

**“TRABAJANDO POR NOSOTRAS”
PROGRAMA DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL
ORIENTADA A LA CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PARA LA VIDA
DESDE LA GESTIÓN DEL BIENESTAR EN LAS RELACIONES DE VIDA
DE MUJERES CABEZA DE FAMILIA VINCULADAS AL BANCO DE
ALIMENTOS DEL MUNICIPIO DE CAJICÁ**

NADIA ALEJANDRA PRIETO SASTRE

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO

TERAPIAS PSICOSOCIALES

BOGOTÁ DC, 2021

**“TRABAJANDO POR NOSOTRAS”
PROGRAMA DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADA A
LA CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PARA LA VIDA DESDE LA GESTIÓN
DEL BIENESTAR EN LAS RELACIONES DE VIDA DE MUJERES CABEZA DE
FAMILIA VINCULADAS AL BANCO DE ALIMENTOS DEL MUNICIPIO
DE CAJICÁ**

NADIA PRIETO

Trabajo de grado presentado como prerrequisito Parcial para obtener el título de
PROFESIONAL EN TERAPIAS PSICOSOCIALES

UNIVERSIDAD ANTONIO NARINO

TERAPIAS PSICOSOCIALES

BOGOTÁ DC, 2021

AGRADECIMIENTOS

Gracias a mi tutora Adiel Zapata quien con sus conocimientos y apoyo me guio a través de cada una de las etapas de este proyecto para alcanzar los resultados que buscaba.

También es oportuno agradecer a el Banco de Alimentos de Cajicá por brindarme todos los recursos y herramientas que fueron necesarios para llevar a cabo el proceso de investigación.

Por último, quiero agradecer a todos mis compañeros y a mi familia.

INDICE

1. Problema	1
1.1 Planteamiento del problema	1
1.1.1 Formulación del problema	2
2. Justificación	3
3. Objetivos	5
3.1 Objetivo general	5
3.1.1 Objetivos específicos	5
4. Marco teórico	6
5. Diseño metodológico	10
5.1 Tipo de estudio	10
5.2 Población	10
5.3 Muestra	10
5.4 Tipo de muestra	10
5.5 Criterios de inclusión	10
5.6 Técnica de recolección de información	10
5.7 Consideraciones éticas	11
6. Cronograma	12
7. Programa de atención e intervención	13
7.1 Etapa evaluación psicosocial	13
7.2 Etapa diagnóstico psicosocial	13
7.3 Etapa de atención e intervención psicosocial.	14
8. Resultados	18
8.1 Problema psicosocial	18
8.2 Sistema psicosocial	19

8.3 Metapropósito	20
8.4 Modelo psicosocial emergente	20
9. Conclusiones	22
9.1 Problema psicosocial	22
9.2 Sistema psicosocial	22
9.3 Metapropósito	22
9.4 Modelo psicosocial emergente	23
9.5 Programa de atención e intervención implementado	23
10. Recomendaciones	24
11. Bibliografía	25
12. Anexos	28

1. PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

Según Carolina, María O. Garzón D. (2013) la calidad de vida está relacionada con la percepción del sistema psicosocial, cómo satisfacen sus necesidades y las oportunidades para ser feliz y lograr la realización personal. Las autoras destacan la importancia de la medición de la percepción y conceptualizan también el bienestar, definiéndolo como una valoración subjetiva de la salud del individuo en relación con la vida, está más relacionado con sentimientos de autoestima y la sensación de pertenecer o no a una comunidad, un grupo.

Lo anterior, tiene que ver con el desarrollo de potencial humano a nivel físico, psíquico y social. Evans (1999) categoriza las estrategias para abordar el problema en 2 programas. En el primero, la orientación se orienta a fortalecer la autoestima, la autoeficacia y de los sentimientos de autocontrol, con habilidades para la solución de problemas, el asertividad, estrategias de afrontamiento y comunicación. En el segundo, se enfoca el trabajo a analizar el ambiente social o físico, tanto las redes de apoyo como la comprensión del contexto cultural.

Las autoras Soto Acosta y Rivas Córdoba (2012) mencionan que las mujeres cabeza de familia se enfrentan a una problemática principalmente, la pobreza; dado que son mujeres que tienen que hacer frente a las dificultades económicas, a la atención y el cuidado de los hijos; sin contar con los recursos suficientes para sobrevivir. Este grupo de mujeres termina siendo víctima de un panorama desolador, perpetuando el bajo nivel cultural y escolar, la baja tasa de escolaridad y la revictimización por los grupos sociales con los que se relacione.

Teniendo en cuenta lo anterior, se plantea la siguiente pregunta:

1.1.1 Formulación del problema

¿Cómo construir habilidades para la vida desde la gestión del bienestar en las relaciones de vida de mujeres cabeza de familia vinculadas al banco de alimentos del municipio de Cajicá?

2. JUSTIFICACIÓN

El último siglo se ha caracterizado por las transformaciones tecnológicas y las enormes movilizaciones sociales, especialmente la de la mujer y sus luchas por la igualdad. En tan solo 50 años se ha dado una incursión acelerada y participativa por parte de las mujeres en muchos ámbitos laborales, educativos, en el político, científico y hasta en la transformación de la estructura familiar, esferas en las que las mujeres estuvieron excluidas y silenciadas durante la mayor parte de la historia. Según Rodríguez, Sánchez y Estévez (2011), es indudable que, a pesar del reconocimiento de igualdad de derechos a nivel legal, en el mundo, la dimensión laboral sigue siendo un campo mayoritariamente desigual, tanto en términos salariales, cómo de reconocimiento, vacantes y valor. Son problemas que reflejan los estereotipos y roles de género discriminatorios, pero también, de la subestimación de habilidades de las mujeres o los estilos de interpretación de éxitos y fracasos, contribuyen al freno en la igualdad de hombres y mujeres y disminuyen la calidad de vida de las últimas.

En el informe del DANE en compañía de ONU Mujeres (2020) afirman que la introducción de las mujeres al mercado laboral es menor que la de los hombres. Además, reciben un pago menor por su trabajo y los ascensos y oportunidades de mejora no son frecuentes. Algunas mujeres, para poder conciliar las fuertes cargas de trabajo doméstico y cuidados en el hogar, trabajan en la informalidad, en condiciones precarias y sin acceso a seguridad social o vacaciones.

Los autores Álvarez y Urbano (2013), dividen la actividad de aprender nuevas habilidades para el bienestar (lo que hoy llamamos emprender) en una línea económica, reconociendo el potencial que allí tiene en el desarrollo; y una línea psicológica, lo que específicamente describen como factores individuales que incrementan la posibilidad de mejoría en la calidad de vida, como la resiliencia, la persistencia y la disciplina.

En el artículo que escriben Beicy, Sandra y Marlén (2017) acerca del emprendimiento y la ruralidad, mencionan un perfil psicológico del emprendedor y del no emprendedor; la personalidad creativa e independiente promueven el espíritu empresarial, características también asociadas a la mujer y todas las actividades que desempeña en las labores del

cuidado de la familia en el hogar. El mantenimiento de una casa y sus actividades cotidianas como las de la capacidad de toma de decisiones se destacan en el perfil del emprendedor.

En la revisión de Castrillón y Ricaurte (2008) la mayoría de las mujeres que participaron de su investigación para la caracterización de la mujer emprendedora en Colombia, no cuentan con una educación secundaria culminada, sin embargo, no contar con educación superior, no les impide adquirir empíricamente y a través del fracaso, los conocimientos necesarios para iniciar y mantener un negocio que crezca económica y estructuralmente para mejorar su calidad de vida y promover el bienestar de ellas y de sus familias.

Según cifras del Departamento Administrativo Nacional de Estadística. (2013) en el país hay cerca de 22 millones de mujeres. De las cuales el 56% son madres cabeza de familia. El otro 41% si tiene una ocupación laboral por fuera del hogar. Y a nivel internacional, los grupos familiares encabezados por una mujer eran una excepción en las sociedades en vía de desarrollo, pero ya no lo son.

En las últimas décadas, desde los años noventa, Buvinic (1998) viene mencionando que el porcentaje de familias mantenidas por mujeres ha aumentado. 18 de cada 26 censos y encuestas realizados al alrededor del mundo dan pruebas de un aumento en el número de familias soportadas por la mujer.

Según los cálculos de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) hallan la tendencia en 8 de 13 países de la región. El porcentaje de familias amparadas por mujeres en Buenos Aires aumentó de 19% en 1980 a 27% en 1992, lo que representa una de cada 3,7 familias.

Hoy en día según la ONU, el 14% de las familias en Puerto Rico y Nepal son soportadas por mujeres solteras, son los porcentajes más altos a nivel mundial, que en términos generales tiene un 6.9% de hogares soportados completamente por mujeres.

Trabajar con el grupo de mujeres madres cabeza de familia que se benefician de los servicios y espacios del Banco de Alimentos de Cajicá fue una oportunidad para disminuir la brecha de género, aportar al desarrollo y aprendizaje de nuevas habilidades para la vida y el alcance de bienestar y desarrollo familiar. Las temáticas y la orientación de los

acompañamientos del programa fueron aportes para el desarrollo y el bienestar en las relaciones de vida y las habilidades emprendedoras de las mujeres madres cabeza de familia que se benefician de los servicios y espacios del Banco de Alimentos de Cajicá y que están en la búsqueda de fortalecer sus capacidades y sacar de allí el mayor provecho en el orden de conseguir sus objetivos personales, laborales y familiares.

3. OBJETIVO GENERAL

Construir habilidades para la vida desde la gestión del bienestar en las relaciones de vida de mujeres cabeza de familia vinculadas al banco de alimentos del municipio de Cajicá.

3.1 Objetivos específicos

- Brindar un espacio de esparcimiento por medio del aprendizaje de nuevas herramientas y habilidades a través de la virtualidad.
- Analizar las habilidades con mayor interés de aprendizaje entre el sistema psicosocial, que le permita emprender.
- Fortalecer las capacidades y potencialidades del sujeto, otros y contexto complejo para que puedan alcanzar sus ideales futuros.
- Lograr la consecución de los ideales futuros, que le permita al sistema psicosocial acceder a una mejor calidad de vida.

4. MARCO TEÓRICO

Desde el **modelo psicosocial emergente** en esta propuesta se incluyó una lectura epistemológica orientada a la interpretación del sistema psicosocial acerca de sus realidades, su contexto y el problema psicosocial que lo afecta, en este caso la búsqueda de la mejoría en su calidad de vida y las relaciones de vida que como lo define Ferrans (1990b) es “el bienestar personal derivado de la satisfacción o insatisfacción con áreas que son importantes para él o ella”.

En la formulación epistemológica también se contempló el paradigma fenomenológico en su enfoque existencialista. Lambert (un autor que se fundamenta en Husserl) menciona la importancia de la fenomenología existencialista en función del análisis a las vivencias subjetivas, completamente existenciales, pues son sus experiencias y sus vivencias, las que pasan a ser interpretadas, analizadas y descritas por el terapeuta como observador y acompañante. Para este programa se subdividió el grupo en 3 más pequeños con los que se logró escuchar, dar espacio y valor a cada una de las mujeres y sus relatos, dudas y percepciones.

Luego, teniendo en cuenta la teoría de las capacidades, como bien describe Angarita (2014) se identificaron elementos del sistema psicosocial y sus capacidades. La teoría pretende evaluar el bienestar y la capacidad de tomar decisiones de la persona, identificando motivaciones, aptitudes y libertades.

El análisis psicosocial que comprende el modelo psicosocial emergente se concentra en la identificación de necesidades, en este caso se trabajó en el autoconocimiento, el empoderamiento, la autogestión, y a partir de la creatividad se potencializó en el sistema psicosocial las herramientas que pueden ayudar a comprender y actuar sobre el problema psicosocial y gestionar su bienestar.

Desde la mirada ontológica se identificó el problema psicosocial, sus componentes, impacto y cambios que ha generado en el sistema. En este caso se trabajó un problema psicosocial tipo III, lo que Medina (2016) definió como aquel en el que el proceso de

atención psicosocial se orienta principalmente a la gestión del bienestar, a través de ña consecución de ideales futuros. En este caso con un grupo de mujeres con futuribles por realizar en relación con mejorar la calidad de vida. Identificamos:

- El sistema psicosocial, 80 mujeres madres cabeza de familia.
- Ideales futuros.
- El proceso de decisión y actuación frente a sí mismo.

En el planteamiento metodológico se trabajó desde la IAP (Investigación Acción Participativa), donde se desarrolla un conocimiento propositivo, consciente y transformador, mediante un proceso de reflexión y construcción colectiva entre los diferentes actores de la comunidad, con el fin de lograr la transformación social, todo esto a partir de orientar los encuentros y espacios de trabajo a adquirir herramientas para la autogestión, la introspección y el autoconocimiento para fortalecer y mejorar las relaciones, interacciones y calidad de vida de quienes se menciona en esta propuesta.

Se mantuvo un enfoque participativo y sobre todo de empoderamiento, entendido según Medina (2016) como “la capacidad de crear y desarrollar competencias para la autogestión, sustentabilidad y resiliencia”. Se trata de orientar al sistema psicosocial a tomar control y decisión sobre su propia vida y su desarrollo, por lo cual es indispensable fortalecer la resiliencia de los participantes en este proyecto.

La sostenibilidad del programa es uno de los temas importantes, pues según el informe del DANE (2020) mencionado previamente, la transformación para conseguir mayor participación femenina en el mercado laboral, también depende de la flexibilidad que tenga la sociedad para redistribuir social, económica y culturalmente la gran y relevante responsabilidad de cuidar.

Sobre el emprendimiento y el aprendizaje de herramientas para la vida, la autora Medina (2016) menciona cómo desde la teoría de las capacidades, se tienen en cuenta las “combinaciones alternativas” de lo que una persona es y puede hacer en el orden de suplir estos funcionamientos valiosos, que van desde la supervivencia a nivel económico y social y el reconocimiento de la libertad y la posibilidad de estar bien.

A continuación, se describen otros conceptos que se tuvieron en cuenta para el desarrollo del presente programa y que formaron parte del temario a trabajar con el grupo, los otros y el contexto.

Calidad de vida

La calidad de vida según Carolina y María (2013) se fundamenta en los deseos de cada individuo. El concepto cada vez más adquiere descripciones multidisciplinarias que muestran diversas formas de ver, abordar y estandarizar lo que significa ese subjetivo para cada sistema. Dependiendo de la disciplina que haga el abordaje, lo que se busca es el “bienestar”, es decir, que la persona se encuentre bien física, mental y económicamente para satisfacer sus necesidades.

Rubén Ardila (2013) menciona en su definición de calidad de vida los aspectos subjetivos y objetivos de la vida que se tienen en cuenta para su comprensión. En los subjetivos se encuentran entre otros, la seguridad percibida, la intimidad, la productividad personal o la salud percibida. Entre los aspectos objetivos menciona: El bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente (el contexto) y las relaciones armónicas con la comunidad (los otros); lo que define como las interacciones e interrelaciones entre familiares, amigos, grupos y demás sujetos con sus propias percepciones alrededor del sistema.

Bienestar

El bienestar, como lo mencionan Rozzana y Roque (2008) es subjetivo, pues implica que los sujetos son capaces de juzgar cómo se sienten, qué perciben con respecto a sus vidas y de acuerdo a lo que ellos mismos consideran que es importante para su felicidad. Consideran importante señalar que la felicidad es tomada solo como una parte que compone la percepción del bienestar y se denominada en ocasiones como satisfacción de vida.

Familia

La Familia, según Gómez y Guardiola (2014) es el conjunto de dos o más sujetos que comparten una orientación espiritual, cultural y socio-económica que, sin convivir necesariamente en el mismo lugar, comparten necesidades, tanto emocionales como materiales, objetivos y habilidades para el desarrollo, desde diversas perspectivas que pertenecen a su libre albedrío.

Habilidades

Sánchez Aragón, Díaz Loving y López Becerra (2008) quienes obtuvieron, en su investigación, un factor SE (supresión expresiva) del amor y de la felicidad, identifican cómo este factor incide en la utilización de las habilidades, y la identificación de capacidades propias. Los resultados mostraron que, promoviendo la autoeficacia o la efectiva utilización de los recursos en capacidades y habilidades para la resolución de problemas y la autogestión emocional y afectiva, los sujetos logran percibir positivamente su bienestar y la calidad de vida. Por lo que concluyeron que tanto la identificación de capacidades como el fortalecimiento de estas mejorarán los resultados de cualquier proceso de intervención.

5. DISEÑO METODOLÓGICO

Esta investigación fue de carácter cualitativo definida como, “un proceso inductivo contextualizado en un ambiente natural, esto se debe a que en la recolección de datos se establece una estrecha relación entre los participantes de la investigación sustrayendo sus experiencias e ideologías en detrimento del empleo de un instrumento de medición predeterminado.” (Sampieri 2006)

5.1 Tipo de estudio

Esta investigación se orientó desde la Investigación Acción participativa, (Balcazar, Fabricio E. 2003) se define como la investigación orientada al desarrollo de un conocimiento propositivo, consciente y transformador, mediante un proceso de reflexión y construcción colectiva entre los diferentes actores de la comunidad, con el fin de lograr la transformación social.

5.2 Población: Jóvenes y mujeres beneficiarias del banco de alimentos de Cajicá.

5.3 Muestra: 80 jóvenes y mujeres.

5.4 Tipo de muestra: A partir de participantes voluntarios (también llamada autoseleccionada) y por conveniencia, de acuerdo a la disponibilidad y disposición de las niñas y adolescentes en el banco de alimentos de Cajicá.

5.5 Criterios de inclusión:

- Pertenecer al banco de alimentos de Cajicá.
- Niñas, adolescentes y mujeres en estado vulnerable.
- La participación voluntaria.

5.6 Técnicas de recolección de información: Encuestas y entrevistas, grupos de enfoque, Kitzinger (1995), los define como una forma de entrevista grupal que utiliza la comunicación entre investigador y participantes, con el propósito de obtener información. Es un método de investigación colectivo, se centra en la pluralidad y

variedad de las actitudes, experiencias y creencias de los participantes, talleres y espacios de diálogo.

5.7 Consideraciones éticas

Se fundamentó bajo la resolución 8430 de 1993 bajo la cual se describen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud.

También, contó con el consentimiento informado escrito por parte de cada participante de la muestra manifestando total acuerdo con el proceso y la manipulación de los datos obtenidos durante este.

A continuación, se encuentra la información detallada en el cronograma general:

6. CRONOGRAMA

CRONOGRAMA ACTIVIDADES PROYECTO FUNDACIÓN PROHIJAR							
ACTIVIDADES		ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
1	Selección del tema						
2	Gestión institución						
3	Elaboración anteproyecto						
4	Justificación						
5	Diseño del programa						
6	Recolección y análisis información						
7	Primera entrega avances						
8	Diseño de instrumentos						
9	Evaluación y diagnóstico						
10	Ejecución programa						
11	Análisis de información						
12	Segunda entrega avances						
13	Continuidad ejecución propuesta						
14	Cierre proceso						
15	Última entrega evidencias						

7. PROGRAMA DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL

7.1 Etapa evaluación psicosocial

Durante esta etapa del proceso de identificación y reconocimiento del sistema psicosocial se identificaron características principales del grupo, conformado por 80 mujeres, dentro de las cuales se establece un rango de edad entre los 18 y 33 años. Se evidenciaron unos perfiles familiares en los que predomina el rol de madre cabeza de familia o madre primeriza y unos intereses similares orientados a emprender, adquirir nuevas habilidades y relacionarse de forma consciente con las otras y sus familias. También se establecen los primeros dos encuentros de interacción a través de la virtualidad, determinantes para la continuación con el planteamiento y desarrollo de la propuesta.

También, en el marco de la aplicación de las entrevistas y del grupo de enfoque, se realizaron preguntas orientadas a identificar la funcionalidad y percepción de las relaciones de vida y preconceptos acerca de la mujer y la familia o el emprendimiento. Estas actividades orientadas a adquirir más información acerca del sistema psicosocial fueron efectivas y permitieron avanzar en el planteamiento de actividades, espacios y momentos que permitan fortalecer lo que allí se identificó.

En cuanto al aspecto de la percepción, se identificó que los temas como el tiempo libre, la concentración en lo indicado, el aprendizaje de nuevas herramientas y el autoconocimiento eran los más relevantes a la hora de evaluar donde estaban y hacia dónde iban. En cuanto al autoconocimiento, se identificó la claridad en relación con el tema del desarrollo personal, el aprendizaje, la familia y la superación.

7.2 Etapa de diagnóstico psicosocial

De acuerdo con el diagnóstico psicosocial el sistema psicosocial presentó diversas necesidades, entre las cuales se encuentran: de participación, de afecto, de seguridad. Se identificó la idea de mejorar relaciones conflictivas al interior de la familia. En algunos

casos se identificó poca motivación y compromiso con la mejoría y la autogestión en la consecución de las metas. También el formar parte de redes sociales con propósito cooperativo, como lo es el grupo de mujeres del Banco de Alimentos de Cajicá, que a través de espacios de capacitación y de prestación de servicios y productos les brindan un apoyo para el sostenimiento y la evolución.

Dentro del análisis de factibilidad se pudo identificar un nivel de escolaridad que permitió realizar las actividades, una red de apoyo familiar y grupal estable y unos factores culturales y sociales que prevén la participación y el aprendizaje de habilidades orientadas al emprendimiento y al desarrollo personal. Adicional, se pudo evidenciar en el grupo un gran potencial de trabajo pues se viene desarrollando, con el apoyo del Banco de Alimentos de Cajicá, diversos espacios que logren mejorar en múltiples aspectos el panorama bajo el que deben sobrevivir estas mujeres. Se pudo identificar gran cantidad de herramientas bajo las que se puede estructurar un programa sólido, que permitió trabajar la autonomía y el autoconocimiento para el desarrollo personal y el crecimiento familiar.

7.3 Etapa de atención e intervención psicosocial.

Durante el proceso de aplicación del programa y planeación de los espacios virtuales con el sistema, los otros y el contexto, se pudo reafirmar la información adquirida durante las etapas anteriores, lo que permitió profundizar durante cada encuentro en la fortaleza y poder colectivo que pretendía cultivar y sobre todo en el sujeto interno que rige a cada una de estas chicas que con entusiasmo y participación se comprometen reunión a reunión con su proceso y el de sus compañeras en el grupo.

Se trabajó a través de talleres educativos y espacios de diálogo y socialización que se orientaron de los beneficios que se obtienen del proceso de autoconocimiento y fortalecimiento de habilidades para emprender. Se abordó temas como la comunicación, las relaciones de vida, el liderazgo, el proyecto productivo y el emprendimiento.

Para las reuniones en la virtualidad se aplicó las siguientes técnicas, entre otras: Centrada en el cliente, Gestalt, taller terapéutico y educativo, habilidades de entrevista y logoterapia.

Esta etapa en particular evidenció la evolución en la percepción de las propias capacidades, los propios conflictos y los esfuerzos individuales por alcanzar un nivel de entendimiento y carácter que permitiera corregir errores, analizar opciones para la solución de problemas y establecer o reconstruir relaciones y vínculos especiales dentro y fuera del propio sistema familiar de cada participante.

La etapa de atención e intervención inició con la formación de dos grupos, en diferentes horarios con los que se pretendía lograr mayor acceso a los espacios virtuales.

Así, se realizaron 6 sesiones con cada grupo, cada una orientada a una o dos temáticas que desde la evaluación psicosocial se evidenciaba que se necesitaba y se dispuso de la siguiente forma:

VIERNES 5 Y MIÉRCOLES 10 DE MARZO Sesión #1 Autoconocimiento Comunicación interna e intereses primarios.

VIERNES 12 Y MIÉRCOLES 17 DE MARZO Sesión #2 Comunicación Técnicas de relajación y empoderamiento lingüístico.

VIERNES 19 Y MIÉRCOLES 24 DE MARZO Sesión #3 Proyecto productivo Identificando mis ideas de negocio y aptitudes.

VIERNES 9 Y MIÉRCOLES 14 DE ABRIL Sesión #4 Herramientas digitales y psicología del color Canva - instagram - teoría del color.

SÁBADO 17 DE ABRIL Sesión #5 Liderazgo y pautas de crianza Toma de decisiones y trabajo en equipo.

VIERNES 7 DE MAYO Sesión #6 TRABAJANDO EN EQUIPO Con los otros, funcionarios.

SÁBADO 8 DE MAYO Sesión #7 EN FAMILIA Con contexto complejo, familias.

SÁBADO 22 DE MAYO Sesión final #8 CIERRE Ultima reunión y cierre.

Se realizó un encuentro con el contexto complejo, (sesión 7) las familias. En este espacio se cambió la convocatoria y se juntaron en una sola reunión a la totalidad de las familias de las participantes del proyecto. Continuando con la ejecución de la propuesta, se planteó una reunión con los otros (sesión 6) , las trabajadoras y compañeras del banco de alimentos de Cajicá, una reunión orientada al autoconocimiento, la comunicación y el

esparcimiento.

Con la experiencia positiva y logrando mayor participación con la unión de los grupos en la reunión anterior, se realizó una última reunión conjunta en la que además se invitó a las funcionarias (sesión 8), quienes trabajan y tienen contacto con las chicas constantemente. Se cierra el proceso con comentarios positivos, resultados afirmativos respecto a la efectividad del proceso y algunos comentarios y temáticas sugeridas para la próxima oportunidad.

La propuesta descrita contó con las condiciones de un programa orientado a la construcción de habilidades para la vida desde la gestión del bienestar, tales como:

- Participativo y voluntario.
- Autogestionado, sustentable y sostenible.
- Sin asistencialismo y enfoque basado en las competencias.

8. RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados del programa de atención e intervención psicosocial desde la gestión del bienestar en la construcción de habilidades para la vida, en las relaciones de vida de mujeres cabeza de familia vinculadas al banco de alimentos del municipio de Cajicá.

8.1 PROBLEMA PSICOSOCIAL

Según Medina, M. (2016) el problema psicosocial corresponde al tipo III en el que se orienta la construcción de habilidades para la vida desde la gestión del bienestar. “Conjunto coherente y organizado de decisiones actividades y acciones en programas de atención e intervención psicosocial encaminados a alcanzar mejores niveles de bienestar y calidad de vida del sistema psicosocial”. Haciendo especial énfasis en la adquisición y el fortalecimiento de los futurables, lo que Medina identifica como aquellos elementos que le permitirán al sistema psicosocial acceder a calidad de vida.

El tipo de problema tiene los siguientes componentes: El sistema psicosocial, los futuros ideales y el proceso de decisión.

Durante el programa se establecieron futurables relacionados con las relaciones de vida principalmente, con una orientación colectiva y familiar. Se logró identificar la mejoría en las relaciones conflictivas al interior de la familia. En algunos casos se aumentó la motivación y el compromiso en la autogestión y en la consecución de las metas.

Por otro lado, a nivel colectivo, se logró consolidar un grupo sororo, consciente y propositivo en cuanto al compartir y el acompañamiento de las unas y las otras. Así pudimos evidenciar la adquisición de habilidades para el trabajo en equipo y la resolución de problemas.

El sistema psicosocial se percibe empoderado frente al cumplimiento de sus propósitos y

se evidencia gran esfuerzo en la socialización de las situaciones personales para poder aportar con estos relatos al proceso de las otras y así logramos correlacionar la individualidad con la grupalidad del proceso.

Respecto al poder de decisión se evidenció la capacidad de colaboración y se trabajó en la fortaleza de la voz propia. Se identificó un gran avance respecto a la capacidad propositiva y el empoderamiento necesario para compartir y llevar a cabo los cambios y sugerencias que durante el camino nos encontramos.

8.2 SISTEMA PSICOSOCIAL

En cuanto al sujeto, en este caso, el grupo de mujeres, se perfiló el trabajo desde el autoconocimiento y se fue avanzando en temas relacionados a las herramientas para emprender, a la comunicación interna y externa, verbal y no verbal. Se logró alcanzar mayores niveles de interacción y debate a medida que pasaron los espacios colectivos y se identificaron nuevas estrechas relaciones entre las participantes.

Respecto a las relaciones con sujeto y los otros, se tuvo en cuenta las relaciones familiares y el contexto del hogar y las dinámicas que por la virtualidad y la pandemia han tenido que transformarse y cambiar. Se logró comprender a través del tema de la comunicación, diversas herramientas para mejorar, fortalecer y encontrar nuevas formas de interactuar al interior del hogar. Se establecieron nuevos espacios para el compartir y se compartió a un nivel personal, experiencias que nutrieron y aportaron a las diferentes visiones y perspectivas dentro del grupo.

En cuanto al contexto complejo, se tuvo en cuenta a la institución y las funcionarias que constantemente interactúan, y desarrollar interrelaciones con el grupo de mujeres. Con las funcionarias, se logró establecer un espacio de confianza y relajación. Se orientó el trabajo a la comunicación, a la empatía y la sensibilidad. Durante este momento del proceso se estableció un espacio final, compartido entre el sujeto y el contexto complejo, lo que permitió hacer un cierre que paradójicamente abre un nuevo espacio de interacción entre estos.

8.3 METAPROPÓSITO

De acuerdo con el Metapropósito de orientación de la propuesta, se logra identificar un resultado positivo y eficaz en la percepción y comprensión de las relaciones de vida del sistema psicosocial. Durante los encuentros de cierre se manifiesta una firme transformación del sistema en relación a los otros, se identifica un marcado empoderamiento y una decisión alcanzada de cambiar rutinas, actividades y actitudes en el orden de mejorar la calidad de vida y fortalecer la adquisición de herramientas que permitan el disfrute y el goce, en familia, de cualquier circunstancia.

Lo anterior, a través de diversos espacios, la reunión de ambos grupos a la mitad del proceso y el compartir entre el grupo y la gran diversidad que en este se encuentra. Se logró darle valor a la variedad y se sacó provecho de eso para fortalecer la empatía y el trabajo en equipo.

8.4 MODELO PSICOSOCIAL EMERGENTE

Desde el **modelo psicosocial emergente** en esta propuesta se incluyó una lectura epistemológica orientada a la interpretación del sistema psicosocial acerca de sus realidades, su contexto y las capacidades y herramientas que este tiene y necesita adquirir para mejorar su calidad de vida. Con el programa se logró transformar de forma positiva la percepción propia, del rol de madre, de la sociedad en medio de una pandemia y de la familia, las interacciones e interrelaciones que allí se fortalecieron. De acuerdo con los relatos de las participantes, las reuniones familiares ahora son con un tinte de confianza, comunicación y proyección, herramientas fundamentales para la vida.

En la formulación epistemológica se contempló el enfoque existencialista y se logró realizar un análisis de las vivencias subjetivas, únicas y diferentes desde cada una de las mujeres que participaron en relación con sus propósitos y los futurables planteados individual y colectivamente.

Luego, teniendo en cuenta la teoría de las capacidades, como bien describe Angarita (2014) la teoría pretende evaluar el bienestar y la capacidad de tomar decisiones de la persona, identificando motivaciones, aptitudes y libertades. En este aspecto los resultados fueron evidenciados a través de la manifestación de las mujeres en las sesiones, fueron ellas quienes durante el proceso eligieron, sugirieron y trabajaron en temas que consideraban relevantes para su desarrollo y la intención de emprender. La reunión del aprendizaje de herramientas digitales nos permitió reconocer la importancia de la virtualidad en la función de construir tu nueva idea de negocio y cómo hacerla surgir con todo el compromiso posible.

9. CONCLUSIONES

9.1 PROBLEMA PSICOSOCIAL

El desarrollo del presente programa de atención e intervención psicosocial enfocado al problema psicosocial tipo III permitió comprender la necesidad que tenía la población de fortalecer sus capacidades y adquirir habilidades para emprender y mejorar su percepción de bienestar y calidad de vida. Trabajando en temas de desarrollo personal, las relaciones de vida y las estructuras de pensamiento y crianza en las diversas etapas del proceso; por lo que se concluye que las transformaciones dentro de un sistema psicosocial están ligadas a los ideales futuros, los propósitos y el proceso de decisión frente a las oportunidades, el contexto, la potencialización de habilidades y la construcción de espacios para el crecimiento colectivo.

9.2 SISTEMA PSICOSOCIAL

Respecto al sujeto en relación al contexto y los otros fue importante el aumento en los niveles de interacción y debate a medida que pasaron los espacios de aprendizaje colectivos, se determinó la necesidad de encontrar espacios de confianza y bien acompañados para el aprendizaje de la autogestión y demás herramientas, permitiendo una capacidad de autocrítica y toma de decisión que está ligada a las actividades y responsabilidades de un hogar o un empleo empresarial y el emprendimiento.

9.3 METAPROPÓSITO

En cuanto a la construcción de habilidades para la vida a través de la gestión del bienestar y en la búsqueda del cumplimiento del objetivo general, se aprovechó la unión de ambos grupos en la mitad del proceso de ejecución del programa pues esto consolidó los aprendizajes de las participantes a un nivel personal y con ello se generó un nuevo espacio para compartir a través de la experiencia, logrando darle valor a la variedad fortaleciendo también la empatía y el trabajo en equipo. A través del Metapropósito de construcción de habilidades psicosociales para la vida desde la gestión del bienestar, se concluye que la identificación de los ideales futuros es pertinente para la planeación y elección de pasos y temáticas a trabajar en el orden del cumplimiento de estos.

9.4 MODELO PSICOSOCIAL EMERGENTE

En este aspecto de la epistemología, las capacidades y la aplicación de diversas técnicas, los resultados fueron evidenciados a través de la manifestación de las mujeres en las sesiones, fueron ellas quienes durante el proceso eligieron, elogiaron, sugirieron y trabajaron en temas que consideraban relevantes para su desarrollo y la intención de emprender. Es indispensable mencionar la gran utilidad e importancia que cobró el aprendizaje en relación con las herramientas digitales que con la aplicación en el momento permitió reconocer la importancia de la virtualidad en la función de construir una nueva idea de negocio y cómo hacerla surgir con todo el compromiso posible y la mejor versión de sí mismas y su trabajo.

A partir de la aplicación del Modelo Psicosocial Emergente se concluye que cada una de las perspectivas de su formulación: Epistemológica, Ontológica y Metodológica son una herramienta esencial para el desarrollo de un programa que de forma integral logre impactar al sistema, los otros y el contexto, permitiendo indagar, comprender, planear y ejecutar lo necesario para el cumplimiento de los objetivos.

9.5 PROGRAMA DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN IMPLEMENTADO

Mediante las diferentes etapas del programa se realizaron encuentros virtuales que permitieron aplicar técnicas terapéuticas orientadas al autoconocimiento y la conceptualización y adquisición de nuevas ideas. Durante el proceso se concluyó que con la aplicación constante y paulatina de dichas técnicas, se facilitó la capacidad para compartir experiencias y percepciones personales dentro del grupo y con ello lograr adquirir empatía y un rapport positivo que sirvió para trabajar en la construcción de nuevas redes de apoyo y la formación de un colectivo que amplió las relaciones de vida de estas mujeres y con ello las posibilidades de trabajar en equipo y hacer un esfuerzo por apoyarse en la adquisición de percepciones más positivas, conscientes y efectivas a la hora de mejorar su calidad de vida.

10. RECOMENDACIONES

Es pertinente dar continuidad a las actividades relacionadas con la construcción y alcance de los ideales futuros planteados en las madres cabeza de familia, ya que esto permitirá la disminución de la brecha de género, la construcción de mejores oportunidades para las familias de aquellas mujeres y la mejoría en la autopercepción de la calidad de vida y el bienestar.

Es importante mantener siempre los canales de comunicación limitados al trabajo a realizar y proponer diversos espacios en los que se pueda orientar al esparcimiento sin que esto interrumpa o retrase las actividades propuestas para la aplicación de las técnicas o talleres.

En medio de la aplicación del proyecto se recomienda tener en cuenta la previa información recogida por el Banco de Alimentos de Cajicá pues tener un reporte que transcurra en el tiempo servirá para darle continuidad a la investigación y poder hacer un seguimiento apropiado a los resultados y las próximas propuestas que se puedan desarrollar en el orden de continuar con el propósito de alcanzar esos ideales futuros planteados a corto, mediano y largo plazo.

11. BIBLIOGRAFÍA

- Medina, V.(2016) "Lo psicosocial una aproximación desde la transdisciplinariedad". Fondo Editorial Universidad Antonio Nariño. Bogotá, Colombia.
- Medina, V. (2009) "Metodología de la Atención e Intervención Psicosocial". Fondo Editorial Universidad Antonio Nariño. Bogotá, Colombia.
- Cordero, Virginia, & Teyes, Rosalva (2016). Resiliencia de mujeres en situación de violencia doméstica. *Omnia*, 22(2),107-118.[fecha de Consulta 21 de Agosto de 2020].ISSN:1315-8856. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=737/73749821009>
- Maldonado, C. (2005) “Ciencias de la complejidad: ciencias de los cambios súbitos.” Universidad externado de Colombia. Redalyc.
- Lambert, C. (2006) “Edmmund Husserl: La idea de la fenomenología Teología y Vida.” vol.47, n.4, pp.517-529. Redalyc.
- Psicología y mente (2020) “Terapia centrada en el cliente”. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/clinica/terapia-centrada-cliente-carl-rogers>
- Psicología y mente (2020) “ La logoterapia de Viktor Frankl”. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/clinica/logoterapia>
- Kitzinger, J. (1995). Qualitative research: introducing focus groups. *Bmj*, 311(7000), 299-302.Resolución No. 008430 de 1993.
- Urzúa M, Alfonso, & Caqueo-Urizar, Alejandra. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia psicológica*, 30(1), 61-71.
- Ferrans C. E. (1990b). Developement of a quality of life index for patients with cancer. *Oncology Nursing*, 17, 15 - 21.
- Rodríguez Fernández, A., Sánchez Santa-Bárbara, E. y Estévez López, E. (2011). Las mujeres emprendedoras en las comunidades indígenas. En F. J. García Castaño y N. Kressova. (Coords.). *Actas del I Congreso Internacional sobre Migraciones en Andalucía* (pp. 59-66). Granada: Instituto de Migraciones. ISBN: 978-84-921390-3-3.
- Acosta G., Beicy V.; Zambrano V., Sandra M.; Suárez P., Marlén.(2017)

Emprendimiento femenino y ruralidad en Boyacá, Colombia.215-236. ISSN1900-0642.

- Álvarez, Claudia, & Urbano, David (2013). Diversidad cultural y emprendimiento. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, XIX(1),154-169. ISSN: 1315-9518.
- Castrillon, G.M., Ricaurte, J. C. (2019) Caracterización de la mujer emprendedora en Colombia. Universidad.
- Sallas, C., Garzón, M. (2013) La noción de calidad de vida y su medición. Artículo de revisión. *CES Salud Pública*. 2013; 4: 36-46.
- Evans, M.A. Simon, Ed. (1999) Manual de psicología de la salud. Ed. Biblioteca Nueva, S.L., Madrid.
- DANE Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas. (2020). Mujeres y hombres, brecha de género en Colombia. (74) Recuperado de file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Publicacion_74.pdf
- Balcázar, Fabricio E. (2003). Investigación acción participativa (iap): Aspectos conceptuales y dificultades de implementación.. *Fundamentos en Humanidades*, IV,59-77.[fecha de Consulta 21 de Febrero de 2021]. ISSN: 1515-4467.
- Angarita, M.J., (2014). LA TEORÍA DE LAS CAPACIDADES EN AMARTYA SEN. *EDETANIA* 46 [Diciembre 2014], 63-80, ISSN: 0214-8560
- Moya, P., Santana, S., (2016) Sobre el concepto de emprendimiento DOCUMENTO DE TRABAJO. Laboratorio de innovación y emprendimiento, Santiago, Chile.
- Soto Acosta, E. M., & Rivas Cordoba, F. S. (2012). Los problemas psicosociales que enfrenta la mujer cabeza de familia, de la corporación Cormucafa en el municipio de Medellín.
- Buvinic, M. (1998). Mujeres en la pobreza: un problema global. *Foreign Policy*, 108.
- Progress of the World's Women Report 2019-2020: Families in a Changing World. web: progress.unwomen.org.
- Ardila, Rubén (2003). Calidad de vida: una definición integradora . *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35(2),161-164.[fecha de Consulta 31 de Agosto de 2021]. ISSN: 0120-0534.
- Gómez, E. O., & Guardiola, V. J. V. (2014). Hacia un concepto interdisciplinario

de la familia en la globalización. *Justicia juris*, 10(1), 11-20.

- Sánchez-Aragón, R., & Méndez-Canales, R. (2011). Elementos mediadores de la felicidad y el bienestar subjetivo en hombres y mujeres. *Revista Costarricense de Psicología*, 30 (45-46), 51-76.
- Sánchez Aragón, R., Díaz Loving, R., & López Becerra, C. (2008). Medición de la auto-eficacia en el uso de estrategias de regulación emocional. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 11(4).

12. ANEXOS

12.1 Anexo 1




LA SUSRITA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL DEL MUNICIPIO DE CAJICA – CUNDINAMARCA

CERTIFICA:

Que la estudiante **NADIA ALEJADRA PRIETO SASTRE**, identificada con Cédula de Ciudadanía No. 1020788609, en su condición de pasante de la Universidad Antonio Nariño –UAN- realizó sus pasantías universitarias del PROGRAMA "TRABAJANDO POR NOSOTRAS" PROGRAMA DE ATENCION E INTERVENCION PSICOSOCIAL ORIENTADO A LA CONSTRUCCION DE HABILIDADES PARA LA VIDA DESDE GESTION DEL BIENESTAR EN LAS RELACIONES DE VIDA DE MUJERES CABEZA DE FAMILIA, VINCULADAS AL BANCO DE ALIMENTOS DEL MUNICIPIO DE CAJICA* en Banco de Alimentos - Dirección para la Equidad y la Familia de la Secretaría de Desarrollo Social del municipio de Cajicá (Cundinamarca), durante los meses de febrero a mayo de 2021.

Dada en Cajicá, a solicitud del (a) interesado (a), los doce (12) días del mes de agosto de 2021.


KAREN MARIA GUTIERREZ ELIAS
Secretaria de Desarrollo Social

Preparó y elaboró: Irma Yarely Rodríguez Sánchez - Técnico Administrativo
Revisó: Martha Cecilia Ayala Rodríguez - Directora para la Equidad y la Familia
Revisó y aprobó: Karen Maria Gutierrez Elias - Secretaria de Desarrollo Social



CAJICÁ
TEJIENDO FUTURO
CONCIBIENDO LA VIDA

Dirección: Calle 2 No. 4-01 - Cajicá - Cundinamarca - Colombia
Código postal: 250940 Teléfono: PBX (57+1) 8795336 / 8837077
Correo electrónico: contactenos.pgs@cajica.gov.co - Página web: www.cajica.gov.co



12.2 Anexo 2

FORMATO CONSENTIMIENTO INFORMADO TERAPIAS PSICOSOCIALES

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN “TRABAJANDO POR NOSOTRAS”

PROGRAMA DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADA A LA CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PARA LA VIDA DESDE LA GESTIÓN DEL BIENESTAR EN LAS RELACIONES DE VIDA DE MUJERES CABEZA DE FAMILIA VINCULADAS AL BANCO DE ALIMENTOS DEL MUNICIPIO DE CAJICÁ

Yo, _____ Identificado con C.C No. _____

_____ vinculado a la Institución _____, con residencia en _____ teléfono _____ de _____ años de edad manifiesto que he sido informado de la investigación “TRABAJANDO POR NOSOTRAS” PROGRAMA DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADA A LA CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PARA LA VIDA DESDE LA GESTIÓN DEL BIENESTAR EN LAS RELACIONES DE VIDA DE MUJERES CABEZA DE FAMILIA VINCULADAS AL BANCO DE ALIMENTOS DEL MUNICIPIO DE CAJICÁ realizado por la Facultad de Terapias Psicosociales, de la Universidad Antonio Nariño y tengo conocimiento de los objetivos y fases del estudio, así como de los beneficios de participar en el Proyecto.

Fui informado y manifiesto haber obtenido respuesta a todos mis interrogantes y dudas al respecto. Estoy informado que 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 Proyecto descritos a continuación:

El objetivo general de la investigación hace referencia a Construir habilidades para la vida desde la gestión del bienestar en las relaciones de vida de mujeres cabeza de familia vinculadas al banco de alimentos del municipio de Cajicá.

La investigación se categoriza como riesgo mínimo.

Los beneficios de la investigación están orientados a un acompañamiento integral al sistema psicosocial por medio de un proceso de aprendizaje e intercambio de saberes y herramientas que propicien espacios de crecimiento y fortalecimiento de habilidades.

- Acepto participar libre y voluntariamente en el estudio mencionado.

Firma

Firma

Nombre(s), Apellido(s) del participante

C.C o CE C.C o CE

Nombre(s), Apellido(s) del investigador Principal

12.3 Anexo 3

ESTRUCTURA INSTRUMENTO DE ENTREVISTA Y ENCUESTA A TRAVÉS DE GOOGLE FORM

Con el fin de aportar información al trabajo a iniciar en el BANCO DE ALIMENTOS DE CAJICÁ y su comunidad, se formularán una serie de preguntas.

Nota: El fin de este cuestionario es completamente académico y de carácter pedagógico. Los resultados serán sólo utilizados para las conclusiones y calificación del proceso y al ser publicado no será revelada la información de ningún participante.

Fecha: _____

Hora: _____

Nombre:

Edad: _____

Dirección

de

residencia:

Lugar

de

origen:

Razón de aproximación al banco de alimentos:

(especifique)_

Tabla de preguntas:

¿Por qué quieres iniciar o ya iniciaste este proceso?:

¿Buscas adquirir herramientas para desempeñarte en alguna actividad específica?:

¿Qué quisieras encontrar en estos espacios, qué quisieras aprender?:

¿Podrías hacer una descripción de quién eres?:

¿Podrías hacer una descripción de qué te gusta? (Hobbies, intereses, curiosidades):

PREGUNTAS (Marque "Si", "No" según corresponda a su opinión)	NUNCA	A VECES	SIEMPRE
	o	o	o
	NO	UN POCO	SI

¿Considera importante comunicarse asertivamente con usted mismo, sus familiares y la comunidad?			
¿ Considera importante aprender habilidades que faciliten su proceso de aprendizaje y crecimiento personal?			
¿Se le facilita la comunicación con otros?			
¿Considera importante aprender habilidades de liderazgo?			
¿ Evidencia dificultad para expresar sus emociones o sentimientos a familiares y/o compañeros?			
¿Quiere compartir sus experiencias y entablar conversaciones respecto al tema?			

12.4 Anexo 4

GRUPO DE ENFOQUE TRABAJANDO POR NOSOTRAS

Para conocer e identificar niveles de satisfacción e interés en la participación y el contenido del programa orientado a construir y fortalecer habilidades para la vida a través de la gestión del bienestar en las relaciones de vida de mujeres cabeza de familia vinculadas al SAC.

DIMENSIÓN PERSONAL

AUTOGESTIÓN ¿Qué entiendes por autogestión?

AUTOESTIMA ¿Está relacionada la autogestión con el autoestima en tu vida?

COMUNICACIÓN ¿Qué entiendes por comunicación?

DIMENSIÓN SOCIAL

INTERACCIONES ¿Cómo son las interacciones en tu vida con otros?

RELACIONES ¿Cuáles son tus relaciones de vida?

FAMILIA ¿Cómo es tu estructura familiar?

DIMENSIÓN LABORAL

¿Te sientes preparada para iniciar un nuevo proyecto laboral? Porque

¿Has encontrado útil este espacio para compartir y aprender? Porque

¿Te sientes preparada para aplicar a un trabajo? ¿Cómo te sientes?

12.5 Anexo 5

Análisis de Datos

**“TRABAJANDO POR NOSOTRAS”
PROGRAMA DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL
ORIENTADA A LA CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PARA LA VIDA
DESDE LA GESTIÓN DEL BIENESTAR EN LAS RELACIONES DE VIDA
DE MUJERES CABEZA DE FAMILIA VINCULADAS AL BANCO DE
ALIMENTOS DEL MUNICIPIO DE CAJICÁ**

**Estudiante
Nadia Prieto**

**Facultad de Terapias Psicosociales
Primer Semestre de 2021
Bogotá, Colombia**

A continuación, se analiza la información obtenida a partir de 3 entrevistas y un grupo focal con 8 integrantes aplicado al grupo de mujeres madres cabeza de familia que se benefician de los servicios y productos del Banco de Alimentos de Cajicá.

Se pretende, comprender:

¿Cómo construir habilidades para la vida desde la gestión del bienestar en las relaciones de vida de mujeres cabeza de familia vinculadas al banco de alimentos del municipio de Cajicá?

Objetivo general

Construir habilidades para la vida desde la gestión del bienestar en las relaciones de vida de mujeres cabeza de familia vinculadas al banco de alimentos del municipio de Cajicá

Objetivos específicos

- Brindar un espacio de esparcimiento por medio del aprendizaje de nuevas herramientas y habilidades a través de la virtualidad.
- Analizar las habilidades con mayor interés de aprendizaje entre el sistema psicosocial, que le permita emprender.
- Fortalecer las capacidades y potencialidades del sujeto, otros y contexto complejo para que puedan alcanzar sus ideales futuros.
- Lograr la consecución de los ideales futuros, que le permita al sistema psicosocial acceder a una mejor calidad de vida.

Análisis de Datos

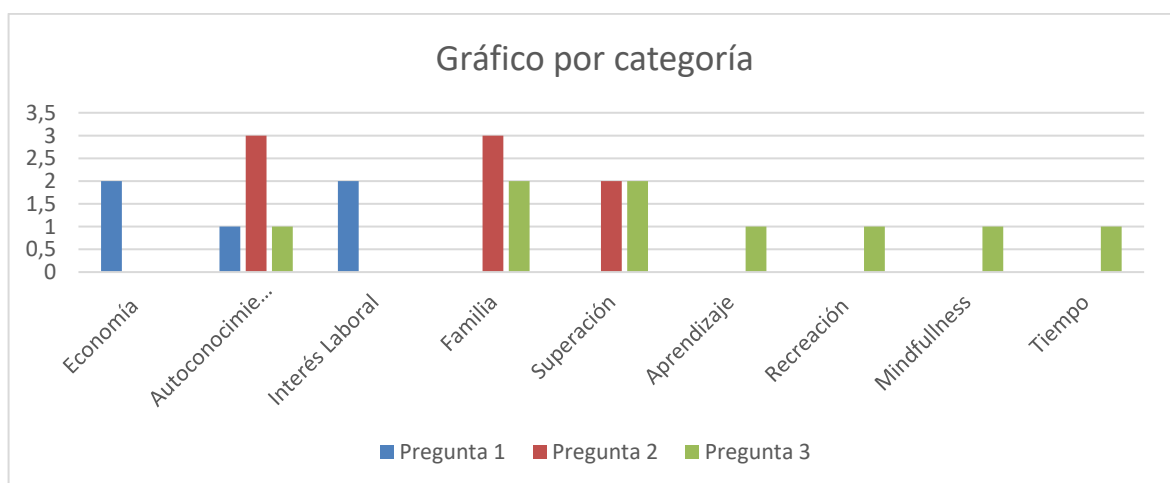
Interpretación de resultados:

Entrevistas (3 participantes)

Pregunta 1	Conceptos clave	Categorías	Análisis
<p>¿Buscas adquirir herramientas para desempeñarte en alguna actividad específica? Cuéntanos cuál.</p>			
<p>Respuesta 1 A mí me gusta la confección, por ejemplo. Pero sé que necesito saber utilizar el internet para vender mis cosas ahí.</p>	<p>Confección</p> <p>Internet</p> <p>Vender</p>	<p>Interés laboral</p> <p>Herramientas digitales</p> <p>Economía</p>	<p>Existe el interés por una línea profesional, pero se requieren habilidades generales en herramientas digitales para poder comercializar los productos.</p>

<p>Respuesta 2 Quiero estudiar Contaduría Pública pero no tengo ayuda económica.</p>	<p>Estudiar Ayuda Económica</p>	<p>Interés Laboral Economía</p>	<p>Se identifica que nuevamente hay interés en desarrollarse profesionalmente en una línea pero en este caso no se cuenta con los medios económicos para hacerlo.</p>
<p>Respuesta 3 Si, adquirir conocimientos propios nuevos para así poder llevarlos a la práctica en la vida cotidiana.</p>	<p>Aprender Vida diaria</p>	<p>Autoconocimiento</p>	<p>Se identifica la necesidad de trabajar en el autoconocimiento y herramientas para la vida.</p>
<p>Pregunta 2 ¿Podrías hacer una descripción de quién eres?</p>	<p>Conceptos clave</p>	<p>Categorías</p>	<p>Análisis</p>
<p>Respuesta 1 Tengo 19 trabajo como monitora en una ruta escolar. Soy una persona respetuosa, responsable y amable, además soy madre soltera muy feliz con mi único hijo Ian Mathias de 6 meses dando lo mejor de mí para darle todo a mi hijo.</p>	<p>Actividad laboral Cualidades y aptitudes. Rol familiar</p>	<p>Actividad Laboral Autoconocimiento Familia</p>	<p>Se identifica una mujer segura y preparada para fortalecer sus habilidades y orientar su vida hacia dónde quiere ir.</p>
<p>Respuesta 2 Soy una persona comprometida, seria con ganas de superarse y salir adelante y brindarle un mejor futuro a su hijo. Soy responsable, respetuosa y colaboradora.</p>	<p>Compromiso Futuro Cualidades y Aptitudes.</p>	<p>Autoconocimiento Superación Familia</p>	<p>Existe un compromiso con el desarrollo y el crecimiento personal para poder proyectar y adquirir habilidades que tengan con ellas mayores oportunidades.</p>
<p>Respuesta 3 Soy una mujer con metas y sueños claros con sueños cumplidos y por cumplir mamá de un bebe hermoso</p>	<p>Metas Sueños Rol familiar</p>	<p>Superación Familia Autoconocimiento</p>	<p>Su entusiasmo deja ver en ella una resiliencia con bases sólidas y muchas características para el liderazgo y la motivación.</p>

amadora de la vida y del aprendizaje diario.	Aprendizaje		
Pregunta 3 ¿Podrías hacer una descripción de qué te gusta? (Hobbies, intereses, curiosidades)	Conceptos clave	Categorías	Análisis
Respuesta 1 Me gusta pasar tiempo con mi familia, me gusta estudiar y me interesa aprender diariamente cosas nuevas.	Aprender Rol familiar Nuevo y diferente	Aprendizaje Familia Autoconocimiento	Se identifica la importancia del aspecto familiar en todas las dimensiones del sistema.
Respuesta 2 Me gusta ver tv, escuchar música, realizar varias actividades para mantener la mente ocupada.	Actividades Mente	Recreación y placer Mindfulness	Se puede ver que la recreación y el ocio van de la mano con la diversión y la percepción de lo bueno y lo malo.
Respuesta 3 Me gusta pasar tiempo libre con mi familia y poderle dedicar tiempo de calidad.	Tiempo libre Familia Calidad	Familia Tiempo	Puede evidenciarse la transversalidad de la familia en todos los aspectos del sistema.



La realización de estas entrevistas permitió adquirir información de interés para la evaluación de necesidades y satisfactores del grupo, así como en el diagnóstico nos ayudó a identificar futurables y metas por cumplir.

En relación a la categoría de economía, se identifica la capacidad de reconocer la importancia del buen manejo de los recursos en el hogar y la búsqueda del aumento de estos a través de la proyección y orientación laboral.

En cuanto al autoconocimiento, se identifica una relación con el tema del desarrollo personal, el aprendizaje, la familia y la superación. Todas orientadas a la realización y la proyección profesional.

En cuanto al aspecto de la percepción, se identifica que los temas como el tiempo libre, la concentración en lo indicado, el aprendizaje de nuevas herramientas y el autoconocimiento son los más relevantes a la hora de evaluar donde estamos y hacia dónde vamos.

Definiciones según la RAE e Investigador

TIEMPO

1. Según la RAE: m. Duración de las cosas sujetas a mudanza. 2. m. Magnitud física que permite ordenar la secuencia de los sucesos, estableciendo un pasado, un presente y un futuro, y cuya unidad en el sistema internacional es el segundo. 3. m. Parte de la secuencia de los sucesos. 4. m. Época durante la cual vive alguien o sucede algo. *En tiempo de Trajano. En tiempo del descubrimiento de América.*
2. Según investigador: Tiene que ver con espacios determinados y los propósitos de estos espacios según la percepción del sujeto.

FAMILIA

1. Según la RAE: Grupo de personas emparentadas entre sí que viven juntas. 2. f. Conjunto de ascendientes, descendientes, colaterales y afines de un linaje. 3. f. Hijos o descendencia. *Está casado, pero no tiene familia.* 4. f. Conjunto de personas que comparten alguna condición, opinión o tendencia. *Toda la familia universitaria está de enhorabuena.*
2. Según investigador: Hace referencia a la red de apoyo del sistema y las relaciones e interacciones que tienen los integrantes de la red.

RECREACIÓN

1. Según la RAE: f. Acción y efecto de recrear. 2. f. Diversión para alivio del trabajo.
2. Según investigador: Espacio determinado para el ocio y la construcción de nuevas habilidades.

AUTOCONOCIMIENTO

1. Según la RAE: La palabra Autoconocimiento no está en el Diccionario.

2. Según investigador: Capacidad de autoevaluación y autocrítica. Reconocimiento de cualidades, debilidades, oportunidades, gustos y demás. Relacionado con el autoestima y la personalidad.

APRENDIZAJE

1. Según la RAE: m. Acción y efecto de aprender algún arte, oficio u otra cosa. 2. m. Tiempo que se emplea en el aprendizaje. 3. m. *Psicol.* Adquisición por la práctica de una conducta duradera.
2. Según investigador: Adquirir herramientas, reflexiones, experiencias y opiniones a través del compartir y la práctica de nuevas habilidades y actividades.

SUPERACIÓN

1. Según la RAE: f. Acción y efecto de superar
2. Según investigador: La capacidad resiliente de aceptar, aprender y reconstruirse para evolucionar y avanzar.

LABORAL

1. Según la RAE: adj. Perteneciente o relativo al trabajo, en su aspecto económico, jurídico y social.
2. Según investigador: Dimensión profesional, relacionada con el ejercicio laboral y la actividad económica principal.

ECONOMÍA

1. Según la RAE: f. Administración eficaz y razonable de los bienes. 2. f. Conjunto de bienes y actividades que integran la riqueza de una colectividad o un individuo. 3. f. Ciencia que estudia los métodos más eficaces para satisfacer las necesidades humanas materiales, mediante el empleo de bienes escasos. 4. f. Contención o adecuada distribución de recursos materiales o expresivos.
2. Según investigador: Haciendo referencia a la necesidad de trabajar y analizar la estabilidad económica y la utilización de los recursos en el hogar.

MINDFULNESS

1. Según la RAE: No lo define. Lo asemeja a meditar.
2. Según investigador: proviene del inglés y significa, literalmente, ‘estado mental’, pero podemos traducirla al español como ‘conciencia plena’ o ‘atención plena’. Como tal, el *mindfulness* es un concepto que procede de la meditación budista Vipassana, antigua técnica de la India cuyo objetivo es tomar conciencia absoluta del momento presente.

Grupo de enfoque.

Con la siguiente actividad se buscó profundizar en la percepción de las dimensiones a trabajar con el sistema en el programa a realizar.

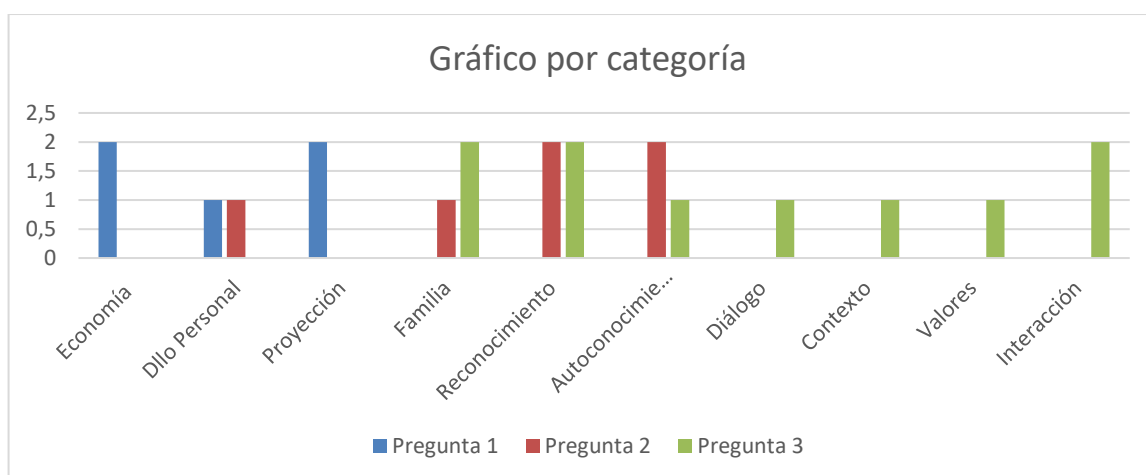


Interpretación de resultados: DIMENSIÓN PERSONAL

Pregunta 1	Conceptos clave	Categorías	Análisis
¿Qué entiende por autogestión?			
Respuesta 1 Es aprender y fortalecer conceptos que nos ayuden a ampliar más nuestra economía.	Aprender Fortalecer Economía	Desarrollo Personal Economía	Comprende la autogestión como actividad para aprender y desempeñarse en alguna actividad.
Respuesta 2 Poder tener una mejor economía y poder brindarle un mejor futuro a mis hijos.	Economía Futuro	Economía Proyección Familia	Se entiende como una necesidad para la dimensión laboral.
Respuesta 3 Es el crecimiento profesional. Ser independiente.	Profesional Independiente.	Proyección.	Comprende el concepto desde la dimensión laboral y la intención de emprender.

Pregunta 2 ¿Está relacionada la autogestión con la autoestima en tu vida?	Conceptos clave	Categorías	Análisis
Respuesta 1 Si porque quiero mejorar y ser importante para mi familia. Poderlos ayudar.	Mejoría Familia	Desarrollo personal Reconocimiento Familia	Relaciona su bienestar con el reconocimiento familiar y la voluntad de ayudar.
Respuesta 2 No sé.		Autoconocimiento	No comprende cómo se relacionan.
Respuesta 3 Si porque quiero graduarme y tener mi titulo para ayudar a la gente y ser alguien en la vida.	Metas Ayudar Reconocimiento	Proyección Reconocimiento Autoconocimiento	Relaciona la autogestión con el alcance y el desarrollo profesional y eso seria su realización.
Pregunta 3 ¿Qué entendemos por comunicación?	Conceptos clave	Categorías	Análisis
Respuesta 1 La comunicación es el diálogo que tenemos con las personas que nos rodean y esta palabra va ligada con el valor del respeto y la tolerancia.	Comunicación Diálogo Personas Respeto Tolerar	Diálogo Contexto Valores	Comprende la comunicación desde varios ángulos y diferentes perspectivas.
Respuesta 2 La manera como nos expresamos y como recibimos lo que los demás nos quieren transmitirnos.	Expresar Recibir	Interacción	Comprende las interacciones en la comunicación.

Respuesta 3 Es con la que entablamos una conexión.	Conexión	Interacción	Comprende las interacciones en la comunicación.
--	----------	-------------	---



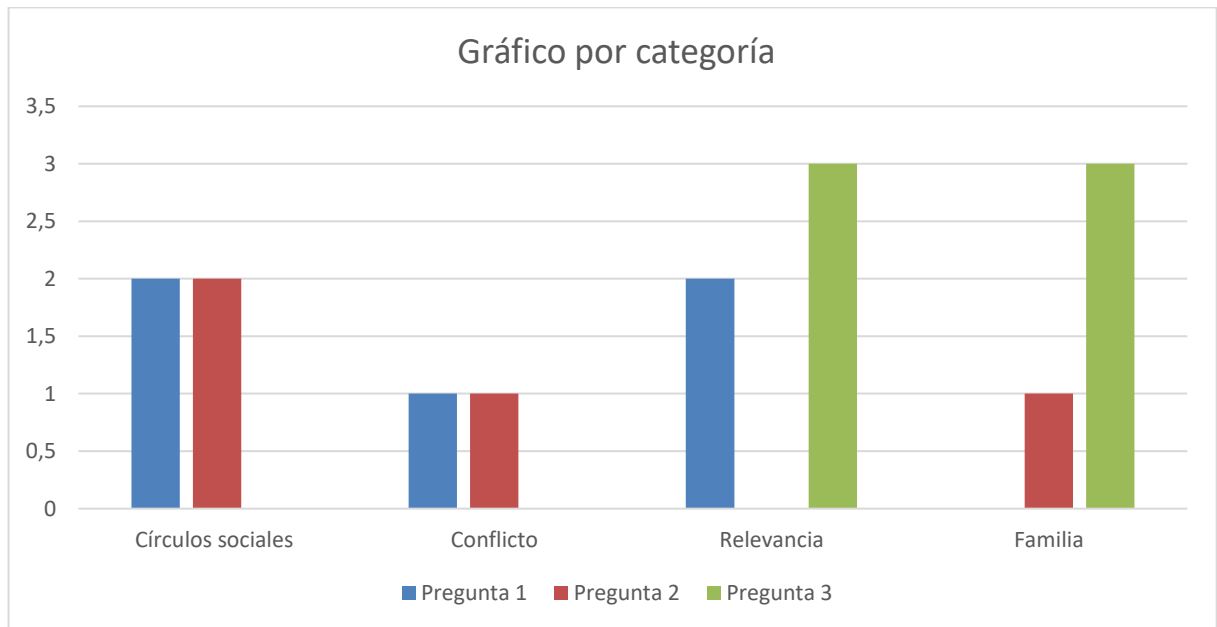
Las mujeres del grupo manifiestan que la autoestima, la autogestión y la comunicación son temas relacionados con la familia, con las personas que nos rodean y con lo que aprendemos en el transcurso de la vida y en el día a día. Mencionan como puede transformar el amor propio, la atención a las cosas importantes y la motivación y el trabajo en equipo.

DIMENSIÓN SOCIAL

Pregunta 1 ¿Cómo son las interacciones con otros en tu vida?	Conceptos clave	Categorías	Análisis
Respuesta 1 Normales, con la familia bien y con los amigos bien.	Familia Amigos Normalidad	Círculos sociales Relevancia	Normaliza las interacciones, no da muchos detalles.
Respuesta 2 Bien, yo me la llevo bien con casi todos y a veces no tan bien pero lo normal.	Normalidad	Relevancia	No pareciera un tema importante, lo normaliza y tampoco da detalles.
Respuesta 3	Problemas	Relevancia	Reconoce el conflicto sin

Cómo todo siempre hay problemas y a veces se le olvidan y ya o a veces no y uno pelea pero luego todo pasa.	Normalidad	Conflicto	embargo no profundiza.
Pregunta 2 ¿Cuáles son tus relaciones de vida?	Conceptos clave	Categorías	Análisis
Respuesta 1 Mi esposo, mi mamá y mi hijo.	Familia	Familia	Red de apoyo nuclear.
Respuesta 2 Mi mejor amiga, mi mamá, mi hermana y mi esposo.	Familia Amigos	Familia Círculos sociales	Su red de apoyo es nuclear y extensa.
Respuesta 3 Mi familia es grande pero nos vemos una vez al año. De resto, un par de amigos y los conocidos.	Familia Amigos	Círculos sociales Familia	Sus redes no parecen muy claras.
Pregunta 3 ¿Cómo es tu estructura familiar?	Conceptos clave	Categorías	Análisis
Respuesta 1 Eso, mi esposo y mi hijo. Y mi mamá porque mi papá no sé quién es.	Familia Disfunción familiar	Familia	Se identifica la importancia del aspecto familiar en todas las dimensiones del sistema.
Respuesta 2 Mi mamá, mi hermana y mi esposo. Y de pronto una cuñada.	Familia	Familia	Estructura nuclear y extensa.

<p>Respuesta 3</p> <p>Pues los mas cercanos son como unos 8, entre dos tíos muy chéveres y una prima que ya tiene dos hijos también. Pero de resto es que son muchos tíos.</p>	Familia	Familia	Familia nuclear y extensa.
---	---------	---------	----------------------------



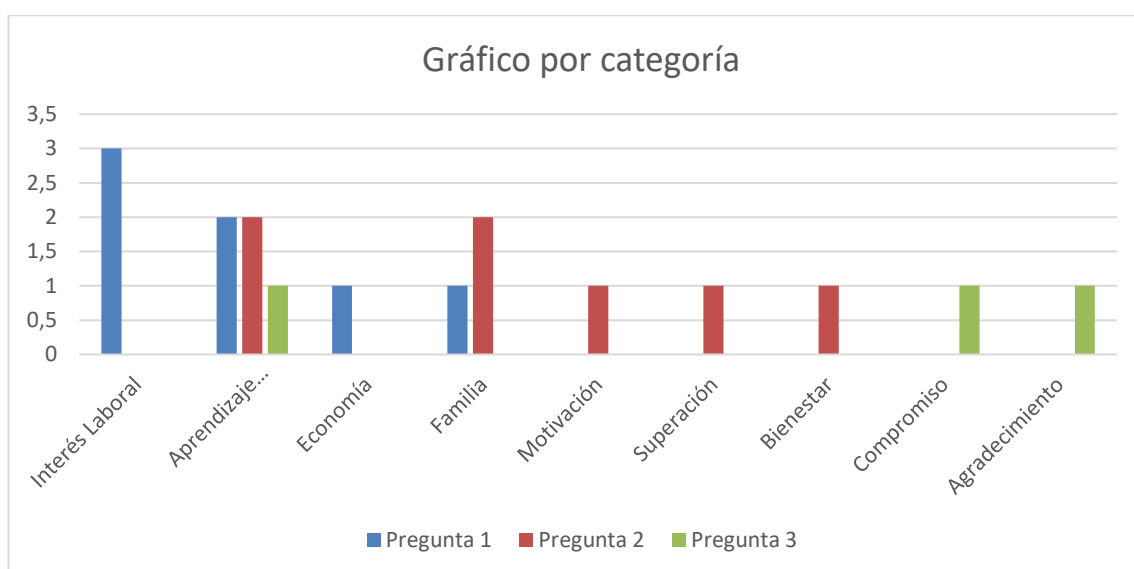
Manifiestan querer compartir, apoyar y construir un espacio para escuchar y reflexionar juntas acerca de sus vidas y a donde quieren ir. La familia, los círculos sociales y el contexto a veces conflictivo fueron relevantes en nuestra conversación.

DIMENSIÓN LABORAL

<p>Pregunta 1</p> <p>¿Te sientes preparada para iniciar un nuevo proyecto laboral? ¿Porqué?</p>	<p>Conceptos clave</p>	<p>Categorías</p>	<p>Análisis</p>
<p>Respuesta 1</p> <p>Lo inicie estudiando porque es una meta que quiero cumplir para obtener un buen trabajo.</p>	<p>Estudiar</p> <p>Metas</p> <p>Trabajo</p>	<p>Interés laboral</p> <p>Aprendizaje de habilidades</p> <p>Proyección</p>	<p>Identifica haber iniciado ya su proceso.</p>

Respuesta 2 Lo quiero iniciar porque me gusta y podría ayudarme con la economía de la familia.	Gusto Economía Familia	Interés Laboral Economía Familia	Desea iniciar y aprender en este proceso para su bienestar y el de su familia.
Respuesta 3 Quiero iniciar este proceso de formación para fortalecer mi campo profesional.	Aprender Trabajo	Interés laboral Aprendizaje de habilidades	Desea iniciar el proceso por su proyección laboral.
Pregunta 2 ¿Crees que esté será el espacio para aprender lo que hace falta para iniciar tu nuevo proyecto?	Conceptos clave	Categorías	Análisis
Respuesta 1 Si, estoy muy entusiasmada.	Entusiasmo	Motivación	Se encuentra motivada.
Respuesta 2 Sobre todo para creer en este proyecto y que me apoyen ya sea con capacitaciones, experiencia de vida, también quiero aprender a interactuar mejor en la sociedad.	Compromiso Futuro Sociedad	Aprendizaje de habilidades Superación Familia	Hay motivación y compromiso.
Respuesta 3 Si creo que es algo me que ayudaría para mi vida, y que me beneficie a mi para ayudar a mi hijo.	Ayudar Beneficio Familia	Aprendizaje de habilidades Familia Bienestar	Su propósito es ayudar, se encuentra motivada.
Pregunta 3 ¿Crees que este será el espacio para aprender y compartir y tal vez encontrar una nueva orientación de trabajo?	Conceptos clave	Categorías	Análisis
Respuesta 1	Aprender	Aprendizaje de	Desea aprender.

Si, quiero aprender y conocer más.		habilidades	
Respuesta 2 Eso me gustaría y por eso me comprometo a conectarme siempre.	Compromiso	Compromiso	Se compromete con el espacio.
Respuesta 3 Si, muchas gracias a ustedes por el grupo y el espacio.	Grupo Espacio Agradecimiento	Agradecimiento	Se compromete y agradece.



Se puede concluir que ven necesario el aprendizaje y la práctica de herramientas que puedan facilitar la materialización de sus ideas y el conocimiento y la adquisición de habilidades con el elemento digital que está tan presente y es tan necesario hoy en día para hacernos conocer y vendernos al mercado laboral.

En la conversación se evidencia un interés transversal y se les nota participativas y con ansias de aportar acerca de los temas a tratar. En el grupo focal se pudo identificar temáticas y herramientas puntuales bajo las que se va a orientar todo el proceso de aprendizaje y la construcción del espacio de confianza, seguridad y apoyo. Por otro lado, en la realización del grupo, se pudo identificar un compromiso y una empatía enmarcada en el respeto y la escucha activa frente a las experiencias las otras. Había un ambiente de colaboración y se puede identificar a líderes y entusiastas que ayudan a movilizar al resto del grupo.



Las palabras mencionadas mayor cantidad de veces son:

- Familia
- Vida
- Día
- Cosas
- Apoyo
- Personas
- Amor
- Escuchar
- Grupo
- Compartir
- Dios

Definiciones según la RAE e Investigador

FAMILIA

3. Según la RAE: Grupo de personas emparentadas entre sí que viven juntas. 2. f. Conjunto de ascendientes, descendientes, colaterales y afines de un linaje. 3. f. Hijos o descendencia. *Está casado, pero no tiene familia.* 4. f. Conjunto de personas que comparten alguna condición, opinión o tendencia. *Toda la familia universitaria está de enhorabuena.*
4. Según investigador: Hace referencia a la red de apoyo del sistema y las relaciones e interacciones que tienen los integrantes de la red.

APRENDIZAJE

3. Según la RAE: m. Acción y efecto de aprender algún arte, oficio u otra cosa. 2. m. Tiempo que se emplea en el aprendizaje. 3. m. *Psicol.* Adquisición por la práctica de una conducta duradera.
4. Según investigador: Adquirir herramientas, reflexiones, experiencias y opiniones a través del compartir y la práctica de nuevas habilidades y actividades.

LABORAL

3. Según la RAE: adj. Pertenciente o relativo al trabajo, en su aspecto económico, jurídico y social.
4. Según investigador: Dimensión profesional, relacionada con el ejercicio laboral y la actividad económica principal.

ECONOMÍA

3. Según la RAE: f. Administración eficaz y razonable de los bienes. 2. f. Conjunto de bienes y actividades que integran la riqueza de una colectividad o un individuo. 3. f. Ciencia que estudia los métodos más eficaces para satisfacer las necesidades humanas materiales, mediante el empleo de bienes escasos. 4. f. Contención o adecuada distribución de recursos materiales o expresivos.
4. Según investigador: Haciendo referencia a la necesidad de trabajar y analizar la estabilidad económica y la utilización de los recursos en el hogar.

PROYECCIÓN

1. Según la RAE f. Acción y efecto de proyectar. 2. f. Imagen que por medio de un foco luminoso se fija temporalmente sobre una superficie plana. 3. f. En el psicoanálisis, atribución a otra persona de los defectos o intenciones que alguien no quiere reconocer en sí mismo.
2. Según investigador: Capacidad de verse en el futuro, reconociendo y aplicando conocimientos del sistema y sus cualidades.

MOTIVACIÓN

1. Según la RAE f. Acción y efecto de motivar. f. motivo (|| causa). f. Conjunto de factores internos o externos que determinan en parte las acciones de una persona.
2. Según investigador: Sentirse entusiasmado y preparado actitudinalmente para realizar y compartir los ejercicios en grupo.

12.5 Anexo 5

HISTORIA PSICOSOCIAL PARA GESTIÓN 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:** 80 mujeres madres cabeza de familia que se benefician de los servicios y productos del Banco de Alimentos de Cajicá.

➤ **CARACTERIZACIÓN DEL SISTEMA**

Teléfono de contacto:	varios
Dirección de contacto:	Cajicá
Estrato socioeconómico:	Entre 1 y 3
Tipo de relaciones sociales Redes sociales	Grupo de 80 mujeres madres o en estado de gestación. No se conocen entre ellas.
Distribución de roles y normas establecidas	A decir verdad no hay roles ni normas establecidas pues aunque son un grupo de mujeres que se benefician de los servicios del Banco de Alimentos de Cajicá, no son mujeres que se convoquen y se conozcan entre ellas. Este será nuestro primer ejercicio de integración y apropiación del grupo. En el Banco de alimentos de Cajicá, las chicas deben reclamar un código cada mes que les permita acceder a los beneficios del banco de alimentos. Por petición de ellas, se ha creado un espacio entre todas en WhatsApp que nos permitirá interactuar solo los días que tenemos reunión, el resto de días estará cerrada la oportunidad de participar.
Edad promedio participantes	27 años
Ubicación:	Cajicá, Cundinamarca.
Otros aspectos que considere relevantes y desee incluir en la caracterización:	
El grupo hace parte de un programa de servicios del Banco de Alimentos de Cajicá. El trabajo con ellas está	

orientado a brindarles herramientas y espacios en los que puedan cultivar, aprender y capacitarse en temas de emprendimiento, desarrollo personal y demás características relacionadas con la autogestión, la sostenibilidad y el liderazgo.

1. Relaciones de vida: Para fortalecer e incrementar el valor y la importancia de las relaciones de vida personales, familiares, sociales, especialmente las vecinales, la red de apoyo vecinal, y el compartir y trabajar en pro del desarrollo de la comunidad y del grupo de mujeres como tal.

INDICADORES DE LOGRO DE FUTURABLES

Relaciones de Vida: Corresponde a la red de interacciones del Ser humano, consigo mismo y con los demás.	Medio de Vida:	Condiciones de Vida:	Nivel de Vida:
Indicador de resultado: Incrementar las actividades vecinales organizadas y proveer nuevas oportunidades a partir de sus intereses.	Indicador de	Indicador de acceso	Indicador de acceso

IDENTIFICACIÓN DE FUTURABLES, DESDE LOS COMPONENTES

DE CALIDAD DE VIDA

Relaciones de Vida: Corresponde a la red de interacciones del Ser humano, consigo mismo y con los demás.

Autorrealización. Individual y colectiva. El fortalecimiento de las habilidades sociales, académicas y económicas para el bienestar y la mejoría y proyección laboral.

Tener o pertenecer a una familia funcional.

Mejorar relaciones conflictivas al interior de la familia. En algunos casos se identifica poca motivación y compromiso con la mejoría y la autogestión en la consecución de las metas.

Formar parte de redes sociales con propósito cooperativo, como lo es el grupo de mujeres del Banco de Alimentos de Cajicá, que a través de espacios de capacitación y de prestación de servicios y productos les brindan un apoyo para el sostenimiento y la evolución.

Funcionalidad de grupo o comunidad con fines altruistas, poder compartir los resultados con la misma comunidad o a una causa vecina. Hacer grupos de trabajo y sociedades en el emprender.

IDENTIFICACIÓN DE CONTEXTOS Y ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

PSICOSOCIALES	ÁMBITOS	LIGADOS A OTRAS VARIABLES
Social Cuentan con el apoyo del Banco de Alimentos de Cajicá que a través de la alcaldía comparten y proveen diversas ayudas para las chicas.	Personal Cuentan con los diferentes pilares de la resiliencia en diferentes niveles y formas. Tienen herramientas, habilidades y capacidades para aprender y emprender.	Edad Población adulta mayor y joven que puede articularse para mayor beneficio en el trabajo.

<p>Psicológico</p> <p>Se identifican factores de alta autoestima, en otros casos de baja y se identifican motivaciones familiares para la superación en la mayoría de los casos.</p>	<p>Familiar</p> <p>Es posible afianzar y reconstruir las relaciones y vínculos familiares a partir de estos ejercicios colectivos.</p>	<p>Género</p> <p>Criterios de inclusión.</p>
<p>Cultural</p> <p>Los hábitos en relación al emprendimiento y el autoconocimiento están ligados al poder femenino y la berraquera de mamá.</p>	<p>Educativo</p> <p>Nivel educativo superior en promedio, algunas cuentan con pregrados y la mayoría es empírica.</p>	<p>Raza</p> <p>NA</p>
<p>Espiritual / Trascendente</p> <p>Generar conexión con el interior y nuestro propósito mayor.</p>	<p>Laboral</p> <p>Oportunidades laborales a partir del aprendizaje de la utilización de nuevas herramientas. La mayoría es desempleada, otra gran parte es emprendedora y otra empleada.</p>	<p>Nivel de escolaridad</p> <p>La comunidad cuenta con un nivel de escolaridad que facilita la interacción y las actividades.</p>
<p>Económico:</p> <p>Las participantes reciben una ayuda por parte del banco de alimentos, sin embargo requieren iniciar actividades que les permita obtener ingresos.</p>	<p>Redes sociales</p> <p>Contar con apoyo de otras redes.</p> <p>Banco de alimentos de Cajicá</p>	<p>Creencias religiosas</p> <p>Cristiana. Católica.</p>

<p>Político:</p> <p>Las políticas públicas orientadas a apoyar mujeres emprendedoras.</p>	<p>Redes familiares</p> <p>Las redes familiares saludables. En algunos casos redes conflictivas también.</p>	<p>Representaciones sociales</p> <p>El ser madres, como lo más importante y el mayor logro que puedan tener.</p>
<p>Biológicas / Ambientales</p> <p>Cuentan con todas las necesidades básicas como la alimentación el techo y los servicios públicos.</p>	<p>De comunicación</p> <p>Cuentan con acceso a redes, internet y demás.</p> <p>Contamos con grupos en redes sociales para fácil comunicación.</p>	<p>No. de hijos por familia.</p> <p>Entre 1 y 4 hijos por familia, la mayoría tiene 2.</p>

12.6 Anexo 6

“TRABAJANDO POR NOSOTRAS”

PROPUESTA DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADA A LA CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PARA LA VIDA DESDE LA GESTIÓN DEL BIENESTAR EN LAS RELACIONES DE VIDA DE MUJERES CABEZA DE FAMILIA VINCULADAS AL BANCO DE ALIMENTOS DEL MUNICIPIO DE CAJICÁ

OBJETIVO GENERAL DE LA PROPUESTA

Construir habilidades para la vida desde la gestión del bienestar en las relaciones de vida de mujeres cabeza de familia vinculadas al banco de alimentos del municipio de Cajicá

Luego de la evaluación psicosocial se puede identificar un sistema psicosocial, grupo, (80 mujeres madres cabeza de familia) que se beneficia y cuenta con el apoyo de diversas instituciones a través del Banco de Alimentos de Cajicá. Cuentan con dispositivos digitales para conectarse virtualmente a encuentros semanales.

De acuerdo con el diagnóstico psicosocial el sistema psicosocial presenta diversas necesidades, entre las cuales se encuentran: de participación, de afecto, de seguridad. Identificamos la idea de mejorar relaciones conflictivas al interior de la familia. En algunos casos se identifica poca motivación y compromiso con la mejoría y la autogestión en la consecución de las metas. También el formar parte de redes sociales con propósito cooperativo, como lo es el grupo de mujeres del Banco de Alimentos de Cajicá, que a través de espacios de capacitación y de prestación de servicios y productos les brindan un apoyo para el sostenimiento y la evolución.

Dentro del análisis de factibilidad se puede identificar un nivel de escolaridad que permite realizar las actividades, una red de apoyo familiar y grupal estable y unos factores culturales y sociales que prevén la participación y el aprendizaje de habilidades orientadas al emprendimiento y al desarrollo personal.

El objetivo de esta propuesta de atención e intervención psicosocial, orientada al metapropósito de la gestión del bienestar es: Acompañar al sistema psicosocial para que pueda ganar autoconocimiento, conocer su propósito y principal interés y autogestionar alguna idea de proyecto productivo con la que pueda empezar a emprender. Se plantearán actividades que permitan trabajar en temáticas como la comunicación asertiva, el trabajo en equipo, las relaciones familiares y el liderazgo.

Las temáticas se trabajarán a través de talleres educativos y espacios de diálogo y socialización que serán orientados a conversar acerca de los beneficios que se obtienen del proceso de autoconocimiento y fortalecimiento de habilidades para emprender, tocaremos temas como la comunicación, las relaciones de vida, el liderazgo, el proyecto productivo y el emprendimiento.

Lo anterior incluye un trabajo integral con el sujeto, el grupo, el contexto, el Banco de Alimentos de Cajicá y los otros, familiares de los participantes del proyecto.

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

Centrada en el cliente, Gestalt, taller terapéutico y educativo, habilidades de entrevista y logoterapia.

La propuesta de atención e intervención psicosocial descrita anteriormente contará con las condiciones de un programa orientado a la construcción de habilidades para la vida desde la gestión del bienestar, tales como:

- Participativo.
- Voluntario.
- Autogestionado, sustentable y sostenible.
- Sin asistencialismo.
- Con proyectos productivos.
- Reconocimiento y respeto.
- Enfoque basado en las competencias.
- Constructivista.

OPERACIONALIZACIÓN:

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

CRONOGRAMAS

A continuación, se encuentra la información detallada:

**CRONOGRAMA DETALLADO “TRABAJANDO POR NOSOTRAS”
PROPUESTA DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADA A LA
CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PARA LA VIDA DESDE LA GESTIÓN DEL
BIENESTAR A PARTIR DE ESPACIOS VIRTUALES DE APRENDIZAJE PERSONAL
Y EMPRENDIMIENTO CON MUJERES CABEZA DE FAMILIA EN EL BANCO DE
ALIMENTOS DE CAJICÁ**

3 grupos de max. 25 personas aproximadamente.

6 sesiones con cada grupo.

VIERNES 5 Y MIÉRCOLES 10 DE MARZO Sesión #1 Autoconocimiento (comunicación interna e intereses primarios)

VIERNES 12 Y MIÉRCOLES 17 DE MARZO Sesión #2 Comunicación (Técnicas de relajación y empoderamiento lingüístico)

VIERNES 19 Y MIÉRCOLES 24 DE MARZO Sesión #3 Proyecto productivo (Identificando mis ideas de negocio y aptitudes)

VIERNES 9 Y MIÉRCOLES 14 DE ABRIL Sesión #4 Herramientas digitales y psicología del color
(Canva - instagram - teoría del color)

SÁBADO 17 DE ABRIL Sesión #5 Liderazgo y pautas de crianza (Toma de decisiones y trabajo en equipo)

VIERNES 7 DE MAYO Sesión #6 TRABAJANDO EN EQUIPO (Con los otros, funcionarios)

SÁBADO 8 DE MAYO Sesión #7 EN FAMILIA (Con contexto complejo, familias)

SÁBADO 22 DE MAYO Sesión final #8 CIERRE (Ultima reunión y cierre)

fecha	etapas y procesos del programa	Tema	objetivo	técnica y estrategia terapéutica	condiciones del programa	Indicadores	observaciones
24/02/2021 GRUPO 1 y GRUPO 2	Aplicación instrumento y grupo de enfoque	presentación	Para el reconocimiento del sistema y la proyección de objetivos en las sesiones y sus intereses y necesidades.	Habilidades de entrevista	Participativo, autogestionado.	encuentro con el que las participantes manifiestan sentir un gran compromiso y mucha intención de construir juntas.	Se realiza una conversación que permite establecer objetivos y temáticas a trabajar, intereses y demás.
05/03/2021 GRUPO 1	Evaluación y diagnóstico	Autoconocimiento	Profundizar en el autoconocimiento para la regulación emocional y el reconocimiento de situaciones o patrones. Trabajar en los pensamientos positivos y el aprovechamiento del momento presente.	Gestalt	Participativo, autogestionado.		Se realizará el genograma y se aplicará la técnica de descortezando la cebolla, empezando con preguntas sencillas y banales y luego profundizando un poco más y más.
10/03/2021 GRUPO 2	Evaluación y diagnóstico	Autoconocimiento	Profundizar en el autoconocimiento para la regulación emocional y el reconocimiento de situaciones o patrones. Trabajar en los pensamientos	Gestalt	Participativo, autogestionado.		Se realizará el genograma y se aplicará la técnica de descortezando la cebolla, empezando con preguntas sencillas y

			positivos y el aprovechamiento del momento presente.				banales y luego profundizando un poco más y más.
12/03/2021							
GRUPO 1	Atención e intervención	Comunicación	Profundizar en el autoconocimiento para la regulación emocional y la comunicación asertiva.	Centrada en el cliente	Participativo, autogestionado.		Se realizarán ejercicios de una cartilla realizada para la clase de línea de profundización 1 donde se trabaja en habilidades comunicativas. Ejercicio círculo de la vida.
17/03/2021							
GRUPO 2	Atención e intervención	Comunicación	Profundizar en el autoconocimiento para la regulación emocional y la comunicación asertiva.	Centrada en el cliente	Participativo, autogestionado.		Se realizarán ejercicios de una cartilla realizada para la clase de línea de profundización 1 donde se trabaja en habilidades comunicativas. Ejercicio círculo de la vida.
19/03/2021							
GRUPO 1	Atención e intervención	Proyecto productivo	Identificar aptitudes, intereses y necesidades. Ideas de emprendimiento y demás.	Centrada el cliente	Participativo, autogestionado.		A través de preguntas y respuestas estableceremos propósitos, metas y demás.
24/03/2021							
GRUPO 2	Atención e intervención	Proyecto productivo	Identificar aptitudes, intereses y necesidades. Ideas de emprendimiento y demás.	Centrada en el cliente	Participativo, autogestionado.		A través de preguntas y respuestas estableceremos propósitos, metas y demás.

09/04/2021								Aprender y aplicar la teoría del color y la psicología del color aplicada al diseño. Aprender y utilizar la herramienta de diseño virtual CANVA. Recomendaciones de uso de instagram.
GRUPO 1	Atención e intervención	HERRAMIENTAS Y TEORÍA	Lograr adquirir herramientas para el diseño y desarrollo digital empresarial.	Taller educativo	Participativo, autogestionado.			
14/04/2021								Aprender y aplicar la teoría del color y la psicología del color aplicada al diseño. Aprender y utilizar la herramienta de diseño virtual CANVA. Recomendaciones de uso de instagram.
GRUPO 2	Atención e intervención	HERRAMIENTAS Y TEORÍA	Lograr adquirir herramientas para el diseño y desarrollo digital empresarial.	Taller educativo	Participativo, autogestionado.			
17/04/2021								Se trabajará en la resolución de problemas, el diálogo y la gestión colectiva para el desarrollo de habilidades para la toma de decisiones y el trabajo en equipo a través de dinámicas y reflexiones.
GRUPO 1 y 2	Atención e intervención	LIDERAZGO Y PAUTAS DE CRIANZA	Practicar y aprender herramientas para la toma de decisiones y el liderazgo activo y el fortalecimiento de habilidades para el trabajo en equipo.	Taller terapéutico	Participativo, autogestionado.			
22/05/2021								Hablaremos del recorrido, las temáticas, lo más relevante para cada una y lo que se puede anotar a las próximas oportunidades.
GRUPO 1 Y 2	Atención e intervención	Sesión final	Entablar un espacio de cierre y conversación en torno al proceso realizado y el aprendizaje de herramientas que trabajamos	Centrada en el cliente	Participativo, autogestionado.			

CRONOGRAMA LOS OTROS (FAMILIAS)

fecha	etapas y procesos del programa	Tema	objetivo	técnica y estrategia terapéutica	condiciones del programa	Indicadores	observaciones
8 DE MAYO GRUPO 1 GRUPO 2	Atención e intervención	Inteligencia emocional y comunicación	Compartir herramientas para la autogestión emocional y la comunicación en el hogar.		Participativo, autogestionado.		EJERCICIO: SITUACIÓN - PENSAMIENTO - EMOCIÓN - ACCIÓN DOFA?? VER ACTIVIDADES

CRONOGRAMA CONTEXTO (FUNCIONARIOS BAC)

fecha	etapas y procesos del programa	Tema	objetivo	técnica y estrategia terapéutica	condiciones del programa	Indicadores	observaciones
viernes 7 de mayo Con FUNCIONARIOS	Atención e intervención	Trabajo en equipo	Encontrar herramientas de la comunicación y el liderazgo para el trabajo en equipo.	Taller educativo	Participativo, autogestionado.		Comunicación - empoderamiento lingüístico

PREINFORMES



FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES

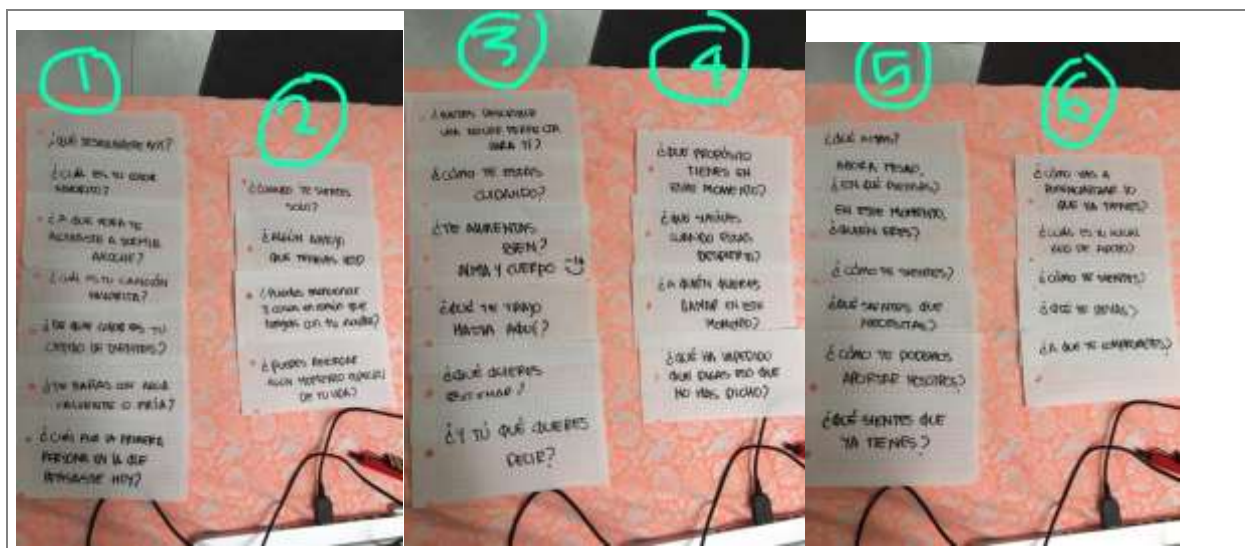
TEMA: Presentación y Aplicación instrumento

TIPO DE ACTIVIDAD: Taller terapéutico

PRE INFORME N. 1

Fecha:	5 mar 2021	Duración sesión:	1 hora y media.
Objetivo General Terapéutico:	Proporcionar un espacio de interacción con otros en torno a las mismas inquietudes para reflexionar acerca de la vida y el sentido que le damos a esta a través de un grupo de aprendizaje.		
Sistema Psicosocial:	Mujeres cabeza de familia BAC		
Terapeuta Psicosocial:	Nadia Prieto.		
1. Actividad Rompe Hielo			
Nombre de la actividad:	La palabra más importante		
Procedimiento:	Se les indicará que en una sola palabra definan lo que es y compone su vida, como se sienten y quienes son .		
2. Actividad Central			
Nombre de la actividad:	IDENTIFICANDOME		
Procedimiento:	Actividad orientada a <u>la autoevaluación y la interacción con otros</u> . La actividad consiste en hacer una ronda de preguntas (imágenes en los anexos) a las cuales se debe responder lo más rápido posible. Las preguntas hacen referencia inicialmente a cuestiones aparentemente superficiales que harán el papel de sacar a la persona de su ánimo actual, desconcentrando. Luego las preguntas empezarán a ser más profundas y con estas el grupo se verá obligado a reflexionar acerca de la vida, el sentido que cobra esta para cada uno y la importancia de tener la atención en el lugar indicado para poder ser resiliente frente a las adversidades.		

	Se realizará un cierre en el que indagaremos cómo se siente cada uno y qué se lleva de la actividad.
3. Actividad cierre	
Nombre de la actividad:	El círculo de la vida
Procedimiento:	Se realizará un círculo dividido en ocho sectores, alrededor de la figura resultante escribe los nombres de los grandes temas que determinan tu vida, sin importar el orden: la salud, el amor, la familia y amigos, el dinero, el entorno vital (u hogar), el ocio, el crecimiento personal y el desarrollo profesional (o trabajo). Luego, se les pedirá que indiquen un número del 1 al 10 en cada sector del círculo, respondiendo a, ¿cómo de feliz me siento en esa área de mi vida?. Ahora cuando tengan los números, recordándoles que uno es menos feliz y 10 más feliz, nos contarán voluntariamente porque consideraron ese el número.
Marco teórico	
<p>De la logoterapia, técnica que se enmarca en el análisis existencial, un tipo de terapia con un marcado carácter filosófico que se centra en la búsqueda de significado vital ante el vacío existencial, causante de síntomas psicológicos, emocionales y físicos.</p> <p>También se hará uso de la técnica Gestalt, e concibe como una forma de estar en el mundo, una filosofía de vida que se basa en el contacto con el presente continuo, el Aquí y Ahora, la toma de conciencia, que otorga un mayor peso a los procesos que a los contenidos, al cómo que al porqué.</p> <p>Desde el modelo psicosocial emergente se pretende comprender y analizar a raíz del instrumento y el espacio propuesto, el estado actual del sistema psicosocial frente a la adicción y la incidencia que esto tiene en la persona, sus familiares, amigos y el contexto.</p>	
5. BIBLIOGRAFÍA	
<ul style="list-style-type: none"> • Medina, V. (2016) "Lo psicosocial una aproximación desde la transdisciplinariedad". Fondo Editorial Universidad Antonio Nariño. Bogotá, Colombia. • Medina, V. (2009) "Metodología de la Atención e Intervención Psicosocial". Fondo Editorial Universidad Antonio Nariño. Bogotá, Colombia. • Fernández, A., Rodríguez, B.. (2002) "Habilidades de entrevista para psicoterapeutas. Con ejercicios del profesor". Editorial Descleé de Brouwer. Bilbao, España. • Psicología y mente (2020) "Terapia centrada en el cliente". Recuperado de: https://psicologiaymente.com/clinica/terapia-centrada-cliente-carl-rogers 	
6. ANEXOS	



(Elaboración facultad Terapias psicosociales)

POSTINFORME #1

Fecha: 5 de marzo 2021

Resumen de la sesión: La reunión con el grupo 1 y el grupo 2 se realizó con una asistencia de 13 a 10 chicas en ambos espacios con las que se empieza a trabajar el tema del autoconocimiento a través de la técnica centrada en el cliente y un ejercicio puntual de preguntas y respuestas desde la que se va de los más sencillo y light hasta lo más profundo y generador de consciencia.

La participación fue activa, constante y bastante pertinente. Se construyó un rapport agradable y que permitió compartir experiencias y perspectivas únicas de cada una de ellas.

Se utilizó principalmente el chat y aquí comparto el link con el que se podrá ingresar a la grabación de la sesión.

LINK: <https://drive.google.com/file/d/1BKefJFwvo76U2rNIqFJDEQ4Jujjel-cj/view?usp=sharing>

Transcripción:

https://docs.google.com/document/d/1KZH0RvCOkpiYfvkFUjiEli176Ye2cR2a7_9a3SXGUis/edit?usp=sharing

Técnicas empleadas Técnica centrada en el cliente

Logros: Participación, interacción para el autoconocimiento para la regulación emocional y el reconocimiento de situaciones o patrones.

Trabajar en los pensamientos positivos y el aprovechamiento del momento presente.

Preinforme #2



**FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES
GESTIÓN DEL BIENESTAR
TEMA: COMUNICACIÓN
TIPO DE ACTIVIDAD: TALLER TERAPÉUTICO**

PRE INFORME N. 2

Fecha:	Viernes 12 de marzo de 2021	Duración sesión:	1 hora y 30 minutos
Objetivo General Terapéutico:	<p>Establecer un espacio de confianza y aprendizaje entorno a la comunicación asertiva y el aprendizaje de herramientas que organizará un plan de trabajo apropiado y oportuno para el cumplimiento de los objetivos de todo el programa.</p>		
Sistema Psicosocial:	GRUPO MUJERES BAC TRABAJANDO X NOSOTRAS		
Terapeuta Psicosocial:	Nadia Prieto		
1. Actividad Rompe Hielo			
Nombre de la actividad:	COMUNICACIÓN, PARA TÍ, QUÉ ES?		
Procedimiento:	<p>Actividad enfocada a identificar <u>QUÉ ES LA comunicación PARA CADA UNO</u>.</p> <p>Luego, realizaremos un cierre en el que compartiremos qué es la comunicación y su importancia. Indagaremos cómo se puede aprovechar esto para mejorar el trabajo en equipo y la comunicación con los otros y el contexto.</p> <p>Preguntaremos ¿qué tal les pareció la actividad?</p>		
1. Actividad INICIAL			
Nombre de la actividad:	¿CUÁL ES TU CANAL?		
Procedimiento:	<p>Actividad enfocada a identificar <u>el canal de comunicación</u> que tiene cada uno, esto permitirá orientar las estrategias de trabajo y atención al paciente y su familia en su estadía en la casa.</p> <p>En una mesa redonda, todos de pie, tendrán que elegir una opción para contar el último sueño que recuerden que tuvieron. Tendrán que elegir entre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cantar su sueño. (canal de comunicación auditivo) • Dibujar (canal de comunicación visual) • Actuar (canal de comunicación kinestésico) <p>Luego, realizaremos un cierre en el que les explicaremos a qué corresponde la opción que cada uno eligió, y cómo se puede aprovechar esto para mejorar el trabajo en equipo y la comunicación con los usuarios de los servicios que ofrecen.</p> <p>Preguntaremos ¿qué tal les pareció la actividad?</p>		
2. Actividad Central			
Nombre de la actividad:	IDENTIFICANDOME		
Procedimiento:	<p>Actividad orientada a <u>la autoevaluación en la utilización del lenguaje</u> en las interacciones laborales.</p> <p>Sentados en la mesa redonda, entregaremos dos hojas de papel a cada funcionario. Se les indicará que trabajarán en parejas con la persona que se encuentra al frente del otro lado de la mesa redonda.</p>		

	<p>Luego, en una de las hojas, todos, deberán escribir las frases que frecuentemente escuchas de sus compañeros del frente. Ej: Mi compañero del frente menciona repetidamente “No puedo con esto”. “Estoy cansado de eso”.</p> <p>Se les dará un tiempo moderado para hacerlo mientras permanecen sentados en silencio.</p> <p>Luego, se les explicará el tema del empoderamiento lingüístico y la utilidad de este a la hora de examinar pensamientos y actitudes durante la interacción con los otros. Entonces, los funcionarios deberán utilizar la otra hoja en blanco para escribir los empoderamientos que consideran pueden servir a los comentarios de la hoja inicial referente a su compañero del frente.</p> <p>Por último, y en turnos, cada funcionario compartirá primero la hoja inicial y luego los empoderamientos, haciendo un ejercicio de reflexión en la que frente a frente, cada compañero recibirá la retroalimentación oportuna para evaluarse y empoderarse de forma consciente.</p> <p>Se realizará un cierre en el que indagaremos cómo se siente cada uno y qué se lleva de la actividad.</p> <p>Para finalizar el taller, haremos entrega de una manilla para cada uno, la cual tendrá una función de recordatorio, con la que se pretende parar en momento del día para evaluar el tipo de lenguaje que he manejado y cómo debo corregirlo haciendo uso de los empoderamientos lingüísticos aprendidos.</p> <p>Se dejará una tarea, en la que tendrán que pensar en una frase de poder, un mantra, que puedan repetir durante 21 días por 21 veces, en la mañana y antes de dormir. Esta frase la pondrán en gran tamaño en algún lugar visible del hogar en el que siempre puedan verla, detenerse, repetirla y empoderarse.</p>
--	--

3. MARCO CONCEPTUAL

Canal de comunicación.

Las personas poseen un canal principal de comunicación que les permite adquirir y entregar información de forma más fácil de acuerdo a las habilidades que este canal requiere agudizar. Estos pueden ser:

- Canal auditivo: Se puede identificar por la utilización de palabras como “dije, oí, conté, hablé, grité”, entre otros. Movimientos rítmicos en su lenguaje no verbal.
- Canal visual: Se puede identificar por la utilización de palabras como “ví, mostré, indiqué, claro, oscuro, lejos”, entre otros. Tensión muscular en su lenguaje no verbal.
- Canal kinestésico: Se puede identificar por la utilización de palabras como “Sentí, vivencie, intuí, pesado, sólido”, entre otros.

Empoderamiento dialógico.

Ya que a través del lenguaje verbal nos comunicamos más frecuentemente, se pretende identificar y corregir la utilización negativa, nociva y deconstructiva del lenguaje. La forma de fortalecer esta herramienta es a través del empoderamiento dialógico, que consiste en:

- Acordar significados: Cuando utilizamos una misma palabra con significados diferentes. Se puede clarificar para acordar.

-Responsabilidades reconocidas: Cuando no se responsabiliza adecuadamente de los pensamientos, conductas y palabras. Se puede parafrasear apelando la responsabilidad a la fuente de esta.

-Opciones valoradas: Cuando no se tiene en cuenta las opciones perceptuales o conductuales de cada sujeto. Se puede parafrasear y rastrear para ver las opciones en el panorama.

Técnica centrada en el cliente.

Es un enfoque humanista que se ocupa de las formas en que las personas se perciben a sí mismas conscientemente. Está orientada al autorreconocimiento. Se utilizará específicamente la técnica del espejo, que hace referencia al reconocimiento del sujeto a través del reflejo con otro participante, siempre desde el respeto y la empatía.

Desde el modelo psicosocial emergente se pretende comprender y analizar a raíz del instrumento y el espacio propuesto, el estado actual del sistema psicosocial frente a la comunicación consigo mismo, con sus compañeros y entorno y sobre todo con sus familias y amigos cercanos.

4. BIBLIOGRAFÍA

- Medina, V. (2016) "Lo psicosocial una aproximación desde la transdisciplinariedad". Fondo Editorial Universidad Antonio Narino. Bogotá, Colombia.
- Medina, V. (2009) "Metodología de la Atención e Intervención Psicosocial". Fondo Editorial Universidad Antonio Narino. Bogotá, Colombia.
- Fernández, A., Rodríguez, B.. (2002) "Habilidades de entrevista para psicoterapeutas. Con ejercicios del profesor". Editorial Descleé de Brouwer. Bilbao, España.
- Psicología y mente (2020) "Terapia centrada en el cliente". Recuperado de: <https://psicologiymente.com/clinica/terapia-centrada-cliente-carl-rogers>

5. ANEXOS

The top right image shows a document titled "RESUMEN DE ESPERIDORAMIENTO DIALOGICO". It contains a table with the following columns: "OPCIONES VALORADAS:", "DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO", "ESPERIDORAMIENTO DIALOGICO", and "ESPERIDORAMIENTO DIALOGICO". The text in the table describes the instrument's purpose and how it is used in a dialogic manner.

The bottom image is a slide titled "TÉCNICAS DE REFLEJO". It features an illustration of two people, one of whom is wearing a head mirror. The text on the slide reads: "mostrarle al paciente un respeto positivo hacia ellos, incluye el reconocimiento de los pensamientos y sentimientos del cliente a través de la repetición verbal e intentos de llamar su atención y de hablar de él por parte de otras personas."

(Elaboración facultad Terapias psicosociales)

POSTINFORME #2

Fecha: 12 de marzo 2021
<p>La reunión con el grupo 1 y el grupo 2 se realiza con una asistencia de 10 a 8 chicas en ambos espacios con las que trabajamos los temas de comunicación asertiva, y canales de comunicación, lo hicimos a través de la técnica taller educativo y la utilización de una cartilla de apoyo y material visual complementario.</p> <p>La participación fue en su mayoría a través del chat. Se construyó un rapport agradable y que permitió compartir experiencias y perspectivas únicas de cada una de ellas.</p> <p>A continuación comparto el link con el que se podrá ingresar a la grabación de la sesión.</p> <p>LINK: https://drive.google.com/file/d/1k7DVLr2fIFezY29CXqgSUEX0t9Rfk9rY/view?usp=sharing Transcripción: https://docs.google.com/document/d/1dxq8wF7-4BT-4F15XFHauF5BfqB6PRXrEIMKC-6AjmY/edit?usp=sharing</p>
Técnicas empleadas Técnica taller educativo
Logros: Participación, interacción y autoevaluación con respecto a la comunicación asertiva.

Preinforme #3

 FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES GESTIÓN DEL BIENESTAR TEMA: PROYECTO PRODUCTIVO TIPO DE ACTIVIDAD: taller EDUCATIVO			
PRE-INFORME N. 3			
Fecha:	Viernes 19 de marzo de 2021	Duración sesión:	1 hora y 30 minutos
Objetivo General Terapéutico:	Entablar un espacio de confianza y aprendizaje entorno a la comunicación asertiva y el aprendizaje de herramientas que organizará un plan de trabajo apropiado y oportuno para el cumplimiento de los objetivos de todo el programa.		
Sistema Psicosocial:	GRUPO MUJERES BAC TRABAJANDO X NOSOTRAS		
Terapeuta Psicosocial:	Nadia Prieto		
1. Actividad Rompe Hielo			
Nombre de la actividad:	Cómo llegamos?		
Procedimiento:	Actividad enfocada a identificar cómo llegamos, cómo nos sentimos y qué ha pasado en las últimas semanas.		

	<p>Daremos espacio para compartir, hablar e identificar diversos aspectos de lo que hemos hablado previamente.</p> <p>Preguntaremos ¿qué tal les pareció la actividad?</p>
1. Actividad INICIAL	
Nombre de la actividad:	¿CUÁL ES TU PP?
Procedimiento:	<p>Actividad enfocada a identificar <u>el proyecto productivo</u> que tiene cada una, esto permitirá orientar las estrategias de trabajo y atención al paciente y su familia en su estadía en la casa.</p> <p>Respondiendo a:</p>  <p>The image shows three pages of a worksheet. The first page (pink background) has a woman reading and three questions: 1. ¿QUÉ DESEAS PRODUCIR?, 2. ¿CUANDO LO VAS A PRODUCIR?, 3. ¿QUIÉN LO PRODUCE ACTUALMENTE?. The second page (yellow background) has a woman reading and three questions: 4. ¿CÓMO LO VAS PRODUCIR?, 5. ¿PORQUÉ LO DESEAS PRODUCIR?, 6. ¿DÓNDE LO VAS A PRODUCIR?. The third page (teal background) has a woman with plants and three questions: 7. ¿PARA QUÉ LO DESEAS PRODUCIR?, 8. ¿PARA QUIÉN LO DESEAS PRODUCIR?, 9. ¿CUANTO VAS A PRODUCIR?.</p>
	<p>Preguntaremos ¿qué tal les pareció la actividad?</p>
2. Actividad Central	
Nombre de la actividad:	ATERRIZANDO MI EMPRENDIMIENTO
Procedimiento:	Actividad orientada a <u>la identificación de intereses y necesidades puntuales en el diseño y producción de sus emprendimientos.</u>



Página 9 - A..



Página 10



Página 12 - A..



Se realizará un cierre en el que indagaremos cómo se siente cada uno y qué se lleva de la actividad.

Para finalizar el taller, haremos entrega de una manilla para cada uno, la cual tendrá una función de recordatorio, con la que se pretende parar en momento del día para evaluar el tipo de lenguaje que he manejado y cómo debo corregirlo haciendo uso de los empoderamientos lingüísticos aprendidos.

Se dejará una tarea, en la que tendrán que pensar en una frase de poder, un mantra, que puedan repetir durante 21 días por 21 veces, en la mañana y antes de dormir. Esta frase la pondrán en gran tamaño en algún lugar visible del hogar en el que siempre puedan verla, detenerse, repetirla y empoderarse.

3. MARCO CONCEPTUAL

Técnica centrada en el cliente.

Es un enfoque humanista que se ocupa de las formas en que las personas se perciben a sí mismas conscientemente. Está orientada al autorreconocimiento. Se utilizará específicamente la técnica del espejo, que hace referencia al reconocimiento del sujeto a través del reflejo con otro participante, siempre desde el respeto y la empatía.

Desde el modelo psicosocial emergente se pretende comprender y analizar a raíz del instrumento y el espacio propuesto, el estado actual del sistema psicosocial frente a la comunicación consigo mismo, con sus compañeros y entorno y sobre todo con sus familias y amigos cercanos.

4. BIBLIOGRAFÍA

- Medina, V. (2016) "Lo psicosocial una aproximación desde la transdisciplinariedad". Fondo Editorial Universidad Antonio Narino. Bogotá, Colombia.
- Medina, V. (2009) "Metodología de la Atención e Intervención Psicosocial". Fondo Editorial Universidad Antonio Narino. Bogotá, Colombia.
- Fernández, A., Rodríguez, B.. (2002) "Habilidades de entrevista para psicoterapeutas. Con ejercicios del profesor". Editorial Descleé de Brouwer. Bilbao, España.
- Psicología y mente (2020) "Terapia centrada en el cliente". Recuperado de: <https://psicologiyamente.com/clinica/terapia-centrada-cliente-carl-rogers>

5. ANEXOS

(Elaboración facultad Terapias psicosociales)

POSTINFORME #3

Fecha: 19 de marzo 2021

La reunión con el grupo 1 y el grupo 2 se realiza con una asistencia de 15 a 10 chicas en ambos espacios con las que trabajamos juntas en torno al proyecto productivo o ideas de emprendimiento, lo hicimos a través de la técnica taller educativo y la utilización la técnica centrada en el cliente y material visual complementario que nos permitió indagar acerca de sus actividades, sus experiencias y nuevos propósitos.

La participación fue en su mayoría a través del chat. Se construyó un rapport agradable y que permitió compartir experiencias y perspectivas únicas de cada una de ellas.

A continuación comparto el link con el que se podrá ingresar a la grabación de la sesión.

LINK: https://drive.google.com/file/d/1RfkzDD903FD5A0-J_-sFTy5O-cHak2Uk/view?usp=sharing

Transcripción: https://docs.google.com/document/d/1jCYq8v0KIEOZ-XGWEDvYYPRJ-BfNrnVBDC4R0nR_Ms/edit?usp=sharing

Técnicas empleadas Técnica taller educativo, centrada en el cliente.

Logros: Participación, interacción para la identificación de aptitudes, intereses y necesidades.

Ideas de emprendimiento y demás.

Preinforme #4



FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES
 GESTIÓN DEL BIENESTAR
 TEMA: herramientas digitales y teoría color
 TIPO DE ACTIVIDAD: Taller EDUCATIVO

PRE INFORME N. 4

Fecha:	Viernes 9 de Abril de 2021	Duración sesión:	1 hora y 30 minutos
Objetivo General Terapéutico:	Entablar un espacio de confianza y aprendizaje entorno al aprendizaje de herramientas digitales y teoría del color.		
Sistema Psicosocial:	GRUPO MUJERES BAC TRABAJANDO X NOSOTRAS		
Terapeuta Psicosocial:	Nadia Prieto		
1. Actividad Rompe Hielo			
Nombre de la actividad:	SI FUERA UNA RED SOCIAL, CUAL SERIA.		
Procedimiento:	Actividad enfocada a identificar cómo llegamos, cómo nos sentimos y qué ha pasado en las últimas semanas. Daremos espacio para compartir, hablar e identificar diversos aspectos de lo que hemos hablado previamente. Preguntaremos ¿qué tal les pareció la actividad?		
1. Actividad INICIAL			
Nombre de la actividad:	TIPS PARA REDES		
Procedimiento:	Recorriendo las páginas de canva y la infografía con tips para redes en especial instagram		
2. Actividad Central			
Nombre de la actividad:	Teoría color y más		
Procedimiento:	Actividad orientada al aprendizaje de la teoría del color y su aplicación. Se realizará un cierre en el que indagaremos cómo se siente cada uno y qué se lleva de la actividad.		
3. MARCO CONCEPTUAL			

Técnica centrada en el cliente.

Es un enfoque humanista que se ocupa de las formas en que las personas se perciben a sí mismas conscientemente. Está orientada al autorreconocimiento. Se utilizará específicamente la técnica del espejo, que hace referencia al reconocimiento del sujeto a través del reflejo con otro participante, siempre desde el respeto y la empatía.

Desde el modelo psicosocial emergente se pretende comprender y analizar a raíz del instrumento y el espacio propuesto, el estado actual del sistema psicosocial frente a la comunicación consigo mismo, con sus compañeros y entorno y sobretodo con sus familias y amigos cercanos.

4. BIBLIOGRAFÍA

- Medina, V. (2016) "Lo psicosocial una aproximación desde la transdisciplinariedad". Fondo Editorial Universidad Antonio Narino. Bogotá, Colombia.
- Medina, V. (2009) "Metodología de la Atención e Intervención Psicosocial". Fondo Editorial Universidad Antonio Narino. Bogotá, Colombia.
- Fernández, A., Rodríguez, B.. (2002) "Habilidades de entrevista para psicoterapeutas. Con ejercicios del profesor". Editorial Descleé de Brouwer. Bilbao, España.
- Psicología y mente (2020) "Terapia centrada en el cliente". Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/clinica/terapia-centrada-cliente-carl-rogers>

5. ANEXOS

(Elaboración facultad Terapias psicosociales)

POSTINFORME #4

Fecha: 9 de Abril 2021
La reunión con el grupo 1 y el grupo 2 se realiza con una asistencia de 10 a 6 chicas en ambos espacios con las que trabajamos juntas en torno las herramientas y redes que ayuden a potenciar nuestra idea de negocio o emprendimiento, lo hicimos a través de la técnica taller educativo y la utilización la técnica centrada en el cliente y material visual complementario que aportó dinamismo y puntualidad en la sesión. Ingresamos a las redes en vivo y trabajamos analizando ejemplos y opinando acerca de ellos.
La participación fue en su mayoría a través del chat. Se construyo un rapport agradable y que permitió hacer un feedback y ver qué se podía trabajar más adelante.
A continuación comparto el link con el que se podrá ingresar a la grabación de la sesión.
LINK: https://drive.google.com/file/d/1RPeL9HL7YDoERXnxx6KtFaJXQbQI3m9/view?usp=sharing
Transcripción: https://drive.google.com/file/d/14ycD8Zg2UQiiTBgXb2P4cz4RS5IVLR00/view?usp=sharing
Técnicas empleadas Técnica centrada en el cliente.
Logros: Participación, interacción para lograr adquirir herramientas para el diseño y desarrollo digital empresarial.

Preinforme #5



FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES
 GESTIÓN DEL BIENESTAR
 TEMA: LIDERAZGO Y PAUTAS DE CRIANZA
 TIPO DE ACTIVIDAD: TALLER TERAPÉUTICO

PRE INFORME N. 5

Fecha:	Sábado 17 de Abril de 2021	Duración sesión:	1 hora y 30 minutos
Objetivo General Terapéutico:	Entablar un espacio de confianza y aprendizaje en torno al liderazgo y el aprendizaje de herramientas en cuanto a la crianza y el hogar, permitiendo desarrollar un plan de trabajo apropiado y oportuno para el cumplimiento de los objetivos de todo el programa.		
Sistema Psicosocial:	GRUPO MUJERES BAC TRABAJANDO X NOSOTRAS		
Terapeuta Psicosocial:	Nadia Prieto		
1. Actividad Rompe Hielo			
Nombre de la actividad:	Liderazgo, PARA TÍ, ¿QUÉ ES?		
Procedimiento:	Actividad enfocada a identificar <u>QUÉ ES el liderazgo</u> PARA CADA UNa. Luego, realizaremos un cierre en el que compartiremos qué es la comunicación y su importancia. Indagaremos cómo se puede aprovechar esto para mejorar el trabajo en equipo y la comunicación con los otros y el contexto. Preguntaremos ¿qué tal les pareció la actividad?		
1. Actividad INICIAL			
Nombre de la actividad:	Pautas de crianza		
Procedimiento:	Actividad enfocada a identificar las pautas de crianza que tiene cada una, Sus padres y el que reciben sus hijos, esto permitirá orientar las estrategias de trabajo y atención al paciente y su familia. <ul style="list-style-type: none"> • Se les invitará a participar y responder las preguntas. Preguntaremos ¿qué tal les pareció la actividad?		
2. Actividad Central			
Nombre de la actividad:	CARTILLA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR		
Procedimiento:	Actividad orientada a <u>la autoevaluación en la cotidianidad y las relaciones e interacciones familiares</u>		

	<p>Responderemos a las preguntas, conceptos y sugerencias que allí se encuentran.</p> <p>Se realizará un cierre en el que indagaremos cómo se siente cada uno y qué se lleva de la actividad.</p>
--	---

3. MARCO CONCEPTUAL

Canal de comunicación

Las personas poseen un canal principal de comunicación que les permite adquirir y entregar información de forma más fácil de acuerdo a las habilidades que este canal requiere agudizar.

Estos pueden ser:

- Canal auditivo: Se puede identificar por la utilización de palabras como “dije, oí, conté, hablé, grité”, entre otros. Movimientos rítmicos en su lenguaje no verbal.
- Canal visual: Se puede identificar por la utilización de palabras como “ví, mostré, indiqué, claro, oscuro, lejos”, entre otros. Tensión muscular en su lenguaje no verbal.
- Canal kinestésico: Se puede identificar por la utilización de palabras como “Sentí, vivencie, intuí, pesado, sólido”, entre otros.

Empoderamiento dialógico.

Ya que a través del lenguaje verbal nos comunicamos más frecuentemente, se pretende identificar y corregir la utilización negativa, nociva y deconstructiva del lenguaje. La forma de fortalecer esta herramienta es a través del empoderamiento dialógico, que consiste en:

- Acordar significados: Cuando utilizamos una misma palabra con significados diferentes. Se puede clarificar para acordar.
- Responsabilidades reconocidas: Cuando no se responsabiliza adecuadamente de los pensamientos, conductas y palabras. Se puede parafrasear apelando la responsabilidad a la fuente de esta.
- Opciones valoradas: Cuando no se tiene en cuenta las opciones perceptuales o conductuales de cada sujeto. Se puede parafrasear y rastrear para ver las opciones en el panorama.

Técnica centrada en el cliente.

Es un enfoque humanista que se ocupa de las formas en que las personas se perciben a sí mismas conscientemente. Está orientada al autorreconocimiento. Se utilizará específicamente la técnica del espejo, que hace referencia al reconocimiento del sujeto a través del reflejo con otro participante, siempre desde el respeto y la empatía.

Desde el modelo psicosocial emergente se pretende comprender y analizar a raíz del instrumento y el espacio propuesto, el estado actual del sistema psicosocial frente a la comunicación consigo mismo, con sus compañeros y entorno y sobre todo con sus familias y amigos cercanos.

4. BIBLIOGRAFÍA

- Medina, V. (2016) "Lo psicosocial una aproximación desde la transdisciplinariedad". Fondo Editorial Universidad Antonio Narino. Bogotá, Colombia.
- Medina, V. (2009) "Metodología de la Atención e Intervención Psicosocial". Fondo Editorial Universidad Antonio Narino. Bogotá, Colombia.
- Fernández, A., Rodríguez, B.. (2002) “Habilidades de entrevista para psicoterapeutas. Con ejercicios del profesor”. Editorial Descleé de Brouwer. Bilbao, España.
- Psicología y mente (2020) “Terapia centrada en el cliente”. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/clinica/terapia-centrada-cliente-carl-rogers>


5. ANEXOS

(Elaboración facultad Terapias psicosociales)

POSTINFORME #5

Fecha: 17 de Abril 2021
<p>La reunión con el grupo se realiza con una asistencia de 13 chicas con las que ahora nos reunimos juntas en un solo espacio semanal para conocernos e interactuar más entre nosotras. Trabajamos juntas en torno a temas de crianza, liderazgo y violencia intrafamiliar, lo hicimos a través de la técnica taller terapéutico y la utilización la técnica centrada en el cliente y como es usual, utilizamos material visual complementario que aportó claridad en los temas y brindó actividades para realizar en casa.</p> <p>La participación fue en su mayoría a través del chat. Se construyó un rapport agradable y que permitió compartir dudas y aclarar conceptos en torno al tema.</p> <p>A continuación comparto el link con el que se podrá ingresar a la grabación de la sesión.</p> <p>LINK: https://drive.google.com/file/d/1FVCcmdxiEZganvyiqh2kWI5SICwI7_oF/view?usp=sharing Transcripción: https://drive.google.com/file/d/1NGZRk-6bSTXRxkjQqrMJ3wFm6_78_4aO/view?usp=sharing</p>
Técnicas empleadas Técnica centrada en el cliente.
Logros: Participación para practicar y aprender herramientas para la toma de decisiones y el liderazgo activo y el fortalecimiento de habilidades para el trabajo en equipo.

Preinforme # 6

 FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES GESTIÓN DEL BIENESTAR TEMA: TRABAJANDO EN EQUIPO TIPO DE ACTIVIDAD: TALLER EDUCATIVO		
PRE INFORME N. 6		
Fecha: VIERNES 7 DE MAYO	Duración sesión:	1 hora
Objetivo General Terapéutico:	Entablar un espacio de confianza y aprendizaje entorno a la comunicación asertiva y el aprendizaje de herramientas que permitirán un trabajo en equipo fuerte y sólido.	
Sistema Psicosocial:	GRUPO FUNCIONARIOS BAC	
Terapeuta Psicosocial:	Nadia Prieto	
1. Actividad Rompe Hielo		
Nombre de la actividad:	La palabra más importante	
Procedimiento:	Se les indicará que en una sola palabra definan lo que es y compone su vida, cómo se sienten y quiénes son.	

1. Actividad INICIAL	
Nombre de la actividad:	¿CUÁL ES TU CANAL?
Procedimiento:	<p>Actividad enfocada a identificar <u>el canal de comunicación</u> que tiene cada uno, esto permitirá orientar las estrategias de trabajo y atención al paciente y su familia en su estadía en la casa.</p> <p>En una mesa redonda, todos de pie, tendrán que elegir una opción para contar el último sueño que recuerden que tuvieron. Tendrán que elegir entre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cantar su sueño. (canal de comunicación auditivo) • Dibujar (canal de comunicación visual) • Actuar (canal de comunicación kinestésico) <p>Luego, realizaremos un cierre en el que les explicaremos a qué corresponde la opción que cada uno eligió, y cómo se puede aprovechar esto para mejorar el trabajo en equipo y la comunicación con los usuarios de los servicios que ofrecen.</p> <p>Preguntaremos ¿qué tal les pareció la actividad?</p>
2. Actividad Central	
Nombre de la actividad:	IDENTIFICANDOME
Procedimiento:	<p>Actividad orientada a <u>la autoevaluación en la utilización del lenguaje</u> en las interacciones laborales.</p> <p>Sentados en la mesa redonda, entregaremos dos hojas de papel a cada funcionario. Se les indicará que trabajarán en parejas con la persona que se encuentra al frente del otro lado de la mesa redonda.</p> <p>Luego, en una de las hojas, todos, deberán escribir las frases que frecuentemente escuchas de sus compañeros. Ej: Mi compañero menciona repetidamente “No puedo con esto”. “Estoy cansado de eso”.</p> <p>Se les dará un tiempo moderado para hacerlo mientras permanecen sentados en silencio.</p> <p>Luego, se les explicará el tema del empoderamiento lingüístico y la utilidad de este a la hora de examinar pensamientos y actitudes durante la interacción con los otros. Entonces, los funcionarios deberán utilizar la otra hoja en blanco para escribir los empoderamientos que consideran pueden servir a los comentarios de la hoja inicial referente a su compañero del frente.</p> <p>Por último, y en turnos, cada funcionario compartirá primero la hoja inicial y luego los empoderamientos, haciendo un ejercicio de reflexión en la que frente a frente, cada compañero recibirá la retroalimentación oportuna para evaluarse y empoderarse de forma consciente.</p> <p>Se realizará un cierre en el que indagaremos cómo se siente cada uno y qué se lleva de la actividad.</p> <p>Para finalizar el taller, haremos entrega de una manilla para cada uno, la cual tendrá una función de recordatorio, con la que se</p>

pretende parar en momento del día para evaluar el tipo de lenguaje que he manejado y cómo debo corregirlo haciendo uso de los empoderamientos lingüísticos aprendidos.

Se dejará una tarea, en la que tendrán que pensar en una frase de poder, un mantra, que puedan repetir durante 21 días por 21 veces, en la mañana y antes de dormir. Esta frase la pondrán en gran tamaño en algún lugar visible del hogar en el que siempre puedan verla, detenerse, repetirla y empoderarse.

3. MARCO CONCEPTUAL

Canal de comunicación.

Las personas poseen un canal principal de comunicación que les permite adquirir y entregar información de forma más fácil de acuerdo a las habilidades que este canal requiere agudizar. Estos pueden ser:

- Canal auditivo: Se puede identificar por la utilización de palabras como “dije, oí, conté, hablé, grité”, entre otros. Movimientos rítmicos en su lenguaje no verbal.
- Canal visual: Se puede identificar por la utilización de palabras como “ví, mostré, indiqué, claro, oscuro, lejos”, entre otros. Tensión muscular en su lenguaje no verbal.
- Canal kinestésico: Se puede identificar por la utilización de palabras como “Sentí, vivencie, intuí, pesado, sólido”, entre otros.

Empoderamiento dialógico.

Ya que a través del lenguaje verbal nos comunicamos más frecuentemente, se pretende identificar y corregir la utilización negativa, nociva y deconstructiva del lenguaje. La forma de fortalecer esta herramienta es a través del empoderamiento dialógico, que consiste en:

- Acordar significados: Cuando utilizamos una misma palabra con significados diferentes. Se puede clarificar para acordar.
- Responsabilidades reconocidas: Cuando no se responsabiliza adecuadamente de los pensamientos, conductas y palabras. Se puede parafrasear apelando la responsabilidad a la fuente de esta.
- Opciones valoradas: Cuando no se tiene en cuenta las opciones perceptuales o conductuales de cada sujeto. Se puede parafrasear y rastrear para ver las opciones en el panorama.

Técnica centrada en el cliente.

Es un enfoque humanista que se ocupa de las formas en que las personas se perciben a sí mismas conscientemente. Está orientada al autorreconocimiento. Se utilizará específicamente la técnica del espejo, que hace referencia al reconocimiento del sujeto a través del reflejo con otro participante, siempre desde el respeto y la empatía.

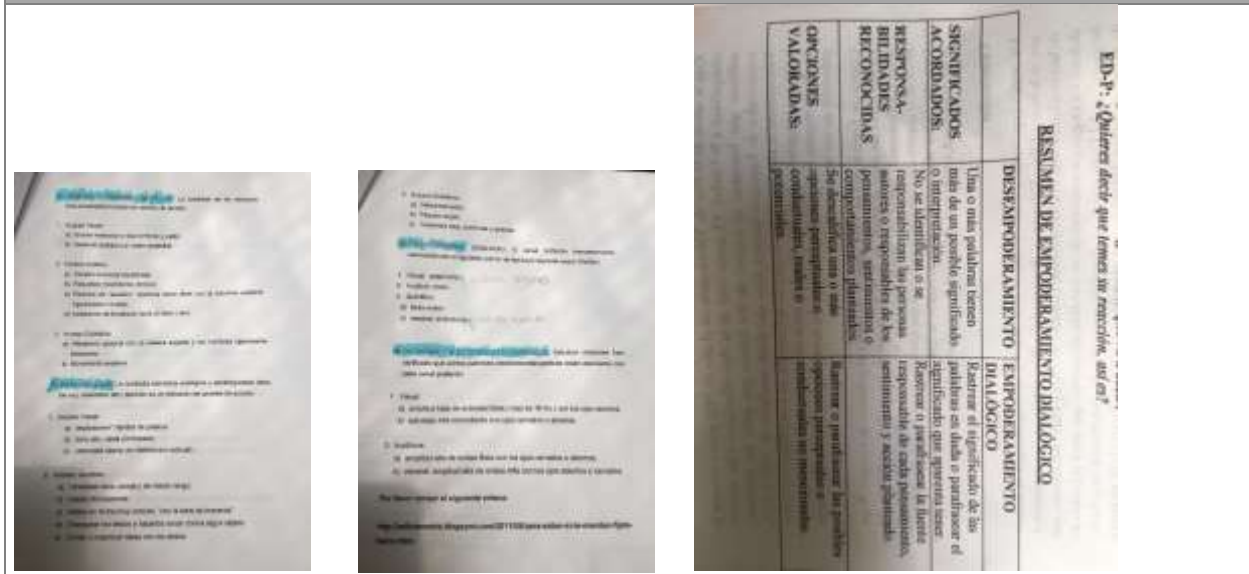
Desde el modelo psicosocial emergente se pretende comprender y analizar a raíz del instrumento y el espacio propuesto, el estado actual del sistema psicosocial frente a la comunicación consigo mismo, con sus compañeros y entorno y sobre todo con sus familias y amigos cercanos.

4. BIBLIOGRAFÍA

- Medina, V. (2016) "Lo psicosocial una aproximación desde la transdisciplinariedad". Fondo Editorial Universidad Antonio Narino. Bogotá, Colombia.
- Medina, V. (2009) "Metodología de la Atención e Intervención Psicosocial". Fondo Editorial Universidad Antonio Narino. Bogotá, Colombia.
- Fernández, A., Rodríguez, B.. (2002) “Habilidades de entrevista para psicoterapeutas. Con ejercicios del profesor”. Editorial Descleé de Brouwer. Bilbao, España.

- Psicología y mente (2020) “Terapia centrada en el cliente”. Recuperado de: <https://psicologiyamente.com/clinica/terapia-centrada-cliente-carl-rogers>

5. ANEXOS



(Elaboración facultad Terapias psicosociales)

POSTINFORME #6

Fecha: 7/05/2021

La reunión con las funcionarias del Banco de alimentos se realiza con una asistencia de 3 chicas. Trabajamos juntas en torno a temas de autocuidado, comunicación, liderazgo e inteligencia emocional, lo hicimos a través de la técnica taller terapéutico y la utilización la técnica centrada en el cliente y Gestalt con una actividad de preguntas y respuestas.

La participación fue en su mayoría a través del micrófono. Se construyó un rapport agradable que permitió compartir pensamientos y aclarar sentimientos.

A continuación comparto el link con el que se podrá ingresar a la grabación de la sesión

LINK: <https://drive.google.com/file/d/14IKuyHj-pX4St9aT0PFVhGMbL5pmZn-N/view?usp=sharing>
 Transcripción: https://drive.google.com/file/d/1QQtiW4N1GwxI39DsUIC_CTA-klo6slsG/view?usp=sharing

Técnicas empleadas: Gestalt y centrada en el cliente.

Logros: Generar un rapport agradable. Compartir experiencias y llevar motivación al espacio de trabajo.

Preinforme # 7



**FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES
GESTIÓN DEL BIENESTAR
TEMA: FAMILIAS Y NOSOTRAS
TIPO DE ACTIVIDAD: TALLER educativo**

PRE INFORME N. 7

Fecha: SÁBADO 8 DE MAYO	Duración sesión:	1 hora
Objetivo General Terapéutico:	Entablar un espacio de confianza y aprendizaje entorno a la comunicación asertiva y el aprendizaje de herramientas que permitirán el autoconocimiento y el crecimiento familiar.	
Sistema Psicosocial:	GRUPO FAMILIAS TRABAJANDO X NOSOTRAS	
Terapeuta Psicosocial:	Nadia Prieto	
1. Actividad Rompe Hielo		
Nombre de la actividad:	La palabra más importante	
Procedimiento:	Se les indicará que en una sola palabra definan lo que es y compone su vida, como se sienten y quienes son .	
2. Actividad central		
Nombre de la actividad:	El círculo de la vida	
Procedimiento:	Se realizará un círculo dividido en ocho sectores, alrededor de la figura resultante escribe los nombres de los grandes temas que determinan tu vida, sin importar el orden: la salud, el amor, la familia y amigos, el dinero, el entorno vital (u hogar), el ocio, el crecimiento personal y el desarrollo profesional (o trabajo). Luego, se les pedirá que indiquen un número del 1 al 10 en cada sector del círculo, respondiendo a, ¿cómo de feliz me siento en esa área de mi vida?. Ahora cuando tengan los números, recordándoles que uno es menos feliz y 10 más feliz, nos contarán voluntariamente porque consideraron ese el número.	
2. Actividad Central		
Nombre de la actividad:	IDENTIFICANDOME	
Procedimiento:	Se trabajará en la comunicación interna a través de un mapa de emociones: (Situación - Pensamiento - Emoción - Acción o Reacción.) que permitirá ordenar las emociones identificadas anteriormente y relacionarlas con la situación puntual que permitirá empezar acciones para el cambio. de los empoderamientos lingüísticos aprendidos.	

Se dejará una tarea, en la que tendrán que pensar en una frase de poder, un mantra, que puedan repetir durante 21 días por 21 veces, en la mañana y antes de dormir. Esta frase la pondrán en gran tamaño en algún lugar visible del hogar en el que siempre puedan verla, detenerse, repetirla y empoderarse.

3. MARCO CONCEPTUAL

Canal de comunicación.

Las personas poseen un canal principal de comunicación que les permite adquirir y entregar información de forma más fácil de acuerdo a las habilidades que este canal requiere agudizar. Estos pueden ser:

-Canal auditivo: Se puede identificar por la utilización de palabras como “dije, oí, conté, hablé, grité”, entre otros. Movimientos rítmicos en su lenguaje no verbal.

-Canal visual: Se puede identificar por la utilización de palabras como “ví, mostré, indiqué, claro, oscuro, lejos”, entre otros. Tensión muscular en su lenguaje no verbal.

-Canal kinestésico: Se puede identificar por la utilización de palabras como “Sentí, vivencie, intuí, pesado, sólido”, entre otros.

Empoderamiento dialógico.

Ya que a través del lenguaje verbal nos comunicamos más frecuentemente, se pretende identificar y corregir la utilización negativa, nociva y deconstructiva del lenguaje. La forma de fortalecer esta herramienta es a través del empoderamiento dialógico, que consiste en:

-Acordar significados: Cuando utilizamos una misma palabra con significados diferentes. Se puede clarificar para acordar.

-Responsabilidades reconocidas: Cuando no se responsabiliza adecuadamente de los pensamientos, conductas y palabras. Se puede parafrasear apelando la responsabilidad a la fuente de esta.

-Opciones valoradas: Cuando no se tiene en cuenta las opciones perceptuales o conductuales de cada sujeto. Se puede parafrasear y rastrear para ver las opciones en el panorama.

Técnica centrada en el cliente.

Es un enfoque humanista que se ocupa de las formas en que las personas se perciben a sí mismas conscientemente. Está orientada al autorreconocimiento. Se utilizará específicamente la técnica del espejo, que hace referencia al reconocimiento del sujeto a través del reflejo con otro participante, siempre desde el respeto y la empatía.

Desde el modelo psicosocial emergente se pretende comprender y analizar a raíz del instrumento y el espacio propuesto, el estado actual del sistema psicosocial frente a la comunicación consigo mismo, con sus compañeros y entorno y sobre todo con sus familias y amigos cercanos.

4. BIBLIOGRAFÍA

- Medina, V. (2016) "Lo psicosocial una aproximación desde la transdisciplinariedad". Fondo Editorial Universidad Antonio Narino. Bogotá, Colombia.
- Medina, V. (2009) "Metodología de la Atención e Intervención Psicosocial". Fondo Editorial Universidad Antonio Narino. Bogotá, Colombia.
- Fernández, A., Rodríguez, B.. (2002) “Habilidades de entrevista para psicoterapeutas. Con ejercicios del profesor”. Editorial Descleé de Brouwer. Bilbao, España.
- Psicología y mente (2020) “Terapia centrada en el cliente”. Recuperado de: <https://psicologiyamente.com/clinica/terapia-centrada-cliente-carl-rogers>

5. ANEXOS

(Elaboración facultad Terapias psicosociales)

POSTINFORME #7

Fecha: 8/05/2021
<p>La reunión con las familias y participantes de trabajando x nosotras del Banco de alimentos se realiza con una asistencia de 10 personas. Trabajamos juntas en torno a temas de comunicación, la situación actual del país y la inteligencia emocional. Lo hicimos a través de la técnica taller terapéutico y la utilización la técnica centrada en el cliente.</p> <p>La participación fue en su mayoría a través del chat. Se construyó un rapport agradable y que permitió compartir experiencias y diversas opiniones respecto a lo trabajado.</p> <p>A continuación comparto el link con el que se podrá ingresar a la grabación de la sesión</p> <p>LINK: https://drive.google.com/file/d/1koLKHdBSL3eo0JHgrP_1tAFS6JF2L5Zk/view?usp=sharing Transcripción: https://drive.google.com/file/d/10f3u-rNNurJ12DfshWaMHZ8_tDO_OJB5/view?usp=sharing</p>
Técnicas empleadas: Centrada en el cliente
Logros: Logramos entablar un espacio de confianza para la participación y comprensión de los temas trabajados.

Preinforme # 8

 FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES GESTIÓN DEL BIENESTAR TEMA: CIERRE DE PROCESO TIPO DE ACTIVIDAD: TALLER educativo		
PRE INFORME N. 7		
Fecha: SÁBADO 22 DE MAYO	Duración sesión:	1 hora
Objetivo General Terapéutico:	Entablar un espacio de cierre y conversación en entorno al proceso realizado y el aprendizaje de herramientas que trabajamos.	
Sistema Psicosocial:	GRUPO funcionarias y chicas TRABAJANDO X NOSOTRAS	
Terapeuta Psicosocial:	Nadia Prieto	
1. Actividad Rompe Hielo		
Nombre de la actividad:	La palabra más importante	

Procedimiento:	Se les indicará que en una sola palabra definan lo que es y compone su vida, como se sienten y quienes son .
2. Actividad central	
Nombre de la actividad:	La isla desierta
Procedimiento:	<p>Cómo hemos aprendido acerca de muchas herramientas, me gustaría conocer qué utilizarían en medio de una isla desierta.</p> <p>Si te perdieras en la isla desierta, ¿qué persona del grupo te gustaría que te acompañase?</p> <p>Si tuvieras que organizar una fiesta, ¿qué persona del grupo te gustaría que te ayudasen?</p> <p>Si ganaras un premio en un concurso y pudieras escoger 3 personas para regresar a casa de la isla, a quien envías o con quien vas?</p> <p>Quieres aportar o participar con algo más?</p>
2. Actividad Central	
Nombre de la actividad:	qué me llevo?
Procedimiento:	<p>Cuál fue la temática que más te gustó?</p> <p>¿Consideras que este proceso aporta al crecimiento personal, familiar o empresarial?</p> <p>¿Qué temáticas crees que hacen falta trabajar en estos espacios?</p> <p>Se dejará una tarea, en la que tendrán que pensar en una frase de poder, un mantra, que puedan repetir durante 21 días por 21 veces, en la mañana y antes de dormir. Esta frase la pondrán en gran tamaño en algún lugar visible del hogar en el que siempre puedan verla, detenerse, repetirla y empoderarse.</p>
3. MARCO CONCEPTUAL	
<p>Técnica centrada en el cliente.</p> <p>Es un enfoque humanista que se ocupa de las formas en que las personas se perciben a sí mismas conscientemente. Está orientada al autorreconocimiento. Se utilizará específicamente la técnica del espejo, que hace referencia al reconocimiento del sujeto a través del reflejo con otro participante, siempre desde el respeto y la empatía.</p> <p>Desde el modelo psicosocial emergente se pretende comprender y analizar a raíz del instrumento y el espacio propuesto, el estado actual del sistema psicosocial frente a la comunicación consigo mismo, con sus compañeros y entorno y sobretodo con sus familias y amigos cercanos.</p>	
4. BIBLIOGRAFÍA	
<ul style="list-style-type: none"> • Medina, V. (2016) "Lo psicosocial una aproximación desde la transdisciplinariedad". Fondo Editorial Universidad Antonio Narino. Bogotá, Colombia. • Medina, V. (2009) "Metodología de la Atención e Intervención Psicosocial". Fondo Editorial Universidad Antonio Narino. Bogotá, Colombia. 	

- Fernández, A., Rodríguez, B.. (2002) “Habilidades de entrevista para psicoterapeutas. Con ejercicios del profesor”. Editorial Descleé de Brouwer. Bilbao, España.
- Psicología y mente (2020) “Terapia centrada en el cliente”. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/clinica/terapia-centrada-cliente-carl-rogers>

5. ANEXOS

(Elaboración facultad Terapias psicosociales)

POSTINFORME #8

Fecha: 22/05/2021

La reunión se desarrolla con la asistencia de 11 mujeres, entre ellas la nutricionista y la directora del banco de alimentos de Cajicá. La sesión se desarrolla de forma amena y participativa, varias participan en el chat y otro par utiliza el micrófono.

La directora del banco celebra el cierre del proceso, agradece y felicita a las participantes por su compromiso y tiempo invertido en el aprendizaje de estas herramientas.

A continuación comparto el link con el que se podrá ingresar a la grabación de la sesión

LINK: <https://drive.google.com/file/d/19w3ycbC5ziNEgVrX25hrm-a3apyUY3M8/view?usp=sharing>
 Transcripción: https://drive.google.com/file/d/1mIf97VE5Y6ApLk9-HLO7dHoryY_Vb3k0/view?usp=sharing

Técnicas empleadas: Centrada en el cliente.

Logros: Se recibe retroalimentación, se concluye positivamente el proceso y se celebra el aprendizaje y el trabajo en los diversos y pertinentes temas.

12.7 Anexo 7

CARTA INSTITUCIONAL

(PENDIENTE)

