

**LA RESILIENCIA Y EL EMPODERAMIENTO EN HOMBRES Y  
MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR EN EL  
MUNICIPIO DE CAJICÁ**

**LAURA ISABEL PARRA MENESES**

**UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO**

**TERAPIAS PSICOSOCIALES**

**BOGOTÁ D.C., 2021**

**LA RESILIENCIA Y EL EMPODERAMIENTO EN HOMBRES Y  
MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR EN EL  
MUNICIPIO DE CAJICÁ**

**LAURA ISABEL PARRA MENESES**

***TRABAJO DE GRADO PRESENTADO COMO PRERREQUISITO  
PARCIAL PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
PROFESIONAL DE TERAPIAS PSICOSOCIALES***

**UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO  
TERAPIAS PSICOSOCIALES  
BOGOTÁ D.C. 2021**

## Contenido

Planteamiento del Problema .....	4
Justificación.....	5
Objetivo General.....	7
Marco teórico.....	8
Diseño Metodológico.....	12
Programa de atención e intervención psicosocial.....	14
Resultados .....	18
Conclusiones.....	26
Recomendaciones .....	29
Bibliografía.....	30
Anexos.....	33

## **Planteamiento del Problema**

A lo largo de la historia se ha venido observando un comportamiento violento por parte del ser humano, sin embargo, también se ha conocido y establecido distintas categorías dentro de este comportamiento como la violencia intrafamiliar la cual según Camacho et al (2020) “es la acción de algún miembro de la familia contra alguno(s) de sus integrantes en el espacio de convivencia familiar, en contra de su voluntad o deseo. Abarca ofensas de palabra, daño físico o psíquico, intimidación, abuso sexual o control económico” (p. 24).

Con base en lo anterior, cuando se habla de violencia intrafamiliar se reconoce como víctima principal a la mujer, niños y ancianos, dejando como principal victimario al hombre. Sin embargo, es importante reconocer que la violencia no solo se da por parte del género masculino, sino por lo contrario, estos también pueden ser víctimas de ella, como se puede observar en el boletín mensual del Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses entre los meses de enero a noviembre del 2020 se presentaron un total de nueve mil novecientos dieciocho (9.918) casos de violencia contra el hombre versus a quince mil ochocientos noventa y ocho casos para el año 2019. (Instituto Colombiano de Medicina Legal y Ciencias Forenses, 2020)

Por otro lado, la información que se tiene acerca de las mujeres víctimas de violencia es abundante, con relación a la dada en el género masculino. Estas diferencias pueden ser dadas por varios factores que según Trujano et.al., (2010, citado por Leiva y Lay-Lisboa, 2017). “El maltrato hacia el hombre es difícil de detectar por los factores culturales: los hombres no se atreven a denunciar que son agredidos por una mujer, sea física, psicológica o sexualmente” (p.146).

Considerando lo anterior, es importante realizar un trabajo integral entre hombres y mujeres en donde se maneje violencia intrafamiliar de manera equitativa, para que las víctimas reconozcan esta problemática social y recurran a las autoridades, con el fin denunciar e iniciar un acompañamiento. Con base en lo anterior se realiza la siguiente pregunta: ¿Cómo promover la resiliencia y el empoderamiento en hombres y mujeres víctimas de violencia intrafamiliar en el municipio de Cajicá?.

## Justificación

La violencia intrafamiliar es una problemática social que se ha venido presentando a lo largo de los años, tomando mayor visibilidad a partir de la violencia de pareja, la cual es tipificada como una forma de violencia intrafamiliar, según Sarmiento (2010, citado por López y Ariza, 2017)

La violencia de pareja desde los años setenta del siglo XX se ha visibilizado cada vez más como una problemática del área de salud pública a nivel mundial. (...) Esta violencia es uno de los tipos de violencia intrafamiliar y en el siglo XXI constituye la forma más extendida de violencia de género. (p.87)

Es importante resaltar que la violencia intrafamiliar es una problemática global, en América latina se identifica una alta tasa de violencia intrafamiliar o doméstica que aumentó sustancialmente a causa de la pandemia de Covid-19. “El confinamiento en varios países de América Latina para frenar la pandemia de covid-19 disparó los pedidos de auxilio de víctimas de violencia doméstica”. (AFP, 2020, p.1). En Argentina, según la AFP (2020) al inicio de la cuarentena alrededor de 18 mujeres fueron asesinadas por sus parejas o exparejas, incrementando así las llamadas telefónicas de auxilio en un 39% (p.1). Esto también se observa en países como México, Brasil o Chile. Para el año 2019, se identificaron un total de 3.800 feminicidios aumentando un 8% en América Latina con respecto al año anterior, información brindada por el Observatorio de Igualdad y Género de la CEPAL.

Para el año 2019, a nivel nacional se observa un aumento de la violencia intrafamiliar, según estadísticas dadas por el Instituto Colombiano de Medicina legal, se identificaron diecisiete mil ciento cuarenta y ocho (17.148) casos de violencia contra el hombre, mientras que, cincuenta seis mil ciento setenta y una (56.171) fueron casos de violencia intrafamiliar contra la mujer (Instituto Nacional de Medicina Legal, 2019). A nivel local en la ciudad de Bogotá, la información brindada por el Observatorio de Salud de Bogotá (SALUDATA,2020) en el año 2019, se identificaron alrededor de 32.877 casos en donde el 71.3% (23.429) fueron mujeres y un 28,7% (9.448) eran hombres. Para el año 2020 según datos dados por Medicina

Legal se tuvo un total de 12.052 casos de violencia intrafamiliar en la ciudad de Bogotá.

Existen programas en donde se realiza un acompañamiento integral a las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, como lo es el caso del programa de equidad y género del municipio de Cajicá, sin embargo, aún no se han creado programas en donde el hombre sea orientado frente a la violencia de la fue víctima. Este programa de atención e intervención psicosocial orientado a la rehabilitación psicosocial en la resiliencia y el empoderamiento del hombre y la mujer víctima de violencia intrafamiliar, permitió confirmar cuales son las causas por las cuales se da la violencia dentro del hogar, reconocer las capacidades y potencialidades que poseen con el fin de mejorar su calidad de vida, viendo esta situación por la que pasaron como un proceso de enseñanzas, que permita llegar a realizar un proceso triple AAA: Aceptación, Adaptación y Aprendizaje.

## **Objetivo General**

Promover la resiliencia y el empoderamiento en hombres y mujeres víctimas de violencia intrafamiliar en el Municipio de Cajicá a través del programa de atención e intervención psicosocial de la Universidad Antonio Nariño.

## **Objetivos específicos**

- Identificar y fortalecer las capacidades y potencialidades que el sistema psicosocial posee, mediante la logoterapia, imaginería y Gestalt para mejorar su calidad de vida.
- Reconstruir el sentido de vida del sistema psicosocial, a partir del uso de la logoterapia, centrada en el cliente y Gestalt para llegar un proceso resiliente y empoderado.
- Desarrollar un proceso triple AAA en el sistema psicosocial por medio de un proceso de atención e intervención psicosocial con el fin de convertirse en un sistema resiliente y empoderado.

## Marco teórico

Para este trabajo se realizó una intervención psicosocial, basada en el Modelo Psicosocial Emergente (MPE), cuya definición según Medina (2016) es “la formulación epistemológica, ontológica y metodológica de los problemas psicosociales” (p.53). Este modelo permite adquirir una visión más amplia de la problemática y así lograr realizar el proceso de acompañamiento con el fin de dar solución a la misma (Medina, 2016). A partir de esto se toman en cuenta las perspectivas que muestra este modelo las, la perspectiva epistemológica consiste en “hacer una aproximación comprensiva del problema psicosocial” (Medina, 2016, p.55), sin embargo, es importante especificar que un problema psicosocial es:

Situaciones de problemáticas de alta complejidad referidas al impacto de eventos catastróficos de origen natural o antrópico, al riesgo que tienen las poblaciones vulnerables de sufrir el impacto de un evento catastrófico de origen natural o antrópico, y a la necesidad de alcanzar el bienestar en poblaciones interesadas en mejorar su calidad de vida. (Medina, 2016, p. 79-80).

Esta definición permite comprender más a fondo el modelo psicosocial emergente ya que es una base importante para especificar en cada visión, retomando la perspectiva epistemológica que se nombró anteriormente y que busca comprender el impacto del evento catastrófico teniendo en cuenta tres aspectos: “Cuando existe el impacto de un evento catastrófico sobre un sistema psicosocial, para comprender el producto que emerge entre un sistema psicosocial, evento catastrófico, impacto producido por un evento catastrófico con el fin de avanzar en la rehabilitación” (Medina, 2016, p.56), cuando se está en riesgo de sufrir el impacto de un evento catastrófico y cuando se quiere mejorar la calidad de vida de un sistema psicosocial. Dentro de lo epistemológico se toman como base principal tres teorías: teoría de las catástrofes, fenomenología y teoría de las capacidades, obteniendo una visión holística acerca del problema psicosocial y su impacto. La teoría de las catástrofes creada por (René Thom, 1972, como lo citó Medina,2016), la cual consiste en “comprender y considerar todas las transformaciones que se producen de un modo



brusco, imprevisto, dramático o de modo lento, pero que siempre implican cambio en un sistema o estructura” (p.61). Esta teoría permite identificar que en algunos casos los eventos catastróficos se pueden dar de varias maneras y no siguen un ciclo establecido; sin embargo, esto siempre va a crear una afectación al sistema psicosocial a nivel estructural, funcional y cualitativo (Medina, 2016).

La fenomenología permite hacer una reflexión sobre el problema y como el sistema psicosocial toma el evento catastrófico, la libertad de cambio, cómo se relaciona con los demás y la libertad de decisión frente al riesgo y a su calidad de vida (Medina, 2016). La teoría de las capacidades consiste según Medina (2016) en “reconocimiento de los derechos de los sujetos, como actores activos de su desarrollo y como agentes de su propio cambio” (p.77), esta teoría habla sobre las capacidades que tiene cada sistema de lograr salir adelante pese a la existencia de un evento catastrófico o al riesgo de sufrir un evento catastrófico y así lograr un “CAS”: Sistema complejo adaptativo que aprende a partir de las experiencias y se adapta a un nuevo estilo de vida, creando el proceso triple AAA “Aceptación, Adaptación y Aprendizaje”.

La perspectiva la ontológica permite reconocer el tipo de evento catastrófico ya sea tipo I, II, III; se habla de tipo I que según Medina es (2016) “la objetivación de situaciones, fenómenos y procesos que conforman una realidad compleja de un sistema psicosocial impactado por un evento catastrófico” (p.81). En esta etapa se identifica al sujeto que puede ser (persona, familia, grupo, comunidad o sociedad), a los otros y al contexto complejo. Y como última perspectiva se habla de la metodológica, hace referencia “Al modo de actuar sobre los problemas psicosociales (...) reconocimiento, observación, creación, innovación, investigación, organización, acción...” (Medina, 2016, p.89), por medio de la atención e intervención psicosocial y la Investigación Acción Participativa que permite que el sistema logre tomar decisiones y acciones que mejoren su calidad de vida, fortalecer las capacidades (...), así llegue a ser autónoma y autodeterminada según Lewin (citado por Medina, 2016). Estas perspectivas van de la mano ya que permiten explicar, identificar y

aplicar un proceso de atención más completo teniendo en cuenta la parte teórica y práctica de cada una de ellas.

El problema que se abordó en este trabajo fue la violencia intrafamiliar entendida como “una manifestación de violencia interpersonal, en la que se incluyen daños físicos, psicológicos o sexuales provocados por un miembro de la familia hacia uno o más miembros de ésta” Camacho et al., (citado por López y Rubio., 2020). Es importante demarcar que gran parte de la violencia sufrida es causada por uno de los miembros de la familia que busque imponerse por sobre los demás, esto puede ser causado por el aprendizaje cultural que se transmite por generaciones, dando así una lealtad correspondiente, es decir, que serán víctimas de violencia aquellos miembros de la familia que sean vistos como débiles o incapaces de defenderse, tal como lo relata Vera, Loredo, Perea y Trejo (citado por Orozco, et al., 2020) afirma que:

La violencia contra la mujer es difícil de erradicar, puesto que es una cuestión de aprendizaje que se transmite de una generación a otra, pues las personas han sido socializadas en la creencia de que la mujer forma parte de una categoría secundaria con respecto al hombre. (p.57)

Esta problemática social se ha venido presentando a lo largo de los años, causando que una gran parte de ella sea normalizada y aceptada dentro de la sociedad, tal es el caso de los constructos sociales que tanto el hombre como la mujer deben cumplir. En el primer caso se entiende que el hombre es el que debe de cumplir con la manutención del hogar, mostrar poder sobre los demás integrantes de la familia, sumándole a esta la presión social por el cumplimiento de su sexualidad y su reproducción. Caso contrario al de la mujer la cual debe ser delicada, tierna, sensible, cumplir su rol materno, respetuosa, llegar a ser femenina. (Rodríguez, et al.,2017). Estas creencias generan cierta presión social lo que hace que tanto el hombre como la mujer busquen una aceptación de sus acciones con el fin de no ser juzgado o estigmatizados.

Por otra parte, la violencia intrafamiliar no es solo aplicada contra las mujeres, a continuación, se hará una comparación entre los hombres y mujeres que han sido víctimas de este flagelo. Para la mujer las situaciones en donde se presenta la violencia

son: Motivos pasionales tales como los celos, infidelidades y control sobre la pareja, dependencia económica, el consumo de alcohol y drogas por parte de la pareja, violencia o abuso en su niñez, bajo nivel educativo y pobreza, (Giraldo, 2016). Mientras que, en el hombre se puede identificar que las situaciones son, hacer parte de un nivel sociodemográfico medio-bajo, no contar con el apoyo de sus familiares o amigos, consumo de alcohol por parte de su pareja, dificultad para manejar las emociones por parte del victimario, celos, (Hundken,2010; Leiva y Lay-Lisboa, 2017). Con base a lo anterior se identifica que las causas que hacen que alguien se convierta en víctima de violencia intrafamiliar son similares tanto para hombres como mujeres.

Teniendo en cuenta que son varias las bases por las que se da la violencia, se debe resaltar las consecuencias que esto trae para la víctima de esto, tales como baja autoestima, tristeza, ansiedad, miedo, impotencia y temor, cefaleas, hipertensión, discapacidad parcial o total, infecciones de transmisión sexual, embarazos no deseados, abuso de drogas y alcohol, pensamientos e intentos suicidas, trastornos del sueño, ansiedad, repetición del ciclo de violencia. (Quintero, et al.,2017; Giraldo, 2016). Por tal motivo, es importante que la víctima trabaje en un proceso de resiliencia. El cual según Medina (2009) es:

La capacidad que posee el sistema psicosocial de afrontar y superar a pesar de las adversidades, un evento catastrófico (...) resignificando su proyecto de vida y horizonte vital a partir de las potencialidades que posee en sus diferentes dimensiones. (p.69).

Lo que le va a permitir trascender frente al evento catastrófico del cual fue víctima, reconociendo sus habilidades y capacidades y partiendo de ellas realizar un proceso de empoderamiento que es “un proceso de desarrollo de las mujeres que se logra mediante la superación de las desigualdades existentes entre hombres y mujeres” Longwe y Clarke asociados (citado por Villatoro., 2019). Este les permitirá a las víctimas de violencia intrafamiliar reconocer e identificar su sentido de vida, entendido como “el significado concreto de la vida de cada individuo en un momento dado” Frankl (como lo cito Akl, Jiménez y Aponte, 2009)

## Diseño Metodológico

Para realizar la investigación se tomó como base fundamental la Investigación Acción Participa, que busca hacer partícipe al sistema psicosocial con el fin de que esté llegue a ser autónomo y autodeterminado frente al proceso que se esté llevando, como lo relata Lewin (citado por Medina, 2016). Teniendo en cuenta lo anterior se continúan mostrando las categorías que se tomaron en cuenta para realizar la investigación:

- I. **Tipo de estudio:** Es un tipo de estudio descriptivo el cual busca “especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población” (Sampieri, 2014, p.92), esto permitió “mostrar con precisión los ángulos o dimensiones de un fenómeno, suceso, comunidad, contexto o situación” (Sampieri, 2014, p.92).
- II. **Población:** El estudio se realizó en el municipio de Cajicá en la secretaría de desarrollo social, en el ámbito de equidad y familia
- III. **Muestra:** Se tuvo en cuenta la población que se maneja dentro de la secretaría de desarrollo social.
- IV. **Tipo de muestra:** Fue un muestreo casual o accidental son “muestras que se toman por los casos disponibles a los cuales se tienen acceso” (Battaglia,2008, citado por, Sampieri,2014).
- V. **Técnicas de recolección:** Se realizó una entrevista semiestructurada (**Anexo #2**), se tienen en cuenta la parte práctica cuyo fin es centrarse en el objetivo de la entrevista y en la atención del participante y lo ético que consiste en las posibles consecuencias al hablar de algunos temas. (Sampieri, 2014, p. 407). Y un grupo de enfoque (**Anexo #3**), el cual son entrevistas grupales de alrededor de 10 participantes que comparten algún tema en específico. (The SAGE Glossary of the Social and Behavioral Sciences, 2009j; y Krueger, 2004, Como lo citó Sampieri, 2014).

VI. **Criterios de inclusión:** Se tuvo en cuenta a hombres y mujeres que hayan sido víctimas de violencia intrafamiliar, mayores de edad, entre 20- 60 años, con un acompañamiento legal ya previo, no presentar ningún trastorno el cual afecte la veracidad de la información que brindará durante este estudio.

VII. **Consideraciones éticas:** Este trabajo se realizó teniendo en cuenta que la aplicación de investigaciones en seres humanos debe estar regida bajo la resolución 8430/1993, la cual establece normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, lograr realizar esta investigación se cumplieron ciertas normas como la existencia de un comité ético, el respeto, dignidad y protección de los derechos y bienestar de los participantes, igualmente un consentimiento informado aplicado al sistema psicosocial (**Anexo #1**), se toma en cuenta el código deontológico del terapeuta psicosocial.

VIII. **Cronograma General:**

<b>Meses</b>	<b>Semanas</b>	<b>Actividad</b>
Febrero	8 de febrero a 12 de marzo.	Creación del anteproyecto, aplicación de encuestas, evaluación psicosocial.
Marzo	13 de marzo a 16 de abril.	Evaluación psicosocial, diagnóstico psicosocial, inicio de sesiones y encuentros, creación de la propuesta psicosocial.
Abril	10 de abril a 14 de mayo.	Aplicación de la propuesta psicosocial, continuación de sesiones y encuentros con el sistema psicosocial (intervenciones individuales y grupales)
Mayo	14 de mayo a 2 de junio.	Aplicación de la propuesta psicosocial, continuación de sesiones y encuentros con el sistema psicosocial (intervenciones individuales y grupales), finalización de los encuentros.
Junio	Semana del 2 de junio.	Cierre de los encuentros.

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

Para la consecución del programa de atención e intervención psicosocial desde la rehabilitación psicosocial orientado a hombres y mujeres víctimas de violencia intrafamiliar en el municipio de Cajicá, se tomaron en cuenta las etapas planteadas dentro de la rehabilitación psicosocial las cuales son: Evaluación psicosocial, diagnóstico psicosocial, atención e intervención y rehabilitación psicosociales. A continuación, brindará la información relacionada a que actividades se realizaron en cada una de estas etapas.

- **Evaluación psicosocial:** En esta etapa se buscó identificar el sistema psicosocial (Grupo), si se encontraba en discapacidad o trauma psicosocial, para poder identificar y catalogar al sistema psicosocial se realizaron encuestas y un grupo focal. Estos espacios permitieron identificar el tipo de violencia que se presentó en mayor proporción, la cual fue la violencia psicológica. De igual manera se observó que el sistema psicosocial contaba con un constructo social en donde se catalogan a las mujeres como delicadas, amorosas, llenas de virtudes, mientras que los hombres deben ser amorosos, respetuosos y responder por el hogar, igualmente que las causantes principales de violencia era el alto consumo de alcohol, manipulaciones, humillaciones, burlas, relaciones extramatrimoniales y comparaciones.
- **Diagnóstico psicosocial:** Teniendo en cuenta la etapa de evaluación psicosocial se continuó con el diagnóstico psicosocial en donde se buscó identificar necesidades, satisfactores y potencialidades del sistema psicosocial. Se inició realizando la historia psicosocial en la cual se aplicó a grupo, ya que las participantes cumplían con los criterios de inclusión para poder realizar un proceso de atención e intervención psicosocial en grupo. Se realizaron encuentros en donde se aplicó la logoterapia en especial la actividad ¿Quién soy?, esta actividad permitió reconocer y obtener más información sobre el sistema psicosocial como la visión que tienen de sí mismas, cualidades, defectos, experiencias. Igualmente se aplicó el genograma a nivel individual, el cual permitió identificar conductas violentas dentro del hogar, convivencia, enfermedades, consumo de SPA, alcohol o tabaco, entre otros.

Esto permitió reconocer necesidades, satisfactores y potencialidades. Dentro de estas necesidades se identificaron que el sistema psicosocial debía estar en espacios en donde abunde el respeto y fortalecer los valores dentro del núcleo familiar. Por otro lado, se logró identificar dentro de los satisfactores que el sistema psicosocial suplía estas necesidades a partir de, un acercamiento a nivel monetario y agresivo por parte del sistema familiar (**Tipo de satisfactor: Pseudo satisfactor**). Igualmente, el sistema psicosocial en algunas ocasiones perdió la comunicación. Se observó que el sistema psicosocial centraba la creación de valores dentro del núcleo familiar a partir de la religión que profesaban (**Tipo de satisfactor: Inhibidor**).

Sin embargo, se identificó que el sistema psicosocial contaba con un trabajo estable, acceso a la educación y servicios básicos, dando así las potencialidades que como sistema psicosocial poseen.

- **Atención e intervención psicosocial:** Se realizaron un total de 10 encuentros grupales, en donde se trataron temas como los recursos internos y externos. Para la aplicación de este taller se manejaron técnicas como la logoterapia en la que se usó el logocuento y una silueta en la que se reconocían los recursos internos y externos. Por otro lado, se hizo uso de la imaginación guiada con el fin de reconocer y apropiarse de estos mismos; también se trabajó en el tema de manejo de emociones en donde se hizo uso de técnicas como Gestalt, con el fin de centrar al sistema psicosocial en el aquí y ahora y centrada en el cliente para identificar sus necesidades. Se aplicaron otros temas como la confianza en sí mismas junto con la autoestima y amor propio, en donde se hizo uso de técnicas como Gestalt y logoterapia. Además, se hizo uso de técnicas como el espejo, me hago responsable, creación de collage y anuncios, para que el sistema psicosocial resaltara sus cualidades y fortalezas. Igualmente se aplicó técnicas como la Gestalt y técnicas de relajación en los dos talleres que trataban el perdón. Por último, se aplicó el tema de comunicación y relaciones asertivas en el que se aplicaron técnicas como Gestalt y centrada en el cliente con el fin centrarse en su presente y así aplicar nuevas formas de comunicación para así mejorar las relaciones asertivas.

Durante esta etapa también se realizaron dos encuentros con otros (familia nuclear y extensa) y contexto complejo (Amistades), en el que se trataron temas como el manejo de emociones y la resiliencia. En el primer encuentro se realizó la actividad del pastel de emociones en las que debían realizar un pastel con base a las emociones que creía importantes para reconocer cuales de estas se daban en su cotidiano vivir. Igualmente, se les compartió un video en el que se habla sobre la diferencia entre la emoción y el sentimiento, con el fin de poder reconocer cuando se van a dar o presentar las emociones y cuando los sentimientos, esta actividad se centró en la técnica Gestalt. Para la aplicación del tema de resiliencia se hizo uso del cuadro yo tengo, yo soy, yo puedo, yo estoy, con el fin de identificar potencialidades, capacidades y fortalezas que el sistema psicosocial posee para llegar a ser un ser más resiliente pese a las dificultades que se presenten durante su ciclo vital.

Además, se realizaron tres encuentros con sujeto en donde se trataron temas como Autoestima y proyecto de vida, en la que se hizo uso de técnicas como logoterapia, en la cual se aplicó el proyecto de vida inverso y Gestalt en donde se usó la técnica del espejo y la creación de un collage. Otro tema por tratar fueron las lealtades familiares en donde se hizo uso de técnicas como centrada en el cliente y Gestalt, también se tomó de base una etapa del Dottydots que se aplica en logoterapia con el fin de aplicarlo en el encuentro con el sistema psicosocial. Por último, se trabajó el tema de manejo del tiempo en el que se hizo uso de técnicas como Gestalt y centrada en el cliente para centrar al sistema psicosocial en su presente, en el aquí y ahora.

- **Rehabilitación psicosocial:** Se buscó llegar a un proceso triple AAA en donde se haya hecho uso de los aprendizajes que se dieron en el acompañamiento psicosocial durante la etapa de atención e intervención, con el fin que esta sea autogestionada y autosostenible. Se identificó que el sistema psicosocial reconoció la importancia del perdón y la forma en cómo se pueden presentar, la importancia del amor propio que permite mejorar la percepción que tienen de sí mismas, junto con el reconocimiento de potencialidades y capacidades que el sistema psicosocial posee permitiendo así un empoderamiento de estos mismo para la aplicación de estas en sus hábitos y estilos de vida. Igualmente, se trabajó con proyecto de vida permitiendo



reconocer los logros y metas que el sistema psicosocial ha conseguido a lo largo de su ciclo vital y aquellas que desean cumplir reconstruyendo su nuevo proyecto de vida con el fin de mejorar la visión que tienen de sí mismas teniendo en cuenta los logros obtenidos. Además, se logró identificar por parte del sistema psicosocial que los conflictos que se puedan presentar a lo largo de su ciclo vital no deberían manejar su vida, por lo que, si es necesario aceptarlo y aprender de él con el fin de poder seguir mejorando su estilo y calidad de vida, cada temática permitió trabajar temas relacionados con la resiliencia y el empoderamiento como lo fueron el perdón, la autoestima, la confianza en sí mismas, las relaciones y comunicaciones asertivas.

## Resultados

A continuación, se compartirán los resultados obtenidos dentro del programa de atención e intervención psicosocial, hablando inicialmente del problema psicosocial, sistema psicosocial, metapropósito y Modelo psicosocial emergente.

- **Problema psicosocial:** Para la identificación del problema psicosocial, se toma en cuenta que el sistema psicosocial ya fue víctima del evento catastrófico por lo cual se reconoce este problema como tipo I. Se identificó el sistema psicosocial, evento catastrófico e impacto de este, dentro del evento catastrófico se reconoció que este fue de origen antrópico, ya que este es causado por el hombre, según tipo paralelo, ya que el sistema psicosocial era víctima de violencia física y psicológica en el mismo momento, según presentación, ya que la violencia que se presentó era continua dentro de la vivienda en la que convivía el sistema con el agresor.

El impacto del evento catastrófico es entendido como “la huella que deja un evento catastrófico en un sistema psicosocial” (Medina, 2009, p.156), se habla desde la afectación a nivel estructural, funcional y cualitativo, por lo que se logró identificar pérdida del vínculo paternofilial, desconfianza en los hombres, dificultad para expresar emociones e iniciar otra relación sentimental, sentimientos de culpa y temor. Esto se pudo observar en el anexo cuatro (Anexo #4, p 36-8<sup>o</sup>), los cuales hablan sobre las entrevistas semiestructuradas y grupo de enfoque, en los que se pudo observar que, la violencia psicológica (42%) era la más usada por parte del agresor contra su víctima, seguida de la violencia física (41%) y violencia económica con un (17%). (**Gráfica #1**).

Además, de las conductas agresivas por parte del victimario, las cuales eran: Uso de la violencia física y psicológica con un (35% -27%), junto al maltrato infantil con un (27%), trayendo consigo baja autoestima con un (11%), observado a partir de la aplicación del grupo de enfoque. (**Gráfica #2**)



(Gráfica °1, Tipos de violencia, obtenidos por la aplicación de la entrevista semiestructurada)



(Gráfica °2, Conductas violentas, obtenidos por la aplicación de la entrevista semiestructurada)

- Sistema psicosocial:** Identificar si se puede realizar una atención e intervención psicosocial ya sea para sociedad, comunidad, grupo, familia o sujeto, con base a lo anterior, se identificó al sistema psicosocial como un grupo de ocho mujeres que habían sido víctimas de violencia intrafamiliar, cuyas edades estaban entre los 24 y 48 años, el lugar de vivienda era dentro del Municipio de Cajicá, igualmente tres de ellas eran madres cabezas de hogar y dos de ellas estaban estudiando un pregrado, durante el proceso del programa algunas participantes tuvieron que retirarse por motivos laborales, personales y de salud. Además, se identificó como otros a familia nuclear y extensa, además, al contexto complejo como amistades cercanas.
  - Grupo:** Se identificó como grupo, ya que el sistema cumplía con los requisitos exigidos dentro de los criterios de inclusión expuestos anteriormente (página 11). Se realizó el acercamiento al sistema psicosocial por medio de la Secretaría de Desarrollo Social del Municipio de Cajicá.

Se aplicó un proceso de atención e intervención psicosocial en el que se trataron temas como, felicidad, confianza en sí mismo, autoestima y amor propio, perdón, comunicación y relaciones asertivas, además, se aplicaron diez (10) intervenciones grupales y tres (3) individuales, en estas últimas se trataron temas como autoestima y proyecto de vida cuyo objetivo era identificar la visión que tiene de sí misma por medio de técnicas como Gestalt y logoterapia, esto permitió obtener un espacio en donde se lograra reconocer su proyecto de vida y a sí misma de nuevo como el ser singular que es. Igualmente se trabajó el tema de

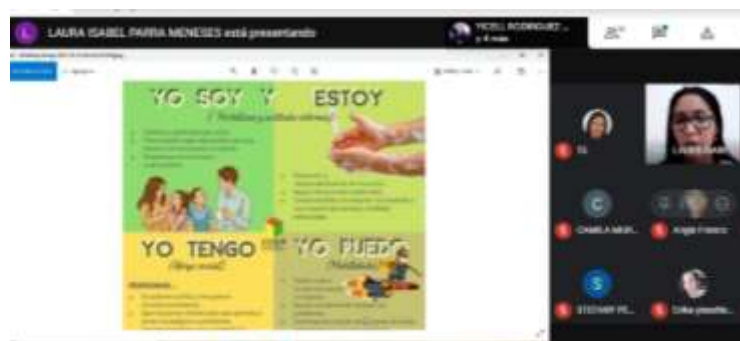
lealtades familiares que buscaba identificar aquellas lealtades que poseía ya sean positivas y negativas, esto se realizó por medio de técnicas como la Logoterapia y Gestalt, lo que permitió reconocer las lealtades que a lo largo de su ciclo vital ha seguido realizando y crear un compromiso para romper con aquellas que le han generado algún daño. Se finalizó con el tema de manejo del tiempo libre su objetivo era mejorar el uso del tiempo por parte de la participante por medio del uso de la Gestalt, ya que esta permite centrarla en el aquí y ahora, esto logró que se creara una nueva rutina para ir aplicándola poco a poco en su estilo de vida y la importancia de siempre buscar motivación en la realización de las actividades. (**Anexos # 6, p.110- 153**)

Las metas o logros de las intervenciones grupales se obtuvieron por la aplicación de técnicas como Centrada en el cliente, logoterapia y Gestalt, permitiendo así crear espacios para expresar y reconocer las emociones que se viven diariamente, reconocer y fortalecer las habilidades, capacidades y potencialidades, que el sistema psicosocial posee, tales como: La determinación para realizar cosas, a nivel laboral la alta capacidad de trabajar, la perseverancia, tolerancia, el apoyo familiar y social. Reforzar la visión que tienen de sí mismas reconociendo aspectos positivos en su ciclo vital, crear un proceso de reflexión, sanación y expresión de las problemáticas que les afectaban y reconocer la importancia de soltar estas cargas, además, conocer y crear nuevos canales de comunicación dependiendo siempre del ciclo vital en el que estén los individuos. (**Anexos #7, p.154-171**)

2. **Otros y contexto complejo:** Se identificó a otros como familia nuclear y extensa ya que se está hablando sobre violencia intrafamiliar y a contexto complejo a las amistades ya que en algunos casos se presenta un aislamiento realizado por el agresor hacia la víctima lo que le impide tener cercanía ya sea con sus amistades o familiares, tal como lo afirma (Walker, 2012, Pérez y Montalvo, 2014. cómo se citó en Caba, Torres, Boluda, Callejas y Rodríguez, 2018) “El agresor somete a la pareja al aislamiento social a través de una serie de conductas de control y restrictivas que impiden relacionarse con familiares y amistades, debilitan su autonomía y toma de decisiones” (p.2).

Se llevaron a cabo dos encuentros grupales en donde se manejaron temas como el manejo de emociones, en el cual se efectuó una actividad llamada el pastel de emociones por medio de la técnica Gestalt, su objetivo principal era reconocer la diferencia entre emoción y sentimiento, esto se logró a partir de un video, el cual indicaba y explicaba la diferencia entre ambos y se sugería un ejercicio el cual junto con el pastel de emociones se realizó, permitiendo así crear estrategias y herramientas para poder manejar de manera más sencilla las emociones, además, de la importancia de permitirse sentir las emociones negativas.

En el segundo encuentro se planteó trabajar el tema de resiliencia, este tema se desarrolló por medio de la técnica Gestalt haciendo uso del yo tengo, yo soy, yo estoy y yo puedo (**Fotografía #1**), en el que debían consignar sus fortalezas y actitudes internas, el apoyo social y habilidades, para así poder analizar cada uno de estos aspectos que los hace ser un ser único y singular, con el fin de poder identificar y analizar el significado de la resiliencia, lo que permitió reconocer las características que hacen que una persona llegue a ser resiliente. (**Anexos #8. P.172-180**).



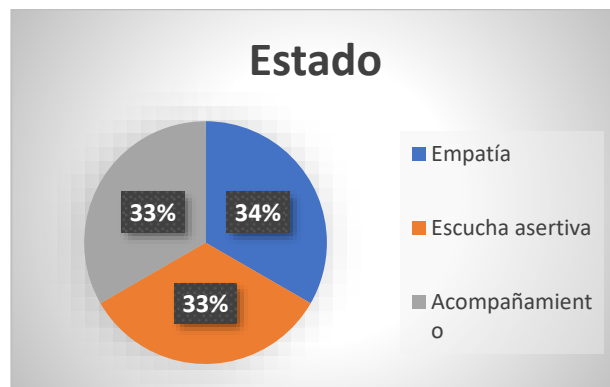
(Fotografía °1, encuentro con otros y contexto complejo, tema: Resiliencia)

Estas temáticas se lograron realizar ya que se aplicó un proceso de evaluación y diagnóstico psicosocial en el que se hizo uso de entrevistas semiestructuradas, cuyo objetivo era indagar sobre la perspectiva que tenían acerca de los comportamientos que debían tener hombres y mujeres, a lo que respondieron, “los hombres deben ser respetuosos, amorosos, comprensivos, deben aceptar sus errores, mientras que las mujeres deben ser decididas, amorosas, respetuosas y llenas de virtudes, sin embargo, para una de las participantes, el tema de separar los comportamientos tanto del hombre como el de la mujer deben de cambiar, ya que están hechos para complementarse el uno del otro, para servirse mutuamente y equitativamente”, (**Figura #1**). Adicionalmente, se realizó un grupo de enfoque en el que se

indagó sobre las causas más comunes en las que se presentaba la violencia y la perspectiva que tenían sobre el Estado y el acompañamiento que este les brindaba, en el que se evidenció la necesidad de brindar un acompañamiento más riguroso por parte de los psicólogos y trabajadores sociales, mayor capacitación por parte de estos mismos, al momento de presentarse estas situaciones, mayor empatía y escucha activa. (Gráfico #3)



(Figura °1, comportamientos de hombres y mujeres, obtenido de la entrevista semiestructurada)



(Gráfico °3, apoyo del Estado, obtenido a partir del grupo de enfoque)

- Metapropósito:** El metapropósito en el que se aplicó el programa de atención e intervención psicosocial corresponde la rehabilitación psicosocial, en la que según Medina (2016) “Resignificar el sentido de vida, reconstruir el horizonte vital y construir un nuevo plan de vida promoviendo la autogestión, la sostenibilidad y sustentabilidad desde un enfoque psicosocial emergente” (p. 97). Dentro de la Rehabilitación psicosocial se habla de la creación y orientación a un proceso triple A, entendida como aceptación, adaptación y aprendizaje, cada una de estas se logró por medio de actividades encaminadas al cumplimiento de este. En la etapa de aceptación se buscó que está fuera de manera positiva, que es entendida como la posibilidad de recuperación, creación de soluciones, comportamientos activos que se van a relacionar al evento catastrófico (Medina, 2009), el sistema psicosocial se permitió aceptar el evento catastrófico con un suceso del que fue víctima, esto se obtuvo por medio de un proceso de sanación y perdón, autoestima y amor propio, además, de

proyecto de vida, lo que permitió reconstruir y resignificar su horizonte vital junto al sentido de vida.

Para el proceso de Adaptación se reconoce como:

Proceso dinámico de desarrollo de competencias adaptativas a nuevas circunstancias de vida de un sistema en situación inarmónica, está determinado por la habilidad y adaptabilidad para el cambio que potencialice el desarrollo del sistema, lo fortalezca en sus individualidades y relaciones; le posibilite enfrentar las dificultades futuras con flexibilidad, espontaneidad, creatividad; recuperando el control sobre el presente y la planeación futura, satisfaciendo sus necesidades. (Medina, 2009, p.153).

Con el fin de poder trabajar en las competencias adaptativas, el fortalecimiento de habilidades que pueden ser aplicadas en su estilo de vida, se trabajaron temas como el reconocimiento de recursos internos y externos, felicidad, confianza en sí mismas, comunicación y relaciones asertivas, autoestima y amor propio, junto con proyecto de vida, esto se obtuvo por medio del uso de técnicas como Gestalt, logoterapia y centrada en el cliente, adquiriendo así por parte del sistema psicosocial un reconocimiento de sus habilidades, potencialidades y fortalezas que le permitirán salir adelante pese de haber sufrido el evento catastrófico, (**Anexo #6, p 109-152**). Se finaliza con el aprendizaje, el cual permitió adquirir un mayor conocimiento de sí mismas por medio de las temáticas anteriormente mencionadas y así crear un proceso autogestionado, sustentable y sostenible, reconstruyendo si horizonte vital, sentido de vida.

- **Modelo Psicosocial Emergente:** Este programa se basó desde la visión epistemológico que busca comprender el problema psicosocial, habla desde las ciencias de la complejidad en especial con la teoría de las catástrofes, ya que el evento catastrófico que se trabajó se produjo de un modo lento y dramático trayendo consigo cambios a nivel estructural, funcional y cualitativo para el sistema psicosocial, sin embargo, estos cambios pueden brindar una transformación en donde es posible “cambiar la visión del mundo reinterpretar el pasado e imaginar el futuro” (Medina, 2016, p.62). Con base a lo anterior se entraría a hablar sobre la teoría de las capacidades, en la que se busca crear “un proceso de aceptación- adaptación-

aprendizaje permanente y ser resiliente, es decir, lograr ser un sistema complejo adaptativo” (Medina, 2016, p.63), esto se realizó por medio de la creación de herramientas, tales como los talleres educativos y terapéuticos, que le permitieron al sistema psicosocial reconocerse a sí mismas como seres únicos y singulares, fortalecer sus capacidades y habilidades, lo que les produjo llegar a ser un ser resiliente y empoderado. Esto se logró observar durante la sesión de cierre (**Anexo #6, p 149**), en el que se realizaron actividades con el fin de reconocer lo aprendido en ellas, como lo fue el acróstico (**Imagen #2**) y la línea del tiempo (**Imagen #3**).



(Imagen °2, acróstico con la palabra despedida, aplicada en la sesión de cierre)



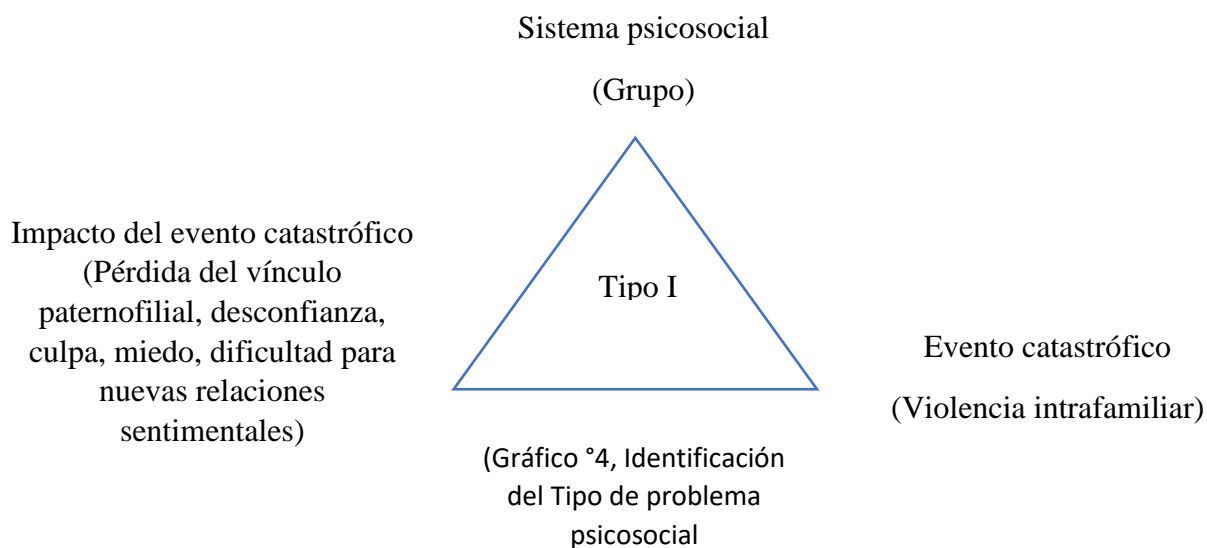
(Imagen °3, línea del tiempo, aplicada en la sesión de cierre)

Igualmente se habla desde la fenomenología existencialista cuyo objetivo es en sí la existencia misma, por lo que esto va a permitir “comprender e interpretar el mundo de la vida (subjetividad) la realidad de los sistemas psicosociales e situaciones específicas” (Medina, 2016,p.65), por lo que se buscó que el sistema psicosocial comprendiera el significado dado por el evento catastrófico y este como se relacionaba consigo mismas, la libertad-responsabilidad que tiene el sistema para reorganizarse después de haber sufrido el impacto del evento catastrófico y este como se relaciona con sus vínculos sociales y familiares. (Medina, 2016).

Partiendo de esta perspectiva se habla de la visión ontológica de la “comprensión e interpretación de los problemas psicosociales, la actuación sobre los problemas psicosociales, dominio y aprovechamiento del conocimiento de los problemas psicosociales” (Medina, 2016, p.78). Se identificó el problema como tipo I ya que se habla del impacto del evento catastrófico sobre el sistema psicosocial, a partir de las



interacciones dadas por el sistema y evento. Se reconoció como sistema psicosocial: Grupo, Evento catastrófico: Violencia intrafamiliar, e impacto del evento: pérdida del vínculo paternofilial, dificultad para iniciar relaciones sentimentales, pérdida de valores, entre otros. (Gráfico #4).



Por último se habla de la perspectiva metodológica la cual habla sobre el modo de actuar sobre los problemas psicosociales, es decir, la atención e intervención psicosocial (Medina, 2016), este proceso se realiza con base la Investigación Acción Participativa, la cual busca que sea el mismo participante, en este caso el sistema busque generar acciones que permitan mejorar sus condiciones de vida, tomando como base las capacidades, habilidades y fortalezas, permitiendo así crear un proceso de participación activa, autonomía y creencia en sí mismas. Para esto se realizaron diez encuentros grupales con sistema psicosocial, en donde se trataron temas como reconocimiento de los recursos internos y externos, felicidad, autoestima y amor propio, confianza en sí mismas, perdón, comunicación y relaciones asertivas, además, se aplicaron tres intervenciones individuales donde se trabajaron temas como el autoestima y proyecto de vida, lealtades familiares y manejo del tiempo libre, sin dejar de lado que también se tuvo en cuenta la participación de otros y contexto complejo en los que se realizaron dos encuentros grupales, trabajando temas como manejo de emociones y resiliencia. Cada uno de estos encuentros le permitió al sistema psicosocial llegar a un “CAS” el cual es el sistema complejo adaptativo de la mano del proceso triple A: Aceptación, adaptación y aprendizaje.

## Conclusiones

La violencia intrafamiliar es una problemática social en la que se puede observar que las principales víctimas de esta son los niños y mujeres, ya que son vistos como débiles e incapaces de defenderse a sí mismos, por lo que se logró identificar durante la aplicación del programa a mujeres víctimas de violencia intrafamiliar fue lo siguiente.

Tras el análisis, se puede inferir que la violencia intrafamiliar, identificada como el problema psicosocial y evento catastrófico, trajo consigo cambios a nivel funcional, estructural y cualitativo al sistema psicosocial, tales como la pérdida del núcleo familiar, pérdida del vínculo paternofilial, pérdida de roles y límites, además de la pérdida de valores, por lo que esto generó un impacto tanto emocional y físico dentro del sistema psicosocial, ya que este fue víctima de agresiones físicas, psicológicas y sexuales por parte de su agresor, que en este caso fue su expareja.

Igualmente se pudo observar que la violencia psicológica fue un pilar importante para los agresores por lo que estas acciones afectaron en alta medida al sistema psicosocial, por lo que se identificó que el sistema psicosocial presentaba baja autoestima, pérdida del sentido de vida, pérdida del proyecto de vida, dificultad para el manejo de emociones. Al reconocer estas consecuencias se trabajó desde técnicas como la Gestalt y logoterapia, lo que le permitió al sistema psicosocial resignificar su horizonte vital y resignificar su vida.

Las participantes que hicieron parte del programa de atención e intervención psicosocial orientado desde la rehabilitación psicosocial eran mujeres entre los 24 y 48 años, separadas, con hijos, un nivel educativo entre universitario y técnicos, al igual contaban con medidas de protección, sin embargo, pese al ser víctimas de violencia intrafamiliar se identificó que el sistema psicosocial reconocía los distintos tipos de violencia y la forma en la que estos eran aplicados, por lo que permitió trabajar con temas relacionados a la autoestima y amor propio, confianza en sí mismas, que se asemejan a las consecuencias que pueden traer ya sea la violencia psicológica, física y sexual.

Se realizó el programa desde la rehabilitación psicosocial ya que el sistema psicosocial ya fue víctima del evento catastrófico y además del impacto de este, por lo que se tomaron en cuenta las etapas de la rehabilitación con el fin de, reconocer el sistema, evento

e impacto, factores protectores como el nivel educativo, reconocimiento de DDHH y factores de riesgo como género, identificar necesidades, satisfactores y potencialidades. De igual manera se trabajó en la creación de una propuesta con el fin de trabajar el manejo de emociones, el reconocimiento de recursos internos y externos, autoestima y amor propio, lealtades familiares, proyecto de vida, además de la resiliencia, permitiendo así llegar a la etapa de la rehabilitación en la que se logró resignificar su horizonte vital, creación del proyecto de vida, fortalecimiento de las capacidades y habilidades, todo esto de una manera autogestionada, sustentable y sostenible, para que sean aplicadas durante todo su ciclo vital, ya que se encuentran entre los 24 y 48 años de edad.

Por otra parte, durante la aplicación del programa se tuvo en cuenta el Modelo Psicosocial Emergente que gracias a las tres perspectivas que se trabajan, desde el punto de vista epistemológico se logró confirmar que este evento catastrófico se dio de manera lenta y dramática, tomando como base la teoría de las catástrofes, de igual manera el reconocimiento de las capacidades que se trabajó, teniendo en cuenta la teoría de las capacidades para así llegar a un “CAS” Sistema Complejo Adaptativo, en el que se realizó un proceso Triple A, además desde la fenomenología se buscó tratar el sentido de vida, horizonte vital del sistema psicosocial con el fin de crear un nuevo significado a su propia vida, empoderado y resiliente, además de como el evento se relacionaba consigo misma y la manera en la que iba a manejarlo o trabajarlo.

La perspectiva ontológica permitió tipificar el evento catastrófico, por lo que facilitó la creación de la propuesta de Atención e intervención psicosocial, identificando al sistema psicosocial, otros y contexto complejo, el evento e impacto, con el fin de sugerir temas relacionados a los impactos reconocidos y así trabajar cada uno de ellos, esto se aplicó desde la perspectiva metodológica la que dio espacio a un proceso de atención e intervención psicosocial, tomando como base la Investigación Acción Participativa, en la que se buscó que el sistema psicosocial de manera autónoma y empoderada participara dentro de su mismo proceso de atención e intervención.

Cada espacio en el que hubo participación por parte del sistema permitió cumplir el objetivo general el cual era: Promover la resiliencia y el empoderamiento en hombres y mujeres víctimas de violencia intrafamiliar en el Municipio de Cajicá a través del programa

de atención e intervención psicosocial de la Universidad Antonio Nariño. Esto a partir de las temáticas sugeridas y trabajadas, los encuentros individuales y grupales, talleres educativos y terapéuticos, técnicas como Gestalt, Centrada en el cliente, logoterapia junto con técnicas de relajación, tal como se sugirió en cada uno de los objetivos específicos, en los que se buscaba identificar y fortalecer capacidades y potencialidades, reconstruir el sentido de vida del sistema psicosocial y el desarrollo del proceso triple AAA, a partir, del proceso de atención e intervención psicosocial.

Dentro del programa que se aplicó se tenía en cuenta, la participación de hombres víctimas de violencia, sin embargo, con esta población no se pudo tener acercamiento alguno, por lo que se realizó un comparativo entre las causas y consecuencias de esta violencia, a partir de la teoría que se obtuvo y se logró identificar que dentro las causas más comunes en las que se presenta la violencia son: hacer parte de un nivel sociodemográfico medio-bajo, no contar con el apoyo de sus familiares o amigos, consumo de alcohol por parte de su pareja, dificultad para manejar las emociones por parte del victimario, celos, (Hundken,2010; Leiva y Lay-Lisboa, 2017). Mientras que, las consecuencias que se observaron son: Baja autoestima, tristeza, ansiedad, miedo, impotencia y temor, cefaleas, hipertensión, discapacidad parcial o total, infecciones de transmisión sexual, abuso de drogas y alcohol, pensamientos e intentos suicidas, trastornos del sueño, ansiedad, repetición del ciclo de violencia. (Quintero, et al.,2017; Giraldo, 2016).

## **Recomendaciones**

Teniendo en cuenta el proceso realizado dentro del programa de atención e intervención psicosocial, se logró identificar que para el sistema psicosocial la manera en la que el Estado les brinda el acompañamiento, se da de una manera en la que no se sienten protegidas o seguras, por esto es importante realizar, mejorar o crear nuevas formas de acompañamiento, en las que las víctimas de violencia se sientan apoyadas y seguras de seguir con el proceso, lo que permitiría disminuir los casos que se presentan de regreso con sus victimarios.

Igualmente, es importante buscar formas de acercamiento a aquellos hombres víctimas de violencia intrafamiliar, ya que dentro de este programa no se pudo tener un encuentro con dichas víctimas, por lo que, se podrían crear programas enfocados a esta población, con el fin de que estos se sientan identificados, apoyados, escuchados y reconozcan que esta problemática, no se debe normalizar, ni callar, pese a ser una población identificada más como victimario que víctima, ya que la violencia intrafamiliar no omite género, orientación sexual o edad.

Teniendo en cuenta que, el programa se aplicó durante la pandemia no se realizaron los encuentros de manera presencial, con el fin de prevenir contagios por causa del Covid-19, es por esto, que se debe reconocer las dificultades presentadas por parte del sistema psicosocial, ya que en algunos casos no se tenía conocimiento de la manera en la que se podrían reunir. Por tal motivo, es importante adaptarse como terapeuta psicosocial en formación, a cada una de las necesidades del sistema y buscar la manera en la que se le facilite al sistema psicosocial participar de manera virtual en cada uno de los encuentros.

## Bibliografía

AFP. (2020, 04 de abril). Violencia doméstica, la otra urgencia de América Latina en cuarentena. Revista Semana. <https://www.semana.com/mundo/articulo/coronavirus-en-el-mundo-crece-la-violencia-domestica-en-cuarentena/664656/>

Aguancha, K. O., Ruiz, L. K. J., & Torres, L. C. (2020). Mujeres víctimas de violencia intrafamiliar en el norte de Colombia. *Revista de ciencias sociales*, 26(2), 56-68.

Arango, L. F. Q., Parra, D. M. I., & Agudelo, C. E. Á. (2017). Factores de la violencia intrafamiliar en el género femenino: análisis comparativo en tres ciudades de Colombia. *Latinoamericana de Estudios de Familia*, 9, 65-79.

Caba, E. Z. L., Torres, C. A., Boluda, R. Z., Callejas, C. B., & Rodríguez, R. A. (2019). Ideación suicida y apoyo social en mujeres maltratadas. *UCE Ciencia. Revista de postgrado*, 7(1).

Camacho, M. R. M., del Valle, G. M. A., González, M. I. G., Chacán, P. J. C., Aguiar, F. D. R. N., Nájera, L. M. G., ... & González, C. A. G. (2020). Violencia intrafamiliar y su repercusión en menores de la provincia de Bolívar, Ecuador. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 49(1), 23-28.

Castillo Saavedra, E. F., Bernardo Trujillo, J. V., & Medina Reyes, M. A. (2018). Violencia de género y autoestima de mujeres del centro poblado Huanja-Huaraz, 2017. *Horizonte Médico (Lima)*, 18(2), 47-52.

Díaz Sanín, M. E. (2020). *Violencia intrafamiliar y masculinidades: discusiones entorno al estereotipo de la violencia de género* (Doctoral dissertation, Universidad Eafit).

Fernández, G., Farina, P., de Fernández, C. A., & Ortiz, E. V. T. (2020). Consecuencias del maltrato infantil en un hospital de Maracaibo-Venezuela. *Revista de ciencias sociales*, 26(1), 187-202.

Floyd-Aristizábal, D., Osorio, S. D. P. L., Ruiz, M. S., López, J. D. L., & Villota, A. Í. R. (2016). Violencia de pareja contra el hombre en Cali, Colombia. *Colombia Forense*, 3(2), 35-42.

Goyeneche, F., Gómez, J. P., & Marmol, O. (2018). Marco interpretativo de la dinámica social de la violencia intrafamiliar en Cartagena. *Saber, ciencia y libertad*, 13(1), 180-197.

Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). Metodología de la Investigación, Sexta Edición México. *DF, Editores, SA de CV*.

Instituto Colombiano de Medicina Legal y Ciencias Forenses. (2020). Boletín estadístico mensual. Recuperado de <https://www.medicinalegal.gov.co/documents/20143/494197/Boletin+noviembre+de+2020.pdf>

Leiva, R., & Lisboa, S. L. S. L. (2017). La construcción simbólica de la violencia hacia hombres en contexto de pareja: Una aproximación en el escenario del norte de Chile. *Salud & sociedad*, 8(2), 138-153.

López-Hernández, E., & Rubio-Amores, D. (2020). Reflexiones sobre la violencia intrafamiliar y violencia de género durante emergencia por COVID-19. *CienciAmérica*, 9(2), 312-321.

López, M. R., Torrado, C. J., Galán, C. H., Ocampo, M. D. R. B., Cohen, A. M. S., & de Martínez, M. D. P. M. (2017). Violencia intrafamiliar desde la perspectiva de género: discurso de víctimas y agresores. *Documentos de trabajo social: Revista de trabajo y acción social*, (59), 233-258.

Lopez-Ramirez, E., & Sosa, G. R. A. (2017). Sexualidad, Salud y Sociedad.

Mas Camacho, M. R., Acebo del Valle, G. M., Gaibor González, M. I., Chávez Chacán, P. J., Núñez Aguiar, F. D. R., González Nájera, L. M., ... & Gruezo González, C. A. (2020). Violencia intrafamiliar y su repercusión en menores de la provincia de Bolívar, Ecuador. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 49(1), 23-28.

María, Medina (2009) Metodología de la atención e intervención psicosocial, Bogotá, Colombia: Fondo Editorial Universidad Antonio Nariño.

María, Medina (2016) Lo psicosocial una aproximación desde la transdisciplinariedad, Bogotá, Colombia: Fondo Editorial Universidad Antonio Nariño.

Mitchell, C., & James, L. (2009). Evolving health policy on intimate partner violence. *Intimate partner violence: A health-based perspective*, 1-18.

Molina Giraldo, E. (2016). Factores de riesgo y consecuencias de la violencia de género en Colombia.

Montiel, F. C. (2019). Eliminar la violencia contra las mujeres en América Latina y el Caribe: objetivo imprescindible para el desarrollo sostenible, la igualdad y la paz. *Análisis Carolina*, (19), 1.

Moanack, P. M. A., Jiménez, E. P., & Aponte, F. L. (2016). Estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar. *Cultura educación y sociedad*, 7(2), 105-121.

Pichón, L. (2010). Violencia doméstica: hombres versus mujeres maltratantes en la ciudad de Barranquilla. *Revista pensamiento americano*, 4(4), 69-79.

Secretaría Distrital de Salud. Observatorio de Salud de Bogotá-SaluData. Recuperado de <https://saludata.saludcapital.gov.co/osb/index.php/datos-de-salud/salud-mental/tasaviolenciaintrafamiliar/>

Sierra, R., Macana, N., & Cortes, C. (2006). Impacto social de la violencia intrafamiliar. *Revista Forensis*, 81-150.

Villatoro Velásquez, C. C. (2019). *Empoderamiento de la mujer frente al desistimiento de las denuncias hechas por víctimas de violencia en el Ministerio Público, Suchitepéquez* (Doctoral dissertation, Universidad de San Carlos de Guatemala).

Zhicay, M. M. I., Segarra, J. I. T., & Lazo, E. T. F. (2018). Factores socioculturales que influyen en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar. *Killkana Sociales: Revista de Investigación Científica*, 2(3), 187-196.



Anexos

Consentimiento Informado (Anexo #1)



**TERAPIAS PSICOSOCIALES**  
**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN EL PROYECTO**  
**La resiliencia y el empoderamiento en hombres y mujeres víctimas de violencia**  
**intrafamiliar en el 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 **La resiliencia y el empoderamiento en hombres y mujeres víctimas de violencia intrafamiliar en el 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: Desarrollar un proceso triple AAA en el sistema psicosocial con el fin de convertirse en un sistema resiliente y empoderado por medio el acompañamiento psicosocial.

La investigación se categoriza como riesgo mínimo

- Identificar y fortalecer las capacidades y potencialidades que el sistema psicosocial posee, mediante la logoterapia, imaginación y Gestalt para mejorar su calidad de vida.
- Reconstruir el sentido de vida del sistema psicosocial, a partir del uso de la logoterapia, centrada en el cliente y Gestalt para llegar un proceso resiliente y empoderado.
- Desarrollar un proceso triple AAA en el sistema psicosocial por medio de un proceso de atención en intervención psicosocial con el fin de convertirse en un sistema resiliente y empoderado.

Acepto participar libre y voluntariamente en el estudio mencionado.

Firma \_\_\_\_\_  
Nombre(s) Apellidos del Participante  
C.C o C.E \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_  
Nombre (s) Apellidos del investigador principal  
C.C \_\_\_\_\_

**Anexo #2 Entrevista  
semiestructurada**



A continuación, te encontrarás con preguntas tipo abiertas, tenga en cuenta que las respuestas que brinde serán usadas solo para la investigación La resiliencia y el empoderamiento en hombres y mujeres víctimas de violencia intrafamiliar en el Municipio de Cajicá.

**Nombre:**

**Edad:**

**Estado Civil (actual):**

**Estrato social:**

**Nivel educativo:**

**Lugar y fecha de nacimiento:**

**N° de hijos (si tiene)**

**¿Para ti que significa una buena relación sentimental?**

---

---

---

**¿Cómo crees que debe ser el comportamiento del hombre y la mujer?**

---

---

---

**¿Qué entiendes con respecto a la violencia intrafamiliar?**

---

---

---

**¿Has sido víctima de violencia física, psicológica, económica? ¿Puedes relatar alguna situación?**

---

---

---

**¿Cuentas con el apoyo de tu familia o amigos, quienes?**

---

---

---

**Cuando hay un conflicto en el hogar, ¿Cómo lo resuelven?**

---

---

---

**¿Sabes qué es empoderamiento y resiliencia?**

---

---

---

*Gracias por responder esta encuesta, recuerde que toda la información que nos brindó  
será solo usada con el fin investigativo*

## Anexo #3 Grupo de enfoque



### Individual

- 1) ¿Cuáles serían las conductas que calificarías como violentas en una relación?
- 2) ¿Cuáles crees que son los motivos por los que se da la violencia intrafamiliar?
- 3) ¿De pequeña fuiste víctima de violencia infantil?

### Familiar

- 4) ¿En qué situaciones se observa mayor agresividad por parte de tu pareja?
- 5) Si tienen hijos, ¿En algún momento los amenazó con no dejarlos ver o denunciar por un posible maltrato de parte suya hacia ellos?
- 6) ¿Algunas veces tu pareja te ha hecho sentir menos, te ha insultado, ha hecho burlas por ser mujer/hombre, Cuáles?
- 7) ¿Qué sucede cuando tú y tu pareja discuten o tienen alguna diferencia?

### Social

- 8) ¿Sienten el apoyo del Estado?
- 9) ¿Cómo crees que debe ser el acompañamiento en personas víctimas de violencia intrafamiliar?
- 10) ¿Qué esperan de estos encuentros?

## Anexo #4 Análisis de datos

### Análisis de datos

A continuación, se presenta el análisis de datos obtenidos mediante una entrevista semiestructurada aplicada en la Secretaría de desarrollo Social de Cajicá, con el fin de obtener más información para realizar de forma más completa la historia psicosocial al igual que reconocer las distintas necesidades que el sistema psicosocial puede presentar, para la aplicación de la entrevista se realizó una lectura previa del consentimiento informado por parte del sistema psicosocial (sujeto).

**Objetivo general:** Promover la resiliencia y el empoderamiento en hombres y mujeres víctimas de violencia intrafamiliar en el Municipio de Cajicá por medio de técnicas como la logoterapia, Gestalt e intervenciones individuales.

### Análisis y transcripción de entrevistas

#### Sistema Psicosocial #1: Sujeto

Preguntas	Respuesta	Conceptos claves	Categorías	Análisis
<b>¿Para ti que significa una buena relación sentimental?</b>	Donde haya empatía, respeto mutuo, compatibilidad con la otra persona, buena convivencia, buena comunicación y cosas en común.	Respeto Empatía Convivencia Comunicación Compatibilidad	Respeto (2) Comunicación asertiva (3) Relación afectiva. (1)	El sistema psicosocial reconoce como una buena relación sentimental aquella en donde exista una buena comunicación, exista empatía y una buena convivencia.
<b>¿Cómo crees que debe ser el comportamiento del hombre y la mujer?</b>	De respeto, no discusiones, una persona centrada, enfocada, de una manera abierta, respetuoso, amable, muy en su lugar, no tener actitudes de agresividad, perderse de sí mismo, tanto un hombre como una mujer, no perder el centro, la mujer, con respeto, mantenerse en su lugar como los parámetros que	Respeto Actitudes agresivas Mantenerse en su lugar. Parámetros de la sociedad.	Respeto (2) Aceptación social (1) Violencia física (3) Relación asertiva. (2)	Identifica que el comportamiento del hombre debe ser respetuoso, sin conductas agresivas y empático, mientras que, la mujer debe acomodarse y adaptarse a los patrones y parámetros aceptados dentro de la sociedad para ella.

	muestra la sociedad.			
<b>¿Qué entiendes con respecto a la violencia intrafamiliar?</b>	Maltrato verbal, físico, agresión, malas palabras, golpes, no tener respeto hacia la libertad del otro, no permitir la tranquilidad y el espacio del otro y dañar el espacio del otro también.	Maltrato verbal, físico. Respeto Libertad Tranquilidad Malas palabras	Violencia física (3) Violencia psicológica (2) Convivencia (1) Confianza (2)	Observa los distintos tipos de violencia y estos como se pueden presentar, tales como la violencia física y psicológica.
<b>¿Has sido víctima de violencia física, psicológica, económica? ¿Puedes relatar alguna situación?</b>	Si, el maltrato por parte de mi pareja, físicamente, psicológicamente, económicamente, me exigía cubrir algunos gastos, me echaba en cara lo que él compraba, que no podía utilizar nada de lo que él compraba, por ejemplo, en comida.	Maltrato físico Maltrato psicológico Maltrato económico	Violencia física (3) Violencia psicológica (2) Violencia económica (1)	El sistema psicosocial reconoce que fue víctima de violencia por parte de su expareja, relata que la a nivel económico se le impedía hacer uso de objetos o comida que comprara o demostrar aquellas cosas que su expareja compraba.
<b>¿Cuentas con el apoyo de tu familia o amigos, quienes?</b>	Si, mis padres.	Padres	Relación asertiva (2) Comunicación asertiva (3) Amor (1)	Cuenta con el apoyo de sus padres lo que permite poder ser resiliente y empoderado.
<b>Cuando hay un conflicto en el hogar, ¿Cómo lo resuelven?</b>	No, pasaba y ya, con el pasar de los días, sin hablarlos, simplemente dejando que el tiempo pasara y ya, no se hablaba mucho al respecto de eso, se dejaba que se calmara la situación y ya.	Tiempo Calma	Comunicación asertiva (3) Conductas evitativas (1) Adaptación (2) Aprendizaje (2)	Se observaron conductas evitativas por parte del sistema psicosocial en responder esta pregunta, sin embargo, se identificó que durante una situación problemática en la búsqueda de su solución se presentaban actos de violencia por parte de su expareja, acto seguido estas

				acciones no se volvían a discutir.
<b>¿Sabes qué es empoderamiento y resiliencia?</b>	Empoderamiento, no permitir que otra persona invada su espacio o lo violente, tener el control de la vida de uno mismo, para no permitir pase sobre mi libertad por La resiliencia es tener la capacidad de surgir después de los conflictos y por las adversidades para salir adelante.	Espacio Control Vida Libertad Surgir Adversidades Salir adelante	Empoderamiento (2) Libertad (1) Confianza (2) Sentido de vida (1) Adaptación (2) Aprendizaje (2) Aceptación (1)	El sistema psicosocial reconoce y comprende con facilidad los significados de las palabras empoderamiento y resiliencia.

## Sistema psicosocial #2: Sujeto

Preguntas	Respuesta	Conceptos claves	Categorías	Análisis
<b>¿Para ti que significa una buena relación sentimental?</b>	Basada en el respeto, honestidad, sinceridad, buena comunicación asertiva, empatía, que esa otra persona con defectos, virtudes, con todos los valores de esa persona.	Respeto Honestidad Sinceridad Comunicación asertiva Empatía	Respeto (1) Comunicación asertiva (3) Empatía (1) Valores (2)	El sistema psicosocial reconoce como factor importante dentro de una relación sentimental el poder mantener una buena comunicación basándose en el respeto, la honestidad y la empatía.
<b>¿Cómo crees que debe ser el comportamiento del hombre y la mujer?</b>	Comprensivo, amoroso, que esté dispuesto a ver sus defectos y cualidades porque somos seres humanos y cometemos errores, igual para eso estamos en la vida para aprender de ellos, que sea una persona honesta y transparente, la mujer igual, tiene muchas virtudes, cualidades, decididas, somos muy valiosas en la vida.	Comprensivo Amoroso Defectos Cualidades Honesto Transparente Virtudes	Relación asertiva (2) Valores (2) Cualidades (1) Reconocimiento (1)	Se identifica que el comportamiento del hombre según el sistema psicosocial debe estar basado en los valores, que logre reconocerse a sí mismo cuando este se equivoca y la mujer también debe cumplir con estos comportamientos sumándole las virtudes que esta posee

<p><b>¿Qué entiendes con respecto a la violencia intrafamiliar?</b></p>	<p>Es un conjunto de muchas palabras, el hecho de un mal gesto de esa persona, no escucharla, de esas violencias de simplemente del hecho de que uno esté cuidando a sus hijos sea maltratada psicológicamente, físicamente, que no le preste atención, son distintas cosas.</p>	<p>Maltrato psicológico Maltrato físico Mal gesto No escucharla</p>	<p>Violencia física (2) Violencia psicológica (2)</p>	<p>Se observa que reconoce la violencia intrafamiliar y los tipos de violencia que se pueden presentar.</p>
<p><b>¿Has sido víctima de violencia física, psicológica, económica? ¿Puedes relatar alguna situación?</b></p>	<p>Si, las tres cuando vivía con el papá de mis hijos, psicológica cuando llegaba tomado, me decía cosas que no tenía que decirme delante de los niños, física hasta el año pasado me agredió no a mi sino a una compañera del trabajo, a veces uno se siente como desilusionado de la justicia que uno no le para bolas a eso, por eso es que en Colombia ha habido tantos feminicidios y a la hora de la verdad nunca hacen nada, lo agreden a uno, lo matan y quedan las cosas así, impunes, económica porque uno de cierta manera cuando es consciente de que tiene un hogar pues tiene que aportar en cuanto a servicios, educación, estudios, ahorita no me ayuda en nada.</p>	<p>Psicológica Tomado Niños Física Agredió Feminicidios Impune Económica Educación</p>	<p>Violencia física (2) Violencia psicológica (2) Violencia económica (1) Maltrato infantil (1) Violencia de género (1)</p>	<p>El sistema psicosocial identifica las veces en las que fue víctima de violencia y como esta llegó a afectar a sus hijos y a terceros.</p>
<p><b>¿Cuentas con el apoyo de tu familia o amigos, quienes?</b></p>	<p>Si claro, mi familia cien por ciento y algunas amistades, mis hermanos, mi papá.</p>	<p>Familia Amistades Hermanos Papá</p>	<p>Relación asertiva (2) Comunicación asertiva (3) Confianza (2) Apoyo (1)</p>	<p>Cuenta con el apoyo y guía de sus familiares y amigos lo que permite tener un espacio seguro.</p>
<p><b>Cuando hay un conflicto en el</b></p>	<p>Pues hablábamos, cuando todo era color de</p>	<p>Hablábamos Infiel</p>	<p>Relación afectiva (1)</p>	<p>El sistema psicosocial identifica que la forma</p>



<b>hogar, ¿Cómo lo resuelven?</b>	rosa, se llegaban a acuerdos y eso, pero pues como todo eso se va perdiendo por muchas cosas, él me fue infiel ya uno le pierde la confianza, entonces ya uno piensa en muchas cosas.	Confianza	Confianza (2) Comunicación asertiva (3)	en cómo se solucionaba era por medio de la comunicación, sin embargo, esto cambia a partir de la infidelidad dada por su expareja
<b>¿Sabes qué es empoderamiento y resiliencia?</b>	Que independientemente de que yo sepa un arte, pues obviamente, digamos en este caso que yo estudié, gracias a Dios estudie uno trata de superarse cada día, amo mi trabajo y amo lo que hago y me gusta la culinaria, gracias a Dios me he defendido y hago tamales en ocasiones y en la resiliencia más o menos, ahorita con lo que estamos pasando uno trata de dar lo mejor de uno mismo y gracias a Dios mi familia me ha ayudado a salir adelante y tengo pareja y es un hombre que me ayuda mucho, uno va aprendiendo de los errores y saliendo de ellos	Estudio Defendido Dios Aprender Salir	Aceptación (1) Adaptación (1) Aprendizaje (1) Espiritualidad (1) Capacidades (1) Habilidades (1) Compromiso (1)	El sistema reconoce el significado de empoderamiento y resiliencia, junto con las habilidades que posee que le pueden permitir salir adelante.

### Sistema psicosocial #3: Sujeto

<b>Preguntas</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Conceptos claves</b>	<b>Categorías</b>	<b>Análisis</b>
<b>¿Para ti que significa una buena relación sentimental?</b>	Una relación que se base en el respeto, en el amor, es una relación de pareja, tolerancia, que haya los principios básicos, escucha.	Respeto Amor Escucha Tolerancia	Respeto (1) Valores (1) Comprensión (2) Confianza (1)	Para el sistema psicosocial es primordial que exista respeto mutuo dentro de una relación sentimental, donde primen unos principios básicos como la escucha, amor, tolerancia.
<b>¿Cómo crees que debe ser el</b>	Debe equitativo, las cargas deben ser repartidas de	Iguales condiciones Económico	Trabajo en equipo (1) Equidad (1)	Se reconoce que una base importante es el trabajo en equipo, por lo que

<p><b>comportamiento del hombre y la mujer?</b></p>	<p>maneras iguales y aun así creo que se debe valorar más el trabajo de una mujer que se queda en casa, que no está valorado, a alguien que sale a trabajar pues porque es un trabajo pesado, siempre lo he pensado así, lo vivo todos los días y siento que, debe ser de igual de condiciones si es el hombre el que mantiene el lugar, pienso que debe ser de los dos en cuanto económicamente, emocionalmente, todo, ya está para recoger que los hombres esto y las mujeres aquello, sin embargo, hay pensamientos así, hay momentos que pienso que la mujer nace para servirle al hombre de alguna manera pero ellos también lo pueden hacer con uno, equitativo.</p>	<p>Emocional Equitativo</p>	<p>Igualdad (1) Escucha (2)</p>	<p>tanto el comportamiento de una mujer como de un hombre deben estar centrado en la equidad e igualdad, el respeto y la valoración de cada una de sus responsabilidades.</p>
<p><b>¿Qué entiendes con respecto a la violencia intrafamiliar?</b></p>	<p>Es un hecho que no debería ocurrir, es un delito, que se debe concebir como un delito, es un parámetro que sufren muchas mujeres y se lo callan, la violencia es la falta de respeto propio,</p>	<p>Delito Falta de respeto propio Temor Diario vivir Pena Conformismo</p>	<p>Violencia (2) Baja autoestima (1) Miedo (1) Adaptación (2) Normalización (1) Vergüenza (1) Aceptación (2)</p>	<p>Se analiza que para el sistema psicosocial la razón por la que en la mayoría de las veces las mujeres no denuncian o alzan la voz es por cuestiones tales como, temor, vergüenza, adaptación y normalización de los actos violentos.</p>

	temor, el que las agredan, de pronto unas ya lo puedan asimilar como su diario vivir, me da pena decir que mi marido me pega y otras pues el conformismo.			
<b>¿Has sido víctima de violencia física, psicológica, económica? ¿Puedes relatar alguna situación?</b>	Física, psicológica, pues físicamente si he sido agredida, ya pasó hace tiempo, fue un hecho que no se debió permitir, fue un hecho como de control de parte de él, me puso las manos en el cuello y en la boca para que no gritara, porque yo pedí ayuda, lo hizo enfrente de mi hijo, se burlaba de mí, hasta que ya yo logré entender que no iba a resultar nada el seguir gritando o pataleando, como que me di cuenta que me faltaba la respiración, traté de calmarme, le dije no ya vámonos a acostar y dormimos que era la mañana, la agresión fue a la cara, cogirme duro.	Física Psicológica Control Manos en el cuello y boca Ayuda	Violencia física (1) Violencia psicológica (1) Maltrato infantil (1) Rendición (1) Lucha (2) Violencia (2)	Se identifica la existencia de violencia física y psicológica por parte del sistema psicológica en donde reconoce varias situaciones, especialmente una en donde su hijo se vio involucrado y las acciones que ella tomó de buscar ayuda y sumisión con el fin de que aquel evento no terminara en acciones más peligrosas.
<b>¿Cuentas con el apoyo de tu familia o amigos, quienes?</b>	De mi madre y de mis amigos.	Madre Amigos	Relación paternal (1) Relaciones interpersonales (1)	El sistema psicosocial cuenta con el apoyo de su madre y amigos lo que permite tener un espacio seguro.

			Compañía (1) Apoyo (1)	
<b>Cuando hay un conflicto en el hogar, ¿Cómo lo resuelven?</b>	<p>Cuando yo viví con él, digamos que si era muy echar en cara lo que hacía el uno por el otro, no era muy de charlar, era más desesperante, si había comunicación, pero si había un problema si era difícil, eran cosas como el dinero, factores como la desesperación del trabajo y otros que tú a veces no controlas y ya.</p>	<p>Echar en cara Charlar Desesperante Dinero Comunicación Trabajo Control</p>	<p>Comunicación asertiva (1) Escucha (2)</p>	<p>Se identifica que el sistema psicosocial, reconoce que dentro del ambiente familiar no había una buena escucha, lo que dificultaba en algunas ocasiones la comunicación lo cual lo tornaba desesperante.</p>
<b>¿Sabes qué es empoderamiento y resiliencia?</b>	<p>Empoderamiento esa palabra ya no me fluye ese empoderamiento, empoderamiento es sacar otra fuerza diría yo de la que se tiene a crear en mi caso que yo soy independiente, pues para mi es eso que ya mucha gente habla de eso que se me ha vuelto ya muy de común, que ya muchos lo han adoptado solo porque lo escuchan y resiliencia es como la capacidad que tiene una persona como para perdonar, superar un duelo podría ser, entonces eso es ser resiliente,(...)lucha constante, no bajar</p>	<p>Fuerza Capacidad Superar Perdonar Lucha No bajar la guardia Poder Mujer</p>	<p>Comprensión (2) Lucha (2) Aceptación (2) Adaptación (2) Aprendizaje (1) Perdón (1)</p>	<p>Para el sistema psicosocial el empoderamiento del que tanto ha escuchado no aplica ya que es muy común, por ende, piensa que el empoderamiento es lograr que las mujeres reconozcan su poder y la fuerza que tienen para salir adelante pese a las circunstancias, mientras que, la resiliencia es la capacidad de superar hechos que han generado algún impacto dentro de la persona.</p>

	<p>la guardia, es como una vaina de identificaciones del poder de la mujer, es tener la capacidad de eso, de entender el poder de la mujer, no de empoderarse de las circunstancias, siento que es más de género, reconocer que tan fuerte y poderosas somos las mujeres para poder salir de algo.</p>			
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

### Definiciones de las categorías

A continuación, se presentarán las definiciones de cada categoría dada en el análisis de la entrevista, estas definiciones se tomarán con base a la Real Academia Española (RAE), junto con la explicación de estas por el Terapeuta Psicosocial EF (TPEF).

<b>Definición por RAE</b>	<b>Definición por TPEF</b>
<p><b>Respeto (RAE):</b> Veneración, acatamiento que se hace a alguien, consideración, deferencia.</p>	<p><b>Respeto (TPEF):</b> Es un valor el cual permite aceptar, reconocer, tolerar aquellas cualidades que una persona pueda tener.</p>
<p><b>Comunicación Asertiva:</b> En la Real Academia Española no está catalogada esta palabra por ende se realiza una explicación de cada una de ellas por aparte partiendo de su definición.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Comunicación (RAE):</b> Transmisión de señales mediante un código común al emisor y al receptor</li> <li>• <b>Asertiva (RAE):</b> Persona que expresa sus ideas de una manera firme, amable, adecuada y franca.</li> </ul>	<p><b>Comunicación Asertiva (TPEF):</b> Comunicar las ideas de una manera respetuosa y franca, sin ofender a quien se le esté comunicando.</p>
<p><b>Relación Afectiva:</b> Esta palabra es dividida por la RAE desde la visión de afectividad y relación, primero se definirá Relación y posteriormente afectividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Relación (RAE):</b> Conexión, correspondencia, trato, comunicación de alguien con otra persona o trato de carácter amoroso.</li> <li>• <b>Afectiva (RAE):</b> Conjunto de sentimientos, emociones y pasiones de una persona.</li> </ul>	<p><b>Relación Afectiva (TPEF):</b> Es la conexión dada entre personas ya sea de carácter amoroso, por parentesco o amistad donde existen emociones y sentimientos bilaterales.</p>

<p><b>Adaptación social:</b> Esta palabra está dividida por la RAE, por tal motivo se indicará el significado de adaptación y posteriormente social.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Adaptación (RAE):</b> Acción y efecto de adaptarse, cambios que se dan durante la vida.</li> </ul> <p><b>Social (RAE):</b> Perteneciente o relativo a la sociedad</p>	<p><b>Adaptación social (TPEF):</b> Capacidad de acomodarse a las exigencias o reglas que la sociedad esté pidiendo en un momento específico.</p>
<p><b>Relación Asertiva:</b> Al igual que las anteriores palabras, esta palabra está dividida por la RAE, por tal razón se indicará primero el significado de relación y acto seguido de asertiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Relación (RAE):</b> Conexión, correspondencia, trato, comunicación de alguien con otra persona o trato de carácter amoroso</li> <li>• <b>Asertiva (RAE):</b> Persona que expresa sus ideas de una manera firme, amable, adecuada y franca.</li> </ul>	<p><b>Relación Asertiva (TPEF):</b> Consiste en lograr expresar ideas, pensamientos, emociones y sentimientos de una manera amable, honesta y cordial ya sea dentro de un vínculo amoroso, familiar o social.</p>
<p><b>Violencia Física:</b> La Real Academia Española no tiene una definición específica de violencia física, por ende, como en las anteriores palabras se iniciará definiendo cada una de las palabras.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Violencia (RAE):</b> Acción violenta o contra el modo natural de proceder.</li> <li>• <b>Física (RAE):</b> Perteneciente o relativo a la constitución y naturaleza corpórea</li> </ul>	<p><b>Violencia Física (TPEF):</b> Uso de desmedido de la fuerza por parte de una persona con el fin de dominar a un tercero y afectar su calidad de vida a causa del alto grado de violencia del cual fue víctima.</p>
<p><b>Violencia Psicológica:</b> La Real Academia Española no tiene una definición específica de violencia psicológica, por ende, como en las anteriores palabras se iniciará definiendo cada una de las palabras.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Violencia (RAE):</b> Acción violenta o contra el modo natural de proceder</li> <li>• <b>Psicológica (RAE):</b> Perteneciente o relativo de la psique, manera de pensar, sentir y comportarse.</li> </ul>	<p><b>Violencia Psicológica (TPEF):</b> Uso de palabras ofensivas, gritos, amenazas, humillaciones, apodos, celos que van a afectar psicológicamente a la víctima de esto.</p>
<p><b>Violencia Económica:</b> Al igual que las anteriores palabras, esta palabra está dividida por la RAE, por tal razón se indicará primero el significado de violencia y acto seguido de económica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Violencia (RAE):</b> Acción violenta o contra el modo natural de proceder</li> <li>• <b>Económica (RAE):</b> Moderado en gastar.</li> </ul>	<p><b>Violencia Económica (TPEF):</b> Manipulación que sufre una persona por parte de un tercero, en donde se le prohíbe hacer uso del dinero para sustentar sus necesidades básicas o la obligación que tiene la víctima de hacer uso del dinero para suplir los gastos tanto de él como del tercero.</p>
<p><b>Convivencia (RAE):</b> Acción de convivir de manera respetuosa.</p>	<p><b>Convivencia (TPEF):</b> La capacidad de compartir diariamente con las demás</p>

	personas de la sociedad de una manera respetuosa.
<b>Confianza (RAE):</b> Esperanza firme que se tiene de alguien o de algo.	<b>Confianza (TPEF):</b> Creencia, esperanza, fe que una persona o grupo tiene referente a un tercero.
<b>Amor (RAE):</b> Sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro con otro ser	<b>Amor (TPEF):</b> Sentimiento que una persona puede sentir hacia otra, puede ser a nivel afectivo, como a nivel fraternal y paternal.
<b>Conductas Evitativas:</b> Esta palabra está dividida por la RAE, por tal motivo se indicará el significado de conductas y posteriormente evitativas <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Conductas (RAE):</b> Manera con la que las personas se comportan en su vida y en sus acciones.</li> <li>• <b>Evitativas (RAE):</b> Apartar algún daño, peligro o molestia, impidiendo que suceda, huir el trato de alguien, apartarse de su comunicación.</li> </ul>	<b>Conductas Evitativas (TPEF):</b> La forma en como una persona busca inhibir situaciones que le puedan generar alguna incomodidad o consecuencia negativa.
<b>Adaptación (RAE):</b> Acción y efecto de adaptarse, cambios que se dan durante la vida.	<b>Adaptación (TPEF):</b> La capacidad que tiene el sistema psicosocial para reconocer sus potencialidades y habilidades para salir adelante frente al evento catastrófico y crear un nuevo estilo de vida.
<b>Aprendizaje (RAE):</b> Adquisición por la práctica de una conducta duradera.	<b>Aprendizaje (TPEF):</b> Reconocer por medio de la experiencia y tomar una nueva postura frente al evento catastrófico.
<b>Aceptación (RAE):</b> Aprobación.	<b>Aceptación (TPEF):</b> Comprender que se está en un cambio y se debe tener un control de la vida.
<b>Libertad (RAE):</b> Facultad que tiene el hombre de obrar de una manera o de otra, y de no obra, por lo que es responsable de sus actos.	<b>Libertad (TPEF):</b> Derecho que tiene una persona de elegir su forma de actuar, comportarse dentro de la sociedad, familia y relación
<b>Empatía (RAE):</b> Sentimiento de identificación con algo o con alguien.	<b>Empatía (TPEF):</b> La capacidad que tiene una persona de reconocer los sentimientos de otro.
<b>Valores (RAE):</b> Persona que posee o a la que se le atribuyen cualidades positivas para desarrollar una actividad determinada.	<b>Valores (TPEF):</b> Son los principios por los que se basa una persona o una sociedad, son cualidades y habilidades que desarrolla la persona.
<b>Cualidades (RAE):</b> Calidad, condición o naturaleza de algo o alguien.	<b>Cualidades (TPEF):</b> Características que definen a una persona.
<b>Reconocimiento (RAE):</b> Establecer la identidad de algo o alguien	<b>Reconocimiento (TPEF):</b> Identificarse como ser único y singular que hace parte del mundo

<p><b>Maltrato infantil:</b> Esta palabra está dividida por la RAE, por tal motivo se indicará el significado de maltrato y posteriormente infantil.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Maltrato (RAE):</b> Tratar con crueldad, dureza y desconsideración a una persona o animal, o no darle los cuidados que necesita.</li> <li>• <b>Infantil (RAE):</b> Perteneciente o relativo a la infancia o a los años.</li> </ul>	<p><b>Maltrato infantil (TPEF):</b> Abuso, abandono del que son objeto los menores de 18 años, siendo víctimas de violencia física, psicológica, sexual entre otras que pueda afectar la salud física y mental del menor</p>
<p><b>Violencia de género:</b> La Real Academia Española no tiene una definición específica de violencia de género, por ende, como en las anteriores palabras se iniciará definiendo cada una de las palabras.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Violencia (RAE):</b> Acción violenta o contra el modo natural de proceder.</li> <li>• <b>Género (RAE):</b> Grupo al que pertenecen los seres humanos de cada sexo, entendiendo este desde el punto de vista sociocultural en lugar de exclusivamente biológico.</li> </ul>	<p><b>Violencia de género (TPEF):</b> Acción o conducta que se den a partir de la dominancia por parte de uno de los géneros contra el otro, haciendo uso de violencia física, psicológica, sexual.</p>
<p><b>Apoyo (RAE):</b> Protección, auxilio, favor.</p>	<p><b>Apoyo (TPEF):</b> Auxilio por parte de una o varias personas a otro con el fin de continuar sus luchas.</p>
<p><b>Espiritualidad (RAE):</b> Conjunto de ideas referentes a la vida espiritual o cualidad de las cosas espiritualizadas o reducidas a la condición eclesiástica.</p>	<p><b>Espiritualidad (TPEF):</b> Acciones encaminadas a la vida espiritual u objetos vistos como la representación directa del campo religioso.</p>
<p><b>Habilidades (RAE):</b> Gracia y destreza en ejecutar algo que sirve de adorno a la persona, como bailar, montar a caballo.</p>	<p><b>Habilidades (TPEF):</b> Técnicas o destrezas que poseen las personas que suelen realizar en su tiempo libre.</p>
<p><b>Compromiso (RAE):</b> Obligación contraída o palabra dada.</p>	<p><b>Compromiso (TPEF):</b> Convenio, acuerdo o pacto que se realiza entre una o más personas</p>
<p><b>Comprensión (RAE):</b> Facultad, capacidad o perspicacia para entender y penetrar las cosas.</p>	<p><b>Comprensión (TPEF):</b> La capacidad de entender y reconocer las situaciones, las emociones y sentimientos que una persona puede presentar en espacios específicos.</p>
<p><b>Trabajo en equipo:</b> La Real Academia Española no tiene una definición específica de trabajo en equipo, por ende, como en las anteriores palabras se iniciará definiendo cada una de las palabras</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trabajo (RAE):</b> Esfuerzo humano aplicado a la producción de riquezas en contraposición a la capital.</li> <li>• <b>Equipo (RAE):</b> Grupo de personas organizando para una investigación o servicios determinados.</li> </ul>	<p><b>Trabajo en equipo (TPEF):</b> Unión de varias personas con el fin de lograr un objetivo en común.</p>



<b>Equidad (RAE):</b> Bondadosa templanza habitual, propensión de dejarse guiar, o a fallar, por el sentimiento del deber o de la conciencia, más bien que por las prescripciones rigurosas de la justicia o por el texto terminante de la ley	<b>Equidad (TPEF):</b> Dar a cada persona lo que le corresponde.
<b>Igualdad (RAE):</b> Correspondencia y proporción que resulta de muchas partes que uniformemente componen un todo.	<b>Igualdad (TPEF):</b> Ser tratados del mismo modo sin distinción alguna.
<b>Violencia (RAE):</b> Acción violenta o contra el natural modo de proceder, acción de violar a una persona.	<b>Violencia (TPEF):</b> Situaciones en donde se observa el uso de la fuerza física, agresiones verbales, emocionales con el fin de infringir daño a un tercero afectando la salud física y mental de la persona.
<b>Baja autoestima:</b> Esta palabra está dividida por la RAE, por tal motivo se indicará el significado de Baja y posteriormente autoestima. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Baja (RAE):</b> Pérdida o falta de un individuo</li> <li>• <b>Autoestima (RAE):</b> Valoración generalmente positiva de uno mismo</li> </ul>	<b>Baja Autoestima (TPEF):</b> Percepción que tiene un individuo de sí mismo, desmeritando sus capacidades, habilidades y fortalezas.
<b>Miedo (RAE):</b> Angustia por un riesgo o daño real o imaginario.	<b>Miedo (TPEF):</b> Emoción que surge por la creencia de estar en peligro o estarlo.
<b>Normalización (RAE):</b> Hacer que algo se establezca en la normalidad, regularizar o poner en orden la no estaba.	<b>Normalización (TPEF):</b> Aceptación de hechos, situaciones o conductas por parte de una o varias personas dentro de una sociedad.
<b>Vergüenza (RAE):</b> Turbación del ánimo ocasionada por la conciencia de alguna falta cometida, o por alguna acción deshonrosa y humillante.	<b>Vergüenza (TPEF):</b> Emoción que se produce cuando se analizan las acciones realizadas como negativas, juicios de valor negativos contra uno mismo.
<b>Rendición (RAE):</b> Sujetar, someter algo al dominio de alguien.	<b>Rendición (TPEF):</b> Acción que se da al momento de identificar alguna situación de violencia, que produce sumisión por parte de la víctima.
<b>Lucha (RAE):</b> Esfuerzo que se hace para resistir a una fuerza hostil o a una tentación, para subsistir o para alcanzar algún objetivo.	<b>Lucha (TPEF):</b> Sacrificio que realiza un sujeto con el fin de llegar a una meta propuesta.
<b>Relación paternal:</b> En la Real Academia Española no está catalogada esta palabra por ende se realiza una explicación de cada una de ellas por aparte partiendo de su definición <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Relación (RAE):</b> Conexión, correspondencia, trato, comunicación de</li> </ul>	<b>Relación paternal (TPEF):</b> Vínculo sanguíneo entre padres e hijos.

<p>alguien con otra persona o trato de carácter amoroso</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Paternal (RAE):</b> Pertenciente o relativo al padre o a los padres</li> </ul>	
<p><b>Relación interpersonal:</b> Al igual que las anteriores palabras, esta palabra está dividida por la RAE, por tal razón se indicará primero el significado de relación y acto seguido de interpersonal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Relación (RAE):</b> Conexión, correspondencia, trato, comunicación de alguien con otra persona o trato de carácter amoroso</li> <li>• <b>Interpersonal (RAE):</b> Que existe o se desarrolla entre dos o más personas.</li> </ul>	<p><b>Relación interpersonal (TPEF):</b> Es la unión que existe entre dos o más personas que comparten gustos, aspiraciones y se muestra un apoyo mutuo.</p>
<p><b>Compañía (RAE):</b> Estar o ir en compañía de otra u otras personas, participar en los sentimientos de otra persona.</p>	<p><b>Compañía (TPEF):</b> Apoyo que recibe una persona o un grupo de personas por parte de otros sujetos.</p>
<p><b>Escucha (RAE):</b> Acción y efecto de escuchar.</p>	<p><b>Escucha (TPEF):</b> Prestar atención a lo que se está comunicando.</p>
<p><b>Perdón (RAE):</b> Remisión de la pena merecida, de la ofensa recibida o de alguna u obligación pendiente.</p>	<p><b>Perdón (TPEF):</b> Acción que realiza un sujeto con el fin de redimirse por una ofensa dada a un tercero, es ser empático, comprensivo y compasivo.</p>
<p><b>Capacidades (RAE):</b> Cualidad de capaz</p>	<p><b>Capacidades (TPEF):</b> Reconocimiento de habilidades, fortalezas y potencialidades que cada persona posee.</p>

## Gráficas

Con base a las categorías compartidas en el análisis de la entrevista se continúa con la realización de las gráficas, donde se especifica la categoría con mayor valor y la de menor valor, teniendo en cuenta las preguntas y respuestas dadas por el sistema psicosocial.

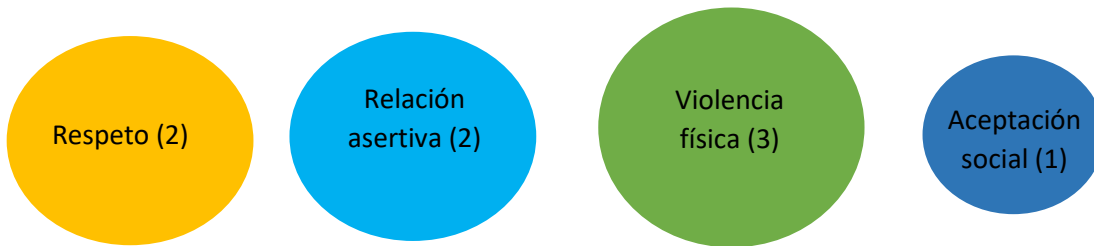
**Gráficas: Sistema psicosocial #1, Sujeto**

**Gráfica N°1:** ¿Para ti que significa una buena relación sentimental?, Sujeto



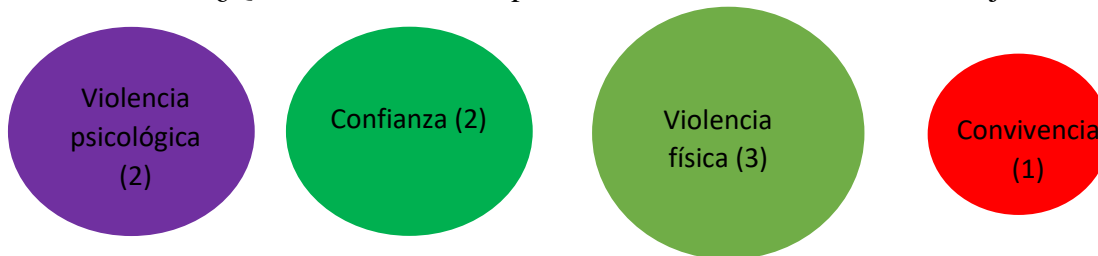
En esta gráfica se observa que para el sistema psicosocial en una relación sentimental debe primero la comunicación asertiva (3) como clave para poder mantener una sana relación sentimental, igualmente el respeto (2) mutuo con el fin de no caer en conductas violentas.

**Gráfica N°2:** ¿Cómo crees que debe ser el comportamiento del hombre y la mujer?, Sujeto.



Se identifica en esta gráfica que el sistema psicosocial reconoce como conducta principal que un hombre no debe tener conductas agresivas que puedan llegar a la violencia física (3), tanto para el hombre como para la mujer se debe tener actitudes respetuosas para poder mantener una buena relación ya sea sentimental o afectiva, sin embargo, para la mujer debe acomodarse a las exigencias que la sociedad le pide con el fin de no ser juzgada.

**Gráfica N°3:** ¿Qué entiendes con respecto a la violencia intrafamiliar?, Sujeto.



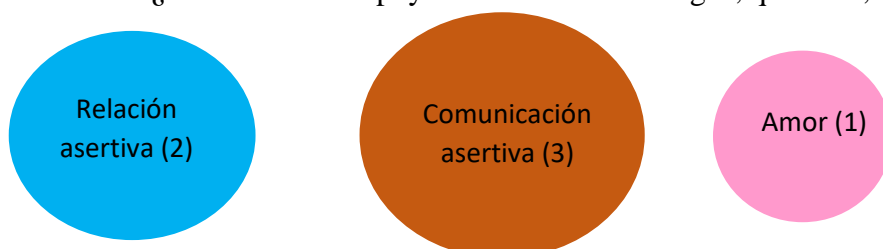
En esta gráfica se observa que una de las principales causas de violencia según el sistema psicosocial es la violencia física (3) ejercida por uno de los integrantes de la familia, también se hace uso de la violencia psicológica (2), lo cual evita tener una convivencia (1) sana dentro de la familia y no haya un buen nivel de confianza (2).

**Gráfica N°4:** ¿Has sido víctima de violencia física, psicológica, económica? ¿Puedes relatar alguna situación?, Sujeto.



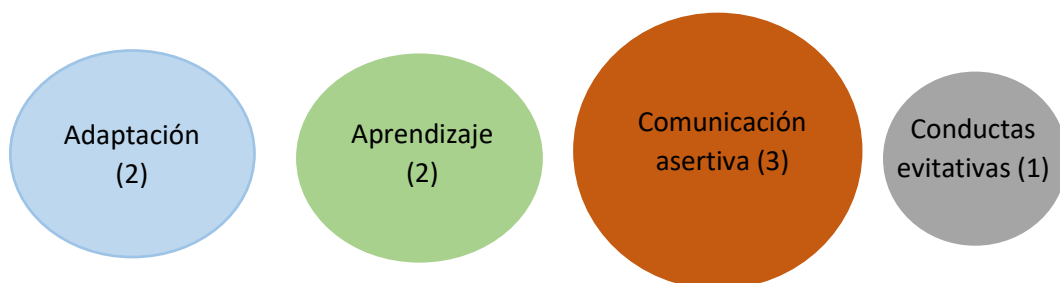
Se observa que una de las principales acciones violentas dentro del sistema psicosocial fue la violencia física (3), después la violencia psicológica (2) y reconoce la forma en la que se da la violencia económica (1).

**Gráfica N°5:** ¿Cuentas con el apoyo de tu familia o amigos, quienes?, Sujeto



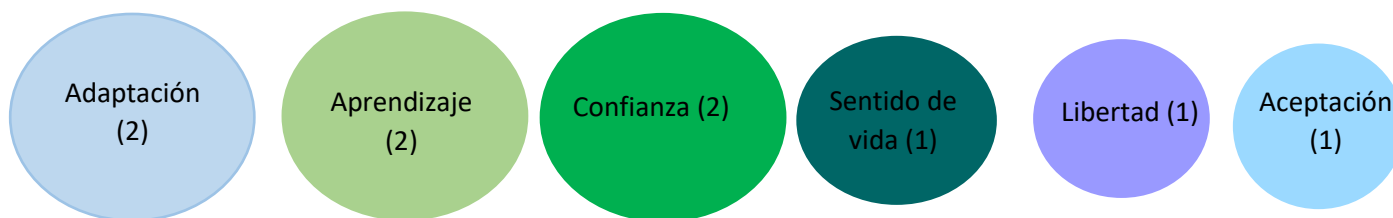
En esta gráfica se observa la comunicación asertiva (3) y la relación (2) asertiva y el amor (1) juegan un papel importante ya que permite encontrar un apoyo por parte de familia y amigos al momento de encontrarse en situaciones en las que se pueda estar requiriendo ayuda.

**Gráfica N°6:** Cuando hay un conflicto en el hogar, ¿Cómo lo resuelven?, Sujeto.



Se identifica que, al momento de presentarse conflictos dentro del hogar, se presentaban conductas evitativas (1) ya que se daban posibles agresiones por parte de uno de los integrantes, se observa que faltaba una buena comunicación asertiva (3), sin embargo, se llegaron a aceptar esas conductas pasando por un proceso de adaptación (2) y aprendizaje (2).

**Gráfica N°7:** ¿Sabes qué es empoderamiento y resiliencia?, Sujeto.



En esta gráfica se observa que hay una gran importancia en la capacidad del sistema psicosocial en temas como la aceptación (1), adaptación (2), el aprendizaje (2), las cuales permiten adquirir un nuevo sentido de vida (1), su libertad (1) y su confianza (2) en sí misma con el fin de llegar a ser resilientes.

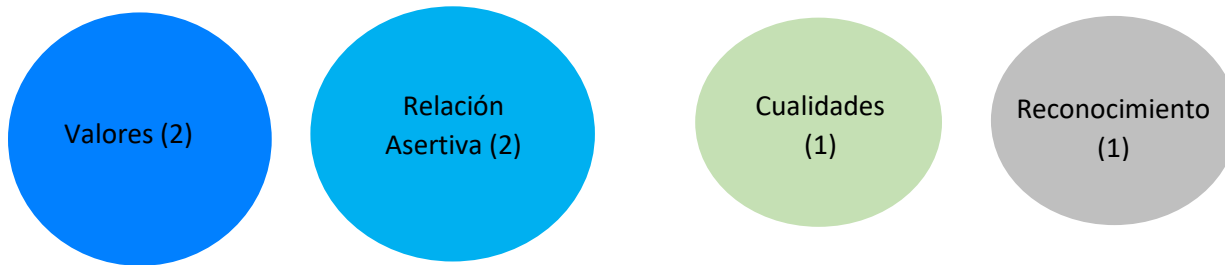
**Gráficas: Sistema psicosocial #2, Sujeto**

**Gráfica N°1:** ¿Para ti que significa una buena relación sentimental?, Sujeto



En esta gráfica se observa que para estar dentro de una buena relación sentimental se debe centrar en los valores (2) como lo es el respeto (1) y la empatía (1), para obtener una buena comunicación asertiva (3).

**Gráfica N°2:** ¿Cómo crees que debe ser el comportamiento del hombre y la mujer?, Sujeto.



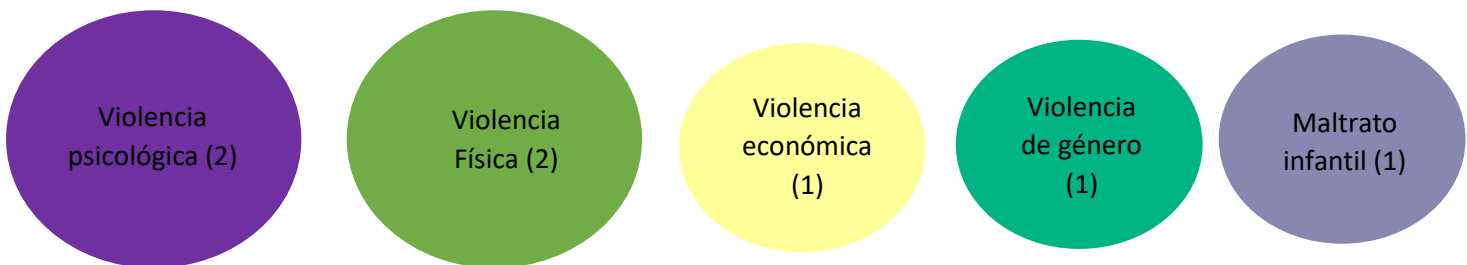
Se analiza que el comportamiento tanto del hombre como el de la mujer debe estar centrado en los valores (2) y cualidades (1) que cada ser puede tener, reconociendo (1) cada una de ellas para crear una relación Asertiva (2).

**Gráfica N°3:** ¿Qué entiendes con respecto a la violencia intrafamiliar?, Sujeto.



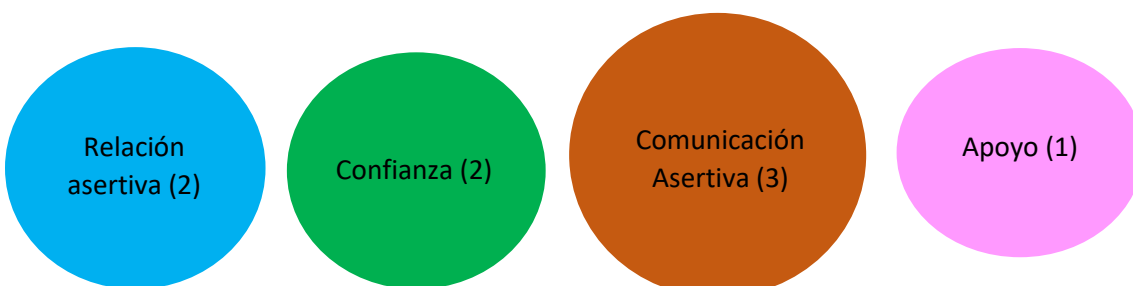
El sistema psicosocial reconoce la existencia de la violencia psicológica (2) y física (2) como uno de los principales causantes de las agresiones que se dan dentro de la violencia intrafamiliar.

**Gráfica N°4:** ¿Has sido víctima de violencia física, psicológica, económica? ¿Puedes relatar alguna situación?, Sujeto.



Dentro de los relatos se analiza que el sistema psicosocial ha sido víctima de violencia psicológica (2), física (2) y económica (1), sin embargo, se observó la existencia de violencia de género (1) por parte del victimario hacia un tercero y el uso de palabras ofensivas frente a menores de edad lo que podría generar maltrato infantil (1).

**Gráfica N°5:** ¿Cuentas con el apoyo de tu familia o amigos, quienes?, Sujeto



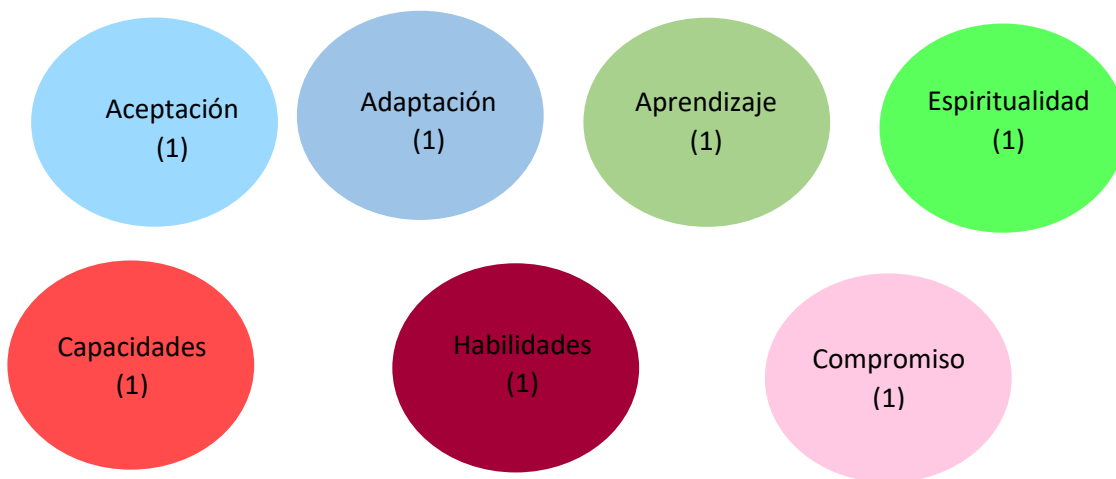
En esta gráfica se identifica como factor crucial para tener un apoyo (1) por parte de familiares y amigos el tener una comunicación asertiva (3) basada en la confianza (2), lo que se traduce a las relaciones asertivas (2).

**Gráfica N°6:** Cuando hay un conflicto en el hogar, ¿Cómo lo resuelven?, Sujeto.



Se identifica en esta gráfica la importancia de tener una comunicación asertiva (3) con el fin de mediar en los conflictos que se pueden presentar, basándose en la confianza (2) con el fin de tener una buena relación afectiva (1).

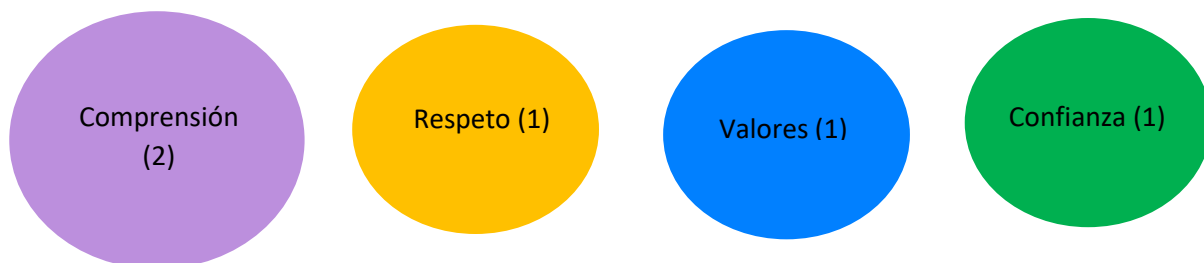
**Gráfica N°7:** ¿Sabes qué es empoderamiento y resiliencia?, Sujeto.



En la gráfica se observa que el empoderamiento y la resiliencia dependerán de factores como la aceptación (1), la adaptación (1), el aprendizaje (1), lo que en terapias psicosociales se le conoce como proceso Triple A, junto con la espiritualidad (1), las capacidades (1), habilidades (1) y compromiso (1) con el fin de poder salir empoderados y siendo resilientes.

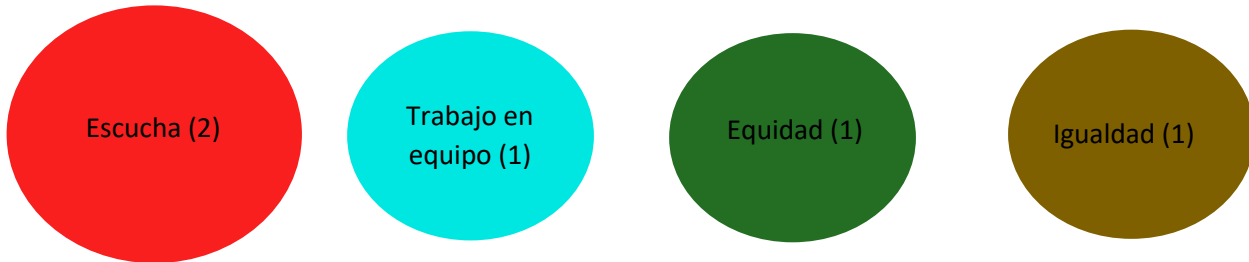
**Gráficas Sistema psicosocial #3, Sujeto**

**Gráfica N°1:** ¿Para ti que significa una buena relación sentimental?, Sujeto



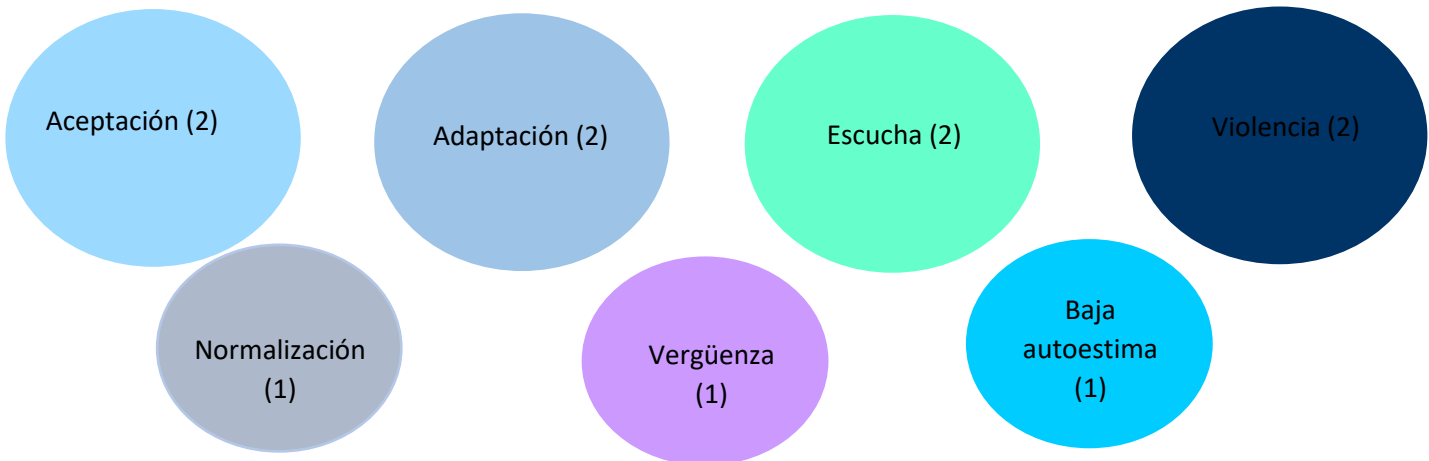
Se observa dentro de la gráfica que dentro de una buena relación sentimental es necesario que exista comprensión (2), respeto (1) y confianza (1) que siendo resumido sería la existencia de valores (1) positivos con el fin de que esta sea una relación sana.

**Gráfica N°2:** ¿Cómo crees que debe ser el comportamiento del hombre y la mujer?, Sujeto.



Se observa que para el sistema psicosocial el comportamiento tanto del hombre como de la mujer se debe basar en la equidad (1) e igualdad (1), en donde todo sea un trabajo en equipo (1) y no una competencia ayudándose de la escucha (2).

**Gráfico N°3:** ¿Qué entiendes con respecto a la violencia intrafamiliar?, Sujeto.



Se identifica que es posible que a causa de la violencia intrafamiliar se creen procesos de aceptación (2) y normalización (1) de la violencia lo que puede generar una adaptación (2), sin embargo, en algunos casos se puede llegar a sentir vergüenza (1) lo que también puede desencadenar una baja autoestima (1), estas situaciones se presentarían por falta de escucha (2) por parte de uno de los integrantes, en este caso el victimario.

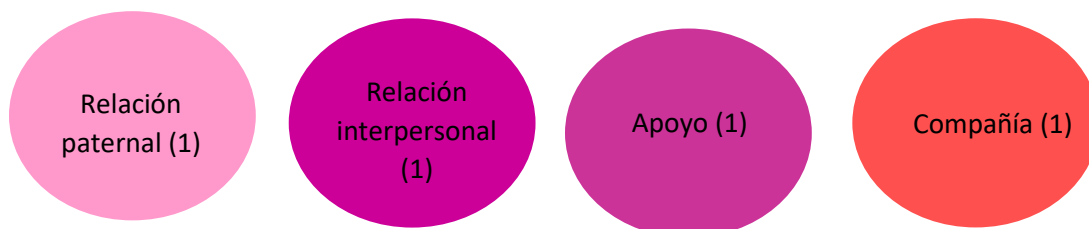
**Gráfica N°4:** ¿Has sido víctima de violencia física, psicológica, económica? ¿Puedes relatar alguna situación?, Sujeto.



La gráfica muestra que el sistema psicosocial ha sido víctima de violencia física (1), psicológica (1), por lo que en ocasiones tuvo que mostrar rendición (1) o sumisión con el objetivo que esta violencia (2) cesara, igualmente

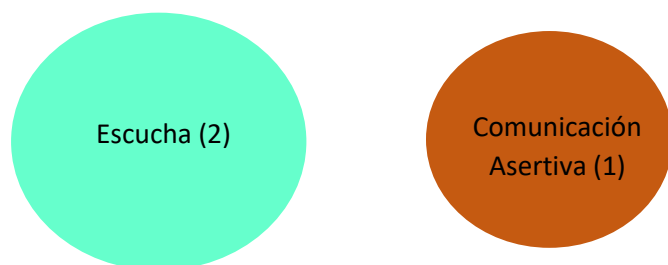
se observa que en acciones de violencia hubo actitudes de lucha (2) y defensa, añadiéndole que estas conductas se podrían presentar en presencia de un menor lo que es considerado maltrato infantil (1).

**Gráfica N°5:** ¿Cuentas con el apoyo de tu familia o amigos, quienes?, Sujeto



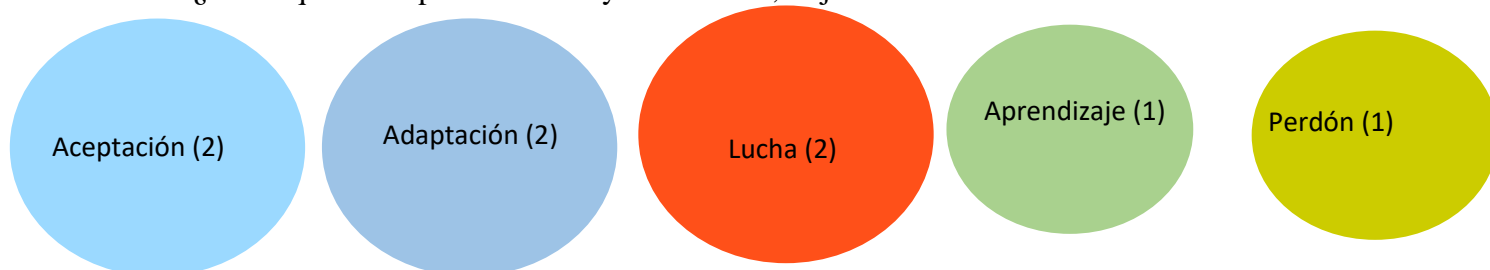
Se identifica que el sistema cuenta con una buena relación paternal (1) e interpersonal (1), lo que le permite reconocer el apoyo (1) y compañía (1) del contexto y otros.

**Gráfica N°6:** Cuando hay un conflicto en el hogar, ¿Cómo lo resuelven?, Sujeto.



Se observa que un factor importante en la resolución de conflictos es la comunicación asertiva (1) que de ahí se desglosa la escucha (2), esto permitiría mejorar las mediaciones que se podrían realizar con el fin de solucionar la problemática.

**Gráfica N°7:** ¿Sabes qué es empoderamiento y resiliencia?, Sujeto.



En la anterior gráfica se observa que para el sistema psicosocial el empoderamiento es la lucha (2) diaria que un sujeto realiza, junto con la adaptación (2), mientras que la resiliencia consiste más en la posibilidad de aceptación (2), aprendizaje (1) y perdón (1), sin embargo, estas categorías pueden estar conectas en ambos conceptos.

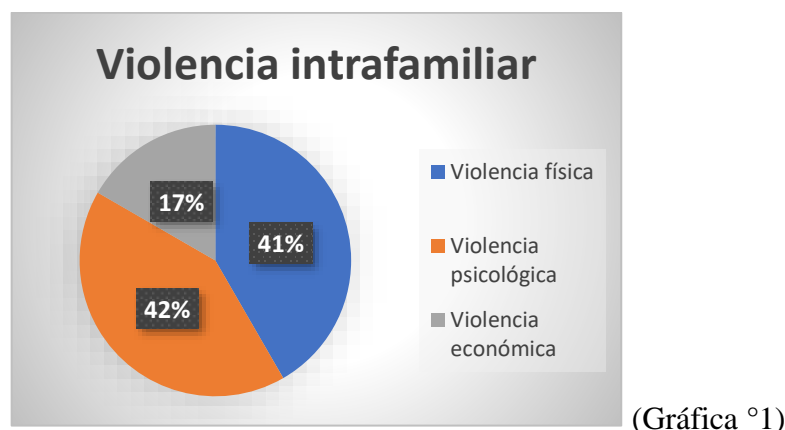
### **Análisis general**

Con el fin de poder aplicar la encuesta acerca de la resiliencia y el empoderamiento en hombres y mujeres víctimas de violencia intrafamiliar en el Municipio de Cajicá, se identificó como sistema psicosocial (grupo), otros (Familia nuclear y extensa), contexto complejo (amistades), se realizaron tres encuestas las cuales fueron aplicadas a sujeto, las cuales cuentan con siete preguntas que buscan reconocer el significado sobre empoderamiento, resiliencia, violencia intrafamiliar y sus tipos, junto con la definición que el sistema psicosocial le da a las relaciones afectivas y los comportamientos aceptados para los hombres y mujeres.

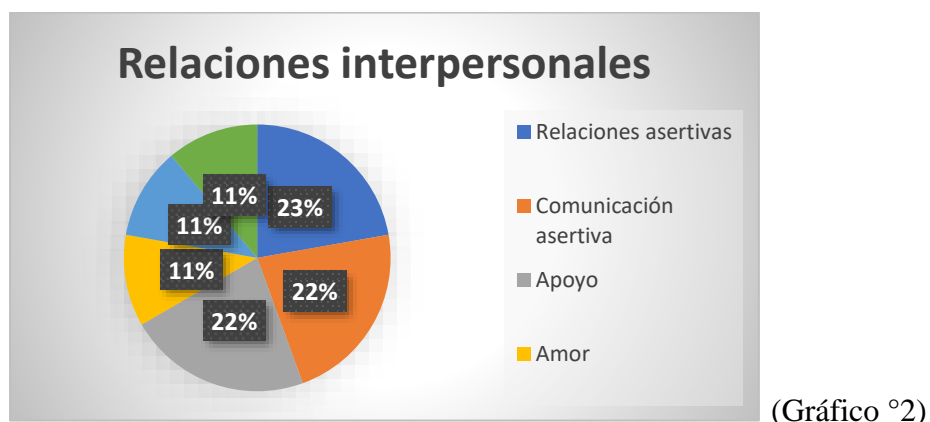
Durante la aplicación de las encuestas se logró identificar que los sistemas psicosociales reconocían y le daban un significado a la violencia intrafamiliar junto con las distintas formas en las que se pueden dar las agresiones tales



como física, psicológica y económica, por lo tanto se logró observar que una de las agresiones más perpetuada por su expareja fue la violencia psicológica (42%), la violencia física (41%) y la violencia económica (17%), esta última uno de los sistemas psicosociales mencionó que no fue víctima de ella. (Gráfica °1)



Igualmente se logró observar que los sistemas psicosociales a la responder la pregunta número 5 la cual busca identificar el apoyo y acompañamiento por parte de familiares y amistades, es decir, la relaciones interpersonales que posee, se concluyó que el vínculo familiar ha sido uno de los más importantes los cuales les han permitido salir adelante y encontrar un lugar seguro, para los sistemas psicosociales el poder contar con sus familiares y amigos significa tener una relación y comunicación asertiva, amor, confianza, apoyo y compañía. (Gráfica °2)



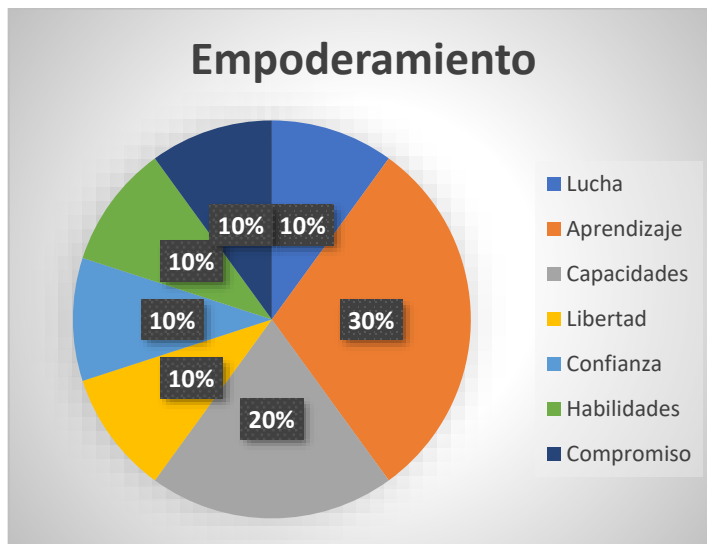
Teniendo en cuenta que existen constructos sociales en donde el hombre y la mujer deben cumplir ciertos parámetros con el fin de ser aceptados en la sociedad, como en el caso de la mujer la cual debe ser delicada, tierna, sensible, cumplir su rol materno, respetuosa, llegar a ser femenina, mientras que el hombre debe de cumplir con la manutención del hogar, es el que muestra el poder por sobre los demás integrantes de la familia, sumándole a esta la presión social por el cumplimiento de su sexualidad y su reproducción. (Rodríguez, et al.,2017).

Por tal motivo a los sistemas psicosociales se les preguntó sobre las conductas que debían tener los hombres y mujeres en la sociedad a lo que respondieron, los hombres deben ser respetuosos, amorosos, comprensivos, deben aceptar sus errores, mientras que las mujeres deben ser decididas, amorosas, respetuosas y llenas de virtudes, se observó que para el sujeto #3, el tema de separar los comportamientos tanto del hombre como el de la mujer deben de cambiar, ya que están hechos para complementarse el uno del otro, para servirse mutuamente y equitativamente. (Figura °1)

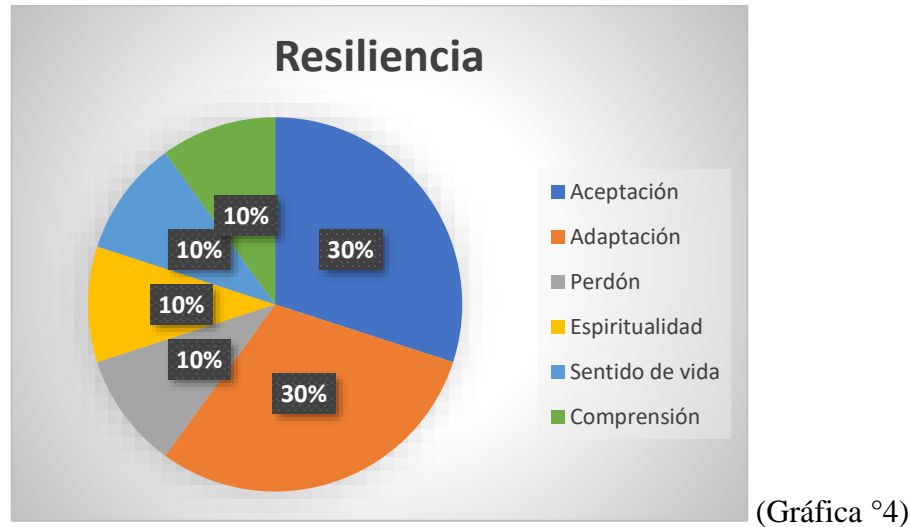


(Figura °1)

Con el fin de poder reconocer si los sistemas psicosociales identifican el significado sobre el empoderamiento y resiliencia ya que como objetivo general de este trabajo de grado es promover la resiliencia y el empoderamiento en hombres y mujeres víctimas de violencia intrafamiliar en el Municipio de Cajicá por medio de técnicas como la logoterapia, Gestalt e intervenciones individuales, se realizó como última pregunta el significado de estas dos palabras, a lo que los sistemas psicosociales respondieron que es la capacidad de poder salir adelante y superarse cada día más, reconocer el poder que como mujer posee, tener el control sobre la vida de uno, tener su propia libertad, mientras que la resiliencia es entendida como la capacidad de perdonar, sanar, aprender de los erros y salir de ellos, capacidad de surgir sobre los conflictos y adversidades. (Gráfica °3-4)



(Gráfica °3)



Teniendo en cuenta las respuestas dadas por los sistemas psicosociales se logra identificar que la violencia psicológica y física es uno de los mayores causantes de las agresiones intrafamiliares, en donde el alcohol juega un papel importante, igualmente sobre el apoyo que los sujetos han encontrado en otros y contexto complejo, ya identificados previamente. La aplicación de las encuestas permite adquirir más información sobre los sistemas psicosociales y el significado que estos le dan a la violencia intrafamiliar, junto con las situaciones que se han presentado, igualmente, se logra identificar cuáles de ellos podrían estar en un trauma o discapacidad psicosocial, junto con las necesidades, satisfactores y potencialidades que cada uno de ellos posee.

### Análisis grupo de enfoque

A continuación, se presenta el análisis de datos obtenidos mediante el grupo de enfoque aplicada en la Secretaría de desarrollo Social de Cajicá, con el fin de obtener más información para realizar de forma más completa la historia psicosocial al igual que reconocer las distintas necesidades que el sistema psicosocial puede presentar, para la aplicación de la entrevista se realizó una lectura previa del consentimiento informado por parte del sistema psicosocial (sujeto).

**Objetivo general:** Promover la resiliencia y el empoderamiento en hombres y mujeres víctimas de violencia intrafamiliar en el Municipio de Cajicá por medio de técnicas como la logoterapia, Gestalt e intervenciones individuales.

### Análisis y transcripción del grupo de enfoque

Preguntas	Respuesta	Conceptos claves	Categorías	Análisis
¿Cuáles serían las conductas que calificarías como violentas en una relación?	S1: Todo lo que les falte el respeto a sus hijos y todo eso, es violento, es como una semilla yo siento que eso se ha cargado hasta que ya revienta, que uno tolera o aguanta, pero hay	Respeto Conductas violentas Gritos Maltrato psicológico Maltrato físico Maltrato físico Autoestima	Violencia psicológica (3) Violencia física (4) Baja autoestima (1) Maltrato infantil (3)	Para las participantes las conductas violentas que se pueden presentar en una relación serían aquellos abusos tales como los gritos, las burlas, las comparaciones, infidelidades, agresiones físicas y que en algunos casos lleguen a afectar a un tercero.

	<p>conductas violentas.  <b>S2:</b> No respondida  <b>S3:</b> Los gritos, el maltrato físico, verbal y psicológico y que le digan a uno como usted no sirve para nada, eso es grave porque eso le baja a uno la autoestima y uno se lo cree, uno dice yo no sirvo para nada, las que están en la calle, las que están con él son mejores, o sea como que uno se siente menos y ya uno se lo cree, las palabras hacen más daño.</p>			
<p><b>¿Cuáles crees que son los motivos por los que se da la violencia intrafamiliar?</b></p>	<p><b>S1:</b> No respondida  <b>S2:</b> No respondida  <b>S3:</b> La falta de respeto y por ende acaba con el amor, sin respeto no hay nada, la lealtad la fidelidad, pues yo pienso que todo eso encierra el respeto, pues porque si yo a esa persona la respeto, no le soy infiel, sé que tengo un compromiso con esta persona y tengo que respetarla, no hacer lo que no quiero que me hagan, yo pienso que es la base principal de una familia, amigos de cualquier relación.</p>	<p>Respeto  Amor  Lealtad  Fidelidad  Compromiso  Familia  Amigos  Relación</p>	<p>Valores (2)  Respeto (2)  Relación asertiva (2)  Relaciones interpersonales (1)</p>	<p>Para la participante el respeto es uno de los valores más importantes al momento de entablar cualquier relación ya sea amorosa o en una amistad.</p>
<p><b>¿De pequeña fuiste víctima de violencia infantil?</b></p>	<p><b>S1:</b> Nunca, jamás es contradictorio porque cuando</p>	<p>Dignidad  Grosería  Meloso</p>	<p>Valores (2)  Relación asertiva (2)</p>	<p>El sistema psicosocial reconoce que en s infancia no fue víctima de violencia, por</p>

	<p>paso eso mi mamá como que decía, o sea nunca le pegue, nunca paso por eso para que soportara o para que otra persona viniera apegarle, en qué momento de mi vida dejé que alguien sobrepasara mi dignidad, y se y uno tenía espejos y uno escuchaba, pero uno no cree que le va a pasar.</p> <p><b>S2:</b> No respondida</p> <p><b>S3:</b> Pues la verdad, por parte de mi papá le gustaba tomar pero nunca agredía a mi mamá con groserías, al contrario llegaba meloso, fastidioso, cansón, llegaba con pollo, con regalos frutas, llegaba a darle besos a mi mamá, nadie se lo aguantaba, a mí me gustaba y llegaba con golosinas, regalos y era muy cariñoso con mi mamá, pero me daba tristeza porque él tuvo un tiempo prácticamente alcohólico, y pues cuando se enteró que estaba enfermo del corazón y pues que lo operaron ni más, porque el médico le dijo que si usted quiere seguir viviendo no tome más, entonces yo veía</p>	<p>Regalos Besos Cariñoso Responsable</p>	<p>Nutrición familiar (1)</p>	<p>lo que este factor de prevalencia en casos de violencia intrafamiliar no aplicaría en este sistema psicosocial.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>un papá sobrio responsable, aunque nunca nos desatendió a mi mamá y a mí y pues violencia de chiquita no.</p>			
<p><b>¿En qué situaciones se observa mayor agresividad por parte de tu pareja?</b></p>	<p><b>S1:</b> Pues sería como el violentómetro, la primera vez hay oiga si como el hablar un poquito fuerte, el movimiento de las manos, el golpear las cosas con intención de golpearlo a uno, como no quedarse quieto, no mantener la mirada fija, estar de un lado al otro, uno no sabe de pronto identificar realmente, la impulsividad, no quedarse quieto, son cosas como esas</p> <p><b>S2:</b> No respondida</p> <p><b>S3:</b> La violencia psicológica, física, yo me daba cuenta que lo llamaban mujeres y yo le preguntaba y me decía que eso era del trabajo que llamaban para que le hiciera mantenimiento de las cosas, pero yo sabía que él me engañaba aun estando conmigo y eso me afectaba mucho y llegaba borracho a tratarme mal delante de los niños, uno piensa como él va a cambiar, va a dejar</p>	<p>Golpear Impulsividad Violencia psicológica Violencia física Engañaba Borracho Cambiar Demandé</p>	<p>Violencia psicológica (3) Violencia física (4) Maltrato infantil (3) Mentiras (1) Alcoholismo (3)</p>	<p>Las participantes reconocen las actitudes violentas que ejercían sus exparejas contra ellas, algunas de estas llegaron a afectar psicológicamente a sus hijos los cuales fueron víctimas de la misma violencia.</p>

	de tomar, hasta que no me aguanté más y fui y lo demandé y ya me di cuenta que las cosas no era nada pasajero y eso psicológicamente e hizo mucho daño, a los niños también les hizo mucho daño			
<b>Si tienen hijos, ¿En algún momento los amenazó con no dejarlos ver o denunciar por un posible maltrato de parte suya hacia ellos?</b>	<p><b>S1:</b> Pues yo siento que los hombres agotan todas las medidas y ahí se da la manipulación, la manejan muy bien, saben que el rol de uno como madre es muy importante e intentan aprovecharse de esas emociones, de lo que uno siente por sus hijos, entonces el hecho de me voy a llevar al niño, no lo va a poder ver, voy a ir a decirle a su mamá esto, a la comisaría, a mí me lo decía y no se lo creía, pero es el juego de ellos de la manipulación, porque no saben que medidas más tomar, hacerlo sentir a uno culpable de actos o cosas que uno no hace.</p> <p><b>S2:</b> No respondida</p> <p><b>S3:</b> No, porque la niña se fue con él porque quiso irse con él, también era violenta conmigo entonces pues era la única persona con la que podía</p>	Manipulación Madre Culpable Violenta	Manipulación (2) Culpa (1) Violencia intrafamiliar (1) Lealtad familiar (1)	Se observa que una de las situaciones que llegaron a vivir fue la manipulación ejercida por parte de sus exparejas, tomado a sus hijos como “talón de Aquiles” con el fin de poder mantener el control sobre la relación, sin embargo, también se observa las lealtades que se construyeron por parte de los integrantes de la familia hacia el agresor.

	estar, entonces entre dos personas violentas se entienden.			
<p><b>¿Algunas veces tu pareja te ha hecho sentir menos, te ha insultado, ha hecho burlas por ser mujer/hombre? ¿Cuáles?</b></p>	<p><b>S1:</b> No siento que aumentó, siento que ya sabía que podía decir o de qué manera manipular entonces, digamos que trató de ser un poco más astuto y ahí que se desató todo cuando ya no está uno y es más consciente y dice listo no me voy a dejar y esas reacciones, siento que fue más así, que, si aumenta o no dependía de mí, porque lo que pensara, lo que dejara, lo que le respondiera.  <b>S2:</b> No respondida  <b>S3:</b> Si, claro hasta el punto de que ya todo se derrumbó y más cuando tienen otra, entonces se creen grandes, él siempre me veía como la mamá de sus hijos, porque igual en la calle se conseguía todo lo que él quería, allá nadie le exigía y ya llegaba a su casa, encontraba a su mujer y sus hijos y normal y en la calle buscaba lo que le hacía falta.</p>	<p>Manipulación  Astuto  Consciente  Mujer  Madre de sus hijos</p>	<p>Manipulación (2)  Conciencia (1)  Infidelidad (1)  Relaciones extramatrimoniales (1)  Empoderamiento (1)  Compromiso (1)  Respeto (2)</p>	<p>Se analiza que por parte del sistema psicosocial el grado de manipulación que se daba dentro de la relación sentimental iba a depender directamente de la víctima, es decir, hasta qué punto como víctima voy a permitir que esto continúe, también la falta compromiso dentro de la misma relación y las acciones violentas haciendo uso de comparaciones relacionadas a otras mujeres.</p>
<p><b>¿Qué sucede cuando tú y tu pareja discuten o tienen alguna diferencia?</b></p>	<p><b>S1:</b> No respondida  <b>S2:</b> No respondida  <b>S3:</b> Pues él se iba para la tienda o por allá con la otra, pero el caso</p>	<p>Borracho  Grosería  Sumisa  Golpes</p>	<p>Violencia psicológica (3)  Violencia física (4)  Maltrato infantil (3)  Sumisión (1)  Violencia sexual (1)</p>	<p>Se identificó que existió un alto consumo de bebidas alcohólicas por parte del agresor, lo que traía como consecuencia la violencia intrafamiliar de la cual el</p>



	<p>es que volvía al otro día borracho, la mayoría de las veces volvía borracho y yo me hacía la dormida y me sacaba de los pelos y me decía que tenía que calentarle comida, con groserías, para eso la tengo, para eso pago con todo eso, tiene que calentarme la comida, usted no me sirve para nada, no me sirve para la cama, en cambio la otra si, y esa si me hace de todo y yo tenía que levantarme y calentarle la comida para que se calmara, groserías y yo siempre fui muy sumisa y trataba de no enfrentarlo y uno lleva las de perder, una noche llegó y golpeó a la niña.</p>		Alcoholismo (3)	sistema psicosocial fue víctima.
<p><b>¿Sienten el apoyo del Estado?</b></p>	<p><b>S1:</b> Digamos que uno llega a la casa de justicia o la ente que esté encargada y le dicen a uno como si pero es que tenemos más casos y en mi caso cuando pasó decían como hay que esperar porque es que mamita hay mil casos antes que usted, entonces cual es la medida, algo está fallando ahí, en cuanto al proceso de recibir esas denuncias, en</p>	<p>Denuncias Menores de edad Redes amarillistas Violencia Imprudencia Frustrante Barreras Feminicidios Maltrato hacia la mujer Leyes Necesidades Acosada Maltratador Medida de protección Groserías</p>	<p>Alcoholismo (3) Abandono (2) Violencia física (4) Acoso (1) Estado (1) Instituciones (1) Violencia de género (1) Necesidades (1)</p>	<p>Se observa que las participantes no sienten un total acompañamiento por parte del Estado con respecto a la violencia, la falta de personal capacitado y la forma en como estos casos son llevados y acompañados por cada institución.</p>

	<p>cuanto a evaluar si es grave o no, o evaluar si hay menores de edad, uno no les echa la culpa del todo a ellos pero si, igual es un saber que es demorado el proceso y apoyo al gobierno a eso no, hay muchas cosas y también las redes son muy amarillistas en cuanto a eso.</p> <p><b>S2:</b> La verdad no, porque siento que, es importante lo de las líneas y todo eso, de pronto es un caso muy particular pero dentro lo particular se puede ver lo global y yo siento que como tal, desde el hecho que cuando uno está siendo víctima de violencia, uno se dirige a la policía, digamos que no hay personas preparadas para eso, como que no hay personal preparados para llegar y estar en una situación así, el personal de la salud a veces es muy imprudente, no sabe atender, digamos que cuando uno llega a medicina legal y todo eso, son muy imprudentes, no saben atender, siempre le toca a uno buscar otros medios, entonces por eso es</p>			
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

frustrante que las mujeres denuncien, porque hay muchas barreras para denunciar porque el estado ha dejado de lado, como que no intervienen como deberían intervenir y lo vemos hay feminicidios, se subió el número de maltrato hacia la mujer y el estado no está interviniendo y si está interviniendo no como debería hacerlo, de pronto con algunas leyes que se quedan como en la teoría pero no realmente involucren lo que las personas necesitan, las necesidades de las personas, porque es muy fácil colocar una denuncia, que te llame el comisario y ya y hasta ahí se quedan las cosas y más allá qué y estar verificando que la persona no sea acosada por su maltratador, no hay una buena intervención y ya después cuando ya la persona fue víctima y el no hacen nada antes.

**S3:** En mi caso fue porque yo tuve que demandar en la comisaría y pues yo ya estaba cansada, yo tenía medida de protección y yo

	<p>llamaba a la policía, no pues no pasaba nada, se lo llevaban lo tenían un rato ahí en la inspección, volvía a la casa borracho, al otro día y seguía todas las mismo groserías que vienen, malos tratos y delante de los niños y yo ya estaba cansada de eso y hasta que fui a la comisaría y ya le dieron una fecha para que se fuera de la casa.</p>			
<p><b>¿Cómo crees que debe ser el acompañamiento en personas víctimas de violencia intrafamiliar?</b></p>	<p><b>S1:</b> No sé, realmente ellos optan con que hay una parte importante y dicen si recurra al psicólogo de su EPS, entonces y cuanto se demora, en el caso dos, tres meses pida cita, si en la casa de justicia hay entes trabajadores sociales, psicólogos entonces hagamos usos de ellos, tanto u niño, como el adulto que necesita trabajar en eso, es como no les sucede a ellos pero hagamos que lo poco que hacen lo hagan bien, la policía si ellos te mandan medida de protección, esa si viola y a la larga ellos no aparecen pero si la parte del trabajo social, de los niños, por el cupo lleno o hacerlo con su</p>	<p>Psicólogo Trabajadores sociales Siente Esposo Maltrato Escucharnos Problemas Muertas Suicidan</p>	<p>Abandono (2) Escucha asertiva (1) Empatía (1) Acompañamiento (1)</p>	<p>Se identifica como factor importante que en cada una de las instituciones se haga n acompañamiento total referente a los casos de violencia, que exista empatía y aquellas víctimas se sientan escuchadas y apoyadas en cada proceso.</p>

	<p>EPS no pienso que sea la mejor solución.</p> <p><b>S2:</b> No respondida</p> <p><b>S3:</b> Nadie está en los zapatos de uno, nadie vive lo que uno vive y nadie siente lo que uno siente, o sea es muy desgastante uno llegar a las policía a la comisaría, es que mire mi esposo me pegó, me maltrato y ver que no hacen nada eso es muy desgastante y pues que tristeza que cuando ya hay golpes, ya hay chiquitos de por medio ahí si es lo escuchan a uno y toman la decisión, y yo pienso que no debería ser así, debería haber como otras alternativas para que nos puedan ayudar y escucharnos cuando está el problema y por eso es que hay muchas mamás que terminan muertas y niños que se suicidan porque no soportan la violencia de sus papás, yo pienso que deberían escucharnos más a nosotras la mujeres.</p>			
<p><b>¿Qué esperan de estos encuentros?</b></p>	<p><b>S1:</b> Reconocimiento de las capacidades, soltar.</p> <p><b>S2:</b> No respondida</p>	<p>Capacidades Autoestima Amor propio</p>	<p>Capacidades (1) Autoestima (1) Amor propio (1)</p>	<p>A las participantes les gustaría tratar temas relacionados con las capacidades, autoestima y amor propio.</p>

	S3: Autoestima, amor propio			
--	--------------------------------	--	--	--

### Definición de las categorías

A continuación, se presentarán las definiciones de cada categoría dada en el análisis de la entrevista, estas definiciones se tomarán con base a la Real Academia Española (RAE), junto con la explicación de estas por el Terapeuta Psicosocial EF (TPEF).

Definición por RAE	Definición por TPEF
<p><b>Violencia Psicológica:</b> La Real Academia Española no tiene una definición específica de violencia psicológica, por ende, como en las anteriores palabras se iniciará definiendo cada una de las palabras.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Violencia (RAE):</b> Acción violenta o contra el modo natural de proceder</li> <li>• <b>Psicológica (RAE):</b> Pertenciente o relativo de la psique, manera de pensar, sentir y comportarse.</li> </ul>	<p><b>Violencia Psicológica (TPEF):</b> Uso de palabras ofensivas, gritos, amenazas, humillaciones, apodos, celos que van a afectar psicológicamente a la víctima de esto.</p>
<p><b>Violencia Física:</b> La Real Academia Española no tiene una definición específica de violencia física, por ende, como en las anteriores palabras se iniciará definiendo cada una de las palabras.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Violencia (RAE):</b> Acción violenta o contra el modo natural de proceder.</li> <li>• <b>Física (RAE):</b> Pertenciente o relativo a la constitución y naturaleza corpórea</li> </ul>	<p><b>Violencia Física (TPEF):</b> Uso de desmedido de la fuerza por parte de una persona con el fin de dominar a un tercero y afectar su calidad de vida a causa del alto grado de violencia del cual fue víctima.</p>
<p><b>Baja autoestima:</b> Esta palabra está dividida por la RAE, por tal motivo se indicará el significado de Baja y posteriormente autoestima.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Baja (RAE):</b> Pérdida o falta de un individuo</li> <li>• <b>Autoestima (RAE):</b> Valoración generalmente positiva de uno mismo</li> </ul>	<p><b>Baja Autoestima (TPEF):</b> Percepción que tiene un individuo de sí mismo, desmeritando sus capacidades, habilidades y fortalezas.</p>
<p><b>Maltrato infantil:</b> Esta palabra está dividida por la RAE, por tal motivo se indicará el significado de maltrato y posteriormente infantil.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Maltrato (RAE):</b> Tratar con crueldad, dureza y desconsideración a una persona o animal, o no darle los cuidados que necesita.</li> <li>• <b>Infantil (RAE):</b> Pertenciente o relativo a la infancia o a los años.</li> </ul>	<p><b>Maltrato infantil (TPEF):</b> Abuso, abandono del que son objeto los menores de 18 años, siendo víctimas de violencia física, psicológica, sexual entre otras que pueda afectar la salud física y mental del menor</p>
<p><b>Valores (RAE):</b> Persona que posee o a la que se le atribuyen cualidades positivas para desarrollar una actividad determinada.</p>	<p><b>Valores (TPEF):</b> Son los principios por los que se basa una persona o una sociedad, son cualidades y habilidades que desarrolla la persona.</p>

<p><b>Respeto (RAE):</b> Veneración, acatamiento que se hace a alguien, consideración, deferencia.</p>	<p><b>Respeto (TPEF):</b> Es un valor el cual permite aceptar, reconocer, tolerar aquellas cualidades que una persona pueda tener.</p>
<p><b>Relación interpersonal:</b> Al igual que las anteriores palabras, esta palabra está dividida por la RAE, por tal razón se indicará primero el significado de relación y acto seguido de interpersonal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Relación (RAE):</b> Conexión, correspondencia, trato, comunicación de alguien con otra persona o trato de carácter amoroso</li> <li>• <b>Interpersonal (RAE):</b> Que existe o se desarrolla entre dos o más personas.</li> </ul>	<p><b>Relación interpersonal (TPEF):</b> Es la unión que existe entre dos o más personas que comparten gustos, aspiraciones y se muestra un apoyo mutuo.</p>
<p><b>Nutrición familiar:</b> Como las anteriores palabras, esta palabra está dividida por la RAE, por tal razón se indicará primero Nutrición y se finaliza con familiar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Nutrición:</b> Disciplina que estudia la relación entre alimentación y salud, preparación de los medicamentos, mezclándolos con otros para aumentar la virtud y darles mayor fuerza.</li> <li>• <b>Familiar:</b> Pertenece o relativo a la familia.</li> </ul>	<p><b>Nutrición familiar (TPEF):</b> Es la capacidad de nutrir a nivel cognitivo (reconocimientos), pragmático (cariño, ternura) y emocional (cuidado, protección, normatividad)</p>
<p><b>Mentira (RAE):</b> Decir o manifestar lo contrario de lo que se sabe, cree o piensa, fingir, aparentar.</p>	<p><b>Mentira (TPEF):</b> Suprimir la verdad.</p>
<p><b>Alcoholismo (RAE):</b> Enfermedad ocasionada por el abuso de bebidas alcohólicas, que puede llegar a ser aguda, como la embriaguez o crónica.</p>	<p><b>Alcoholismo (TPEF):</b> Consumo desproporcionado de alcohol que afecta las esferas funcionales de la persona.</p>
<p><b>Manipulación (RAE):</b> Intervenir con medios hábiles y, a veces, arrosos, en la política, en el mercado, en la información, con distorsión de la verdad o justicia y al servicio de intereses particulares.</p>	<p><b>Manipulación (TPEF):</b> Influir en los demás con el fin de obtener control sobre el comportamiento, forma de pensar, actuar de una persona.</p>
<p><b>Culpa (RAE):</b> Acción u omisión que provoca un sentimiento de responsabilidad por un daño causado.</p>	<p><b>Culpa (TPEF):</b> Sentimiento que se da al tener la sensación de haber fallado moralmente en algunas situaciones.</p>
<p><b>Violencia intrafamiliar:</b> La real academia española da el significado de cada una de estas palabras de manera individual, por ende, se definirá primero violencia y luego intrafamiliar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Violencia (RAE):</b> Acción violenta o contra el modo natural de proceder.</li> <li>• <b>Intrafamiliar (RAE):</b> Miembros de la familia.</li> </ul>	<p><b>Violencia intrafamiliar (TPEF):</b> Toda acción agresiva que uno de los miembros de la familia ejerza sobre otro, haciendo uso del maltrato físico, psicológico, económico, sexual, entre otros.</p>

<p><b>Lealtad familiar:</b> Al igual que las anteriores palabras, esta palabra está dividida por la RAE, por tal razón se indicará primero el significado de lealtad y acto seguido de familiar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lealtad (RAE):</b> Que guarda a alguien o algo la debida fidelidad.</li> <li>• <b>Familiar (RAE):</b> Pertenciente o relativo a la familia.</li> </ul>	<p><b>Lealtad familiar (TPEF):</b> Fidelidad que toma uno o varios integrantes de la familia frente a una costumbre o persona.</p>
<p><b>Consciencia (RAE):</b> Sentido moral o ético propios de una persona.</p>	<p><b>Consciencia (TPEF):</b> Capacidad que tiene el sistema psicosocial de reconocerse a sí mismo, identificar sus capacidades y obtener una reflexión de ello, desde lo moral y ético.</p>
<p><b>Infidelidad (RAE):</b> Falta de fidelidad</p>	<p><b>Infidelidad (TPEF):</b> Pérdida de compromiso y fidelidad que se da un sistema psicosocial ya sea dentro de una relación amorosa o dentro de una amistad.</p>
<p><b>Relaciones extramatrimoniales:</b> La real academia española da el significado de cada una de estas palabras de manera individual, por ende, se definirá primero relaciones y luego extramatrimonial.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Relación (RAE):</b> Conexión, correspondencia, trato, comunicación de alguien con otra persona o trato de carácter amoroso</li> <li>• <b>Extramatrimonial (RAE):</b> Ajeno al matrimonio de una persona.</li> </ul>	<p><b>Relaciones extramatrimoniales (TPEF):</b> Acciones y conductas que faltan a la fidelidad y compromiso que se da dentro de un matrimonio por parte de uno de los integrantes.</p>
<p><b>Empoderamiento (RAE):</b> Hacer poderoso fuerte a un individuo o grupo social desfavorecido.</p>	<p><b>Empoderamiento (TPEF):</b> Espacio en el que el sistema psicosocial logra fortalecer sus capacidades, habilidades y potencialidades con el fin de mejorar su calidad de vida.</p>
<p><b>Compromiso (RAE):</b> Obligación contraída o palabra dada.</p>	<p><b>Compromiso (TPEF):</b> Convenio, acuerdo o pacto que se realiza entre una o más personas</p>
<p><b>Sumisión (RAE):</b> Acatamiento, subordinación manifiesta con palabras o acciones.</p>	<p><b>Sumisión (TPEF):</b> Comportamiento de subordinación por parte de una persona, esto se puede presentar por miedo o posibles amenazas por parte de un tercero.</p>
<p><b>Violencia sexual:</b> Esta palabra está dividida por la RAE, por tal motivo se indicará el significado de violencia y posteriormente sexual.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Violencia (RAE):</b> Acción violenta o contra el modo natural de proceder.</li> <li>• <b>Sexual (RAE):</b> Pertenciente o relativo de sexual.</li> </ul>	<p><b>Violencia sexual (TPEF):</b> Toda acción violenta en donde se haga uso de la fuerza, coerción, con el fin de mantener una relación sexual con otra persona.</p>
<p><b>Abandono (RAE):</b> Dejar solo algo o a alguien alejándose de ello o dejándolo de cuidarlo.</p>	<p><b>Abandono (TPEF):</b> Desamparo que una persona recibe por parte de otro miembro.</p>



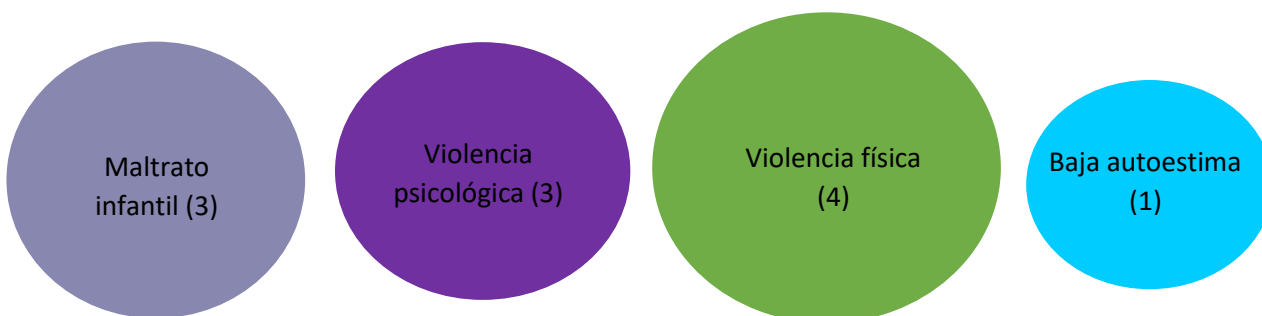
<p><b>Acoso (RAE):</b> Práctica ejercida en las relaciones personales, consiste en dispersar un trato vejatorio y descalificador a una persona con el fin de desestabilizarla psíquicamente.</p>	<p><b>Acoso (TPEF):</b> Comportamiento que realiza una persona con el fin de atentar contra la dignidad, integridad y seguridad de otro y así lograr afectarlo psicológicamente.</p>
<p><b>Estado (RAE):</b> País soberano, reconocido como tal en el orden internacional, asentado en un territorio determinado y dotado de órganos de gobierno propios.</p>	<p><b>Estado (TPEF):</b> Organizaciones políticas que administran un País reconocido internacionalmente.</p>
<p><b>Instituciones (RAE):</b> Establecimiento o fundación de algo.</p>	<p><b>Institución (TPEF):</b> Organización cuyo objetivo es prestar un servicio a nivel cultural, benéfico o social.</p>
<p><b>Violencia de género:</b> La Real Academia Española no tiene una definición específica de violencia de género, por ende, como en las anteriores palabras se iniciará definiendo cada una de las palabras.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Violencia (RAE):</b> Acción violenta o contra el modo natural de proceder.</li> <li>• <b>Género (RAE):</b> Grupo al que pertenecen los seres humanos de cada sexo, entendiendo este desde el punto de vista sociocultural en lugar de exclusivamente biológico.</li> </ul>	<p><b>Violencia de género (TPEF):</b> Acción o conducta que se den a partir de la dominancia por parte de uno de los géneros contra el otro, haciendo uso de violencia física, psicológica, sexual.</p>
<p><b>Necesidades (RAE):</b> Carencia de las cosas que son menester para la conservación de la vida.</p>	<p><b>Necesidades (TPEF):</b> Aquellos objetos, cosas que hacen falta para poder suplir y mantener una calidad de vida estable.</p>
<p><b>Escucha asertiva:</b> La Real Academia Española no tiene una definición específica de escucha asertiva, por ende, como en las anteriores palabras se iniciará definiendo cada una de las palabras.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Escucha (RAE):</b> Acción y efecto de escuchar.</li> <li>• <b>Asertiva (RAE):</b> Persona que expresa sus ideas de una manera firme, amable, adecuada y franca.</li> </ul>	<p><b>Escucha asertiva (TPEF):</b> Escuchar de una manera amable y adecuada a otra, reconociendo sus emociones y necesidades.</p>
<p><b>Empatía (RAE):</b> Sentimiento de identificación con algo o con alguien.</p>	<p><b>Empatía (TPEF):</b> La capacidad que tiene una persona de reconocer los sentimientos de otro.</p>
<p><b>Acompañamiento (RAE):</b> Participar en los sentimientos de alguien.</p>	<p><b>Acompañamiento (TPEF):</b> Encontrarse en compañía de otros en donde se pueden compartir experiencias, situaciones, emociones o sentimientos.</p>
<p><b>Capacidades (RAE):</b> Cualidad de capaz</p>	<p><b>Capacidades (TPEF):</b> Reconocimiento de habilidades, fortalezas y potencialidades que cada persona posee.</p>
<p><b>Autoestima (RAE):</b> Valoración generalmente positiva de uno mismo</p>	<p><b>Autoestima (TPEF):</b> Percepción que una persona puede tener de sí misma, ya sea positiva o negativa.</p>

<p><b>Amor propio:</b> Esta palabra está dividida por la RAE, por tal motivo se indicará el significado de Amor y posteriormente de propio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Amor (RAE):</b> Sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro con otro ser.</li> <li>• <b>Propio (RAE):</b> Característico peculiar, de cada persona o cosa.</li> </ul>	<p><b>Amor propio (TPEF):</b> Visión que tiene una persona de sí misma en cada situación de la vida y personalmente.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Gráficas

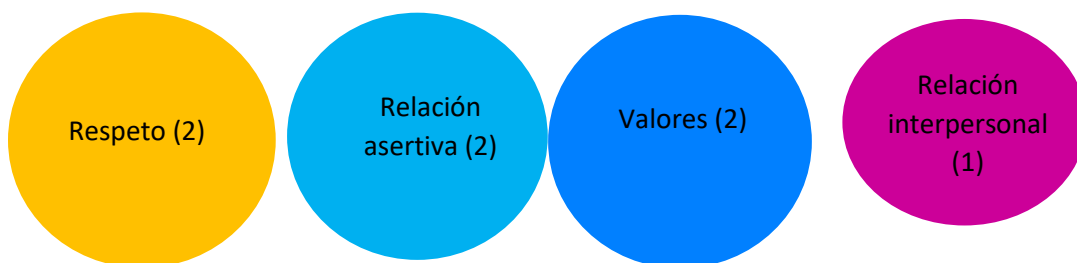
Con base a las categorías compartidas en el análisis del grupo de enfoque se continúa con la realización de las gráficas, donde se especifica la categoría con mayor valor y la de menor valor, teniendo en cuenta las preguntas y respuestas dadas por las participantes.

**Gráfica N°1:** ¿Cuáles serían las conductas que calificarías como violentas en una relación?



Se puede observar que las conductas que mayor calificación obtendría para ser violentas serían aquellas en donde se hiciera uso de la fuerza física, lo que desencadenaría la violencia física (4), se continuaría con todas a aquellas palabras, acciones, burlas u apodosos que una persona pueda ejercer contra otra desembocando la violencia psicológica (3), también en donde se vea afectado un menor de edad, como en el caso del maltrato infantil (3), todas estas acciones violentas terminarían con dañar psicológica y físicamente a una persona dejándola con posibles secuelas como lo es una baja autoestima (1).

**Gráfica N°2:** ¿Cuáles crees que son los motivos por los que se da la violencia intrafamiliar?



Teniendo en cuenta la gráfica anterior se puede observar que, para las participantes, uno de los motivos por los cuales se da la violencia es la pérdida de valores (2), como lo es el respeto (2), ya que lo ven como base principal para poder mantener una buena relación asertiva (2) e interpersonal (1).

**Gráfica N°3:** ¿De pequeña fuiste víctima de violencia infantil?



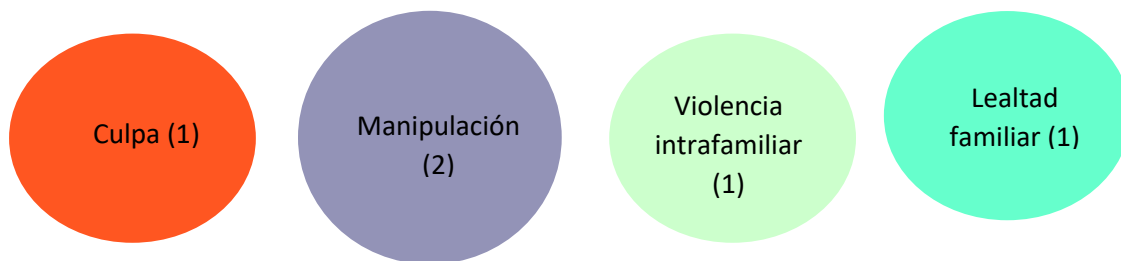
Se identifica que en dentro de las familias de cada una de las participantes, nunca se dio la violencia infantil o intrafamiliar, por lo que existía una relación asertiva (2), había valores (2) que mantenían el compartir de la familia de una manera sana y una buena nutrición familiar (1).

**Gráfica N°4:** ¿En qué situaciones se observa mayor agresividad por parte de tu pareja?



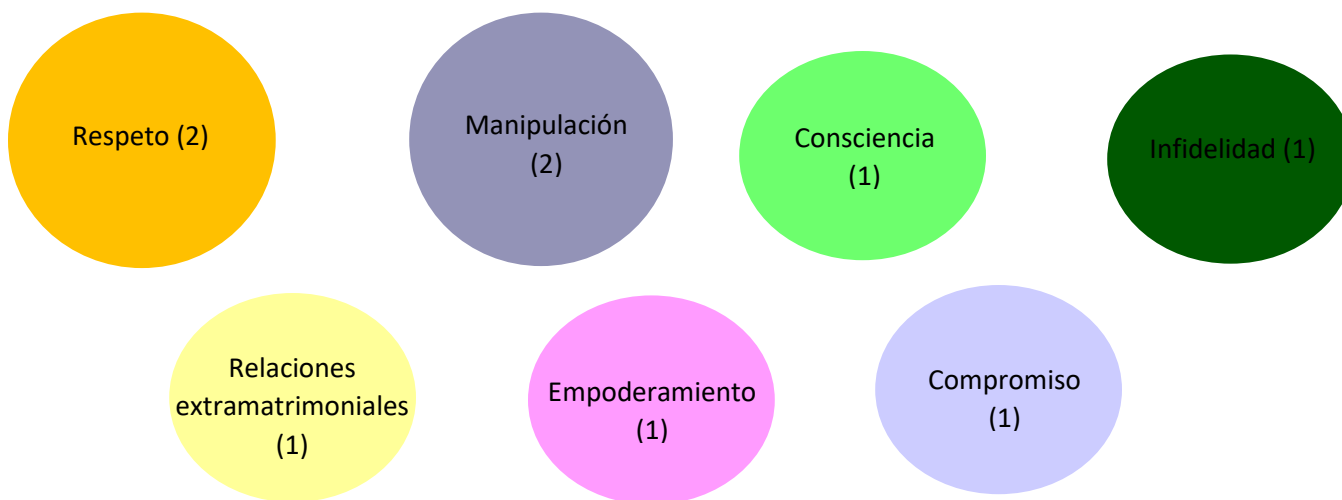
Para el sistema psicosocial una de las causas principales por las que se daba la agresividad por parte de sus exparejas era el alto consumo de alcohol (3), lo que generaba violencia física (4), violencia psicológica (3) y maltrato infantil (3), sin embargo, otra de las causas que generaban violencia eran las mentiras (1) que el agresor realizaba dentro del ambiente familiar.

**Gráfica N°5:** Si tienen hijos, ¿En algún momento los amenazó con no dejarlos ver o denunciar por un posible maltrato de parte suya hacia ellos?



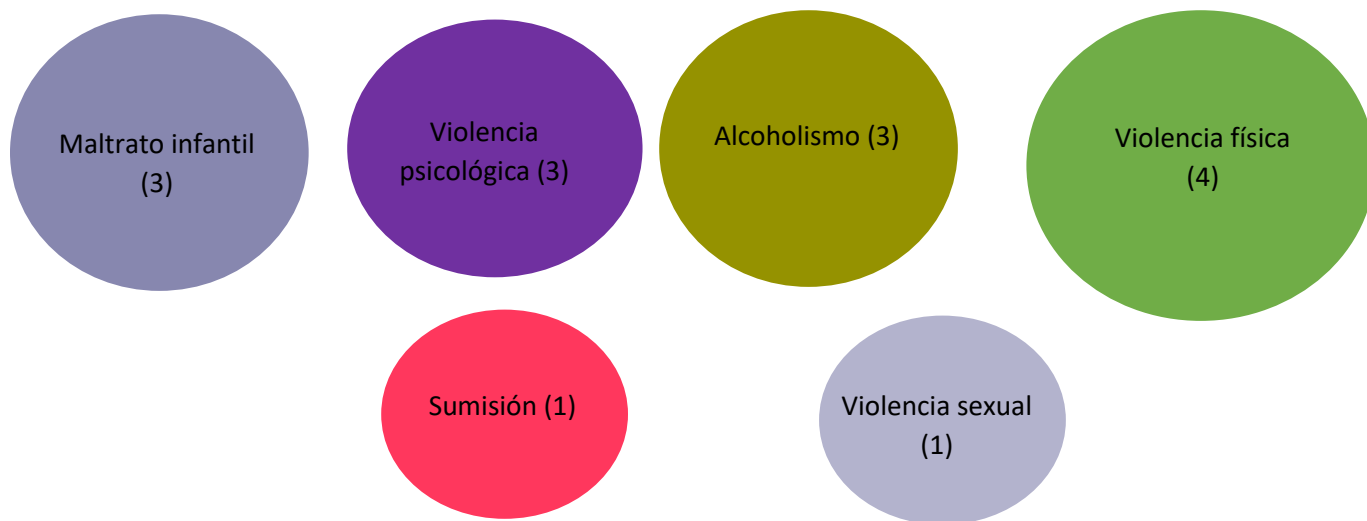
Se puede observar que existió manipulación (2) por parte de uno de los agresores de una de las participantes en donde hacía uso de su propio hijo con el fin de poder mantener la relación, sin embargo, en el caso de una participante se logra observar sentimientos de culpa (1) por haber permitido la violencia intrafamiliar (1) lo que trajo consigo que una de sus hijas tomara la decisión de vivir con el padre, creando así una lealtad familiar (1).

**Gráfica N°6:** ¿Algunas veces tu pareja te ha hecho sentir menos, te ha insultado, ha hecho burlas por ser mujer/hombre? ¿Cuáles?



Se puede observar que dentro de la violencia psicológica que el sistema psicosocial vivió, existió la falta de respeto (2), manipulación (2), la falta de consciencia (1) por parte de su agresor, infidelidades (1), relaciones extramatrimoniales (1) y falta de compromiso (1), sin embargo, todas estas situaciones las llevaron a tomar la decisión de denunciar y empoderarse (1) y apropiarse de la situación.

**Gráfica N°7:** ¿Qué sucede cuando tú y tu pareja discuten o tienen alguna diferencia?



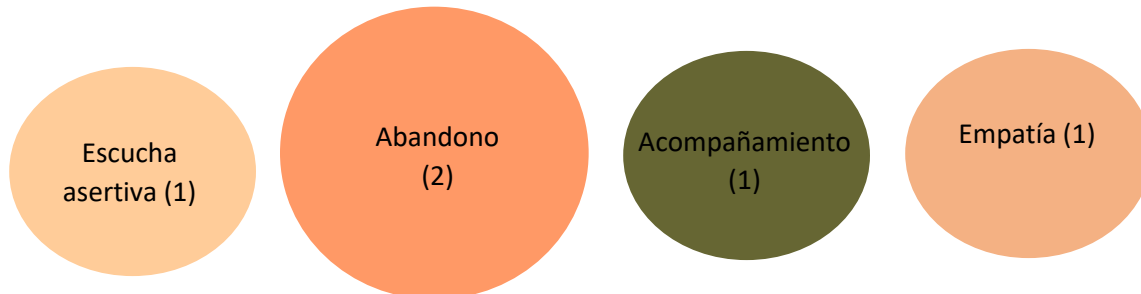
Con base a la gráfica anterior se identifica que el agresor hacía uso de la violencia física (4) como una de las principales violencias, continuaba con la violencia psicológica (3), maltrato infantil (3), violencia sexual (1), que en su mayoría se daba por el consumo de alcohol (3) y por parte de la víctima un grado de sumisión (1).

**Gráfica N°8:** ¿Sienten el apoyo del Estado?



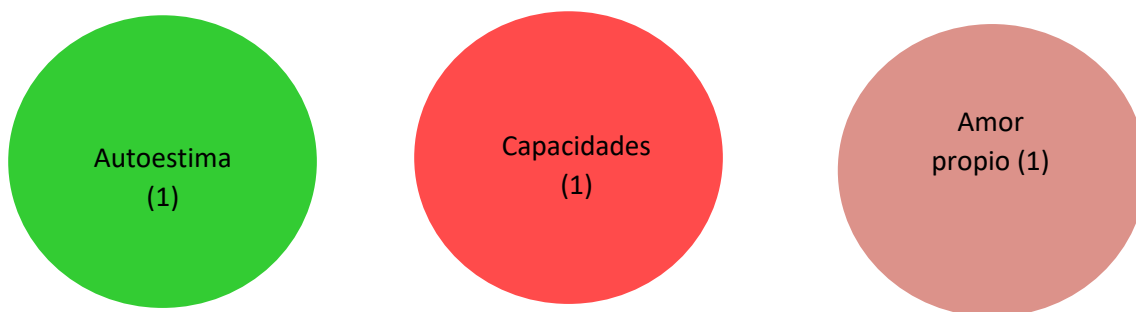
Para las participantes el Estado (1) juega un papel importante ya que puede disminuir las necesidades (1), que cada víctima de violencia intrafamiliar o violencia de género (1) pueden llegar a presentar, sin embargo, sienten un abandono (2) por parte de las instituciones (1) que prestan estos servicios, también se pudo observar que en la mayoría de veces la violencia se dio por el alcoholismo (4) del agresor, la violencia física (4) y acto seguido los posibles acosos (1) que como víctimas tuvieron que pasar al momento de las denuncias y medidas de protección.

**Gráfica N°9:** ¿Cómo crees que debe ser el acompañamiento en personas víctimas de violencia intrafamiliar?



Se identifica que es importante prestar un servicio de acompañamiento (1) a las víctimas ya que siente que existe un abandono (2) por parte de las instituciones y una mayor empatía (1) y escucha asertiva (1).

**Gráfica N°10:** ¿Qué esperan de estos encuentros?

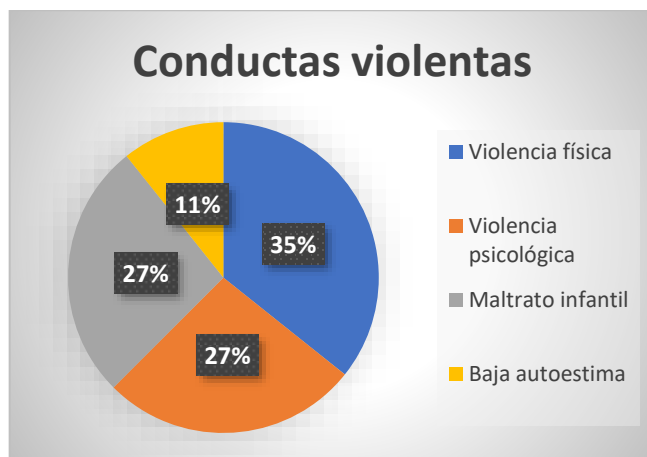


Se identifica que el sistema psicosocial desea que se trabajen temas relacionados a la autoestima (1), amor propio (1) y capacidades (1).

## Análisis general

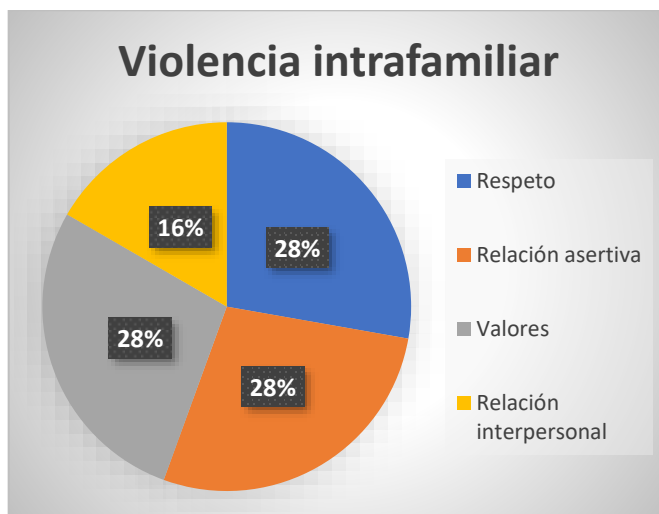
Con el fin de poder aplicar el grupo de enfoque acerca de la resiliencia y el empoderamiento en hombres y mujeres víctimas de violencia intrafamiliar en el Municipio de Cajicá, se identificó como sistema psicosocial (grupo), otros (Familia nuclear y extensa), contexto complejo (amistades), se realizó un grupo de enfoque el cual fue aplicado al sistema psicosocial, este espacio consistía en responder diez preguntas, donde se trataban temas como el acompañamiento del Estado a víctimas de violencia intrafamiliar, conductas que se califican como violentas, posibles actos violentos durante su infancia, las distintas formas de violencia psicológica y como se presentan, violencia física, amenaza por parte de sus agresores en contra de sus hijos, entre otros.

Por medio del grupo de enfoque se logró identificar que el sistema psicosocial reconoce las posibles conductas violentas y que se pueden presentar durante una relación sentimental o afectiva principalmente, como lo son el maltrato físico, verbal y psicológico, que puede traer consigo baja autoestima e incluso maltrato infantil, estas conductas como lo relata una de las participantes se pueden presentar por la presión que uno de los integrantes presente, es decir, el quedarse callado y no permitir la comunicación puede ser uno de los desencantes de la violencia. (Gráfica °1).



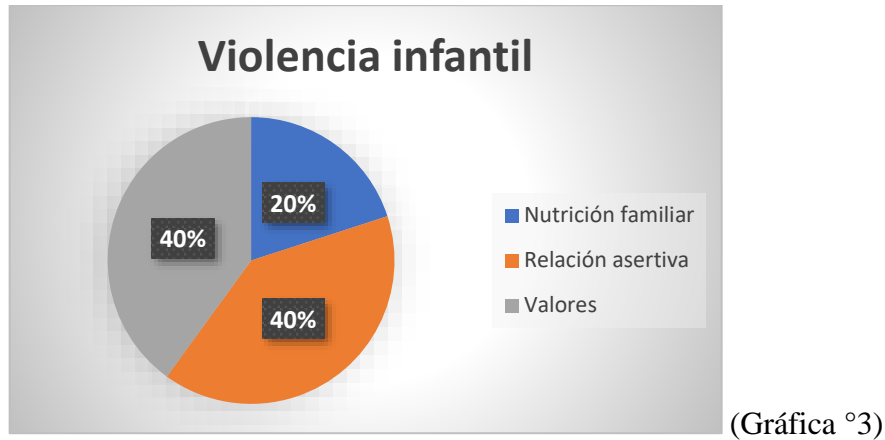
(Gráfica °1)

Igualmente se identificó que el sistema psicosocial al referirse a la violencia intrafamiliar reconoce que la pérdida de valores (28%) y principalmente del respeto (28%) harían que dentro de una familia se vivieran situaciones de violencia, en donde también se observa la dificultad para mantener unas relaciones asertivas (28%) e interpersonales (16%), sumando situaciones como el consumo de bebidas alcohólicas o infidelidades lo que impide una buena convivencia dentro del hogar. (Gráfica °2)



(Gráfica °2)

Una de las causas que prevalecen en mujeres que han sido víctimas de violencia intrafamiliar, es el hecho de haber sido víctimas o testigos de violencia intrafamiliar en su infancia, sin embargo, en el caso de las participantes se logró observar que dentro de su infancia no hubo espacios en donde se practicara la violencia, por lo contrario existía una nutrición familiar o relacional, buenas relaciones asertivas y una educación basada en los valores, lo que hace ver que su familia es un factor protector. (Gráfica °3)



Teniendo en cuenta que el sistema psicosocial ya fue víctima de violencia intrafamiliar, se procedió a realizar preguntas en donde se identificara los espacios en donde se daba mayor agresividad por parte de la expareja en donde se identificó que una de las causas era el alto consumo de alcohol, el uso continuo de mentiras, no poder mantener la mirada fija, las primeras señales de violencia física como lo son el golpear objetos. lanzarlos, hasta llegar al maltrato infantil (Gráfica °4).



También se identificó que en algunas ocasiones el agresor iniciaba las agresiones a partir de la manipulación, en donde se hacía uso indiscriminado del menor, el sistema psicosocial reconoce que, dentro de la relación sentimental, el agresor realizaba amenazas en contra de ella con su hijo, sin embargo, se logró identificar una lealtad familiar por parte de uno de los integrantes de la familia el cual decidió convivir con el agresor, adquiriendo las mismas actitudes violentas en contra de su madre. (Figura °1)



(Figura °1)

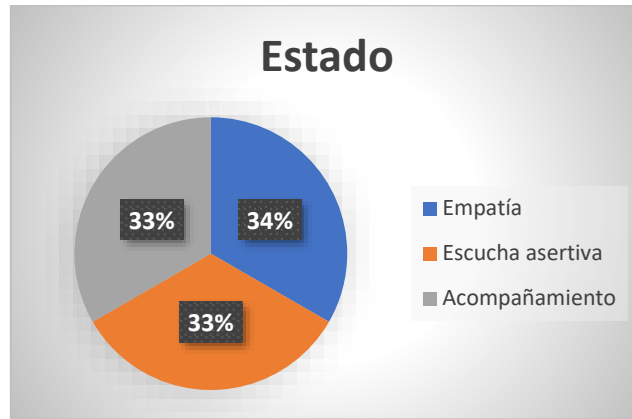
Con el fin de reconocer los tipos de violencia psicológica que el sistema vivió se procedió a identificar las veces en las que el agresor hacía uso de humillaciones, burlas, apodos, en contra del sistema, por lo que se reconoció que el sistema fue víctima de infidelidades, relaciones extramatrimoniales, manipulación, comparaciones, entre otros. (Figura °2).



(Figura °2)

Pese a que son bastantes los programas del Estado, en donde se trabaja y se da el acompañamiento a mujeres y hombres víctimas de violencia intrafamiliar, las participantes sienten que este apoyo no ha sido el suficiente, ya que la atención que se brinda es demorada, en algunas ocasiones no se hace uso de los psicólogos y trabajadores sociales que están en las casas de justicias, comisarías, del mismo modo la poca preparación que reciben los miembros de cada una de las instituciones al momento de enfrentarse a situaciones de este rigor, por lo que el sistema psicosocial piensa que los trabajadores deberían ser más empáticos, practicar la escucha asertiva con el fin de poder realizar un buen acompañamiento a cada una de las víctimas. (Gráfica °5)





(Gráfica °5)

Teniendo en cuenta las respuestas dadas por los sistemas psicosociales se logra identificar que la violencia psicológica y física es uno de los mayores causantes de las agresiones intrafamiliares, en donde el alcohol juega un papel importante, igualmente la importancia de preparar a las instituciones y personal que tratan esta problemática de una manera eficaz y eficiente para que cada una de las víctimas de violencia se sienta escuchada, apoyada y segura. El grupo de enfoque permite adquirir más información sobre el sistema psicosocial y la forma en cómo ven el apoyo del Estado, las conductas violentas, la violencia psicológica y física, igualmente se logra identificar si están en trauma o discapacidad psicosocial, junto con las necesidades, satisfactores y potencialidades que cada uno de ellos posee.

## Anexo #5 Historia psicosocial

### HISTORIA PSICOSOCIAL

La **HISTORIA PSICOSOCIAL** Es un instrumento en el que se consigna la identificación y caracterización del sistema psicosocial; el diagnóstico de necesidades, potencialidades y satisfactores; junto con el programa de atención e intervención psicosocial, seguimientos y demás asuntos cuya consignación sea útil.

#### 1. DE LA EVALUACIÓN PSICOSOCIAL

##### 1. 1. El evento catastrófico: Violencia Intrafamiliar

SEGÚN SU ORIGEN	SEGÚN TIPO	SEGÚN PRESENTACIÓN
Natural: Antrópico: <b>X</b>	Gradual: Paralelo: <b>X</b> Todo a la vez:	Recurrente: <b>X</b> Cíclico: Único:
<b>Explique:</b> El sistema psicosocial fueron víctimas de violencia intrafamiliar por parte de sus exparejas sentimentales, en donde se observa uso de la fuerza física, abuso psicológico, violencia económica y sexual.	<b>Explique:</b> Se identifica que los victimarios hacían uso continuo de la violencia física con el fin de contener y controlar al sistema psicosocial, igualmente se identifica que mientras que se hacía uso de esta agresión, en algunas ocasiones se sumaba la violencia psicológica por parte del agresor.	<b>Explique:</b> Se observa que el sistema psicosocial eran víctimas continuas de violencia psicológica, con control del tiempo, comparaciones, humillaciones, junto con la violencia física, en algunas situaciones se observa que por parte del sistema psicosocial no lograban tener un espacio digno para descansar o no se le era permitido descansar.
En el grupo a trabajar se identificó que la mayoría de las integrantes presentan la misma problemática la cual es violencia intrafamiliar, estas agresiones se dieron durante el tiempo de casados y en unión libre.		

**1.2. El sistema psicosocial afectado:** Se trata aquí de identificar el sistema psicosocial con el cual el profesional en terapias psicosociales trabajar

**GRUPO:** Dos o más personas con una problemática en común y que no comparten lazos de consanguinidad o afinidad

**CARACTERIZACIÓN DEL SISTEMA:**

<b>Teléfono de contacto:</b>	350661073, 3224280880, 3202331079, 3112831880, 3208311933, 31357760, 3133574707.
<b>Dirección de contacto:</b>	Cajicá
<b>Nombre y origen del grupo:</b>	La resiliencia y el empoderamiento en hombres y mujeres víctimas de violencia intrafamiliar en el Municipio de Cajicá
<b>Estrato socioeconómico:</b> 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 - 6	El sistema psicosocial en su mayoría esta en estrato #2 y #3
<b>Edad promedio de los integrantes del grupo:</b> menos de 10 menos de 20 menos de 30 más de 31	El sistema psicosocial está entre las edades de 24 años a 50 años.
<b>Distribución Roles:</b> Evidencia de posiciones que los diferentes miembros realizan en el grupo, hay roles distribuidos en el grupo	Dentro del grupo se encuentran mujeres participativas que ven este espacio como una forma de poder soltar y liberarse, igualmente buscan mejorar su calidad de vida, sanar y lograr salir adelante, se cuenta con mujeres con trabajos independientes las cuales han logrado superar las distintas circunstancias.
<b>Tamaño del grupo:</b> Número de miembros del grupo 5-9, 10 – 14, 15-19, más de 20	7 participantes.
<b>Normas:</b> Reglas de comportamiento que orientan el grupo, el grupo tiene normas	Dentro del grupo se establecieron las siguientes reglas: Conectarse puntualmente a los encuentros programados por vía meet, mantener los micrófonos apagados mientras no se esté realizando ninguna intervención, respetar la palabra, no juzgar a las demás participantes, pedir la palabra, informar si hay algún problema técnico o dificultad para conectarse.
<b>Autoridad:</b> Capacidad de liderazgo de los miembros del grupo, Quien ejerce el liderazgo	Dentro del grupo se cuenta con la guía del terapeuta psicosocial el cual se encarga de coordinar la participación de cada una de las integrantes. Dentro del grupo se identifican participantes que está dispuestas a mostrar apoyo y comprensión a las demás integrantes

**Otros aspectos que considere relevantes y desee incluir en la caracterización:**

En el grupo se identifican mujeres víctimas de violencia intrafamiliar con medida de protección, algunas de ellas estuvieron casadas con el victimario, mientras que el otro porcentaje relata el haber estado en unión libre, cada una de las participantes cuenta con el apoyo de sus familiares y amistades lo que ha permitido poder salir adelante pese al evento catastrófico, también se identifica que en su mayoría cuentan con un trabajo estable y con acceso a la educación.

### 1. 3. La situación del sistema psicosocial:

#### DISCAPACIDAD PSICOSOCIAL

**Secuela del trauma psicosocial:** Se identifica que en el sistema no cuenta con una buena relación con sus exparejas lo que ha afectado la relación con sus hijos, también el abandono por parte de los victimarios con sus hijos existe una pérdida de confianza en los hombres, culpa, frustración, dificultad para iniciar nuevas relaciones sentimentales, temor a encontrar una pareja que tenga los mismos comportamientos, rencor.

**Compromiso de la salud mental:** Se observa rabia, frustración y temor por no cumplir con los estándares de familia establecidos en la sociedad, desconfianza hacia los hombres, dificultad para expresar emociones, miedo de volver a vivir situaciones como las que ya vivió, no demostrar ninguna debilidad, pérdida del vínculo con sus hijas.

**Compromiso del desarrollo humano del sistema psicosocial comprometido:** El sistema psicosocial presenta temor a expresar sus emociones o dolor por miedo a mostrarse débil, huir del su propio hogar por amenazas y control de su expareja, se observa un proceso legal por la violencia intrafamiliar de la que fueron víctimas en la que sus exparejas no asisten a las audiencias, pérdida del vínculo paternal con sus hijos, dificultad para manejar el tiempo libre, embarazos a temprana edad.

**Compromiso del desenvolvimiento biopsicosociocultural político y económico:** La gran mayoría cuenta con los recursos para suplir sus necesidades básicas o con el apoyo de familiares y amigos, sin embargo, en algunas ocasiones es poco el tiempo que el sistema psicosocial logra compartir con sus familiares más cercanos.

**Sufrimiento existencial:** Se observa un deseo por tener una nueva relación sentimental, sin embargo, hay temor de volver a vivir situaciones de violencia, pérdida de la confianza en los hombres, dudas si se debe o no relatar las situaciones que vivió durante el evento catastrófico, decepción por las actitudes que el agresor ha tomado en relación con la forma en cómo lleva la relación con su hijo, culpabilidad por no haber luchado más por sus hijas y permitir la violencia de la que fue víctimas.

**Perdida de la capacidad para autogestionarse:** Existe una dificultad para poder manejar su tiempo libre y tener espacios de esparcimiento con familia y amistades, dificultad para confiar en los hombres, cuentan con un proyecto de vida estable lo que permite retarse a sí mismas con el fin de poder salir adelante, sin embargo, es importante trabajar en la confianza a sí mismas y a en los hombres, relaciones asertivas.

**Perdida de la capacidad para proyectarse y del sentido de vida:** El sistema psicosocial cuenta con un proyecto de vida estable en donde buscan mejorar su calidad de vida y estilo de vida, desean mejorar la relación que tienen con sus hijos e hijas, poder cerrar el proceso legal que llevan contra su agresor.

**Perdida de la capacidad para ecorelacionarse:** El sistema psicosocial posee una dificultad para relacionarse con hombres por el evento catastrófico que vivió, la ruptura a nivel familiar que esto trajo, en donde el victimario no realiza encuentros continuos con su hijo, la pérdida del vínculo maternal con sus hijas ya que están conviviendo con el agresor.

**Otros:** Se identifica que el sistema psicosocial al momento de relatar situaciones del pasado las habla con tristeza y decepción, suele referirse a ella misma como boba, estúpida, tonta, por otro lado, el sistema permitió que estas acciones violentas se permitieran por temor a quedar sola con sus dos hijos, ya que el agresor realizaba una continua violencia psicológica lo que le permitió que el sistema empezar a tener una baja autoestima.

### **Análisis Psicosocial:**

El sistema psicosocial se encuentra en discapacidad psicosocial ya que se identifican las secuelas del trauma, en donde se ha visto comprometida su salud mental, desarrollo humano, el desenvolvimiento biopsicosociocultural político y económico, un sufrimiento existencial, pérdida de la capacidad para autogestionarse, para proyectarse y su sentido de vida, pérdida de la capacidad para autorrelacionarse. Con base a lo anterior se logró identificar que por parte del sistema psicosocial no existe una buena relación o sana con sus exparejas lo que afectó la relación y vínculo paternal y maternal con cada uno de sus hijos, igualmente la desconfianza hacia los hombres por temor a volver a vivir este tipo de situaciones, culpa por haber permitido las acciones violentas, frustración, dificultad para expresar emociones o miedo de expresar sus debilidades, dificultad para poder iniciar una nueva relación sentimental, dificultad para manejar su tiempo libre ya que desean mejorar su calidad de vida lo que impide poder compartir tiempo con sus familiares y amistades.

Sin embargo, se identifica que el sistema psicosocial cuenta con un proyecto de vida estable lo que le permite tener metas a corto, mediano y largo plazo, cada una busca mejorar su calidad de vida y estilo de vida, pese a que toque trabajar temas como la confianza, inteligencia emocional, culpa, relaciones asertivas.

**Impacto del evento catastrófico sobre el sistema psicosocial, en términos de daños o pérdidas, según aplique.**

<b>PSICOSOCIALES</b>	<b>ÁMBITOS</b>	<b>LIGADOS A OTRAS VARIABLES</b>
<b>Social:</b> Separación familiar, ruptura del vínculo maternofilial y paternofilial.	<b>Personal:</b> Se observa en el sistema psicosocial la dificultad para establecer relaciones sanas y asertivas, pérdida de confianza en los hombres, rabia, temor y miedo, también es importante trabajar temas como el perdón comunicación asertiva.	<b>Edad:</b> El sistema psicosocial pese a ser un adulto joven presenta temor y dificultad para mantener o tener una nueva relación sentimental, también por la forma en cómo será tratada y tratado sus hijos.
<b>Psicológico:</b> Dificultad para iniciar una nueva relación sentimental, desconfianza en los hombres, dificultad para expresar emociones, culpa, frustración, miedo, temor.	<b>Familiar:</b> Pérdida del vínculo maternofilial por parte del sistema psicosocial, no tener una buena relación con sus hermanastros, pérdida del vínculo con la familia extensa y abandono por parte del padre en la crianza de su hijo.	<b>Género:</b> Se observa que hubo mayor uso de la violencia física por parte del agresor con el fin de poder obtener control de la situación, esto se puede dar ya que en algunos casos la fuerza ejercida por el hombre es mayor a la fuerza que la mujer ejerce.
<b>Cultural:</b> El sistema psicosocial no suele compartir festividades importantes como cumpleaños, navidad, entre otros con sus hijos, no hay una buena relación con sus demás hermanos lo que dificulta la comunicación entre ellos, poco tiempo que suele compartir con su familia extensa.	<b>Educativo:</b> No aplica ya que el sistema psicosocial cuenta ya con una educación superior o con técnicos y tecnólogos.	<b>Raza:</b> No aplica.
<b>Espiritual / Trascendente:</b> El sistema psicosocial presenta una dificultad para poder establecer una nueva relación sentimental.	<b>Laboral:</b> No aplica, el sistema psicosocial cuenta con trabajos estables o independientes que permiten suplir sus necesidades básicas.	<b>Nivel de escolaridad:</b> Pese a que el sistema psicosocial en su mayoría cuenta con estudios superiores o técnicos y tecnólogos, fueron víctimas de violencia intrafamiliar.
<b>Económico:</b> No aplica, el sistema psicosocial cuenta con un trabajo estable lo que le permite solventar sus necesidades básicas y cuenta con el apoyo de sus padres y hermanos.	<b>Redes sociales:</b> El sistema psicosocial cuenta con el apoyo de sus amistades, sin embargo, es poco el tiempo que este comparte con ellos,	<b>Creencias religiosas:</b> No aplica, el sistema psicosocial ve en la religión un espacio de libertad y apoyo.
<b>Político:</b> Se violaron los derechos de la mujer al momento de ser víctima de violencia intrafamiliar, junto con los DDHH, también vivió pérdida de libertad al estar siendo controlada por parte de su excompañero, el abandono que está pasando el menor por la falta	<b>Redes familiares:</b> No aplica, el sistema psicosocial cuenta con el apoyo de su familia nuclear, padres y hermanos.	<b>Representaciones sociales:</b> El sistema psicosocial es visto como una persona mal hablada y de baja educación, también como aquella persona que continua con costumbres que le fueron inculcadas en su infancia que actualmente deberían ser omitidas

de presencia del rol de padre.		o mejoradas, también es vista como un ser noble que permite que se sobrepasen.
<b>Biológicas / Ambientales:</b> El sistema psicosocial vio afectada su integridad física y psicológica al ser víctima de la violencia física por parte de su expareja sentimental.	<b>De comunicación:</b> El sistema psicosocial por causa de las conductas agresivas de su expareja, se le fueron retiradas y dañadas cualquier objeto que permitiera comunicarse con las autoridades o familiares.	<b>No de hijos por familia:</b> El sistema psicosocial no estuvo presente la crianza de sus hijas, ya que conviven con el agresor.



**Recursos que posee el sistema psicosocial para afrontar el impacto del evento catastrófico.**

<b>PSICOSOCIALES</b>	<b>ÁMBITOS</b>	<b>LIGADOS A OTRAS VARIABLES</b>
<p><b>Social:</b> Cuenta con el apoyo de sus amistades y familia, al igual que el acompañamiento del programa de mujer y género del municipio de Cajicá y las intervenciones realizadas por la estudiante de terapias psicosociales de la Universidad Antonio Nariño.</p>	<p><b>Personal:</b> El sistema psicosocial cuenta con un proyecto de vida estable.</p>	<p><b>Edad:</b> El sistema psicosocial está en un ciclo vital entre el adulto joven y la adultez lo que le permite continuar laborando y adquiriendo mayores conocimientos.</p>
<p><b>Psicológico:</b> El sistema psicosocial posee una alta capacidad de superación, a partir del evento catastrófico, lo que le ha permitido reconocer sus capacidades y habilidades.</p>	<p><b>Familiar:</b> Cuentan con el apoyo de su familia nuclear, padres, hermanos e hijos.</p>	<p><b>Género:</b> Existen programas encaminados a la protección de los derechos de las mujeres y al acompañamiento de aquellas que han sido víctimas de algún tipo de violencia.</p>
<p><b>Cultural:</b> El sistema psicosocial suele compartir festividades con sus familia extensa y nuclear, como sus padres, hermanos y en algunos casos sus hijos.</p>	<p><b>Educativo:</b> El sistema psicosocial en su mayoría cuenta con educación superior, técnicos y tecnólogos, lo que les permite mejorar su forma de vida.</p>	<p><b>Raza:</b> No aplica.</p>
<p><b>Espiritual / Trascendente:</b> El sistema psicosocial cuenta con un proyecto de vida estable por lo que le permite mejorar cada día más, también buscan salir adelante para mejorar su calidad de vida y la de sus hijos.</p>	<p><b>Laboral:</b> El sistema psicosocial cuenta con un trabajo estable o son independientes en donde han podido formar su propia empresa.</p>	<p><b>Nivel de escolaridad:</b> El sistema psicosocial ha podido finalizar sus estudios superiores o técnicos y tecnólogos lo que le permite solventar sus necesidades básicas.</p>
<p><b>Económico:</b> El sistema psicosocial cuenta con un trabajo estable lo que le permite solventar sus necesidades básicas y cuenta con el apoyo de sus padres y hermanos.</p>	<p><b>Redes sociales:</b> Cuenta con el apoyo y acompañamiento de amistades, al igual que del programa de Equidad y Género de Cajicá</p>	<p><b>Creencias religiosas:</b> Tienen a Dios como una ayuda espiritual y un gran apoyo.</p>
<p><b>Político:</b> Conoce las instituciones que le pueden brindar apoyo y un acompañamiento, reconoce las políticas que la protegen.</p>	<p><b>Redes familiares:</b> Cuenta con el apoyo de su familia nuclear y en algunos casos extensa.</p>	<p><b>Representaciones sociales:</b> El sistema psicosocial se ve a sí mismo como personas nobles, amables, guerreras, espirituales, madres y emprendedoras.</p>
<p><b>Biológicas / Ambientales:</b> El sistema psicosocial cuenta con un buen estado de salud, también</p>	<p><b>De comunicación:</b> Cuenta con acceso a los distintos medios de comunicación y tiene</p>	<p><b>No de hijos por familia:</b> El sistema psicosocial ve a sus hijos como el motor para seguir</p>

logra suplir las necesidades básicas dadas en la pirámide de Abraham Maslow.	conocimiento de ellos.	avanzando cada día más, mejorando su calidad de vida y estilo de vida.
------------------------------------------------------------------------------	------------------------	------------------------------------------------------------------------

## 6. Factores psicosociales de riesgo.

CAUSAS EXTERNAS	CAUSAS INTERNAS	AMENAZAS
<p><b>Sujeto:</b> El sistema psicosocial fue víctima de violencia intrafamiliar, vulnerabilidad a sus derechos civiles, poca garantía a los DD.HH., ser mujer.</p>	<p><b>Sujeto:</b> Ausencia de la figura paterna y carencia afectiva, embarazo a temprana edad o en etapa educativa, dificultad para expresar emociones, gran diferencia de edades en sus padres, discriminación, ruptura del vínculo materno.</p>	<p>Los factores que pueden existir en su entorno y poner en peligro su desarrollo son: Desnutrición familiar, sentimientos de frustración, miedo e inseguridades, mala comunicación, disolución del vínculo familiar, dificultad para expresar emociones, desconfianza hacia los hombres, baja autoestima.</p>
<p><b>Los Otros:</b> Disfunción familiar, problemas conyugales, disminución de las redes familiares, consumo de alcohol, tabaco y drogas, violencia intrafamiliar, violencia infantil.</p>	<p><b>Los Otros:</b> No hay buena comunicación con la familia extensa, fragmentación familiar, abandono durante la etapa de embarazo.</p>	
<p><b>Contexto Complejo:</b> País en vía de desarrollo, economía basada en el narcotráfico, debilidad de redes sociales y economía moral.</p>	<p><b>Contexto Complejo:</b> Aceptación de acciones corruptas, falta de información sobre los derechos de la mujer y del niño, desconfianza.</p>	

## 2. DEL DIAGNOSTICO PSICOSOCIAL..

### NECESIDADES:

**SER:** El sistema psicosocial presenta momentos de culpa, frustración y temor con relación a la violencia intrafamiliar vivida con su expareja, el sistema psicosocial no tiene una buena comunicación con sus hijas lo que genera también una mala convivencia, tienden a reprimir sus emociones lo que puede generar alguna afectación física o mental, dentro del núcleo familiar se trabaje el respeto, nutrición familiar, asertividad, comunicación, sanar, perdonar.

**TENER:** El sistema psicosocial necesita fortalecer las relaciones interpersonales y sentimentales, estar en un espacio donde abunde el respeto y el amor, manejar las emociones, contar con espacios de recreación y tiempo libre, hacer parte de grupos de referencia, fortalecer el proyecto de vida, fortalecer los valores dentro del núcleo familiar.

**HACER:** El sistema psicosocial necesita crear un estilo de vida saludable, poder tener un espacio en donde descansar, lograr expresar emociones, tener espacios de esparcimiento y lograr compartir con otras personas, continuar con sus estudios, crear pautas de crianza, compartir más tiempo con sus familiares, crear nuevos hábitos de vida.

**ESTAR:** Vincular a los demás familiares para el acompañamiento psicosocial, contar con espacios de expresión, vincularse a un grupo en donde se sientan identificadas, estar rodeada de un ambiente familiar sano en donde no exista ningún tipo de violencia.

**PERCIBIDAS:** Tener un mayor acompañamiento social por parte de las instituciones que manejan los temas relacionados con la violencia intrafamiliar, ser más empáticos y sentirse escuchadas.

**NORMATIVAS:** El sistema psicosocial debe poder aumentar sus conocimientos, es decir, continuar con los estudios con el fin de llegar a una educación superior o especializaciones.

**EXPRESADAS:** El sistema psicosocial siente la necesidad de poder tener una nueva relación sentimental, sin embargo, existe desconfianza y temor a repetir el evento catastrófico.

**COMPARADAS:** El sistema psicosocial presenta diferencias a nivel educativo, social, a nivel familiar ya que algunas cuentan con hijos, mientras que otras participantes actualmente no los tienen.

### SATISFACTORES:

**SER:** El sistema psicosocial busca mejorar la relación entre ella y sus hijas, sin embargo, esta mejora la hace de manera monetaria y agresiva (**Tipo de satisfactor: Pseudo satisfactor**), el sistema psicosocial siente que carga a las demás personas con sus propios problemas y los minimiza, por ende, toma la decisión de cohibirse con los demás (**Tipo de satisfactor: Pseudo satisfactor**), el sistema psicosocial se resguarda en su trabajo, estudio e hijos, que no ve importante el tener una relación sentimental o nuevas relaciones interpersonales (**Tipo de satisfactor: Pseudo satisfactor**), El sistema psicosocial busca sanar y perdonar, sin embargo, lo busca realizar de la mano de la espiritualidad con el fin de poder salvar a su familia y así poder volver con su agresor (**Tipo de satisfactor: Destructor**).

**TENER:** El sistema psicosocial no cuenta con una buena relación con sus hijas, por lo que se tratan de manera grosera y arbitraria (**Tipo de satisfactor: Destructor**), el sistema psicosocial cuenta con poco tiempo para sí misma o lo demás, estos espacios los suple yendo a realizar ejercicio una vez por semana y compartir festividades con los seres más cercanos (**Tipo de satisfactor: Pseudo satisfactor**), El sistema psicosocial tienden a callar y no hablar sobre sus emociones por lo que busca espacios de soledad en donde nadie la logre identificar y así poder expresarse libremente (**Tipo de satisfactor: Pseudo satisfactor**), actualmente el sistema psicosocial está participando en La resiliencia y el empoderamiento en hombres y mujeres víctimas de violencia intrafamiliar en el Municipio de Cajicá, lo que le ha permitido identificarse y sentirse apoyada

dentro de un grupo de referencia (**Tipo de satisfactor: Sinérgico**), El sistema psicosocial centra la creación de valores dentro del núcleo familiar a partir de la religión que profesan (**Tipo de satisfactor: Inhibidor**).

**HACER:** El sistema psicosocial realiza ejercicio o actividades físicas como lo es el montar bicicleta cada fin de semana, sin embargo, es necesario que se creen nuevos espacios en donde logre mejorar sus hábitos de vida (**Tipo de satisfactor: Inhibidor**), el sistema psicosocial cuenta actualmente con espacios de esparcimiento a partir de los encuentros semanales que realiza con la facultad de terapias psicosociales (**Tipo de satisfactor: Sinérgico**), el sistema psicosocial cuenta con una educación superior y actualmente está realizando de nuevo estudios universitarios con el fin de mejorar su calidad de vida (**Tipo de satisfactor: Singular**), El sistema psicosocial comparte poco tiempo con sus familiares y tiende a suplirlo participando en situaciones especiales o festividades (**Tipo de satisfactor: Pseudo satisfactor**).

**ESTAR:** El sistema psicosocial, aunque ya no convive con su agresor, la relación con su hija no es la más óptima en donde se observa que por parte de la hija aún existe violencia intrafamiliar (**Tipo de satisfactor: Destructor**), el sistema psicosocial cuenta con el acompañamiento psicosocial, pero sus demás familiares no han entrado en este proceso (**Tipo de satisfactor: Destructor**), el sistema psicosocial cuenta con el acompañamiento psicosocial en donde se ha logrado identificar y sentir apoyada por mujeres que también han sido víctimas de violencia intrafamiliar (**Tipo de satisfactor: Sinérgico**).

**PERCIBIDAS:** Las instituciones en donde se realizan las denuncias sobre violencia intrafamiliar, buscan sustituir su acompañamiento psicosocial por medio de las EPS, en donde se busca realizar los encuentros psicosociales, sin embargo, este servicio es demorado y tardío (**Tipo de satisfactor: Pseudo satisfactor**).

**NORMATIVAS:** El sistema psicosocial actualmente busca obtener un nuevo título universitario y mejorar a nivel laboral (**Tipo de satisfactor: Singular**).

**EXPRESADAS:** El sistema psicosocial se resguarda en los estudios, el trabajo y sus hijos con el fin de no entablar relación sentimental alguna por temor a revivir la violencia intrafamiliar (**Tipo de satisfactor: Inhibidor**).

**COMPARADAS:** El sistema psicosocial cuenta con el acceso a la educación, con un trabajo estable y se presentan distintos ciclos vitales dentro del grupo (**Tipo de satisfactor: Sinérgico**).

## **POTENCIALIDADES:**

**SER:** El sistema psicosocial se ha logrado adaptar a las situaciones, tiene un alto grado de aprendizaje y busca salir adelante contando con un proyecto de vida, goza de una buena salud física y autonomía, tiene una buena visión de sí misma, se muestra con una actitud de aprendizaje y superación, tiene espíritu de superación.

**TENER:** El sistema psicosocial cuenta con una buena alimentación, con una vivienda propia, con acceso a la salud, cuenta con un trabajo estable o con sus propias empresas, igualmente con un alto nivel educativo lo que les permite mejorar su calidad de vida y tiene conocimiento de los derechos de la mujer y civiles.

**HACER:** Cuenta con un trabajo estable o empresas propias, cuenta con un espacio digno para descansar, tiene acceso a la educación y demás servicios básicos.

**ESTAR:** El sistema psicosocial cuenta con una vivienda digna, en donde tiene derecho a la privacidad e intimidad, tiene espacios de encuentro con otras víctimas de violencia intrafamiliar, muestra impulso para mejorar cada día más y cuenta con el acompañamiento psicosocial por parte del programa de equidad y género de la alcaldía de Cajicá y la Universidad Antonio Nariño.

**PERCIBIDAS:** El sistema psicosocial cuenta con una buena salud física, actualmente cuentan con medidas de protección y procesos legales, en algunos casos se ha podido observar que ya han podido iniciar nuevas relaciones sentimentales y cuentan con una educación superior.

**NORMATIVAS:** El sistema psicosocial se encuentra en relaciones afectivas sanas, cuenta con procesos de legales y medidas de protección, cuentan con un buen nivel educativo.

**EXPRESADAS:** El sistema psicosocial cuenta con un trabajo estable lo cual le permite suplir sus necesidades básicas y también los emprendimientos con la creación de nuevas empresas.

**COMPARADAS:** Se encuentran en un ciclo de vida diferente lo que permite reconocer las visiones de cada una de ellas teniendo en cuenta la edad y las vivencias.

### **ANALISIS PSICOSOCIAL:**

Se identifica en el sistema psicosocial la necesidad de expresar sus emociones, de establecer nuevas relaciones sentimentales e interpersonales, mejorar la relación maternofilial especialmente con sus hijas, la asertividad y la nutrición familiar.

Del mismo modo se toma en cuenta que es necesario estar en espacios en donde abunde el respeto, tener espacios de recreación y tiempo libre, mejorar y fortalecer el proyecto de vida en donde se logre analizar más a futuro los deseos y metas que más trabajo requieran, de igual manera fortalecer los valores dentro del núcleo familiar ya que, aunque ya no se convive con el agresor por parte de los hijos aún existe violencia intrafamiliar, también es importante reconocer la manera en la que el sistema psicosocial maneja su vida y obtiene hábitos de vida saludables, una crianza respetuosa y responsable, para así poder compartir mucho más tiempo con sus familiares, contar con espacios en donde pueda expresarse libremente y no estar en ningún espacio en donde abunde la violencia.

El sistema psicosocial busca mejorar la relación entre ella y sus hijas, sin embargo, esta mejora la hace de manera monetaria y agresiva (**Tipo de satisfactor: Pseudo satisfactor**), de igual forma el sistema psicosocial busca sanar y perdonar, sin embargo, lo busca realizar de la mano de la espiritualidad con el fin de poder salvar a su familia y así poder volver con su agresor (**Tipo de satisfactor: Destructor**), también se observa que el sistema psicosocial cuenta con poco tiempo para sí misma o lo demás, estos espacios los suple yendo a realizar ejercicio una vez por semana y compartir festividades con los seres más cercanos (**Tipo de satisfactor: Pseudo satisfactor**), por lo que en algunas ocasiones se pierde comunicación continuamente, se analiza que el sistema psicosocial centra la creación de valores dentro del núcleo familiar a partir de la religión que profesan (**Tipo de satisfactor: Inhibidor**), aunque también cuenta con herramientas como la educación en donde se observa que el sistema psicosocial cuenta con una educación superior y actualmente está realizando de nuevo estudios universitarios con el fin de mejorar su calidad de vida (**Tipo de satisfactor: Singular**), y con el fin de poder expresar sus emociones y encontrar un nuevo grupo de referencia o de apoyo el sistema psicosocial cuenta con el acompañamiento psicosocial en donde se ha logrado identificar y sentir apoyada por mujeres que también han sido víctimas de violencia intrafamiliar (**Tipo de satisfactor: Sinérgico**).

Es importante también resaltar todas aquellas herramientas que poseen como lo es el poder tener una vivienda digna, un trabajo estable, acceso a la educación y demás servicios básicos, tiene una visión de superación lo que le permite retarse cada día más poder salir adelante pese a las dificultades, contar con buena salud física, estas potencialidades le permiten reconocer cada una de sus capacidades y habilidades que como ser singular poseen.

## 2. PROPUESTA DE ATENCIÓN / INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL

A continuación, se presenta la propuesta de Atención en Intervención Psicosocial

Teniendo en cuenta la evaluación y el diagnóstico psicosocial se logra evidenciar que el sistema psicosocial (grupo), evento catastrófico (violencia intrafamiliar), trajo consigo un alto impacto a nivel personal y familiar, como lo es la disolución del vínculo familiar y pérdida de valores, pérdida de confianza ante los hombres lo que dificulta la creación y establecimiento de nuevas relaciones sentimentales e interpersonales, dificultad para expresar emociones, culpabilidad, frustración y temor, sin embargo, el sistema psicosocial reconoce estas problemáticas lo que hizo que tomara la decisión de acercarse a las instituciones pertinentes e iniciar un trabajo de acompañamiento por medio del programa de equidad y género de la Secretaría de Desarrollo Social de Cajicá, con el fin de poder realizar el programa de Atención e Intervención Psicosocial se identifica como sistema psicosocial (grupo), otros (familia nuclear y extensa) y contexto complejo (Amistades).

Se tienen en cuenta las distintas necesidades presentadas por el sistema psicosocial tales como: la dificultad para expresar sus emociones, de establecer nuevas relaciones sentimentales e interpersonales, mejorar la relación maternofilial especialmente con sus hijas, la asertividad y la nutrición familiar, mejorar y fortalecer el proyecto de vida en donde se logre analizar más a futuro los deseos y metas que más trabajo requieran, de igual manera fortalecer los valores dentro del núcleo familiar ya que, aunque ya no se convive con el agresor por parte de los hijos aún existe violencia intrafamiliar, contar con espacios en donde pueda expresarse libremente y no estar en ningún espacio en donde abunde la violencia, sin embargo, estas necesidades son suplidas por el sistema psicosocial de distintas maneras como que el sistema psicosocial busca mejorar la relación entre ella y sus hijas, sin embargo, esta mejora la hace de manera monetaria y agresiva (**Pseudo satisfactor**), se observa que el sistema psicosocial cuenta con poco tiempo para sí misma o lo demás, estos espacios los suple yendo a realizar ejercicio una vez por semana y compartir festividades con los seres más cercanos (**Tipo de satisfactor: Pseudo satisfactor**), aunque también cuenta con herramientas como la educación en donde se observa que el sistema psicosocial cuenta con una educación superior y actualmente está realizando de nuevo estudios universitarios con el fin de mejorar su calidad de vida (**Tipo de satisfactor: Singular**), estas necesidades y satisfactores se encuentran más detalladas en el diagnóstico psicosocial.

Con base en lo anterior se planteó como objetivo promover la resiliencia y el empoderamiento en hombres y mujeres víctimas de violencia intrafamiliar en el Municipio de Cajicá por medio de técnicas como la logoterapia, Gestalt e intervenciones individuales. se espera que sea el mismo sistema psicosocial el generador de su propio cambio, con el fin de que la propuesta de atención e intervención psicosocial desde el metapropósito de rehabilitación psicosocial se sustentable y sostenible.

Para la consecución de la propuesta de atención e intervención psicosocial se tiene en cuenta el proceso **AAA:**

- **Aceptación:** En esta etapa se hará uso de técnicas como Logoterapia, Gestalt, Centrada en el cliente para que el sistema psicosocial logre expresar sus emociones de manera sana, reconozca las situaciones que más conflicto le generan por causa del evento catastrófico, como son la dificultad de expresar sus emociones, la desvinculación familiar, debilitamiento de los lazos fraternos y maternos, desconfianza en los hombres y temor a repetir la violencia ya vivida.
- **Adaptación:** Se propone realizar actividades que permitan reconocer e identificar las emociones, manejar su proyecto de vida analizando cuales de estos propósitos necesita un mayor esfuerzo, reconocer que metas y logros ha obtenido a lo largo de su ciclo vital, crear nuevas estrategias para tener una relación sana con sus hijas, esto se realizará por medio de técnicas como Logoterapia, Terapia familiar, Gestalt y Centrada en el cliente.
- **Aprendizaje:** Orientar al sistema psicosocial con el fin de fortalecer y crear nuevas pautas de

crianza, permitir una nutrición familiar, crear estrategias para poder soltar sus temores y así poder iniciar nuevas relaciones sentimentales, crear límites y reglas tanto a nivel familiar como personal, esto se realizaría con el fin de mejorar el nuevo estilo de vida del sistema psicosocial y así evitar la aparición del evento catastrófico.

Los temas que se van a manejar en sujeto, otros y contexto son los siguientes:

- **Sujeto:** Los temas que se van a trabajar serán los siguientes, la confianza en sí mismo y en los hombres con el fin de poder mantener o establecer una nueva relación sentimental, la comunicación asertiva, perdón, manejo del tiempo libre, lealtades familiares, el amor propio, autoestima, relaciones asertivas y reconocimiento de las capacidades, estos temas se irán a trabajar ya que es importante poder reconocer cuales situaciones aun generan un alto impacto y así poder soltar y perdonar para mejorar la calidad de vida, permitiendo así reconocer las propias capacidades y lealtades familiares que se pueden estar presentando, también es importante mejorar los hábitos y estilos de vida que el sistema psicosocial presenta, para así fortalecer y aumentar su autoestima y amor propio.
- **Otros:** Nutrición familiar, pautas de crianza, comunicación asertiva, relaciones asertivas, perdón, sanación, resolución de conflictos internos, creación de límites y reglas flexibles y reconocimiento de roles, con el fin de poder generar empatía y apropiación del rol que deben tener como padres e hijos, lograr sanar y perdonar todos conflictos que ha lo largo del ciclo vital de cada uno de los integrantes se han venido presentando y se han reprimido o exteriorizado de una manera destructiva y dañina.
- **Contexto complejo:** Se manejarán temáticas como la empatía, inteligencia emocional, comunicación asertiva, escucha, técnicas de relajación con el fin de poder crear espacios de armonía y comprensión por parte del contexto complejo y el sistema psicosocial.

Teniendo en cuenta las temáticas a manejar, se harán uso de técnicas como Logoterapia, Gestalt, Centrada en el cliente, técnicas de relajación con el fin poder centrar al sistema psicosocial en el aquí y ahora, por medio de logocanciones, logocuentos, descortezando la cebolla, metáforas, silla vacía, con el fin de poder conectarse con ellas mismas, sanar, perdonar y soltar aquellas ataduras que les impiden continuar con su vida, cada una de estas técnicas se aplicarán teniendo en cuenta las necesidades del sistema psicosocial. Las técnicas a usar en otros serán la terapia familiar, Gestalt, Logoterapia, técnicas de conciliación, con el fin de poder mejorar la convivencia intrafamiliar con cada uno de los integrantes de la familia, poder resolver los conflictos que se estén presentando con el fin de poder fortalecer los vínculos fraternales y maternos, igualmente poder reconocer el ciclo vital en el que se encuentra cada uno de los integrantes y poder establecer nuevos límites y reglas de acuerdo a su ciclo, se tomará en cuenta la nutrición familiar y la empatía que cada uno de los integrantes presenta. Para finalizar las técnicas a usar con el contexto complejo serán técnicas de relajación, Gestalt, Centrada en el cliente con el fin de poder centrarse en el aquí y ahora, formando estrategias para establecer una inteligencia emocional, poder crear pautas para mejorar la comunicación y la escucha no solo para con el sistema sino con demás personas, estas técnicas permitirán ejecutar un programa integral, donde el beneficio y los aportes sean dados desde el sujeto, los otros y el contexto que de cierta forma se vieron afectados por el evento catastrófico.

Para la implementación del programa de atención e intervención psicosocial se tendrán en cuenta las siguientes condiciones:

- Participativo, constructivista.
- Enfoque de derechos humanos y derecho internacional humanitario.
- Enfoque de empoderamiento y rehabilitación psicosocial.
- Enfoque de resiliencia, voluntaria, autogestionada, sustentable.
- Enfoque basado en las competencias, no al asistencialismo, si a proyectos productivos.
- Enfoque evolutivo, Enfoque de promoción.
- Enfoque de género, reconocimiento y respeto,
- Enfoque de intervención eco-relacional-sistémico-terapéutico, orientado hacia el futuro.
- Enfoque de prevención, orientación a la persona en su conjunto, proceso activo y de participación.



**UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO**  
**FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES**  
**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

**SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL, ALCALDÍA DE CAJICÁ**

**MODALIDAD:** Trabajo de Grado I

**CICLO ACADÉMICO:** Octavo semestre

**SISTEMA PSICSOCOSIAL:** Grupo

**TERAPEUTA PSICOSOCIAL RESPONSABLE:** Laura Isabel Parra Meneses

<b>Fecha</b>	<b>Etapas y procesos del programa</b>	<b>Tema</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Técnica y estrategia terapéutica</b>	<b>Condiciones del programa</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Observaciones.</b>
Febrero	Acercamiento	Identificación	Reconocer el sistema psicosocial y realizar el acercamiento a cada una de las participantes.	Entrevista	Participativo DDHH Voluntaria Enfoque de género Proceso activo y de participación.	Participación activa	Se observa que el sistema psicosocial fue víctima de violencia intrafamiliar, por lo cual se ha iniciado un proceso de atención e

							intervención psicosocial.
Marzo	Evaluación	Encuesta	Reconocer las necesidades del sistema psicosocial, por medio de la aplicación de una encuesta y entrevista semiestructurada	Encuesta Entrevista semiestructurada	Voluntario Enfoque de Género Reconocimiento y respeto. Sustentable.	Participación activa. Elaboración del contenido Entrevista	Se identificó que el sistema psicosocial fue víctima de violencia intrafamiliar en donde se observa violencia física, psicológica, económica.
Marzo	Evaluación y Diagnóstico	Caracterización del sistema.	Continuar con el reconocimiento de las necesidades del sistema psicosocial y consolidar la evaluación psicosocial, a través del reconocimiento del sistema psicosocial.	Genograma Encuesta Entrevista semiestructurada	DDHH Proceso activo y de participación Reconocimiento y respeto Voluntaria Enfoque de género Enfoque Evolutivo	Participación activa Elaboración del contenido Entrevista	Se observa que el sistema psicosocial fue víctima de violencia intrafamiliar, igualmente se analizó una existencia alta al consumo de alcohol, tabaco, drogas, relaciones conflictivas y mala comunicación.

Abril	Evaluación y Diagnóstico	Caracterización del sistema	Continuar con el reconocimiento de las necesidades del sistema psicosocial y consolidar la evaluación psicosocial, a través del reconocimiento del sistema psicosocial.	Grupo de enfoque	Participativo DDHH Voluntario Enfoque de Género Reconocimiento y respeto.	Participación activa Elaboración del contenido Grupo de enfoque	Se analizó que el sistema psicosocial, espera un mayor acompañamiento por parte del Estado, relacionados con el acompañamiento o a víctimas de violencia, igualmente que no se presentaron acciones violentas durante su infancia.
Abril	Atención e intervención psicosocial	Reconocimiento de las capacidades	Permitir que el sistema psicosocial identifique sus capacidades, potencialidades y fortalezas, por medio de técnicas como la Logoterapia y Gestalt, con el fin de poder	Logoterapia	Enfoque de resiliencia Enfoque de género Enfoque basado en las competencias Enfoque evolutivo	Elaboración del ¿Quién soy? Reconocimiento de recursos internos y externos Participación activa	¿Quién soy? Silueta del cuerpo humano separando recursos internos y externos

			reivindicar cada una de sus capacidades.		Voluntario Participativo		
Abril	Atención e intervención psicosocial	Confianza	Lograr que el sistema psicosocial renueve y reconozca la seguridad en sí misma, con el fin de poder mejorar su calidad de vida, por medio de técnicas de relajación, imaginación, logoterapia.	Logoterapia Gestalt	Reconocimiento y respeto  Enfoque de empoderamiento  Enfoque de género  No al asistencialismo  Orientación a la persona en su conjunto	Participación activa  Obtener sentimientos de seguridad	Véndete  Sombrero de las decisiones  Eres pipper
Mayo	Atención e intervención psicosocial	Autoestima y amor propio	Identificar la visión que el sistema psicosocial poseen de sí mismas, tomando en cuenta sus recursos, habilidades y capacidades, con el fin de fortalecer la	Logoterapia Gestalt	Participativo  Reconocimiento y respeto  Enfoque evolutivo  Enfoque de género  Enfoque de resiliencia.	Participación activa  Mejorar la visión que el sistema tiene de sí mismas	Paseo por el bosque Collage de cómo se ven a ellas mismas. Lo que me gusta de ti

			visión que tiene de sí mismas, por medio de actividades relacionadas a la autoestima.				
Mayo	Atención e intervención psicosocial	Perdón	Lograr que el sistema psicosocial logre sanar los conflictos internos que posean y así poder iniciar un proceso de sanación, por medio de actividades relacionadas con el perdón	Logoterapia Gestalt Técnica de relajación	Reconocimiento y respeto Enfoque de empoderamiento No al asistencialismo Enfoque de género Orientado al futuro Autogestionada Participativo Voluntaria Enfoque de resiliencia	Participación activa Sanar Perdonar Soltar	Logocuento Soltemos Técnica de relajación La suerte Silla vacía Reflexionemos
Mayo	Atención e intervención psicosocial	Confianza en los demás	Permitir que el sistema psicosocial	Gestalt	Orientado al futuro	Participación activa	Me hago responsable

			adquiera las herramientas adecuadas, logre soltar y sanar, aquellos conflictos internos que le impiden generar una confianza hacia los demás, por medio de técnicas de acompañamiento.		No al asistencialismo Voluntaria Participativo Reconocimiento y respeto Enfoque de resiliencia	Soltar conflictos internos Límites	Descortezando la cebolla
Mayo	Atención e intervención psicosocial	Comunicación Asertiva	Fortalecer la comunicación asertiva por parte del sistema psicosocial, por medio de actividades que permitan identificar las dificultades comunicativas que posean, con el fin de crear nuevas estrategias de comunicación.	Gestalt Centrada en el cliente	Reconocimiento y respeto Participativo Orientado al futuro Autogestionada Enfoque basado en competencias	Participación activa Límites Respeto	Originalidad del conflicto Fotoproyección Teléfono roto

Mayo	Atención e intervención psicosocial	Relaciones asertivas	Reconocer la visión que tiene el sistema psicosocial sobre las relaciones, con el fin de crear estrategias optimas que les permitan identificar las características de una relación asertiva.	Gestalt Centrada en el cliente	Reconocimiento y respeto Participativo Orientado al futuro Autogestionada Enfoque basado en competencias	Participación activa Límites Reconocer la manera más adecuada de tener una relación asertiva.	Originalidad del conflicto Fotoproyección Teléfono roto
Mayo	Atención e intervención psicosocial	Lealtades familiares	Identificar las lealtades familiares que el sistema psicosocial tenga, con el fin de reconocer si son lealtades positivas o negativas que pueden afectar su calidad de vida, por medio de técnicas como Gestalt, imagería.	Gestalt Centrada en el Cliente	Orientado al futuro Reconocimiento y respeto Voluntario Enfoque evolutivo	Participación activa Crear límites Soltar aquellas lealtades que podrían afectar al sistema psicosocial.	Acróstico Mis lealtades Mi compromiso

Mayo	Atención e intervención psicosocial	Manejo del tiempo libre	Analizar la forma en el que el sistema psicosocial ordena su tiempo, con el fin de crear estrategias que le permitan mejorar las interrelaciones e interacciones, a partir de técnicas como centrada en el cliente y técnicas de relajación	Gestalt Centrada en el cliente.	Enfoque de promoción Enfoque de prevención	Participación activa Límites para mejorar su calidad de vida. Espacios de relajación.	Rompecabezas Ruleta del tiempo Una nueva rutina
------	-------------------------------------	-------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------



**UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO**  
**FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES**

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

**SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL, ALCALDÍA DE CAJICÁ**

**MODALIDAD:** Trabajo de Grado I

**CICLO ACADÉMICO:** Octavo semestre

**SISTEMA PSICSOCOSIAL:** Grupo, otros

**TERAPEUTA PSICOSOCIAL RESPONSABLE:** Laura Isabel Parra Meneses

<b>Fecha</b>	<b>Etapas y procesos del programa</b>	<b>Tema</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Técnicas y estrategias terapéuticas</b>	<b>Condiciones del programa</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Observaciones</b>
Mayo	Atención e intervención psicosocial	Nutrición familiar	Dar a conocer las características de la nutrición familiar, con el fin de mejorar la relación intrafamiliar dentro del ambiente	Terapia familiar	Participativo Enfoque evolutivo Enfoque de género Voluntaria	Participación activa Reconocimiento a nivel pragmático, cognitivo y emocional	Dramatización de cada una de las formas en cómo se da la nutrición familiar.

			familiar, por medio de técnicas como terapia familiar y psicodrama.		Enfoque de promoción  Orientado hacia el futuro		
Mayo	Atención e intervención psicosocial	Pautas de crianza	Reconocer las formas de crianza que se han estado practicando a nivel intrafamiliar, con el fin de crear nuevas formas o estrategias para mejorar la crianza dentro del hogar, haciendo uso de la terapia familiar y Gestalt.	Terapia Familiar	Participativo  Enfoque evolutivo  Enfoque de género  Orientado hacia el futuro  Enfoque de promoción  Enfoque de prevención	Participación activa  Estrategias para la crianza saludable.	Imaginería guiada  Mito vs realidad

Mayo	Atención e intervención psicosocial	Perdón			Enfoque de resiliencia Enfoque evolutivo Enfoque de género Voluntario No al asistencialismo	Participación activa Sanación Resolución de conflictos internos.	Silla caliente Silla Vacía Descortezando la cebolla
------	-------------------------------------	--------	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------

**UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO**  
**FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES**  
**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

**SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL, ALCALDÍA DE CAJICÁ**

**MODALIDAD:** Trabajo de Grado I

**CICLO ACADÉMICO:** Octavo semestre

**SISTEMA PSICOSOCIAL:** Grupo, contexto complejo


**TERAPEUTA PSICOSOCIAL RESPONSABLE:** Laura Isabel Parra Meneses

<b>Fecha</b>	<b>Etapas y procesos del programa</b>	<b>Tema</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Técnicas y estrategias terapéuticas</b>	<b>Condiciones del programa</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Observaciones</b>
Mayo	Atención e intervención psicosocial	Empatía	Crear nuevas habilidades que permitan fortalecer la empatía por parte del contexto complejo, con el fin de mejorar las relaciones interpersonales, por medio de	Gestalt Logoterapia	Enfoque de género Enfoque evolutivo Reconocimiento y respeto Voluntario	Participación activa Fortalecer la empatía dentro del contexto complejo	¿Qué harías tu sí? Logocuentos

			técnicas como la logoterapia y Gestalt		No al asistencialismo		
Mayo	Atención e intervención psicosocial	Inteligencia emocional	Generar un espacio en donde se logren expresar todas las emociones guardadas que permita crear estrategias y herramientas que permitan obtener un espacio e identificación de cada emoción por parte del contexto complejo, a partir del PERMA.	PERMA Logoterapia Gestalt	No al asistencialismo  Voluntario  Participativo  Enfoque evolutivo  Enfoque de género	Participación activa  Reconocer las emociones de una manera fácil y sencilla	PERMA  Silla vacía  Logocuentos  Logocanciones.

Mayo	Atención e intervención psicosocial	Comunicación asertiva y Escucha	Identificar la forma en como el contexto complejo tiende a ser uso de la comunicación y la forma en el que este practica la escucha, lo que permite crear estrategias para mejorar y trabajar estos temas, por medio de Gestalt, logoterapia.	Gestalt Centrada en cliente	No al asistencialismo Voluntario Participativo Enfoque evolutivo Enfoque de género	Participación activa Pautas para una buena comunicación y escucha.	Logocanciones Logocuentos
------	-------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	------------------------------

**Anexo #6 Preinformes  
postinforme, Grupo**

 <b>FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES</b> <b>TEMA: Recursos internos y externos</b> <b>TIPO DE ACTIVIDAD: Taller Terapéutico</b> <b>NOMBRE DEL TALLER: ¿Qué poseemos?</b>			
<b>PRE INFORME: 2 GRUPO</b>			
<b>Fecha:</b>	23 de abril 2021	<b>Duración sesión:</b>	1 hora
<b>Objetivo General Terapéutico:</b>	Permitir que el sistema psicosocial identifique sus capacidades, potencialidades y fortalezas, por medio de técnicas como la Logoterapia y Gestalt, con el fin de poder reivindicar cada una de sus capacidades.		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	Mujeres víctimas de violencia intrafamiliar.		
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>	Laura Isabel Parra Meneses		
<b>DESARROLLO DEL TALLER</b>			
<b>Presentación y Bienvenida</b>	<p>Se realizará una bienvenida cordial indicando a los asistentes, se les dará las gracias por participar, se pedirá que de manera rápida cada uno se presente indicando su nombre.</p> <p>Se indicarán las normas generales que tendremos en el espacio para construir un lugar seguro y constructivo para el grupo.</p> <p>Normas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Respetar la palabra de nuestros compañeros. Mantener el micrófono cerrado.</li> <li>● Solicitar la palabra para tener un orden correspondiente a la hora de participar.</li> <li>● Seguir las instrucciones brindadas por la terapeuta para cada actividad.</li> <li>● Estaremos de acuerdo en mantener un espacio fuera de juicios, proporcionaremos una plena confianza para la participación y dispondremos de todas las herramientas necesarias para el desarrollo de nuestro taller.</li> </ul>		
<b>1. Actividad Rompe Hielo</b>			
<b>Nombre de la actividad:</b>	Cuéntame un cuento		
<b>Objetivo:</b>	Generar un espacio lúdico que permita generar rapport y empatía entre el grupo y la terapeuta.		
<b>Tiempo:</b>	<b>15 minutos</b>		
<b>Recursos:</b>	Imaginación		

<b>Procedimiento:</b>	A partir de la logoterapia y del <b>logocuento</b> , se les indicará a las participantes que deben crear un cuento en el que se hable de sus capacidades, fortalezas, habilidades, de sus pertenencias, objetos importantes en su vida, posteriormente se les pedirá que lean cada uno de sus cuentos, con el fin de poder reconocer cuales son aquellos recursos internos y externos.
<b>Retroalimentación:</b>	¿Cómo se sintieron en la actividad?, ¿Cuáles fueron las dificultades presentadas?, ¿Reconoces cuáles son los recursos internos y externos?, ¿Qué mensaje te dejó la actividad?
<b>2. Actividad Inicial y Central</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Siluetas
<b>Objetivo:</b>	Identificar con mayor profundidad aquellos recursos que el sistema psicosocial posee, con el fin de fortalecer la visión que tienen de sí mismas.
<b>Tiempo:</b>	<b>20 min</b>
<b>Recursos:</b>	Hoja con la silueta del cuerpo humano, lápices y colores.
<b>Procedimiento:</b>	Teniendo en cuenta la logoterapia, se le pedirá a cada una de las participantes que dentro de la silueta coloquen sus recursos internos y externos, con base a la actividad anterior, posteriormente se les pedirá que compartan su silueta y sus recursos y relaten en qué situaciones suelen hacer uso de cada uno de ellos.
<b>Retroalimentación:</b>	¿Por qué elegiste esa situación?, ¿Cuáles son esos recursos que dejaste abandonados?, ¿Con cuales recursos te identificas más?, ¿Qué estrategias podrías crear para explotar cada uno de tus recursos?
<b>3. Actividad de Cierre</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Piensa en ti
<b>Objetivo:</b>	Permitir que el sistema psicosocial se apropie de cada uno de sus recursos internos, por medio de una imaginación guiada.
<b>Tiempo:</b>	<b>20 minutos</b>
<b>Recursos:</b>	Música relajante.
<b>Procedimiento:</b>	Por medio de una imaginación guiada, se le indicará que comiencen a respirar profundamente y vayan sintiendo su propia respiración, posteriormente se les indicará que están en un bosque en donde se sienten tranquilas y en paz, acto seguido se les indicará que en el lado derecho encontrarán un árbol y se sentarán bajo su sombra, caerán en un sueño profundo y se toparán con cada una de sus habilidades y fortalezas, se les pedirá que mentalmente nombren el recurso y digan <b>Yo me identifico y me apropio de este recurso</b> , posteriormente se les pedirá que realicen una última respiración profunda y poco a poco vayan abriendo y moviendo cada parte de su cuerpo para traerlos al aquí y ahora.
<b>Retroalimentación:</b>	¿Cómo se sintieron en la actividad?, ¿Cómo se imaginaron el bosque y el árbol?, ¿Con cuales recursos te lograste identificar con mayor facilidad?



#### 4. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DEL TALLER

Indagaremos acerca de cómo se siente, qué se llevan y de qué se dieron cuenta.

#### 5. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS EMPLEADAS

Para la consecución de los objetivos en este taller, se trabajará con técnicas como la logoterapia, corriente está en la búsqueda del ser humano frente a las circunstancias del destino, donde se estudia y se trabaja con la vida, amor, muerte y dolor, el significado del ser y su sentido de vida, tomando en cuenta los valores de experiencia, creación y actitud. Esta técnica permitirá tener en cuenta los significados y configuraciones que existen en el grupo y alrededor de ese punto de partida será más fácil que se establezca un inicio para el reconocimiento de los recursos internos y externos.

Técnica de relajación, como la imaginación guiada la cual tiene como fin fortalecer y apropiarse de los recursos del sistema psicosocial. Estas técnicas se realizan dentro de un **taller terapéutico** el cual se centra en los pensamientos, sentimientos y acciones que realiza el participante, también fomenta la interacción y la inclusión, junto con un sentimiento de identidad dentro de un grupo en donde se trabajará el tema de **los recursos internos y externos dirigida a mujeres víctimas de violencia intrafamiliar**, creando así un espacio de aprendizaje y reflexión a los participantes.

#### 6. CONDICIONES DEL PROGRAMA SEGÚN ENFOQUE PSICOSOCIAL EMERGENTE

Se tendrán en cuenta las condiciones de un programa orientado a la Rehabilitación psicosocial, tales como:

- Participativo, constructivista
- Enfoque de empoderamiento
- Enfoque de resiliencia, voluntaria.
- Enfoque basado en las competencias.
- Enfoque evolutivo, Enfoque de promoción.
- Enfoque de género, reconocimiento y respeto, orientado hacia el futuro.

#### 7. REFERENTE TEÓRICO

**Expresión de emociones:** Es un vehículo de comunicación a otras personas acerca de la emoción que se está experimentando, lo que permite predecir en cierta medida las conductas que serán más probables del sujeto

**Empatía:** Es la capacidad de comprender la vida emocional de otra persona, casi en toda su complejidad, está referida entre otras cosas a la escucha activa, la comprensión y el apoyo emocional.

**Taller terapéutico:** Los pensamientos, sentimientos y acciones que realiza el participante, también fomenta la interacción y la inclusión, junto con un sentimiento de identidad dentro de un grupo.

**Empoderamiento:** Adquisición de poder e independencia por parte de un grupo social desfavorecido para mejorar su situación.

**Emociones:** Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, una persona, un lugar, un suceso o un recuerdo importante. **Es aquello que sentimos, cuando percibimos algo o a alguien.**

**Felicidad:** La felicidad es un estado emocional que se genera en una persona generalmente cuando ésta alcanza una meta anhelada

**Alegría:** Sensación agradable de satisfacción y bienestar

**Ira:** Sentimiento de enfado, irritabilidad o indignación.

**Tristeza:** Sensación de desdicha o infelicidad.

**Miedo:** Aprehensión provocada generalmente por sensación de amenaza, peligro o dolor.

**Asco:** Intenso desagrado hacia algo repulsivo o repugnante.

**Amor:** Sentimiento de afecto universal que se tiene hacia una persona, animal o cosa. también hace referencia a un sentimiento de atracción emocional y sexual que se tiene hacia una persona con la que se desea tener una relación o convivencia bajo el mismo techo.

**Libertad:** Facultad o capacidad del ser humano de actuar según sus valores, criterios, razón y voluntad

**Autonomía:** capacidad o condición de desarrollar tareas de una manera independiente.

**Compromiso:** Lograr sus objetivos o éxitos adquiriendo una plenitud plena de felicidad. El compromiso logra que la mente y el ser humano trabaje de manera ardua para conseguir lo que se proponga, superando cualquier obstáculo que se presente en el camino hacia su meta.

**Lealtad:** Virtud que consiste en la obediencia de las normas de fidelidad, honor, gratitud y respeto por alguna cosa o por alguien bien sea hacia una persona, animal, gobierno, comunidad, entre otros

**Sentimiento:** Son las emociones definidas y valoradas racionalmente que determinarán nuestro estado de ánimo.

**Recursos internos:** Hábitos, habilidades, conocimientos, valores, cualidades, estas aumentan con su uso, más práctica mayor habilidad.

**Recursos externos:** Propiedades, dinero, relaciones personales, herramientas, muebles, inmuebles, vehículos, estos son usados o gastados y se disminuyen con su uso

## 8. . BIBLIOGRAFÍA

**Tomado de:**

[https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/12698/D%C3%ADaz%20Barbero\\_TFG\\_Educaci%C3%B3n%20Social.pdf?sequence=1](https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/12698/D%C3%ADaz%20Barbero_TFG_Educaci%C3%B3n%20Social.pdf?sequence=1)

**Tomado de:** <https://www.psicologia-online.com/expresion-de-las-emociones-historia-y-caracteristicas>

**Tomado de:** <https://www.lexico.com/es/definicion/empoderamiento>

**Tomado de:** <https://psicologiaymente.com/psicologia/empatia>

**Tomado de:** <https://www.significados.com/amor/>

**Tomado de:** <https://www.significados.com/libertad/>

**Tomado de:** <https://www.significados.com/autonomia/>

**Tomado de:** <https://www.significados.com/compromiso/>

**Tomado de:** <https://www.significados.com/lealtad/>

**Tomado de:** <https://www.divulgaciondinamica.es/blog/tipos-de-emociones/#:~:text=Las%20emociones%20son%20reacciones%20psicofisiol%C3%B3gicas,quando%20percibimos%20algo%20o%20a%20alguien.>

**Tomado de:** <https://concepto.de/felicidad/>

**Tomado de:** <https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-sentimientos>

**Tomado de:** <https://www.psicologia-online.com/que-son-los-sentimientos-lista-tipos-y-ejemplos-4606.html>

**Tomado de:** <https://www.milenio.com/opinion/luis-rey-delgado-garcia/para-reflexionar/recursos-personales>

## 9. ANEXOS

## Post informe

**Tema:** Recursos internos y externos

**Fecha:** 23 de abril 2021

**Resumen de la sesión:** Se aplicó el preinforme que tenía como objetivo trabajar en el reconocimiento de los recursos internos del sistema psicosocial, se les dio la bienvenida y una breve introducción al tema a trabajar, acto seguido se dio inicio a la aplicación de la primera actividad, en donde se debía realizar un cuento en donde relataran sus habilidades, fortalezas, capacidades, objetos personales, entre otros, con el fin de poder reconocer poco a poco los recursos que cada participante posee, se observó en dos participantes que no hubo título alguno para su historia, mientras que, las demás participantes decidieron, ponerle título, se les pidió compartir el cuento realizado y se logró identificar que el sistema psicosocial poseía un breve conocimiento acerca de este tema, se les brindó una breve explicación de cada uno de los recursos.

Con base en lo anterior se continuó con la actividad central en donde se buscó profundizar más en el reconocimiento de los recursos, de sus usos y las formas en las que estas se han mostrado, se les indicó que debían realizar la silueta del cuerpo humano y en cada costado poner los recursos internos que ya habían reconocido previamente sumándole a la lista aquellos con los que se identificaran con base a una lista que se les brindó, se realizó lo mismo con los recursos externos, posteriormente se indagó más sobre la forma en la que son usados, las veces y continuidad en la eran aplicados en su vida y las estrategias que podrían crear para reforzar estos recursos.

Para finalizar se realizó una imaginaria en donde se buscaba apropiarse de sus recursos, fortalezas y cualidades, este espacio de relajación permitió soltar cargas, problemas, tensiones que el sistema psicosocial poseía.

**Técnicas empleadas:** Gestalt y Técnica de relajación (imaginería)

**Logros:**

- Se logró identificar los recursos internos y externos que el sistema psicosocial posee.
- Se logró fortalecer las capacidades, fortalezas, cualidades, habilidades que el sistema psicosocial reconocía poseer, pero no les brindaba la atención requerida.
- Se crearon estrategias y formas en las que el sistema psicosocial podía hacer uso de aquellos recursos que identificaba o reconocía como “abandonados”.
- Se permitió una apropiación de los recursos por parte del sistema psicosocial.
- Se logró tener un espacio de relajación y un buen rapport durante la sesión, con una participación activa de cada una de las participantes.

**Preinforme y postinforme: Felicidad.**



**FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES**

**TEMA: Felicidad.**

**TIPO DE ACTIVIDAD: Taller Educativo**

**NOMBRE DEL TALLER: Aprendamos a sonreír**

**PRE INFORME: 1 GRUPO**

<b>Fecha:</b>	28 de Abril 2021	<b>Duración n sesión:</b>	1 hora
<b>Objetivo General Terapéutico:</b>	Reconocer el significado que el sistema psicosocial le da a la felicidad, por medio de las técnicas Gestalt y centrada en el cliente que permitan identificar las situaciones, acciones o comportamientos que les hacen felices con el fin de crear o fortalecer estas acciones.		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	Mujeres víctimas de violencia intrafamiliar.		
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>	Laura Isabel Parra Meneses		

**DESARROLLO DEL TALLER**

<b>Presentación y Bienvenida</b>	<p>Se realizará una bienvenida cordial indicando a los asistentes, se les dará las gracias por participar, se pedirá que de manera rápida cada uno se presente indicando su nombre.</p> <p>Se indicarán las normas generales que tendremos en el espacio para construir un lugar seguro y constructivo para el grupo.</p> <p>Normas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Respetar la palabra de nuestros compañeros. Mantener el micrófono cerrado.</li><li>• Solicitar la palabra para tener un orden correspondiente a la hora de participar.</li><li>• Seguir las instrucciones brindadas por la terapeuta para cada actividad.</li><li>• Estaremos de acuerdo en mantener un espacio fuera de juicios, proporcionaremos una plena confianza para la participación y dispondremos de todas las herramientas necesarias para el desarrollo de nuestro taller.</li></ul>
--------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**1. Actividad Rompe Hielo**

<b>Nombre de la actividad:</b>	Mímicas
<b>Objetivo:</b>	Generar un espacio lúdico que permita generar rapport y empatía entre el grupo y la terapeuta.

<b>Tiempo:</b>	<b>15 minutos</b>
<b>Recursos:</b>	Imaginación
<b>Procedimiento:</b>	Por medio de la técnica centrada en el cliente, tomando como base el <b>reflejo de actitud y de sentimiento</b> , se les mostrarán a las participantes imágenes en donde se esté mostrando una emoción que deberán imitar, posterior a esto a cada una de ellas se les dará una emoción aleatoriamente y deberán imitarla.
<b>Retroalimentación:</b>	¿Cómo se sintieron en la actividad?, ¿Cuáles fueron las dificultades presentadas?, ¿Qué mímica te gustó más?, ¿Cuándo fue la última vez que sonreíste o te sentiste feliz?
<b>2. Actividad Inicial y Central</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Intensamente
<b>Objetivo:</b>	Reconocer el significado y la importancia que el sistema psicosocial le da a la felicidad.
<b>Tiempo:</b>	<b>20 min</b>
<b>Recursos:</b>	Corto de intensamente, hoja, lápices y colores.
<b>Procedimiento:</b>	Con base a la técnica Gestalt y su subtécnica <b>terminar o completar la expresión</b> , Se iniciará mostrando el corto de la película intensamente, posterior a esto se les indicará que piense en las situaciones en donde se presentan cada una de las emociones dadas en el corto, posterior a esto se les pedirá que realicen un dibujo en donde recuerden un momento que les haya generado felicidad, con el fin de poder reconocer lo que realmente las puede hacer felices.
<b>Retroalimentación:</b>	¿Con cuál de las emociones presentadas te identificaste?, ¿Por qué elegiste esa situación?, ¿Qué es lo que realmente te hace feliz?, ¿Para ti, qué es la felicidad?, ¿Sientes que eres feliz, actualmente?
<b>3. Actividad de Cierre</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Tomemos consciencia
<b>Objetivo:</b>	Fortalecer el significado de la felicidad por parte del sistema psicosocial a partir de técnicas de relajación.
<b>Tiempo:</b>	<b>20 minutos</b>
<b>Recursos:</b>	Música relajante, video
<b>Procedimiento:</b>	Se tomarán en cuenta las técnicas Gestalt y de relajación, se les mostrará un video el cual habla sobre la felicidad y el significado que cada una de las personas le da, posteriormente se les pedirá que indiquen con cual de todos los significados que dieron se sintieron identificadas y por qué,

	acto seguido se les pedirá que cierren sus ojos y piensen en ese significado y en lo que para ellas las hace felices, con el fin de tomar mayor consciencia del verdadero significado que tiene la felicidad en cada una de las participantes.
<b>Retroalimentación:</b>	¿Estás de acuerdo con que la felicidad sea el equilibrio entre el deseo y la realidad? ¿le agregarías algo más?, ¿Qué te hace feliz?, ¿Eres feliz?, ¿Qué te impide llegar a esa felicidad?

#### 4. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DEL TALLER

Indagaremos acerca de cómo se siente, qué se llevan y de qué se dieron cuenta.

#### 5. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS EMPLEADAS

Para la consecución de los objetivos en este taller, se trabajará con técnicas como la Gestalt, corriente donde se estudia y se trabaja con la percepción del sujeto frente a su realidad. Esta técnica permitirá tener en cuenta los significados y configuraciones que existen en el grupo y alrededor de ese punto de partida será más fácil que se establezca un inicio para el camino a la felicidad.

Se utilizará la técnica centrada en el cliente, esta técnica está orientada a la percepción propia del sujeto, de esta forma se identificará qué percepción tiene cada uno de los participantes de sí mismo, como integrante importante del mundo, sus fortalezas y motivaciones.

Técnica de relajación, la cual tiene como fin eliminar la tensión que traen los participantes para así poder avanzar de una manera más sencilla y amable durante el taller. Estas técnicas se realizan dentro de un **taller educativo** el cual consiste en brindar más información sobre algún tema en especial, que en nuestro caso es la **Felicidad dirigida a mujeres víctimas de violencia intrafamiliar**, creando así un espacio de aprendizaje y reflexión a los participantes.

#### 6. CONDICIONES DEL PROGRAMA SEGÚN ENFOQUE PSICOSOCIAL EMERGENTE

Se tendrán en cuenta las condiciones de un programa orientado a la Rehabilitación psicosocial, tales como:

- Participativo, constructivista
- Enfoque de empoderamiento
- Enfoque de resiliencia, voluntaria.
- Enfoque basado en las competencias.
- Enfoque evolutivo, Enfoque de promoción.
- Enfoque de género, reconocimiento y respeto, orientado hacia el futuro.

#### 7. REFERENTE TEÓRICO

**Expresión de emociones:** Es un vehículo de comunicación a otras personas acerca de la emoción que se está experimentando, lo que permite predecir en cierta medida las conductas que serán más probables del sujeto

**Empatía:** Es la capacidad de comprender la vida emocional de otra persona, casi en toda su complejidad, está referida entre otras cosas a la escucha activa, la comprensión y el apoyo emocional.

**Taller educativo:** Encuentro teórico práctico donde interactúan y se interrelacionan personas con un objetivo común para generar aprendizajes, cambios y reflexión.

**Empoderamiento:** Adquisición de poder e independencia por parte de un grupo social desfavorecido para mejorar su situación.

**Emociones:** Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, una persona, un lugar, un suceso o un recuerdo importante. **Es aquello que sentimos, cuando percibimos algo o a alguien.**

**Felicidad:** La felicidad es un estado emocional que se genera en una persona generalmente cuando ésta alcanza una meta anhelada

**Alegría:** Sensación agradable de satisfacción y bienestar

**Ira:** Sentimiento de enfado, irritabilidad o indignación.

**Tristeza:** Sensación de desdicha o infelicidad.

**Miedo:** Apreensión provocada generalmente por sensación de amenaza, peligro o dolor.

**Asco:** Intenso desagrado hacia algo repulsivo o repugnante.

**Amor:** Sentimiento de afecto universal que se tiene hacia una persona, animal o cosa. también hace referencia a un sentimiento de atracción emocional y sexual que se tiene hacia una persona con la que se desea tener una relación o convivencia bajo el mismo techo.

**Libertad:** Facultad o capacidad del ser humano de actuar según sus valores, criterios, razón y voluntad

**Autonomía:** capacidad o condición de desarrollar tareas de una manera independiente.

**Compromiso:** Lograr sus objetivos o éxitos adquiriendo una plenitud plena de felicidad. El compromiso logra que la mente y el ser humano trabaje de manera ardua para conseguir lo que se proponga, superando cualquier obstáculo que se presente en el camino hacia su meta.

**Lealtad:** Virtud que consiste en la obediencia de las normas de fidelidad, honor, gratitud y respeto por alguna cosa o por alguien bien sea hacia una persona, animal, gobierno, comunidad, entre otros

**Sentimiento:** Son las emociones definidas y valoradas racionalmente que determinarán nuestro estado de ánimo.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

**Tomado de:**

[https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/12698/D%C3%ADaz%20Barbero\\_TFG\\_Educaci%C3%B3n%20Social.pdf?sequence=1](https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/12698/D%C3%ADaz%20Barbero_TFG_Educaci%C3%B3n%20Social.pdf?sequence=1)

**Tomado de:** <https://www.psicologia-online.com/expresion-de-las-emociones-historia-y-caracteristicas>

**Tomado de:** <https://www.lexico.com/es/definicion/empoderamiento>



Tomado de: <https://psicologiaymente.com/psicologia/empatia>

Tomado de: <https://www.significados.com/amor/>

Tomado de: <https://www.significados.com/libertad/>

Tomado de: <https://www.significados.com/autonomia/>

Tomado de: <https://www.significados.com/compromiso/>

Tomado de: <https://www.significados.com/lealtad/>

Tomado de: <https://www.divulgaciondinamica.es/blog/tipos-de-emociones/#:~:text=Las%20emociones%20son%20reacciones%20psicofisiol%C3%B3gicas,cuando%20percibimos%20algo%20o%20a%20alguien.>

Tomado de: <https://concepto.de/felicidad/>

Tomado de: <https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-sentimientos>

Tomado de: <https://www.psicologia-online.com/que-son-los-sentimientos-lista-tipos-y-ejemplos-4606.html>

## 9. ANEXOS

### Anexo 1



(Asco)



(confianza)



(Tristeza)



(Miedo)



(Nerviosa)



(Rabia)



(Feliz)



(Amor)

**Anexo 2:** Video sobre la felicidad [https://www.youtube.com/watch?v=pNwGISL-kgE&ab\\_channel=AprendemosJuntos](https://www.youtube.com/watch?v=pNwGISL-kgE&ab_channel=AprendemosJuntos)

## Post informe

**Tema:** Felicidad

**Fecha:** 28 de abril de 2021

**Resumen de la sesión:** Se les dio la bienvenida al encuentro del día, en donde se les indicó el tema a tratar, se dieron inicio a los encuentros cuyo tema principal era el manejar la felicidad, se inició con la actividad rompe hielo en donde se les pidió imitar las imágenes aquella emoción que lograran percibir, acto seguido se les realizaron preguntas relacionadas a la forma en la que pueden ver de distinta manera una situación o emoción, para la actividad central se realizaron dos actividades con dos participantes de acuerdo a las necesidades observadas se les pidió que realizaran una carta en donde relataran sus sentimientos y emociones ya que se logró identificar que durante el encuentro el sistema psicosocial traía problemáticas que le estaban afectando su calidad de vida para ese momento, en este espacio se logró explotar, explorar y expresar las emociones reprimidas que a cada una de ellas les estaba afectando, por otro lado con las demás participantes se realizó la actividad planteada en el preinforme en el que se les mostró el corto de intensamente y se les pidió a cada una que relataran alguna situación en la que hayan sentido las emociones plasmadas dentro del corto, acto seguido se profundizó en cada una de estas emociones y como estas nos permiten soltar y reconocer la importancia que cada una de ellas tienen para nuestra vida cotidiana, para finalizar se les compartió el video acerca del significado que tiene la felicidad para varios participantes en el encuentro del banco BBVA, se compartieron reflexiones acerca de este video y se cerró el encuentro con reflexiones y aprendizajes que este encuentro les dejó.

**Técnicas empleadas:** Gestalt.

**Logros:**

- Se logró crear un espacio de esparcimiento y participación activa con cada una de las participantes.
- Se permitió expresar y reconocer las emociones que el sistema psicosocial sentía durante el espacio de intervención.
- Se identificó y fortaleció el significado que el sistema psicosocial le daba a la felicidad.
- Se logró mostrar la importancia que tiene el permitirse sentir y expresar cada emoción que el sistema psicosocial siente en su cotidiano vivir.

## Preinforme y postinforme: Confianza en sí mismas



### FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES

**TEMA: Confianza**

**TIPO DE ACTIVIDAD: Taller Educativo**

**NOMBRE DEL TALLER: Cree en ti**

#### PRE INFORME: 3 GRUPO

<b>Fecha:</b>	30 de abril 2021	<b>Duración sesión:</b>	1 hora
<b>Objetivo General Terapéutico:</b>	Lograr que el sistema psicosocial renueve y reconozca la seguridad en sí misma, con el fin de poder mejorar su calidad de vida, por medio de técnicas de relajación, Gestalt y logoterapia.		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	Mujeres víctimas de violencia intrafamiliar.		
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>	Laura Isabel Parra Meneses		

#### DESARROLLO DEL TALLER

<b>Presentación y Bienvenida</b>	<p>Se realizará una bienvenida cordial indicando a los asistentes, se les dará las gracias por participar, se pedirá que de manera rápida cada uno se presente indicando su nombre.</p> <p>Se indicarán las normas generales que tendremos en el espacio para construir un lugar seguro y constructivo para el grupo.</p> <p>Normas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Respetar la palabra de nuestros compañeros. Mantener el micrófono cerrado.</li><li>• Solicitar la palabra para tener un orden correspondiente a la hora de participar.</li><li>• Seguir las instrucciones brindadas por la terapeuta para cada actividad.</li><li>• Estaremos de acuerdo en mantener un espacio fuera de juicios, proporcionaremos una plena confianza para la participación y dispondremos de todas las herramientas necesarias para el desarrollo de nuestro taller.</li></ul>
----------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 1. Actividad Rompe Hielo

<b>Nombre de la actividad:</b>	Véndete
<b>Objetivo:</b>	Generar un espacio lúdico que permita generar rapport y empatía entre el grupo y la terapeuta.
<b>Tiempo:</b>	15 minutos

<b>Recursos:</b>	Hojas, colores, esferos.
<b>Procedimiento:</b>	Teniendo en cuenta la logoterapia, se buscará que el sistema psicosocial realice un anuncio, en donde reconozca sus habilidades, fortalezas, cualidades, al finalizar se le pedirá que logre venderse en frente del terapeuta.
<b>Retroalimentación:</b>	¿Cómo se sintieron en la actividad?, ¿Cuáles fueron las dificultades presentadas?, ¿Qué pudo haber fallado en la venta?, ¿Qué puedes mejorar, al momento de realizar la venta?
<b>2. Actividad Inicial y Central</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Sombrero de las decisiones
<b>Objetivo:</b>	Fortalecer la capacidad de decisión del sistema psicosocial con el fin de mejorar la confianza en sí mismas.
<b>Tiempo:</b>	<b>20 min</b>
<b>Recursos:</b>	Sombrero
<b>Procedimiento:</b>	Con base a la técnica Gestalt, el terapeuta tendrá un sombrero en el que habrá distintas situaciones que enfrentan al sistema psicosocial a tomar decisiones, cada participante deberá contar la decisión que tomaría referente a la acción o situación que se le narre, esto permitirá que el sistema psicosocial piense en el aquí y ahora fortaleciendo la capacidad de tomar decisiones y la confianza en sí mismas.
<b>Retroalimentación:</b>	¿Cuál fue la decisión más difícil de tomar?, ¿Si pudieras cambiar una decisión, cuál sería?, ¿Qué tanto tiendes a dudar de ti misma?, ¿Crees que estas fueron las mejores decisiones que pudiste tomar?
<b>3. Actividad de Cierre</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	¿Eres Piper?
<b>Objetivo:</b>	Crear un espacio de reflexión en donde el sistema logre reconocer las dificultades que se pueden presentar a lo largo de la vida y cómo estas pueden cambiar con solo tomar una decisión.
<b>Tiempo:</b>	<b>20 minutos</b>
<b>Recursos:</b>	Video, hoja, esferos
<b>Procedimiento:</b>	Se tomará en cuenta técnicas como la logoterapia y la Gestalt para centrar al sistema psicosocial en el aquí y ahora. Se les mostrará el corto de Pixar Piper, con el fin de analizar las decisiones que Piper toma referente a su nuevo estilo de vida, se les indicará que en una hoja copien que otra solución darían y si en algún punto de su vida han sido como Piper.

<b>Retroalimentación:</b>	¿Te identificaste con Piper?, ¿Cuántas veces has tenido que afrontar tus propios miedos y cómo lo has hecho?, ¿Crees que esa fue la mejor decisión que has tomados?
---------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 4. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DEL TALLER

Indagaremos acerca de cómo se siente, qué se llevan y de qué se dieron cuenta.

#### 5. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS EMPLEADAS

Para la consecución de los objetivos en este taller, se trabajará con técnicas como la Gestalt, corriente donde se estudia y se trabaja con la percepción del sujeto frente a su realidad. Esta técnica permitirá tener en cuenta los significados y configuraciones que existen en el grupo y alrededor de ese punto de partida será más fácil que se establezca un inicio para el camino a la felicidad.

También se tomará en cuenta la logoterapia la cual es una corriente que está en la búsqueda del ser humano frente a las circunstancias del destino, donde se estudia y se trabaja con la vida, amor, muerte y dolor, el significado del ser y su sentido de vida, tomando en cuenta los valores de experiencia, creación y actitud. Esta técnica permitirá tener en cuenta los significados y configuraciones que existen en el grupo y alrededor de ese punto de partida será más fácil que se establezca un inicio para el reconocimiento de los recursos internos y externos

Técnica de relajación, la cual tiene como fin eliminar la tensión que traen los participantes para así poder avanzar de una manera más sencilla y amable durante el taller. Estas técnicas se realizan dentro de un **taller educativo** el cual consiste en brindar más información sobre algún tema en especial, que en nuestro caso es la **Confianza dirigida a mujeres víctimas de violencia intrafamiliar**, creando así un espacio de aprendizaje y reflexión a los participantes.

#### 6. CONDICIONES DEL PROGRAMA SEGÚN ENFOQUE PSICOSOCIAL EMERGENTE

Se tendrán en cuenta las condiciones de un programa orientado a la Rehabilitación psicosocial, tales como:

- Participativo, constructivista
- Enfoque de empoderamiento
- Enfoque de resiliencia, voluntaria.
- Enfoque basado en las competencias.
- Enfoque evolutivo, Enfoque de promoción.
- Enfoque de género, reconocimiento y respeto, orientado hacia el futuro.

#### 7. REFERENTE TEÓRICO

**Expresión de emociones:** Es un vehículo de comunicación a otras personas acerca de la emoción que se está experimentando, lo que permite predecir en cierta medida las conductas que serán más probables del sujeto

**Empatía:** Es la capacidad de comprender la vida emocional de otra persona, casi en toda su complejidad, está referida entre otras cosas a la escucha activa, la comprensión y el apoyo emocional.

**Taller educativo:** Encuentro teórico práctico donde interactúan y se interrelacionan personas con un objetivo común para generar aprendizajes, cambios y reflexión.

**Confianza:** Es la creencia, esperanza y fe persistente que alguien tiene, referente a otra persona, entidad o grupo en que será idóneo para actuar de forma apropiada en una situación o circunstancia determinada

**Decisiones:** Es un proceso que atraviesan las personas cuando deben elegir entre distintas opciones cuando se presentan conflictos en diversos ámbitos de la vida a los que hay que encontrarles la mejor solución posible

**Valores:** Aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad.

**Cualidades:** son todas aquellas características definitorias de algo o de alguien.

**Habilidades:** una forma de aptitud específica para una actividad puntual sea de índole física, mental o social.

**Fortalezas:** Aquel conjunto de habilidades, características o aspectos de tipo psicológico o actitudinal en las cuales sobresalimos y que supongan algún tipo de virtud o ventaja adaptativa.

## 8. . BIBLIOGRAFÍA

Tomado de: <https://www.psicologia-online.com/expresion-de-las-emociones-historia-y-caracteristicas>

Tomado de: <https://psicologiaymente.com/psicologia/empatia>

Tomado de: <https://ean.udec.cl/index.php/2018/12/03/el-valor-de-la-confianza/>

Tomado de: <https://concepto.de/toma-de-decisiones/>

Tomado de: <https://ayudaenaccion.org/ong/blog/educacion/valores-humanos-mas-importantes/>

Tomado de: <https://concepto.de/habilidad-2/>

Tomado de: <https://www.significados.com/cualidades/>

Tomado de: <https://blog.grupo-pya.com/fortalezas-debilidades-personales-descubre-cuales-las-tuyas/>

## 9. ANEXOS

### Anexo 1:



(Actividad final)

## Post informe

**Tema:** Confianza en sí mismas

**Fecha:** 13/05/2021

**Resumen de la sesión:** Se dio inicio al encuentro en donde se indicaron las reglas dentro del encuentro y una amena bienvenida, acto seguido se continuó con la primera actividad en la que se logró reconocer sus cualidades y la capacidad de proceso de decisión referente a temas como lo laboral y personal, acto seguido se continuó con el sombrero de las decisiones en el que se siguió manejando el proceso de decisión y confrontación con el fin de fortalecer la confianza en sí mismas, esto permitió que el sistema psicosocial reconociera las distintas formas en las que se pueden solucionar los conflictos o tomar decisiones a nivel personal, familiar o laboral, con base en lo anterior se finalizó con el juego de piper en donde se les pidió dar una nueva solución a la problemática que el protagonista poseía, de igual manera que aspectos podían resaltar del protagonista, sumándole un aspecto en el que haya identificado el proceso de decisión dentro de su ciclo vital.

**Técnicas empleadas:** Logoterapia y Gestalt.

**Logros:**

- Se permitió tener un proceso de participación activa dentro del taller educativo.
- Se logró tener un proceso en el que el sistema psicosocial reconoce su capacidades, habilidades y fortalezas lo que permite adquirir herramientas para momentos en los que haya que tomar decisiones y confiar en sí mismas.
- Se permitió fortalecer el proceso de decisión del sistema psicosocial por medio de actividades de confrontación.
- Se logró reconocer la importancia que el sistema psicosocial posee sobre la confianza en sí mismas y como esto puede mejorar su calidad de vida.

## Preinforme y postinforme: autoestima y amor propio



### FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES

TEMA: Autoestima y amor propio.

TIPO DE ACTIVIDAD: Taller Educativo

NOMBRE DEL TALLER: ¿Quién soy?

#### PREINFORME: 7 GRUPO

<b>Fecha:</b>	03 de Mayo 2021	<b>Duración sesión:</b>	1 hora
<b>Objetivo General Terapéutico:</b>	Identificar la visión que el sistema psicosocial poseen de sí mismas, tomando en cuenta sus recursos, habilidades y capacidades, con el fin de fortalecer la visión que tiene de sí mismas, por medio de actividades relacionadas a la autoestima.		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	Mujeres víctimas de violencia intrafamiliar.		
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>	Laura Isabel Parra Meneses		

#### DESARROLLO DEL TALLER

<b>Presentación y Bienvenida</b>	<p>Se realizará una bienvenida cordial indicando a los asistentes, se les dará las gracias por participar, se pedirá que de manera rápida cada uno se presente indicando su nombre.</p> <p>Se indicarán las normas generales que tendremos en el espacio para construir un lugar seguro y constructivo para el grupo.</p> <p>Normas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Respetar la palabra de nuestros compañeros. Mantener el micrófono cerrado.</li><li>• Solicitar la palabra para tener un orden correspondiente a la hora de participar.</li><li>• Seguir las instrucciones brindadas por la terapeuta para cada actividad.</li><li>• Estaremos de acuerdo en mantener un espacio fuera de juicios, proporcionaremos una plena confianza para la participación y dispondremos de todas las herramientas necesarias para el desarrollo de nuestro taller.</li></ul>
<b>1. Actividad Rompe Hielo</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Paseo por el bosque
<b>Objetivo:</b>	Generar un espacio lúdico que permita generar rapport y empatía entre el grupo y la terapeuta.



<b>Tiempo:</b>	<b>15 minutos</b>
<b>Recursos:</b>	Hojas y esferos
<b>Procedimiento:</b>	Por medio de la técnica Gestalt, se les pedirá a las participantes que dibujen un árbol con raíces, hojas y frutos, en las raíces deberán escribir las cualidades positivas que creen poseer, en las ramas aquellas cosas positivas que hacen o han hecho y en sus frutos los éxitos y frutos, esto se realiza con el fin de poder autovalorarse y reconocer el poder que ellas mismas poseen
<b>Retroalimentación:</b>	¿Cómo se sintieron en la actividad?, ¿Cuáles fueron las dificultades presentadas?, ¿Sientes que has cumplido todas tus metas?, ¿Crees que te hace falta algo más para reconocerte?, ¿Cuándo fue la última vez que te permitiste elogiarte?.
<b>2. Actividad Inicial y Central</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Quien soy
<b>Objetivo:</b>	Crear un espacio de introspección que permita reconocer y fortalecer las habilidades, cualidades y visión que el sistema psicosocial tiene de sí mismas.
<b>Tiempo:</b>	<b>30 min</b>
<b>Recursos:</b>	Hojas, recortes, revistas, pegante, lápices, colores.
<b>Procedimiento:</b>	Con base a la técnica Gestalt se les pedirá que realicen un collage en donde cada imagen que escojan represente una cualidad, una habilidad y la forma en la que se ven a sí mismas, para que al finalizar la actividad el sistema psicosocial la comparta con las demás integrantes. De igual manera se hará uso de la técnica de espejo en la que se usará un juego de vestir con el fin de poder identificar y fortalecer la visión que tiene el sistema psicosocial de sí misma en aspectos físicos, en donde se compararán con su pasado y presente.
<b>Retroalimentación:</b>	¿Cómo te sentiste en esta actividad?, ¿Qué cambios puedes reconocer de ti misma y de tu pasado?, ¿Con cuál mujer te identificas más, con la del presente o la del pasado?, ¿Qué cualidades positivas puedes reconocer?, ¿Cuáles fueron las dificultades presentadas?, ¿Qué características crees que debes mejorar?
<b>3. Actividad de Cierre</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Lo que me gusta de ti
<b>Objetivo:</b>	Permitir un espacio de acercamiento consigo mismas por medio de la escritura, para que el sistema psicosocial logre fortalecer la visión de sí mismas.

<b>Tiempo:</b>	<b>15 minutos</b>
<b>Recursos:</b>	Música relajante, hojas, esferos.
<b>Procedimiento:</b>	Se tomarán en cuenta la técnica Gestalt, se les pedirá a las participantes que realicen una carta para sí mismas en donde relaten cada uno de los aspectos que más les guste de sí mismas, cualidades, aspecto físico, habilidades, metas, propósitos y éxitos.
<b>Retroalimentación:</b>	¿Cómo te sentiste en la actividad?, ¿Qué te dejó la actividad?, ¿Le quisieras agregar o quitar algo a tu carta, por qué?.

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

Indagaremos acerca de cómo se siente, qué se llevan y de qué se dieron cuenta.

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

Para la consecución de los objetivos en este taller, se trabajará con técnicas como la Gestalt, corriente donde se estudia y se trabaja con la percepción del sujeto frente a su realidad. Esta técnica permitirá tener en cuenta los significados y configuraciones que existen en el grupo y alrededor de ese punto de partida será más fácil que se establezca un inicio para el camino a la felicidad.

También se tendrán en cuenta las técnicas de relajación, la cuales tienen como fin eliminar la tensión que se podría presentar durante la aplicación de las actividades para con los participantes para así poder avanzar de una manera más sencilla y amable durante el taller. Estas técnicas se realizan dentro de un **taller educativo** el cual consiste en brindar más información sobre algún tema en especial, que en nuestro caso es la **Autoestima y amor propio dirigida a mujeres víctimas de violencia intrafamiliar**, creando así un espacio de aprendizaje y reflexión a los participantes.

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

Se tendrán en cuenta las condiciones de un programa orientado a la Rehabilitación psicosocial, tales como:

- Participativo, constructivista
- Enfoque de empoderamiento
- Enfoque de resiliencia, voluntaria.
- Enfoque basado en las competencias.
- Enfoque evolutivo, Enfoque de promoción.
- Enfoque de género, reconocimiento y respeto, orientado hacia el futuro.

#### **7. REFERENTE TEÓRICO**

**Expresión de emociones:** Es un vehículo de comunicación a otras personas acerca de la emoción que se está experimentando, lo que permite predecir en cierta medida las conductas que serán más probables del sujeto

**Empatía:** Es la capacidad de comprender la vida emocional de otra persona, casi en toda su complejidad, está referida entre otras cosas a la escucha activa, la comprensión y el apoyo emocional.

**Taller educativo:** Encuentro teórico práctico donde interactúan y se interrelacionan personas con un objetivo común para generar aprendizajes, cambios y reflexión.

**Empoderamiento:** Adquisición de poder e independencia por parte de un grupo social desfavorecido para mejorar su situación.

**Emociones:** Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, una persona, un lugar, un suceso o un recuerdo importante. **Es aquello que sentimos, cuando percibimos algo o a alguien.**

**Felicidad:** La felicidad es un estado emocional que se genera en una persona generalmente cuando ésta alcanza una meta anhelada.

**Amor:** Sentimiento de afecto universal que se tiene hacia una persona, animal o cosa. también hace referencia a un sentimiento de atracción emocional y sexual que se tiene hacia una persona con la que se desea tener una relación o convivencia bajo el mismo techo.

**Libertad:** Facultad o capacidad del ser humano de actuar según sus valores, criterios, razón y voluntad

**Autonomía:** capacidad o condición de desarrollar tareas de una manera independiente.

**Compromiso:** Lograr sus objetivos o éxitos adquiriendo una plenitud plena de felicidad. El compromiso logra que la mente y el ser humano trabaje de manera ardua para conseguir lo que se proponga, superando cualquier obstáculo que se presente en el camino hacia su meta.

**Lealtad:** Virtud que consiste en la obediencia de las normas de fidelidad, honor, gratitud y respeto por alguna cosa o por alguien bien sea hacia una persona, animal, gobierno, comunidad, entre otros

**Sentimiento:** Son las emociones definidas y valoradas racionalmente que determinarán nuestro estado de ánimo.

**Autoestima: Valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma** en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias, está relacionada con la autoimagen, que es el concepto que se tiene de uno propio, y con la autoaceptación, que se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos.

**Amor propio: La aceptación, el respeto, las percepciones, el valor, los pensamientos positivos y consideraciones que tenemos hacia nosotros mismos** y que puede ser apreciado por quienes nos rodean, **El amor propio depende de nuestra voluntad para querernos**, es el reflejo de cómo es la relación y los sentimientos que tenemos por nosotros mismos, hacia nuestro físico, personalidad, carácter, actitudes y comportamientos

**Habilidades: Talento o aptitud** que poseen las personas para desarrollar de manera eficaz alguna tarea, se pueden considerar tanto **innatas** como de **aprendizaje**, pues algunas de ellas solo se adquieren mediante ensayo-error.

**Cualidades:** son las **características** que distinguen y definen a las **personas**, los seres vivos en general y las cosas, puede ser una **característica natural e innata o algo adquirido** con el paso del **tiempo**.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

**Tomado de:**

[https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/12698/D%C3%ADaz%20Barbero\\_TFG\\_Educaci%C3%B3n%20Social.pdf?sequence=1](https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/12698/D%C3%ADaz%20Barbero_TFG_Educaci%C3%B3n%20Social.pdf?sequence=1)

**Tomado de:** <https://www.psicologia-online.com/expresion-de-las-emociones-historia-y-caracteristicas>

**Tomado de:** <https://www.lexico.com/es/definicion/empoderamiento>

**Tomado de:** <https://psicologiaymente.com/psicologia/empatia>

**Tomado de:** <https://www.significados.com/amor/>

**Tomado de:** <https://www.significados.com/libertad/>

**Tomado de:** <https://www.significados.com/autonomia/>

**Tomado de:** <https://www.significados.com/compromiso/>

**Tomado de:** <https://www.significados.com/lealtad/>

**Tomado de:** <https://www.divulgaciondinamica.es/blog/tipos-de-emociones/#:~:text=Las%20emociones%20son%20reacciones%20psicofisiol%C3%B3gicas,cuando%20percibimos%20algo%20o%20a%20alguien.>

**Tomado de:** <https://concepto.de/felicidad/>

**Tomado de:** <https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-sentimientos>

**Tomado de:** <https://www.psicologia-online.com/que-son-los-sentimientos-lista-tipos-y-ejemplos-4606.html>

**Tomado de:** <https://www.significados.com/autoestima/>

**Tomado de:** <https://www.significados.com/amor-propio/>

**Tomado de:** <https://www.psicologia-online.com/habilidades-de-una-persona-lista-y-ejemplos-4904.html>

**Tomado de:** <https://definicion.de/cualidades/>

## 9. ANEXOS

## Post informe

**Tema:** Autoestima y amor propio

**Fecha:** 15/05/2021


**Resumen de la sesión:** Se dio inicio al encuentro indicándoles las reglas durante la sesión, posteriormente se iniciaron las actividades en las que se les pidió realizar un árbol en el que identificaran aspectos positivos de su vida, éxitos y cualidades que posee, esto permitió reconocer la visión que el sistema tiene de sí mismas en especial aquellos éxitos y triunfos que han conseguido a nivel familiar y personal, posteriormente continuó realizando el collage en el que se logró realizar un proceso de introspección en la que el sistema psicosocial logro fortalecer la perspectiva que tenía de sí misma con relación a su pasado y su presente, acto seguido se continuó con el juego de chicas cuyo objetivo principal era fortalecer la forma en la que ellas se veían a nivel físico realizando el mismos versus con su pasado, para finalizar se buscó realizar un proceso de apropiación por parte del sistema psicosocial realizando una carta para sí misma con base en las actividades empleadas en donde se permitió reconocer, fortalecer y apropiar la visión de sí mismas.

**Técnicas empleadas:** Gestalt, técnica del espejo.

**Logros:**

- Se logró obtener un espacio de participación activa por parte del sistema psicosocial.
- Se permitió fortalecer la visión que el sistema tiene de sí misma, reconociendo sus capacidades, fortalezas, éxitos y aspectos positivos en su ciclo de vida.
- Se logró realizar y reconocer los cambios que el sistema psicosocial a tenido a lo largo de su ciclo vital, aceptando su pasado y trayendo de este los aspectos positivos y sus aprendizajes.
- Se permitió realizar un proceso de introspección lo que logró tener un espacio de reconocimiento a nivel personal y familiar.

## Preinforme y postinforme: perdón 1-2

 <b>FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES</b> <b>TEMA: Perdón</b> <b>TIPO DE ACTIVIDAD: Grupo terapéutico</b> <b>NOMBRE DEL TALLER: Dejemos ir</b>			
<b>PRE INFORME: 5 GRUPO</b>			
<b>Fecha:</b>	10 de abril 2021	<b>Duración sesión:</b>	1 hora
<b>Objetivo General Terapéutico:</b>	Permitir que el sistema psicosocial logre sanar los conflictos internos que posean y así poder iniciar un proceso de sanación, por medio de técnicas como logoterapia y Gestalt		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	Mujeres víctimas de violencia intrafamiliar.		
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>	Laura Isabel Parra Meneses		
<b>DESARROLLO DEL TALLER</b>			
<b>Presentación y Bienvenida</b>	<p>Se realizará una bienvenida cordial indicando a los asistentes, se les dará las gracias por participar, se pedirá que de manera rápida cada uno se presente indicando su nombre.</p> <p>Se indicarán las normas generales que tendremos en el espacio para construir un lugar seguro y constructivo para el grupo.</p> <p>Normas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Respetar la palabra de nuestros compañeros. Mantener el micrófono cerrado.</li><li>• Solicitar la palabra para tener un orden correspondiente a la hora de participar.</li><li>• Seguir las instrucciones brindadas por la terapeuta para cada actividad.</li><li>• Estaremos de acuerdo en mantener un espacio fuera de juicios, proporcionaremos una plena confianza para la participación y dispondremos de todas las herramientas necesarias para el desarrollo de nuestro taller.</li></ul>		
<b>1. Actividad Rompe Hielo</b>			
<b>Nombre de la actividad:</b>	Reflexionemos		
<b>Objetivo:</b>	Generar un espacio de reflexión y seguridad con el sistema psicosocial para poder identificar aquellas cargas y conflictos que pueda estar cargando.		
<b>Tiempo:</b>	<b>15 minutos</b>		

<b>Recursos:</b>	Hoja, esferos y cuento.
<b>Procedimiento:</b>	Teniendo en cuenta la logoterapia en especial el logocuento, en donde se les indicará realizar la lectura del cuento “ <b>El mejor amigo</b> ” el cual trata el tema del perdón y la capacidad de soltar, se les pedirá que realicen una pequeña reflexión con base en este cuento y si desean compartirlo.
<b>Retroalimentación:</b>	¿Cómo se sintieron en la actividad?, ¿En qué situaciones has sido el mejor amigo que golpea y en qué momento el que escribe?, ¿Con cuál de los personajes te identificas más?, ¿De qué depende perdonar?, ¿Qué te deja el cuento?
<b>2. Actividad Inicial y Central</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Soltemos
<b>Objetivo:</b>	Crear un espacio de liberación el cual permita soltar aquellas problemáticas que afectan emocionalmente al sistema psicosocial.
<b>Tiempo:</b>	<b>30 min</b>
<b>Recursos:</b>	Hojas, esferos, velas.
<b>Procedimiento:</b>	Por medio de técnicas como Gestalt y logoterapia, se le pedirá al sistema psicosocial que piensen en aquellas situaciones que les han afectado emocionalmente, se les indicará que cada una de las situaciones las copien en la hoja, se les dará el espacio para que expresen sus emociones, su sentir para que posteriormente como un proceso de sanación quemen el papel, como acto simbólico de liberación.
<b>Retroalimentación:</b>	¿Cuáles son esas cargas que más dificultad se te presentó liberar?, ¿Cómo te sientes y como te sentías?
<b>3. Actividad de Cierre</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Liberate
<b>Objetivo:</b>	Tener un momento de relajación en donde se les permita reconectarse con su sentir por medio de técnicas de relajación.
<b>Tiempo:</b>	<b>10 minutos</b>
<b>Recursos:</b>	Música de relajación
<b>Procedimiento:</b>	Se hará uso de la técnica de relajación con una respiración profunda en donde se les pedirá que al momento de tomar aire lo intenten llevar hasta

	la parte baja del estómago, se realizaran tres veces este ejercicio, posteriormente se les indicará que ese aire lo repartan entre la parte baja y el estómago para finalizar con el pecho, esto permitirá crear una respiración diafragmática, durante esta respiración se les pedirá que imaginen que dentro de ellos hay un globo que por cada inhalación y exhalación se irá inflando y desinflando, esto representará la entrada de paz, tranquilidad, liberación y sanación.
<b>Retroalimentación:</b>	¿Cómo te sentiste?, ¿Sientes que has logrado sanar y soltar?, ¿aparte de tranquilidad, paz, libertad y sanación, que otras cosas pudiste sentir?.

#### 4. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DEL TALLER

Indagaremos acerca de cómo se siente, qué se llevan y de qué se dieron cuenta.

#### 5. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS EMPLEADAS

Para la consecución de los objetivos en este taller, se trabajará con técnicas como la Gestalt, corriente donde se estudia y se trabaja con la percepción del sujeto frente a su realidad. Esta técnica permitirá tener en cuenta los significados y configuraciones que existen en el grupo y alrededor de ese punto de partida será más fácil que se establezca un inicio para el camino a la felicidad.

También se tomará en cuenta la logoterapia la cual es una corriente que está en la búsqueda del ser humano frente a las circunstancias del destino, donde se estudia y se trabaja con la vida, amor, muerte y dolor, el significado del ser y su sentido de vida, tomando en cuenta los valores de experiencia, creación y actitud. Esta técnica permitirá tener en cuenta los significados y configuraciones que existen en el grupo y alrededor de ese punto de partida será más fácil que se establezca un inicio para el reconocimiento de los recursos internos y externos

Técnica de relajación, la cual tiene como fin eliminar la tensión que traen los participantes para así poder avanzar de una manera más sencilla y amable durante el taller. Estas técnicas se realizan dentro de un **Grupo terapéutico** el cual consiste en brindar más información sobre algún tema en especial, que en nuestro caso es la **Perdón dirigida a mujeres víctimas de violencia intrafamiliar**, creando así un espacio de aprendizaje y reflexión a los participantes.

#### 6. CONDICIONES DEL PROGRAMA SEGÚN ENFOQUE PSICOSOCIAL EMERGENTE

Se tendrán en cuenta las condiciones de un programa orientado a la Rehabilitación psicosocial, tales como:

- Participativo, constructivista
- Enfoque de empoderamiento
- Enfoque de resiliencia, voluntaria.
- Enfoque basado en las competencias.
- Enfoque evolutivo, Enfoque de promoción.
- Enfoque de género, reconocimiento y respeto, orientado hacia el futuro.

#### 7. REFERENTE TEÓRICO



**Expresión de emociones:** Es un vehículo de comunicación a otras personas acerca de la emoción que se está experimentando, lo que permite predecir en cierta medida las conductas que serán más probables del sujeto.

**Perdón:** Habilidades sociales, recursos útiles en nuestras relaciones personales, que se aprenden y perfeccionan, pero cuya práctica entraña mayor o menor dificultad en función de los rasgos de nuestra personalidad y de nuestra forma de gestionar las emociones.

**Tipos de perdón:**

- **Perdón Unilateral.** Es cuando una persona perdona al ofensor sin esperar nada a cambio,
- **Perdón Negociado.** Se trata de una motivación para evitar la distancia con la persona que nos ha ofendido, así como reducir la rabia, el enfado, el deseo de venganza y de represalias contra ella
- **Perdón a uno mismo o a una misma.** Se distinguen dos dimensiones. Por un lado, la persona que ha ofendido intenta evitar pensamientos, sentimientos o situaciones asociadas a la ofensa. Por otro lado, intenta hacer actos de reparación daño o decirse así mismo/a que no volverá a hacerlo.
- **Pseudoperdón o falso perdón.** No hay una verdadera y honesta disposición a resolver la situación, aceptando con responsabilidad las consecuencias, sino una estrategia para esquivar el conflicto, de modo que se pide o acepta el perdón sin creer realmente en ello.

**Etapas del perdón:**

- **Reconocer que se ha sufrido daño:** Dolor y aceptación de dolor.
- **Elegir la opción de perdonar.**
- **Aceptación del sufrimiento y de la rabia:** No actuar dejándose llevar por estos dos valores.
- **Incorporar estrategias para protegerse:** Analizar lo ocurrido reconocer los signos de alerta y prevenir que esto vuelva a suceder, aprendizaje.
- **Expresión explícita de perdón.**

**Duelo:** es el proceso psicológico al que nos enfrentamos tras las pérdidas, algo que todos, tarde o temprano, viviremos a lo largo de la vida, rupturas de pareja, cambios de domicilio, cambios de estatus profesional, procesos de enfermedad o de merma funcional, entre otros

Etapas del Duelo:

- **Negación:** cuando experimentamos una pérdida súbita, tengamos una sensación de irrealidad o de incredulidad que puede verse acompañada de una congelación de las emociones.
- **Ira:** Se activan sentimientos de frustración y de impotencia que pueden acabar en atribuir la responsabilidad de una pérdida irremediable a un tercero.
- **Negociación:** Se comienza a contactar con la realidad de la pérdida al tiempo que se empiezan a explorar qué cosas hacer para revertir la situación.
- **Depresión:** Se va asumiendo la realidad de la pérdida, se comienza a contactar con lo que implica emocionalmente la ausencia, lo que se manifiesta de diversos modos: pena, nostalgia, tendencia al aislamiento social y pérdida de interés por lo cotidiano.

- Aceptación: Estado de calma asociado a la comprensión, no sólo racional sino también emocional, de que la muerte y otras pérdidas son fenómenos inherentes a la vida humana.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

**Tomado de:** <https://www.psicologia-online.com/expresion-de-las-emociones-historia-y-caracteristicas>

**Tomado de:** <https://www.areahumana.es/pedir-perdon/>

**Tomado de:** <http://psicoalegra.com/etapas-en-el-proceso-del-perdon/>

**Tomado de:**

<https://www.clinicagalatea.com/es/bloc/duelo/#:~:text=Por%20definici%C3%B3n%2C%20la%20p%C3%A9rdida%20de,historia%20previa%20de%20cada%20persona.>

## 9. ANEXOS

### Post informe

**Tema:** Perdón, Primer encuentro

**Fecha:** 10/05/2021

**Resumen de la sesión:** Se le dio la bienvenida al sistema psicosocial, en donde se les indicaron las reglas y el tema a abordar, acto seguido se iniciaron las actividades indicado la forma en las que se iba a llevar a cabo.

Se aplicó la actividad rompe hielo en el cual se trató inicialmente el tema del perdón, esta actividad consistía en la lectura de un cuento y una breve reflexión por parte del sistema psicosocial, se realizó una reflexión por parte del sistema psicosocial, lo que permitió utilizar la metáfora del cuento con el fin de poder aplicar la actividad central e inicial en donde se buscaba crear un proceso de liberación de cargas y conflictos.

Durante la aplicación de la actividad inicial y central, se logró identificar que en su gran mayoría las cargas que se daban eran a nivel familiar, personal, emocional y a causa de la violencia vivida, se continuó con la actividad en donde se les invitó a realizar un acto significativo en donde cada una de esas situaciones se quemaba como un acto de liberación y primer paso para iniciar un proceso de perdón y sanación.

Como actividad final se tenía planteado realizar un espacio de relajación, pero se logró identificar que en la gran mayoría de espacios del sistema psicosocial esta actividad no se podía realizar, por tal motivo se realizó otra actividad en donde se les mostraba una frase y debían darle un significado y como esta se relacionaba con sus emociones y sentimientos, esto permitió crear estrategias y nuevas formas de afrontar aquellos conflictos que afectan emocional y físicamente al sistema psicosocial.


**Técnicas empleadas:** Logoterapia y Gestalt.

**Logros:**

- Se logró tener una participación activa del sistema psicosocial lo que permitió obtener un rapport positivo durante el encuentro.

- Se reconoció la importancia de soltar cargas que se pueden presentar en la vida diaria.
- Se identificaron las problemáticas que afectaban al sistema psicosocial y se crearon estrategias con el fin de irse liberando poco a poco de estas mismas.
- Se identificó la importancia de la comunicación dentro de las interacciones sociales, ya que esto permitiría evitar conflictos y sanarlos.
- Se logró reconocer que como sistema psicosocial son las únicas que pueden permitir que los conflictos, cargas y demás problemas afecten su calidad de vida.

### Perdón segunda sesión

 <b>FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES</b> <b>TEMA: Perdón</b> <b>TIPO DE ACTIVIDAD: Grupo terapéutico</b> <b>NOMBRE DEL TALLER: Dejemos ir 2.0</b>			
<b>PREINFORME: 6 GRUPO</b>			
<b>Fecha:</b>	12 de Mayo 2021	<b>Duración sesión:</b>	1 hora
<b>Objetivo General Terapéutico:</b>	Permitir que el sistema psicosocial logre sanar los conflictos internos que posean y así poder iniciar un proceso de sanación, por medio de técnicas como logoterapia y Gestalt.		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	Mujeres víctimas de violencia intrafamiliar.		
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>	Laura Isabel Parra Meneses		
<b>DESARROLLO DEL TALLER</b>			
<b>Presentación y Bienvenida</b>	<p>Se realizará una bienvenida cordial indicando a los asistentes, se les dará las gracias por participar, se pedirá que de manera rápida cada uno se presente indicando su nombre.</p> <p>Se indicarán las normas generales que tendremos en el espacio para construir un lugar seguro y constructivo para el grupo.</p> <p>Normas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respetar la palabra de nuestros compañeros. Mantener el micrófono cerrado.</li> <li>• Solicitar la palabra para tener un orden correspondiente a la hora de participar.</li> <li>• Seguir las instrucciones brindadas por la terapeuta para cada actividad.</li> <li>• Estaremos de acuerdo en mantener un espacio fuera de juicios, proporcionaremos una plena confianza para la participación y dispondremos de todas las herramientas necesarias para el desarrollo de nuestro taller.</li> </ul>		

<b>1. Actividad Rompe Hielo</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	La suerte
<b>Objetivo:</b>	Generar un espacio lúdico que permita generar rapport y empatía entre el grupo y la terapeuta.
<b>Tiempo:</b>	<b>15 minutos</b>
<b>Recursos:</b>	Ruleta
<b>Procedimiento:</b>	Por medio de la logoterapia, se le mostrará al sistema psicosocial una ruleta en la que se encontrarán con unos números, estos números indicarán la frase relacionada al perdón a la cual le deben de dar su propio significado y acerca de lo que piensan sobre ella, se les mostrarán alrededor de dos o tres frases a las participantes.
<b>Retroalimentación:</b>	¿Cómo se sintieron en la actividad?, ¿Cuáles fueron las dificultades presentadas?, ¿Con cuál frase te identificaste más y por qué?, ¿Sientes que es sencillo perdonar?.
<b>2. Actividad Inicial y Central</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Silla vacía.
<b>Objetivo:</b>	Crear un espacio de liberación en donde el sistema psicosocial logre expresar sus emociones, su pensar y su sentir con el fin de soltar cargas por medio de técnicas como la Gestalt.
<b>Tiempo:</b>	<b>30 min</b>
<b>Recursos:</b>	Silla vacía.
<b>Procedimiento:</b>	Con base a la técnica Gestalt, tomando la técnica de silla vacía se le va a pedir al sistema psicosocial que piense en alguien, en alguna emoción con la que crea que aún tiene algún conflicto y carga con el fin de poder expresar su sentir, sus cargas, logrando así una liberación a nivel emocional y personal.
<b>Retroalimentación:</b>	¿Cómo te sentiste en la actividad?, ¿Cuál es la emoción que sientes en estos momentos?, ¿Crees que has logrado liberarte de una carga?
<b>3. Actividad de Cierre</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Reflexiona.
<b>Objetivo:</b>	Crear un espacio de reflexión en donde el sistema logre reconocer las dificultades que se pueden presentar a lo largo de la vida.
<b>Tiempo:</b>	<b>10 minutos</b>

<b>Recursos:</b>	No se requieren
<b>Procedimiento:</b>	Se les pedirá que en una frase o en una palabra expresen todo su sentir para que al finalizar la compartan con las demás participantes.
<b>Retroalimentación:</b>	¿Qué cambios logras identificar en la forma en la que llegaste al encuentro y en la que te encuentras en estos momentos?, ¿Has logrado soltar y perdonar?

#### 4. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DEL TALLER

Indagaremos acerca de cómo se siente, qué se llevan y de qué se dieron cuenta.

#### 5. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS EMPLEADAS

Para la consecución de los objetivos en este taller, se trabajará con técnicas como la Gestalt, corriente donde se estudia y se trabaja con la percepción del sujeto frente a su realidad. Esta técnica permitirá tener en cuenta los significados y configuraciones que existen en el grupo y alrededor de ese punto de partida será más fácil que se establezca un inicio para el camino a la felicidad.

También se tomará en cuenta la logoterapia la cual es una corriente que está en la búsqueda del ser humano frente a las circunstancias del destino, donde se estudia y se trabaja con la vida, amor, muerte y dolor, el significado del ser y su sentido de vida, tomando en cuenta los valores de experiencia, creación y actitud. Esta técnica permitirá tener en cuenta los significados y configuraciones que existen en el grupo y alrededor de ese punto de partida será más fácil que se establezca un inicio para el reconocimiento de los recursos internos y externos

Técnica de relajación, la cual tiene como fin eliminar la tensión que traen los participantes para así poder avanzar de una manera más sencilla y amable durante el taller. Estas técnicas se realizan dentro de un **Grupo terapéutico** el cual consiste en brindar un espacio de liberación y apoyo sobre temas específicos, que en nuestro caso es la **Perdón dirigida a mujeres víctimas de violencia intrafamiliar**, creando así un espacio de aprendizaje y reflexión a los participantes.

#### 6. CONDICIONES DEL PROGRAMA SEGÚN ENFOQUE PSICOSOCIAL EMERGENTE

Se tendrán en cuenta las condiciones de un programa orientado a la Rehabilitación psicosocial, tales como:

- Participativo, constructivista
- Enfoque de empoderamiento
- Enfoque de resiliencia, voluntaria.
- Enfoque basado en las competencias.
- Enfoque evolutivo, Enfoque de promoción.
- Enfoque de género, reconocimiento y respeto, orientado hacia el futuro.

#### 7. REFERENTE TEÓRICO

**Expresión de emociones:** Es un vehículo de comunicación a otras personas acerca de la emoción que se está experimentando, lo que permite predecir en cierta medida las conductas que serán más probables del sujeto.

**Perdón:** Habilidades sociales, recursos útiles en nuestras relaciones personales, que se aprenden y perfeccionan, pero cuya práctica entraña mayor o menor dificultad en función de los rasgos de nuestra personalidad y de nuestra forma de gestionar las emociones.

**Tipos de perdón:**

- **Perdón Unilateral.** Es cuando una persona perdona al ofensor sin esperar nada a cambio,
- **Perdón Negociado.** Se trata de una motivación para evitar la distancia con la persona que nos ha ofendido, así como reducir la rabia, el enfado, el deseo de venganza y de represalias contra ella
- **Perdón a uno mismo o a una misma.** Se distinguen dos dimensiones. Por un lado, la persona que ha ofendido intenta evitar pensamientos, sentimientos o situaciones asociadas a la ofensa. Por otro lado, intenta hacer actos de reparación daño o decirse así mismo/a que no volverá a hacerlo.
- **Pseudoperdón o falso perdón.** No hay una verdadera y honesta disposición a resolver la situación, aceptando con responsabilidad las consecuencias, sino una estrategia para esquivar el conflicto, de modo que se pide o acepta el perdón sin creer realmente en ello.

**Etapas del perdón:**

- **Reconocer que se ha sufrido daño:** Dolor y aceptación de dolor.
- **Elegir la opción de perdonar.**
- **Aceptación del sufrimiento y de la rabia:** No actuar dejándose llevar por estos dos valores.
- **Incorporar estrategias para protegerse:** Analizar lo ocurrido reconocer los signos de alerta y prevenir que esto vuelva a suceder, aprendizaje.
- **Expresión explícita de perdón.**

**Duelo:** es el proceso psicológico al que nos enfrentamos tras las pérdidas, algo que todos, tarde o temprano, viviremos a lo largo de la vida, rupturas de pareja, cambios de domicilio, cambios de estatus profesional, procesos de enfermedad o de merma funcional, entre otros

**Etapas del Duelo:**

- **Negación:** cuando experimentamos una pérdida súbita, tengamos una sensación de irrealidad o de incredulidad que puede verse acompañada de una congelación de las emociones.
- **Ira:** Se activan sentimientos de frustración y de impotencia que pueden acabar en atribuir la responsabilidad de una pérdida irremediable a un tercero.
- **Negociación:** **Se comienza a contactar con la realidad de la pérdida al tiempo que se empiezan a explorar qué cosas hacer para revertir la situación.**
- **Depresión:** Se va asumiendo la realidad de la pérdida, se comienza a contactar con lo que implica emocionalmente la ausencia, lo que se manifiesta de diversos modos: pena, nostalgia, tendencia al aislamiento social y pérdida de interés por lo cotidiano.

- Aceptación: Estado de calma asociado a la comprensión, no sólo racional sino también emocional, de que la muerte y otras pérdidas son fenómenos inherentes a la vida humana.

### **Post informe**

**Fecha: 22/07/2021**

**Resumen de la sesión:** Se dio inicio al encuentro dándoles una bienvenida e indicándoles las reglas durante este espacio, se dio inicio indicándoles la continuación del tema a tratar el cual era el perdón, a cada participante se le preguntó en una escala dl 1-10 que tan sencillo es el perdonar y el pedir perdón, posteriormente se dio inicio a las actividades, se hizo uso de una ruleta en la actividad rompe hielo, la cual tenía alrededor de 8 frases, las participantes debían dar el significado que entendían de esta frase y si estaban de acuerdo o no con estas mismas, al finalizar se les pidió que crearan una frase tomando como base principal aquellas que ya habían aparecido anteriormente. Con base a la anterior actividad se inició la silla vacía en donde se les pidió que pensarán en aquella persona, emoción con la que creían aun tenían conflicto alguno, en la mayoría de las participantes se dio el espacio de la silla vacía con una persona en especial, se les indicó que debían entablar una conversación con él/a en donde expresaran su sentir y la situación por la que estaban o habían pasado y les generaba conflicto. Teniendo en cuenta esto se realizó un proceso de reflexión en la que se hizo uso de las frases aplicadas en la actividad rompe hielo y aquella que crearon anteriormente, esto permitió reconocer la importancia que de perdón, de la buena comunicación y de la liberación de conflictos.

**Técnicas empleadas:** Logoterapia y Gestalt.

**Logros:**

- Se logró tener una participación activa del sistema psicosocial lo que permitió obtener un rapport positivo durante el encuentro.
- Se dio un proceso de expresión y reflexión lo que permitió un tener un encuentro intrapersonal de parte del sistema psicosocial.
- Se logró reconocer el tipo de perdón que el sistema psicosocial deseaba tener en su proceso de sanación.
- Se permitió identificar la etapa en la que el sistema psicosocial se encuentra relacionándolo con el conflicto que decidió relatar en la silla vacía.

## Preinforme y postinforme: Comunicación y relaciones asertivas



### FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES

TEMA: Comunicación y relaciones asertivas

TIPO DE ACTIVIDAD: Taller Educativo

NOMBRE DEL TALLER: Comunicándome

#### PRE INFORME: 8 GRUPO

<b>Fecha:</b>	22 de mayo 2021	<b>Duración sesión:</b>	1 hora
<b>Objetivo General Terapéutico:</b>	Fortalecer la comunicación y las relaciones asertivas por parte del sistema psicosocial, por medio de actividades que permitan identificar las dificultades y características de una buena comunicación y relaciones asertivas que posean, con el fin de crear nuevas estrategias de comunicación y establecimiento de sanas relaciones		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	Mujeres víctimas de violencia intrafamiliar.		
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>	Laura Isabel Parra Meneses		

#### DESARROLLO DEL TALLER

<b>Presentación y Bienvenida</b>	<p>Se realizará una bienvenida cordial indicando a los asistentes, se les dará las gracias por participar, se pedirá que de manera rápida cada uno se presente indicando su nombre.</p> <p>Se indicarán las normas generales que tendremos en el espacio para construir un lugar seguro y constructivo para el grupo.</p> <p>Normas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Respetar la palabra de nuestros compañeros. Mantener el micrófono cerrado.</li><li>• Solicitar la palabra para tener un orden correspondiente a la hora de participar.</li><li>• Seguir las instrucciones brindadas por la terapeuta para cada actividad.</li><li>• Estaremos de acuerdo en mantener un espacio fuera de juicios, proporcionaremos una plena confianza para la participación y dispondremos de todas las herramientas necesarias para el desarrollo de nuestro taller.</li></ul>
----------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 1. Actividad Rompe Hielo

<b>Nombre de la actividad:</b>	Teléfono roto
<b>Objetivo:</b>	Generar un espacio lúdico que permita generar rapport y empatía entre el grupo y la terapeuta.



<b>Tiempo:</b>	<b>15 minutos</b>
<b>Recursos:</b>	Video
<b>Procedimiento:</b>	Teniendo en cuenta la técnica centrada en el cliente, se les mostrará una escena de una película en la que se observa un proceso de mala comunicación y las consecuencias de esto, para identificar aquellas posibles causas que generaron una mala comunicación.
<b>Retroalimentación:</b>	¿Qué estrategias o pasos podrías mejorar la comunicación de los personajes?, ¿De cual personaje crees que fue la culpa en la mala comunicación?.
<b>2. Actividad Inicial y Central</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Originalidad del conflicto
<b>Objetivo:</b>	Identificar las distintas visiones que se tienen al momento de presentarse situaciones conflictivas a dentro de una relación familiar o sentimental.
<b>Tiempo:</b>	<b>20 min</b>
<b>Recursos:</b>	Video e imágenes
<b>Procedimiento:</b>	Con base a la técnica Gestalt, se iniciará la actividad dándoles una breve explicación sobre los pasos a seguir para tener una buena comunicación (Expresar las ideas, sentimientos y la necesidad), posterior a esto se les presentarán imágenes en donde haya un conflicto dentro del ambiente familiar, las participantes deberán crear una solución original con el fin de escoger aquella que muestre ser más creativa.
<b>Retroalimentación:</b>	¿Por qué pensaron en esa solución?, ¿Por qué eligieron esa solución?, ¿Se sintieron identificados con alguna situación?, ¿Si pudieran cambiar algo de ella, qué sería y por qué?
<b>3. Actividad de Cierre</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Fotoproyección
<b>Objetivo:</b>	Fortalecer lo aprendido dentro de la comunicación y aplicarlo en las relaciones asertivas, por medio de la fotoproyección.
<b>Tiempo:</b>	<b>20 minutos</b>
<b>Recursos:</b>	Video, hoja, esferos
<b>Procedimiento:</b>	Se tomará en cuenta la técnica centrada en el cliente, en donde se les mostrará una imagen que manifieste una situación que se puede presentar dentro de una relación sentimental, se les pedirá que hablen sobre lo que pudo pasar en el pasado, en el presente y la consecuencia, con base a esto

	se les pedirá que creen una nueva forma de comunicar el problema aplicando los medios de comunicación aprendidos.
<b>Retroalimentación:</b>	¿Qué tan difícil fue crear la historia?, ¿Por qué escogiste esa forma de comunicación?.

#### 4. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DEL TALLER

Indagaremos acerca de cómo se siente, qué se llevan y de qué se dieron cuenta.

#### 5. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS EMPLEADAS

Para la consecución de los objetivos en este taller, se trabajará con técnicas como la Gestalt, corriente donde se estudia y se trabaja con la percepción del sujeto frente a su realidad. Esta técnica permitirá tener en cuenta los significados y configuraciones que existen en el grupo y alrededor de ese punto de partida será más fácil que se establezca un inicio para el camino a la felicidad.

Se utilizará la técnica centrada en el cliente, esta técnica está orientada a la percepción propia del sujeto, de esta forma se identificará qué visión tiene cada uno de los participantes de sí mismo como integrante de una familia, sus aspectos a mejorar y sus fortalezas. Esta técnica permitirá tener en cuenta los significados y configuraciones que existen en el grupo y alrededor de ese punto de partida será más fácil que se establezca un inicio para el reconocimiento de los recursos internos y externos

Estas técnicas se realizan dentro de un **taller educativo** el cual consiste en brindar más información sobre algún tema en especial, que en nuestro caso es la **Comunicación y relaciones asertivas dirigida a mujeres víctimas de violencia intrafamiliar**, creando así un espacio de aprendizaje y reflexión a los participantes.

#### 6. CONDICIONES DEL PROGRAMA SEGÚN ENFOQUE PSICOSOCIAL EMERGENTE

Se tendrán en cuenta las condiciones de un programa orientado a la Rehabilitación psicosocial, tales como:

- Participativo, constructivista
- Enfoque de empoderamiento
- Enfoque de resiliencia, voluntaria.
- Enfoque basado en las competencias.
- Enfoque evolutivo, Enfoque de promoción.
- Enfoque de género, reconocimiento y respeto, orientado hacia el futuro.

#### 7. REFERENTE TEÓRICO

**Expresión de emociones:** Es un vehículo de comunicación a otras personas acerca de la emoción que se está experimentando, lo que permite predecir en cierta medida las conductas que serán más probables del sujeto

**Conflictos en la familia:** Entre la pareja o entre miembros de la familia lleva a un deterioro de la relación o a tensión en el hogar

Los aspectos que crean conflictos en la comunicación en el ámbito familiar y en cualquier otro son los siguientes:

- Miedo o temor.
- Juicios de valores y culpa

- No saber escuchar
- Reproches, interrupciones, sermones y amenazas
- Quitar importancia al problema de las otras contradicciones

**Empatía:** Es la capacidad de comprender la vida emocional de otra persona, casi en toda su complejidad, está referida entre otras cosas a la escucha activa, la comprensión y el apoyo emocional.

**Violencia:** La violencia es el uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene como consecuencia o es muy probable que tenga como consecuencia un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte

**Taller educativo:** Encuentro teórico práctico donde interactúan y se interrelacionan personas con un objetivo común para generar aprendizajes, cambios y reflexión.

**Comunicación Asertiva:** Consiste en la capacidad de expresar sentimientos, ideas u opiniones de manera confiada, clara y partiendo del respeto.

**Comunicación:** Es un modo de intercambio de información entre un emisor y un receptor, en el cual el primero transmite el mensaje y el segundo interpreta y produce una respuesta, de ser necesario

**Los beneficios de la comunicación en familia:** Cuando existe la comunicación en una familia, seguramente se puede afirmar que existe un compañerismo, una complicidad, y un ambiente de unión y afecto en la casa. Pero, sobre todo y lo más importante, es que hay un respeto mutuo y unos valores bien asentados que enraízan con el origen de unas buenas relaciones.

Sin embargo, crear este clima de comunicación en la familia, no es una tarea tan fácil. Hay que ayudar a los hijos con prácticas sobre el terreno, con consejos educativos y, sobre todo, con el ejemplo para crear el clima adecuado que facilite esa comunicación. Es fundamental, que los padres introduzcan en el seno familiar, los mecanismos necesarios que faciliten una Buena comunicación entre los miembros de su familia. Saber escuchar, hablar con el corazón, mantener una actitud asertiva y mostrar empatía son algunas de las actitudes para promover un buen clima de diálogo en casa con los tuyos.

**Familia:** Conjunto de personas unidas por vínculos de matrimonio, parentesco o adopción.

**Empoderamiento:** Adquisición de poder e independencia por parte de un grupo social desfavorecido para mejorar su situación.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

**Tomado de:**

[https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/12698/D%C3%ADaz%20Barbero\\_TFG\\_Educaci%C3%B3n%20Social.pdf?sequence=1](https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/12698/D%C3%ADaz%20Barbero_TFG_Educaci%C3%B3n%20Social.pdf?sequence=1)

**Tomado de:** <https://www.psicologia-online.com/expresion-de-las-emociones-historia-y-caracteristicas>

**Tomado de:** <https://escuelainenka.com/comunicacion-asertiva/>

**Tomado de:** <https://amayaco.com/comunicacion-asertiva/que-es-la-comunicacion-asertiva>

**Tomado de:** <https://cerebrofeliz.org/articulosdah/conflicot-en-familia>.

**Tomado de:** <https://www.lexico.com/es/definicion/empoderamiento>

Tomado de: <https://conceptodefinicion.de/comunicacion/>

Tomado de: <https://psicologiaymente.com/psicologia/empatia>

Tomado de: <https://www.who.int/topics/violence/es/>

Tomado de: <https://psicologiaymente.com/desarrollo/consejos-mejorar-comunicacion-entre-padres-e-hijos>

Tomado de: <https://openmind-global.com/20-rompehielos-para-usar-en-tus-sesiones-de-teletrabajo>

Tomado de: <https://conceptodefinicion.de/familia/>

## 9. ANEXOS

Anexo 1: <https://www.youtube.com/watch?v=vy50ahtpyRI>

Anexo 2:



Situación (Tareas domésticas)



Situación (Tareas escolares)



Situación (Pelea entre hermanos)



Situación (Llegadas tarde)



Situación (Relación padres/hijo)



Situación

(Amistades)

Anexo 3:



## Post informe

**Tema:** Comunicación y relaciones asertivas

**Fecha:** 22/05/2021

**Resumen de la sesión:** Se le dio la bienvenida al grupo y se les indicaron las reglas para el encuentro, acto seguido se indicó el tema a tratar en este encuentro y se iniciaron las actividades.

Se inició con la actividad rompe hielo en donde se presentó una escena de una película en donde se observa una mala comunicación, se les pidió que identificaran a los personajes que realizaron esta mala comunicación y que estrategias o cambios hubieran realizado para que esto no pasara, acto seguido se realizó a retroalimentación y se observó que una base importante de la comunicación para evitar conflictos es la rectificación del mismo mensaje. Teniendo en cuenta esta actividad se inició la actividad inicial y central en donde se trabajó con pasos para realizar una buena comunicación asertiva y esta como podría servir para aplicarla en las relaciones asertivas, se les mostró el video en donde se explicaban las cuatro fases para una buena comunicación, acto seguido se mostraron imágenes con situaciones cotidianas con el fin de aplicar estas cuatro etapas y reconocer como se pueden aplicar en una situación.


Finalmente se realizó la actividad final en la cual se aplicó la fotoproyección, en donde se mostró una imagen con una situación que se puede dar dentro de una relación sentimental o familiar y se les pidió que crearan una historia tomando como base que la foto representa su presente, es decir, debían crear su pasado y futuro, durante la creación de esta historia se les pidió que agregara la comunicación asertiva y la solución a la misma, se realizó la retroalimentación final en donde se observó la importancia de crear canales de comunicación sanos y como la comunicación puede ser una de las bases para mejorar la relaciones interpersonales, familiares y laborales.

**Técnicas empleadas:** Centrada en el cliente y Gestalt.

**Logros:**

- Se logró una participación activa por parte del sistema psicosocial durante la aplicación del taller.
- Se identificó que se deben crear medios o canales de comunicación dependiendo del ciclo vital de la persona a la que se le quiera hacer llegar el mensaje.
- Se observó la importancia de validar las emociones con el fin de sentirlas en el momento propicio con el fin de evitar un conflicto relacionado a las acciones que se realicen tomando de base las emociones.
- Se identificó que la disposición permitirá una buena comunicación y relaciones asertivas, basándose siempre en el respeto, amor, responsabilidad y diálogo.
- Se reconoció la importancia de la empatía en los procesos de comunicación.

## Preinforme y postinforme: Sesión de cierre

 <b>FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES</b> <b>TEMA: Cierre</b> <b>TIPO DE ACTIVIDAD: Taller Educativo</b> <b>NOMBRE DEL TALLER: Final feliz</b>			
<b>PRE INFORME: 9 GRUPO</b>			
<b>Fecha:</b>	01 de junio 2021	<b>Duración sesión:</b>	1 hora
<b>Objetivo General Terapéutico:</b>	Crear un proceso de reflexión por parte del sistema psicosocial, en donde se observe lo aprendido dentro de los encuentros realizados por medio de actividades como la línea del tiempo.		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	Mujeres víctimas de violencia intrafamiliar.		
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>	Laura Isabel Parra Meneses		
<b>DESARROLLO DEL TALLER</b>			
<b>Presentación y Bienvenida</b>	<p>Se realizará una bienvenida cordial indicando a los asistentes, se les dará las gracias por participar, se pedirá que de manera rápida cada uno se presente indicando su nombre.</p> <p>Se indicarán las normas generales que tendremos en el espacio para construir un lugar seguro y constructivo para el grupo.</p> <p>Normas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Respetar la palabra de nuestros compañeros. Mantener el micrófono cerrado.</li><li>• Solicitar la palabra para tener un orden correspondiente a la hora de participar.</li><li>• Seguir las instrucciones brindadas por la terapeuta para cada actividad.</li><li>• Estaremos de acuerdo en mantener un espacio fuera de juicios, proporcionaremos una plena confianza para la participación y dispondremos de todas las herramientas necesarias para el desarrollo de nuestro taller.</li></ul>		
<b>1. Actividad Rompe Hielo</b>			
<b>Nombre de la actividad:</b>	Acróstico		
<b>Objetivo:</b>	Generar un espacio lúdico que permita generar rapport y empatía entre el grupo y la terapeuta.		

<b>Tiempo:</b>	<b>15 minutos</b>
<b>Recursos:</b>	Acróstico
<b>Procedimiento:</b>	Teniendo en cuenta la técnica centrada en el cliente, se les mostrará un acróstico con la palabra <b>DESPEDIDA</b> , en cada una de estas letras deberán poner algo que les haya dejado los encuentros.
<b>Retroalimentación:</b>	¿Qué te pareció la actividad?, ¿Cómo relacionaste esas palabras con <b>DESPEDIDA</b> ?
<b>2. Actividad Inicial y Central</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Línea del tiempo.
<b>Objetivo:</b>	Realizar un proceso retrospectivo en donde se hablen y se traten los temas trabajados en los encuentros realizados.
<b>Tiempo:</b>	<b>20 min</b>
<b>Recursos:</b>	Hoja, colores, imágenes.
<b>Procedimiento:</b>	Con base a la técnica Gestalt, se le pedirá al sistema psicosocial que realice una línea del tiempo en donde se muestren todos los temas tratados, junto con aquellos aprendizajes que estos les brindaron.
<b>Retroalimentación:</b>	¿Qué temas les llamó más la atención?, ¿Cuál crees que es el aprendizaje total de estos encuentros?
<b>3. Actividad de Cierre</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Diploma
<b>Objetivo:</b>	Generar un espacio de reconocimiento y agradecimiento al sistema psicosocial
<b>Tiempo:</b>	<b>20 minutos</b>
<b>Recursos:</b>	Diplomas.
<b>Procedimiento:</b>	Se tomará en cuenta la técnica centrada en el cliente, en donde se les compartirá un diploma y un video en el que se reconoce el proceso por el que el sistema psicosocial ha pasado, brindándoles un reconocimiento y agradecimiento.
<b>Retroalimentación:</b>	Se les compartirán palabras de agradecimiento a cada participante.
<b>4. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DEL TALLER</b>	
Indagaremos acerca de cómo se siente, qué se llevan y de qué se dieron cuenta.	
<b>5. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS EMPLEADAS</b>	

Para la consecución de los objetivos en este taller, se trabajará con técnicas como la Gestalt, corriente donde se estudia y se trabaja con la percepción del sujeto frente a su realidad. Esta técnica permitirá tener en cuenta los significados y configuraciones que existen en el grupo y alrededor de ese punto de partida será más fácil que se establezca un inicio para el camino a la felicidad.

Se utilizará la técnica centrada en el cliente, esta técnica está orientada a la percepción propia del sujeto, de esta forma se identificará qué visión tiene cada uno de los participantes de sí mismo como integrante de una familia, sus aspectos a mejorar y sus fortalezas. Esta técnica permitirá tener en cuenta los significados y configuraciones que existen en el grupo y alrededor de ese punto de partida será más fácil que se establezca un inicio para el reconocimiento de los recursos internos y externos

Estas técnicas están enmarcadas en un proceso de cierre de encuentros por parte del sistema psicosocial, por haber finalizado esta etapa.

## 6. CONDICIONES DEL PROGRAMA SEGÚN ENFOQUE PSICOSOCIAL EMERGENTE

Se tendrán en cuenta las condiciones de un programa orientado a la Rehabilitación psicosocial, tales como:

- Participativo, constructivista
- Enfoque de empoderamiento
- Enfoque de resiliencia, voluntaria.
- Enfoque basado en las competencias.
- Enfoque evolutivo, Enfoque de promoción.
- Enfoque de género, reconocimiento y respeto, orientado hacia el futuro.

## 7. REFERENTE TEÓRICO

**Expresión de emociones:** Es un vehículo de comunicación a otras personas acerca de la emoción que se está experimentando, lo que permite predecir en cierta medida las conductas que serán más probables del sujeto

**Conflictos en la familia:** Entre la pareja o entre miembros de la familia lleva a un deterioro de la relación o a tensión en el hogar

Los aspectos que crean conflictos en la comunicación en el ámbito familiar y en cualquier otro son los siguientes:

- Miedo o temor.
- Juicios de valores y culpa
- No saber escuchar
- Reproches, interrupciones, sermones y amenazas
- Quitar importancia al problema de las otras contradicciones

**Empatía:** Es la capacidad de comprender la vida emocional de otra persona, casi en toda su complejidad, está referida entre otras cosas a la escucha activa, la comprensión y el apoyo emocional.

**Violencia:** La violencia es el uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene como consecuencia o es muy probable que tenga como consecuencia un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte



**Taller educativo:** Encuentro teórico práctico donde interactúan y se interrelacionan personas con un objetivo común para generar aprendizajes, cambios y reflexión.

**Comunicación Asertiva:** Consiste en la capacidad de expresar sentimientos, ideas u opiniones de manera confiada, clara y partiendo del respeto.

**Comunicación:** Es un modo de intercambio de información entre un emisor y un receptor, en el cual el primero transmite el mensaje y el segundo interpreta y produce una respuesta, de ser necesario

**Los beneficios de la comunicación en familia:** Cuando existe la comunicación en una familia, seguramente se puede afirmar que existe un compañerismo, una complicidad, y un ambiente de unión y afecto en la casa. Pero, sobre todo y lo más importante, es que hay un respeto mutuo y unos valores bien asentados que enraízan con el origen de unas buenas relaciones.

Sin embargo, crear este clima de comunicación en la familia, no es una tarea tan fácil. Hay que ayudar a los hijos con prácticas sobre el terreno, con consejos educativos y, sobre todo, con el ejemplo para crear el clima adecuado que facilite esa comunicación. Es fundamental, que los padres introduzcan en el seno familiar, los mecanismos necesarios que faciliten una Buena comunicación entre los miembros de su familia. Saber escuchar, hablar con el corazón, mantener una actitud asertiva y mostrar empatía son algunas de las actitudes para promover un buen clima de diálogo en casa con los tuyos.

**Familia:** Conjunto de personas unidas por vínculos de matrimonio, parentesco o adopción.

**Empoderamiento:** Adquisición de poder e independencia por parte de un grupo social desfavorecido para mejorar su situación.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

## 9. ANEXOS

### Anexo 1



## Post informe

**Fecha: 01/06/2021**

**Resumen de la sesión:** Se dio inicio al encuentro dándoles a conocer que este sería el encuentro de cierre, acto seguido se iniciaron las actividades propuestas. Para la actividad rompe hielo se realizó un acróstico con la palabra despedida en la que debían colocar palabras que dieran a conocer lo aprendido en los encuentros realizados, posteriormente se realizó una línea del tiempo en la que debían separar por orden los encuentros y temáticas a trabajar, en donde colocaran los aprendizajes de cada uno de estos encuentros, se logró identificar que para cada participante los aprendizajes y enseñanzas fueron distintos, sin embargo, se observó uno común y es el valor que ellas tienen sobre sí mismas y la forma en la que se ven actualmente, con relación a su pasado. Se finalizó con la actividad final, la cual consistía en el brindarles un reconocimiento y agradecimiento por haber participado en este proyecto, se les compartió y entregó a cada una su respectivo diploma y video personal en el que se elogiaban y se reconocían sus capacidades y fortalezas.

**Técnicas empleadas:** Centrada en el cliente y Gestalt.

**Logros:**

- Se logró tener una participación activa dentro del espacio del taller.
- Se identificaron las enseñanzas y aprendizajes que los encuentros brindaron a cada una de las participantes.
- Se logró reconocer la visión que el sistema psicosocial tiene de sí mismas relacionándolo a cada una de las temáticas planteadas.
- Se reconoció la importancia de las emociones, la comunicación asertiva, el perdón y la confianza en sí mismas.

**Anexo #7, Preinformes  
postinforme, sujeto**



**FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES**

**TEMA: Autoestima y proyecto de vida.**

**TIPO DE ACTIVIDAD: Taller Educativo**

**NOMBRE DEL TALLER: ¿Quién soy?**

**PREINFORME: 1 Sujeto**

<b>Fecha:</b>	20 de mayo 2021	<b>Duración sesión:</b>	1 hora
<b>Objetivo General Terapéutico:</b>	Identificar la visión que el sistema psicosocial poseen de sí mismas, tomando en cuenta sus recursos, habilidades y capacidades, con el fin de fortalecer la visión que tiene de sí mismas, por medio de actividades relacionadas a la autoestima y proyecto de vida.		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	Mujeres víctimas de violencia intrafamiliar.		
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>	Laura Isabel Parra Meneses		

**DESARROLLO DEL TALLER**

<b>Presentación y Bienvenida</b>	<p>Se realizará una bienvenida cordial indicando a los asistentes, se les dará las gracias por participar, se pedirá que de manera rápida cada uno se presente indicando su nombre.</p> <p>Se indicarán las normas generales que tendremos en el espacio para construir un lugar seguro y constructivo para el grupo.</p> <p>Normas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respetar la palabra de nuestros compañeros. Mantener el micrófono cerrado.</li> <li>• Solicitar la palabra para tener un orden correspondiente a la hora de participar.</li> <li>• Seguir las instrucciones brindadas por la terapeuta para cada actividad.</li> <li>• Estaremos de acuerdo en mantener un espacio fuera de juicios, proporcionaremos una plena confianza para la participación y dispondremos de todas las herramientas necesarias para el desarrollo de nuestro taller.</li> </ul>
----------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**1. Actividad Rompe Hielo**

<b>Nombre de la actividad:</b>	Paseo por el bosque
<b>Objetivo:</b>	Generar un espacio lúdico que permita generar rapport y empatía entre el grupo y la terapeuta.
<b>Tiempo:</b>	<b>15 minutos</b>

<b>Recursos:</b>	Hojas y esferos
<b>Procedimiento:</b>	Por medio de la técnica Gestalt, se les pedirá a las participantes que dibujen un árbol con raíces, hojas y frutos, en las raíces deberán escribir las cualidades positivas que creen poseer, en las ramas aquellas cosas positivas que hacen o han hecho y en sus frutos los éxitos y frutos, esto se realiza con el fin de poder autovalorarse y reconocer el poder que ellas mismas poseen
<b>Retroalimentación:</b>	¿Cómo se sintieron en la actividad?, ¿Cuáles fueron las dificultades presentadas?, ¿Sientes que has cumplido todas tus metas?, ¿Crees que te hace falta algo más para reconocerte?, ¿Cuándo fue la última vez que te permitiste elogiarte?.
<b>2. Actividad Inicial y Central</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Quien soy
<b>Objetivo:</b>	Crear un espacio de introspección que permita reconocer y fortalecer las habilidades, cualidades y visión que el sistema psicosocial tiene de sí mismas.
<b>Tiempo:</b>	<b>30 min</b>
<b>Recursos:</b>	Hojas, recortes, revistas, pegante, lápices, colores.
<b>Procedimiento:</b>	Con base a la técnica Gestalt se les pedirá que realicen un collage en donde cada imagen que escojan represente una cualidad, una habilidad y la forma en la que se ven a sí mismas, para que al finalizar la actividad el sistema psicosocial la comparta con las demás integrantes. De igual manera se hará uso de la técnica de espejo en la que se usará un juego de vestir con el fin de poder identificar y fortalecer la visión que tiene el sistema psicosocial de sí misma en aspectos físicos, en donde se compararán con su pasado y presente.
<b>Retroalimentación:</b>	¿Cómo te sentiste en esta actividad?, ¿Qué cambios puedes reconocer de ti misma y de tu pasado?, ¿Con cuál mujer te identificas más, con la del presente o la del pasado?, ¿Qué cualidades positivas puedes reconocer?, ¿Cuáles fueron las dificultades presentadas?, ¿Qué características crees que debes mejorar?
<b>3. Actividad de Cierre</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Proyecto de vida inverso
<b>Objetivo:</b>	Permitir un espacio de acercamiento consigo mismas por medio de la escritura, para que el sistema psicosocial logre fortalecer la visión de sí mismas y aspectos de su ciclo vital.
<b>Tiempo:</b>	<b>15 minutos</b>

<b>Recursos:</b>	Hojas, esferos.
<b>Procedimiento:</b>	Se tomarán en cuenta la logoterapia en la que se realizará un proyecto de vida inverso, con el fin de identificar sus triunfos a nivel personal y familiar, con el fin de establecer metas a corto, largo y mediano plazo.
<b>Retroalimentación:</b>	¿Cómo te sentiste en la actividad?, ¿Qué te dejó la actividad?, ¿Qué pudiste observar en tu proyecto de vida?.

#### 4. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DEL TALLER

Indagaremos acerca de cómo se siente, qué se llevan y de qué se dieron cuenta.

#### 5. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS EMPLEADAS

Para la consecución de los objetivos en este taller, se trabajará con técnicas como la Gestalt, corriente donde se estudia y se trabaja con la percepción del sujeto frente a su realidad. Esta técnica permitirá tener en cuenta los significados y configuraciones que existen en el grupo y alrededor de ese punto de partida será más fácil que se establezca un inicio para el camino a la felicidad. También se tomará en cuenta la logoterapia la cual es una corriente que está en la búsqueda del ser humano frente a las circunstancias del destino, donde se estudia y se trabaja con la vida, amor, muerte y dolor, el significado del ser y su sentido de vida, tomando en cuenta los valores de experiencia, creación y actitud. También se tendrán en cuenta las técnicas de relajación, la cuales tienen como fin eliminar la tensión que se podría presentar durante la aplicación de las actividades para con los participantes para así poder avanzar de una manera más sencilla y amable durante el taller. Estas técnicas se realizan dentro de un **taller educativo** el cual consiste en brindar más información sobre algún tema en especial, que en nuestro caso es la **Autoestima y proyecto de vida dirigida a mujeres víctimas de violencia intrafamiliar**, creando así un espacio de aprendizaje y reflexión a los participantes.

#### 6. CONDICIONES DEL PROGRAMA SEGÚN ENFOQUE PSICOSOCIAL EMERGENTE

Se tendrán en cuenta las condiciones de un programa orientado a la Rehabilitación psicosocial, tales como:

- Participativo, constructivista
- Enfoque de empoderamiento
- Enfoque de resiliencia, voluntaria.
- Enfoque basado en las competencias.
- Enfoque evolutivo, Enfoque de promoción.
- Enfoque de género, reconocimiento y respeto, orientado hacia el futuro.

#### 7. REFERENTE TEÓRICO

**Expresión de emociones:** Es un vehículo de comunicación a otras personas acerca de la emoción que se está experimentando, lo que permite predecir en cierta medida las conductas que serán más probables del sujeto

**Empatía:** Es la capacidad de comprender la vida emocional de otra persona, casi en toda su complejidad, está referida entre otras cosas a la escucha activa, la comprensión y el apoyo emocional.

**Taller educativo:** Encuentro teórico práctico donde interactúan y se interrelacionan personas con un objetivo común para generar aprendizajes, cambios y reflexión.

**Empoderamiento:** Adquisición de poder e independencia por parte de un grupo social desfavorecido para mejorar su situación.

**Emociones:** Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, una persona, un lugar, un suceso o un recuerdo importante. **Es aquello que sentimos, cuando percibimos algo o a alguien.**

**Felicidad:** La felicidad es un estado emocional que se genera en una persona generalmente cuando ésta alcanza una meta anhelada.

**Amor:** Sentimiento de afecto universal que se tiene hacia una persona, animal o cosa. también hace referencia a un sentimiento de atracción emocional y sexual que se tiene hacia una persona con la que se desea tener una relación o convivencia bajo el mismo techo.

**Libertad:** Facultad o capacidad del ser humano de actuar según sus valores, criterios, razón y voluntad

**Autonomía:** capacidad o condición de desarrollar tareas de una manera independiente.

**Compromiso:** Lograr sus objetivos o éxitos adquiriendo una plenitud plena de felicidad. El compromiso logra que la mente y el ser humano trabaje de manera ardua para conseguir lo que se proponga, superando cualquier obstáculo que se presente en el camino hacia su meta.

**Lealtad:** Virtud que consiste en la obediencia de las normas de fidelidad, honor, gratitud y respeto por alguna cosa o por alguien bien sea hacia una persona, animal, gobierno, comunidad, entre otros

**Sentimiento:** Son las emociones definidas y valoradas racionalmente que determinarán nuestro estado de ánimo.

**Autoestima: Valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma** en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias, está relacionada con la autoimagen, que es el concepto que se tiene de uno propio, y con la autoaceptación, que se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos.

**Amor propio: La aceptación, el respeto, las percepciones, el valor, los pensamientos positivos y consideraciones que tenemos hacia nosotros mismos** y que puede ser apreciado por quienes nos rodean, **El amor propio depende de nuestra voluntad para querernos**, es el reflejo de cómo es la relación y los sentimientos que tenemos por nosotros mismos, hacia nuestro físico, personalidad, carácter, actitudes y comportamientos

**Habilidades: Talento o aptitud** que poseen las personas para desarrollar de manera eficaz alguna tarea, se pueden considerar tanto **innatas** como de **aprendizaje**, pues algunas de ellas solo se adquieren mediante ensayo-error.

**Cualidades:** son las **características** que distinguen y definen a las **personas**, los seres vivos en general y las cosas, puede ser una **característica natural e innata o algo adquirido** con el paso del **tiempo**.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

**Tomado de:**

[https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/12698/D%C3%ADaz%20Barbero\\_TFG\\_Educaci%C3%B3n%20Social.pdf?sequence=1](https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/12698/D%C3%ADaz%20Barbero_TFG_Educaci%C3%B3n%20Social.pdf?sequence=1)

**Tomado de:** <https://www.psicologia-online.com/expresion-de-las-emociones-historia-y-caracteristicas>

**Tomado de:** <https://www.lexico.com/es/definicion/empoderamiento>

**Tomado de:** <https://psicologiaymente.com/psicologia/empatia>

**Tomado de:** <https://www.significados.com/amor/>

**Tomado de:** <https://www.significados.com/libertad/>

**Tomado de:** <https://www.significados.com/autonomia/>

**Tomado de:** <https://www.significados.com/compromiso/>

**Tomado de:** <https://www.significados.com/lealtad/>

**Tomado de:** <https://www.divulgaciondinamica.es/blog/tipos-de-emociones/#:~:text=Las%20emociones%20son%20reacciones%20psicofisiol%C3%B3gicas,cuando%20percibimos%20algo%20o%20a%20alguien.>

**Tomado de:** <https://concepto.de/felicidad/>

**Tomado de:** <https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-sentimientos>

**Tomado de:** <https://www.psicologia-online.com/que-son-los-sentimientos-lista-tipos-y-ejemplos-4606.html>

**Tomado de:** <https://www.significados.com/autoestima/>

**Tomado de:** <https://www.significados.com/amor-propio/>

**Tomado de:** <https://www.psicologia-online.com/habilidades-de-una-persona-lista-y-ejemplos-4904.html>

**Tomado de:** <https://definicion.de/cualidades/>

## 9. ANEXOS

## Post informe

**Tema:** Autoestima y proyecto de vida

**Fecha:** 20/05/2021

**Resumen de la sesión:** Se dio la bienvenida al encuentro, en donde se le indicó el tema a tratar, posteriormente se iniciaron las actividades las cuales iban a tratar el autoestima y proyecto de vida, se comenzó con la actividad rompe hielo, la cual consistía en identificar logros, éxitos y aspectos positivos que ha podido observar en su ciclo vital. Posteriormente y con base a la actividad anterior se le indicó realizar un collage con imágenes en donde se sintiera identificada, cada imagen permitió reconocer un aspecto importante de sí misma y como está se veía a sí misma con respecto a sus cualidades, fortalezas y habilidades, este collage se llevó de la mano con la siguiente actividad la cual consistía en vestir, maquillar y arreglar una muñeca de un juego, con el fin de comparar su pasado con su presente, sus actitudes y la forma de verse a sí misma en su pasado versus en su ahora, reconociendo cambios a nivel físico y mental. Para finalizar se realizó un proyecto de vida inverso con el fin de poder reconocer y fortalecer los logros que ha obtenido en su ciclo vital y como estos se han venido convirtiendo en realidad, de igual manera este espacio permitió reconocer que aún hay aspectos en su vida que quiere mejorar y fortalecer, en especial salir de su zona de confort y el manejo de la frustración.


**Técnicas empleadas:** Gestalt, técnica del espejo y logoterapia

**Logros:**

- Se logró una participación activa por parte del sistema psicosocial.
- Se permitió tener un espacio de introyección en el que el sistema psicosocial logró observarse a sí misma desde una perspectiva distinta.
- Se reconoció que su proyecto de vida y sentido de vida van a estar cambiando continuamente, sin embargo, es la decisión del sistema como afronta esos posibles cambios.
- Se logró tener un espacio en el que reconoció la importancia de observarse a sí misma desde puntos de vista como mental y físico.



## Preinforme y postinforme: Lealtades familiares

 <b>FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES</b> <b>TEMA: Lealtades familiares</b> <b>TIPO DE ACTIVIDAD: Taller Educativo</b> <b>NOMBRE DEL TALLER: Mi juramento</b>			
<b>PREINFORME: 2 Sujeto</b>			
<b>Fecha:</b>	03 de junio 2021	<b>Duración sesión:</b>	1 hora
<b>Objetivo General Terapéutico:</b>	Identificar las lealtades familiares que el sistema psicosocial tenga, con el fin de reconocer si son lealtades positivas o negativas que pueden afectar su calidad de vida, por medio de técnicas como Gestalt, imagería.		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	Mujeres víctimas de violencia intrafamiliar.		
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>	Laura Isabel Parra Meneses		
<b>DESARROLLO DEL TALLER</b>			
<b>Presentación y Bienvenida</b>	<p>Se realizará una bienvenida cordial indicando a los asistentes, se les dará las gracias por participar, se pedirá que de manera rápida cada uno se presente indicando su nombre.</p> <p>Se indicarán las normas generales que tendremos en el espacio para construir un lugar seguro y constructivo para el grupo.</p> <p>Normas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Respetar la palabra de nuestros compañeros. Mantener el micrófono cerrado.</li><li>• Solicitar la palabra para tener un orden correspondiente a la hora de participar.</li><li>• Seguir las instrucciones brindadas por la terapeuta para cada actividad.</li><li>• Estaremos de acuerdo en mantener un espacio fuera de juicios, proporcionaremos una plena confianza para la participación y dispondremos de todas las herramientas necesarias para el desarrollo de nuestro taller.</li></ul>		
<b>1. Actividad Rompe Hielo</b>			
<b>Nombre de la actividad:</b>	Acróstico		
<b>Objetivo:</b>	Generar un espacio lúdico que permita generar rapport y empatía entre el grupo y la terapeuta.		

<b>Tiempo:</b>	<b>15 minutos</b>
<b>Recursos:</b>	Hojas y esferos
<b>Procedimiento:</b>	Por medio de la técnica centrada en el cliente, se le pedirá que realice un acróstico con la palabra <b>LEALTAD</b> , en donde cada letra deberá compartir el significado que el sistema psicosocial entiende sobre esta palabra.
<b>Retroalimentación:</b>	¿Cómo se sintieron en la actividad?, ¿Cuáles fueron las dificultades presentadas?, ¿Cómo puedes relacionar la lealtad con las lealtades familiares?.
<b>2. Actividad Inicial y Central</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Mis lealtades
<b>Objetivo:</b>	Crear un espacio de introspección que permita reconocer las distintas lealtades que el sistema psicosocial posee.
<b>Tiempo:</b>	<b>20 min</b>
<b>Recursos:</b>	Hojas, esferos y video
<b>Procedimiento:</b>	Con base a la técnica Gestalt se le mostrará un video en el que se habla y profundiza en las lealtades familiares, con base al video se le pedirá que realice un listado en donde pueda reconocer cuales lealtades puede observar dentro de su familia y cuáles de ellas aun las está trayendo consigo misma.
<b>Retroalimentación:</b>	¿Cómo te sentiste en esta actividad?, ¿Cuáles fueron las dificultades presentadas?, ¿Qué características crees que debes mejorar?, ¿Cuáles son las lealtades que crees son más importantes de cortar?.
<b>3. Actividad de Cierre</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Mi compromiso
<b>Objetivo:</b>	Tener un espacio de reconocimiento y compromiso en donde el sistema psicosocial busque nuevas estrategias para ir cerrando las lealtades familiares que posea.
<b>Tiempo:</b>	<b>15 minutos</b>
<b>Recursos:</b>	Hojas, esferos.
<b>Procedimiento:</b>	Se tomarán en cuenta la técnica centrada en el cliente y Gestalt, con el fin de crear un espacio en donde el sistema psicosocial busque y cree estrategias que le permitan cerrar o cortar las lealtades que posee a nivel familiar, tomándolas de la actividad central e inicial.
<b>Retroalimentación:</b>	¿Cómo te sentiste en la actividad?, ¿Qué te dejó la actividad?, ¿Con cuál de estas lealtades iniciarías y por qué?.
<b>4. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DEL TALLER</b>	

Indagaremos acerca de cómo se siente, qué se llevan y de qué se dieron cuenta.

## 5. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS EMPLEADAS

Para la consecución de los objetivos en este taller, se trabajará con técnicas como la Gestalt, corriente donde se estudia y se trabaja con la percepción del sujeto frente a su realidad. Esta técnica permitirá tener en cuenta los significados y configuraciones que existen en el grupo y alrededor de ese punto de partida será más fácil que se establezca un inicio para el camino a la felicidad.

Se utilizará la técnica centrada en el cliente, esta técnica está orientada a la percepción propia del sujeto, de esta forma se identificará qué visión tiene el sistema psicosocial de sí mismo como integrante de una familia, aspectos a mejorar y sus fortalezas, Esta técnica permitirá tener en cuenta los significados y configuraciones que existen dentro del sistema.

También se tendrán en cuenta las técnicas de relajación, la cuales tienen como fin eliminar la tensión que se podría presentar durante la aplicación de las actividades para con los participantes para así poder avanzar de una manera más sencilla y amable durante el taller. Estas técnicas se realizan dentro de un **taller educativo** el cual consiste en brindar más información sobre algún tema en especial, que en nuestro caso es la **Lealtades familiares dirigida a mujeres víctimas de violencia intrafamiliar**, creando así un espacio de aprendizaje y reflexión a los participantes.

## 6. CONDICIONES DEL PROGRAMA SEGÚN ENFOQUE PSICOSOCIAL EMERGENTE

Se tendrán en cuenta las condiciones de un programa orientado a la Rehabilitación psicosocial, tales como:

- Participativo, constructivista
- Enfoque de empoderamiento
- Enfoque de resiliencia, voluntaria.
- Enfoque basado en las competencias.
- Enfoque evolutivo, Enfoque de promoción.
- Enfoque de género, reconocimiento y respeto, orientado hacia el futuro.

## 7. REFERENTE TEÓRICO

**Expresión de emociones:** Es un vehículo de comunicación a otras personas acerca de la emoción que se está experimentando, lo que permite predecir en cierta medida las conductas que serán más probables del sujeto

**Empatía:** Es la capacidad de comprender la vida emocional de otra persona, casi en toda su complejidad, está referida entre otras cosas a la escucha activa, la comprensión y el apoyo emocional.

**Taller educativo:** Encuentro teórico práctico donde interactúan y se interrelacionan personas con un objetivo común para generar aprendizajes, cambios y reflexión.

**Empoderamiento:** Adquisición de poder e independencia por parte de un grupo social desfavorecido para mejorar su situación.

**Emociones:** Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, una persona, un lugar, un suceso o un recuerdo importante. **Es aquello que sentimos, cuando percibimos algo o a alguien.**

**Autonomía:** capacidad o condición de desarrollar tareas de una manera independiente.

**Lealtad:** Virtud que consiste en la obediencia de las normas de fidelidad, honor, gratitud y respeto por alguna cosa o por alguien bien sea hacia una persona, animal, gobierno, comunidad, entre otros

**Compromiso:** Lograr sus objetivos o éxitos adquiriendo una plenitud plena de felicidad. El compromiso logra que la mente y el ser humano trabaje de manera ardua para conseguir lo que se proponga, superando cualquier obstáculo que se presente en el camino hacia su metal.

**Autoestima: Valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma** en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias, está relacionada con la autoimagen, que es el concepto que se tiene de uno propio, y con la autoaceptación, que se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos.

**Amor propio: La aceptación, el respeto, las percepciones, el valor, los pensamientos positivos y consideraciones que tenemos hacia nosotros mismos** y que puede ser apreciado por quienes nos rodean, **El amor propio depende de nuestra voluntad para querernos**, es el reflejo de cómo es la relación y los sentimientos que tenemos por nosotros mismos, hacia nuestro físico, personalidad, carácter, actitudes y comportamientos.

**Lealtades invisibles:** Son patrones de conducta repetitivos que vienen sucediendo desde generaciones atrás, nos obligan a pagar deudas ajenas a costa de nuestra propia vida o salud o beneficio, Por esta razón estamos unidos con hilos invisibles que nos unen para bien o para mal con los ancestros del sistema familiar.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

Tomado de:

[https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/12698/D%C3%ADaz%20Barbero\\_TFG\\_Educaci%C3%B3n%20Social.pdf?sequence=1](https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/12698/D%C3%ADaz%20Barbero_TFG_Educaci%C3%B3n%20Social.pdf?sequence=1)

Tomado de: <https://www.psicologia-online.com/expresion-de-las-emociones-historia-y-caracteristicas>

Tomado de: <https://www.lexico.com/es/definicion/empoderamiento>

Tomado de: <https://psicologiaymente.com/psicologia/empatia>

Tomado de: <https://www.significados.com/amor/>

Tomado de: <https://www.significados.com/autonomia/>

Tomado de: <https://www.significados.com/compromiso/>

Tomado de: <https://www.significados.com/lealtad/>

Tomado de: <https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-sentimientos>

Tomado de: <https://www.significados.com/autoestima/>

Tomado de: <https://www.significados.com/amor-propio/>

Tomado de: <https://www.psicologia-online.com/habilidades-de-una-persona-lista-y-ejemplos-4904.html>

Tomado de: <https://definicion.de/cualidades/>

Tomado de: <https://www.monicafuste.com/como-identificar-las-lealtades-familiares-inconscientes-que-te-sabotean/>

Tomado de:

<https://www.facebook.com/photo?fbid=137726694648085&set=pcb.137726731314748>

Tomado de: <https://luzymovimientoespacio.com/lealtades-familiares/>

## 9. ANEXOS

Anexo 1: [https://www.youtube.com/watch?v=03-wUo8rhL4&t=339s&ab\\_channel=M%C3%B2nicaFust%C3%A9M%C3%B2nicaFust%C3%A9](https://www.youtube.com/watch?v=03-wUo8rhL4&t=339s&ab_channel=M%C3%B2nicaFust%C3%A9M%C3%B2nicaFust%C3%A9)

### Ejemplos de lealtades:

**Sistemas familiares**

Los ejemplos de lealtades invisibles más comunes son:

- El abuelo infiel o golpeador, el familiar que ha cometido un crimen o asesinato.
- La mujer que no se casó porque su madre se quedará sola.
- Los abortos provocados, las faltas graves y los asesinatos.
- El que siempre se le pasa enfermo, en realidad está buscando que le paguen algo a él/ella o algún ancestro.
- La mujer adulta que está infeliz porque su madre o abuela lo fue.

**Dra Patricia Medina**

## Post informe

Tema: Lealtades Familiares

**Fecha: 03/06/2021**

**Resumen de la sesión:** Se dio la bienvenida al taller educativo indicándole el tema a tratar en el encuentro, acto seguido se iniciaron las actividades planteadas para este encuentro.

Se inició con la actividad rompe hielo en la que se le indicó que debía realizar un acróstico con la palabra lealtad y en cada una de ellas debía poner lo que para ella significaba esta palabra, con el fin de reconocer cual es la definición que el sistema psicosocial tiene acerca de esta palabra, acto seguido se le preguntó cómo podría relacionar esta definición con las lealtades familiares, que anteriormente se le brindó una breve explicación.

Con base a lo compartido en la anterior actividad se empezó la actividad inicial y central en donde se le mostró un video en el que se profundizaba más sobre las lealtades familiares y como se pueden manejar, con base a esto se le pidió que dibujara tres círculos que representaban su pasado, presente y futuro y pusiera situaciones en cada una de ellas que cree habían tenido impacto en su vida, posteriormente se le pidió que uniera aquellas que creía que tuvieran relación alguna, esto permitió reconocer las lealtades familiares que el sistema psicosocial poseía.


Teniendo en cuenta lo anterior se aplicó la actividad final en la que se buscaba crear compromisos o estrategias en donde se pudieran trabajar las lealtades identificadas en la actividad inicial y central, esto permitió crear unos pasos para poder ir rompiendo con estas lealtades familiares que el sistema psicosocial poseía.

**Técnicas empleadas:** Gestalt y centrada en el cliente

**Logros:**

- Se logró una participación activa por parte del sistema psicosocial.
- Se identificaron los tipos de lealtades que el sistema psicosocial posee.
- Se logró reconocer las lealtades que el sistema psicosocial ha venido trabajando a lo largo de su ciclo vital.
- Se reconoció la necesidad de poner en práctica los compromisos con el fin de romper estas lealtades y que estas ya no se repitan en la nueva generación.
- Se lograron realizar estrategias con el fin de iniciar el proceso de desligamiento de las lealtades familiares.

## Preinforme y postinforme: Manejo del tiempo

 <b>FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES</b> <b>TEMA: Manejo del tiempo</b> <b>TIPO DE ACTIVIDAD: Taller Educativo</b> <b>NOMBRE DEL TALLER: Suena el reloj</b>			
<b>PREINFORME: 3 Sujeto</b>			
<b>Fecha:</b>	05 de junio 2021	<b>Duración sesión:</b>	1 hora
<b>Objetivo General Terapéutico:</b>	Analizar la forma en el que el sistema psicosocial ordena su tiempo, con el fin de crear estrategias que le permitan mejorar las interrelaciones e interacciones, a partir de técnicas como centrada en el cliente y técnicas de relajación.		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	Mujeres víctimas de violencia intrafamiliar.		
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>	Laura Isabel Parra Meneses		
<b>DESARROLLO DEL TALLER</b>			
<b>Presentación y Bienvenida</b>	<p>Se realizará una bienvenida cordial indicando a los asistentes, se les dará las gracias por participar, se pedirá que de manera rápida cada uno se presente indicando su nombre.</p> <p>Se indicarán las normas generales que tendremos en el espacio para construir un lugar seguro y constructivo para el grupo.</p> <p>Normas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Respetar la palabra de nuestros compañeros. Mantener el micrófono cerrado.</li><li>• Solicitar la palabra para tener un orden correspondiente a la hora de participar.</li><li>• Seguir las instrucciones brindadas por la terapeuta para cada actividad.</li><li>• Estaremos de acuerdo en mantener un espacio fuera de juicios, proporcionaremos una plena confianza para la participación y dispondremos de todas las herramientas necesarias para el desarrollo de nuestro taller.</li></ul>		
<b>1. Actividad Rompe Hielo</b>			
<b>Nombre de la actividad:</b>	Rompecabezas		
<b>Objetivo:</b>	Generar un espacio lúdico que permita generar rapport y empatía entre el grupo y la terapeuta.		

<b>Tiempo:</b>	<b>15 minutos</b>
<b>Recursos:</b>	Rompecabezas
<b>Procedimiento:</b>	Con base en la técnica centrada en el cliente, se enviará un link en donde se encuentra un rompecabezas, el cual deberá armar en el menor tiempo posible, con el fin de poder identificar las falencias en el manejo de la presión y en la forma en la que maneja su tiempo.
<b>Retroalimentación:</b>	¿Cómo se sintieron en la actividad?, ¿Cuáles fueron las dificultades presentadas?, ¿Si pudieras volver a realizar el rompecabezas, crees que lo podrías hacer con mayor facilidad?, ¿Cómo relacionas esta actividad al manejo del tiempo?.
<b>2. Actividad Inicial y Central</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Ruleta del tiempo
<b>Objetivo:</b>	Crear un espacio de introspección que permita reconocer la rutina del sistema psicosocial y como maneja el tiempo dentro de su rutina diaria.
<b>Tiempo:</b>	<b>30 min</b>
<b>Recursos:</b>	Hoja y esfero
<b>Procedimiento:</b>	Con base a la técnica Gestalt se le pedirá al sistema psicosocial que realice un círculo en donde se marquen las 24h del día, acto seguido deberá marcar las horas en donde realiza alguna actividad enfocada en su rutina diaria, posteriormente se le indicará que en cada una de estas actividades marque el nivel de consumo energético (+++) cuando estas aportan mayor energía y vitalidad, (-) cuando sean actividades que disminuyan su nivel energético, de igual manera deberá señalar cuales de estas actividades son más importantes.
<b>Retroalimentación:</b>	¿Cómo te sentiste en esta actividad?, ¿Qué cambios puedes reconocer de ti misma y de tu pasado?, ¿Qué actividades crees que podrías dejar de realizar?, Escoge cinco actividades que creas que pueden suplir y completar las demás, ¿Por qué elegiste esas?
<b>3. Actividad de Cierre</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Una nueva rutina
<b>Objetivo:</b>	Tener un espacio de creación, en donde el sistema psicosocial se permita realizar una nueva rutina diaria, tomando como base la actividad central.
<b>Tiempo:</b>	<b>15 minutos</b>
<b>Recursos:</b>	Hojas, esferos.



<b>Procedimiento:</b>	Se tomarán en cuenta la técnica centrada en el cliente, en donde se le indicará al sistema que debe crear una nueva rutina diaria, en donde tenga en cuenta las actividades que matutíamente realiza y el grado de importancia que estas tienen en su cotidiano vivir.
<b>Retroalimentación:</b>	¿Cómo te sentiste en la actividad?, ¿Qué te dejó la actividad?, ¿Crees que puedes aplicar esta nueva rutina?

#### 4. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DEL TALLER

Indagaremos acerca de cómo se siente, qué se llevan y de qué se dieron cuenta.

#### 5. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS EMPLEADAS

Para la consecución de los objetivos en este taller, se trabajará con técnicas como la Gestalt, corriente donde se estudia y se trabaja con la percepción del sujeto frente a su realidad. Esta técnica permitirá tener en cuenta los significados y configuraciones que existen en el grupo y alrededor de ese punto de partida será más fácil que se establezca un inicio para el camino a la felicidad.

Se utilizará la técnica centrada en el cliente, esta técnica está orientada a la percepción propia del sujeto, de esta forma se identificará qué visión tiene cada uno de los participantes de sí mismo como integrante de una familia, sus aspectos a mejorar y sus fortalezas. Esta técnica permitirá tener en cuenta los significados y configuraciones que existen en el sistema psicosocial y así reconocer con mayor facilidad la manera en el que este maneja su tiempo. También se tendrán en cuenta las técnicas de relajación, la cuales tienen como fin eliminar la tensión que se podría presentar durante la aplicación de las actividades para con los participantes para así poder avanzar de una manera más sencilla y amable durante el taller. Estas técnicas se realizan dentro de un **taller educativo** el cual consiste en brindar más información sobre algún tema en especial, que en nuestro caso es la **Manejo del tiempo dirigida a mujeres víctimas de violencia intrafamiliar**, creando así un espacio de aprendizaje y reflexión a los participantes.

#### 6. CONDICIONES DEL PROGRAMA SEGÚN ENFOQUE PSICOSOCIAL EMERGENTE

Se tendrán en cuenta las condiciones de un programa orientado a la Rehabilitación psicosocial, tales como:

- Participativo, constructivista
- Enfoque de empoderamiento
- Enfoque de resiliencia, voluntaria.
- Enfoque basado en las competencias.
- Enfoque evolutivo, Enfoque de promoción.
- Enfoque de género, reconocimiento y respeto, orientado hacia el futuro.

#### 7. REFERENTE TEÓRICO

**Importancia de manejar el tiempo:** La falta de tiempo provoca: Estrés, problemas en nuestras relaciones, baja productividad y rendimiento en cualquier tipo de actividades: familiares, sociales, laborales, etc. Una de las causas más importantes del estrés, es la falta de

tiempo necesario para llevar a cabo el trabajo o actividades pendientes. Por lo tanto, cada vez que perdemos el tiempo, nos exponemos a un posible estresor.

### **Enemigos del tiempo:**

- **La prisa:** Vivir apurado perjudica nuestra salud y afecta los resultados de nuestras acciones. En ocasiones, incluso perdemos más tiempo porque tenemos que corregir los errores debidos a la prisa.

**Fijarse metas demasiado difíciles:** Cuya importancia no amerita del tiempo que requieren.

**Falta de organización:** No saber dónde quedaron las cosas, olvidar citas o tareas pendientes, etc., provoca mayor pérdida de tiempo o que se acumulen las actividades que tenemos que llevar a cabo, provocando mucho estrés.

**La creencia errónea** de que estar muy ocupado es ser productivo, valioso o muy eficiente. Esta creencia busca la cantidad y no la calidad de nuestras acciones.

**Falta de información.**- Cuando tenemos a la mano lo que necesitamos para llevar a cabo una tarea o si sabemos el tiempo que necesitamos para llevarla a cabo, somos mucho más eficientes y nos estresamos menos.

**Incapacidad para decir que no.**

**Falta de autodisciplina.**- No tener la voluntad necesaria para hacer primero lo indispensable o importante y después lo que deseamos.

**Posponer:** Dejando que se acumulen las tareas pendientes, hasta que nos es imposible hacerlas todas.

**Indecisión:** La dificultad para tomar decisiones provoca, además de angustia, una pérdida de tiempo importante.

**No se planea:** Por lo que se pierde el tiempo en cosas poco importantes o se planea demasiado, quedándose en los planes, sin pasar a la acción.

**Dificultad para establecer prioridades.**

**Querer hacer demasiadas cosas** en muy poco tiempo.

Esto puede estar relacionado con una autoestima baja, perfeccionismo, creencias equivocadas, etc.

**Administración de tiempo:** Administrar el tiempo implica una serie de estrategias que permiten realizar las actividades en el momento adecuado de manera eficaz y apropiada (Quesada, R. 1991).

### **Estrategias para administrar el tiempo:**

1. **Establecer objetivos y prioridades:** Selecciona y prioriza las tareas que debes hacer para alcanzar tus objetivos
2. **Herramientas para la gestión del tiempo:** Hace referencia al uso del tiempo de una manera eficaz con técnicas donde, por ejemplo, se planifica un horario, se realiza un listado para descartar tareas realizadas o se utiliza una agenda.
3. **Preferencias por la organización:** Consiste en las formas en que el estudiante aborda sus tareas y las planifica de manera adecuada.
4. **Percepción de control sobre el tiempo:** Se refiere al control que tiene el estudiante sobre el tiempo, así como la planificación de las actividades a realizar con un tiempo determinado, esto hace que el estudiante vea el tiempo corto o largo de acuerdo con sus hábitos.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

Tomado de: <https://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/manejo-tiempo.html>

Tomado de:

[http://eduvirtual.uniagustiniana.edu.co/home/images/Cartilla3\\_Manejo\\_del\\_tiempo.pdf](http://eduvirtual.uniagustiniana.edu.co/home/images/Cartilla3_Manejo_del_tiempo.pdf)

Tomado de: <https://dpersonas.com/2020/02/21/10-consejos-para-mejorar-tu-gestion-del-tiempo/>

## 9. ANEXOS

Anexo 1: <https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=3cf08d94e740>,  
<https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=183f223063a7>



Anexo 2:



## Post informe

**Tema:** Manejo del tiempo

**Fecha:** 05/05/2021

**Resumen de la sesión:** Se dio la bienvenida al encuentro programado y se le compartió el tema a manejar, acto seguido se iniciaron con las actividades propuestas, en las que se le indicó al sistema psicosocial la primera actividad la cual consistía en realizar un rompecabezas virtual en el menor tiempo posible, con el fin de reconocer como el sistema psicosocial maneja las emociones en especial en situaciones en donde exista presión y como esto hace que afecte la forma en la que se maneja el tiempo, acto seguido se inició con la actividad inicial y central, en esta actividad se planteó realizar la rutina diaria del sistema psicosocial y reconocer que o cuales actividades que realiza son las que le quitan vitalidad y cuales las que le brinda vitalidad y le hacen sentirse mejor a nivel físico y emocional, se logró observar que las principales actividades que afectan su estado físico y emocional son aquellas relacionadas al trabajo y al cuidado de los demás, mientras que, aquellas que brindan mayor vitalidad son en las que el sistema psicosocial se permite un tiempo consigo misma.


Con base a lo anterior se inició con la actividad final en la que le indicó crear una nueva rutina diaria tomando en cuenta las observaciones que había hecho en su actual rutina diaria, se identificó que las actividades relacionadas con el trabajo serían aquellas que realizaría de primeras con el fin de poder dedicar el tiempo restante a su hijo y emprendimiento, se buscaron formas de poder aplicar esta nueva rutina para mejorar el manejo del tiempo el sistema psicosocial.

**Técnicas empleadas:** Gestalt y centrada en el cliente

**Logros:**

- Se logró una participación activa por parte del sistema psicosocial.
- Se logró identificar aquellas actividades que generaban mayor dificultad para lograr finalizarlas.
- Se observó y reconoció la importancia de buscar la motivación en las actividades para poder realizarlas con una actitud positiva.
- Se reconoció la importancia del manejo de las emociones en especial cuando se presentan en situaciones en donde hay mayor exigencia física y emocional.
- Se identificó la importancia de analizar y reflexionar sobre las actividades realizadas por el sistema psicosocial y como las está llevando a cabo.

**Anexo #8, Preinformes  
postinforme, Otros y  
contexto complejo**

 <b>FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES</b> <b>TEMA: Manejo de emociones</b> <b>TIPO DE ACTIVIDAD: Taller Educativo</b> <b>NOMBRE DEL TALLER: Pastel de las emociones</b>			
<b>PREINFORME: 1 Otros y contexto complejo</b>			
<b>Fecha:</b>	23 de abril 2021	<b>Duración n sesión:</b>	1 hora
<b>Objetivo General Terapéutico:</b>	Crear un espacio que permita reconocer la diferencia que se presentan entre la emoción y el sentimiento, con el fin de adquirir nuevos conocimientos sobre el tema, a partir de técnicas como la Gestalt que permitirá centrarse en el aquí y ahora.		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	Familia nuclear, extensa y amistades del sistema psicosocial		
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>	Laura Isabel Parra Meneses		
<b>DESARROLLO DEL TALLER</b>			
<b>Presentación y Bienvenida</b>	<p>Se realizará una bienvenida cordial indicando a los asistentes, se les dará las gracias por participar, se pedirá que de manera rápida cada uno se presente indicando su nombre.</p> <p>Se indicarán las normas generales que tendremos en el espacio para construir un lugar seguro y constructivo para el grupo.</p> <p>Normas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respetar la palabra de nuestros compañeros. Mantener el micrófono cerrado.</li> <li>• Solicitar la palabra para tener un orden correspondiente a la hora de participar.</li> <li>• Seguir las instrucciones brindadas por la terapeuta para cada actividad.</li> <li>• Estaremos de acuerdo en mantener un espacio fuera de juicios, proporcionaremos una plena confianza para la participación y dispondremos de todas las herramientas necesarias para el desarrollo de nuestro taller.</li> </ul>		
<b>1. Actividad Inicial y Central</b>			
<b>Nombre de la actividad:</b>	Pastel de las emociones		
<b>Objetivo:</b>	Crear un espacio que permita reconocer la diferencia que se presentan entre la emoción y el sentimiento, con el fin de adquirir nuevos		

	conocimientos sobre el tema, a partir de técnicas como la Gestalt que permitirá centrarse en el aquí y ahora.
<b>Tiempo:</b>	<b>20 min</b>
<b>Recursos:</b>	Hoja, lápices y colores.
<b>Procedimiento:</b>	Se le dará la bienvenida al encuentro del día, en donde se les indicará el tema a trabajar y su objetivo, posteriormente se presentarán a las talleristas para iniciar las actividades. Para iniciar el taller se les preguntará sobre la diferencia entre emoción y sentimiento, qué piensan sobre estas dos palabras y si están significan lo mismo, posteriormente a que los participantes compartan sus pensamientos se les mostrará un video el cual habla sobre la diferencia de estas dos palabras y sus respectivos ejemplos, para finalizar se les pedirá que en una hoja creen un pastel con sus respectivos ingredientes en donde sean utilizados las emociones que cada participante creen que son los más importantes. Esto permitirá que el sistema psicosocial logre reconocer con mayor facilidad cuales son las emociones y cuando se presentan.
<b>Retroalimentación:</b>	¿Por qué escogiste esas emociones?, ¿Qué estrategias podrías utilizar para reconocer y manejar las emociones que se presentan en tu vida cotidiana?.

## 2. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DEL TALLER

Indagaremos acerca de cómo se siente, qué se llevan. Posterior a la retroalimentación y a la actividad se les dará paso a las demás actividades planteadas, en donde se manejará más a fondo el manejo de emociones.

## 3. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS EMPLEADAS

Para la consecución de los objetivos en este taller, se trabajará con técnicas como la Gestalt, corriente donde se estudia y se trabaja con la percepción del sujeto frente a su realidad. Esta técnica permitirá tener en cuenta los significados y configuraciones que existen en el grupo y alrededor de ese punto de partida será más fácil que se establezca un inicio para el camino a la felicidad. Esta técnica se realiza dentro de un **taller educativo** el cual consiste en brindar más información sobre algún tema en especial, que en nuestro caso es **El manejo de emociones dirigida a otros y contexto complejo**, creando así un espacio de aprendizaje y reflexión a los participantes.

## 4. CONDICIONES DEL PROGRAMA SEGÚN ENFOQUE PSICOSOCIAL EMERGENTE

Se tendrán en cuenta las condiciones de un programa orientado a la Rehabilitación psicosocial, tales como:

- Participativo, constructivista
- Enfoque de empoderamiento
- Enfoque de resiliencia, voluntaria.
- Enfoque basado en las competencias.
- Enfoque evolutivo, Enfoque de promoción.

- Enfoque de género, reconocimiento y respeto, orientado hacia el futuro.

## 5. REFERENTE TEÓRICO

**Expresión de emociones:** Es un vehículo de comunicación a otras personas acerca de la emoción que se está experimentando, lo que permite predecir en cierta medida las conductas que serán más probables del sujeto

**Empatía:** Es la capacidad de comprender la vida emocional de otra persona, casi en toda su complejidad, está referida entre otras cosas a la escucha activa, la comprensión y el apoyo emocional.

**Taller educativo:** Encuentro teórico práctico donde interactúan y se interrelacionan personas con un objetivo común para generar aprendizajes, cambios y reflexión.

**Empoderamiento:** Adquisición de poder e independencia por parte de un grupo social desfavorecido para mejorar su situación.

**Emociones:** Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, una persona, un lugar, un suceso o un recuerdo importante. **Es aquello que sentimos, cuando percibimos algo o a alguien.**

**Felicidad:** La felicidad es un estado emocional que se genera en una persona generalmente cuando ésta alcanza una meta anhelada

**Alegría:** Sensación agradable de satisfacción y bienestar

**Ira:** Sentimiento de enfado, irritabilidad o indignación.

**Tristeza:** Sensación de desdicha o infelicidad.

**Miedo:** Aprehensión provocada generalmente por sensación de amenaza, peligro o dolor.

**Asco:** Intenso desagrado hacia algo repulsivo o repugnante.

**Amor:** Sentimiento de afecto universal que se tiene hacia una persona, animal o cosa. también hace referencia a un sentimiento de atracción emocional y sexual que se tiene hacia una persona con la que se desea tener una relación o convivencia bajo el mismo techo.

**Libertad:** Facultad o capacidad del ser humano de actuar según sus valores, criterios, razón y voluntad

**Autonomía:** capacidad o condición de desarrollar tareas de una manera independiente.

**Compromiso:** Lograr sus objetivos o éxitos adquiriendo una plenitud plena de felicidad. El compromiso logra que la mente y el ser humano trabaje de manera ardua para conseguir lo que se proponga, superando cualquier obstáculo que se presente en el camino hacia su meta.

**Lealtad:** Virtud que consiste en la obediencia de las normas de fidelidad, honor, gratitud y respeto por alguna cosa o por alguien bien sea hacia una persona, animal, gobierno, comunidad, entre otros

**Sentimiento:** Son las emociones definidas y valoradas racionalmente que determinarán nuestro estado de ánimo.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

**Tomado de:**

[https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/12698/D%C3%ADaz%20Barbero\\_TFG\\_Educaci%C3%B3n%20Social.pdf?sequence=1](https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/12698/D%C3%ADaz%20Barbero_TFG_Educaci%C3%B3n%20Social.pdf?sequence=1)

**Tomado de:** <https://www.psicologia-online.com/expresion-de-las-emociones-historia-y-caracteristicas>

Tomado de: <https://www.lexico.com/es/definicion/empoderamiento>

Tomado de: <https://psicologiaymente.com/psicologia/empatia>

Tomado de: <https://www.significados.com/amor/>

Tomado de: <https://www.significados.com/libertad/>

Tomado de: <https://www.significados.com/autonomia/>

Tomado de: <https://www.significados.com/compromiso/>

Tomado de: <https://www.significados.com/lealtad/>

Tomado de: <https://www.divulgaciondinamica.es/blog/tipos-de-emociones/#:~:text=Las%20emociones%20son%20reacciones%20psicofisiol%C3%B3gicas,cuando%20percibimos%20algo%20o%20a%20alguien.>

Tomado de: <https://concepto.de/felicidad/>

Tomado de: <https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-sentimientos>

Tomado de: <https://www.psicologia-online.com/que-son-los-sentimientos-lista-tipos-y-ejemplos-4606.html>

## 9. ANEXOS

### Anexo 1

#### Enlace del video:

[https://www.youtube.com/watch?v=ZtX\\_k7jzMGs&ab\\_channel=Did%C3%A1cticaEspecializada](https://www.youtube.com/watch?v=ZtX_k7jzMGs&ab_channel=Did%C3%A1cticaEspecializada)



## Post informe

**Tema:** Manejo de emociones

**Fecha:** 23 de abril de 2021

**Resumen de la sesión:** Se realizó un taller educativo en donde se manejó el tema de manejo de emociones, se dio inicio a este dándoles la bienvenida a los participantes y posteriormente con una breve explicación sobre cómo manejar las emociones dentro del ambiente familiar por parte de la coordinadora de prácticas de la universidad Antonio Nariño, de la facultad de Terapias Psicosociales.

Se continuó con el programa, en el que se trató el tema de manejo de emociones en el que se indagó sobre el significado que el sistema psicosocial le daba a la emoción y sentimiento, acto seguido se les presentó un video el cual hablaba a profundidad sobre el significado de cada uno de ellos, junto con su respectivo ejemplo. Dentro del video se daban unas preguntas relacionadas a una historia contada, de la cual se tomaron algunas para poder profundizar más en el tema con los participantes con el fin de poder reconocer con mayor facilidad la diferencia entre emoción y sentimiento.


Posteriormente se dio la siguiente actividad en la que el sistema psicosocial debía realizar un pastel de emociones, en las que debía poner los ingredientes (emociones) que creía más importantes y las que más se han reflejado en su cotidiano vivir, al finalizar se les pidió que compartieran sus ingredientes y se realizó una reflexión acerca de la importancia de ser conscientes de nuestras emociones y la capacidad que cada persona tiene de tomar la decisión de cómo actuar frente a un evento que le cause una emoción y luego un sentimiento. Como cierre se les dio paso a las demás compañeras las cuales tenían otras actividades relacionadas con el manejo de emociones.

**Técnicas empleadas:** Gestalt

**Logros:**

- Se logró tener una participación activa del sistema psicosocial lo que permitió obtener un rapport positivo durante el encuentro.
- El sistema psicosocial reconoció la diferencia entre emoción y sentimiento logrando así poder realizar la actividad del “pastel de emociones” con mayor facilidad.
- Se logró tener un espacio de conversación relacionado con este tema, dando a conocer estrategias y herramientas para el manejo de las emociones.
- Se logró identificar cómo se dan las emociones, en qué momento y en qué situación.
- El sistema psicosocial reconoció la importancia de las llamadas emociones negativas y positivas.

## Preinforme y postinforme: Resiliencia

 <b>FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES</b> <b>TEMA: Resiliencia</b> <b>TIPO DE ACTIVIDAD: Taller Educativo</b> <b>NOMBRE DEL TALLER: Creatividad.</b>			
<b>PREINFORME: 2 Otros y contexto complejo</b>			
<b>Fecha:</b>	21 de mayo 2021	<b>Duración sesión:</b>	1 hora
<b>Objetivo General Terapéutico:</b>	Crear un espacio en el que se profundice el significado sobre la resiliencia y la forma en la que este se puede ir presentando a lo largo del ciclo vital, con el fin de fortalecer el significado que el sistema psicosocial le da, por medio del acompañamiento psicosocial.		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	Familia nuclear, extensa y amistades del sistema psicosocial		
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>	Laura Isabel Parra Meneses		
<b>DESARROLLO DEL TALLER</b>			
<b>Presentación y Bienvenida</b>	<p>Se realizará una bienvenida cordial indicando a los asistentes, se les dará las gracias por participar, se pedirá que de manera rápida cada uno se presente indicando su nombre.</p> <p>Se indicarán las normas generales que tendremos en el espacio para construir un lugar seguro y constructivo para el grupo.</p> <p>Normas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Respetar la palabra de nuestros compañeros. Mantener el micrófono cerrado.</li><li>• Solicitar la palabra para tener un orden correspondiente a la hora de participar.</li><li>• Seguir las instrucciones brindadas por la terapeuta para cada actividad.</li><li>• Estaremos de acuerdo en mantener un espacio fuera de juicios, proporcionaremos una plena confianza para la participación y dispondremos de todas las herramientas necesarias para el desarrollo de nuestro taller.</li></ul>		
<b>1. Actividad Inicial y Central</b>			
<b>Nombre de la actividad:</b>	Yo tengo, yo soy, yo estoy y yo puedo		
<b>Objetivo:</b>	Crear un espacio en el que se profundice el significado sobre la resiliencia y la forma en la que este se puede ir presentando a lo largo		

	del ciclo vital, con el fin de fortalecer el significado que el sistema psicosocial le da, por medio del acompañamiento psicosocial.
<b>Tiempo:</b>	<b>20 min</b>
<b>Recursos:</b>	Hojas y esferos.
<b>Procedimiento:</b>	Por medio de la técnica Centrada en el cliente, se dará una breve explicación sobre la resiliencia y sus pilares, acto seguido se realizará una actividad en donde el sistema psicosocial reconozca sus fortalezas y actitudes internas con el Yo estoy y Yo soy, identifique el apoyo social con el Yo tengo y sus habilidades con el Yo puedo, esto con el fin de analizar cada uno de sus aspectos que los hace ser un ser único y singular en esta realidad.
<b>Retroalimentación:</b>	¿Cómo se sintieron en esta actividad?, ¿Cómo podrías usar estas capacidades, actitudes, fortalezas en medio de la pandemia?, ¿Cuál es tu compromiso para seguir fomentando y fortaleciendo la resiliencia en tu vida actual?.

## 2. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DEL TALLER

Indagaremos acerca de cómo se siente, qué se llevan. Posterior a la retroalimentación y a la actividad se les dará paso a las demás actividades planteadas, en donde se manejará más a fondo el manejo de emociones.

## 3. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS EMPLEADAS

Para la consecución de los objetivos en este taller, se trabajará con técnica como centrada en el cliente, esta técnica está orientada a la percepción propia del sujeto, de esta forma se identificará qué percepción tiene cada uno de los participantes de sí mismo, como integrante importante del mundo, sus fortalezas y motivaciones. Esta técnica se realiza dentro de un **taller educativo** el cual consiste en brindar más información sobre algún tema en especial, que en nuestro caso es **La resiliencia dirigida a otros y contexto complejo**, creando así un espacio de aprendizaje y reflexión a los participantes.

## 4. CONDICIONES DEL PROGRAMA SEGÚN ENFOQUE PSICOSOCIAL EMERGENTE

Se tendrán en cuenta las condiciones de un programa orientado a la Rehabilitación psicosocial, tales como:

- Participativo, constructivista
- Enfoque de empoderamiento
- Enfoque de resiliencia, voluntaria.
- Enfoque basado en las competencias.
- Enfoque evolutivo, Enfoque de promoción.
- Enfoque de género, reconocimiento y respeto, orientado hacia el futuro.

## 5. REFERENTE TEÓRICO

**Empatía:** Es la capacidad de comprender la vida emocional de otra persona, casi en toda su complejidad, está referida entre otras cosas a la escucha activa, la comprensión y el apoyo emocional.

**Taller educativo:** Encuentro teórico práctico donde interactúan y se interrelacionan personas con un objetivo común para generar aprendizajes, cambios y reflexión.

**Resiliencia:** La capacidad que posee el sistema psicosocial de afrontar y superar a pesar de las adversidades, un evento catastrófico, logrando trascender a la pérdida de la armonía o equilibrio, resignificando su proyecto de vida y horizonte vital a partir de las potencialidades que posee en sus diferentes dimensiones.

**Pilares de la resiliencia:**

- **Introspección:** Arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta.
- **Independencia:** Saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas, de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.
- **Capacidad de relacionarse:** Habilidad para establecer lazos e intimidad con otra gente.
- **Iniciativa:** Gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas más complejas.
- **Creatividad:** Capacidad de generar orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden.
- **Humor:** Encontrar lo cómico en la propia tragedia.
- **Moralidad:** Capacidad de comprometerse con valores.
- **Autoestima consistente:** Base de los demás pilares y producto del cuidado y el afecto recibido por una figura significativa.

**Empoderamiento:** Adquisición de poder e independencia por parte de un grupo social desfavorecido para mejorar su situación.  
que se proponga, superando cualquier obstáculo que se presente en el camino hacia su meta.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

**Tomado de:** <https://www.lexico.com/es/definicion/empoderamiento>

**Tomado de:** <https://psicologiaymente.com/psicologia/empatia>

María, Medina (2009). Metodología de la atención e intervención psicosocial, Bogotá, Colombia: Fondo Editorial Universidad Antonio Nariño.

## 9. ANEXOS

## Post informe

**Tema:** Resiliencia

**Fecha:** 21 de mayo de 2021

**Resumen de la sesión:** Se realizó un taller educativo en el que se manejó el tema de resiliencia, se dio inicio al encuentro dándoles la bienvenida a los participantes, junto con una pequeña actividad rompe hielo para que posteriormente se diera una breve explicación sobre el significado de la resiliencia, los pilares y las características de este mismo. Acto seguido se aplicó la actividad planteada en donde se les indicó los aspectos que debían colocar en cada uno de los recuadros de **yo soy, yo tengo, yo puedo y yo estoy**, durante el espacio en donde los participantes realizaban la actividad se iba dando una explicación sobre cada uno de ellos y sus características. A continuación, se pidió que de manera voluntaria compartieran que aspectos habían podido identificar en cada uno de los espacios indicados, esto con el fin de poder tener un espacio de reflexión en donde se den el permiso de observarse a sí mismos y como estas actitudes y aspectos les permiten llegar a ser un ser resiliente, para finalizar se dio una breve reflexión sobre la importancia de la resiliencia y la importancia que esta tiene en nuestro ciclo vital. Como cierre se le dio paso a las demás compañeras las cuales realizarían otras actividades relacionadas con este tema.

**Técnicas empleadas:** Gestalt

**Logros:**

- Se logró tener una participación activa del sistema psicosocial lo que permitió obtener un rapport positivo durante el encuentro.
- El sistema psicosocial logró tener un espacio de reflexión e introspección de sí mismos, lo que permitió reconocer sus habilidades, posesiones, apoyos y habilidades.
- Se logró observar e identificar debilidades, fortaleza, junto con los recursos externos que cada sistema psicosocial posee para el momento en el que afrontan algún evento catastrófico.
- Se reconoció el significado de resiliencia y las características que permiten que una persona o sistema psicosocial llegue a ser un ser resiliente.
- Se identificaron las acciones por las cuales el sistema psicosocial es capaz de pasar con el fin de poder crear un proceso de resiliencia dentro de él.

**Anexo #9, Carta de la  
Secretaría de Desarrollo  
Social de Cajicá**




ALCALDÍA MUNICIPAL  
DE CAJICA

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

**CERTIFICA:**

Que la estudiante **LAURA ISABEL PARRA MENESES**, identificada con Cédula de Ciudadanía No. 1010072738, en su condición de pasante de la Universidad Antonio Nariño –UAN- realizó sus pasantías universitarias del PROGRAMA LA RESILIENCIA Y EL EMPODERAMIENTO EN HOMBRES Y MUJERES VICTIMAS DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR EN EL MUNICIPIO DE CAJICA\* en la Secretaría de Desarrollo Social del municipio de Cajicá (Cundinamarca), durante los meses de febrero a Junio 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

Proyectó y elaboró: Irma Yorley Bohórquez Sánchez – Técnico Administrativo  
Revisó: Martha Cecilia Asaña Rodríguez – Directora para la Equidad y la Familia  
Revisó y aprobó: Karen Maria Gutierrez Elías – Secretaria de Desarrollo Social



Dirección: Calle 2 No. 4-07 - Cajicá - Cundinamarca - Colombia  
Código postal: 250240 Teléfono: PBX (57+1) 8795356 - 8837077  
Correo electrónico: [contactenos-pors@cajica.gov.co](mailto:contactenos-pors@cajica.gov.co) - Página web: [www.cajica.gov.co](http://www.cajica.gov.co)



00-00-0796114

