

**PROGRAMA DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADO A  
LA CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LA VIDA  
DESDE LA GESTIÓN DEL RIESGO FRENTE AL DESGASTE PROFESIONAL  
DIRIGIDO A: PROFESIONALES DE ASISTENCIA HUMANITARIA VINCULADOS  
A LA CORPORACIÓN OPCIÓN LEGAL**

**MARÍA CAMILA GAITÁN CARRANZA**

**UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO**

**TERAPIAS PSICOSOCIALES**

**BOGOTÁ D.C 2021**

**PROGRAMA DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADO A  
LA CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LA VIDA  
DESDE LA GESTIÓN DEL RIESGO FRENTE AL DESGASTE LABORAL  
DIRIGIDO A PROFESIONALES DE ASISTENCIA HUMANITARIA VINCULADOS  
A LA CORPORACIÓN OPCIÓN LEGAL**

**MARIA CAMILA GAITÁN CARRANZA**

*Trabajo de grado presentado como prerrequisito*

*Parcial para obtener el Título de*

***PROFESIONAL EN TERAPIAS PSICOSOCIALES***

**UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO**

**TERAPIAS PSICOSOCIALES**

**BOGOTÁ D.C 2021**

**A todos, todas, todes...**

**Especialmente a ti mi querida Martina que con tu existencia me diste la oportunidad de  
ver el mundo con otros ojos y me permitiste despertar con la ilusión de un mundo  
mejor, para que tu tránsito por él sea más amable.**

## AGRADECIMIENTOS

Agradezco a la Universidad Antonio Nariño, a la Facultad de Terapias Psicosociales, a la Dra. María Victoria Medina que me dio apoyo y guía durante este proceso, a la Dra. Karol Vázquez quien con su sonrisa me motivo a continuar en los días más difíciles, a mis maestras y maestros, especialmente a la Profesora Alejandra González quien me acompañó en este proceso de investigación con su orientación logré culminar este trabajo; a mis compañeros, con quienes transite de maneras inesperadas y maravillosas este camino.

A la Corporación Opción Legal, a Erika Manjarrez y a los profesionales de Asistencia Humanitaria que me permitieron desarrollar este trabajo de manera exitosa.

Agradezco a mi madre Myriam Carranza quien sembró en mi la semilla del amor, la fuerza, el trabajo y la lucha, a mi querida Marceline a quien quiero y admiro profundamente, ustedes me dieron la oportunidad de cumplir este sueño, me llevaron de la mano y jamás me permitieron desfallecer.

A mi amada Martina mi luz en el camino, a mi querido Alfonso, mi compañero de vida, quienes me dieron todo su amor y apoyo incondicional, siendo una motivación constante para cumplir esta meta.

A mi hermano David de quien siempre he admirado la entrega y el compromiso para con la comunidad.

A mi familia, a mis tías, tío primos, primas y especialmente a Rosaura y Soledad quienes me han acompañado a lo largo de la vida con su amor incondicional.

A la familia que me acogió, me acompaña y me quiere incondicionalmente sobre todo a Clemencia y Cecilia, madres que me han dado su amor, sus consejos y oraciones.

Al universo, a la vida por la oportunidad de ser luz en el camino de otros con la convicción de transformar el mundo.

A todas, todos, todes...

## TABLA DE CONTENIDO

Contenido

### Contenido

1. PROBLEMA.....	6
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	6
2. JUSTIFICACIÓN .....	8
3.1 General.....	10
3.2 Específicos .....	10
4. MARCO TEÓRICO.....	11
5. DISEÑO METODOLÓGICO.....	17
Población .....	17
Muestra .....	17
Técnicas de recolección de información.....	18
Entrevista .....	18
Grupo focal .....	18
Criterios de inclusión .....	19
6. PROGRAMA DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL .....	21
Evaluación Psicosocial.....	21
Diagnóstico psicosocial: .....	22
Atención e intervención psicosocial .....	24
7. RESULTADOS.....	26
8. CONCLUSIONES .....	32
9. RECOMENDACIONES.....	35
<b>ANEXOS.....</b>	<b>38</b>

## 1. PROBLEMA

### 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La Organización Internacional del Trabajo OIT define al trabajo como: “el conjunto de actividades humanas, remuneradas o no, que producen bienes o servicios en una economía, o que satisfacen las necesidades de una comunidad o proveen los medios de sustento necesarios para los individuos. “(Organización Internacional del Trabajo, 2004)

En países con necesidades sociales crecientes se requiere de una gran cantidad de profesionales de asistencia humanitaria y de salud que estén dispuestos a trabajar y asumir los retos que supone la atención en este ámbito y se requiere que dichos profesionales se encuentren convencidos de querer desarrollar estos trabajos, y que cuenten con una sensibilidad especial para entender e interactuar con su entorno.

La prestación efectiva de los servicios humanitarios y de la salud depende de la conjunción de diferentes factores relacionados con infraestructura, organización y la idoneidad del recurso humano que puede evaluarse claramente en las competencias y capacidades que tiene para alcanzar las metas y objetivos propuestos en el día a día.

Brindar asistencia humanitaria y de salud puede suponer enfrentar de manera constante contacto con otros, situaciones límite y respuestas emocionales que requieren de estar preparado para asumirlas de manera adecuada protegiéndose y protegiendo a las personas con las que se interactúa.

Se entiende entonces que una exposición reiterada y sin apropiadas estrategias de afrontamiento generaría una disfuncionalidad o relación poco adaptativa del profesional social o de salud, consigo mismo, su entorno y sus consultantes / pacientes lo cual es denominado como Síndrome de Desgaste Profesional (SDP).

De acuerdo con Gómez del Pulgar y Meléndez Moreno (2017):” El Síndrome de Desgaste Profesional (SDP) se define como “la fatiga física y mental crónica o prolongada, producida en las personas ante la exposición continuada a una situación estresante” (p.71)

El SDP genera daños individuales, colectivos y empresariales por tanto es importante generar conciencia frente a su existencia, las situaciones de riesgo psicosocial y los impactos multinivel que pueden ser irreparables, se genera entonces

El siguiente interrogante:

¿Cómo contribuir a la construcción de habilidades psicosociales para la vida desde la gestión del riesgo frente al riesgo de padecer Síndrome de desgaste profesional, dirigido a profesionales de asistencia humanitaria de la Corporación Opción Legal?

## 2. JUSTIFICACIÓN

En la actualidad existen estudios e investigaciones relacionados con el Síndrome de desgaste profesional, pocos orientados desde Terapias Psicosociales lo cual permite un escenario innovador en cuanto a la forma de abordar una problemática creciente en los profesionales que dan asistencia humanitaria y de salud.

Esta investigación tiene como fin comprender si existe un impacto positivo entre la atención psicosocial y la prevención del Síndrome de desgaste profesional.

De acuerdo con Caravaca Sánchez, Barrera Algarín, Pastor Seller, y Sarasola Sánchez Serrano, (2019) a nivel internacional se encuentra una gran cantidad de literatura que habla sobre el Burnout en profesionales sociales, puntualmente en su estudio encuentran una prevalencia general del 37,6 % con las siguientes variables estadísticamente significativas la edad, el número de hijos y el tiempo desempeñado en la profesión.

Y concluyen que:

“La formación y supervisión profesional puede contribuir a mejorar las condiciones personales y laborales de las/os trabajadoras/es sociales y la calidad de las propias entidades prestadoras de los servicios.” (Caravaca Sánchez, Barrera Algarín, Pastor Seller, & Sarasola Sánchez Serrano, 2019)

Por otra parte, Castañeda Aguilera y García de Alba García (2020), realizan una investigación relacionada con el Síndrome de desgaste profesional en médicos cirujanos y especialistas,

encontrando que el 40.2 % del 92.5 % de los entrevistados (los que respondieron la encuesta) padecen el síndrome y variables demográficas como ser mujer dentro de los factores de riesgo.

En Colombia Gonzales (2019) realiza un estudio correlacional denominado Relación entre empatía y burnout en profesionales de la salud de Córdoba-Colombia, encontrando como resultado un nivel alto del síndrome en los profesionales.

Infiere, además: “Es necesario considerar, que un nivel óptimo de Empatía tanto en hombres como en mujeres podría mejorar el estrés y a su vez disminuir el síndrome de Burnout” (González Ruiz, 2019, pág. 75)

Abordar este tema desde Terapias Psicosociales constituye un reto y una oportunidad de visibilizar una problemática que genera impactos significativos en el desempeño de una labor importante para la sociedad y podría contribuir a la dignificación del empleo, a la transformación de las maneras de observar y cumplir con las obligaciones laborales, promoviendo el autocuidado y el heterocuidado.

### 3. OBJETIVO

#### 3.1 General

Construir habilidades psicosociales para la vida desde la gestión del riesgo frente al desgaste laboral a través de un programa de atención e intervención psicosocial dirigido a profesionales de asistencia humanitaria vinculados a la Corporación Opción Legal.

#### 3.2 Específicos

3.2.1 Identificar las características sociodemográficas de los trabajadores de la Corporación con el fin de visibilizar el riesgo de sufrir el Síndrome de desgaste profesional a través de instrumentos de recolección de información

3.2.2 Evaluar los recursos para el autocuidado que poseen los trabajadores de la Corporación Opción legal promoviendo acciones que eviten la aparición del síndrome de desgaste profesional

3.2.3 Promover espacios de cuidado y bienestar para evitar la aparición del síndrome de desgaste profesional.

3.2.4 Favorecer la construcción de relaciones personales e interpersonales positivas a través de los distintos tipos de comunicación que den espacio a un ambiente laboral saludable

#### 4. MARCO TEÓRICO

Desde el Modelo Psicosocial Emergente se puede describir la forma en la que se aborda la problemática que se trabaja en esta investigación: El Síndrome de Desgaste profesional (SDP), a partir de este se explicará el saber, el ser y el hacer.

Al tomar una realidad desde el Modelo Psicosocial Emergente (MPE) se aborda en todas sus dimensiones, se estudia y comprende para luego orientar nuestras actuaciones a solucionarla; el MPE permite entonces tener una perspectiva completa de una realidad, objetivarla e intervenirla desde tres perspectivas: lo epistemológico, lo ontológico y lo metodológico (saber, ser y hacer).

De acuerdo con Medina, (2016) cuando el sistema psicosocial es vulnerable y se encuentre en riesgo de sufrir el impacto del evento catastrófico debe abordarse desde la Construcción de habilidades psicosociales para vida desde la Gestión del riesgo.

Podemos decir entonces que el sistema psicosocial (Los trabajadores de la Corporación Opción legal) se encuentran en riesgo, de acuerdo con las labores de asistencia humanitaria que desempeñan de ser impactados por un evento catastrófico que sería entonces, el síndrome de desgaste profesional, lo cual conllevaría a un cambio de su estructura, su funcionalidad y sus cualidades.

Lo anterior se sustenta entonces desde las ciencias de la complejidad, (Teoría de las catástrofes, Teoría del Caos, Teoría de los sistemas no lineales) en las cuales se expone que los sistemas no son lineales, se encuentran al borde del caos, pero también son adaptativos y tienden a reorganizarse hasta encontrar un nuevo equilibrio, lo cual abre paso a los procesos de transformación (Medina Montañez, 2016)

Lo fenomenológico en el MPE invita a la reflexión de la libertad de decisión de los sistemas frente al riesgo al que se encuentran expuestos, desde la experiencia subjetiva, como percibe su realidad de acuerdo con sus experiencias previas y como a partir de estas genera y pone en marcha estrategias de afrontamiento ante las vulnerabilidades, riesgos y los fenómenos de transformación.

Finalmente, el marco humanista permite reconocer al sistema psicosocial en sus derechos, como ser libre y responsable que vive en tensión constante con los otros y con su contexto, haciendo uso de las capacidades y potencialidades que posee para desarrollarse y actuar en consecuencia de las mismas.

Lo Ontológico en el MPE nos pone frente a las características del objeto de estudio: Los Problemas Psicosociales

Problema psicosocial es definido como: “Situaciones problemáticas de alta complejidad que requieren de soluciones tales que resulten en una nueva estructura, funcional y cualitativamente diferentes que beneficien al sujeto, los otros y el contexto complejo” (Medina Montañez, 2016, págs. 79,80)

Los problemas psicosociales son de tres tipos, de acuerdo con las características se abordará el problema psicosocial (SDP) como un Problema Psicosocial Tipo II: en el cual se tienen tres componentes:

Un sistema psicosocial vulnerable (Grupo de empleados Corporación Opción Legal)

Un evento catastrófico: El síndrome de Desgaste profesional

Un proceso de decisión

Razón por la cual desde lo metodológico y con estas variables el MPE nos lleva a actuar para abordar el problema desde la creación de un programa de atención e intervención psicosocial orientado a la construcción de habilidades psicosociales para la vida desde la gestión del riesgo; que en este caso será desarrollado con el fin de generar habilidades de afrontamiento y autocuidado a través de las cuales se evidencie el riesgo y se actué frente a él.

Conceptualmente abordaremos a continuación temas relevantes para el desarrollo:

**Trabajo:** conjunto de actividades humanas, remuneradas o no, que producen bienes o servicios en una economía, o que satisfacen las necesidades de una comunidad o proveen los medios de sustento necesarios para los individuos. (Organización Internacional del Trabajo, 2004)

**Salud:** La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (World Health Organization, 2006)

**Síndrome de Desgaste Profesional:** “la fatiga física y mental crónica o prolongada, producida en las personas ante la exposición continuada a una situación estresante” (Gómez del Pulgar & Meléndez Moreno, 2017, pág. 71)

**Vulnerabilidad:** Conjunto de factores estructurales, funcionales, cualitativos que son propios de un sistema psicosocial, le hacen susceptible a ser impactado por un evento catastrófico. (Medina M.V., 2016, p. 106)

**Riesgo Psicosocial:** Probabilidad de exceder las capacidades de un sistema frente a las consecuencias de un evento catastrófico, económico, social, cultural, emocional o ambiental en un sitio particular durante un tiempo de exposición determinado. (Medina, 2009, pág. 157)

**Autoestima:**

A decir de Escorcía y Mejía (2015) es apreciación que cada persona hace de sí misma mediante un proceso valorativo-acumulativo, basado en la experiencia del día a día y enfocado a un yo holístico actual, pero, influenciado por el conjunto de estados anímicos persistentes a lo largo de períodos de tiempo relativamente continuos y duraderos.

**Resiliencia:** Capacidad que posee el sistema psicosocial de afrontar, superar a pesar de las adversidades, un evento catastrófico, logrando trascender a la pérdida de la armonía o equilibrio; resinificando su proyecto de vida y horizonte vital a partir de las potencialidades que posee en sus diferentes dimensiones. (Medina M. V., 2009, p.69)

**Liderazgo:** El origen etimológico de las palabras líder y liderazgo es "laed", que significa camino". Laeden--el verbo—significa viajar", se refiere a la acción de llevarlo de la mano, conducirlo, guiarlo, orientarlo. (Ganga & Navarrete, 2013)

Es importante mencionar que este proyecto de investigación fue desarrollado en tiempos de emergencia sanitaria por SARS-COV 2, la cual generó impactos en las diferentes áreas del funcionamiento de la población estudiada, razón por la cual se anexa este apartado en el cual se mencionan generalidades al respecto.

Una Pandemia no tiene una sola definición debido a las dinámicas propias de su comportamiento las cuales dependen de la enfermedad, sin embargo, una definición general menciona que esta incluye a la Epidemia (enfermedad que afecta a gran parte de la población) pero extendida a muchos países, convencionalmente a varios continentes o a ambos

hemisferios, independientemente de la letalidad de la propia enfermedad” (Martínez H., 2016, p. 1 y 2).

El COVID-19 o SARS-CoV-2 es una enfermedad de tipo infeccioso que es causada por el Coronavirus, de acuerdo con el Ministerio de Salud:

Los coronavirus (CoV) son virus que surgen periódicamente en diferentes áreas del mundo y que causan infección Respiratoria Aguda (IRA) de leve a grave, en personas y animales. Los virus se transmiten entre animales y de allí podrían infectar a los humanos. (Ministerio de Salud, 2020, p.1)

Es un virus que tiene el carácter de pandemia, se propaga de forma rápida y es altamente contagioso, y puede generar una alta letalidad en la medida en la que se tengan preexistencias médicas o se tenga una mayor edad, al respecto la Organización Mundial de la Salud señala:

La letalidad bruta de los casos clínicos supera actualmente el 3% aunque aumenta con la edad hasta aproximadamente el 15% o más en pacientes mayores de 80 años. La morbimortalidad asociada a la COVID-19 también es muy elevada. Las afecciones médicas que afectan a los sistemas cardiovascular, respiratorio e inmunitario confieren un mayor riesgo de enfermedad grave y de muerte. (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2020, p.3)

Los síntomas son variables y coinciden con los que se tendrían en otros casos de Infección Respiratoria Aguda-IRA; pueden o no presentarse en las personas que están contagiadas. Respecto a la transmisión cabe señalar que:

El virus se transmite principalmente por la inhalación de aerosoles de pacientes infectados o con el contacto con superficies contaminadas con estos aerosoles. Se conoce que el virus permanece en los aerosoles esparcidos en el aire hasta por tres horas y en superficies como plástico y metal hasta por 72 horas. (Moreno C., 2020, p.16)

Una Emergencia Sanitaria , es una situación imprevista que compromete la salud de una población y que requiere de la toma de decisiones excepcionales para darle pronta respuesta; una Declaratoria de Estado de Emergencia Sanitaria , es aquella en la cual el jefe de estado toma medidas excepcionales para otorgar funciones especiales a los ministerios, en especial al de salud, para tomar decisiones, para atender de manera urgente un problema de salud que requiere atención inmediata, a su vez destina recursos humanos y económicos adicionales para hacer frente a esta emergencia , en términos constitucionales esta declaratoria se ampara en el Artículo 215 de la Constitución Política de Colombia , que habla de la declaratoria de Estado de Emergencia menciona que:

Cuando sobrevengan hechos distintos de los previstos en los artículos 212 y 213 que perturben o amenacen perturbar en forma grave e inminente el orden económico, social y ecológico del país, o que constituyan grave calamidad pública, podrá el presidente, con la firma de todos los ministros, declarar el Estado de Emergencia por períodos hasta de treinta días en cada caso, que sumados no podrán exceder de noventa días en el año calendario (Constitución Política de Colombia, 1991)

Por tanto y teniendo en cuenta lo anterior, se plantea trabajar utilizando estrategias que permitan intervenir y atender las necesidades planteadas para este proyecto salvaguardando la vida, salud y bienestar de los participantes.

## 5. DISEÑO METODOLÓGICO

Esta investigación se realizó a través de la metodología cualitativa, la cual está basada en aspectos sociales y en la vida misma. Su aplicación sirve para entender la cultura, el modo de vida y las relaciones interpersonales que se dan dentro de una sociedad; analiza también la construcción de sentido y significado. (Salgado, 2007)

Para Hernández, Fernández & Baptista (2014):

“Cuando se busca comprender la perspectiva de los participantes (individuos o grupos pequeños de personas a los que se investigará) acerca de los fenómenos que los rodean, profundizar en sus experiencias, perspectivas, opiniones y significados, es decir, la forma en que los participantes perciben subjetivamente su realidad.” (p.364)

Este programa se diseñó a partir de la IAP (investigación acción participativa) en la cual “se construye el conocimiento por medio de la práctica” Hernández, Fernández & Baptista (2014) por tanto el objetivo es generar un cambio social y transformar las realidades; a partir de esto se busca que el sistema psicosocial tenga una conciencia de su papel a lo largo del proceso de transformación.

### Población

Trabajadores de la Corporación Opción Legal que brindan asistencia humanitaria en el marco del proyecto "OIM- Puntos de atención, Orientación y Referenciación para la población proveniente de Venezuela"

### Muestra

Homogénea: En la muestra de tipo homogénea: “Las unidades a seleccionar poseen un mismo perfil o características, o bien, comparten rasgos similares. Su propósito es centrarse en el tema

a investigar o resaltar situaciones, procesos o episodios en un grupo social “Hernández, Fernández & Baptista, 2014, p.398).

En este caso el programa de atención e intervención psicosocial fué realizado con los trabajadores de la Corporación Opción Legal en el marco del proyecto "OIM- Puntos de atención, Orientación y Referenciación para la población proveniente de Venezuela"

Técnicas de recolección de información

Entrevista Semiestructurada

Definida como: reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados). Hernández, Fernández & Baptista, 2014, p.418).

De acuerdo con Hernández, Fernández & Baptista, (2014) Se busca hacer una construcción conjunta y generar un espacio de comunicación que permita al investigador obtener datos acerca de la realidad de un participante en un tema específico, en esta pueden hacerse preguntas sobre experiencias, opiniones, valores y creencias, emociones, sentimientos, hechos, historias de vida, percepciones, atribuciones. (Hernández, Fernández & Baptista, 2014, p.424).

Grupo focal

De acuerdo con Hernández, Fernández & Baptista, (2014) es una entrevista grupal en el cual los participantes se reúnen a hablar a profundidad de uno o varios temas en particular en un ambiente relajado e informal bajo la dirección de un guía especialista en dinámicas grupales, más allá de hacer preguntas su objetivo es generar y analizar la interacción ente ellos y cómo se construyen grupalmente significados y nuevos conocimientos.

### Criterios de inclusión

- Profesionales de asistencia humanitaria pertenecientes a la Corporación Opción Legal
- Edades entre los 18 y 50 años.
- Vinculados voluntariamente

### Consideraciones éticas:

El presente proyecto cumplió con lo establecido en la Resolución número 8430 de 1993 por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas de la investigación en salud.

### TITULO II. DE LA INVESTIGACIÓN EN SERES HUMANOS. CAPÍTULO 1. DE LOS ASPECTOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACION EN SERES HUMANOS. ARTICULO 5 Y 6

ARTÍCULO 5. En toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar.

ARTÍCULO 6, LITERAL E: Contará con el Consentimiento Informado y por escrito del sujeto de investigación o su representante legal con las excepciones dispuestas en la presente resolución. (Resolución 8430 de 199 [Ministerio de Salud]. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud.)04 de octubre de 1993) (Ministerio de Salud, 1993)

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

Cronograma

ETAPA	ACTIVIDAD	MES 1 AGOSTO				MES 2 SEPTIEMBRE				MES 3 OCTUBRE			MES 4 NOVIEMBRE				
		SEMANAS															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ETAPA 1	1.Planteamiento del problema																
	2. Inmersión en el campo																
	3.Recolección de información																
	4.Análisis de datos																
ETAPA 2	Evaluación Psicosocial																
	Diagnóstico Psicosocial																
	Diseño de la propuesta de Atención e Intervención psicosocial																
ETAPA 3	Aplicación de la propuesta de Atención e Intervención																
ETAPA 4	Aplicación de la propuesta de Atención e Intervención																
	Cierre del programa																
	Entrega de documentos														2	4	

## 6. PROGRAMA DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL

A continuación, se exponen las generalidades del programa de atención e intervención psicosocial implementado con los profesionales de Asistencia Humanitaria vinculados a la Corporación Opción Legal, se plantea haciendo un recorrido por las etapas del programa.

### Evaluación Psicosocial

La evaluación psicosocial comprende dos pasos, identificar el evento catastrófico a evitar, mitigar, o reducir y la identificación y caracterización del sistema psicosocial utilizando como instrumento principal la historia psicosocial.

A través de esta se encontró entonces que el evento catastrófico a evitar fue el Síndrome de desgaste profesional ya que por la labor que desempeñan los profesionales se genera un alto riesgo.

Se tipifica como naturaleza antrópica ya que se produjo a partir del accionar del sujeto, las decisiones que tomó, sus estilos de afrontamiento en situaciones complejas, interacción con los otros y el contexto en el cual se desarrolló.

De acuerdo con tipo de problema psicosocial se encontró que es gradual ya que una vez inician las manifestaciones del desgaste estas aumentan en frecuencia e impacto; cíclico, debido a los factores de riesgo que el sistema psicosocial y por las características del síndrome de desgaste profesional se entraría en un círculo de situaciones que lo mantendrían allí.

Se identificó como sistema psicosocial al grupo de 66 personas vinculadas laboralmente a la

Corporación Opción Legal y que prestan sus servicios en el marco del proyecto “Puntos de Asistencia Transitoria (PAT) y Puntos de Referenciación y Orientación (PRO) dirigidos a la población migrante y/o refugiada proveniente de Venezuela de la OIM- ONU.

Este proyecto se desarrolla en todo el territorio nacional en equipos distribuidos en regionales, que cuentan con un coordinador y un equipo administrativo.

Como dato adicional, la Corporación Opción Legal es una ONG que se encuentra al servicio de las comunidades desde 1999, desarrolla proyectos en educación, fortalecimiento de las comunidades, atención legal a víctimas del conflicto armado y población con necesidad de protección especial como es el caso de los migrantes venezolanos, en asociación con diferentes entidades nacionales e internacionales.

Diagnóstico psicosocial:

En el diagnóstico psicosocial se reconoce y caracteriza la amenaza y la vulnerabilidad del sistema psicosocial.

En este caso se encontró un sistema psicosocial vulnerable al impacto del evento catastrófico ya que dentro del desarrollo de sus funciones hay implícitos factores asociados al riesgo.

Se evidenció un alto nivel de exposición a factores psicosociales de riesgo ya que sus funciones son desarrolladas en ambientes que no cumplen las características óptimas esto debido a la pandemia y la realidad de los territorios.

Realizar labores de asistencia humanitaria conlleva moverse en contextos en los que se genera riesgo, se analizó que entre esos se encuentran: riesgos geográficos asociados a largos desplazamientos, tensiones propias del territorio debidas a fenómenos sociales, clima y

temperatura.

Riesgos en el contexto político, referentes a la interacción con otros, la comprensión de la propia realidad y la realidad de los demás dentro de las subjetividades que estas implican.

Riesgo en el ámbito de la salud, un cuidado inadecuado de la salud física y/ o mental genera vulnerabilidad y expone a sufrir desgaste profesional, ya que si no existen hábitos adecuados de cuidado no se puede fomentar el bienestar, se logra identificar que los participantes del programa tienen nociones de cuidado, pero no han establecido totalmente los hábitos en su día a día.

Hay unos riesgos asociados al desempeño como equipo, la forma de comunicación, los tipos de liderazgo y las competencias que tiene cada miembro del equipo.

Es importante mencionar que se encontraron riesgos asociados a la personalidad de los sujetos, sus estrategias de afrontamiento, sus relaciones y vivencias personales ya que algunos se desplazaron a otros territorios para el cumplimiento de sus funciones, lo cual los aleja de sus familias, también hay riesgo asociado a sus costumbres y a las variables demográficas.

Se evidenciaron unos factores protectores para potenciar a través de la intervención psicosocial y a partir de ellos generar transformación y consolidación de estrategias que les permitieran evitar el desgaste laboral a corto, mediano y largo plazo; dentro de estos factores se encontraron: redes generadas por diferentes entidades que les dan el acceso a espacios de capacitación y el aprendizaje; la vinculación laboral formal, en cumplimiento con los derechos laborales, lo cual les da acceso a recursos económicos para solventar sus necesidades; la formación profesional, las redes familiares y sociales, los espacios de comunicación, entre otros.

## Atención e intervención psicosocial

Teniendo en cuenta los datos obtenidos en la evaluación y el diagnóstico psicosocial se planteó, implementó y ejecutó un programa de atención e intervención psicosocial con las siguientes características.

Sujeto: Profesionales de asistencia humanitaria vinculados con la Corporación Opción Legal;

Los otros: coordinadores y contexto complejo, gerencia del proyecto.

La intervención se realizó a través de talleres terapéuticos denominados encuentros de cuidado grupal, atenciones individuales, con el objetivo de fortalecer autoestima y autoesquemas, autoconocimiento, cuidado físico, mental, emocional, comunicación en todos los niveles, entre otros.

La técnica central de la intervención fue la Logoterapia con la cual se identificó que el encuentro de sentido constituye un factor protector, ayuda a mejorar la relación con el entorno, y a trascender de manera positiva ante las adversidades teniendo como resultado profesionales resilientes, asertivos y motivados; se acompañó además con ejercicios de respiración, y relajación que promueven el autoconocimiento, el autocontrol y el bienestar.

Se establecieron como canales de comunicación para este programa un correo electrónico ([programacuidadoalquecuida@gmail.com](mailto:programacuidadoalquecuida@gmail.com)), un chat de WhatsApp (3166313337) por medio del cual se generaban comunicaciones para agendar espacios individuales y una línea telefónica (3166313337) a fin de asegurar la efectividad de esta teniendo en cuenta la nueva realidad.

Además, se hizo uso de herramientas como infografías, videos y juegos como estrategias de difusión y apropiación de la información manejada dentro de los encuentros.

Se realizaron inicialmente reuniones con coordinadores y gerencia, se pactaron los temas a tratar de acuerdo con la perspectiva obtenida a través de la historia psicosocial y las necesidades que evidenciaban los equipos en el día a día.

Los encuentros de cuidado se realizaron semanalmente con cada equipo regional y sus coordinadores y eventualmente se realizaron sesiones con coordinadores y gerencia, de esta manera se abordaron sujeto (23 encuentros, 16 grupales y 7 individuales), otros (16 encuentros), contexto complejo (8 encuentros); en total 31 encuentros.

Se realizaron evaluaciones de cada encuentro de cuidado en las cuales se retroalimentó las técnicas, estrategias, tiempo y el terapeuta.

Se realizó sesión de cierre y evaluación del programa, las temáticas, las estrategias, las herramientas y el terapeuta.

## 7. RESULTADOS

Resultados por etapas del Programa de atención e intervención psicosocial orientado a la construcción de habilidades psicosociales para la vida desde la gestión del riesgo frente al desgaste profesional dirigido a profesionales de asistencia humanitaria vinculados a la Corporación Opción Legal

### **Evaluación psicosocial**

Se identificó como sistema psicosocial a los profesionales de asistencia humanitaria vinculados a la Corporación Opción legal y observando las características de los profesionales y el impacto de la labor que desarrollan se encuentra la propensión a sufrir de desgaste profesional el cual se propuso como evento catastrófico a evitar.

Se consiguió que los profesionales de asistencia humanitaria vinculados al proyecto “Puntos de Asistencia Transitoria (PAT) y Puntos de Referenciación y Orientación (PRO) dirigidos a la población migrante y/o refugiada proveniente de Venezuela de la OIM- ONU se vincularan con este programa y respondieran la encuesta inicial por tanto estos, son la población de estudio de esta investigación.

Características generales de la población de acuerdo con lo observado en la encuesta inicial

Del total de profesionales el 52,6 % son mujeres y el 47,4 % son hombres; sus edades en promedio se encuentran entre 24 y 46 años.

Respecto a las relaciones familiares se encontró que el 5.3% está casado, 47.4 %, 36.son solteros, 36,8 % viven en unión libre, 5.3% son divorciados, viudos 5.3%.

Respecto a las personas que tienen a su cargo, el 52,6 % no tiene hijos y el 47,4% tiene hijos; el 56,6% tiene 1 hijo y el 44,4 % tiene 2 hijos.

De acuerdo con la información obtenida 47,4 % tienen estudios profesionales, especialización 21,1 %, maestría 26,3 % y 5,3% técnico.

Dentro de las ocupaciones encontradas están: Auxiliares de enfermería, Economista, Politólogos, Psicólogos, Trabajadores Sociales, Fonoaudiología, Abogados.

De acuerdo con las respuestas el tiempo que usan para actividades diferentes a trabajar es de más de 8 horas 10,5 %, 5-8 horas el 42,1%; 2-5 horas el 36,8%, 1 hora el 5,3 % y no dedica tiempo a esas actividades el 5,3%.

Observando las formas de comunicación se encontró que: 84,6% consideran que su forma de comunicación es asertiva; 10,5% considera que la comunicación es pasiva; 5,3% considera que su comunicación es agresiva.

A través de los datos demográficos recopilados en la encuesta inicial se logró orientar acciones para desarrollar el diagnóstico psicosocial.

### **Sujeto, otros y contexto complejo**

Dentro de la evaluación psicosocial se obtuvo como resultado que el sujeto, los otros y el contexto complejo se reconocieran dentro de un espacio que generaba riesgo de sufrir desgaste profesional y reconocieran sus cualidades positivas y oportunidades de mejora llevando a cabo un proceso de decisión que les permitió vincularse al proyecto.

## **Diagnóstico psicosocial**

Se consiguió a través del diagnóstico psicosocial caracterizar la amenaza y evidenciar más a profundidad las características internas y externas del sistema para reconocer las vulnerabilidades existentes y a partir de esto orientar los recursos, necesidades y potencialidades del sistema para consolidar un programa de atención e intervención psicosocial que permitiera la obtención de los objetivos planteados.

## **Sujeto, otros y contexto complejo**

Se consiguió la sensibilización del sujeto y los otros frente a sus factores protectores internos, externos; también se pudieron analizar las características que los hacen vulnerables a ser impactados por el evento catastrófico, lo cual les permitió hacer parte de un proceso para tomar acciones voluntarias, autogestionadas, sustentables y sostenibles para mitigar el riesgo.

## **Atención e intervención psicosocial**

A partir de la consolidación de la evaluación, el diagnóstico se logró implementar y ejecutar la propuesta de atención e intervención psicosocial la cual se llevó a cabo de manera virtual teniendo en cuenta la situación de emergencia sanitaria que se vive por cuenta del coronavirus, se consiguió llevar a cabo 31 atenciones grupales, 7 atenciones individuales, abordando con estas sujeto, otros y contexto complejo; se trataron temáticas relacionadas con autocuidado, liderazgo, bienestar, comunicación, sentido de vida, manejo de tensiones emocionales, pausas activas, relajación entre otros.

Las actividades permitieron realizar ejercicios necesarios de descarga emocional prioritarios en contexto de emergencia como es, el fenómeno de flujos mixtos migratorios y posibilitó la

construcción de herramientas para afrontar situaciones emocionales y mejorar prácticas comunicativas para los equipos de trabajo.

El análisis de resultados se realizó a través de una encuesta, en la que se les pidió a los profesionales responder preguntas relacionadas con los objetivos del programa, los aprendizajes obtenidos, la satisfacción frente a la metodología, el tiempo y el desempeño del profesional y se evidenció el cumplimiento de lo planteado en la propuesta y la percepción positiva de la mayoría de los beneficiarios.

Del análisis derivado de la encuesta final se puede decir que:

Se diseñó e implementó una propuesta de atención e intervención psicosocial a través de la cual se generaron acciones para gestionar el riesgo de sufrir desgaste profesional, a la cual se vincularon sujeto otros y contexto de manera voluntaria, participativa y teniendo como resultado autogestión, sustentabilidad y sostenibilidad.

Se identificaron las características sociodemográficas de los profesionales de asistencia humanitaria determinando así si existía riesgo o vulnerabilidad ligados a estas

Se pudo observar que los profesionales que viven solo, lejos de sus hogares de origen, los más jóvenes, los que tenían hijos estaban más expuestos a características que conllevan sufrir el desgaste profesional como lo mencionan, Caravaca Sánchez, Barrera Algarín, Pastor Seller, & Sarasola Sánchez Serrano, (2019) y Castañeda Aguilera y García de Alba García (2020) en sus respectivos estudios.

La evaluación de los recursos de autocuidado se realizó al iniciar el programa, se evidenció que, aunque tenían los conocimientos frente al autocuidado y mencionaban dedicar tiempo a este en la cotidianidad esto no se llevaba a cabo, por tanto, se implementaron estrategias que permitieran empoderar al sistema para que pusieran en práctica sus conocimientos al respecto.

Se construyeron habilidades psicosociales para el autocuidado y bienestar promoviendo un sentido de vida enmarcado en los valores, la libertad y la responsabilidad de consolidando conocimiento, abriendo espacio a tejer saberes a través de las diferentes disciplinas en las que están formados consiguiendo empoderamiento y autogestión.

Se aportó a la construcción de relaciones personales e interpersonales positivas a través de los distintos tipos de comunicación abriendo espacio a un espacio laboral saludable para todos.

### **Sujeto, otros y contexto complejo**

Hablar del sujetos, los otros y del contexto complejo desde el Modelo Psicosocial Emergente supone hablar de un todo, de una realidad multidimensional, llena de interrelaciones, subjetividades y las características que rodean a estos en un tiempo determinado los resultados mencionados a continuación impactan de maneras positivas ese todo y permiten interacciones saludables.

Al iniciar el programa de atención e intervención psicosocial, como se menciona en otros apartes de este trabajo se encontró una población con muchos conocimientos sobre la salud mental, contruidos a través de la formación profesional y la experiencia laboral, sin embargo se evidenció y cabe mencionarlo como resultado, que los encuentros de cuidado les permitió reconocer y potenciar estos conocimientos, llevarlos a la práctica cotidiana para mejorar las relaciones con sí mismos y con los otros.

También fue posible que a través de los temas tratados se reconocieran como sujetos de derechos, con libertades y responsabilidades adheridas a esto y que buscaran diferentes mecanismos para mantener su salud física y mental.

Los encuentros de cuidado fueron oportunidad para replantearse formas de comunicación y de interacción generando unas nuevas, más funcionales para todos.

Además, se revisaron situaciones adversas, se consiguió la construcción de nuevos liderazgos, se reforzaron otros y se dio un dialogo de saberes que dejó como resultado nuevas formas de llevar a cabo los procesos, de vivir los roles y a través de estos reconocer, y potenciar las fortalezas que cada miembro del equipo.

Se realizó además un proceso de evaluación del equipo con el que se obtuvo retroalimentación en todas las direcciones necesaria para replantear estrategias de cambio.

Este programa obtuvo como resultado la interiorización de la necesidad de cuidado y la búsqueda constante desde lo individual y lo colectivo para mantener vigentes prácticas que aporten al bienestar y visibilizar la importancia de la gestión emocional a partir del trabajo desde el sentido de vida, el autoconocimiento, autoestima y autoesquemas, el manejo de las tensiones emocionales, el cuidado emocional y los hábitos de vida saludables.

## 8. CONCLUSIONES

### Modelo Psicosocial Emergente

El Síndrome de desgaste profesional es un fenómeno a través del cual se evidencian varios procesos de deterioro de la salud física y mental de un profesional, generando a largo plazo y sin ser tratado enfermedades crónicas. Ha sido creciente la necesidad de estudiarlo y de generar estrategias para prevenirlo y tratarlo, enfocando los conocimientos y programas a profesionales sociales y de la salud que en el día a día le ponen la cara a un sinnúmero de poblaciones con crecientes necesidades, así como lo hacen los profesionales de asistencia humanitaria dentro del proyecto “Puntos de Asistencia Transitoria (PAT) y Puntos de Referenciación y Orientación (PRO) dirigidos a la población migrante y/o refugiada proveniente de Venezuela de la Organización Internacional para las Migraciones OIM- ONU.

A través de este proyecto de atención e intervención psicosocial se dio la construcción de habilidades psicosociales para la vida desde la gestión del riesgo orientado a evitar el desgaste profesional de los profesionales de asistencia humanitaria vinculados a la corporación opción legal, fue un proceso en el cual se observó una vulnerabilidad y una amenaza y se trabajó desarrollando las diferentes competencias, habilidades y capacidades que poseía el sistema psicosocial, interiorizándolas de tal forma que se mantuvieran en la cotidianidad.

Durante el proceso se consiguió que el sistema se reconociera dentro de sus interacciones con el otro en un contexto y que hiciese una comprensión e interpretación de las vivencias que debían ser modificadas para evitar ser impactado por el evento catastrófico.

También que participara y propusiera desde su visión, sus conocimientos y su actuar soluciones que llevaran a reducir los factores de riesgo no solo asociados a sí mismo, sino a los otros y al contexto complejo.

Se concluye entonces que a través del Modelo Psicosocial Emergente (MPE) se puede conseguir el abordaje de un problema psicosocial como el Síndrome de desgaste profesional, comprendiéndolo y proponiendo soluciones.

Este proceso a través del MPE da lugar no solo a la aproximación teórica sino a la observación del problema dentro del contexto estudiado, su importancia, la expresiones derivadas de este y da la posibilidad de abrir espacios de decisión en los cuales el sistema psicosocial pueda explorar su entorno, reconocerse como un ser multidimensional dotado de habilidades, capacidades, potencialidades y necesidades; también que consiga gestionarse y a partir de ello construir estrategias para prevenir la vulnerabilidad y la amenaza.

Se da la transformación del sistema psicosocial y sus componentes, sujeto, otros y contexto complejo, resignificando las vivencias enmarcándolas en el sentido de vida, el autocuidado, el bienestar, salud, relaciones positivas, liderazgo comunicación, hábitos saludables y cuidado emocional.

Recorriendo las etapas del programa de gestión del riesgo desde el Modelo Psicosocial Emergente se propician y se dan transformaciones significativas en el sujeto, los otros y el contexto complejo, las cuales se interiorizan, se mantienen y se extrapolan a todos los ámbitos en los que se desenvuelve el sistema psicosocial, ayudando a mejorar los entornos laborales, familiares y sociales.

Es pertinente mencionar, que este programa de atención e intervención psicosocial representó una oportunidad de trabajar a través de las Tics y evidenciar que es posible aplicar programas terapéuticos generando ventajas en diferentes aspectos, por ejemplo, una ventaja en espacio/tiempo, en este proyecto se atendieron profesionales distribuidos en 15 municipios de Colombia, lo cual sin el uso de medios tecnológicos no hubiese sido posible.

Se destaca dentro del proyecto que el uso de las Tics genera ventajas sobre el cuidado de la salud ya que el trabajo virtual mitiga la posibilidad de contagio del virus.

Facilitó espacios de conocimiento, expresión, y generó aprendizajes para una participación y uso responsable de los dispositivos y las tecnologías.

Las Tics además dan paso a espacios lúdicos en los cuales se desarrollan habilidades como la organización, la puntualidad, la comunicación asertiva, la creatividad entre otros y da herramientas para que los sistemas psicosociales conozcan, desarrollen y apropien conceptos, estrategias y herramientas de manera más sencilla y de acuerdo con sus necesidades.

Concluir este programa de atención e intervención psicosocial fue posible gracias a la versatilidad del Modelo Psicosocial Emergente que me permitió como profesional en formación no solo objetivar las realidades del sistema psicosocial y consolidar a través de la IAP un proceso de intervención que se ajustara a las características de la población sino poder trabajar y conseguir los objetivos a pesar de la situación actual de emergencia sanitaria haciendo uso de diversas herramientas lúdicas y tecnológicas.

## 9. RECOMENDACIONES

Se recomienda a la Corporación Opción Legal a mantener procesos de gestión del riesgo frente al desgaste laboral para todos los profesionales vinculados a su organización ya que, de acuerdo con lo evidenciado, el desarrollo de las funciones los expone a situaciones de riesgo y vulnerabilidad psicosocial frente a este evento catastrófico.

También que desarrollen programas que se adapten a las necesidades de cada equipo y haciendo uso de herramientas a las que puedan acceder fácilmente, disponiendo de tiempos específicos para ellos sin que esto afecte el tiempo del desempeño de las funciones.

Promover liderazgos participativos ya que a través de ellos se tejen relaciones laborales saludables las cuales llevan al desarrollo adecuado de las funciones y al mantenimiento de la salud de los profesionales.

Mantener los acuerdos establecidos de comunicación, respeto por el tiempo de actividad y descanso de los profesionales, generando los protocolos que estandaricen las comunicaciones y sus alcances, los horarios y funciones de cada colaborador evitando así el desgaste profesional y la extralimitación de funciones de cada miembro del equipo.

También se invita a mantener los procesos de capacitación para fortalecer habilidades y capacidades ya que estos dignifican e impulsan a los profesionales a trascender a pesar de las adversidades generando espacios de crecimiento personal, laboral familiar y social aportando desde las transformaciones beneficios a las comunidades de las cuales hacen parte.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Caravaca Sánchez, F., Barrera Algarín, E., Pastor Seller, E., & Sarasola Sánchez Serrano, J. (2019). Prevalencia y factores de riesgo asociados al síndrome de burnout entre los profesionales del trabajo. *Trabajo Social Global – Global Social Work*, 89-109. Doi: 10.30827/tsg-gsw. v9i17.8284
2. Castañeda Aguilera, E., & García de Alba García, J. (2020). Síndrome de desgaste profesional (burnout) en médicos cirujanos y especialistas: prevalencia y factores de riesgo. *Cirugía y cirujanos*, 354-360. Doi: <https://doi.org/10.24875/CIRU.19001502>
3. Escorcía, I. S., & Pérez, O. M. (2015). Autoestima, adolescencia y pedagogía. *Revista electrónica educare*, 19(1), 241-256.
4. Ganga , F., & Navarrete, E. (2013). Enfoques asociados al liderazgo eficaz para la organización. *Gaceta Laboral*, 19(1), 52-77.
5. Gómez del Pulgar, E., & Meléndez Moreno, A. (2017). Mindfulness, prevención y control del síndrome de desgaste profesional en la enfermería española. *Revista Enfermería del Trabajo*, 7(3), 70-75.
6. González Ruiz, E. (2019). Relación entre empatía y burnout en profesionales de la salud de Córdoba-Colombia. XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia. Buenos Aires.
7. Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2014). *Concepción o elección del diseño de investigación*. México D.F: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
8. Martínez H., J. (2016). *Pandemias y Bioamenazas Globales del Siglo XXI*. 7.
9. Medina Montañez, M. V. (2016). Modelo Psicosocial Emergente. En M. V. Medina Montañez, *LO PSICOSOCIAL: UNA APROXIMACIÓN DESDE LA*

TRANSDISCIPLINARIEDAD (págs. 53-78). Bogotá: Fondo Editorial Universidad Antonio Nariño.

10 Ministerio de Salud. (2020). Abecé, Nuevo Coronavirus (COVID-19) de China. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ET/abece-coronavirus.pdf>

11. Ministerio de Salud. (1993) Resolución N.º 008430. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Bogotá: Ministerio de Salud; 1993. p. 1-

12. [http://www.saludcapital.gov.co/Debates%20%20Foros%20%20Comit%20de%20tica%20para%20la%20Investigacin/DEBATES/Normas\\_Gu%C3%ADas\\_nacionales\\_%C3%89TICA%20DE%20LA%20INVESTIGACI%C3%93N.pdf](http://www.saludcapital.gov.co/Debates%20%20Foros%20%20Comit%20de%20tica%20para%20la%20Investigacin/DEBATES/Normas_Gu%C3%ADas_nacionales_%C3%89TICA%20DE%20LA%20INVESTIGACI%C3%93N.pdf)

12. Organización Internacional del Trabajo. (09 de 08 de 2004). ¿Qué es el trabajo decente? (D. R. Caribe, Editor) Recuperado el 08 de 2020, de Organización Internacional del Trabajo: [https://www.ilo.org/americas/sala-de-prensa/WCMS\\_LIM\\_653\\_SP/lang-es/index.htm#:~:text=El%20Tesoro%20de%20la%20Organizaci%C3%B3n,sustento%20necesarios%20para%20los%20individuos](https://www.ilo.org/americas/sala-de-prensa/WCMS_LIM_653_SP/lang-es/index.htm#:~:text=El%20Tesoro%20de%20la%20Organizaci%C3%B3n,sustento%20necesarios%20para%20los%20individuos).

13. Organización Mundial de la Salud (OMS), & Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2020). Informe de Situación COVID-19 (6 de Julio de 2020). <https://iris.paho.org/handle/10665.2/52488>

14. Salgado, A. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit*, 13(13), 71-78. Recuperado el Agosto de 2019, de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272007000100009&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272007000100009&script=sci_arttext&tlng=en)

15. World Health Organization. (10 de 2006). World Health Organization. Obtenido de CONSTITUTION OF THE WORLD HEALTH ORGANIZATION (Basic Documents, Forty-fifth edition, Supplement, October 2006): [https://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_en.pdf?ua=1](https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf?ua=1)

## ANEXOS

Anexo # 1



## TERAPIAS PSICOSOCIALES

### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN EL PROYECTO

**Programa de atención psicosocial orientado a la gestión del riesgo frente al desgaste profesionales dirigido a profesionales de asistencia humanitaria vinculados a la corporación opción legal**

Yo, \_\_\_\_\_ identificado (a) con documento de identidad No. \_\_\_\_\_ con residencia en \_\_\_\_\_ teléfono \_\_\_\_\_, edad \_\_\_\_\_ años, acepto participar del” **programa de atención psicosocial orientado a la gestión del riesgo frente al desgaste laboral dirigido a profesionales de asistencia humanitaria vinculados a la corporación opción legal”** y tengo conocimiento de los objetivos y fases del estudio, así como de los beneficios de participar en el mismo.

Fui informado y manifiesto haber obtenido respuesta a todos mis interrogantes y dudas al respecto. Estoy informado que la participación en el proyecto es libre y voluntaria.

**Objetivo general:** Diseñar un programa que a través de la atención e intervención psicosocial disminuya el riesgo de sufrir Síndrome de desgaste profesional orientado a profesionales de la Corporación opción Legal.

Acepto participar libre y voluntariamente en el estudio mencionado.

Firma \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Nombre(s), Apellido(s):

Nombre(s), Apellido(s) del profesional

C.C

## ANÁLISIS DE DATOS

### **Entrevista Individual Estructurada**

Recolectar información a través de la entrevista Semiestructurada con la cual se orienta el programa de atención e intervención psicosocial.

#### ❖ **Datos demográficos**

Edad

Sexo

Estado civil

¿Con quién vive?

¿Tiene hijos o personas a su cargo? ¿Cuántos?

Escolaridad

¿Cuál es su ocupación o profesión?

Años de experiencia laboral

Lugar de residencia (ciudad/Municipio)

- ❖ ¿Qué acciones diarias realiza para su cuidado? (Por favor describa mínimo cinco)
- ❖ ¿Considera usted que se adapta fácilmente al cambio? Por favor describa las razones que sustenten su respuesta.
- ❖ ¿Qué actividades realiza para divertirse o descansar?
- ❖ ¿Cuánto tiempo dedica a realizar actividades agradables o divertidas en una semana?

- ❖ ¿En qué forma gestiona sus emociones durante situaciones difíciles?
- ❖ ¿Es fácil para usted expresar sus sentimientos y emociones a otros?
- ❖ Dentro de las formas de comunicación, ¿Cuál cree usted que usa más frecuentemente?
- ❖ Explique la razón de su elección en su respuesta anterior.
- ❖ ¿Considera que es fácil para usted trabajar en grupo?

## ANÁLISIS DE DATOS

El análisis de resultados se deriva del objetivo del programa de atención e intervención psicosocial con el cual se pretende la contribución a la construcción de habilidades Psicosociales para la vida desde la Gestión del riesgo frente al desgaste profesional en profesionales de asistencia humanitaria, utilizando la IAP

### PARTICIPANTE 1

<b>PREGUNTA</b>	<b>UNIDAD DE ANÁLISIS(PARRAFO)</b>	<b>CODIGO/ PALABRA CLAVE</b>	<b>CATEGORÍA</b>	<b>ANÁLISIS</b>
¿Qué acciones diarias realiza para su cuidado? (Por favor describa mínimo cinco)	Estiramientos, dialogo con mi familia, escuchar música, jugar con mi mascota, relajaciones cortas	Dialogo Familia Escuchar Relajación	AUTOCUIDADO (1) RELACIONES (1) COMUNICACIÓN (2)	Se evidencia actividades de autocuidado, físico y mental, herramientas como el dialogo y compartir con la familia, lo cual se

				entiende como factor protector.
¿Considera usted que se adapta fácilmente al cambio? Por favor describa las razones que sustentan su respuesta.	Sí, ya que me gusta los cambios, porque permite dar y recibir cosas nuevas.	Cambio Dar Recibir	ADAPTABILIDAD (1) COMUNICACIÓN (2)	Se adapta de manera adecuada a situaciones de cambio y las observa como una oportunidad de dar recibir cosas buenas del entorno y de los demás
¿Qué actividades realiza para divertirse o descansar?	ejercicio y escuchar música	Ejercicio Escuchar Diversión	SALUD (2) FISICO (1)	Cuida la salud física y mental a través de las actividades de descanso
¿Cuánto tiempo dedica a realizar	más de 8 horas	Hora Actividad Descanso	TIEMPO (1) SALUD (2)	Utiliza una cantidad adecuada de

actividades agradables o divertidas en una semana?				tiempo para descansar lo cual genera impactos positivos en la salud.
¿En qué forma gestiona sus emociones durante situaciones difíciles?	saber controla y expresar sin generar daño o que me lo generen	Saber Expresar Daño Generar	EMOCIONAL (1) AUTOCUIDADO (1) COMPORTAMIENTO (2)	Comunicación y expresión asertiva de emociones para no generar daños en sí mismo o los otros
¿Es fácil para usted expresar sus sentimientos y emociones a otros?	en ocasiones, según el espacio o el momento	Momento Emociones	ADAPTABILIDAD (1) TRASCENDENTE (1) RELACIONAL (1)	La expresión de emociones y sentimientos está condicionada por el espacio en el que se

				encuentra
Dentro de las formas de comunicación, ¿Cuál cree usted que usa más frecuentemente?	Asertiva	Asertiva Expresar	ADAPTABILIDAD (1) COMUNICACIÓN (1)	Considera tiene una comunicación asertiva
Explique la razón de su elección en su respuesta anterior.	escucho y trato de ser lo más educada y paciente ante las otras personas	Escuchar Paciente Otros educada	ADAPTABILIDAD (1) COMUNICACIÓN (1) COMPORTAMIENTO (1) RELACIONAL (1)	Percibe tiene recursos para generar escucha activa, buena comunicación
¿Considera que es fácil para usted trabajar en grupo?	Si	Si	ADAPTABILIDAD (1)	Considera puede trabajar en grupo

## DEFINICIÓN DE CATEGORÍAS

<b>CATEGORIAS</b>	<b>SIGNIFICADO RAE</b>	<b>SIGNIFICADO TERAPEUTA</b>
AUTOCUIDADO	Cualquier acción reguladora del funcionamiento del ser humano que se encuentra bajo el control del propio individuo, realizada de forma deliberada y por iniciativa propia	Las acciones que contribuyen al bienestar
ADAPTABILIDAD	La adaptabilidad es la capacidad de una persona u objeto para adaptarse a un nuevo medio o situación. /Es importante poder diferenciar lo que es Adaptabilidad de lo que es Adaptación: Adaptación: acción de adaptarse o adecuarse a algo, Adaptabilidad: es la cualidad de las personas o cosas de tener ‘capacidad de adaptación’.	La forma en la que deciden acoplarse a una nueva circunstancia
COMUNICACIÓN	1. f. Acción y efecto de comunicar o comunicarse.  2. f. Trato, correspondencia entre dos o más personas.	Proceso que permite la interacción entre personas y grupos

SALUD	<p>1. f. Estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones.</p> <p>2. f. Conjunto de las condiciones físicas en que se encuentra un organismo en un momento determinado.</p>	Estado en el que un sistema psicosocial puede gozar de condiciones de bienestar
FISICO	Exterior de una persona; lo que forma su constitución y naturaleza.	Lo referente al cuerpo y organismo de un ser humano
EMOCIONAL	Perteneciente o relativo a la emoción.	Reacciones que tiene un individuo como respuesta a la interacción con otros y con su entorno
TIEMPO	<p>Duración de las cosas sujetas a mudanza.</p> <p>/Parte de la secuencia de los sucesos.</p>	Espacio en el que las personas realizan las actividades
COMPORTAMIENTO	El comportamiento humano es el conjunto de actos exhibidos por el ser humano y está determinado por absolutamente todo el entorno en que se vive; tiene influencias más sociales.	Forma de actuar e interactuar en un contexto de acuerdo con la cultura y las costumbres.
TRASCENDENTE	<p>Que trasciende.</p> <p>Que está más allá de los límites de cualquier conocimiento posible.</p>	Se refiere a los significados de la existencia, propósitos que se tienen para la vida

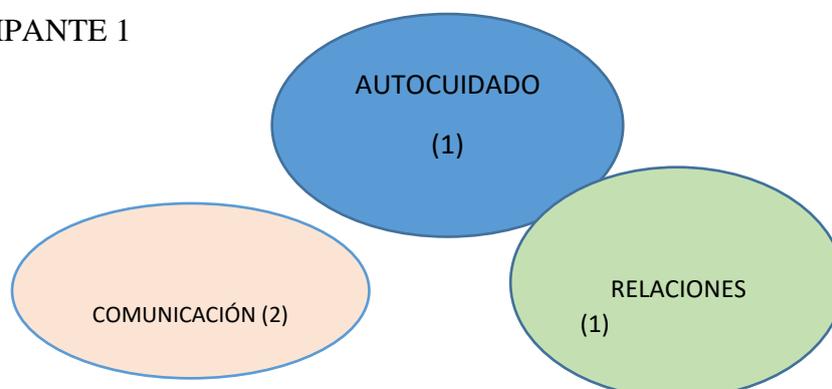
RELACIONES	Conexión, correspondencia de algo con otra cosa. Conexión, correspondencia, trato, comunicación de alguien con otra persona.	Lazos, conexiones de las personas con los que tiene interacciones
------------	--	---

Nota aclaratoria:

Para efectos de este análisis se utilizan las ubicaciones de la página como referencia para dar connotación a la categoría, las representaciones del lado derecho denotan relación positiva de las categorías; las que se encuentran del lado izquierdo tienen una connotación negativa. De igual manera las categorías que se analizan con un significado negativo se encuentran sin relleno en la imagen y con borde resaltado.

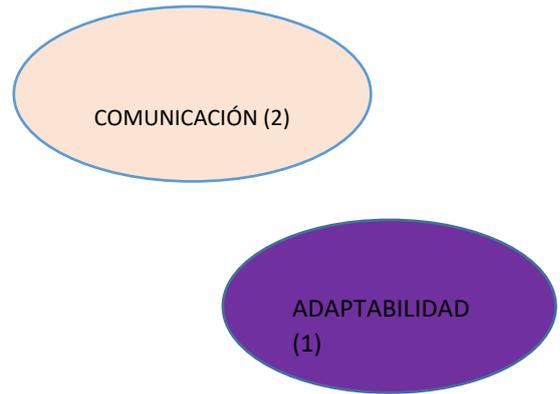
### GRÁFICAS PARTICIPANTE 1

#### PREGUNTA 1



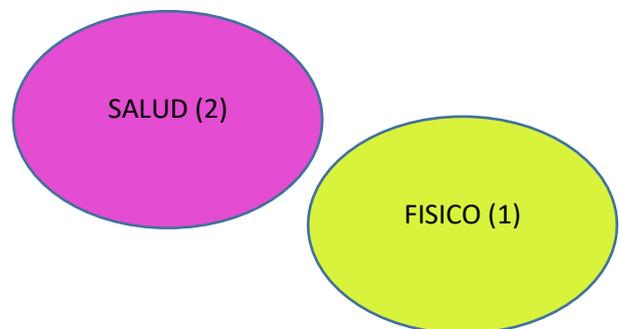
Se evidencia en la gráfica que el sistema psicosocial posee características representadas en las categorías que revelan actividades de autocuidado, el uso de la comunicación como elemento predominante para mantener relaciones equilibradas.

## PREGUNTA 2



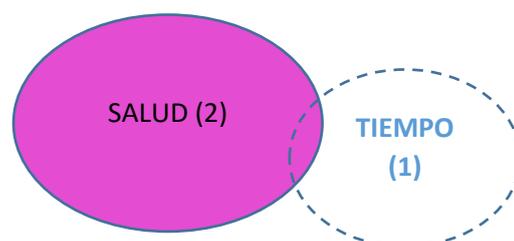
En esta pregunta se evidencia a través de las categorías que el uso de la comunicación es relevante para generar adaptabilidad a la realidad laboral.

## PREGUNTA 3



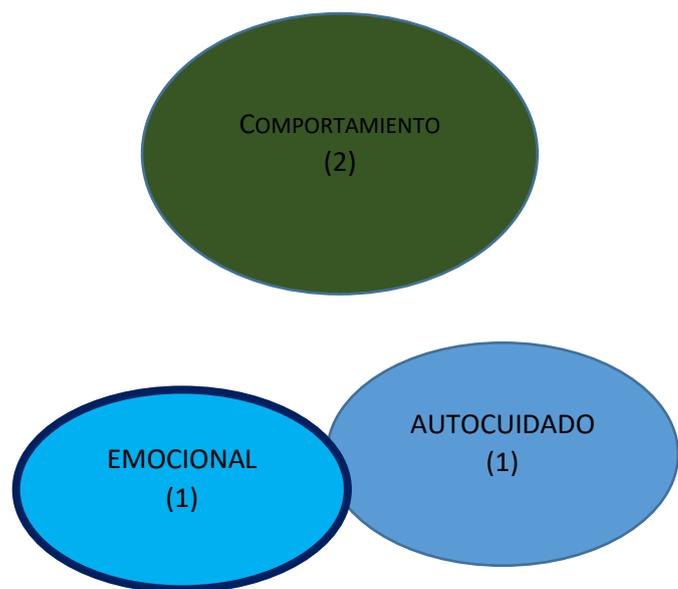
Muestra claramente que da importancia al cuidado de su parte física para mantener el cuidado de su salud, las dos categorías son positivas.

## PREGUNTA 4



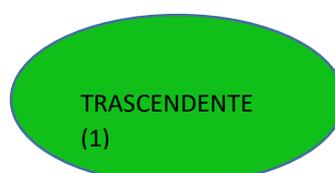
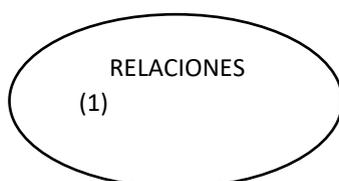
La categoría tiempo representa los espacios que utiliza de su día para aportar a su salud, lo cual se denomina positivo dentro de este análisis ya que el participante menciona dispone de varias horas al día para el cuidado a su salud física y mental.

### PREGUNTA 5



De acuerdo con las categorías definidas el participante tiene comportamientos positivos que aportan al autocuidado desde lo físico y lo emocional, en esta gráfica todas las categorías tienen una connotación positiva

### PREGUNTA 6

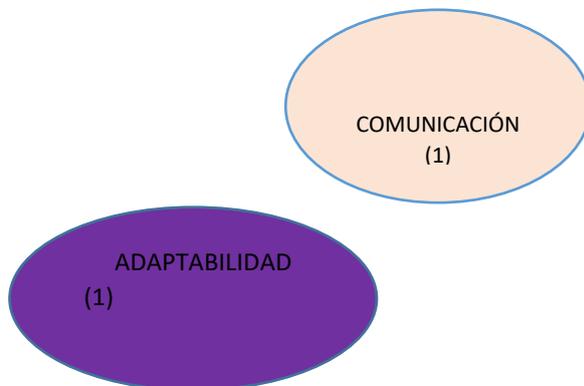




ADAPTABILIDAD  
(1)

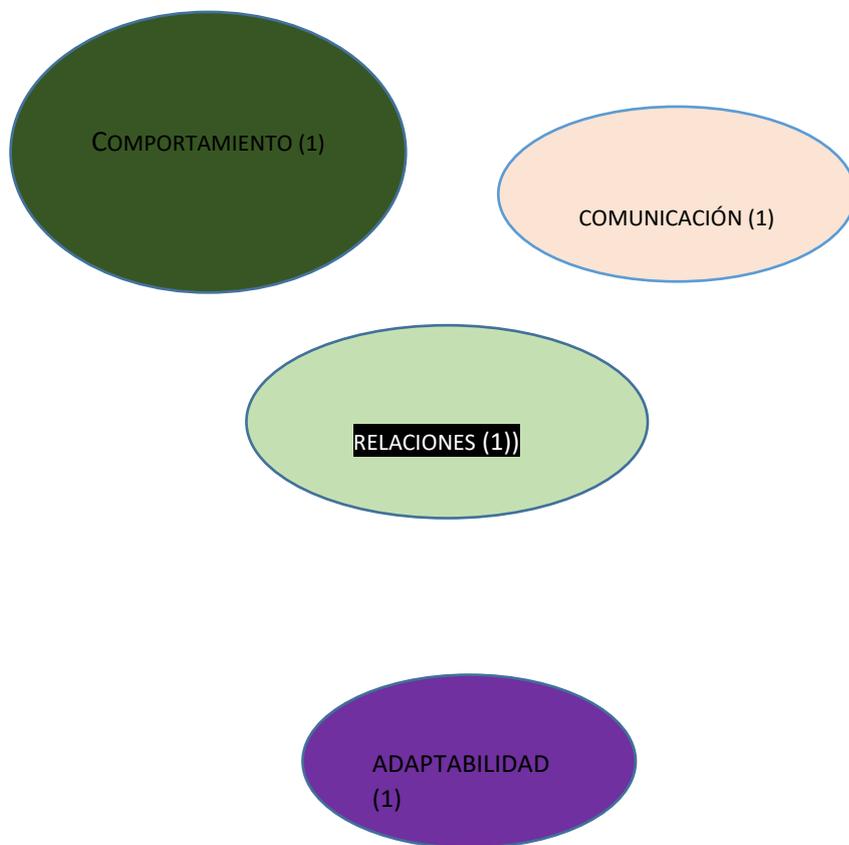
En esta pregunta se analiza que la expresión de emociones y sentimientos está condicionada por el espacio en el que se encuentra por tanto la categoría de relaciones se identifica como negativa, no se siente cómodo en los espacios laborales para conectar con su emocionalidad y mostrarla a los demás, lo cual implica que además se afecta su adaptabilidad; lo trascendente se pone como positivo dentro de la representación ya que el sistema es capaz de identificar y expresar esta falencia.

#### **PREGUNTA 7**



Se representan la comunicación en el centro ya que considero que es susceptible de mejora su forma de comunicarse y esta afecta la adaptabilidad por tanto la segunda se representa como negativa.

### PREGUNTA 8



En esta pregunta se identifican cuatro categorías las cuales tienen la misma cantidad de elementos para evaluarlas sin embargo su representación se da de acuerdo al orden en que se considera se da el fenómeno estudiado, a través de su comportamiento y su comunicación se dan sus relaciones y estas lo llevan a adaptarse, todas las categorías en esta pregunta tienen una connotación positiva.

### PREGUNTA 9



Se establece solo una categoría evaluada como positiva dentro del análisis, la adaptabilidad la cual representa su percepción positiva de trabajar en grupo.

## **PARTICIPANTE 2**

PREGUNTA	UNIDAD DE ANÁLISIS (PARRAFO)	CODIGO/PALABRA CLAVE	CATEGORÍA	ANÁLISIS
¿Qué acciones diarias realiza para su cuidado? (Por favor describa mínimo cinco)	Alimentación sana, dormir bien y hacer ejercicio	Alimentación Ejercicio Sana Dormir	AUTOCUIDADO (3)  SALUD (1)	Se evidencian hábitos de autocuidado positivos, que generan herramientas para la gestión del riesgo de sufrir desgaste profesional
¿Considera usted que se adapta fácilmente al cambio? Por	Si. Las primeras semanas fueron más difíciles	Difícil Adaptar Tiempo Aprender Aburrirse	EMOCIONAL (-1)  ADAPTABILIDAD (-5)	Adaptación paulatina a los cambios, se refiere puntualmente

favor describa las razones que sustentan su respuesta.	mientras me adaptaba, pero con el tiempo aprendí a hacer cosas nuevas y no aburrirme en casa.	Casa		a la nueva realidad, considera que consiguió adaptarse y superar la dificultad.
¿Qué actividades realiza para divertirse o descansar?	leer, ver películas y series, hacer ejercicio, compartir en familia y con mi pareja	Leer Películas Compartir Familia Pareja	DESCANSO (2) CUIDADO (3)	Realiza diferentes actividades que generan cuidado de la salud mental, actividades de esparcimiento .
¿Cuánto tiempo dedica a realizar actividades agradables o divertidas en una semana?	5 horas-8 horas	Horas actividades	TIEMPO (1) AUTOCUIDADO (1)	Utiliza 8 horas de la semana para generar acciones de bienestar y diversión que le permiten

				mantenerse mentalmente saludable
¿En qué forma gestiona sus emociones durante situaciones difíciles?	Respiro, me distraigo con algo que me tranquilice, como o lloro si es algo grave	Respirar Distraerse Tranquilizar Llorar	EMOCIONAL (1) EMPODERAMIENTO (2) SALUD (1) HÁBITOS	Manifiesta que utiliza la comunicación de emociones, la respiración, para gestionar emociones cuando se encuentra en tensión, sin embargo, refiere que utiliza la comida como distractor en esos momentos lo cual se podría observar cómo

				desadaptativo
¿Es fácil para usted expresar sus sentimientos y emociones a otros?	Más o menos, no suelo compartir tan a fondo	No compartir Fondo Expresar	ADAPTABILIDAD (-1) COMUNICACIÓN (-1) EMOCIONAL (-1)	Dificultad para la expresión de sentimiento y emociones con otros, reservado al respecto.
Dentro de las formas de comunicación, ¿Cuál cree usted que usa más frecuentemente?	Asertiva	Asertiva Expresar	COMUNICACIÓN (1) ADAPTABILIDAD (1)	Informa que con el grupo su comunicación es asertiva.

<p>Explique la razón de su elección en su respuesta anterior.</p>	<p>Aunque no comparto todo el tiempo lo que siento si me comunico bastante y participo en discusiones. Procuro decir las cosas correctas de la forma más correcta que crea, con calma y entendiendo al otro.</p>	<p>compartir sentir comunicar discusión correcto calma entendimiento otro</p>	<p>COMPORTAMIENTO (2) RELACIONES (5) SOCIAL (1)</p>	<p>Con el grupo puede tener una buena comunicación, conciliador en temas laborales, genera espacios de dialogo</p>
<p>¿Considera que es fácil para usted trabajar en grupo?</p>	<p>Si</p>	<p>Si</p>	<p>GRUPO (1)</p>	<p>Percibe que puede trabajar en grupo de manera adecuada</p>

DEFINICIONES PARTICIPANTE 2

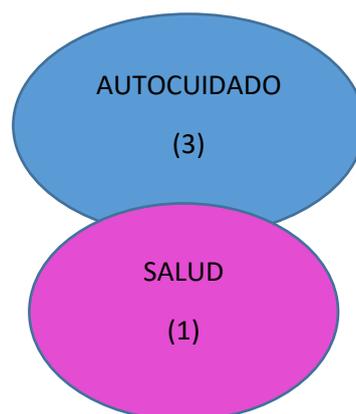
<b>CATEGORIAS</b>	<b>SIGNIFICADO RAE</b>	<b>SIGNIFICADO TERAPEUTA</b>
AUTOCUIDADO	Cualquier acción reguladora del funcionamiento del ser humano que se encuentra bajo el control del propio individuo, realizada de forma deliberada y por iniciativa propia	Las acciones que contribuyen al bienestar
SALUD	1. f. Estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones.  2. f. Conjunto de las condiciones físicas en que se encuentra un organismo en un momento determinado.	Estado en el que un sistema psicosocial puede gozar de condiciones de bienestar
EMOCIONAL	Perteneiente o relativo a la emoción.	Reacciones que tiene un individuo como respuesta a la interacción con otros y con su entorno
ADAPTABILIDAD	La adaptabilidad es la capacidad de una persona u objeto para adaptarse a un nuevo medio o situación. /Es importante poder diferenciar lo que es Adaptabilidad de lo que es Adaptación:  Adaptación: acción de adaptarse o adecuarse a algo,	La forma en la que deciden acoplarse a una nueva circunstancia

	Adaptabilidad: es la cualidad de las personas o cosas de tener ‘capacidad de adaptación’.	
DESCANSO	Quiétude, reposo o pausa en el trabajo o fatiga. Causa de alivio en la fatiga y en las dificultades físicas o morales.	Espacio para liberar tensión y generar cuidado personal
CUIDADO	Acción de cuidar (   asistir, guardar, conservar)	Proceso que ayuda a mantener un estado de bienestar
TIEMPO	Duración de las cosas sujetas a mudanza. /Parte de la secuencia de los sucesos.	Espacio en el que las personas realizan las actividades
EMPODERAMIENTO	Acción y efecto de empoderar.	Generar reflexiones para que alguien utilice sus recursos personales en pro de su bienestar
COMUNICACIÓN	Acción y efecto de comunicar o comunicarse.  Trato, correspondencia entre dos o más personas.	Proceso que permite la interacción entre personas y grupos
COMPORTAMIENTO	El comportamiento humano es el conjunto de actos exhibidos por el ser humano y está	Forma de actuar e interactuar en un

	determinado por absolutamente todo el entorno en que se vive; tiene influencias más sociales.	contexto de acuerdo con la cultura y las costumbres.
RELACIONES	Conexión, correspondencia de algo con otra cosa. Conexión, correspondencia, trato, comunicación de alguien con otra persona.	Lazos, conexiones de las personas con los que tiene interacciones
GRUPO	Pluralidad de seres o cosas que forman un conjunto, material o mentalmente considerado.	Conjunto de personas que tienen objetivos afines
ACTUAR	Dicho de una persona o de una cosa: Ejercer actos propios de su naturaleza. Ejercer funciones propias de su cargo u oficio.	Movilizarse para conseguir un resultado esperado

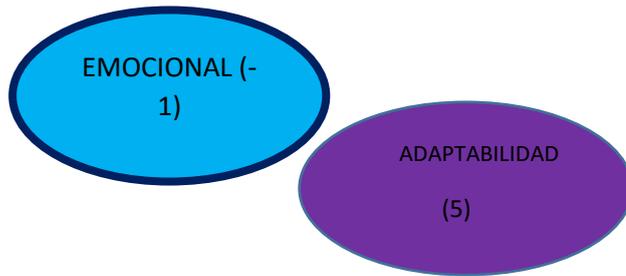
## GRAFICAS PARTICIPANTE 2

### PREGUNTA 1



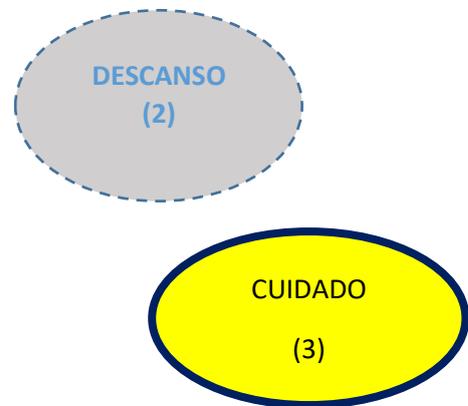
Se evidencia en la gráfica que en la categoría autocuidado se encuentran más elementos, sin embargo, estos elementos están orientados a la salud que es la segunda categoría que se evalúan con una connotación positiva.

#### PREGUNTA 2



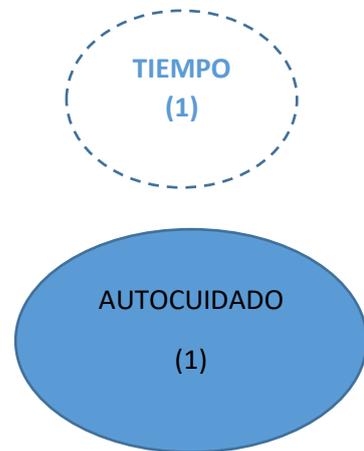
Categoría emocional con representación negativa lo cual nos lleva a representar la adaptabilidad en el centro ya que se evalúa susceptible de cambio y el sistema reconoce las dificultades.

#### PREGUNTA 3



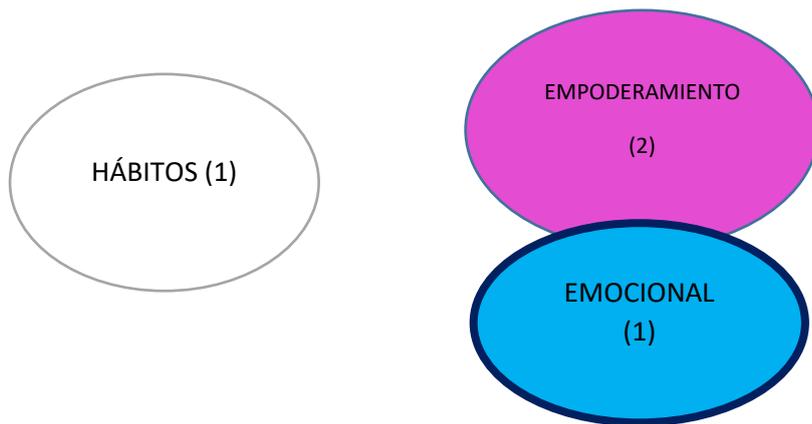
Realiza diferentes actividades que generan cuidado de la salud mental, actividades de esparcimiento, lo cual se representa en la gráfica al situar los dos elementos del lado derecho exponiendo como positivo lo que manifiesta el sistema

PREGUNTA 4



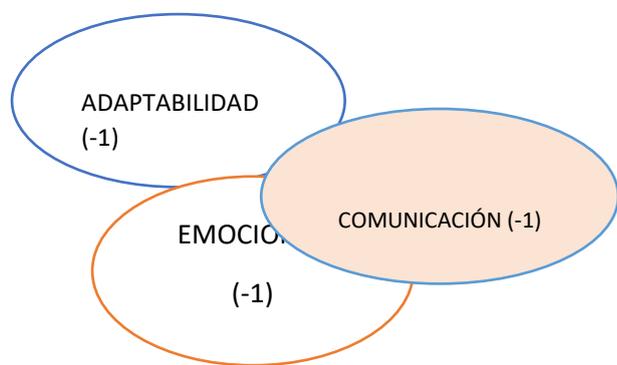
En estas dos categorías se expresa que el sistema invierte espacios adecuados de tiempo para generar autocuidado, se entrelazan ya que están relacionados directamente.

PREGUNTA 5



Se representa la categoría empoderamiento y emocional en el centro ya que si bien son ciertos las respuestas nos dan entendimiento de categorías positivas, en el lenguaje se descifra que algunos hábitos no son tan saludables, por tanto, se representan con una connotación negativa.

#### PREGUNTA 6



De acuerdo con lo manifestado por el sistema se evidencia que en las tres categorías representadas hay una tendencia desadaptativa, por tanto, se ponen del lado izquierdo de la página.

Si no hay una buena comunicación, no habrá adaptabilidad y no se encontrará equilibrio en lo emocional, se grafican cercanas porque los procesos evaluados interfieren entre sí.

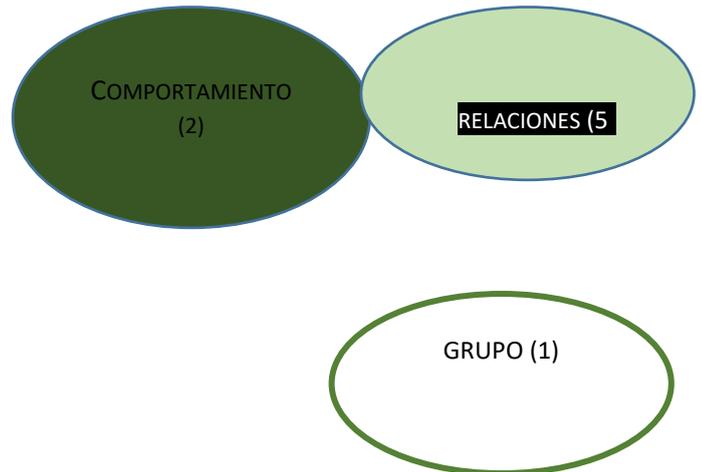
#### PREGUNTA 7





Comunicación y adaptabilidad con respecto al grupo son evaluadas como positivas, por tanto, se grafican del lado derecho, el sistema se percibe asertivo con el grupo de trabajo.

#### PREGUNTA 8



De acuerdo con lo evidenciado en las respuestas esta pregunta desprende tres categorías, comportamiento y grupo que determinan la valoración positiva con el grupo desde la percepción del sistema

#### PREGUNTA 9



En esta categoría se representa la disposición del sistema a trabajar en equipo, lo cual se analiza como positivo.

### PARTICIPANTE 3

PREGUNTA	UNIDAD DE ANÁLISIS (PARRAFO)	CODIGO/ PALABRA CLAVE	CATEGORÍA	ANÁLISIS
¿Qué acciones diarias realiza para su cuidado? (Por favor describa mínimo cinco)	Alimentarme, dormir bien, pausas activas, escuchar música, caminar	Alimento Escuchar Dormir Pausa activa Caminar	SALUD (1) AUTOCUIDADO (2) FISICO (2)	Se evidencia una apropiación de hábito de cuidado personal aceptables, lo que genera factor protector frente al evento catastrófico

¿Considera usted que se adapta fácilmente al cambio? Por favor describa las razones que sustentan su respuesta.	Me cuesta cambiar, ya que me habitué a un orden y alterarlo me descompensa	Cambio Descompensar Alterar Hábitos	ADAPTABILIDAD (-3) RELACIONES (1)	El sistema psicosocial reconoce que tiene una dificultad ante las situaciones de cambio, no evidencia estrategias de afrontamiento adaptativas.
¿Qué actividades realiza para divertirse o descansar?	Escuchar música, leer, ver televisión o películas	Escuchar música Leer T. V	TRASCENDENTE (1) CUIDADO (3)	Realiza actividades que le permiten el cuidado de la salud mental.
¿Cuánto tiempo dedica a realizar actividades agradables o divertidas en una semana?	5 horas-8 horas	Horas Expresar	TIEMPO (2)	Realiza entre 5 y 8 horas semanales de actividades para su auto cuidado lo cual impacta positivamente su salud.

¿En qué forma gestiona sus emociones durante situaciones difíciles?	Dependiendo de la situación, lloro, me enojo, guardo silencio o trato de conciliar	Llorar Enojarse Silencio Conciliar	EMOCIONAL (2) RELACIONAL (1) COMUNICACIÓN (1)	Se evidencia en el sistema psicosocial respuestas emocionales poco asertivas para comunicar emociones en situaciones difíciles.
¿Es fácil para usted expresar sus sentimientos y emociones a otros?	Me cuesta algo de trabajo	Trabajo Costar expresar	EMOCIONAL (1) COMUNICACIÓN (1) SALUD (1)	Manifiesta dificultad para expresar sus emociones y sentimientos a otras personas, lo cual puede afectar su relación con el entorno,
Dentro de las formas de comunicación, ¿Cuál cree usted que usa más	Asertiva	Asertiva	COMUNICACIÓN (1)	Refiere una comunicación asertiva

frecuentemente ?				
Explique la razón de su elección en su respuesta anterior.	Suelo expresar mis opiniones y pensar, tratando de conciliar, procurando no afectar a los demás	Expresar Opinión Conciliar Otros	COMUNICACIÓN (2) EMOCIONAL (1) RELACIONES (1)	Se evidencia que trata de mantener una buena comunicación con otras personas para el desarrollo de sus actividades
¿Considera que es fácil para usted trabajar en grupo?	Sí	Si	POSITIVO (1)	Percibe que puede trabajar en equipo.

### DEFINICIONES PARTICIPANTE 3

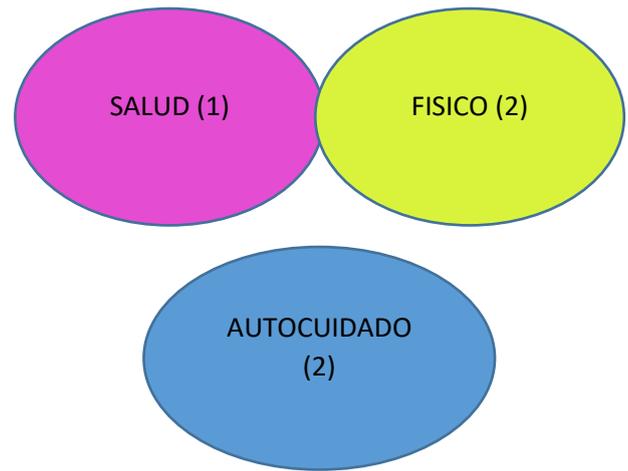
<b>CATEGORIAS</b>	<b>SIGNIFICADO RAE</b>	<b>SIGNIFICADO TERAPEUTA</b>
<b>SALUD</b>	Estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones. Conjunto de las condiciones físicas en que se	Estado en el que un sistema psicosocial puede gozar de condiciones de

	encuentra un organismo en un momento determinado.	bienestar
AUTOCAUIDAD O	Cualquier acción reguladora del funcionamiento del ser humano que se encuentra bajo el control del propio individuo, realizada de forma deliberada y por iniciativa propia	Las acciones que contribuyen al bienestar
FISICO	Exterior de una persona; lo que forma su constitución y naturaleza.	Lo referente al cuerpo y organismo de un ser humano
ADAPTABILIDAD	La adaptabilidad es la capacidad de una persona u objeto para adaptarse a un nuevo medio o situación.  Es importante poder diferenciar lo que es Adaptabilidad de lo que es Adaptación: Adaptación: acción de adaptarse o adecuarse a algo, Adaptabilidad: es la cualidad de las personas o cosas de tener 'capacidad de adaptación'.	La forma en la que deciden acoplarse a una nueva circunstancia
RELACIONES	Conexión, correspondencia de algo con otra cosa. Conexión, correspondencia, trato, comunicación de alguien con otra persona.	Lazos, conexiones de las personas con los que tiene interacciones

COMUNICACIÓN	Acción y efecto de comunicar o comunicarse.  Trato, correspondencia entre dos o más personas.	Proceso que permite la interacción entre personas y grupos
TRASCENDENTE	Que trasciende.  Que está más allá de los límites de cualquier conocimiento posible.	Se refiere a los significados de la existencia, propósitos que se tienen para la vida
EMOCIONAL	Perteneciente o relativo a la emoción.	Reacciones que tiene un individuo como respuesta a la interacción con otros y con su entorno
CUIDADO	Acción de cuidar (asistir, guardar, conservar).	Proceso que ayuda a mantener un estado de bienestar
POSITIVO	Afirmativo o que expresa afirmación o aceptación. Útil, práctico o beneficioso.	Ver los aspectos favorables de las cosas.

### GRAFICAS PARTICIPANTE 3

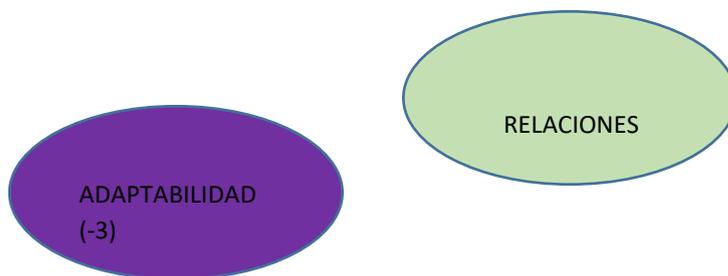
PREGUNTA 1



Se evidencia una apropiación de hábito de cuidado personal aceptable, lo que genera factor protector frente al evento catastrófico a evitar

Categorías con evaluación positiva de acuerdo a las respuestas del participante, denota relevancia del autocuidado como compromiso hacia su salud.

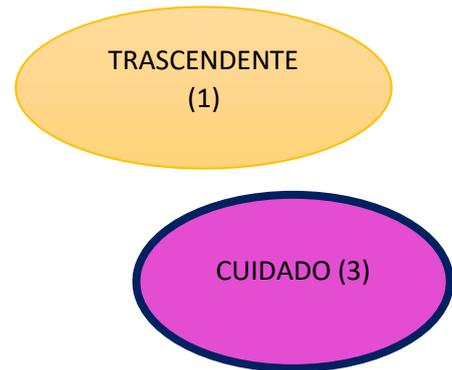
## PREGUNTA 2



El sistema psicosocial reconoce que tiene una dificultad ante las situaciones de cambio, no evidencia estrategias de afrontamiento adaptativas.

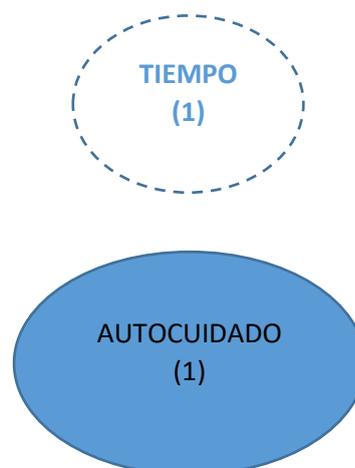
La gráfica representa las relaciones como aspecto susceptible de mejora, lo cual le dará espacio a una adaptabilidad positiva, que ayudará a generar equilibrio en el sistema.

### PREGUNTA 3



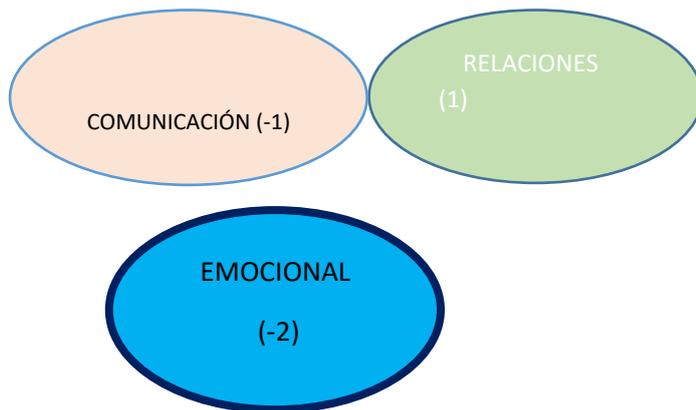
En esta gráfica se puede observar que los elementos evaluados de la categoría trascendente dan espacio a una valoración positiva sobre el cuidado, lo representa rasgos adaptativos para ese ítem.

### PREGUNTA 4



En estas dos categorías se expresa que el sistema invierte espacios adecuados de tiempo para generar autocuidado, se entrelazan ya que están relacionados directamente.

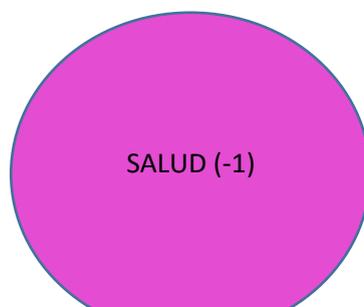
#### PREGUNTA 5

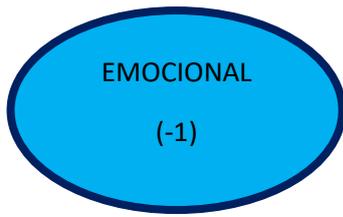


En esta se representa que las categorías comunicación y emocional tienen una denominación negativa expresan poca asertividad del sistema para relacionarse y gestionar sus emociones en espacios de tensión.

Se ubican las relaciones en el centro porque se considera son susceptibles de cambio hacia lo positivo o lo negativo de acuerdo con las decisiones que tome el sistema.

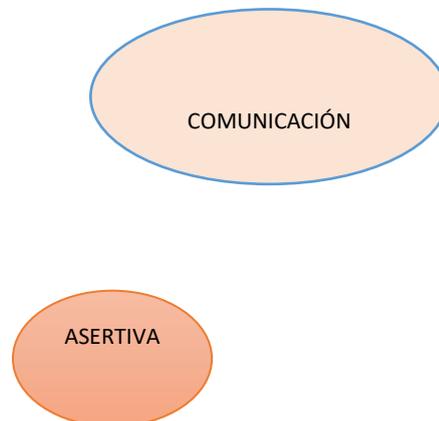
#### PREGUNTA 6





Se evidencia el equilibrio negativo que existen entre su comunicación, su expresión emocional que deriva en una afectación sobre la salud, la cual se ubica en el centro representando que cambiaría fácilmente si las otras dos categorías cambiaran de posición.

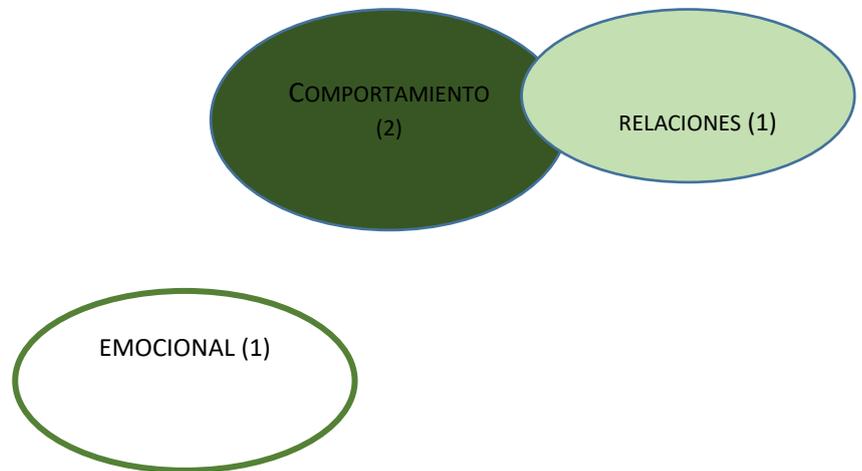
PREGUNTA 7.



A pesar de que no hay coherencia con las respuestas anteriores, el sistema percibe su comunicación como asertiva, al analizar que no corresponde con el discurso anterior se ubica

en el centro dando una posibilidad a que en un futuro análisis el sistema identifique la no correspondencia en su lenguaje.

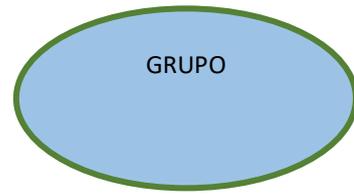
#### PREGUNTA 8



De acuerdo con lo evidenciado en las respuestas esta pregunta desprende tres categorías, comportamiento y relaciones que determinan la valoración que hace el sistema referente a los otros, en este caso positiva, mediada por sus emociones, las cuales se representan en el medio como manifestaciones de la ambigüedad de sus percepciones

#### PREGUNTA 9





De acuerdo a lo evidenciado en la respuesta se establecen las categorías grupo y comunicación con una relación positiva, las cuales describen las percepciones del sistema de su forma de trabajar en grupo de manera positiva por tanto se ubican del lado derecho y juntas porque son interdependientes

La entrevista está definida como: reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados). Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p.418).

De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista, (2014) Se busca hacer una construcción conjunta y generar un espacio de comunicación que permita al investigador obtener datos acerca de la realidad de un participante en un tema específico, en esta pueden hacerse preguntas sobre experiencias, opiniones, valores y creencias, emociones, sentimientos, hechos, historias de vida, percepciones, atribuciones. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p.424).

A través de las respuestas de los participantes se puede evidenciar que tienen un conocimiento previo respecto al autocuidado, los hábitos orientados a este, hábitos físicos, emocionales y mentales, sin embargo, se evidencia que hay oportunidades de mejora frente a la comunicación, al manejo de las situaciones complejas, la expresión de ideas, sentimientos y emociones ya que en ocasiones consideran que sus percepciones no son importantes frente al grupo.

Involucran a sus familias como parte del proceso de salud en el trabajo, realizan con ellos actividades de ocio.

Frente a la comunicación organizacional se evidencia que las personas que tiene el liderazgo de los equipos deben tener un acompañamiento para el manejo adecuado de las comunicaciones, retroalimentaciones y observaciones, lo cual generaría un impacto positivo dentro de la labor que realizan que supone un alto riesgo de sufrir desgaste profesional

#### **Anexo # 4**

## HISTORIA PSICOSOCIAL GESTION DEL RIESGO

La HISTORIA PSICOSOCIAL Es un instrumento en el que se consigna la identificación y caracterización del problema a evitar, del sistema psicosocial, del contexto, de los factores de riesgo, de los factores protectores; junto con el programa de atención e intervención psicosocial, seguimientos y demás asuntos cuya consignación sea útil. Para el desarrollo del trabajo se debe desde, la perspectiva psicosocial y participativa con la organización metodológica de la IAP.

### DE LA EVALUACIÓN PSICOSOCIAL

- Identificación y delimitación del “problema o evento catastrófico a Evitar”:
- **DESGASTE PROFESIONAL**

SEGÚN SU ORIGEN	SEGÚN TIPO	SEGÚN PRESENTACIÓN
Natural:_____ Antrópico: _____ <u>X</u>	Gradual:_____ <u>X</u> Paralelo:_____ Todo a la vez: _____	Recurrente:_____ Cíclico:_____ <u>X</u> Único: __
Explique: El desgaste profesional es un evento catastrófico que se	Explique: Una vez inician las manifestaciones del desgaste	Explique: Si se llega a presentar debido a los factores de riesgo que el

<p>produce a partir del accionar del sujeto, las decisiones que toma y su estilo de afrontamiento de situaciones complejas en sus interacciones con los otros y el contexto en el cual se desenvuelve.</p>	<p>estas van aumentando en su frecuencia e impacto si no son establecidas unas estrategias de afrontamiento efectivas para mantener la salud física, mental y emocional en el ámbito laboral</p>	<p>sistema psicosocial presenta se puede dar el impacto y por las características del síndrome de desgaste profesional se entraría en un círculo de situaciones que lo mantendrían allí.</p>
--	--	--

➤ Identificación y caracterización del sistema psicosocial.

Se trata aquí de identificar el sistema psicosocial con el cual el profesional en terapias psicosociales trabajara.

**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>	281 7222
<b>Dirección de contacto:</b>	Carrera 10 No. 24 - 76 Oficina 500, Edificio Residencias Colón
<b>Nombre y origen del grupo:</b>	Profesionales de asistencia humanitaria vinculados al proyecto “Puntos de Asistencia Transitoria (PAT) y Puntos de Referenciación y Orientación (PRO) dirigidos a la población migrante y/o refugiada proveniente de Venezuela de la OIM- ONU.
<b>Estrato socioeconómico:</b>  0 – 1 – 2 –x 3 –x 4 – 5 – 6  Dentro de los profesionales vinculados hay variedad de extracción socioeconómica debido a que la atención se da en diferentes lugares de Colombia.	<b>Tamaño del grupo:</b>  Número de miembros del grupo  El equipo está compuesto por 60 personas.
<b>Edad promedio de los integrantes del grupo:</b>  Las edades de los participantes oscilan entre los 20 años y los 50	<b>Distribución Roles:</b>  Gerente de proyecto: Se encarga de organizar, delegar y estar atento a todas las necesidades de los equipos a su cargo.  Además de las funciones administrativas que

	<p>se le asignen.</p> <p>Coordinadores regionales: Son cinco coordinadores que dirigen los equipos de diferentes puntos del país, se encargan de la comunicación y organización del equipo atendiendo las tareas asignadas por la gerencia del proyecto.</p> <p>Profesionales de asistencia: Son las personas encargadas de establecer el contacto con las personas a quien se destina el servicio del proyecto (migrantes venezolanos) dentro de este grupo hay profesionales con y sin posgrado en áreas de la salud, las ciencias sociales y humanas y técnicos en salud y administrativos.</p>
<p><b>Normas:</b></p> <p>Comunicación respetuosa, formal, siguiendo las jerarquías establecidas para tal fin y los canales determinados.</p> <p>Mantener sus acciones en el marco de la ley, de los derechos humanos, del derecho internacional</p>	<p><b>Autoridad:</b></p> <p>El gerente del proyecto es la máxima autoridad dentro del proyecto; están establecidos unos cargos de coordinación en quienes reposa el liderazgo de los equipos, sin embargo es un liderazgo participativo en</p>

<p>humanitario, liderazgos participativos y altos principios de eficiencia, eficacia y efectividad que ayuden al cumplimiento exitoso de las labores asignadas.</p>	<p>donde se da la comunicación fluida lo cual genera un ambiente tranquilo de trabajo dentro de algunas regionales, sin embargo se identifica que la regional sur tiene un liderazgo poco asertivo, el coordinador se encuentra en desacuerdo de la mayoría de directrices de la gerente por tanto se presentan ruptura en la comunicación.</p>
<p><b>Otros aspectos que considere relevantes y desee incluir en la caracterización:</b></p> <p>La Corporación Opción Legal es una ONG que se encuentra al servicio de las comunidades desde 1999, desarrolla proyectos en educación, fortalecimiento de las comunidades, atención legal a víctimas del conflicto armado y población con necesidad de protección especial como es el caso de los migrantes Venezolanos, en asociación con diferentes entidades nacionales e internacionales.</p> <p>Los participantes de este programa de atención e intervención psicosocial orientado a la gestión del riesgo de síndrome de desgaste profesional son personas vinculadas laboralmente a la Corporación Opción Legal y que prestan sus servicios en el marco del proyecto “Puntos de Asistencia Transitoria (PAT) y Puntos de Referenciación y Orientación (PRO) dirigidos a la población migrante y/o refugiada proveniente de Venezuela de la OIM- ONU.</p> <p>Este proyecto se desarrolla en todo el territorio nacional en equipos distribuidos en regionales, que cuentan con un coordinador y un grupo interdisciplinar que atiende a la población objeto del proyecto.</p>	

- Identificación de las características de los contextos donde se presentaría “problema o evento catastrófico a evitar”.

Corresponde a la lectura directa de los ambientes donde está el sistema psicosocial en riesgo en el orden:

### **Geográfico**

Lo geográfico constituye un riesgo ya que en el desarrollo de sus funciones los profesionales están expuestos a largos recorridos por las distancias que hay entre su vivienda y los lugares de atención, cambios de temperatura, cambios de altura, cambios climáticos.

También situaciones adversas que se dan dentro del territorio como la congestión vehicular y la exposición a fenómenos sociales como la violencia por grupos al margen de la ley.

### **Geológico:**

No constituye riesgo para los participantes en esta dimensión

### **Político**

Desde la dimensión política se incluyen las interacciones con otros y la comprensión de sus realidades y subjetividades en el marco de los derechos humanos lo cual ayuda a la construcción de sociedades justas y equitativas; los profesionales del proyecto están expuestos constantemente a estas interacciones con otros quienes se encuentran en situaciones de vulnerabilidad y riesgo, lo cual puede generar a largo plazo y sin la implementación de herramientas de afrontamiento adecuado el desgaste profesional porque su empatía y compasión se ponen a prueba constantemente.

### **Demográfico**

De acuerdo con estudios relacionados con el desgaste profesional hay evidencia que muestra que la edad, el género, el estado civil, el nivel educativo y el estrato socioeconómico influyen en la posibilidad de aparición de desgaste profesional por tanto se evalúa como una categoría de riesgo en la población objeto de estudio.

## Salud

Un cuidado inadecuado de la salud física y/ o mental genera espacios de vulnerabilidad y riesgo de sufrir desgaste profesional, ya que si no existen hábitos adecuados de cuidado no se puede fomentar el bienestar, se logra identificar que los participantes del programa tienen nociones de cuidado, pero no han establecido totalmente los hábitos en su día a día.

- Identificación, control y eliminación de los factores de riesgo asociado.

### 6. Factores psicosociales de riesgo.

CAUSAS	COMPONENTES	AMENAZAS
<b>Causas raíces o subyacentes:</b> Desconocimiento del síndrome. La falta de equilibrio entre el tiempo de desarrollo de las actividades laborales y el tiempo de descanso. La nueva realidad supone realizar acciones laborales dentro del espacio físico personal y en el caso de quienes prestan atención presencial el uso de diferentes dispositivos de protección contra coronavirus	<b>Presiones dinámicas:</b> Cargas laborales y emocionales que superan la capacidad de afrontamiento del sujeto. La calidad del liderazgo afecta las relaciones e interrelaciones del profesional La nueva realidad que pone al trabajador en un solo espacio a cumplir varios roles, generando tensión física, mental y emocional.	No tener claridad frente a los riesgos existentes en el contexto que contribuyen al desarrollo de síntomas y progresión del desgaste profesional

<p>exigen que el personal tenga un alto nivel de tolerancia frente a la adversidad</p>		
<p><b>Procesos y dinámicas de vulnerabilidad:</b></p> <p>El trabajo humanitario pone a prueba constantemente los valores, las percepciones, la ética y la empatía de los profesionales, ese constante cuestionamiento puede generar lo que se denomina fatiga por compasión.</p>	<p><b>Condiciones inseguras:</b></p> <p>Existen diversas condiciones inseguras que llevan a sufrir el desgaste profesional en este caso son condiciones asociadas a la nueva normalidad dada por la pandemia, entre las cuales en este equipo son: uso de espacios poco adecuados para el desarrollo de sus funciones.</p> <p>Los espacios en donde se desarrolla su labor pueden suponer un riesgo para su integridad (carreteras).</p> <p>La falta de espacios para exponer y resolver tensiones emocionales y mentales.</p>	
<p><b>Determinantes:</b></p> <p>El entorno laboral puede desencadenar síntomas y</p>	<p><b>Acceso limitado a recursos:</b></p> <p>Espacios de ocio y recreación.</p>	

<p>progresión del síndrome de desgaste profesional ya que en el intervienen contantemente, comunicación, poner a prueba valores y sistema de creencias y contacto frecuente con historias de vida impactantes de las personas que atienden.</p>		
<p><b>Análisis Psicosocial:</b></p> <p>Se identifica que el sistema psicosocial esta vulnerable ante el impacto del evento catastrófico ya que dentro del desarrollo de sus funciones hay implícitos factores asociados al riesgo.</p> <p>Existe un alto nivel de exposición a factores psicosociales de riesgo ya que sus funciones son desarrolladas en ambientes que no cumplen las características más óptimas esto debido a la pandemia y la nueva realidad que se vive.</p> <p>Hay unos riesgos asociados a la forma de comunicación, a la forma de los liderazgos y a las competencias que tiene cada miembro del equipo.</p> <p>Es importante mencionar que hay riesgos asociados a la personalidad de los sujetos, a sus estrategias de afrontamiento a sus relaciones y vivencias personales ya que algunos se desplazaron a otros territorios para el cumplimiento de sus funciones lo cual los aleja de sus familias, a sus costumbres y a las variables demográficas.</p>		

➤ **Identificar factores protectores asociados al sistema psicosocial.**

PSICOSOCIALES	ÁMBITOS	LIGADOS A OTRAS VARIABLES
<p><b>Social:</b> Cuentan con apoyo de diferentes entidades nacionales e internacionales que velan por que se encuentren capacitados para el desarrollo de sus funciones.</p>	<p><b>Personal:</b> Poseen habilidades y capacidades para potenciar sus estrategias de afrontamiento y mantenerse resilientes.</p>	<p><b>Edad:</b> La edad en la que se encuentran proporciona estados emocionales más conscientes lo cual les permite centrarse en el autocuidado</p>
<p><b>Psicológico:</b> La Corporación Opción Legal promueve espacios como el de este programa para que sean reforzados actitudes, comportamientos e interacciones saludables en el grupo de trabajo. Además, los participantes cuentan con habilidades sociales y comunicativas que se pueden orientar a la prevención del síndrome.</p>	<p><b>Familiar:</b> Cuentan con apoyo familiar lo cual deriva en apoyo emocional frente a las situaciones difíciles en el ámbito laboral. Los integrantes del grupo refieren en su mayoría familias funcionales.</p>	<p><b>Género:</b> No aplica</p>
<p><b>Cultural:</b> Proviene de espacios familiares en donde se aprendió del cuidado, la solidaridad, la defensa de los derechos humanos</p>	<p><b>Educativo:</b> Están en constante aprendizaje a través de capacitaciones en temas que aportan al desarrollo de sus</p>	<p><b>Raza:</b> No aplica</p>

por tal razón actúan en concordancia.	funciones.	
<b>Espiritual / Trascendente:</b> Manifiestan un desarrollo espiritual en concordancia con unas creencias religiosas que les sirven de soporte en sus día a día	<b>Laboral:</b> Trabajan dentro de la formalidad, con un contrato en el marco de derechos laborales.	<b>Nivel de escolaridad:</b> profesionales con posgrado y técnicos profesionales lo cual constituye un factor protector.
<b>Económico:</b> Cuentan con recursos económicos que les ayudan a satisfacer sus necesidades básicas. No son mencionadas dificultades al respecto.	<b>Redes sociales:</b> Tienen una amplia capacidad para relacionarse, el desempeño de sus funciones les permite el contacto con organizaciones nacionales e internacionales de diversa índole, lo cual es positivo para el desempeño de sus funciones.	<b>Creencias religiosas:</b> No se ha indagado a profundidad sobre este aspecto

<b>Político:</b> Se desenvuelven en un contexto de derechos, lo cual les permite participar en programas que ayudan a mantener su salud	<b>Redes familiares:</b> Cuentan con familias las cuales son apoyo en situaciones difíciles para los que conviven con ellas	<b>Representaciones sociales:</b> Para el grupo el bienestar laboral se ve representado en un buen pago, en equilibrio

física, mental y emocional en el ámbito laboral		entre tiempo y descanso, buena comunicación y espacios de apoyo.
<b>Biológicas / Ambientales:</b> El grupo está compuesto por personas saludables, que cuentan con espacios para la satisfacción de sus necesidades básicas	<b>De comunicación:</b> Tienen con canales de comunicación adecuados para manifestar inquietudes al respecto del tema a tratar en este programa, la corporación brinda espacios y canales que les permiten la comunicación fluida dentro del equipo.	No de hijos por familia. No aplica

➤ **Potenciar factores protectores y generar cambios en el contexto.**

## PROPUESTA DEL PROGRAMA DE ATENCIÓN INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL

A continuación, se presenta la propuesta de atención e intervención psicosocial orientada a la construcción de habilidades psicosociales para la vida desde la gestión del riesgo para profesionales de asistencia humanitaria que hacen parte de la Corporación Opción Legal en el marco del proyecto “Puntos de Asistencia Transitoria (PAT) y Puntos de Referenciación y Orientación (PRO) dirigidos a la población migrante y/o refugiada proveniente de Venezuela de la OIM- ONU.

Partiendo de la evaluación y el diagnóstico psicosocial se puede indicar que el sistema psicosocial es un grupo de 40 profesionales con posgrado y técnicos en diversas áreas de las ciencias sociales, humanas, administrativas y de la salud, con edades que oscilan entre los 20 años y los 50, distribuidos en diferentes lugares del país ya que el desarrollo de la labor se da en las carreteras brindando asistencia humanitaria a caminantes (migrantes venezolanos) que se encuentran entrando, saliendo o en tránsito por el país.

Además, se observa que parte de las funciones se dan en campo y otras desde las casas debido a la situación de salud pública actual a nivel mundial; se analiza que en el desarrollo de las funciones se asignan unos roles de liderazgo, los cuales se han ejercido dentro del respeto generando que el grupo este cohesionado.

Se identifican unos factores de riesgo asociados a la labor dentro del ámbito geográfico, político, demográfico y de salud los cuales se pretenden evitar o mitigar a través de este programa siguiendo unas etapas relacionadas con: la identificación de riesgos, valorarlas y plantear las acciones pertinentes, utilizando estrategias adecuadas para que el grupo participe, generando impactos positivos a nivel individual y grupal obteniendo resultados que se puedan extrapolar a las familias y comunidades, trabajando para potenciar las habilidades y

capacidades individuales y de grupo que constituyen un factor protector para evitar la aparición del desgaste profesional.

Se plantean talleres terapéuticos, encuentros de cuidado emocional, atenciones individuales, con las cuales se pretende fortalecer autoestima y autoesquemas, autoconocimiento, cuidado físico, mental, emocional, comunicación en todos los niveles, entre otros.

La técnica central de esta intervención será la Logoterapia ya que se identifica que el encuentro de sentido constituye un factor protector, ayuda a mejorar la relación con el entorno, y a trascender de manera positiva ante las adversidades teniendo como resultado profesionales resilientes, asertivos y motivados; se acompañará además con ejercicios de respiración, relajación.

Se establece como canales de comunicación para este programa un correo electrónico, un chat de Whats App y una línea telefónica a fin de asegurar la efectividad de la misma teniendo en cuenta la nueva realidad.

Además, hacer uso de herramientas como infografías y cartillas como estrategia de difusión y apropiación de la información manejada dentro de los encuentros.

Lo anterior incluye trabajo integral con el sujeto, los otros y el contexto que permitan culminar con éxito el programa transitando las diferentes etapas planteadas para el mismo.

Propuesta de atención e intervención cronograma de actividades.

Sistema psicosocial:

Grupo de profesionales de asistencia humanitaria vinculados a la Corporación Opción Legal

Terapeuta Psicosocial: María Camila Gaitán Carranza

Fecha	Etapas y procesos del programa	Tema	Objetivo	Técnica y estrategia terapéutica	Condiciones del programa	Observaciones
27 de Agosto	Evaluación psicosocial	Recolección de información	Caracterizar al sistema psicosocial	Encuesta	Visibilizar e riesgo	Sistema Psicosocial cooperativo y participativo, se realiza de manera virtual debido a la contingencia.
1-5 Septiembre	Evaluación psicosocial	Análisis de información	Diligenciar historia psicosocial	Transcripción	Visibilizar el riesgo	

-12 Septiembre	Diagnóstico Psicosocial	Construir la tabla de reconocimiento y caracterización de la amenaza y reconocimiento y caracterización de la vulnerabilidad del sistema psicosocial como insumo para generar la propuesta de atención e intervención psicosocial	Reconocer amenazas, vulnerabilidades a través de la aplicación de la historia psicosocial con el fin de recopilar información insumo de la propuesta de Atención e Intervención psicosocial	Grupo focal	Visibilizar e riesgo	Se realiza virtual debido a la contingencia, se hace por regional para hacer más productivo el espacio
14-19 Septiembre	Diagnóstico Psicosocial	Riesgos, amenazas y recursos	Orientar metas y objetivos del programa	Dialogo de saberes	Asumir la responsabilidad que se toma frente al riesgo	Se realiza de manera virtual debido a la situación de salud pública. Sistema Psicosocial cooperativo y participativo
21-26	Diagnóstico Psicosocial	Análisis de información	Construcción de la propuesta de atención e intervención psicosocial	Procesamiento de información de la historia	Asumir la responsabilidad que se toma frente al riesgo	Se realiza de manera virtual debido a la situación de salud pública. Sistema

						Psicosocial cooperativo y participativo
28- Septiembre-3 Octubre	Diseño de la propuesta de Atención e intervención psicosocial	Reconocimiento	Encontrar factores externos que permitan disposición a concretar metas individuales y grupales que faciliten el desarrollo del programa	Dialogo de saberes	Buscar consenso para la realización de acciones tendientes a evitar o disminuir el riesgo	Se realiza de manera virtual debido a la situación de salud pública. Sistema Psicosocial cooperativo y participativo
5 de Octubre - 10 de Octubre	Atención e Intervención psicosocial	Sentido de vida	Promover la conciencia y el sentido de vida desde la dimensión laboral a través de la logoterapia	Logoterapia: Modulación de actitudes	Asumir la responsabilidad que se toma frente al riesgo	Se realiza de manera virtual debido a la situación de salud pública. Sistema Psicosocial cooperativo y participativo
13 de Octubre -17 de Octubre	Atención e Intervención psicosocial	Autoconocimiento	Generar reflexión de autoconocimiento usando los valores como punto de encuentro a	Logoterapia: Modulación de actitudes	Asumir la responsabilidad que se toma frente al riesgo	Se realiza de manera virtual debido a la situación de salud pública.

			través de la logoterapia			Sistema Psicosocial cooperativo y participativo
19 de Octubre -24 de Octubre	Atención e Intervención psicosocial	Salud mental	Reconocer la salud mental como derecho y generar conciencia de su importancia en el ámbito laboral a través de la logoterapia	Logoterapia: Modulación de actitudes	Asumir la responsabilidad que se toma frente al riesgo	Se realiza de manera virtual debido a la situación de salud pública. Sistema Psicosocial cooperativo y participativo
26 de Octubre - 31 de Octubre	Atención e Intervención psicosocial	Manejo de tensiones	Generar un espacio de control de situaciones estresantes a través de estrategias terapéuticas que eviten la aparición del desgaste laboral.	Logoterapia: Modulación de actitudes	Asumir la responsabilidad que se toma frente al riesgo	Se realiza de manera virtual debido a la situación de salud pública. Sistema Psicosocial cooperativo y participativo
3 de Noviembre 7 de Noviembre	Atención e Intervención psicosocial	Liderazgo	Mantener relaciones asertivas dentro del equipo con el fin de evitar la aparición de tensiones a	Estrategias de afrontamiento Interpretación positiva	Generar capital social	Se realiza de manera virtual debido a la situación de salud pública.

			partir de estrategias terapéuticas			Sistema Psicosocial cooperativo y participativo
9 de Noviembre-14 de Noviembre	Atención e Intervención psicosocial	Liderazgo	Generar espacios de encuentro dentro de los equipos a través de estrategias terapéuticas que faciliten la comunicación	Relajación: Imaginería	Generar capital social	Se realiza de manera virtual debido a la situación de salud pública. Sistema Psicosocial cooperativo y participativo
17 de Noviembre- 21 de Noviembre	Atención e Intervención psicosocial	Liderazgo participativo	Promover habilidades comunicativas para obtener un clima laboral adecuado que evite la aparición de estrés	Taller terapéutico	Generar capital social	Se realiza de manera virtual debido a la situación de salud pública. Sistema Psicosocial cooperativo y participativo

<p>23 de Noviembre -28 de Noviembre</p>	<p>Atención e Intervención psicosocial</p>	<p>Cuidado emocional</p>	<p>Promover el cuidado emocional como respuesta a las situaciones tensionantes evitando la aparición de síntomas del estrés laboral</p>	<p>Expresión y regulación emocional</p>	<p>Asumir la responsabilidad que se toma frente al riesgo</p>	
---	--	------------------------------	---	---	---	--

**FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES**

**PROGRAMA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADO A LA GESTIÓN DEL  
RIESGO FRENTE AL DESGASTE LABORAL DIRIGIDO A PROFESIONALES  
DE ASISTENCIA HUMANITARIA VINCULADOS A LA CORPORACIÓN**

**OPCIÓN LEGAL**

**PRE INFORME GRUPAL**

FECHA:	5 de Octubre de 2020	DURACI ÓN SESIÓN:	60 minutos
OBJETIVO GENERAL TERAPÉUTICO:	Promover la conciencia y el sentido de vida desde la dimensión laboral a través de la logoterapia: Modulación de actitudes		
SISTEMA PSICOSOCIAL:	Profesionales de asistencia humanitaria vinculados a la Corporación Opción Legal  5-15 participantes		
TERAPEUTA PSICOSOCIAL:	María Camila Gaitán Carranza		
<b>1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO</b>			
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	Saludo y bienvenida		
PROCEDIMIENT O	Saludo y bienvenida:  Se dará la bienvenida a los participantes a la sesión, me presentaré y serán expuestas las normas para el desarrollo de la sesión, el tema y el tiempo del desarrollo de la misma		

	<p>En esta sesión se hará la presentación del programa de cuidado al cuidador y se enfocará la presentación desde el sentido de vida.</p> <p>Normas para el desarrollo de la sesión:</p> <p>Respeto, escucha activa, manejo adecuado del micrófono, el chat y la cámara dentro de la sesión</p> <p>Para iniciar se realizará una actividad rompe hielo en la que se les pide que cada uno de los participantes mencione su fruta favorita y su color favorito, cuando todos han terminado de opinar se escogerá al azar un participante que debe responder cual es la fruta favorita y el color favorito del compañero.</p> <p>Luego de que se repite varias veces se retroalimentará frente a la importancia de la escucha activa, ya que la escucha activa les permitirá mantener una comunicación asertiva con los otros</p>
<b>2. ACTIVIDAD INICIAL</b>	
<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:</b>	Programa de cuidado al cuidador
<b>PROCEDIMIENTO:</b>	<p>Se proyectarán diapositivas exponiendo el programa de cuidado al cuidador, se hará el recorrido por cada diapositiva informando objetivos, estrategias, técnicas a utilizar.</p> <p>Se abrirá un espacio de dialogo para retroalimentar a través de las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué creen ustedes que es un programa de cuidado al cuidador?</p> <p>¿Cómo piensan ustedes que puede llevarse a cabo?</p> <p>¿Qué temas consideran son más relevantes y necesarios para su equipo?</p>
<b>3. ACTIVIDAD CENTRAL</b>	
<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:</b>	Encuentro sentido

PROCEDIMIENTO: O:	<p>Se proyectará un video denominado: ” No pierdas la alegría de la vida”</p> <p>Se retroalimentará hablando del sentido de vida, generando un dialogo sobre las razones por las cuales se encuentran desarrollando esa labor de asistencia humanitaria, las razones por las cuales decidieron ser profesionales sociales y de la salud, abriendo un espacio reflexivo frente al desarrollo de su día a día.</p>
----------------------	--

### 3. ACTIVIDAD DE CIERRE

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	Pausa activa
-------------------------	--------------

PROCEDIMIENTO: O:	<p>Se realizará un ejercicio de pausa activa facial, manifestando a través de gestos en la cara, emociones cómo alegría sorpresa, enojo, miedo, timidez, gesticulando de manera exagerada para que se trabajen los músculos de la cara de manera adecuada.</p> <p>Luego de terminado el ejercicio se invita a ver la pausa activa como un espacio de bienestar que les permitirá sentirse bien física y emocionalmente, salir de la rutina y promover un espacio de interacción positiva con los otros.</p>
----------------------	---

### 4. MARCO CONCEPTUAL

**Logoterapia:** técnica terapéutica que propone que la voluntad de sentido es la motivación primaria del ser humano, una dimensión psicológica inexplorada por paradigmas psicoterapéuticos anteriores, y que la atención clínica a ella es esencial para la recuperación integral del paciente.

**Autoestima** Percepción de valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que se recogen durante la vida.

**Autoconcepto** Constituye un marco de referencia desde el que interpretar la realidad externa y las

**Actitud** Es la postura del ser humano especialmente cuando es determinada por los movimientos del ánimo o expresa algo con eficacia.

**Cuidado:** Gestión cotidiana del bienestar propio y ajeno; contiene actividades de transformación directa del entorno, pero también actividades de vigilancia que principalmente requieren disponibilidad y resultan compatibles con otras actividades simultáneas.

**Decisión:** Es un catalizador, un acelerador, inductor o propiciador de una reacción. Es el producto de un análisis o un proceso mental realizado por un sujeto basado en su realidad multidimensional.

**Sentido de vida:** Desde las aproximaciones humanistas y logoterapéuticas, el sentido de vida es, en términos generales, uno de los factores base para una vida sana; el sentido de la vida abarca también el propósito vital, los valores y las respuestas que se dan a las preguntas que la vida plantea. En la logoterapia se sabe que el sentido es único, personal, intransferible y situado

## 5. ESTRATEGIAS TERAPEÚTICAS

### **Modificación o modulación de actitudes:**

**Es una técnica de la logoterapia** enfocada en corregir una actitud negativa ante una situación o problema en la que no se tiene control, dando como resultado el crecimiento espiritual del individuo, con el fin de conseguir un estilo de afrontamiento apropiado.

Se busca entonces a través de la intervención para modulación de actitudes que los profesionales de asistencia humanitaria sean conscientes de las formas en las que afrontan la vida y den significado a cada momento a través de los valores de actitud.

## 7. BIBLIOGRAFIA

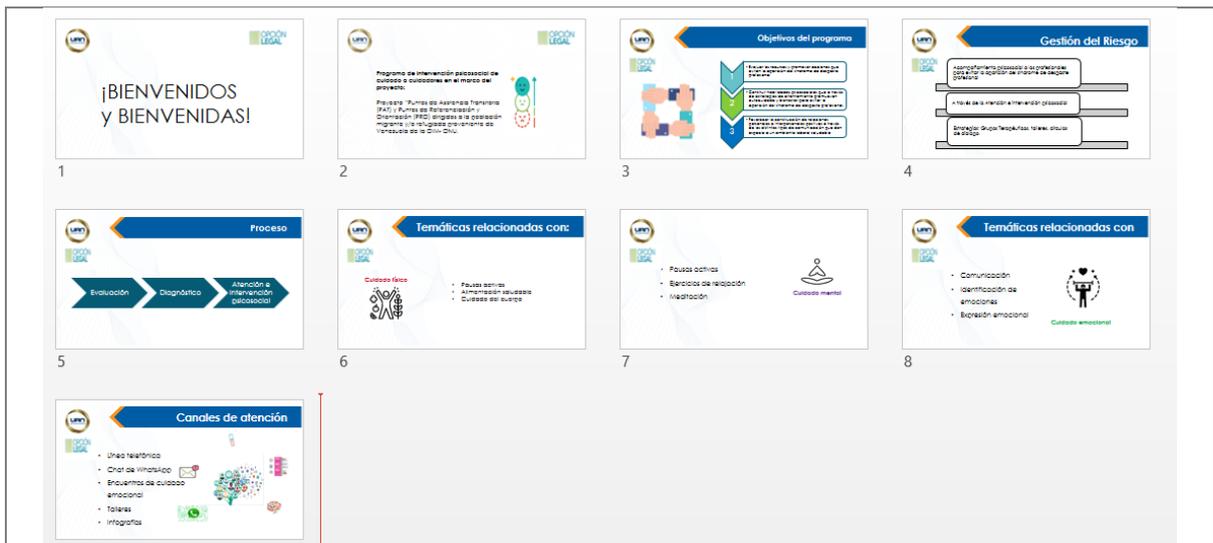
Durán, M. Á. (2018). Alternativas metodológicas en la investigación sobre el cuidado. El trabajo de cuidados: una cuestión de derechos humanos y políticas públicas.

Imbaquingo Gómez, A. S. (2020). Plan de intervención logoterapéutica para mejorar el nivel de autoestima en quince personas homosexuales de la "Fundación Ecuatoriana Equidad", en la ciudad de Quito en el año 2019 (Bachelor's thesis).

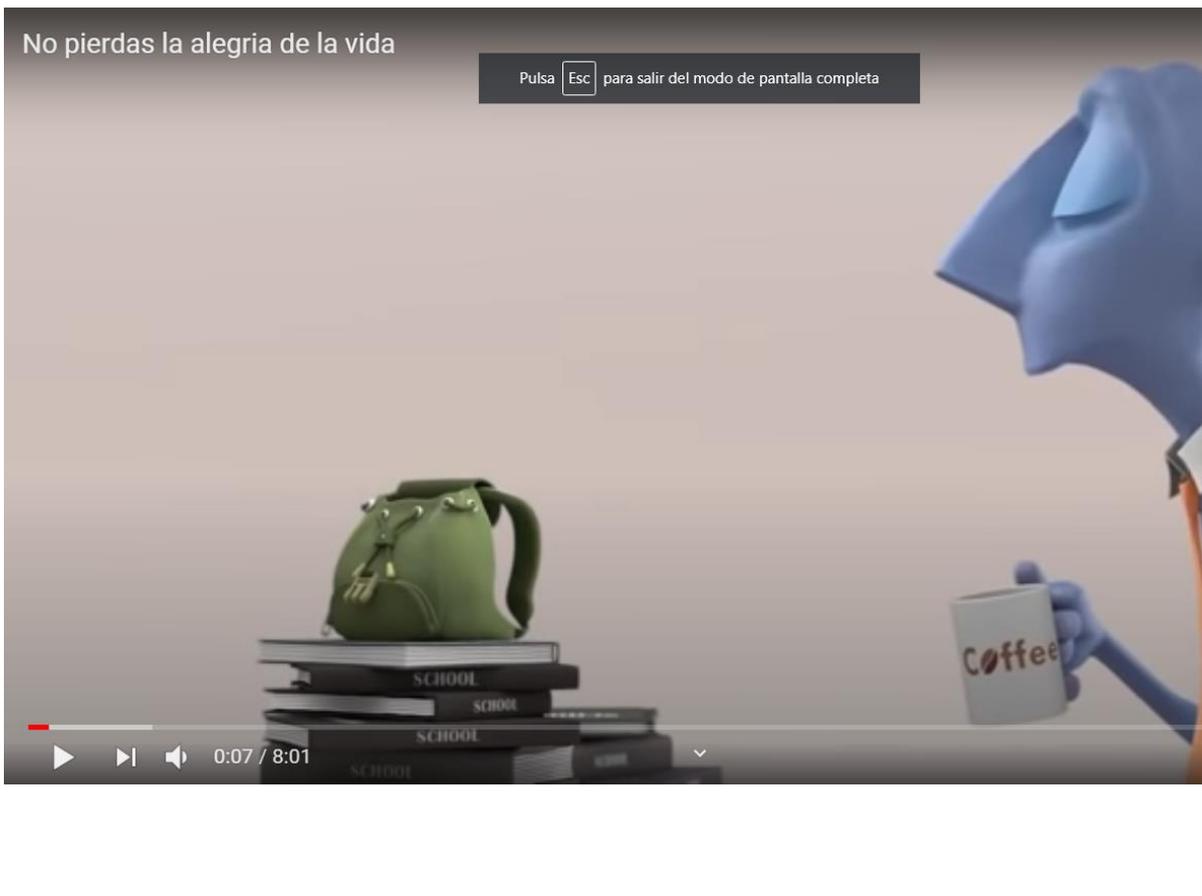
Martínez, F. (2015). Terapia sistémica breve. RIL editores.

Ochoa de la Cruz, A. C., & Ochoa de la Cruz, L. E. (2017). Talleres motivacionales para estimular y mejorar la autoestima en las niñas y niños del cuarto grado de educación primaria de la Institución Educativa pública N° 40233 José María Quimper y Caballero, Ugel Camaná, Distrito José María Quimper-2016.

## ANEXOS



[https://www.youtube.com/watch?v=d\\_JXHXd3L1Q](https://www.youtube.com/watch?v=d_JXHXd3L1Q)





### Formato de evaluación

## Encuentro de cuidado

Gracias por asistir al encuentro de cuidado, nos gustaría que evaluaras tu experiencia y nos dieras a conocer tu percepción.

**\*Obligatorio**

**Dirección de correo electrónico \***

Tu dirección de correo electrónico

**Nombre \***

Tu respuesta

**Correo electrónico \***

Tu respuesta

**Menciona los aprendizajes significativos que interiorizaste del encuentro. \***

Tu respuesta

**La temática de la sesión responde a sus necesidades e intereses \***

Sí

No

**Actitud del profesional durante la sesión \***

Buena

Deficiente

**Sugerencias \***

Tu respuesta

Envíame una copia de mis respuestas.

Enviar



**PROGRAMA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADO A LA GESTIÓN DEL RIESGO FRENTE AL DESGASTE LABORAL DIRIGIDO A PROFESIONALES DE ASISTENCIA HUMANITARIA VINCULADOS A LA CORPORACIÓN OPCIÓN LEGAL**

**POST INFORME N.º  
1 REGIONAL NORTE**

<b>Fecha:</b>	<b>5 de Octubre de 2020</b>	<b>Duración sesión:</b>	<b>60 minutos</b>
<b>Objetivo Terapéutico:</b>	<b>Promover la conciencia y el sentido de vida desde la dimensión laboral a través de la logoterapia</b>		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	<b>Grupo de profesionales de asistencia humanitaria vinculados a la corporación opción legal regional Norte, 8 participantes</b>		
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>	<b>María Camila Gaitán Carranza</b>		
<b>EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DEL TALLER TERAPÉUTICO</b>			
<b>Evaluación de la Presentación y Bienvenida</b>	<p>Se realizó la sesión a través de Meet.          Se da la bienvenida al equipo, me presento, les informo que la sesión está dirigida a la presentación del Programa de cuidado al cuidador.          Se invitó a encender las cámaras para hacer más cercano el encuentro.          Se dieron las normas de convivencia para el desarrollo del encuentro.          Se dio el espacio para que se presenten y mencionen las expectativas que tienen del programa.</p>		
<b>1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO</b>			
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Escucho activamente</b>		
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Se les indicó que cada uno debía decir una fruta y un color que les gustara, luego al azar se escogió un participante quien debía responder cuál era el color y la fruta favorita de otro compañero. Se hizo de esa manera hasta que todos participaron</p>		
<b>Logros obtenidos:</b>	<p>Se consiguió a través de las actividades disminuir la tensión durante el encuentro ya que al comienzo tenían la idea de una reunión formal en donde se mostrarían indicadores y recomendaciones generales superficiales y normativas con respecto al cuidado.</p>		

	<p>Centrar la atención de los participantes en la actividad utilizando diferentes recursos durante la sesión.</p> <p>Generar una evaluación personal de cómo es su escucha activa, dejando claro que son habilidades que se activan durante nuestras sesiones y que se deben practicar en el día a día.</p>
<b>Duración:</b>	17 minutos
<b>2. ACTIVIDAD CENTRAL</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Presentación del programa de cuidado al cuidador</b>
<b>Ejecución de la actividad:</b>	Se proyectaron las diapositivas preparadas para esa sesión, se hizo un recorrido a través de ella exponiendo objetivos, estrategias, metodología para el desarrollo del programa.
<b>Logros obtenidos:</b>	<p>Se generó conciencia sobre la importancia del cuidado psicosocial para los profesionales de asistencia humanitaria.</p> <p>Se escuchó las expectativas de los profesionales en cuanto a los procesos de cuidado del cuidador.</p> <p>Manifiestan que el programa de cuidado al cuidador debe ser un espacio dirigido a sus necesidades, que les recuerde que deben darse tiempo a ellos mismos, que les ayude a generar bienestar físico, mental y emocional.</p> <p>Sienten que el proceso de cuidado al cuidador es importante ya que en la medida en que estén sanos podrán seguir ayudando.</p> <p>Tienen expectativas positivas frente al programa, quieren que sea dinámico, divertido.</p>
<b>Duración:</b>	<b>16 minutos</b>
<b>3. ACTIVIDAD DE CIERRE</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>No pierdas la felicidad de la vida: video</b>
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Se proyectó un video, con duración de 8 minutos, con el cual se buscaba que se cuestionaran sobre el sentido de la vida.</p> <p>¿Qué impresión les dejó el video?</p> <p>¿Cómo se sienten después de verlo?</p> <p>¿Cuál es su sentido de vida y por qué están aquí?</p> <p>Se desarrolló un compartir de experiencias a partir del video y los cuestionamientos, en el que cada uno de los participantes mencionó las cosas importantes que captó a partir de él.</p> <p>Algunas apreciaciones fueron:</p>

	<p>“Es importante vivir el aquí y el ahora sin saturarse con las obligaciones del día a día”</p> <p>“Hay actividades que si no se realizan adecuadamente generan peso, carga y daño”</p> <p>“Falencias de los sistemas del estado, a veces no es la persona, si no es sistema que no permite desarrollarte de manera adecuada y eso te sobrepasa”</p> <p>“Es importante el desarrollo de habilidades para la vida”</p> <p>“Los cambios pequeños van aportando a la transformación colectiva”</p> <p>Reflexión final:</p> <p>El video es una invitación a no perder el sentido de vida, a recordar las razones por las cuales son profesionales de asistencia humanitaria, recordar las razones por las cuales quieren ayudar a los demás, a recordar porque estudiaron psicología, derecho y no otra carrera.</p> <p>Invitación a ver que tienen capacidades para cuidarse, para generar bienestar, para compartir y cuidarse en conjunto.</p>
<p><b>Logros obtenidos:</b></p>	<p>Se consiguió reflexionar frente al sentido de vida, las capacidades de cuidado, la forma de apropiarse de su bienestar.</p> <p>Se generó comunicación asertiva y llega a puntos de acuerdo frente a las maneras en las que deben cuidarse.</p> <p>Se consiguió la motivación para que quieran asistir al desarrollo de las sesiones.</p>
<p><b>Duración:</b></p>	<p><b>22 minutos</b></p>
<p><b>4. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL TALLER</b></p>	
<p>Se consiguió presentar el programa de cuidado a cuidador generando expectativa positiva sobre el mismo y una conciencia de la importancia del autocuidado y como este puede construir en el cuidado de los otros.</p> <p>Lo anterior se consigue a través del reconocimiento del sentido de vida, de las motivaciones que tienen para desenvolverse en el día a día.</p> <p>Se motiva a los profesionales a participar a construir en torno a su bienestar lo cual genera impactos positivos en el entorno laboral.</p>	

## 5. SUGERENCIAS PARA SEGUIMIENTO DE PROCESO

Buscar estrategias para motivar a encender las cámaras de todos los participantes

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

Cuidado  
Autocuidado  
Empatía  
Sentido de vida  
Escucha activa



## PROGRAMA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADO A LA GESTIÓN DEL RIESGO FRENTE AL DESGASTE LABORAL DIRIGIDO A PROFESIONALES DE ASISTENCIA HUMANITARIA VINCULADOS A LA CORPORACIÓN OPCIÓN LEGAL

### POST INFORME N.º 1 REGIONAL SUR

<b>Fecha:</b>	<b>2 de Octubre de 2020</b>	<b>Duración sesión:</b>	<b>60 minutos</b>
<b>Objetivo Terapéutico:</b>	<b>Promover la conciencia y el sentido de vida desde la dimensión laboral a través de la logoterapia</b>		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	<b>Grupo de profesionales de asistencia humanitaria vinculados a la corporación opción legal regional sur 10 participantes</b>		
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>	<b>María Camila Gaitán Carranza</b>		
<b>EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DEL TALLER TERAPÉUTICO</b>			
<b>Evaluación de la Presentación y Bienvenida</b>	Se realizó la sesión a través de Meet. Se da la bienvenida al equipo, me presento, les informo que la sesión está dirigida a la presentación del Programa de cuidado al cuidador. Se invitó a encender las cámaras para hacer más cercano el encuentro. Se dieron las normas de convivencia para el desarrollo del encuentro. Se dio el espacio para que se presenten y mencionen las expectativas que tienen del programa.		
<b>1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO</b>			
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>¿Qué percibo de mi ambiente?</b>		

<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Se les explica que desde la logoterapia hay unos valores de creación, de experiencia y de actitud y se cometa cual es la diferencia entre cada uno, luego se les pide que reflexionen frente a su semana y manifiesten un valor de creación, uno de experiencia y uno de actitud.</p> <p>Se toman un tiempo y manifiestan que es difícil para ellos pensar en las cosas positivas porque la semana había sido dura.</p> <p>Se da un espacio a que cierren los ojos y se concentren en esas cosas buenas que recibimos y damos a diario y se da el espacio para que cada uno intervenga cuando haya encontrado esas cosas positivas</p>
<b>Logros obtenidos:</b>	<p>Disminuir la tensión durante el encuentro.</p> <p>Centrar la atención de los participantes en la actividad.</p> <p>Generar una evaluación personal de que cosas perciben del ambiente y cómo actúan frente a esto.</p>
<b>Duración:</b>	20 minutos
<b>2. ACTIVIDAD CENTRAL</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Presentación del programa de cuidado al cuidador</b>
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Se proyectan las diapositivas preparadas para esa sesión, se hizo un recorrido a través de ella exponiendo objetivos, estrategias, metodología para el desarrollo del programa.</p>
<b>Logros obtenidos:</b>	<p>Se generó conciencia sobre la importancia del cuidado psicosocial para los profesionales de asistencia humanitaria.</p> <p>Se escuchó las expectativas de los profesionales en cuanto a los procesos de cuidado del cuidador.</p> <p>Sé informó que el espacio dirigido a sus necesidades, que conlleva debe darse tiempo a ellos mismos, que les ayude a generar bienestar físico, mental y emocional.</p> <p>.</p>
<b>Duración:</b>	<b>19 minutos</b>
<b>3. ACTIVIDAD DE CIERRE</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>No pierdas la felicidad de la vida: video</b>
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Se proyectó un video, con duración de 8 minutos, con el cual se buscaba que se cuestionaran sobre el sentido de la vida.</p> <p>¿Qué impresión les dejó el video?</p> <p>¿Cómo se sienten después de verlo?</p> <p>¿Cuál es su sentido de vida y porque están aquí?</p>

	<p>Se desarrolló un compartir de experiencias a partir del video y los cuestionamientos, en el que cada uno de los participantes menciona las cosas importantes que captó a partir de él.</p> <p>Algunas apreciaciones fueron:</p> <p>Es un espacio valioso para compartir las experiencias del día a día en el trabajo.</p> <p>Está bien que se abran estos espacios en ocasiones uno se siente con mucha carga.</p> <p>No es fácil manifestar emociones y sentimientos en todos los lugares, pero seguramente el espacio nos dará oportunidad de hacerlo.</p> <p>Reflexión final:</p> <p>El video es una invitación a no perder el sentido de vida, a recordar las razones por las cuales son profesionales de asistencia humanitaria, recordar las razones por las cuales quieren ayudar a los demás, a recordar porque estudiaron psicología, derecho y no otra carrera.</p> <p>Invitación a ver que tienen capacidades para cuidarse, para generar bienestar, para compartir y cuidarse en conjunto.</p>
<b>Logros obtenidos:</b>	<p>Se consiguió reflexionar frente al sentido de vida, las capacidades de cuidado, la forma de apropiarse de su bienestar.</p> <p>Se generó comunicación asertiva y llega a puntos de acuerdo frente a las maneras en las que deben cuidarse.</p> <p>Se consiguió la motivación para que quieran asistir al desarrollo de las sesiones.</p>
<b>Duración:</b>	
<b>4. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL TALLER</b>	
<p>Se consiguió presentar el programa de cuidado a cuidador generando expectativa positiva sobre el mismo y una conciencia de la importancia del autocuidado y como este puede construir en el cuidado de los otros.</p> <p>Lo anterior se consigue a través del reconocimiento del sentido de vida, de las motivaciones que tienen para desenvolverse en el día a día.</p> <p>Se motiva a los profesionales a participar a construir en torno a su bienestar lo cual genera impactos positivos en el entorno laboral.</p>	
<b>5. SUGERENCIAS PARA SEGUIMIENTO DE PROCESO</b>	
<p>Buscar estrategias para motivar a encender las cámaras de todos los participantes.</p>	
<b>6. APRENDIZAJES, CONCEPTOS Y PROCESO FORMATIVOS DEL TALLER</b>	

Cuidado  
 Autocuidado  
 Empatía  
 Sentido de vida  
 Escucha activa



**PROGRAMA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADO A LA GESTIÓN DEL RIESGO FRENTE AL DESGASTE LABORAL DIRIGIDO A PROFESIONALES DE ASISTENCIA HUMANITARIA VINCULADOS A LA CORPORACIÓN OPCIÓN LEGAL**

**POST INFORME N.º  
 1 REGIONAL NORORIENTE**

<b>Fecha:</b>	<b>10 de Octubre de 2020</b>	<b>Duración sesión:</b>	<b>60 minutos</b>
<b>Objetivo Terapéutico:</b>	<b>Promover la conciencia y el sentido de vida desde la dimensión laboral a través de la logoterapia</b>		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	<b>Grupo de profesionales de asistencia humanitaria vinculados a la corporación opción legal regional nororiental 4 participantes</b>		
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>	<b>María Camila Gaitán Carranza</b>		
<b>EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DEL TALLER TERAPÉUTICO</b>			
<b>Evaluación de la Presentación y Bienvenida</b>	<p>Se realizó la sesión a través de Meet.          Se da la bienvenida al equipo, me presento, les informo que la sesión está dirigida a la presentación del Programa de cuidado al cuidador.          Se invitó a encender las cámaras para hacer más cercano el encuentro.          Se dieron las normas de convivencia para el desarrollo del encuentro.          Se dio el espacio para que se presenten y mencionen las expectativas que tienen del programa.</p>		
<b>Duración:</b>	20 minutos		
<b>2. ACTIVIDAD CENTRAL</b>			
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Presentación del programa de cuidado al cuidador</b>		

<b>Ejecución de la actividad:</b>	Se proyectaron las diapositivas preparadas para esa sesión, se hizo un recorrido a través de ella exponiendo objetivos, estrategias, metodología para el desarrollo del programa.
<b>Logros obtenidos:</b>	Se generó conciencia sobre la importancia del cuidado psicosocial para los profesionales de asistencia humanitaria. Se escuchó las expectativas de los profesionales en cuanto a los procesos de cuidado a cuidador. Se informó que el espacio dirigido a sus necesidades, que conlleva debe darse tiempo a ellos mismos, que les ayude a generar bienestar físico, mental y emocional. .
<b>Duración:</b>	<b>15 minutos</b>
<b>3. ACTIVIDAD DE CIERRE</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>No pierdas la felicidad de la vida: video</b>
<b>Ejecución de la actividad:</b>	Se proyectó un video, con duración de 8 minutos, con el cual se buscaba que se cuestionaran sobre el sentido de la vida.  ¿Qué impresión les dejó el video?  ¿Cómo se sienten después de verlo?  ¿Cuál es su sentido de vida y porque están aquí?  Se desarrolló un compartir de experiencias a partir del video y los cuestionamientos, en el que cada uno de los participantes menciono las cosas importantes que captó a partir de él.  Algunas apreciaciones fueron:  En la cotidianidad no se da espacio al bienestar, no se da tiempo para descansar.  Las mujeres que viven varios roles cuando tienen un trabajo en donde no hay espacio para el cuidado se quemán rápido, se desgastan fácilmente.  Es importante la actitud con la que se asumen las situaciones y generar transformación.  Es importante la toma de decisiones.  Reflexión final:  El video es una invitación a no perder el sentido de vida, a recordar las razones por las cuales son profesionales de asistencia humanitaria,

	<p>recordar las razones por las cuales quieren ayudar a los demás, a recordar porque estudiaron psicología, derecho y no otra carrera.</p> <p>Invitación a ver que tienen capacidades para cuidarse, para generar bienestar, para compartir y cuidarse en conjunto.</p>
<b>Logros obtenidos:</b>	<p>Se consiguió reflexionar frente al sentido de vida, las capacidades de cuidado, la forma de apropiarse de su bienestar.</p> <p>Se generó comunicación asertiva y llega a puntos de acuerdo frente a las maneras en las que deben cuidarse.</p> <p>Se consiguió la motivación para que quieran asistir al desarrollo de las sesiones.</p>
<b>Duración:</b>	<b>25 minutos</b>
<b>4. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL TALLER</b>	
<p>Se consiguió presentar el programa de cuidado a cuidador generando expectativa positiva sobre el mismo y una conciencia de la importancia del autocuidado y como este puede construir en el cuidado de los otros.</p> <p>Lo anterior se consigue a través del reconocimiento del sentido de vida, de las motivaciones que tienen para desenvolverse en el día a día.</p> <p>Se motiva a los profesionales a participar a construir en torno a su bienestar lo cual genera impactos positivos en el entorno laboral.</p>	
<b>5. SUGERENCIAS PARA SEGUIMIENTO DE PROCESO</b>	
<p>Buscar estrategias para motivar a encender las cámaras de todos los participantes.</p>	
<b>6. APRENDIZAJES, CONCEPTOS Y PROCESO FORMATIVOS DEL TALLER</b>	
<p>Cuidado Autocuidado Empatía Sentido de vida Escucha activa</p>	

**FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES**

**PROGRAMA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADO A LA GESTIÓN DEL RIESGO FRENTE AL DESGASTE LABORAL DIRIGIDO A PROFESIONALES DE ASISTENCIA HUMANITARIA VINCULADOS A LA CORPORACIÓN OPCIÓN LEGAL**

**PRE INFORME GRUPAL # 2**

FECHA:	13 de Octubre de 2020	DURACIÓN N SESIÓN:	60 minutos
OBJETIVO GENERAL TERAPÉUTICO:	Generar reflexión de autoconocimiento usando los valores como punto de encuentro a través de la logoterapia: huellas de sentido		
SISTEMA PSICOSOCIAL:	Profesionales de asistencia humanitaria vinculados a la Corporación Opción Legal 5-15 participantes		
TERAPEUTA PSICOSOCIAL:	María Camila Gaitán Carranza		
<b>1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO</b>			
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	Saludo y bienvenida		
PROCEDIMIENTO	Saludo y bienvenida: Se dará la bienvenida a los participantes a la sesión, me presentaré y serán expuestas las normas para el desarrollo de la sesión, el tema y el tiempo del desarrollo de la misma		

	<p>En esta sesión se trabajará el autoconocimiento desde los valores de creación, de experiencia y de actitud.</p> <p>También será desarrollado una capacitación breve sobre el COVID y el manejo de la ansiedad que genera la exposición.</p> <p>Normas para el desarrollo de la sesión:</p> <p>Respeto, escucha activa, manejo adecuado del micrófono, el chat y la cámara dentro de la sesión</p> <p>Como actividad rompe hielo se hará un ejercicio de respiración consciente que permita centrarse en sí mismos.</p>
<b>2. ACTIVIDAD INICIAL</b>	
<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:</b>	Me reconozco ante las situaciones limite
<b>PROCEDIMIENTO:</b>	<p>¡Se realizará un cuestionario en Kahoot! con tema el coronavirus.</p> <p>Se les informará a los participantes la metodología del juego.</p> <p>Se les entrega el enlace de acceso al mismo.</p> <p>Se proyecta la pantalla y se inicia el juego</p>
<b>3. ACTIVIDAD CENTRAL</b>	
<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:</b>	Me conecto con el día a día
<b>PROCEDIMIENTO:</b>	<p>Se proyectarán diapositivas exponiendo el tema de la exposición al SARS COV 2 en el ámbito laboral y los hábitos de vida saludables</p> <p>Se abrirá un espacio de diálogo para retroalimentar a través de las siguientes preguntas:</p>

	<p>¿Qué sentimiento me genera la exposición por mi labor al COVID?</p> <p>¿Qué hábitos nuevos he desarrollado para el desarrollo del trabajo en casa?</p> <p>¿En qué forma gestiono las emociones que me genera la situación actual de salud pública?</p> <p>.</p>
<b>3. ACTIVIDAD DE CIERRE</b>	
<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:</b>	Pausa activa
<b>PROCEDIMIENTO:</b>	<p>Se realizará un ejercicio de pausa activa corporal, se les pide que se levanten de las sillas, se hace un ejercicio de estiramiento de manera cefalocaudal mientras se pone una canción relajante.</p> <p>Luego de terminado el ejercicio se invita a ver la pausa activa como un espacio de bienestar que les permitirá sentirse bien física y emocionalmente, salir de la rutina y promover un espacio de interacción positiva con los otros.</p>
<b>4. MARCO CONCEPTUAL</b>	
<p><b>Cuidado:</b> Gestión cotidiana del bienestar propio y ajeno; contiene actividades de transformación directa del entorno, pero también actividades de vigilancia que principalmente requieren disponibilidad y resultan compatibles con otras actividades simultáneas.</p> <p><b>Decisión:</b> Es un catalizador, un acelerador, inductor o propiciador de una reacción. Es el producto de un análisis o un proceso mental realizado por un sujeto basado en su realidad multidimensional.</p> <p><b>Sentido de vida:</b> Desde las aproximaciones humanistas y logoterapéutica, el sentido de vida es, en términos generales, uno de los factores base para una vida sana; el sentido de la vida abarca también el propósito vital, los valores y las respuestas que se dan a las preguntas que</p>	

la vida plantea. En la logoterapia se sabe que el sentido es único, personal, intransferible y situado

**Hábitos de vida:** La Organización Mundial de la Salud (OMS) define un estilo de vida saludable como el resultado de una serie de hábitos que permiten “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, esto implica temas como la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la enfermedad, el trabajo, la relación con el medio ambiente, el descanso adecuado, la recreación y la actividad social.

**Pausa activa:** Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobreuso asociados al desempeño laboral.

## 5. ESTRATEGIAS TERAPEÚTICAS

### **Modificación o modulación de actitudes:**

**Es una técnica de la logoterapia** enfocada en corregir una actitud negativa ante una situación o problema en la que no se tiene control, dando como resultado el crecimiento espiritual del individuo, con el fin de conseguir un estilo de afrontamiento apropiado.

Se busca entonces a través de la intervención para modulación de actitudes que los profesionales de asistencia humanitaria sean conscientes de las formas en las que afrontan la vida y den significado a cada momento a través de los valores de actitud.

## 7. BIBLIOGRAFIA

Durán, M. Á. (2018). Alternativas metodológicas en la investigación sobre el cuidado. El trabajo de cuidados: una cuestión de derechos humanos y políticas públicas.

Imbaquingo Gómez, A. S. (2020). Plan de intervención logoterapéutica para mejorar el nivel de autoestima en quince personas homosexuales de la "Fundación Ecuatoriana Equidad", en la ciudad de Quito en el año 2019 (Bachelor's thesis).

Martínez, F. (2015). Terapia sistémica breve. RIL editores.

Ochoa de la Cruz, A. C., & Ochoa de la Cruz, L. E. (2017). Talleres motivacionales para estimular y mejorar la autoestima en las niñas y niños del cuarto grado de educación primaria de la Institución Educativa pública N° 40233 José María Quimper y Caballero, Ugel Camaná, Distrito José María Quimper-2016.

Sitios Web:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas-activas.pdf>

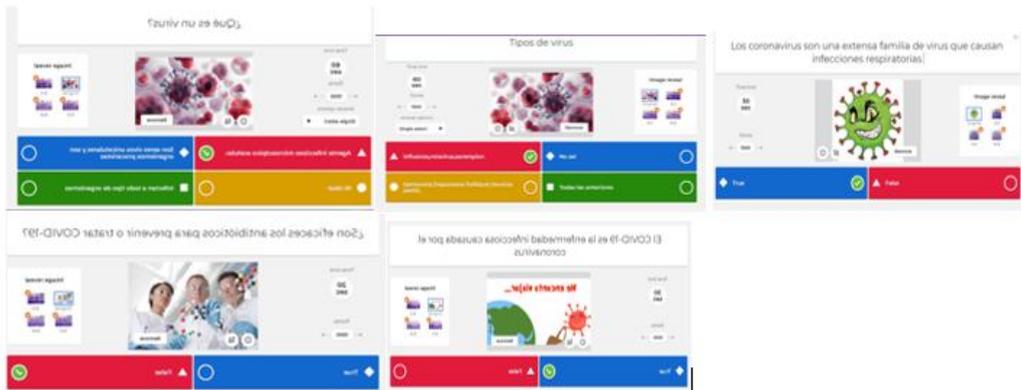
## ANEXOS

portapapeles | diapositivas | fuente | párrafo | dibujo



<https://www.youtube.com/watch?v=AErEyQGB9T4>

**GAME PIN:4003812**





#### Formato de evaluación

## Encuentro de cuidado

Gracias por asistir al encuentro de cuidado, nos gustaría que evaluaras tu experiencia y nos dieras a conocer tu percepción.

**\*Obligatorio**

**Dirección de correo electrónico \***

Tu dirección de correo electrónico

**Nombre \***

Tu respuesta

**Correo electrónico \***

Tu respuesta

**Menciona los aprendizajes significativos que interiorizaste del encuentro. \***

Tu respuesta

**La temática de la sesión responde a sus necesidades e intereses \***

Sí

No

**Actitud del profesional durante la sesión \***

Buena

Deficiente

**Sugerencias \***

Tu respuesta

Envíame una copia de mis respuestas.

Enviar





**FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES**

**PROGRAMA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADO A LA GESTIÓN DEL RIESGO FRENTE AL DESGASTE LABORAL DIRIGIDO A PROFESIONALES DE ASISTENCIA HUMANITARIA VINCULADOS A LA CORPORACIÓN OPCIÓN LEGAL**

POST INFORME N.º 1

NORORIENTE VILLA DEL ROSARIO

<b>Fecha:</b>	<b>17 de Octubre de 2020</b>	<b>Duración sesión:</b>	<b>60 minutos</b>
<b>Objetivo Terapéutico:</b>	<b>Promover la conciencia y el sentido de vida desde la dimensión laboral a través de la logoterapia</b>		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	<b>Profesionales de Asistencia humanitaria vinculados a la Corporación Opción Legal Villa del Rosario (Regional Nororiente) 4 personas</b>		
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>	<b>María Camila Gaitán Carranza</b>		
<b>EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DEL TALLER TERAPÉUTICO</b>			
<b>Evaluación de la Presentación y Bienvenida</b>	Se dio la bienvenida a los participantes a esta sesión, se informó que el objetivo de la misma es presentar el programa de cuidado al cuidador e informar todo lo referente al mismo. Los participantes fueron muy receptivos con la información. El grupo llegó a la sesión con una carga alta, mucha tensión emocional, fue una semana difícil y no habían tenido oportunidad de asistir a las sesiones por lo mismo, en el saludo y a la bienvenida lo manifiestan.		
<b>1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO</b>			
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Me concentro en el día a día</b>		

<b>Ejecución de la actividad:</b>	Se explicó a los participantes que desde la logoterapia se reivindican unos valores que ayudan a encontrar sentido, son los valores de creación, experiencia y actitud, se les pide entonces que den un ejemplo de cada uno pensando en lo que han hecho en la semana. Cada uno de los asistentes responde al cuestionamiento, manifestando entre los valores, la gratitud, la esperanza, el amor, la comprensión, la solidaridad,
<b>Logros obtenidos:</b>	Se consiguió que los participantes dejaran de lado la percepción negativa de la semana en la que tuvieron bastante tensión, que encontraran los valores positivos que vivieron a pesar de las situaciones difíciles y se concentraran en el aquí y el ahora.
<b>Duración:</b>	12 minutos
<b>2. ACTIVIDAD CENTRAL</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>No pierdas el sentido de la vida</b>
<b>Ejecución de la actividad:</b>	Se proyecta un video denominado: “No pierdas la alegría de la vida” por problemas de conectividad se envió el enlace para que cada uno de ellos lo viera en su dispositivo.  Luego de verlo se abrió un dialogo a partir de las preguntas:  ¿Cómo se sintieron viéndolo?  ¿Qué enseñanza les deja?  ¿Cuál es su sentido de vida?  Los participantes manifestaron que les gustó el video, nunca antes lo habían visto y les parece muy valioso el mensaje que trae.  Reflexionaron sobre el sentido de vida, las razones por las cuales decidieron estar en el lugar que están y brindar ayuda a las personas.  Se cuestionaron sobre las formas de asumir los desafíos del día a día.
<b>Logros obtenidos:</b>	Se construyó conocimiento acerca de los valores de creación, de experiencia y de actitud que llevan a encontrar el sentido de vida. Se dio un espacio de catarsis de situaciones difíciles de la semana lo cual permitió disminuir las tensiones con las que llegaron a la sesión
<b>Duración:</b>	<b>40 minutos</b>
<b>3. ACTIVIDAD DE CIERRE</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Pausa Activa</b>

<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Se les pidió a los participantes que se ubicaran en un lugar cómodo para realizar un ejercicio de tensión distensión facial combinado con respiración consciente.</p> <p>Se pone música de la naturaleza.</p> <p>Se solicitó iniciar respiración profunda haciendo consciencia del cuerpo, inhalar llevando el aire al abdomen y exhalar por la boca, se repitió el ejercicio 5 veces haciendo énfasis en ser conscientes de la respiración y las sensaciones en el cuerpo a partir de esta.</p> <p>Posteriormente se generó tensión distensión en frente, nariz, ojos, cejas boca y mejillas se realizó con cada parte tres veces.</p> <p>Se finalizó con respiración nuevamente.</p>
<b>Logros obtenidos:</b>	<p>Construir conocimiento acerca de estrategias para manejo de tensiones y creación de hábitos de vida saludables usando técnicas de relajación para ello.</p> <p>Entrenamiento en respiración consciente como mecanismo de catarsis en momentos difíciles.</p>
<b>Duración:</b>	<b>15 minutos</b>

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

Este taller permitió promover el sentido de vida desde el ámbito laboral a través de la logoterapia, generando conocimiento acerca de los valores que permiten encontrar sentido de vida.

Los profesionales consiguieron tramitar emociones discordantes de sucesos que vivieron en la semana y darles un sentido positivo a sus experiencias laborales.

Manifiestan estar satisfechos y emocionados con que se permita este espacio dentro del proyecto ya que para ellos es importante el apoyo emocional debido a las funciones que realizan.

Ver formato de evaluación Drive.

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

Mantener comunicación constante con el equipo, el desarrollo de su función y el lugar donde se encuentran genera alta exposición a diferentes riesgos frente al desgaste laboral.

Utilizar herramientas que funciones dentro de las limitaciones de conectividad.

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

Salud  
Hábitos saludables  
Cuidado  
Relajación  
Sentido de vida





**FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES**

**PROGRAMA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADO A LA GESTIÓN DEL RIESGO FRENTE AL DESGASTE LABORAL DIRIGIDO A PROFESIONALES DE ASISTENCIA HUMANITARIA VINCULADOS A LA CORPORACIÓN OPCIÓN LEGAL**

**POST INFORME N.º 2  
REGIONAL NORORIENTE**

<b>Fecha:</b>	<b>17 de Octubre</b>	<b>Duración sesión:</b>	<b>90 minutos</b>
<b>Objetivo Terapéutico:</b>	Generar reflexión de autoconocimiento usando los valores como punto de encuentro a través de la logoterapia. Modulación de actitudes		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	Profesionales de asistencia humanitaria vinculados a la Corporación Opción Legal, Regional Nororiente 4 participantes		
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>	<b>María Camila Gaitán Carranza</b>		

**EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DEL TALLER TERAPÉUTICO**

<b>Evaluación de la Presentación y Bienvenida</b>	<p>Se dio la bienvenida al encuentro manifestando que es muy grato que asistan, poderlos ver y compartir con ellos, en un espacio pensado y construido para el bienestar.</p> <p>Se dieron las normas para el desarrollo de la sesión las cuales fueron:</p> <p>Respeto a la palabra a las opiniones de los demás.</p> <p>Pedir la palabra</p> <p>Usar de manera adecuada las herramientas tecnológicas, mantener cámara abierta y micrófono en silencio mientras interviene otra persona.</p> <p>No hacer uso de elementos distractores durante la sesión.</p> <p>Se aclara que teniendo en cuenta la conectividad del sector en donde están ubicados si se daña la comunicación se puede apagar la cámara para optimizar la sesión.</p>
<b>1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	<p>Me reconozco ante las situaciones limite</p>
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Se utilizó la herramienta Kahoot! para solucionar un cuestionario sobre COVID ya que el tema genera mucha tensión en las personas por la exposición</p> <p>Se explicó la metodología del juego.</p> <p>Se compartió el enlace por el chat.</p> <p>Se proyectó la pantalla y se dio inicio a la dinámica.</p>
<b>Logros obtenidos:</b>	<p>Se consiguió una conexión positiva con el equipo ya que se usó una herramienta tecnológica que fue novedosa para ellos.</p> <p>Hubo una dificultad debido a la señal de internet que tienen en la regional donde se encuentran, una persona no pudo participar directamente en la página, sin embargo se les dio la opción de poner las respuestas del cuestionario en el chat para generar conexión con la actividad</p>

	<p>El tema tenía una connotación negativa pero al abordarlo de manera diferente y creativa se disminuyó la tensión referente al mismo.</p> <p>Se construyó conocimiento a través del cuestionario, que permite confrontar los mitos y las realidades del covid-19.</p>
<b>Duración:</b>	20 minutos
<b>2. ACTIVIDAD CENTRAL</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Me conecto con el día a día
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Se proyectaron diapositivas exponiendo el tema de la exposición al SARS COV 2 en el ámbito laboral y los hábitos de vida saludables</p> <p>Se abrió el espacio de dialogo para retroalimentar a través de las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué sentimiento me genera la exposición por mi labor al COVID?</p> <p>¿Qué hábitos nuevos he desarrollado para el desarrollo del trabajo en casa?</p> <p>¿En qué forma gestiono las emociones que me genera la situación actual de salud pública?</p> <p>Se permitió que cada participante se expresara al respecto y que hiciera catarsis de situaciones difíciles relacionadas.</p> <p>Se hicieron manifestaciones respecto a los sentimientos de tensión que se generaron por familiares y personas cercanas enfermas.</p> <p>El manejo de los EPP (Elementos de protección personal)</p> <p>También se comentaron emociones discordantes como miedo, ansiedad, tristeza que genera tener que disminuir el contacto físico.</p> <p>Dentro del grupo se tienen interiorizados hábitos de cuidado físico para la evitación del virus, sin embargo hay pocas estrategias de afrontamiento para el cuidado mental frente a las situaciones de tensión generadas por el virus.</p>

<b>Logros obtenidos:</b>	<p>Se generó un espacio de catarsis frente a tensiones y emociones discordantes que se dan a partir del contagio o de la sospecha de este, el cual aporta positivamente al proceso ya que se permiten la evaluación de sus estrategias de afrontamiento frente a una situación difícil y puntualmente frente al COVID</p> <p>Una de las participantes manifiesta que se extrema los protocolos de bioseguridad ya que convive con su mamá que es adulto mayor y tiene diabetes, por tanto el tema le genera bastante tensión emocional, se siente triste ya que no ha podido expresar su afecto a través de abrazos o besos a su madre.</p> <p>Otra participante informa que debido a la pandemia y al desarrollo de sus funciones debió irse de casa a un apartamento sola ya que no quiere poner a su familia en riesgo debido a que tienen patologías crónicas.</p> <p>Se le hace una devolución manifestando apoyo, recordando los espacios de cuidado al cuidador para hacer catarsis de las tensiones y tener acompañamiento psicosocial.</p> <p>Dos participantes manifiestan que se sienten tranquilos, se cuidan pero usan como recurso su creencia en dios para tener confianza de que su salud se va a mantener bien y sus familias también; se da una valoración positiva a esa confianza y a ese recurso para fortalecerse en el día a día.</p> <p>Se dio paso a la discusión de mitos y realidades de los hábitos saludables físicos, mentales y emocionales que se llevan a cabo en este periodo de pandemia.</p> <p>Se permitió un análisis desde la perspectiva del colaborador frente a las acciones desde el área de RRHH frente a la enfermedad y se dejó como acuerdo que se transmitiría la información a la gerencia.</p>

<b>Duración:</b>	<b>35 minutos</b>
<b>3. ACTIVIDAD DE CIERRE</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Pausa activa
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Se realizó un ejercicio de pausa activa corporal, se les pide que se levanten de las sillas, se hace un ejercicio de estiramiento de manera cefalocaudal mientras se escuchaba una canción relajante.</p> <p>Se da la oportunidad de manifestar como se sienten con el ejercicio, se solicitó realizaran la evaluación del encuentro y se cerró la sesión recordándoles que sus aportes en el día a día son muy valiosos y los reconocemos.</p>
<b>Logros obtenidos:</b>	Se consiguió un espacio diferente de distensión corporal, en el que los participantes descansaron e hicieron consciencia de la importancia del cuidado del cuerpo.
<b>Duración:</b>	<b>16 minutos</b>
<b>4. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL TALLER</b>	
Ver formato de Drive con evaluación del taller.	
<b>5. SUGERENCIAS PARA SEGUIMIENTO DE PROCESO</b>	
<p>Mantener el uso de herramientas tecnológicas para el desarrollo de las sesiones ya que a través de ella se genera afianzamiento de los conocimientos, distensión y motivación.</p> <p>Tener en cuenta la conectividad del equipo para el desarrollo de las actividades</p>	
<b>6. APRENDIZAJES, CONCEPTOS Y PROCESO FORMATIVOS DEL TALLER</b>	
<p>Autocuidado</p> <p>Covid</p> <p>Hábitos de vida</p>	

Salud  
 Valores  
 Expresión emocional  
 Escucha activa.



**FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES**  
**PROGRAMA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADO A LA GESTIÓN DEL RIESGO FRENTE AL DESGASTE LABORAL DIRIGIDO A PROFESIONALES DE ASISTENCIA HUMANITARIA VINCULADOS A LA CORPORACIÓN OPCIÓN LEGAL**

**POST INFORME N.º 2**  
**REGIONAL SUR**

<b>Fecha:</b>	<b>16 de Octubre</b>	<b>Duración sesión:</b>	<b>90 minutos</b>
<b>Objetivo Terapéutico:</b>	<p>Generar reflexión de autoconocimiento usando los valores como punto de encuentro a través de la logoterapia.</p> <p>Modulación de actitudes</p>		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	<p>Profesionales de asistencia humanitaria vinculados a la Corporación Opción Legal, Regional Sur</p> <p>9 participantes</p>		
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>			
<b>EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DEL TALLER TERAPÉUTICO</b>			

<b>Evaluación de la Presentación y Bienvenida</b>	<p>Se dio la bienvenida al encuentro manifestando que es muy grato que asistan, poderlos ver y compartir con ellos, en un espacio pensado y construido para el bienestar.</p> <p>Se dieron las normas para el desarrollo de la sesión las cuales fueron:</p> <p>Respeto a la palabra a las opiniones de los demás.</p> <p>Pedir la palabra</p> <p>Usar de manera adecuada las herramientas tecnológicas, mantener cámara abierta y micrófono en silencio mientras interviene otra persona.</p> <p>No hacer uso de elementos distractores durante la sesión.</p>
<b>1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Me reconozco ante las situaciones limite
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Se utilizó la herramienta Kahoot! para solucionar un cuestionario sobre covid ya que el tema genera mucha tensión en las personas por la exposición</p> <p>Se explicó la metodología del juego.</p> <p>Se compartió el enlace por el chat.</p> <p>Se proyectó la pantalla y se dio inicio a la dinámica.</p>
<b>Logros obtenidos:</b>	<p>Se consiguió una conexión positiva con el equipo ya que se usó una herramienta tecnológica que fue novedosa para ellos.</p> <p>El tema tenía una connotación negativa pero al abordarlo de manera diferente y creativa se disminuyó la tensión referente al mismo.</p> <p>Se construyó conocimiento a través del cuestionario, qué permite confrontar los mitos y las realidades del covid-19.</p>
<b>Duración:</b>	20 minutos

## 2. ACTIVIDAD CENTRAL

<b>Nombre de la actividad:</b>	Me conecto con el día a día
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Se proyectaron diapositivas exponiendo el tema de la exposición al SARS COV 2 en el ámbito laboral y los hábitos de vida saludables</p> <p>Se abrió el espacio de dialogo para retroalimentar a través de las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué sentimiento me genera la exposición por mi labor al COVID?</p> <p>¿Qué hábitos nuevos he desarrollado para el desarrollo del trabajo en casa?</p> <p>¿En qué forma gestiono las emociones que me genera la situación actual de salud pública?</p> <p>Se permitió que cada participante se expresara al respecto y que hiciera catarsis de situaciones difíciles relacionadas.</p> <p>Se hicieron manifestaciones respecto a los sentimientos de tensión que se generaron por familiares y personas cercanas enfermas.</p> <p>El manejo de los EPP (Elementos de protección personal)</p> <p>También se comentaron emociones discordantes como miedo, ansiedad, tristeza que genera tener que disminuir el contacto físico.</p> <p>Dentro del grupo se tienen interiorizados hábitos de cuidado físico para la evitación del virus, sin embargo hay pocas estrategias de afrontamiento para el cuidado mental frente a las situaciones de tensión generadas por el virus.</p> <p>Manifiestan que desde la corporación RRHH no ha hecho un abordaje que genere confianza, o percepción de respaldo frente a los colaboradores afectados.</p>

<b>Logros obtenidos:</b>	<p>Se generó un espacio de catarsis frente a tensiones y emociones discordantes que se dan a partir del contagio o de la sospecha de este, el cual aporta positivamente al proceso ya que se permiten la evaluación de sus estrategias de afrontamiento frente a una situación difícil y puntualmente frente al covid</p> <p>Se dio paso a la discusión de mitos y realidades de los hábitos saludables físicos, mentales y emocionales que se llevan a cabo en este periodo de pandemia.</p> <p>Se permitió un análisis desde la perspectiva del colaborador frente a las acciones desde el área de RRHH frente a la enfermedad y se dejó como acuerdo que se transmitiría la información a la gerencia.</p>
<b>Duración:</b>	<b>35 minutos</b>
<b>3. ACTIVIDAD DE CIERRE</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Pausa activa
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Se hizo una introducción a la pausa activa con sentido de bienestar, a través de la reflexión: Es importante que se tenga una comprensión de los ejercicios de pausa activa como una oportunidad que me doy para estar bien, sentirme bien, y encontrarme.</p> <p>Se realizó un ejercicio de pausa activa corporal, se les pide que se levanten de las sillas, se hace un ejercicio de estiramiento de manera cefalocaudal mientras se escuchaba una canción relajante.</p> <p>Se da la oportunidad de manifestar como se sienten con el ejercicio, se solicitó realizaran la evaluación del encuentro y se cerró la sesión recordándoles que sus aportes en el día a día son muy valiosos y los reconocemos.</p>

<b>Logros obtenidos:</b>	Se consiguió un espacio diferente de distensión corporal, en el que los participantes descansaron e hicieron consciencia de la importancia del cuidado del cuerpo.
<b>Duración:</b>	<b>16 minutos</b>
<b>4. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL TALLER</b>	
Ver formato de Drive con evaluación del taller.	
<b>5. SUGERENCIAS PARA SEGUIMIENTO DE PROCESO</b>	
Mantener el uso de herramientas tecnológicas para el desarrollo de las sesiones ya que a través de ella se genera afianzamiento de los conocimientos, distensión y motivación.	
<b>6. APRENDIZAJES, CONCEPTOS Y PROCESO FORMATIVOS DEL TALLER</b>	
Autocuidado Covid Hábitos de vida Salud Valores Expresión emocional Escucha activa.	



**FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES**

**PROGRAMA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADO A LA GESTIÓN DEL RIESGO FRENTE AL DESGASTE LABORAL DIRIGIDO A PROFESIONALES DE ASISTENCIA HUMANITARIA VINCULADOS A LA CORPORACIÓN  
OPCIÓN LEGAL**

**PRE INFORME GRUPAL # 3**

<b>FECHA:</b>	19 de Octubre de 2020	<b>DURACIÓN N SESIÓN:</b>	60 minutos
<b>OBJETIVO GENERAL TERAPÉUTICO:</b>	Consolidar aprendizajes sobre el autocuidado a través de la exploración del cuerpo y mecanismos de relajación.  Relajación progresiva de Jacobson		
<b>SISTEMA PSICOSOCIAL:</b>	Profesionales de asistencia humanitaria vinculados a la Corporación Opción Legal  5-15 participantes		
<b>TERAPEUTA PSICOSOCIAL:</b>	María Camila Gaitán Carranza		
<b>1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO</b>			
<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:</b>	Saludo y bienvenida		
<b>PROCEDIMIENTO</b>	Saludo y bienvenida:  Se dará la bienvenida a los participantes a la sesión, me presentaré y serán expuestas las normas para el desarrollo de la sesión, el tema y el tiempo del desarrollo de la misma  En esta sesión se trabajará la salud mental en el espacio laboral, salud mental en interacción con otros.  Normas para el desarrollo de la sesión:  Respeto, escucha activa, manejo adecuado del micrófono, el chat y la cámara dentro de la sesión		

	<p>Como actividad rompe hielo se hará un ejercicio de escucha activa y comunicación</p> <p>Se les solicitará a los participantes que piensen un trabalenguas se dará dos minutos para eso.</p> <p>Luego se proyecta en pantalla una ruleta con los nombres de los participantes, el objetivo del juego entonces es que la persona de la cual salga el nombre diga trabalenguas, se girará de nuevo la ruleta y la persona que salga lo repetirá y de esa manera se hará hasta que pasen todos.</p> <p>La retroalimentación se realizará manifestando que con el ejercicio se puso en práctica la escucha activa, el funcionamiento de la memoria, además de la activación de los músculos faciales y se recomendará hacer uso de ejercicios como estos para realizar una pausa mental y fortalecer los vínculos del equipo.</p>
<b>2. ACTIVIDAD INICIAL</b>	
<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:</b>	Reconozco mis hábitos saludables
<b>PROCEDIMIENTO:</b>	<p>Cada participante contará cuáles son sus hábitos saludables en cuanto a lo expuesto.</p> <p>Hábitos que promuevan la comunicación</p> <p>Hábitos que promuevan el respeto</p> <p>Hábitos que promuevan la empatía</p>
<b>3. ACTIVIDAD CENTRAL</b>	
<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:</b>	Gestionando mi salud mental

<p>PROCEDIMIENTO :</p>	<p>Se proyectarán dos videos y se abre el espacio a contar sus experiencias y sentimientos respecto a la comunicación dentro del grupo, la exteriorización de emociones, la comunicación dentro del contexto laboral, ya que cuando hay deterioro de los mismos se genera más vulnerabilidad ante el riesgo.</p> <p>Se invitará a los participantes a partir de sus reflexiones a cuidar de su salud mental, a ayudar al cuidado de la salud mental de los compañeros en el ámbito laboral, manteniendo comunicación respetuosa, asertiva.</p> <p>También se recordará que los encuentros de cuidado brindan espacio de ayuda si así lo requieren.</p> <p>.</p>
<p>3. ACTIVIDAD DE CIERRE</p>	
<p>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:</p>	<p>Pausa activa</p>
<p>PROCEDIMIENTO :</p>	<p>Se realizará un ejercicio de pausa activa corporal, se les pide que se levanten de las sillas, se hace un ejercicio de tensión distensión de 4 grupos musculares cara, brazos espalda, piernas.</p> <p>Luego de terminado el ejercicio se invita a ver la pausa activa como un espacio de bienestar que les permitirá sentirse bien física y emocionalmente, salir de la rutina y promover un espacio de interacción positiva con los otros.</p>
<p>4. MARCO CONCEPTUAL</p>	
<p><b>Cuidado:</b> Gestión cotidiana del bienestar propio y ajeno; contiene actividades de transformación directa del entorno, pero también actividades de vigilancia que principalmente requieren disponibilidad y resultan compatibles con otras actividades simultáneas.</p>	

**Decisión:** Es un catalizador, un acelerador, inductor o propiciador de una reacción. Es el producto de un análisis o un proceso mental realizado por un sujeto basado en su realidad multidimensional.

**Sentido de vida:** Desde las aproximaciones humanistas y logoterapéutica, el sentido de vida es, en términos generales, uno de los factores base para una vida sana; el sentido de la vida abarca también el propósito vital, los valores y las respuestas que se dan a las preguntas que la vida plantea. En la logoterapia se sabe que el sentido es único, personal, intransferible y situado

**Hábitos de vida:** La Organización Mundial de la Salud (OMS) define un estilo de vida saludable como el resultado de una serie de hábitos que permiten “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, esto implica temas como la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la enfermedad, el trabajo, la relación con el medio ambiente, el descanso adecuado, la recreación y la actividad social.

**Pausa activa:** Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobreuso asociados al desempeño laboral.

**Salud mental:** Es un recurso individual que contribuye a la calidad de vida del individuo y puede aumentar o disminuir de acuerdo con las acciones ejercidas en sociedad.

## 5. ESTRATEGIAS TERAPEÚTICAS

### **Modificación o modulación de actitudes:**

**Es una técnica de la logoterapia** enfocada en corregir una actitud negativa ante una situación o problema en la que no se tiene control, dando como resultado el crecimiento espiritual del individuo, con el fin de conseguir un estilo de afrontamiento apropiado.

Se busca entonces a través de la intervención para modulación de actitudes que los profesionales de asistencia humanitaria sean conscientes de las formas en las que afrontan la vida y den significado a cada momento a través de los valores de actitud.

## 7. BIBLIOGRAFIA

Durán, M. Á. (2018). Alternativas metodológicas en la investigación sobre el cuidado. El trabajo de cuidados: una cuestión de derechos humanos y políticas públicas.

Imbaquingo Gómez, A. S. (2020). Plan de intervención logoterapéutica para mejorar el nivel de autoestima en quince personas homosexuales de la " Fundación Ecuatoriana Equidad", en la ciudad de Quito en el año 2019 (Bachelor's thesis).

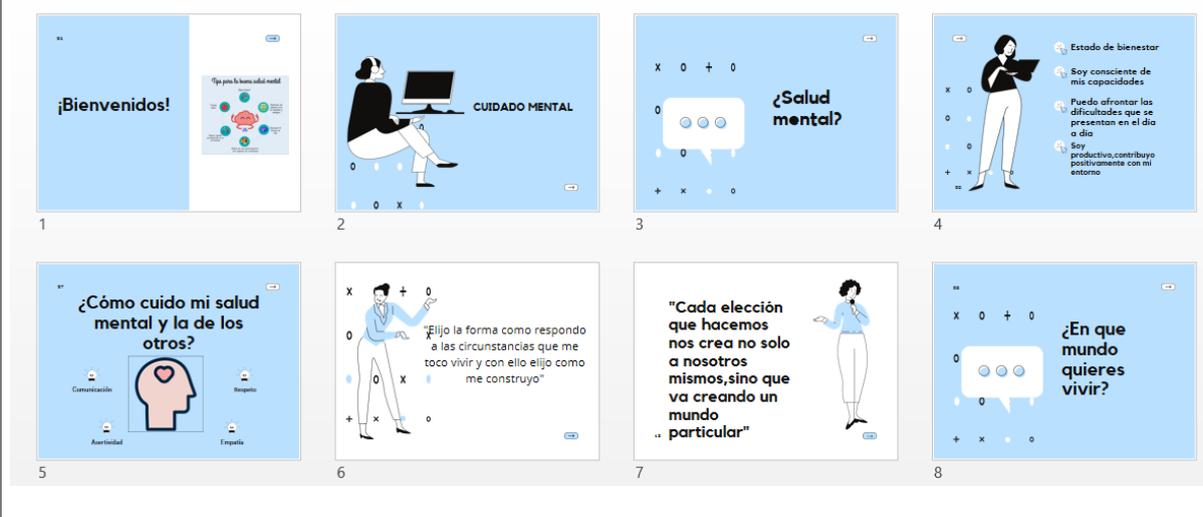
Martínez, F. (2015). Terapia sistémica breve. RIL editores.

Ochoa de la Cruz, A. C., & Ochoa de la Cruz, L. E. (2017). Talleres motivacionales para estimular y mejorar la autoestima en las niñas y niños del cuarto grado de educación primaria de la Institución Educativa pública N° 40233 José María Quimper y Caballero, Ugel Camaná, Distrito José María Quimper-2016.

Sitios Web:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas-activas.pdf>

## ANEXOS





[https://www.youtube.com/watch?v=AkakY7jhXN4&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=AkakY7jhXN4&feature=emb_title)



[https://www.youtube.com/watch?v=4CdM4\\_k6glQ](https://www.youtube.com/watch?v=4CdM4_k6glQ)





### Formato de evaluación

## Encuentro de cuidado

Gracias por asistir al encuentro de cuidado, nos gustaría que evaluaras tu experiencia y nos dieras a conocer tu percepción.

**\*Obligatorio**

**Dirección de correo electrónico \***

Tu dirección de correo electrónico

**Nombre \***

Tu respuesta

**Correo electrónico \***

Tu respuesta

**Menciona los aprendizajes significativos que interiorizaste del encuentro. \***

Tu respuesta

**La temática de la sesión responde a sus necesidades e intereses \***

Si

No

**Actitud del profesional durante la sesión \***

Buena

Deficiente

**Sugerencias \***

Tu respuesta

Envíame una copia de mis respuestas.

Enviar



**PROGRAMA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADO A LA GESTIÓN DEL RIESGO FRENTE AL DESGASTE LABORAL DIRIGIDO A PROFESIONALES DE ASISTENCIA HUMANITARIA VINCULADOS A LA CORPORACIÓN OPCIÓN LEGAL**

**POST INFORME N°3  
REGIONAL NORTE**

<b>Fecha:</b>	<b>19 de Octubre de 2020</b>	<b>Duración sesión:</b>	<b>70 minutos</b>
<b>Objetivo Terapéutico:</b>	Reconocer la salud mental como derecho y generar conciencia de su importancia en el ámbito laboral a través de la logoterapia Modulación de actitudes		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	Profesionales de asistencia humanitaria regional Norte 8 participantes		
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>	<b>María Camila Gaitán Carranza</b>		
<b>EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DEL TALLER TERAPÉUTICO</b>			
<b>Evaluación de la Presentación y Bienvenida</b>	<p>Se saludó y se dio la bienvenida al encuentro reiterando que es un espacio de bienestar pensado para todas y todos.</p> <p>Se preguntó cómo se sienten, como les fue en la semana y en el fin de semana.</p> <p>Manifiestan que se sienten bien preparados para la realización de las actividades, que ha sido una semana pesada pero tienen la disposición para hacerlo.</p> <p>Se recuerdan los acuerdos para el desarrollo de la sesión, se hace énfasis en el respeto, la prudencia, la escucha activa, el buen uso de las herramientas tecnológicas.</p>		
<b>1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO</b>			
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Enredados</b>		
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Se les solicitó a los participantes que pensarán en un trabalenguas se les dio dos minutos para eso.</p> <p>Se proyectó en pantalla una ruleta con los nombres de los participantes.</p> <p>Se explica la dinámica que es girar la ruleta, sale el nombre de una persona, la cual dirá el trabalenguas, se girará de nuevo la ruleta y la persona que salga lo repite y de esa manera hasta que pasen todos.</p> <p>Se inició la dinámica cada uno participó, fue un espacio de conexión, de expresión.</p>		

	<p>Se retroalimentó al final que el ejercicio se orientaba a la escucha activa y a la comunicación el funcionamiento de la memoria, además de la activación de los músculos faciales y se recomendó hacer uso de ejercicios como esté para una pausa mental y fortalecer los vínculos del equipo.</p> <p>Los participantes manifiestan que ejercicio les gustó, que fue divertido, sintieron que se distensionaron y les pareció creativo.</p> <p>Hubo espacio para recordar anécdotas de la infancia relacionadas con los trabalenguas.</p>
<b>Logros obtenidos:</b>	<p>Se generó una conexión positiva entre los miembros del grupo.</p> <p>A través de la actividad se hizo uso de la escucha activa, la comunicación, fortalecimiento de vínculos y además a través de la risa se activaron músculos de la cara.</p> <p>Abrir de manera adecuada el espacio para que el desarrollo sea fácil, agradable y se consigan objetivos terapéuticos.</p>
<b>Duración:</b>	20 minutos
<b>2. ACTIVIDAD CENTRAL</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Reconozco mis hábitos saludables
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Se proyectan diapositivas que contienen información de salud mental y hábitos de vida saludable.</p> <p>Se preguntó que significa salud mental para cada uno de los participantes.</p> <p>Algunas respuestas fueron:</p> <p>Capacidad de bienestar físico y mental.</p> <p>Pensar y reflexionar acerca de mi comportamiento, mis sentimientos y mis actitudes.</p> <p>Manejo de emociones</p> <p>Es importante, debemos ocuparnos de ella a diario para tener bienestar</p> <p>Cada participante hablo sobre sus hábitos saludables en cuanto a lo expuesto.</p>
<b>Logros obtenidos:</b>	<p>Se construyó conocimiento en torno a la salud mental y se llegó a conclusiones frente a su definición.</p> <p>Hablamos respecto a hábitos de vida saludables que promueven la salud mental de todos y todas.</p> <p>Socializar los diferentes hábitos saludables que ponen en práctica a diario y se habló de los que se deben fortalecer.</p> <p>Se proyectó un video sobre vínculos y relaciones que permitió hablar de la comunicación dentro del equipo, manifestaron que son un buen equipo, hay</p>

	buena comunicación, el coordinador del equipo es un buen líder, los guía, los orienta, hay buena integración, cercanía, entendimiento y fluidez de la comunicación, equilibrio, trabajo en equipo, asertividad, armonía, se describen como una familia en la que a pesar de las distancias (territorio) hay confianza y metas de desarrollo.
<b>Duración:</b>	<b>40 minutos</b>
<b>3. ACTIVIDAD DE CIERRE</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Pausa activa</b>
<b>Ejecución de la actividad:</b>	Se les pidió que se ubicaran en un espacio cómodo, se realizó un ejercicio de respiración consciente y una pausa activa cefalocaudal, en donde se hizo estiramiento de todos los músculos.
<b>Logros obtenidos:</b>	Trabajo corporal, afianzamiento del ejercicio de pausa activa.
<b>Duración:</b>	<b>10 minutos</b>
<b>4. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL TALLER</b>	
<p>Se consiguió definir salud mental, establecerlo como un derecho y que su promoción es importante dentro del ámbito laboral.</p> <p>Se pudo promover a través de las actividades el reconocimiento de la comunicación, la escucha activa como medio para fortalecer las relaciones interpersonales en el equipo.</p> <p>Los participantes reconocieron valores propios y de sus compañeros, los manifestaron, lo cual llenó de sentido la sesión.</p> <p>Hubo un reconocimiento de la labor del líder del equipo, le manifestaron cualidades de liderazgo que posee y que estas motivan al equipo para desempeñarse de manera adecuada.</p>	
<b>5. SUGERENCIAS PARA SEGUIMIENTO DE PROCESO</b>	
Herramientas que se adapten a la conectividad de la regional.	
<b>6. APRENDIZAJES, CONCEPTOS Y PROCESO FORMATIVOS DEL TALLER</b>	
<p>Salud mental</p> <p>Valores</p> <p>Hábitos</p> <p>Sentido de vida</p> <p>Comunicación</p>	



**PROGRAMA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADO A LA GESTIÓN DEL RIESGO FRENTE AL DESGASTE LABORAL DIRIGIDO A PROFESIONALES DE ASISTENCIA HUMANITARIA VINCULADOS A LA CORPORACIÓN OPCIÓN LEGAL**

**POST INFORME N.º 3  
REGIONAL SUR**

<b>Fecha:</b>	<b>23 de Octubre de 2020</b>	<b>Duración sesión:</b>	<b>90 minutos</b>
<b>Objetivo Terapéutico:</b>	Generar un espacio de control de situaciones estresantes a través de estrategias terapéuticas que eviten la aparición del desgaste laboral.		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	<b>Profesionales de asistencia humanitaria regional sur 10 participantes.</b>		
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>	<b>María Camila Gaitán Carranza</b>		
<b>EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DEL TALLER TERAPÉUTICO</b>			
<b>Evaluación de la Presentación y Bienvenida</b>	Se dio la bienvenida con un saludo, manifestando la alegría de verlos y compartir con ellos nuevamente. Se recuerdan los acuerdos para el desarrollo del mismo, respeto a la palabra y a las manifestaciones de los compañeros, tono de voz adecuado, asertividad, buen manejo de las herramientas tecnológicas. Se recuerda que es un espacio pensado para ellos, un espacio seguro para expresarse y comunicarse. Se hace una invitación a mantener una comunicación asertiva en el entorno laboral, a utilizar el dialogo como estrategia de resolución de conflictos.		
<b>1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO</b>			
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Experiencias</b>		

<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Se pidió a los participantes que pensarán en sus valores de creación y de experiencia y que los compartieran, cada uno tuvo el espacio para comentar al respecto, estuvieron reflexivos y abiertos a la escucha.</p> <p>Se retroalimenta manifestando que es importante centrarse en el momento y poder identificar las cosas que suceden de manera consciente, el poder manifestar el dar y el recibir ayuda a construir sentido de vida.</p>
<b>Logros obtenidos:</b>	<p>Compartir un momento reflexivo entorno a las experiencias individuales, destacando que cada uno tiene una percepción diferente del entorno.</p> <p>Construir entorno al sentido de vida y los valores logoterapéuticos.</p>
<b>Duración:</b>	15 minutos
<b>2. ACTIVIDAD CENTRAL</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Manejo de las tensiones</b>
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Se proyecta un video llamado: Inteligencia emocional, como controlar las emociones.</p> <p>Luego de la proyección se abre el espacio de dialogo al respecto del tema del control emocional, ¿Sienten que tienen un buen control emocional?</p> <p>Ricardo</p> <p>Confundimos falta de control emocional con reacciones impulsivas.</p> <p>Los cargos o roles hacen que la gente crea que tiene la razón.</p> <p>No siempre las discusiones deben ser problemáticas.</p> <p>Uno debe poder pelear, debatir y discutir.</p> <p>Constanza</p> <p>Se manejar las emociones, cuando algo me molesta busco la posibilidad de hablar, sin embargo si no se da o está muy tenso me voy y hablo en otro momento.</p> <p>Cuando me siento cargada me pongo irritable, pero considero que soy asertiva.</p> <p>Juan Pablo</p> <p>Este trabajo implica altos niveles de tolerancia a la frustración.</p> <p>Jorge:</p> <p>Estoy en una dinámica de no permitir que no me afecten las cosas, canalizar bien la energía.</p> <p>Jefferson:</p> <p>Me pongo serio o nervioso.</p>

	<p>Me quedo callado, trato de esperar a que me pase la ira.</p> <p>Leidy</p> <p>Yo creo que eso depende del contexto, por lo general me pongo seria.</p> <p>En mi casa dicen que soy la as peleona.</p> <p>Lo primero que hago es canalizar o tramitar mi enojo.</p> <p>Marcela</p> <p>Yo soy muy tranquila trato de hablar y solucionar todo por las buenas.</p> <p>Se retroalimenta frente a la importancia de entender cuáles son las reacciones que se tienen en situaciones difíciles, de presión ya que al tener claro cuáles son las respuestas es más fácil conseguir llevarlas a lo adaptativo.</p> <p>Se hace énfasis en que en las relaciones laborales está bien disentir o discutir, no estar de acuerdo en un tema pero la interacción debe estar enmarcada en el respeto.</p>
<b>Logros obtenidos:</b>	<p>Comprender el concepto de inteligencia emocional y la forma en la que se controlan las emociones.</p> <p>Se permitió que los participantes examinaran y profundizaran en las respuestas que tienen ante eventos que generan tensión y la capacidad de actuar asertivamente en esos espacios.</p>
<b>Duración:</b>	<b>38 minutos</b>
<b>3. ACTIVIDAD DE CIERRE</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Soltando las tensiones</b>
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Se pide a los participantes que tomen papel y lápiz, piensen en una situación que les haya generado incomodidad, tensión o insatisfacción, que los haya llevado a actuar de manera poco asertiva.</p> <p>Posteriormente se da el espacio a que los participantes comenten esa situación.</p> <p>Ricardo: Me cuesta identificar una situación de tensión que haya sido difícil tramitar.</p> <p>Leidy: No encuentro ninguna situación que me genere carga, tensión o que me impida tramitar fácilmente.</p>

	<p>Marcela: Yo por el trabajo no me dejo estresar, muy calculadora y busco la salida más fácil.</p> <p>Juan Pablo: No encuentro que sean muy fuertes.</p> <p>Constanza:</p> <p>Me molesta el tema de las metas, los números, no me parece que haciendo atención psicoemocional deban pedirnos números.</p> <p>Leidy: Pues hay cosas que si me generan intranquilidad.</p> <p>Manifiesta que hay ocasiones en las que siente que por el hecho de ser mujer la han subestimado y han demeritado su trabajo.</p> <p>Siente que hay oportunidades en las que el trato de los compañeros hacia ella no es equitativo, hay micro machismos que son incómodos para ella debido a su postura feminista y aunque ha tratado de llegar a un punto de acuerdo el tema es repetitivo.</p> <p>Se realiza un parafraseo de la situación y se insta a que todo se tramite a través del respeto y del dialogo.</p> <p>Cuando todos ya han puesto en el papel la situación, se les pide que tomen un minuto para desprenderse de ella.</p> <p>Se solicita que arruguen el papel cargándolo de la energía desagradable de tensión que les genera y realicen un acto de desprendimiento al romper el papel y botarlo a la basura, de esa manera está soltando la tensión, luego de haberla trabajado.</p> <p>Posteriormente se realiza un ejercicio de respiración consciente y se cierra el taller.</p>
<b>Logros obtenidos:</b>	<p>Reconocer situaciones que generan emociones discordantes en el día a día laboral.</p> <p>Tramitar una situación de tensión, liberando cargas negativas.</p> <p>Se construyó conocimiento acerca de la inteligencia emocional y cuestionamientos sobre las formas individuales y grupales de afrontar situaciones difíciles.</p>
<b>Duración:</b>	<b>30 minutos</b>
<b>4. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL TALLER</b>	
<p>Se cumplió el objetivo terapéutico del taller, se consolidó el conocimiento acerca del manejo adecuado de las tensiones lo que lleva a mantener relaciones adaptativas, con comunicación asertiva dentro del equipo.</p> <p>Se resolvieron tensiones personales referentes al trabajo.</p> <p>Se permitió un espacio de dialogo entre compañeros para que concertaran respecto a situaciones laborales que les impiden realizar un trabajo adecuado y un desenvolvimiento óptimo.</p> <p>Ver el formato de drive.</p>	
<b>5. SUGERENCIAS PARA SEGUIMIENTO DE PROCESO</b>	

Realizar las actividades en el tiempo destinado para tal fin.  
 Acordar un mejor manejo de las herramientas tecnológicas.  
 Realizar seguimiento individual a integrantes del equipo de los cuales se evidencia comunicación poco asertiva.  
 Escalar las situaciones de discriminación por género manifestadas en la sesión.

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

Inteligencia emocional  
 Frustración  
 Adaptación  
 Emociones.  
 Manejo de tensiones  
 Comunicación  
 Asertividad  
 Valores.



### FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES GESTIÓN DEL RIESGO FRENTE A

#### POST INFORME N.º 3 REGIONAL NORORIENTE

<b>Fecha:</b>	<b>24 de Octubre de 2020</b>	<b>Duración sesión:</b>	
<b>Objetivo Terapéutico:</b>	Generar un espacio de control de situaciones estresantes a través de estrategias terapéuticas que eviten la aparición del desgaste laboral.		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	Profesionales de Asistencia humanitaria vinculados a la corporación Opción Legal – Regional Nororiental 8 personas		
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>	<b>María Camila Gaitán Carranza</b>		
<b>EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DEL TALLER TERAPÉUTICO</b>			
<b>Evaluación de la Presentación y Bienvenida</b>	Se da la bienvenida al equipo manifestándoles un agradecimiento por estar conectados para este encuentro ya que cada vez que abren sus cámaras nos dan paso a todos y todas a entrar a sus casas, conocer su entorno y a sus familias.		

	<p>Se les indica que en la sesión estarán las personas de Villa del Rosario y los de Pamplona, es la primera vez que se realiza el espacio en conjunto.  Se dan unos minutos para que se saluden, se da la palabra al coordinador y a la administradora de carpa quienes lideran los equipos en el día a día.  Se recuerdan los acuerdos para el desarrollo de los encuentros:  Respeto a las expresiones y opiniones de los compañeros.  Buen uso de las herramientas tecnológicas</p>
<b>1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Gimnasia Mental</b>
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Se les pide que ponga su mano enfrente, les indico unos movimientos con las manos los cuales son numerados, 12345.  Se les pide que cuando se mencionen los números deben imitar el movimiento, se incrementara la velocidad y va saliendo del juego quien no consiga realizar el movimiento correspondiente al número.  Y se termina cuando quede solo un participante o el terapeuta se equivoque.</p>
<b>Logros obtenidos:</b>	<p>Conectar al grupo con el propósito de la sesión, a través de ejercicios de coordinación, memoria, escucha activa.  Se generó empatía con el grupo.</p>
<b>Duración:</b>	10 minutos
<b>2. ACTIVIDAD CENTRAL</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	Dar y recibir
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Se les pidió que hablaran de sus valores de creación y de experiencia en la semana (dar y recibir)  Cada participante mencionó que dio y que recibió en la semana, hicieron mención de amor, gratitud, esperanza, paciencia, ayuda, orientación, sonrisas, conocimiento.  Marleni estuvo de cumpleaños y se dio espacio para que todos le dieran palabras de felicitación y de exaltación por las cosas que aporta en el día a día del grupo.</p>
<b>Logros obtenidos:</b>	<p>Reconocer los valores de creación de experiencia de la semana que les ayuda a encontrar sentido, a querer desarrollar la labor que desarrollan dentro del proyecto; hacer conciencia de las interacciones que tienen entre compañeros y con los beneficiarios, lo cual les ayuda a generar espacios de transformación en lo cotidiano.</p>
<b>Duración:</b>	<b>15 minutos</b>
<b>3. ACTIVIDAD DE CIERRE</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Video Vínculos y relaciones</b>

<p><b>Ejecución de la actividad:</b></p>	<p>Se proyectó el video: Vínculos y relaciones con el cual se generó posteriormente una reflexión frente a la manera de relacionarse y de vincularse que tiene cada persona.</p> <p>Se abre el dialogo manifestando que a pesar de traer unas bases de la familia en donde se aprende como vincularse y como comunicarse, no se está determinado a quedarse con esos aprendizajes, sino que es válido hacer uso de la responsabilidad y libertad que poseemos para transformarnos orientando nuestras acciones a una comunicación más adaptativa, que permita las buenas relaciones interpersonales.</p> <p>Luis Miguel manifestó que las relaciones dentro del equipo son buenas, enmarcada en confianza, lo cual ha permitido desarrollar las funciones de muy buena manera.</p> <p>Hay espacios para la descarga de tensiones de presiones, cuando hay choques se resuelven y la comunicación fluye.</p> <p>Marleni: nos ayudamos y nos cuidamos entre todos, nos vemos como familia.</p> <p>Néstor: Resalta de Marleni que es como una madre para el equipo. Genera espacios de cuidado.</p> <p>William: En la carpa hay muchas tensiones, corremos hacemos mil cosas y hay situaciones incontrolables, nos alteramos y subimos la voz, pero hay espacios como el desayuno en el que compartimos, nos reímos, nos unimos y nos fortalecemos, subimos la energía, interactuamos con el entorno y compartimos y generamos vínculos de hermandad.</p> <p>Carlos: He tenido mis altibajos, tenemos una conexión como grupo, nos la llevamos bien, pero hay momentos en los que me exalto, pero pido disculpas. Tenemos una buena conexión y una amistad consolidada con todos, mantenemos el buen humor.</p> <p>Le sirvió el cambio de rol dentro de la carpa ya que eso le permitió estar más pausado y más neutro, menos agresivo.</p> <p>Jennifer: Esta tensa por que asumió el rol de filtro y está cansada.</p> <p>Karen: Fue una semana de cambios, se sacó todo adelante, se experimentó emociones, trate de no cargarme, de escuchar y de salir adelante.</p> <p>El equipo es como mi familia, estoy agradecida con ellos por su bonita energía.</p> <p>Se les pidió a los participantes que se levantaran de la silla y se realizó un ejercicio de pausa activa.</p>
<p><b>Logros obtenidos:</b></p>	<p>Generar un espacio de reconocimiento de las tensiones que se generan en el día a día, visibilizar las maneras que tiene cada uno de enfrentarlas y de exteriorizarlas.</p>

	<p>Proponer el dialogo como medio para generar empatía, entendimiento y conocimiento del otro.</p> <p>Observar el lugar que se ocupa dentro del grupo, revisar acciones que me ponen ahí y llegar a puntos de acuerdo.</p>
--	--

**Duración:** 38 minutos

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

Se consiguió el objetivo terapéutico, se construyó conocimiento respecto a las emociones, las tensiones y la forma de asumirlas cuando se trabaja en equipo; se desarrolló el taller como un ejercicio de integración y de reconocimiento del otro con sus particularidades que aporta para movilizar y cumplir metas propuestas.

#### 5. SUGERENCIAS PARA SEGUIMIENTO DE PROCESO

Manejo de herramientas tecnológicas, teniendo en cuenta la conectividad de los participantes.

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

Vínculos  
 Relaciones  
 Emociones  
 Tensiones, Pausa activa  
 Valores  
 Relaciones



### FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES

### PROGRAMA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADO A LA GESTIÓN DEL RIESGO FRENTE AL DESGASTE LABORAL DIRIGIDO A PROFESIONALES DE ASISTENCIA HUMANITARIA VINCULADOS A LA CORPORACIÓN OPCIÓN LEGAL

#### PRE INFORME GRUPAL # 4

FECHA:	Semana del 26 al 31 de Octubre de 2020	DURACIÓN SESIÓN:	60 minutos
--------	--	---------------------	------------

<b>OBJETIVO GENERAL TERAPÉUTICO:</b>	Generar un espacio de control de situaciones estresantes a través de estrategias terapéuticas que eviten la aparición del desgaste laboral.
<b>SISTEMA PSICOSOCIAL:</b>	Profesionales de asistencia humanitaria vinculados a la Corporación Opción Legal
<b>TERAPEUTA PSICOSOCIAL:</b>	María Camila Gaitán Carranza
<b>1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO</b>	
<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:</b>	Saludo y bienvenida
<b>PROCEDIMIENTO</b>	<p>Saludo y bienvenida:</p> <p>Se dará la bienvenida a los participantes a la sesión, exponiendo los para el desarrollo de la sesión, el tema y el tiempo del desarrollo de la misma</p> <p>Se les indicará que el tema a tratar del día de hoy es el manejo de tensiones.</p> <p>Normas para el desarrollo de la sesión:</p> <p>Respeto, escucha activa, manejo adecuado del micrófono, el chat y la cámara dentro de la sesión</p> <p>Para iniciar se realizará una actividad rompe hielo en la que proyectaran imágenes para darles un orden de acuerdo a la percepción de cada uno.</p> <p>Se proyectará la imagen</p> <p>Se explicará que deben organizar las viñetas proporcionando un orden o sentido hasta construir una historia detallada.</p> <p>Se proyectará la respuesta del ejercicio, el orden lógico.</p> <p>Se retroalimentará hablando de la forma diferente en la que las personas observan e interpretan la realidad.</p>

<b>2. ACTIVIDAD INICIAL</b>	
<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:</b>	Escucho mis emociones
<b>PROCEDIMIENTO:</b>	<p>Se les pedirá que en una palabra describan como ha estado durante la semana.</p> <p>Y otra palabra para describir su estado emocional durante el día.</p> <p>Se programa este espacio reflexivo ya que el grupo es bastante reflexivo y les gusta este tipo de interacción.</p>
<b>3. ACTIVIDAD CENTRAL</b>	
<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:</b>	Video: desafío del encuentro con otros
<b>PROCEDIMIENTO:</b>	<p>Se proyectará la video tensión del encuentro con otros y Trabajo en equipo</p> <p>Se harán las siguientes preguntas para retroalimentar lo que sucede en el video.</p> <p>¿Qué herramientas utilizan para mediar o llegar a acuerdos con los compañeros?</p> <p>¿Qué característica de su personalidad considera que le impiden resolver esas tensiones que se presentan en el día a día con los demás?</p> <p>Es importante en este espacio se reconozca que en el día a día se viven situaciones de tensión relacionadas con las formas diferentes de percibir e interpretar los estímulos del exterior.</p> <p>También se pretende que proponer un espacio para el autodistanciamiento y reconocimiento de aquellas cualidades que les impiden responder adecuadamente en situaciones de presión.</p> <p>Se les pedirá que en el chat escriban una cualidad que tenga un compañero, nadie se puede quedar sin una palabra que destaquen sus rasgos positivos.</p> <p>Con lo que se conseguirá fortalecer la relación del equipo y potenciar habilidades y capacidades personales.</p>

### 3. ACTIVIDAD DE CIERRE

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: **Relajación guiada: Imaginería**

PROCEDIMIENTO: Se les pedirá que se ubiquen en un lugar cómodo.

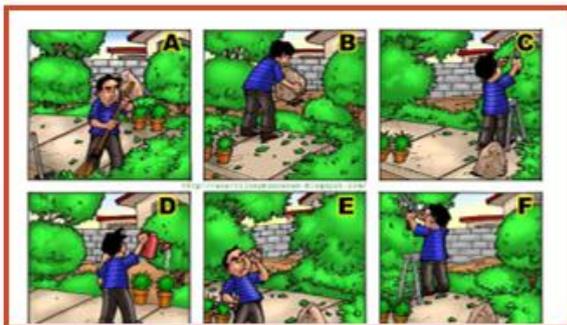
Se pondrá música de relajación

Se iniciará con un ejercicio de respiración consciente y posterior a eso se trabajará el guion denominado la Luz Blanca, a través de la cual se pretende disminuir las tensiones y se sanaran emociones discordantes.

Se finalizará y se abrirá el espacio para que los participantes hablen del ejercicio, se les pregunta:

¿Cómo se sintieron?

### ANEXOS



1

**Primer paso:** viñeta E. Los arbustos están sin podar y la piedra en la acera.  
**Segundo paso:** viñeta C. El jardinero está podando el arbusto de la derecha, el de la izquierda está sin podar y la piedra está en la acera.  
**Tercer paso:** viñeta F. El jardinero está podando el arbusto de la izquierda, el de la derecha ya está podado y la piedra está en la acera.  
**Cuarto paso:** viñeta B. Ambos arbustos están podados y el jardinero retira la piedra.  
**Quinto paso:** viñeta A. La piedra está apartada, está todo podado y se pone a barrer.  
**Sexto y último paso:** viñeta D. La piedra está apartada, está todo podado y barrido.

2



### **Guion Imaginería**

Se realiza inicialmente respiración abdominal

Ahora estas tranquilo y relajado.

Trata de imaginar simplemente un foco de luz blanca sobre tu cabeza, grande y brillante, que no te deslumbra.

Es una luz blanca, brillante, casi dorada, que baña tu cuerpo pero que no te deslumbra. Es como una lluvia de luz que cae sobre ti. Puedes sentirla cayendo sobre tu piel, entrando en tu cuerpo a través de los poros, metiéndose en los músculos, llegando hasta la médula de tus huesos...

Esta luz produce un efecto limpiador, cuando pasa por tu cuerpo arrastra y se lleva consigo toda la tensión muscular. También se lleva todo sentimiento o emoción negativa como el miedo, la angustia o las preocupaciones, puedes ver y notar la lluvia de luz que te baña desde tu cabeza y sale por tus pies llevándose con ella todas las impurezas.

**Formato de evaluación**

## Encuentro de cuidado

Gracias por asistir al encuentro de cuidado, nos gustaría que evaluaras tu experiencia y nos dieras a conocer tu percepción.

**\*Obligatorio**

**Dirección de correo electrónico \***

Tu dirección de correo electrónico

**Nombre \***

Tu respuesta

**Correo electrónico \***

Tu respuesta

**Menciona los aprendizajes significativos que interiorizaste del encuentro. \***

Tu respuesta

**La temática de la sesión responde a sus necesidades e intereses \***

Sí  
No

**Actitud del profesional durante la sesión \***

Buena  
Deficiente

**Sugerencias \***

Tu respuesta

**Envíame una copia de mis respuestas.**

**Enviar**

**FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES  
GESTIÓN DEL RIESGO FRENTE A**

**POST INFORME N.º  
4 REGIONAL NORTE**

<b>Fecha:</b>	<b>27 de Octubre de 2020</b>	<b>Duración sesión:</b>	
<b>Objetivo Terapéutico:</b>	<b>Generar un espacio de control de situaciones estresantes a través de estrategias terapéuticas que eviten la aparición del desgaste laboral.</b>		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	<b>Profesionales de Asistencia humanitaria vinculados a la Regional Norte,</b>		
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>	<b>María Camila Gaitán Carranza</b>		
<b>EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DEL TALLER TERAPÉUTICO</b>			
<b>Evaluación de la Presentación y Bienvenida</b>	<p>Se da la bienvenida al encuentro reiterando la importancia de darse el espacio de cuidado, que genera bienestar y evitará que sufran desgaste profesional.</p> <p>Se les informa que la luz ha estado intermitente por tanto la señal esta fluctuante, solicito tengan paciencia si se desconecta y me puedan esperar mientras retorno a la llamada</p> <p>Se recordaron acuerdos establecidos para el desarrollo de la sesión, manifestaron que en donde se encuentran también hay dificultades con la señal de internet, por lo cual acordamos que se apaguen las cámaras para optimizar la señal.</p>		
<b>1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO</b>			
<b>Nombre de la actividad:</b>			
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Se les pregunta cómo ha ido su semana, como se sienten el día de hoy.</p> <p>Linda: Estoy bien, inicie la semana con energía, estoy acá en la función.</p> <p>Karen: bien, compartiendo en familia, haciendo video llamadas, para mantener el contacto, somos muchos, mi núcleo familiar somos 16 personas, nos reunimos virtualmente por las medidas de seguridad, nos distraemos haciendo comidas, haciendo cosas nuevas en el hogar.</p> <p>Diana: Estoy en Arauca lista para iniciar contenta, amo Arauca tengo amigos, que me reciben con mucho cariño. Muy contenta.</p> <p>Dalgis: He estado indispuesta, mucho trabajo, un poco mal de salud.</p> <p>Carlos: El fin de semana me permitió descansar, por el festivo compartí en familia.</p>		

	Se realiza un ejercicio de gimnasia mental a través de una imagen encontrando diferencias
<b>Logros obtenidos:</b>	Se consiguió hacer apertura del encuentro con motivación, alegría y expectativas positivas. Reconocieron sus experiencias de la semana, emociones y sentimientos.
<b>Duración:</b>	13 minutos
<b>2. ACTIVIDAD CENTRAL</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Video Tensión del encuentro con otros</b>
<b>Ejecución de la actividad:</b>	Se proyecta el video tensión del encuentro con otros. Se genera reflexión a través de las siguientes preguntas: ¿Qué herramientas utilizan para mediar o llegar a acuerdos con los compañeros? ¿Qué característica de su personalidad considera que le impiden resolver esas tensiones que se presentan en el día a día con los demás? Manifiestan que dentro de las características que tienen para llegar a acuerdos están: La comunicación, la empática escucha activa, la tolerancia, el respeto, la tranquilidad, Son un equipo muy compenetrado, que reconoce fácilmente que cosas positivas los llevan a una buena comunicación entre ellos. Entre las cosas que les generan dificultad se encuentran: En ocasiones la frustración los lleva a no tramitar fácilmente situaciones de tensión. El contexto actual en el que deben desarrollar las funciones. Los medios a través de los cuales se comunican a veces no ayudan. Se les indico que en el chat escriban una cualidad que tenga un compañero, nadie se puede quedar sin una palabra que destaquen sus rasgos positivos. Destacan a través del ejercicio:

	<p>Espontaneo, Comprensión, Proactividad, Respeto, Asertividad, Empatía, Amabilidad</p> <p>Tranquilidad, solidaridad, Claridad, Precisión, Coherencia.</p>
<b>Logros obtenidos:</b>	<p>Reconocimiento del otro, en el marco de las relaciones interpersonales a través de las cuales trascienden en su día a día.</p> <p>Reconocimiento de las cualidades y valores que poseen.</p> <p>Identificar dificultades para comunicarse.</p>
<b>Duración:</b>	<b>20 minutos.</b>
<b>3. ACTIVIDAD DE CIERRE</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Relajación guiada: Imaginería</b>
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Se les pidió que se ubicara en un lugar cómodo.</p> <p>Se pone música de relajación</p> <p>Se inicia con el guion denominado la Luz Blanca, a través de la cual se disminuyen las tensiones y se sanan emociones discordantes.</p> <p>Se finaliza y se abrió el espacio para que los participantes hablaran del ejercicio, se les pregunta:</p> <p>¿Cómo se sintieron?</p> <p>Se dio una conversación en torno a las sensaciones corporales que tuvieron al realizar el ejercicio, manifiestan que a través de la relajación han logrado soltar cargas, físicas y emocionales.</p> <p>A algunos se les dificultó debido a que la señal se cortaba y no conseguían entender mis palabras sin embargo trataron de mantenerse concentrados a través de la música para descansar.</p>
<b>Logros obtenidos:</b>	Liberar tensiones emocionales y físicas relacionadas con la jornada laboral.
<b>Duración:</b>	<b>35 minutos</b>
<b>4. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL TALLER</b>	
<p>A través del encuentro de cuidado se consiguió cumplir el objetivo terapéutico, se permitió que los participantes reconocieran sus habilidades y aspectos a mejorar frente a la comunicación y el manejo de situaciones de tensión que se presentan con otros en el día a día.</p> <p>Se generó la oportunidad de retroalimentar positivamente a los compañeros a través de palabras y expresiones positivas.</p> <p>Los ejercicios de relajación reafirman el estado consciente de transformación de los participantes, ya que a través de él se logró sacar del sistema emociones discordantes que salieron a flote durante la conversación</p>	
<b>5. SUGERENCIAS PARA SEGUIMIENTO DE PROCESO</b>	

Realizar actividades teniendo en cuenta a conectividad.

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

Comunicación  
Valores  
Encuentro  
Emociones

 <b>FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES</b> <b>GESTIÓN DEL RIESGO FRENTE A</b>			
<b>POST INFORME N.º 4</b> <b>1 REGIONAL SUR</b>			
<b>Fecha:</b>	<b>29 de Octubre de 2020</b>	<b>Duración</b>	
		<b>sesión:</b>	
<b>Objetivo Terapéutico:</b>	<b>Generar un espacio de control de situaciones estresantes a través de estrategias terapéuticas que eviten la aparición del desgaste laboral.</b>		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	<b>Profesionales de Asistencia humanitaria vinculados a la corporación opción Legal, Regional Sur</b>		
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>	<b>María Camila Gaitán Carranza</b>		
<b>EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DEL TALLER TERAPÉUTICO</b>			
<b>Evaluación de la Presentación y Bienvenida</b>	<p>Se inicia el encuentro a las cuatro de la tarde que la hora que se tiene pactada, sin embargo se conecta el equipo de Popayán informando que en el momento van en la camioneta en desplazamiento hacia sus hogares, razón por la cual se les informa se dará tiempo para llegar y estar en condiciones adecuadas para el desarrollo de la sesión.</p> <p>Se conecta el coordinador de la regional Ricardo Rico quien informa que los compañeros se encuentran cerca, razón por la cual esperamos para que inicie la sesión, mientras eso sucede presenta a una nueva integrante al grupo Yomaira Ceballos a quien se le da la bienvenida y se le brinda la</p>		

	<p>información acerca del programa, objetivos, metodología, datos de contacto, temáticas y estrategias terapéuticas.</p> <p>Se inicia con las seis personas presentes a las 16:24</p>
<b>1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Gimnasia mental</b>
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Se realiza un ejercicio de coordinación mental y motriz a través de un juego con los dedos.</p> <p>Se plantea una imagen con números y se les solicita que pongan su mano enfrente y que representen con sus dedos el valor de esos números, primero con la mano dominante luego con la otra y posteriormente combinando las dos manos.</p> <p>Luego se realiza quitando la imagen para hacer un ejercicio de memoria y de concentración.</p> <p>A las 16:30 se conectan las 5 personas faltantes, inmediatamente ingresan el coordinador abre el micrófono y les da a los compañeros una instrucción equivocada del ejercicio, generando que una de las compañeras se confunda y realice el ejercicio de manera equivocada, para posteriormente generar burlas hacia ella.</p> <p>Se retoma el control de la sesión se recuerdan los acuerdos para el desarrollo de las sesiones y se le dan las indicaciones para realizar el ejercicio.</p> <p>Se les permite a los participantes de manera voluntaria realizar el ejercicio para mostrar a sus compañeros las habilidades.</p>
<b>Logros obtenidos:</b>	<p>Se permitió generar conexión con el encuentro de cuidado, con una expectativa positiva del ejercicio.</p> <p>Se generó integración de los compañeros a través del ejercicio lúdico, en el que pudieron observar sus habilidades de concentración, memoria y coordinación</p>
<b>Duración:</b>	13 minutos
<b>2. ACTIVIDAD CENTRAL</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Percepciones del proceso de evaluación</b>
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Debido a que en la semana se realizó a los profesionales la solicitud de colaborar con un proceso de evaluación, que se desarrolló desde la gerencia, se abre este espacio para mencionar las percepciones al respecto, ya que se entiende que genera tensiones en los profesionales.</p> <p>Se abre la discusión sobre el proceso y lo que género en ellos.</p> <p>Inicio haciendo una introducción mencionando que la evaluación es una oportunidad para encontrar capacidades, habilidades, potencialidades y</p>

afirmar las oportunidades de cada mejora, es un proceso que se debe dar en los lugares en donde se trabaja en equipo y sobre todo en este que es un equipo interdisciplinar.

Leidy: A mí me pareció chévere ya que la estructura de la evaluación permite conocer las fortalezas de cada profesional y las oportunidades. Me pareció muy asertivo que no se hable de debilidades, ni de retos sino de oportunidades de mejora. Me pareció chévere porque me permitió evaluar muchos aspectos en miras de reconocer lo positivo y reforzar esas oportunidades. Me pareció chévere.

Ricardo: A mí el tema de las evaluaciones me parece interesante, sin embargo considero que las evaluaciones hoy en día como todas las cosas en el mundo están cambiando, como todas las cosas porque si bien administrativamente y por procedimiento determinan si un profesional continua o no en un proceso, pues hoy en día el valor de las evaluaciones radica en otro asunto, Leidy lo decía y es como una evaluación lo que tiene que permitir es pararse en las fortalezas de alguien y construir desde esas y potenciar desde esas, entonces los ejercicios de evaluación me parecen buenos, la metodología no sé, no sé si esto es nuevo, si la corporación lo viene haciendo hace rato.

A mí me toco evaluar a 9 personas pero al hacerlo tan extensivo no sé si es acertado y no sé pero yo hubiese buscado un modelo mixto, no tan amplio, en espacios de conversación con retroalimentación cara a cara, lo cual obliga a hablar de estos temas de manera más asertiva.

Se interviene se agradece la intervención y se les menciona que la evaluación esta direccionada a evaluar competencias y habilidades blandas y que posteriormente se dará espacio a la retroalimentación.

Leidy: Yo creo que para complementar y muy de acuerdo con lo que dijo Ricardo creo que también radica mucho en la forma de llamarlo. Evaluación traer recuerdos o tensiones del pasado cuando estudiábamos que evaluación significaba cosas horribles

Leidy continúa la intervención mencionando aspectos relacionados con el tiempo que se dio para la evaluación la hora a la que enviaron el correo y la forma de dar las instrucciones para el desarrollo.

Se informa que sus inquietudes serán entregadas a quien corresponde para su revisión.

<b>Logros obtenidos:</b>	Reconocer la evaluación como un proceso natural dentro del ámbito laboral que aporta significativamente a las mejoras y transformaciones de los equipos y que además consolida las relaciones humanas, dando espacio al reconocimiento de sí mismo y de los otros.
<b>Duración:</b>	<b>38 minutos</b>
<b>3. ACTIVIDAD DE CIERRE</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Cualidades positivas de los compañeros</b>
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Se les pide a los participantes que en el chat se escriban cualidades positivas que tenga el compañero, nadie se puede quedar sin que le manifiesten algo.</p> <p>Compromiso, amabilidad, servicio, colaboración, juicio, pasión, bondad, empatía, calidez, calma, respeto, valentía, ejemplo, orden, alegría, proactividad, liderazgo.</p> <p>Se manifiesta la admiración y el respeto hacia ellos y la labor que realizan, se les recuerda lo valioso del ejercicio de evaluación ya que permite reconocimiento, fortalecimiento y transformación además se les manifiesta que siempre se está en construcción, siempre podemos ser mejores.</p> <p>Se realiza un ejercicio de pausa activa corporal y se cierra la sesión.</p>
<b>Logros obtenidos:</b>	<p>Reconocer habilidades propias y de los otros.</p> <p>Aceptar abiertamente oportunidades de mejora.</p> <p>Recordar que los seres humanos están en constante actualización y construcción y cada día es una oportunidad para transformarse positivamente</p>
<b>Duración:</b>	<b>27 minutos</b>
<b>4. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL TALLER</b>	
<p>Se cumplió el objetivo terapéutico, se permitió a través de la sesión el manejo de tensiones generadas a partir de un ejercicio de evaluación y coevaluación realizado en la semana, además se dio un espacio de comunicación grupal en la cual reconocieron cualidades positivas de los compañeros lo que lleva a fortalecer las relaciones del equipo.</p> <p>Se recordaron ejercicios de pausa activa que deben realizar en el día a día para conseguir bienestar físico con el recordatorio de que solo ellos son dueños de su salud y sus acciones pueden generar impactos positivos o negativos por lo tanto tienen capacidad de decisión, libertad y responsabilidad.</p>	
<b>5. SUGERENCIAS PARA SEGUIMIENTO DE PROCESO</b>	

Se considera pertinente hablar con coordinadores para que en el tiempo del desarrollo de las sesiones, las personas se encuentren en un lugar adecuado para su desarrollo.  
Manejo de las herramientas tecnológicas.

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

Emociones  
Cualidades  
Habilidades  
Evaluación  
Libertad  
Responsabilidad  
Autocuidado  
Bienestar



### FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES GESTIÓN DEL RIESGO FRENTE A

#### POST INFORME N° 4 REGIONAL NORORIENTE

<b>Fecha:</b>	<b>31 de Octubre de 2020</b>	<b>Duración sesión:</b>	
<b>Objetivo Terapéutico:</b>	<b>Generar un espacio de control de situaciones estresantes a través de estrategias terapéuticas que eviten la aparición del desgaste laboral.</b>		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	<b>Profesionales de Asistencia humanitaria vinculados a la Regional Nororiental</b>		
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>	<b>María Camila Gaitán Carranza</b>		

#### EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DEL TALLER TERAPÉUTICO

<b>Evaluación de la Presentación y Bienvenida</b>	<p>Se da la bienvenida al encuentro reiterando la importancia de darse el espacio de cuidado, que genera bienestar y evitará que sufran desgaste profesional.</p> <p>Se recordaron acuerdos establecidos para el desarrollo de la sesión.</p> <p>Manifiestan que ha llovido mucho en la zona en donde se encuentran y eso ha aliviado un poco el trabajo, indicaron que se sentían bien, contentos y con mucho ánimo.</p>
---	---

#### 1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO

<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Gimnasia mental</b>
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Se realizó un ejercicio de gimnasia mental a través de una imagen con números, en la cual cada participante debía representar la cantidad, inicialmente usando su mano dominante, luego la otra y luego las dos.</p> <p>Se desarrolló la actividad los participantes estuvieron muy conectados con el ejercicio.</p> <p>Se retroalimentó indicándoles que a través del ejercicio se realizó una pausa activa muscular, estirando y moviendo los dedos y las manos, se desarrolló la creatividad ya que cada participante representaba las cantidades de manera diferente.</p> <p>También se reflexionó frente a la forma diferente en que las personas resuelven una situación.</p>
<b>Logros obtenidos:</b>	<p>Se consiguió hacer apertura del encuentro con motivación, alegría y expectativas positivas.</p> <p>Reconocieron sus experiencias de la semana, emociones y sentimientos.</p> <p>Se desarrolló un ejercicio de pausa activa, creatividad y desarrollo de habilidades.</p>
<b>Duración:</b>	13 minutos
<b>2. ACTIVIDAD CENTRAL</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Video Tensión del encuentro con otros</b>
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Se proyecta el video tensión del encuentro con otros.</p> <p>Se genera reflexión a través de las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué herramientas utilizan para mediar o llegar a acuerdos con los compañeros?</p> <p>¿Qué característica de su personalidad considera le ayudan a mantener autocontrol en situaciones difíciles?</p> <p>Manifiestan que dentro de las características que tienen para llegar a acuerdos están:</p> <p>La comunicación, la empatía escucha activa, la tolerancia, el respeto, la tranquilidad,</p> <p>Son un equipo con buenas prácticas para generar espacios de comunicación entre los integrantes, manifiestan que aunque Néstor (coordinador) ha llegado al equipo hace pocas semanas sienten que les reconoce sus habilidades y capacidades y que hace un esfuerzo por mantener el contacto con ellos a pesar del poco tiempo que le queda luego del desarrollo de funciones.</p>

	<p>Entre las cosas que les generan dificultad se encuentran:</p> <p>En ocasiones la frustración los lleva a no tramitar fácilmente situaciones de tensión, hay una tensión reconocida entre Alexis, Laura y Paola, hay situaciones en las que no consiguen ponerse en acuerdo de cómo desarrollar algunas actividades, sin embargo llegan a una resolución cordial y respetuosa.</p> <p>El contexto actual en el que deben desarrollar las funciones no les da espacio para desarrollo de pausas activas u otras actividades que les ayuden a generar distensión durante la jornada laboral.</p> <p>Los medios a través de los cuales se comunican a veces no ayudan.</p> <p>Néstor comenta una situación tensionantes que vivió con un beneficiario, lo hizo sentir insegura, intranquila, se le permitió catarsis de ese evento.</p> <p>Manifiesta que estas situaciones lo hacen sentir muy cansado, sin embargo a través del dialogo encuentra salidas adecuadas, se mantiene centrado en su labor recordando la misionalidad de su cargo.</p> <p>Se les indico que en el chat escriban una cualidad que tenga un compañero, nadie se puede quedar sin una palabra que destaquen sus rasgos positivos.</p> <p>Destacan a través del ejercicio:</p> <p>Proactividad, Respeto, Asertividad, Empatía, Amabilidad</p> <p>Tranquilidad, solidaridad, Claridad, Precisión, Coherencia.</p>
<b>Logros obtenidos:</b>	<p>Reconocimiento del otro, en el marco de las relaciones interpersonales a través de las cuales trascienden en su día a día.</p> <p>Reconocimiento de las cualidades y valores que poseen.</p> <p>Identificar dificultades para comunicarse.</p>
<b>Duración:</b>	<b>20 minutos.</b>
<b>3. ACTIVIDAD DE CIERRE</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Relajación guiada: Imaginería</b>
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Se les pidió que se ubicara en un lugar cómodo.</p> <p>Se pone música de relajación</p> <p>Se inicia con el guion denominado la Luz Blanca, a través de la cual se disminuyen las tensiones y se sanan emociones discordantes.</p> <p>Se finaliza y se abrió el espacio para que los participantes hablaran del ejercicio, se les pregunta:</p> <p>¿Cómo se sintieron?</p>

	Se dio una conversación en torno a las sensaciones corporales que tuvieron al realizar el ejercicio, manifiestan que a través de la relajación han logrado soltar cargas, físicas y emocionales. .
<b>Logros obtenidos:</b>	Liberar tensiones emocionales y físicas relacionadas con la jornada laboral.
<b>Duración:</b>	<b>35 minutos</b>
<b>4. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL TALLER</b>	
<p>A través del encuentro de cuidado se consiguió cumplir el objetivo terapéutico, se permitió que los participantes reconocieran sus habilidades y aspectos a mejorar frente a la comunicación y el manejo de situaciones de tensión que se presentan con otros en el día a día.</p> <p>Se generó la oportunidad de retroalimentar positivamente a los compañeros a través de palabras y expresiones positivas.</p> <p>Los ejercicios de relajación reafirman el estado consciente de transformación de los participantes, ya que a través de él se logró sacar del sistema emociones discordantes que salieron a flote durante la conversación</p>	
<b>5. SUGERENCIAS PARA SEGUIMIENTO DE PROCESO</b>	
Realizar actividades teniendo en cuenta a conectividad.	
<b>6. APRENDIZAJES, CONCEPTOS Y PROCESO FORMATIVOS DEL TALLER</b>	
<p>Autocontrol</p> <p>Comunicación</p> <p>Valores</p> <p>Encuentro</p> <p>Emociones</p>	

FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES

PROGRAMA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL ORIENTADO A LA GESTIÓN DEL RIESGO  
FRENTE AL DESGASTE LABORAL DIRIGIDO A PROFESIONALES DE ASISTENCIA  
HUMANITARIA VINCULADOS A LA CORPORACIÓN OPCIÓN LEGAL

PRE INFORME GRUPAL # 5

FECHA:	3 de Noviembre 7 de Noviembre	DURACIÓN N SESIÓN:	60 minutos
OBJETIVO GENERAL TERAPÉUTICO:	<p>Mantener relaciones asertivas dentro del equipo con el fin de evitar la aparición de tensiones a partir de estrategias terapéuticas</p> <p>Logoterapia: Modulación de actitudes</p>		
SISTEMA PSICOSOCIAL:	<p>Profesionales de asistencia humanitaria vinculados a la Corporación Opción Legal</p> <p>Regional Sur</p> <p>5-15 participantes</p>		
TERAPEUTA PSICOSOCIAL:	María Camila Gaitán Carranza		
<b>1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO</b>			
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	Saludo y bienvenida		
PROCEDIMIENTO	<p>Saludo y bienvenida:</p> <p>Se dará la bienvenida a los participantes <b>a la sesión, se exponen los acuerdos vigentes</b> para el desarrollo de la sesión, el tema y el tiempo del desarrollo de la misma</p> <p><b>En esta sesión se hablará del Liderazgo, se abordará el tema usando diferentes ayudas visuales.</b></p>		

	<p>Normas para el desarrollo de la sesión:</p> <p>Respeto, escucha activa, manejo adecuado del micrófono, el chat y la cámara dentro de la sesión</p> <p>De acuerdo con sugerencias que se realizan en la evaluación del encuentro pasado en las cuales mencionan que tienen dificultades con el uso de los micrófonos ya que sienten que no pueden hablar de manera tan fluida en los encuentros se hace una aclaración de cuáles son las razones por las cuales se manejan estas pautas para el desarrollo de las sesiones.</p> <p>Se inicia preguntando:</p> <p>¿Cómo están el día de hoy?</p> <p>¿Cómo les ha ido en la semana?</p>
<b>2. ACTIVIDAD INICIAL</b>	
<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:</b>	Liderazgo
<b>PROCEDIMIENTO:</b>	<p>Se proyectarán diapositivas exponiendo el tema y a partir de allí se genera espacio para dialogar respecto al tema.</p> <p>¿Qué es liderazgo?</p> <p>¿Qué características te permiten ser un líder positivo?</p>
<b>3. ACTIVIDAD CENTRAL</b>	
<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:</b>	Huellas de sentido
<b>PROCEDIMIENTO:</b>	<p>Se proyectará un video denominado: Cómo Ser un Buen Líder 5 Estrategias de Liderazgo</p> <p>Luego de proyectar el video y darles espacio a comentar sobre lo que vieron, se les explicará que son huellas de sentido y se les pedirá que realicen un ejercicio en el cual identifiquen esas huellas</p>

### 3. ACTIVIDAD DE CIERRE

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Pausa activa

PROCEDIMIENTO: Se realizará un ejercicio de pausa activa.  
Luego de terminado el ejercicio se invita a ver la pausa activa como un espacio de bienestar que les permitirá sentirse bien física y emocionalmente, salir de la rutina y promover un espacio de interacción positiva con los otros.

### 4. MARCO CONCEPTUAL

**Logoterapia:** técnica terapéutica que propone que la voluntad de sentido es la motivación primaria del ser humano, una dimensión psicológica inexplorada por paradigmas psicoterapéuticos anteriores, y que la atención clínica a ella es esencial para la recuperación integral del paciente.

**Autoestima** Percepción de valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que se recogen durante la vida.

**Autoconcepto** Constituye un marco de referencia desde el que interpretar la realidad externa y las

**Actitud** Es la postura del ser humano especialmente cuando es determinada por los movimientos del ánimo o expresa algo con eficacia.

**Cuidado:** Gestión cotidiana del bienestar propio y ajeno; contiene actividades de transformación directa del entorno, pero también actividades de vigilancia que principalmente requieren disponibilidad y resultan compatibles con otras actividades simultáneas.

**Decisión:** Es un catalizador, un acelerador, inductor o propiciador de una reacción. Es el producto de un análisis o un proceso mental realizado por un sujeto basado en su realidad multidimensional.

**Sentido de vida:** Desde las aproximaciones humanistas y logoterapéutica, el sentido de vida es, en términos generales, uno de los factores base para una vida sana; el sentido de la vida abarca también el propósito vital, los valores y las respuestas que se dan a las preguntas que la vida plantea. En la logoterapia se sabe que el sentido es único, personal, intransferible y situado

## 5. ESTRATEGIAS TERAPEÚTICAS

### **Modificación o modulación de actitudes:**

**Es una técnica de la logoterapia** enfocada en corregir una actitud negativa ante una situación o problema en la que no se tiene control, dando como resultado el crecimiento espiritual del individuo, con el fin de conseguir un estilo de afrontamiento apropiado.

Se busca entonces a través de la intervención para modulación de actitudes que los profesionales de asistencia humanitaria sean conscientes de las formas en las que afrontan la vida y den significado a cada momento a través de los valores de actitud.

## 7. BIBLIOGRAFIA

Durán, M. Á. (2018). Alternativas metodológicas en la investigación sobre el cuidado. El trabajo de cuidados: una cuestión de derechos humanos y políticas públicas.

Imbaquingo Gómez, A. S. (2020). Plan de intervención logoterapéutica para mejorar el nivel de autoestima en quince personas homosexuales de la "Fundación Ecuatoriana Equidad", en la ciudad de Quito en el año 2019 (Bachelor's thesis).

Martínez, F. (2015). Terapia sistémica breve. RIL editores.

Ochoa de la Cruz, A. C., & Ochoa de la Cruz, L. E. (2017). Talleres motivacionales para estimular y mejorar la autoestima en las niñas y niños del cuarto grado de educación primaria de la Institución Educativa pública N° 40233 José María Quimper y Caballero, Ugel Camaná, Distrito José María Quimper-2016.

## ANEXOS



<https://www.youtube.com/watch?v=16z28DjRTAA>





### Formato de evaluación

## Encuentro de cuidado

Gracias por asistir al encuentro de cuidado, nos gustaría que evaluaras tu experiencia y nos dieras a conocer tu percepción.

**\*Obligatorio**

**Dirección de correo electrónico \***

Tu dirección de correo electrónico

**Nombre \***

Tu respuesta

**Correo electrónico \***

Tu respuesta

**Menciona los aprendizajes significativos que interiorizaste del encuentro. \***

Tu respuesta

**La temática de la sesión responde a sus necesidades e intereses \***

Sí

No

**Actitud del profesional durante la sesión \***

Buena

Deficiente

**Sugerencias \***

Tu respuesta

Envíame una copia de mis respuestas.

Enviar







**FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES  
GESTIÓN DEL RIESGO FRENTE A**

**POST INFORME N°  
5 REGIONAL SUR**

<b>Fecha:</b>	<b>5 de Noviembre de 2020</b>	<b>Duración sesión:</b>	<b>90 minutos</b>
<b>Objetivo Terapéutico:</b>	Mantener relaciones asertivas dentro del equipo promoviendo el liderazgo positivo		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	<b>Profesionales de Asistencia humanitaria vinculados a la Regional Sur</b>		
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>	<b>María Camila Gaitán Carranza</b>		
<b>EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DEL TALLER TERAPÉUTICO</b>			
<b>Evaluación de la Presentación y Bienvenida</b>	Se da la bienvenida al encuentro reiterando la importancia de darse el espacio de cuidado, que genera bienestar y evitará que sufran desgaste profesional. Me informan que el día de hoy Jorge, Jefferson y Leidy no asistirán al encuentro por motivos personales que comentaron con el coordinador.		
<b>1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO</b>			
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Dar y recibir</b>		

<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>Se les pidió que contaran como les fue en la semana y como se sienten el día de hoy.</p> <p>Manifiestan que en la semana estuvieron bien, mucho trabajo pero por el festivo de inicio de semana pudieron descansar más y recargarse de energía, por tanto la semana la han vivido más relajados.</p> <p>Marcela Pito informa que ha tenido días difíciles ya que conmemora el primer aniversario de la muerte de su pareja, ha sido difícil para ella vivir el duelo, se siente triste, llora un poco, se le brinda espacio para manifestarse, se le manifestó que es muy valioso que pueda desahogar esos sentimientos, que es un espacio seguro, se le brindan palabras de aliento, de ánimo y se manifestó que si necesita hablarlo el espacio individual está abierto para esos temas.</p>
<b>Logros obtenidos:</b>	<p>Se consiguió hacer apertura del encuentro, debido a lo comentado por una de las compañeras, fue un momento emotivo.</p> <p>Reconocieron sus experiencias de la semana, emociones y sentimientos.</p>
<b>Duración:</b>	13 minutos
<b>2. ACTIVIDAD CENTRAL</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Pautas del encuentro de cuidado</b>
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>De acuerdo con retroalimentaciones recibida por parte del equipo sobre las formas de desarrollar el encuentro se entabla un dialogo en el cual se discuten las pautas para los encuentros y también se realizan acuerdos respecto al desarrollo de los mismos.</p> <p>Se les reitera que es un espacio voluntario, ya que de la voluntariedad y el compromiso que adquiera cada cual es posible conseguir transformación de los hábitos permitiendo así gestionar el riesgo de desgaste profesional. También se mencionó lo importante que es aprovechar estos espacios para gestionar emociones, comunicarse, compartir y conocerse a sí mismo y a los otros.</p> <p>Se recordó que las pausas activas y los hábitos saludables generan bienestar, pero deben realizarse de manera consciente, tomando el tiempo necesario para asimilar esos cambios.</p> <p>Hablamos respecto a los micrófonos ya que en la evaluación del encuentro Constanza manifestó que no se encontraba de acuerdo con que los dejaran cerrados y solo el terapeuta hablara en unos momentos y ellos no pudieran intervenir, eso para ella es quitarle la importancia al espacio.</p> <p>Frente a eso le manifesté que entiendo que en ocasiones la comunicación no fluye como se esperaría pero que implementar esas acciones de control de la palabra y demás tenían como objetivo mejorar la conectividad y el entendimiento, puesto que debido a las herramientas tecnológicas si todos abrimos el micrófono al mismo tiempo, lo más probable es que se dañe la</p>

	<p>comunicación y nadie entienda nada, sin embargo les recordé que cada uno es libre de hablar en el momento que así lo desee y que dentro de los acuerdos está estipulado es el manejo adecuado del micrófono, lo que quiere decir que no deben hablar mientras otro compañero este realizando su intervención.</p> <p>Agradecí sus opiniones y observaciones ya que las mismas aportan al crecimiento y al mejoramiento del programa y se reitera que es un espacio para ellos y para acompañarlos en el camino de encontrar bienestar.</p> <p>También dialogamos frente a los espacios para desarrollar el encuentro ya que en otras oportunidades no se pudo realizar porque se encontraban en desplazamiento a sus casas, les recordé la importancia de estar cómodos, concentrados para que este ejercicio tuviera resultados positivos</p>
<b>Logros Obtenidos</b>	<p>Reorientar las pautas y acuerdos dentro de los encuentros de cuidado, encontrar soluciones a dificultades que los participantes perciben en el desarrollo de los encuentros.</p> <p>Reconocer oportunidades de mejora dentro de los encuentros de cuidado.</p> <p>Expresión emocional respecto al trabajo realizado hasta acá.</p>
<b>Duración:</b>	<b>35 minutos.</b>
<b>3. ACTIVIDAD DE CIERRE</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Huellas de sentido</b>
<b>Ejecución de la actividad:</b>	<p>. Se les explicó a los participantes que eran huellas de sentido</p> <p>Son marcas particulares que dejan las vivencias y que al ser marcas que quedan en la persona son susceptibles de actualización, nos permiten mejorar, construirnos, nos hacen bien.</p> <p>Se les pide que identifiquen sus huellas de sentido que les han permitido construirse como líderes.</p> <p>Juan Pablo las identifica a través de frases conectadas con vivencias fuertes para el</p> <p>El cuero habla lo que la boca calla. (frase que le dijo un profesor en una situación particular que lo marco, siempre la recuerda y por eso se cuida)</p> <p>El dolor de un golpe es pasajero, el de las palabras nunca pasa (se lo decía su mamá)</p> <p>El conocimiento de sí mismo es lo más valioso(papá)</p> <p>Constanza manifiesta que hubo varias situaciones de violencia en su casa cuando era adolescente que la llevaron a construirse de la forma en la que es ahora.</p>

	<p>Debido a las situaciones difíciles en su casa donde no podía expresarse libremente le gusta escuchar, ser escuchada y que en el entorno en el que se desarrolla haya democracia.</p> <p>Ser mamá desarrollo en ella una forma distinta de comunicarse y de entender el entorno de maneras diferentes.</p> <p>Dentro de sus vivencias trata de que dos valores sean evidentes, la justicia y la libertad.</p> <p>Yomaira:</p> <p>Sus diferentes vivencias en el entorno educativo la han llevado a confiar y creer en sí misma, conseguir cumplir metas.</p> <p>En su familia se formó como líder y lo aplico por primera vez como personera en el colegio, ese liderazgo la marco positivamente y le hizo reconocer sus cualidades de líder.</p> <p>Marcela:</p> <p>Decir las cosas sin herir a los demás</p> <p>Ser decidido para poder cumplir metas</p> <p>Conectar la lengua con el cerebro, no permitir que las situaciones difíciles le hagan expresarse mal</p>
<b>Logros obtenidos:</b>	Se consiguió que los participantes encontraran huellas de sentido y expresaran que les dejaban esas vivencias, reconociendo sus habilidades y capacidades como líderes en sus familias, en sus relaciones de pareja y en el ambiente laboral.
<b>Duración:</b>	<b>35 minutos</b>
<b>4. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL TALLER</b>	
<p>Se consiguió aclarar pautas para el desarrollo de los encuentros, llegar a un consenso y establecer nuevas formas de comunicación.</p> <p>Se construyó conocimiento entorno al liderazgo y se identificaron situaciones de la vida cotidiana que nos ayudan a construirnos como líderes a través de las huellas de sentido</p>	
<b>5. SUGERENCIAS PARA SEGUIMIENTO DE PROCESO</b>	
Realizar actividades teniendo en cuenta a conectividad.	
<b>6. APRENDIZAJES, CONCEPTOS Y PROCESO FORMATIVOS DEL TALLER</b>	
<p>Liderazgo</p> <p>Sentido de vida</p> <p>Comunicación</p> <p>Valores</p> <p>Encuentro</p>	

Emociones



**FACULTAD DE TERAPIAS PSICOSOCIALES  
GESTIÓN DEL RIESGO FRENTE A**

**POST INFORME N°  
5 REGIONAL NORORIENTE**

<b>Fecha:</b>	<b>7 de Noviembre de 2020</b>	<b>Duración sesión:</b>	<b>90 minutos</b>
<b>Objetivo Terapéutico:</b>	Mantener relaciones asertivas dentro del equipo promoviendo el liderazgo positivo. Huellas de sentido		
<b>Sistema Psicosocial:</b>	<b>Profesionales de Asistencia humanitaria vinculados a la Regional N</b>		
<b>Terapeuta Psicosocial:</b>	<b>María Camila Gaitán Carranza</b>		
<b>EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DEL TALLER TERAPÉUTICO</b>			
<b>Evaluación de la Presentación y Bienvenida</b>	<p>Se da la bienvenida al equipo al encuentro, se agradece por la puntualidad y por conectarse una vez más al encuentro de cuidado, ingresan puntuales, se mencionan los acuerdos establecidos para compartir en este espacio.</p> <p>¿Cómo estuvo la semana? ¿Cómo se sienten hoy?</p> <p>Manifiestan que la semana fue dura, tuvieron una visita que fue un reto para el equipo, mostraron como trabajan siempre y se sienten satisfechos con lo que hicieron, vivieron un poco de estrés y de cansancio pero les fue bien. Paola menciona que la conectividad no le ha permitido asumir las actividades de la mejor manera pero está comprometida con realizar las sesiones y los ejercicios.</p> <p>El coordinador menciona que se adaptaron a un nuevo reto y lo sacaron adelante, también que tuvo que trasladarse de Pamplona a Puerto Santander y le afectó un poco el cambio de temperatura, pero se siente satisfecho porque sus esfuerzos han dado frutos.</p>		
<b>1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO</b>			
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Lo positivo de mí</b>		

<b>Ejecución de la actividad:</b>	En este espacio como terapeuta destacué las características positivas de los miembros del equipo, sé le reconoció a cada participante esos rasgos que les permiten asumir el día a día y obtener buenos resultados. Luego de esto se proyecta una imagen para encontrar diferencias y similitudes que tiene.
<b>Logros obtenidos:</b>	Se consiguió hacer apertura del encuentro, debido a lo comentado por una de las compañeras, fue un momento emotivo. Reconocieron sus experiencias de la semana, emociones y sentimientos. Recibieron positivamente el reconocimiento que les hice hablando de sus valores de actitud.
<b>Duración:</b>	17 minutos
<b>2. ACTIVIDAD CENTRAL</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Video Liderazgo</b>
<b>Ejecución de la actividad:</b>	Se envió el link del video que habla de liderazgo para que cada uno lo viera en su dispositivo de esa manera no se nos dañó la conexión.  Se entabló un dialogo frente a las características y cualidades que debe tener un líder.  Coherencia, justicia, ética, moral, ámbitos en los que se puede ser líder: trabajo, familia, relaciones interpersonales.  El líder se construye a través del tiempo con sus experiencias.
<b>Logros Obtenidos</b>	Reorientar las pautas y acuerdos dentro de los encuentros de cuidado, encontrar soluciones a dificultades que los participantes perciben en el desarrollo de los encuentros. Reconocer oportunidades de mejora dentro de los encuentros de cuidado. Expresión emocional respecto al trabajo realizado hasta acá.
<b>Duración:</b>	<b>25 minutos.</b>
<b>3. ACTIVIDAD DE CIERRE</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Huellas de sentido</b>
<b>Ejecución de la actividad:</b>	Se les explicó a los participantes que eran huellas de sentido  Son marcas particulares que dejan las vivencias y que al ser marcas que quedan en la persona son susceptibles de actualización, nos permiten mejorar, construirnos, nos hacen bien.  Se les pide que identifiquen sus huellas de sentido que les han permitido construirse como líderes.  Néstor:

	<p>Siempre le ha gustado la justicia en su crianza vio muy marcado este valor en los espacios en los que compartía con sus padres, razón por la cual decidió estudiar derecho.</p> <p>De la misma manea considera que todas las enseñanzas en la familia lo llevaron a ser organizado, a realizar planeación prospectiva y a pensar siempre cada acción ya que estas afectan a él y a personas que interactúan con él en el día a día.</p> <p>Alexis:</p> <p>La familia le enseñó valores pero también ser responsable de sí mismo.</p> <p>Salió de su casa desde los 14 años, trabajó, migró a Venezuela, aprendió a valorar sus amigos, a verle el lado positivo a todo</p> <p>Tuvo una experiencia que lo marco ya que a partir de un suceso tuvo quemaduras en gran porcentaje de su cuerpo, una hospitalización de más de 4 meses que lo llevan a proyectarse como trabajador de la salud, cuando supero el evento estudio para ser Auxiliar de Enfermería.</p> <p>Es líder social de las veredas de Pamplona, fue un reto que le permitió ayudarle a la gente, trascender.</p> <p>Se retroalimentó la importancia de permitir la autogestión dentro de los procesos de liderazgo, y así mismo permitir que cada uno trascienda y alcance a desarrollar capacidades y potencialidades.</p> <p>Se reconoció a Alexis por su proceso de vida marcado por la resiliencia y se le invitó a continuar con sus estudios y a aprovechar esas capacidades que ha demostrado para ser líder.</p> <p>Se realizó un ejercicio de imaginación para finalizar la sesión.</p>
<b>Logros obtenidos:</b>	Se consiguió que los participantes encontraran huellas de sentido y expresaran que les dejaban esas vivencias, reconociendo sus habilidades y capacidades como líderes en sus familias, en sus relaciones de pareja y en el ambiente laboral.
<b>Duración:</b>	<b>40 minutos</b>
<b>4. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL TALLER</b>	
<p>Se consiguió aclarar pautas para el desarrollo de los encuentros, llegar a un consenso y establecer nuevas formas de comunicación.</p> <p>Se construyó conocimiento entorno al liderazgo y se identificaron situaciones de la vida cotidiana que nos ayudan a construirnos como líderes a través de las huellas de sentido</p>	
<b>5. SUGERENCIAS PARA SEGUIMIENTO DE PROCESO</b>	
Realizar actividades teniendo en cuenta a conectividad.	

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

Liderazgo  
Sentido de vida  
Comunicación  
Valores  
Encuentro  
Emociones





