poseemos naturalmente, no se trae consigo al nacer, tenemos que adquirirla, conquistarla en el padecimiento mismo de la vida, Desarrollo Humano causas y consecuencias de la pérdida del sentido de vida en adultos mayores.

### **Potencialidades y habilidades**

la capacidad, la habilidad y la competencia son aptitudes, que todos los seres humanos tenemos por naturaleza y, aunque todas estas aptitudes están ligadas son muy diferentes pero, es muy fácil confundir un termino con otro. Capacidad: del latín “capacitas”, es la aptitud con que cuenta cualquier persona para llevar acabo cierta tarea. es decir que todos los seres humanos estamos capacitados para realizar con éxito cualquier tarea, si bien este término se confunde con talento, por lo cual es necesario aclarar las diferencias entre ambos. La capacidad es una serie de herramientas naturales con las que cuentan todos los seres humanos, se define como un proceso a través del cual todos los seres humanos reunimos las condiciones para aprender y cultivar distintos campos del conocimiento, aun si estas condiciones hayan sido o no utilizadas, de esta manera, nos referimos a estas condiciones como un espacio disponible para acumular y desarrollar naturalmente conceptos y habilidades.

## **7. BIBLIOGRAFÍA**

<https://psicologiaymente.com/clinica/relajacion-progresiva-jacobson>

[http://sitios.itesm.mx/va/dide2/tecnicas\\_didacticas/juego\\_rol.htm](http://sitios.itesm.mx/va/dide2/tecnicas_didacticas/juego_rol.htm)

<https://www.vix.com/es/btg/trending/66535/estas-son-las-4-relaciones-mas-importantes-que-tendras-en-la-vida>

[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/bc/1.\\_CAPACIDAD,\\_HABILIDAD\\_Y\\_COМПETENCIA.pdf](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/bc/1._CAPACIDAD,_HABILIDAD_Y_COМПETENCIA.pdf)

## 8. ANEXOS



### FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES

#### PROYECTO DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADO A LA

#### CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LA VIDA DESDE LA GESTIÓN DEL BIENESTAR ORIENTADO A LAS RELACIONES DE VIDA EN ADULTO MAYOR VINCULADOS AL PROGRAMA BANCO DE ALIMENTOS DE LA ALCALDÍA DE CAJICÁ

#### SENTIDO DE VIDA DESDE SUS RELACIONES

#### POST INFORME GRUPAL N°5

<b>Fecha:</b>	<b>06/11/2019</b>	<b>Duración sesión:</b>	<b>1:30 horas</b>
<b>Objetivo</b>	Lograr que el sistema psicosocial grupo se concientice de aquellas cosas		



<b>Terapéutico:</b>	que le dan sentido a su vida por medio de técnicas como (juego de roles y Jacobson) que con su implementación permitirán a los sujetos un auto distanciamiento su realidad con el propósito de que observen he identifiquen en que cosas están centrando su atención y logren un auto gestionarse en la realización en el fortalecimiento de sus necesidades relaciones de vida. “Como relación directa con sentido de vida”.
<b>Sistema Psicosocial:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo adulto mayor pertenecientes al programa banco de alimentos del municipio de Cajicá.</li> <li>• 5 a 10 participantes</li> <li>• Sistema psicosocial: grupo.</li> </ul>
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>	Jimmi Ferney Bohórquez Barreto
<b>EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DEL TALLER TERAPÉUTICO</b>	
<b>Evaluación de la Presentación y Bienvenida</b>	<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"> <li>-Respetar la palabra del otro</li> <li>-No agredirse física ni verbalmente</li> <li>-El que quiere pedir la palabra tiene que alzar la mano</li> <li>-Participar en la actividad</li> </ul>

	<p>-No burlarse de los compañeros</p> <p>-No hacer uso del celular durante la sesión, a menos que sea estrictamente necesario.</p>
<b>1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Abrazos de amor</b>
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Se indica que observen su entorno y identifiquen las personas que se encuentran allí.</p> <p>Luego de esto se le dice que a esa persona que tienen a su lado le agradecieran por estar en ese lugar y momento en interacciones comunes.</p> <p>Posterior a esto que de manera respetuosa le expresaran de alguna forma un gesto de agradecimiento ejemplo: Un abrazo, una caricia tocar el hombro o sonreír).</p>
<b>Logros obtenidos:</b>	<p>Se Logró que el sistema psicosocial de manera creativa pudiera expresar alguna forma de cariño a su compañero con el propósito de que lo reconocieran como parte importante de su entorno y así genero un vínculo afectivo.</p>
<b>Duración:</b>	30 minutos
<b>2. ACTIVIDAD CENTRAL</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Mis relaciones</b>
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Se les indica que cada uno pensara en alguna situación donde se enfrentaron a algo complejo y no pudieron reaccionar de una forma adecuada u oportuna y que le generó malestar.</p> <p>Posterior a esto de manera voluntaria se indicó que alguno que quisiera</p>

	<p>tomara su situación y realizara el ejercicio frente a los demás</p> <p>Luego se le explica que es juego de roles y como se realizara se procedió a realizar el juego de roles con la persona voluntaria.</p> <p>Luego cada uno de manera personal intento realizar el juego de roles de manera mental.</p>
<b>Logros obtenidos:</b>	<p>Buscar que el sistema psicosocial logre identificar las razones que hacen que sus relaciones interpersonales sean disfuncionales por medio de la técnica de juego de roles con el fin de que enfrente esas situaciones complejas y logren buscar soluciones para mejorar y así fortalecer sus relaciones con los otros.</p>
<b>Duración:</b>	<b>1 hora</b>
<b>4. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL TALLER</b>	
<p>Se Logra que el sistema psicosocial se concientizara de aquellas cosas que le dan sentido a su vida por medio y así logran trabajar para cuidarlas</p> <p>Se logra que identifiquen en que cosas están centrando su atención y logran un auto gestionarse en la realización en el fortalecimiento de sus necesidades relaciones de vida.</p> <p>Se pudo observar la satisfacción que tenían los participantes por recibir un estímulo amoroso por parte de sus compañeros sin importar sus diferencias.</p>	
<b>5. SUGERENCIAS PARA SEGUIMIENTO DE PROCESO</b>	

Se sugiere una mejor adecuación del espacio para aplicación de talleres con mayor número de personas incluyendo equipos de sillas colchonetas.

## **6. APRENDIZAJES, CONCEPTOS Y PROCESO FORMATIVOS DEL TALLER**

### **Relaciones de vida**

Es importante señalar en este apartado a qué se hace referencia con el concepto “relaciones de vida”. Estas hacen referencia a la asociación o involucramiento de una persona con otra. Los seres humanos no pueden explotar todo su potencial si no tienen los vínculos correctos. Dependiendo de nuestras relaciones, podemos crear nuestra personalidad como algo positivo o negativo. Existen solo cinco relaciones que importan en la vida: tu vínculo con objetos, otras personas, la familia, tu propio ser y lo inmaterial. Cualquier desbalance en una de estas interacciones puede causar grandes problemas para alcanzar la felicidad (Souza Minayo, 2004).

### **Sentido de vida**

La importancia de prestar interés al sentido de vida del adulto mayor a partir de sus valores de creación, valores de experiencia, valores de actitud. Desde la logoterapia. Valores de Creación: Se refieren a lo que el ser humano forja en forma de trabajo, creación, transformación. En la labor lo que cuenta es la entrega concreta, la intensidad con la que se aplica a la tarea y no el tipo de trabajo que se realiza. No es tan importante el qué cosa, sino el cómo. Lo que hace de la vida algo insustituible e irremplazable, algo único, algo que sólo se vive una vez, depende del hombre mismo, depende de quién lo haga y de cómo lo haga, no de lo que se haga. Valores de Experiencia Se refieren a lo que el ser humano recibe gratuitamente del mundo, en forma de vivencia artística, filosófica, literaria, etc. Contemplar la belleza de la naturaleza es uno de los mejores modos de encontrar el sentido de la vida. Pero la experiencia más profunda en este segundo camino es el encontrarse con otro ser humano y descubrir en él su unicidad, su ser ahora y todas sus potencialidades que pueden llevar a convertirle en una persona más

plena. Esta es la experiencia trascendente del encuentro humano, que admite diversos niveles que recorren todos los tipos de amistad hasta llegar al amor profundo. Por su parte, los valores de Actitud: Se da ante la situación en la cual el ser humano se ve imposibilitado de llevar a cabo los Valores de Creación y los Valores de Experiencia, entonces está en el umbral de los Valores de Actitud.

Encontrar sentido al trabajo, a la creación, al arte, es más fácil. En cambio, encontrarle el sentido al sufrimiento no lo es. Para los valores de creación necesitamos aptitudes, capacidad creadora; para los valores de experiencia, capacidad de sentir y vivenciar; para los valores de actitud, capacidad de sufrimiento y la poseemos naturalmente, no se trae consigo al nacer, tenemos que adquirirla, conquistarla en el padecimiento mismo de la vida, Desarrollo Humano causas y consecuencias de la pérdida del sentido de vida en adultos mayores.

### **Potencialidades y habilidades**

la capacidad, la habilidad y la competencia son aptitudes, que todos los seres humanos tenemos por naturaleza y, aunque todas estas aptitudes están ligadas son muy diferentes pero, es muy fácil confundir un termino con otro. Capacidad: del latín “capacitas”, es la aptitud con que cuenta cualquier persona para llevar acabo cierta tarea. es decir que todos los seres humanos estamos capacitados para realizar con éxito cualquier tarea, si bien este término se confunde con talento, por lo cual es necesario aclarar las diferencias entre ambos. la capacidad es una serie de herramientas naturales con las que cuentan todos los seres humanos. se define como un proceso a través del cual todos los seres humanos reunimos las condiciones para aprender y cultivar distintos campos del conocimiento, aun si estas condiciones hayan sido o no utilizadas, de esta manera, nos referimos a estas condiciones como un espacio disponible para acumular y desarrollar naturalmente conceptos y habilidades.