

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA - UNAB  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA EXTENSIÓN EN LA FUNDACIÓN  
UNIVERSITARIA DE SAN GIL - UNISANGIL

PREVENCIÓN DEL MALTRATO PSICOLÓGICO Y PROMOCIÓN DE LA  
SALUD, BIENESTAR Y PARTICIPACIÓN CIUDADANA EN EL MUNICIPIO DE  
PINCHOTE

Presentado por:  
Beatriz Cecilia León Ayala  
Lugo Oswaldo Sánchez Salamanca

San Gil, Mayo de 2006

## Tabla de Contenido

	Página
Introducción.....	4
Problema.....	6
Justificación del problema.....	7
Objetivo General.....	8
Objetivos Específicos.....	8
Método.....	9
Población.....	9
Marco Teórico.....	13
Actividades realizadas.....	38
Talleres realizados.....	42
Artículos y mensajes publicados.....	76
Conclusiones.....	99
Sugerencias.....	101
Bibliografía.....	102
Anexos.....	103

Lista de tablas

Tabla 1. Cronograma de actividades.....	23
Tabla 2. Encuesta sobre maltrato.....	38

## PREVENCIÓN DEL MALTRATO PSICOLÓGICO Y PROMOCIÓN DE LA SALUD, BIENESTAR Y PARTICIPACIÓN CIUDADANA EN EL MUNICIPIO DE PINCHOTE

En los últimos tiempos se ha venido revolucionando un fenómeno de gran preocupación para la sociedad. Los malos tratos conyugales y familiares están viendo la luz pública y existe un creciente rechazo social, saliendo así, poco a poco del lugar donde han permanecido, y permanecen aún en gran medida, escondidos en la intimidad familiar.

Las importantes secuelas que van dejando los malos tratos se manifiestan de forma notable en la salud mental de las personas, adquiriendo tintes dramáticos en ocasiones, y en otras deteriorando de forma grave la salud de la persona maltratada.

En nuestra cultura está implícita la idea de propiedad de las mujeres y niños. Esta idea a menudo excluye el respeto por los derechos individuales. Las normas que definen a la gente como "propiedad de", permiten el uso del castigo físico corporal dentro de la familia, y en ocasiones se proyecta la misma violencia hacia personas de fuera de la familia.

Las normas culturales que definen a la familia como un grupo privado estimulan indirectamente la violencia familiar. Las conductas que ocurren "tras la puerta cerrada" del hogar no se discuten con "extraños".

La definición de maltrato, usualmente es un patrón de conducta que ocurre en forma física, emocional, psicológica, sexual o económica. Es usado para mantener miedo e intimidación, control y poder por el abusador. El maltrato psicológico es caracterizado por aquel que incluye aislamiento, amenazas, degradación y administración de drogas o alcohol. La agresión psicológica se refiere a conductas verbales como insultos y conductas no verbales, por ejemplo golpear puertas, destrozar objetos. Pero, por encima de todo, debe quedar claro que los términos físico y psíquico tienen sentido para determinar la forma de

conducta expresada más que las consecuencias producidas, puesto que los actos físicamente agresivos producen daño tanto psicológico como físico.

Los profesionales de la Psicología nos vemos en la obligación de abrir nuevas perspectivas al entendimiento de la conducta humana, entendida desde todas las dimensiones materiales e inmateriales que ésta abarca. Al considerar los problemas humanos y la forma en que se desarrollan, podríamos imaginarnos tres grandes círculos entrelazados que representan las causas básicas de la conducta humana, el aspecto físico, el psico-emocional y el espiritual.

Las manifestaciones de las conductas desadaptativas se reflejan en inseguridades, gritos, golpes, descuido intencional, negligencia en la atención a las personas, trato sexual inadecuado, desatención, aislamiento, humillaciones y sometimiento, lo cual crea un ambiente poco propicio para el desarrollo normal de una relación fraterna entre los involucrados.

Los problemas y situaciones de conflicto en las relaciones interpersonales, son aspectos de gran relevancia para la investigación Psicológica, puesto que es dentro del ámbito relacional, donde el ser humano adquiere gran cantidad de habilidades sociales, el autocontrol, el desarrollo emocional, la competitividad, la capacidad de negociación, el interés por el otro, la pertenencia de grupo, la conciencia social y pautas de responsabilidad personal y grupal.

En una sociedad tan golpeada por la violencia, como lo es la Sociedad Colombiana, es necesario hacer diversos aportes, desde lo particular hasta lo colectivo, para ir forjando con bases más sólidas, una verdadera conciencia de interés por el otro, por el medio donde crecen y se desarrollan las personalidades pasadas y futuras, donde se puedan prevenir muchos de los flagelos de origen socio-cultural como lo son la desesperanza aprendida, la violencia colectiva e irracional y el maltrato indiscriminado desde el núcleo familiar.

## PROBLEMA

El maltrato psicológico es un grave problema de salud pública tanto por su magnitud como por el dolor que representa. Constituye además una de las principales causas de la generación y perpetuación de la violencia cotidiana.

Existe en el Municipio de Pinchote Santander, y más exactamente por las autoridades, un conocimiento amplio acerca de la situación, ya que por medio de casos detectados se han venido manifestando o evidenciando comportamientos inadecuados tales como agresiones y abusos, como consecuencia del desconocimiento de los criterios para la detección y el diagnóstico del maltrato psicológico, y en ocasiones por la falta de información o educación. Esto hace que el problema no haya tenido la atención psicológica que se requiere, o de igual forma pase desapercibido e ignorado.

Con base en lo anterior, y teniendo en cuenta que muchas personas no reciben la atención y cuidado necesarios y oportunos, con serios peligros para su salud física, emocional y para sus vidas; se hace necesario adelantar la siguiente labor: **¿Cómo influye el desarrollo de acciones psicosociales en la prevención del maltrato psicológico, la promoción de la salud y el bienestar de la comunidad de Pinchote?**

## JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

Para nadie en Colombia es ajeno que el problema de la violencia produce 30.000 homicidios anuales; registrando dolorosamente una de las tasas de homicidio más altas del mundo. Y el maltrato psicológico es una forma de expresión de la violencia que se encuentra cada vez más en nuestro país. Aunque no hay cifras exactas, no se puede desconocer la magnitud del maltrato.

El contexto en el que sucede el maltrato psicológico es el diario vivir; siendo el seno de la familia en donde con más frecuencia se maltrata, se humilla o menosprecia. El maltratante realiza estas acciones con el pleno convencimiento de que esta educando, formando y orientando a las personas para la vida. Es así, que se descarga sobre el maltratado el peso de la frustración e impotencia del maltratante quien haciendo valer su superioridad, golpea, castiga, insulta, humilla y a veces, en ataques de ira incontenibles puede llegar a producir serios daños y aun llegar a causar la muerte.

Desafortunadamente aunque en el país y en la región este es un fenómeno ampliamente reconocido, aun permanecen en el anonimato cientos de casos que no han sido reportados a las autoridades competentes. Sin embargo en el municipio de Pinchote existen reportados cerca de cincuenta casos de maltrato psicológico presentados en un mes, cifra un poco elevada para el volumen de la población existente allí.

Teniendo en cuenta lo anterior, se plantea el presente proyecto con el fin de brindar alternativas psicosociales que propendan por la prevención del maltrato psicológico y promoción de la salud, partiendo de las necesidades percibidas por la comunidad para lograr por sí mismos cambios sustanciales en las relaciones interpersonales.

## OBJETIVOS

### Objetivo General

Promover acciones psicosociales para la prevención del maltrato psicológico, la promoción de la salud, y el bienestar de la comunidad de Pinchote.

### *Objetivos Específicos*

- Efectuar eventos sobre temas alusivos a la prevención del Maltrato Psicológico y la promoción del Buen Trato, ya sean académicos, recreativos o de cualquier otra índole.
- Sensibilizar y capacitar a la Red de Apoyo Municipal para que se concienticen de la labor que adelantan y sirvan como ente fiscalizador del maltrato en el municipio.
- Servir de cuerpo consultor y asesor en la materia, a nivel Local y Municipal.
- Diseñar e implementar la campaña de lanzamiento del proyecto y de la publicidad necesaria para la prevención del maltrato y la promoción del buen trato.
- Elaborar semanalmente un artículo referente a cada uno de los talleres a desarrollar para colocar en las carteleras informativas de Instituciones como el Puesto de Salud, el Juzgado, la Alcaldía, Personería Municipal, el Colegio, el comando de Policía, y las Escuelas.
- Realización de volantes, afiches, y todo lo relacionado con la publicidad para la ejecución y reforzamiento de las actividades presentadas en el citado proyecto.
- Seguimiento a los hijos de las familias seleccionadas y a dichas familias para ver sus logros y cambios en sus relaciones familiares.



## MÉTODO

### Población

El Municipio de Pinchote, tiene una corta extensión de apenas 52km<sup>2</sup>, la mayor parte de su territorio es escabroso, con dos pisos térmicos el cálido y el templado. Esta ubicado a 5 kilómetros del Municipio de San Gil.

En la actualidad cuenta con 4 mil cuarenta habitantes, quienes están concentrados en un 75% en el área rural, dedicados a las labores del campo a los cultivos de maíz, millo, café, tomate, plátano, yuca, tabaco y los cítricos. A su vez se dedican a la ganadería bovina, caprina y porcina. Los domingos concurren a comercializar los productos agrícolas que cultivan.

En cuanto a la parte educativa cuenta con diez (10) escuelas rurales y en la parte urbana con el Colegio Pedro santos Sección Primaria y Secundaria; en las Veredas el Bosque y Llano Grande cuenta con el bachillerato rural "IDEAR" dirigido por Sepas, en la salud sus habitantes cuentan con una cobertura del 100%, de los cuales 4 mil cuarenta están afiliados al Sisben y 3 mil sesenta a la ARS COOSALUD, siendo atendidos en el Puesto de Salud San Antonio de Padua de Pinchote.

Con respecto a la parte social, (maltrato psicológico) son mínimos los trabajos que se han adelantado en el citado municipio, con el fin de mitigar o disminuir sus índices. Por tal razón en la presente propuesta se han seleccionado treinta (30) familias, de las cuales veinte (20) pertenecen al casco urbano y diez (10) al área rural; con criterios de selección tales como; casos ya reportados por la Personería y el Juzgado del Municipio, nuevos casos identificados, y miembros de la comunidad catalogados como vulnerables, es decir personas cuyas condiciones especiales los coloca en posiciones de debilidad con respecto a la norma dentro de la sociedad.

## CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO DE TRABAJO

### Tipo de Grupo

El grupo fue pequeño formado por 30 integrantes, de tipo heterogéneo, teniendo en cuenta que se trabajó con hombres y mujeres.

El grupo de trabajo se catalogó de carácter temporal de tiempo limitado, ya que se persiguió el objetivo de realizar una tarea o actividad determinada y una vez cumplida la función o alcanzado el objetivo, se dio por culminada la labor.

Asimismo, hace referencia a un grupo primario por que cuenta con un número reducido de miembros, con relativa duración en el tiempo, con solidaridad, cohesión e identificación entre sus miembros y su función como agentes socializadores (Skhafer 1980).

De acuerdo a la clasificación basada en Gukenbiehl, Greeberg y Baron, el grupo con el cual se adelantó el citado proyecto es un grupo formal de tarea, debido a que contó con existencia temporal. De igual manera se constituyó en función del logro de determinados objetivos en una investigación, es decir el grupo fue creado para la ocasión experimental (Mc Grath 1984).

Es así como los grupos pueden ser utilizados en una gran variedad de contactos sociales, sin embargo el que nos ocupó corresponde al campo educativo y de formación.

### Selección de los Miembros

La selección de los integrantes que participaron en este proyecto, se realizó bajo los siguientes criterios:

- Demográficos: vivían en la zona urbana y rural de Pinchote.
- Variable Semejanza: por la afinidad en las condiciones de vida, la aptitud, personalidad y vivencias maltratantes.
- Compromiso: asistir a las sesiones de grupo y permanecer durante toda la sesión.
- Motivación: tenían expectativas frente al desarrollo de las sesiones y lo que estas pudieran aportar.

### Encuadre (Primera Sesión)

En esta primera sesión de contrato o encuadre terapéutico grupal se les informó:

#### *Normas*

- Entrenamiento psicofísico que se realizara en los primeros 20 minutos.
- Presentación de cada uno de los integrantes del grupo.
- Horario
- Duración de las sesiones
- Ubicación
- Objetivos
- Procedimiento
- Acuerdo para posible filmación de las sesiones.
- Describir las conductas de manera adecuada
- Configuración de reglas de manera explícita (conductual) e implícita (modelo)
- Crear la cultura de grupo.

#### *Escenario*

El ambiente físico donde se desarrollaron las sesiones esta ubicado en las aulas múltiples del Colegio Pedro Santos y de la Escuela de la Vereda el Bosque, debido que son lugares cómodos, tranquilos y cálidos en términos afectivos, lo cual permitió el desarrollo de las actividades en completa privacidad e intimidad, y de esta manera se facilitó la cohesión de grupo.

#### *Marco Temporal del Grupo*

Teniendo en cuenta el escenario y el tamaño del grupo, se hizo necesario determinar:

#### *Frecuencia de las sesiones*

Se realizaron tres (3) reuniones por mes en cada uno de los grupos seleccionados.

### *Duración de las Sesiones*

Cada sesión tuvo una duración de noventa (90) minutos, en el horario de las 4:30 a las 6:00 PM.

### *Utilización de Grupo*

Debido a la corta duración de este proyecto, el grupo conformado se caracteriza por:

- Numero determinado de sesiones
- Numero fijo de miembros
- Tiempo controlado
- Componente Psicológico
- Confidencialidad
- Sinceridad
- Honestidad
- Apoyo Mutuo
- Ley de la Universalidad
- Respeto
- Manejo de sentimientos
- Autorevelación

### *Instrumentos*

- Informes y reportes sobre casos de maltrato psicológico denunciados ante los entes municipales (Personería y Juzgado).
- Despliegue publicitario como preámbulo a la actividades a desarrollar, que esta conformado por cuñas radiales, afiches, pendones, plegables, sticker.
- Talleres de sensibilización, los cuales incluyen, técnicas de relajación, juego de roles, sociodramas, actividades lúdicas entre otras.

### *Metodología*

Se pretende observar un fenómeno social a través del contacto directo con el contexto en el cual se manifiesta la problemática y a partir de allí desarrollar actividades encaminadas a la prevención, promoción e intervención de ésta.

## MARCO TEÓRICO

### Maltrato

Existen múltiples definiciones sobre el maltrato a las personas. Una de ellas, la descrita por Walker (1984), quien considera maltrato todas aquellas faltas de cuidado, atención y amor que afecten la salud física o mental de las personas.

Para aproximarse a la dinámica de la patología del maltrato se debe reconocer antecedentes claves que orientan a comprender porque esta sucediendo. Por esta razón se pueden ubicar tres grandes bloques, que hacen más didáctica la comprensión del tema:

1. Factores de riesgo familiar. Padres maltratados en la infancia, con baja autoestima, con enfermedad mental o uso de alcohol o drogas; el utilizar el castigo con dolor como método educativo o unas relaciones familiares violento o conflictivo.
2. Factores de la niñez. Los niños no deseados o prematuros con retraso mental o deformidad física; aquellos que padecen enfermedad crónica, niños con llanto chillón o gran alteración en el sistema de vinculación afectiva padre-madre-hijo.
3. Factores sociales. Es reconocida nuestra violencia, la corrupción, el desequilibrio social, la pérdida de valores.<sup>1</sup>

### Diferentes Tipos De Maltrato

Dentro de la categoría general de “maltrato hacia las personas” se incluyen varios tipos, destacando entre ellos el maltrato físico, psicológico, económico, sexual, negligencia y la autonegligencia (Walker 1989), como se definen a continuación:

<sup>1</sup> *Artículo Maltrato psicológico y familiar* de José Becerra Vicente

### *El Maltrato físico*

Maltrato que incluye acciones como golpear, empujar, abofetear, quemar, encerrar en una habitación a una persona, utilizar restricciones físicas para que no se mueva, etc.

### *El Maltrato Psicológico*

Incluye el uso de amenazas con la persona, aislarle, ignorarle, no dejarle tomar decisiones por sí mismo, etc. Este tipo de maltrato es el fundamento principal de este proyecto.

### *El Maltrato Económico*

Este tipo de maltrato implica el uso sin autorización del dinero y/o las propiedades pertenecientes a la persona.

### *El abuso sexual*

Incluye todo acto sexual con y sin contacto realizado a la fuerza mediante engaños y sobornos.

### *La negligencia*

En este tipo de maltrato incluye no cubrir las necesidades básicas (por ejemplo, higiene, alimentación, etc.) de la persona ya sea intencionadamente o no.

### *La autonegligencia*

La autonegligencia, se produce cuando la persona es negligente consigo misma poniendo en peligro su salud y seguridad.

Estas situaciones se pueden producir tanto en el ámbito doméstico como en el institucional (hogares, colegios, hospitales, residencias, centros de día, etc.).

Además de las situaciones anteriores, el denominado maltrato estructural se produce en la sociedad en su conjunto incluyendo a las propias instituciones.

Ejemplos de este tipo de maltrato serían la “falta de respeto” de la sociedad en general hacia las personas, o la escasez de recursos económicos destinados por el estado a satisfacer las necesidades de las personas y sus familias.

Todavía no se conocen por completo las razones y las causas del maltrato. Sí se sabe que existen una serie de factores de riesgo cuya presencia puede aumentar la probabilidad de que se produzca el maltrato.

Estos factores de riesgo pueden estar presentes en:

- La persona que es maltratada: sea dependiente, que presente deterioro cognitivo, o su edad.
- En la persona que maltrata: como el abuso de sustancias, la dependencia económica, el estrés.
- En el contexto de la situación, por ejemplo, la existencia de mala relación entre el cuidador y la persona o que vivan juntos.

Para cada tipo de maltrato existen una serie de indicadores que deben hacer pensar en la posibilidad de que estemos ante una situación de maltrato.

Por ejemplo, si la persona presenta:

- 1- Moratones.
- 2- Fracturas.
- 3- Quemaduras.
- 4- Marcas de ataduras en las muñecas.
- 5- Dolor al ser tocado.
- 6- Heridas.
- 7- Desprendimiento de retina.
- 8- Ausencia de pelo o sangre en el cuero cabelludo.

U otros aspectos similares pueden indicar la presencia de maltrato físico.

Entre los indicadores de maltrato psicológico, se deben tener en cuenta, entre otros, la presencia de:

- 1- Cambios repentinos de conducta.
- 2- Miedo inexplicable.
- 3- Ansiedad.
- 4- Depresión.
- 5- Impotencia o indefensión.
- 6- Indecisión para hablar abiertamente.
- 7- Poco comunicativo.

8- Falta de contacto visual.

9- Agitación.

Algunos de los indicadores que podrían estar presentes en el maltrato económico son:

1- Patrón irregular de gastos o de retirada de dinero de las cuentas de la persona mayor.

2- Cambios repentinos realizados en el testamento.

3- Falta de utensilios de higiene personal, vestido, etc., que la persona mayor debería ser capaz de permitirse.

4- Inclusión de nombres adicionales en la cartilla bancaria de la persona mayor.

5- Firmas en cheques u otros documentos, que no se parecen a la firma de la persona mayor.

6- Desaparición inexplicable de fondos o posesiones valiosas.

7- Facturas no pagadas, cuando se supone que alguien las está pagando.

Si al examinar a la persona se detectan:

1. Moratones alrededor del pecho o en los genitales.

2. Enfermedades venéreas o infecciones genitales sin explicación.

3. Hemorragias vaginales o anales sin explicación.

4. Ropa interior rasgada, manchada o con sangre.

5. Éstos, entre muchos otros, pueden ser posibles indicadores de abuso sexual.

Que la persona presente:

1. Carencia de cuidado personal

2. Úlceras por presión.

3. Malnutrición.

4. Deshidratación.

5. Suministrarle más o menos cantidad de medicación de la que realmente necesita.

6. Vestimenta inadecuada.



## 7. Suciedad, falta de higiene.

Podrían indicar la presencia de negligencia.

- 1- Que la persona rechace tomar los medicamentos necesarios.
- 2- Que viva en condiciones infrahumanas (carencia de instalaciones básicas, suciedad, etc.).
- 3- Que tenga dificultades para realizar actividades de la vida diaria.
- 4- Que no acuda a las citas concertadas con el médico.
- 5- Cambio en el funcionamiento intelectual.
- 6- Abuso de sustancias.
- 7- Incapacidad para gestionar su economía personal.

Las personas podrían ser maltratadas por cualquier persona que estando en contacto con ellas, se encuentre en una posición de control o autoridad con respecto a ellas, pudiendo incluir a familiares, amigos, vecinos, cuidadores formales, etc.

De acuerdo con lo anterior se considera que una de las formas de mitigar el maltrato psicológico, es por medio del afecto, diferenciándose éste de la emoción ya que son fenómenos muy distintos aunque, sin duda, están relacionados entre sí. Mientras que la emoción es una respuesta individual interna que informa de las probabilidades de supervivencia que ofrece cada situación, el afecto es un proceso de interacción social entre dos o más organismos.<sup>2</sup>

Del uso que hacemos de la palabra 'afecto' en la vida cotidiana, se puede inferir que el afecto es algo que puede darse a otro. Decimos que "damos afecto" o que "recibimos afecto". Así, parece que el afecto debe ser algo que se puede proporcionar y recibir. Por el contrario, las emociones ni se dan ni se quitan, sólo

<sup>2</sup> E Barrull, P González, E Marteles; afecto una necesidad Primaria en el ser humano.

Se experimentan en uno mismo. Las emociones describen y valoran el estado de bienestar (probabilidad de supervivencia) en el que nos encontramos.

Solemos describir nuestro estado emocional a través de expresiones como "me siento cansado" o "siento una gran alegría", mientras que describimos los procesos afectivos como "me **da** cariño" o "le **doy** mucha seguridad". En general, no decimos "me da emoción" o "me da sentimiento" y sí decimos "me da afecto". Además, cuando utilizamos la palabra 'emoción' en relación con otra persona, entonces decimos "fulanito me emociona" o "fulanito me **produce** tal o cual emoción". En ambos casos, se alude básicamente a un proceso interno más que a una transmisión. Parece que una diferencia fundamental entre emoción y afecto es que la emoción es algo que se produce **dentro** del organismo, mientras que el afecto es algo que **fluye** y **se traslada** de una persona a otra.

A diferencia de las emociones, el afecto es algo que puede almacenarse (acumularse). Utilizamos, por ejemplo, la expresión "cargar baterías" en vacaciones, para referirnos a la mejoría de nuestra disposición para atender a nuestros hijos, amigos, clientes, alumnos, compañeros, etc. Lo que significa que en determinadas circunstancias, almacenamos una mayor capacidad de afecto que podemos dar a los demás. Parece que el afecto es un fenómeno como la masa o la energía, que puede almacenarse y trasladarse.

Por otra parte, nuestra experiencia nos enseña que dar afecto es algo que requiere esfuerzo. Cuidar, ayudar, comprender, etc., a otra persona no puede realizarse sin esfuerzo. A veces, no nos damos cuenta de este esfuerzo. Por ejemplo, la ilusión de una nueva relación no nos deja ver el esfuerzo que realizamos para agradar al otro y para proporcionarle bienestar. Pero, en la mayoría de los casos, todos experimentamos el esfuerzo más o menos intenso que realizamos para proporcionar bienestar al otro.

Por ejemplo, cuidar a alguien que está enfermo requiere un esfuerzo y es una forma de proporcionar afecto. Tratar de comprender los problemas de otro es un esfuerzo y es otra forma de dar afecto. Tratar de agradar a otro, respetar su

libertad, alegrarle con un regalo, etc., son acciones que requieren un esfuerzo y todas ellas son formas distintas de proporcionar afecto.

Ahora bien, a pesar de las diferencias, el afecto está íntimamente ligado a las emociones, ya que pueden utilizarse términos semejantes para expresar una emoción o un afecto. Así decimos: "me siento muy *seguro*" (emoción) o bien "me da mucha *seguridad*" (afecto). Parece, pues, que designamos el afecto recibido por la emoción particular que nos produce.

Por último, como afirma Maturana, todos estamos de acuerdo en que el afecto es algo esencial en los humanos. No oiremos ninguna opinión que niegue la necesidad de afecto que todos los seres humanos tenemos. En este sentido, todos tenemos la sensación que la especie humana necesita una gran cantidad de afecto contrariamente a otras especies, como los gatos o las serpientes. Esta necesidad se acentúa al máximo en ciertas circunstancias, por ejemplo, en la infancia y en la enfermedad.

El conjunto de los seres vivos puede dividirse en especies sociales y asociales. Se entiende por especies asociales aquellas cuyos individuos no necesitan, en ninguna ocasión, la colaboración de otros individuos de su misma especie para sobrevivir. Esto significa que los recursos que un individuo de una especie asocial necesita los puede obtener por sí mismo (Barrull y Marteles 2000).

Por el contrario, las especies sociales son aquellas que, por lo menos en algún período de su vida, necesitan ineludiblemente la colaboración de otros miembros de su misma especie para sobrevivir. Un individuo social no puede obtener por sí mismo todos los recursos que necesita para sobrevivir. Para ello, necesita la ayuda y la colaboración de sus congéneres. El hecho social es, pues, el resultado de la necesidad del otro para la supervivencia o, lo que es lo mismo, de la dependencia de los demás para obtener los recursos necesarios para sobrevivir.

La cooperación social constituye una necesidad para todas aquellas especies que denominamos sociales. Sin ayuda social, sin la cooperación de los demás, un individuo de una especie social no puede sobrevivir.

Existe un gran número de especies sociales con grados muy distintos de necesidad y organización social. Muchas especies sólo son sociales durante una parte de su vida (normalmente mientras son crías) para luego convertirse en individuos solitarios. El oso, por ejemplo, es una especie social sólo en los pocos años en los que la cría necesita la ayuda de su madre para sobrevivir. Luego, cuando la madre lo abandona, el oso vivirá en completa soledad, a excepción de los encuentros inevitables con otros osos, que siempre son más o menos agresivos.

Otras especies son sociales durante toda su vida. Especies como las hormigas, los leones o los hombres son altamente sociales, ya que no pueden sobrevivir sin la colaboración y la ayuda de otros individuos de su misma especie. Por supuesto, el grado de complejidad y necesidad social varía mucho de una especie a otra. Dentro de los mamíferos, la especie más social es, sin duda, el hombre. Esto quiere decir que un hombre no puede sobrevivir solo, sin la colaboración directa e indirecta de otros hombres. Desde que nace, el hombre necesita constantemente la colaboración de sus congéneres. Por supuesto, esta dependencia social tiene sus beneficios ya que, gracias a la colaboración, el grupo se hace más fuerte y el individuo tiene más probabilidades de sobrevivir y reproducirse.

Cuando decimos habitualmente que el ser humano necesita afecto para su bienestar, nos estamos refiriendo, en realidad, al hecho de que necesita la ayuda y la cooperación de otros seres humanos para sobrevivir. Es decir, la necesidad de ayuda social la expresamos como necesidad de afecto o necesidad afectiva. De ahí que el afecto sea considerado algo esencial en la vida de todo ser humano.

Dar afecto significa ayudar al otro, procurar su bienestar y su supervivencia. Efectivamente, el afecto, entendido como ayuda o cooperación para la supervivencia

Las necesidades de afecto varían de unos individuos a otros. Así, los individuos más dependientes socialmente, como los niños, la gente muy mayor o enferma, etc., son los colectivos que más afecto necesitan para sobrevivir. Por el contrario, los individuos adultos que han experimentado un desarrollo madurativo adecuado, necesitan mucho menos afecto y, en consecuencia, pueden proporcionar más afecto a los demás.

Hemos planteado que el afecto es una necesidad de todos los organismos sociales, ya que se refiere al trabajo que un organismo realiza en beneficio de otro. En la evolución de las especies sociales hacia grados más complejos de estructura social, aparecen nuevos comportamientos que tienen como función mantener la estructura social de la especie. En la especie humana aparecen normas, valores, rituales y señales afectivas cuya función es el mantenimiento de la estructura social del grupo.

Las señales afectivas, en particular, se expresan en un amplio repertorio de conductas estereotipadas, genética y culturalmente, cuya función es garantizar la disponibilidad afectiva de quien las emite con respecto al receptor. La sonrisa, el saludo cordial, las señales de aceptación, las promesas de apoyo, etc., sirven para comprometer a quien las emite y constituyen una fuente de afecto potencial para el receptor.

Un organismo social no sólo necesita el apoyo de sus congéneres en el presente, sino que, también, necesita tener alguna seguridad de que este apoyo se mantendrá en el futuro. La función de las señales afectivas reside en satisfacer esta necesidad. Cuando una persona sonrío a otra le está transmitiendo la confianza de que puede contar con ella en el futuro, que es y será reconocido como miembro de su grupo y que, por tanto, está dispuesta a proporcionarle afecto cuando lo pueda necesitar. El resultado es que la persona que recibe la sonrisa experimenta una emoción positiva.

No obstante, el hecho de emitir señales afectivas no asegura, en todos los casos, una cesión futura de afecto, debido a que esto dependerá de la capacidad

real de trabajo que pueda realizar el emisor. Esto explica como, en la práctica, personas que emiten señales afectivas (sonrisas, saludos, promesas, etc.) luego no pueden proporcionar la ayuda requerida ya que no disponen de la capacidad necesaria para realizar un trabajo. Esta divergencia entre intención afectiva y capacidad afectiva real causa frecuentes y variados conflictos en las relaciones humanas.

Las señales afectivas son también un modo de incentivar la reciprocidad en el intercambio afectivo, puesto que el receptor de las mismas experimenta una obligación para compensar el afecto (potencial) recibido. Si un organismo que realiza un trabajo en beneficio de otro, es decir, que proporciona afecto real al otro, no emite señales afectivas, corre el riesgo de no ser compensado por el otro.

Así, no sólo ayudamos a los demás sino que, además, hacemos que lo sepan para que los mecanismos sociales (genéticos y culturales) responsables de establecer un compromiso e intercambio recíproco actúen.

Para concluir, el afecto es la necesidad que tienen todos los organismos sociales de recibir ayuda y colaboración de sus congéneres para poder sobrevivir. El afecto se proporciona mediante la realización de cualquier clase de trabajo (no remunerado en el caso humano) en beneficio de la supervivencia de otro individuo y, por tanto, es transferible y limitado. A medida que aumenta la complejidad social de las especies aparecen las señales afectivas, comportamientos estereotipados cuya finalidad es garantizar la cohesión y la reciprocidad en el intercambio afectivo del grupo.

## PSICOLOGÍA DE LA SALUD

La psicología de la salud constituye, en últimas, el reconocimiento de un hecho cada vez más evidente: el fenómeno vital humano está en permanente variación no sólo en función de factores orgánicos, sino también en función de factores ambientales y psicosociales; incluso, el papel que juegan factores como el estilo de vida y el ambiente social en la determinación de esa variabilidad del proceso salud-enfermedad es hoy en día proporcionalmente superior al de los factores orgánicos. Ello ha llevado a que el ámbito de la salud se amplíe hacia áreas de conocimiento que antes eran relativamente ignoradas, como las ciencias sociales y humanas; ahora no solo se reconoce su función y su aporte, sino que se le demandan a estas ciencias soluciones para problemas que escapan al alcance del modelo biomédico tradicional.

El desarrollo económico y social, aunque ha beneficiado la salud de la población en algunos aspectos, también ha impuesto condiciones negativas, muchas de orden psicosocial: los riesgos mentales, los estilos de vida inadecuados, los hábitos nocivos como el consumo de sustancias tóxicas, el estrés, el deterioro ambiental, e incluso la inequidad en el acceso a las oportunidades de realización personal, son aspectos que coexisten con el desarrollo de nuestras sociedades.

*Tabla N. 1. Cronograma De Actividades Semanales*

Semana del 8 al 12 de agosto		
Fecha	Actividad	Lugar
Lunes 08	Presentación del proyecto ante las autoridades Municipales	Colegio Pedro Santos
Martes 09	Consultoría con los entes fiscalizadores de maltrato en el municipio de Pinchote con el propósito de identificar el foco de la problemática.	Juzgado, personería y Estación de policía.

Miércoles 10	Conversaciones con las directivas del Colegio y Escuela respectivamente para establecer los criterios de selección de las familias.	Colegio Pedro Santos y Escuela Antonia Santos
Jueves 11	Elaboración de Cronograma de actividades a desarrollar, junto con la Personera y las directivas del colegio.	Colegio Pedro Santos
Viernes 12	Reestructuración del cronograma de actividades y ajustes al proyecto, teniendo en cuenta indicaciones del director de pasantía.	Colegio Pedro Santos

## Semana del 15 al 19 de Agosto

Fecha	Actividad	Lugar
Lunes 15	Planeación de la campaña de presentación y lanzamiento del proyecto	Colegio Pedro Santos
Martes 16	Selección de puntos clave del proyecto para la elaboración de la publicidad	Colegio Pedro Santos
Miércoles 17	Diseño de la publicidad a trabajar durante el proyecto	Colegio Pedro Santos
Jueves 18	Diseño y elaboración de carteleras para la invitación al lanzamiento	Colegio Pedro Santos
Viernes 19	Visita y reunión con posibles padres que se vincularan a la ejecución del proyecto del área rural con el fin de informar el objetivo del mismo.	Vereda el bosque

## Semana del 22 al 26 de Agosto

Fecha	Actividad	Lugar
Lunes 22	Elaboración de nuevas carteleras junto con los estudiantes del Copesan para la divulgación de la Campaña	Colegio Pedro Santos



Martes 23	Reunión con entes fiscalizadores para enseñar la publicidad diseñada para la campaña y sugerencias a posibles correcciones.	Colegio Pedro Santos y Personería Municipal
Miércoles 24	Ajustes y correcciones finales del proyecto basadas en las perspectivas e indicaciones dadas por el director de la pasantía	Colegio Pedro Santos y Personería Municipal
Jueves 25	Reunión y coordinación de la obra de teatro que será presentada el día del lanzamiento de la campaña	Colegio Pedro Santos
Viernes 26	Ubicación de carteleras que informan acerca del lanzamiento del proyecto, ajustes y correcciones al trabajo de pasantía y reunión de ensayo obra de teatro con los estudiantes.	Colegio Pedro Santos
Semana del 29 de agosto a al 02 de septiembre		
Fecha	Actividad	Lugar
Lunes 29	Preparación y logística del lanzamiento	Colegio Pedro Santos
Martes 30	Preparación y logística del lanzamiento	Colegio Pedro Santos
Miércoles 31	Lanzamiento del proyecto	Aula Múltiple del Colegio Pedro Santos
Jueves 01	Evaluación lanzamiento del proyecto	Colegio Pedro Santos
Viernes 02	Reunión con familias área urbana	Colegio Pedro Santos
Semana del 05 al 09 septiembre		
Fecha	Actividad	Lugar
Lunes 05	Elaboración de los criterios de selección y exclusión participantes, así como las características del grupo	Colegio Pedro Santos
Martes 06	Diseño y adecuación de la encuesta a aplicar	Colegio Pedro

	a las familias seleccionadas para levantar línea base de evaluación	Santos
Miércoles 07	Aplicación encuesta línea base a familias seleccionadas de la Escuela	Colegio Pedro Santos
Jueves 08	Aplicación encuesta línea base a familias seleccionadas del Colegio.	Colegio Pedro Santos
Viernes 09	Aplicación encuesta línea base a familias seleccionadas del área rural.	Vereda el Bosque
Semana del 12 al 16 de septiembre		
Lunes 12	Tabulación y análisis de datos recolectados en el cuestionario.	Colegio Pedro Santos
Martes 13	Adecuación del cuestionario según observaciones del asesor.	Colegio Pedro Santos
Miércoles 14	Diseño y elaboración del taller No. 1 ¿Qué es vivir en Armonía?	Colegio Pedro Santos
Jueves 15	Se establecen las normas de pertenencia al grupo conformado, compromisos, horario, fechas de posibles reuniones y los objetivos.	
Viernes 16	Aplicación taller No. 1 a familias de la Escuela.	Colegio Pedro Santos
Semana del 19 al 23 de octubre		
Lunes 19	Aplicación taller No. 1 a familias del Colegio	Colegio Pedro Santos
Martes 20	Aplicación taller No. 1 las familias seleccionadas del área rural	Vereda el Bosque
Miércoles 21	Evaluación y análisis de la jornada	Colegio Pedro Santos
Jueves 22	Preparación artículo sobre maltrato	Colegio Pedro Santos
Viernes 23	Seguimiento familias de la escuela en los compromisos adquiridos en el taller.	Colegio Pedro Santos

## Semana del 26 al 30 de octubre

Lunes 26	Seguimiento familias del Colegio en los compromisos adquiridos en el taller	Colegio Pedro Santos
Martes 27	Seguimiento familias del área rural en los compromisos adquiridos en el taller.	Vereda el Bosque
Miércoles 28	Preparación del taller No. 2 Reconociendo Sentimientos.	Colegio Pedro Santos
Jueves 29	Aplicación taller No. 2 a familias de la Escuela	Colegio Pedro Santos
Viernes 30	Aplicación taller No. 2 a familias del Colegio.	Colegio Pedro Santos

## Semana del 03 al 07 de octubre

Lunes 03	Aplicación taller No. 2 a familias seleccionadas del área rural.	Vereda el Bosque
Martes 04	Evaluación y análisis de la jornada	Colegio Pedro Santos
Miércoles 05	Reunión con hijos de las familias seleccionadas área urbana.	Colegio Pedro Santos
Jueves 06	Seguimiento familias de la comunidad de la Vereda el Bosque en los compromisos adquiridos en el taller.	Vereda el Bosque
Viernes 07	Seguimiento familias del área Urbana en los compromisos adquiridos en el taller.	Colegio Pedro Santos

## Semana del 10 al 14 de octubre

Lunes 10	Seguimiento familias del colegio en los compromisos adquiridos en el taller.	Colegio Pedro Santos
Martes 11	Evaluación y análisis de la jornada	Colegio Pedro Santos
Miércoles 12	Reunión con los hijos de las familias seleccionadas del área rural.	Colegio Pedro Santos

Jueves 13	Semana Cultural UNISANGIL	
Viernes 14	Semana cultural UNISANGIL	
Semana del 17 octubre al 21 de octubre		
Lunes 17	Criterios de selección para nuevas familias	Colegio Pedro Santos
Martes 18	Criterios de selección para nuevas familias.	Colegio Pedro Santos
Miércoles 19	Artículo de Maltrato	Colegio Pedro Santos
Jueves 20	Citación a reunión a nuevas familias.	Colegio Pedro Santos
Viernes 21	Preparación reunión con nuevas familias	Colegio Pedro Santos
Semana del 24 de octubre al 28 de octubre		
Lunes 24	Reunión con nuevas familias seleccionadas	Colegio Pedro Santos
Martes 25	Preparación del taller No. 3 Aprender a escuchar Nueva citación a familias seleccionadas.	Colegio Pedro Santos
Miércoles 26	Aplicación taller No. 3 a familias de la Escuela	Colegio Pedro Santos
Jueves 27	Aplicación taller No. 3 a familias del Colegio	Colegio Pedro S
Viernes 28	Evaluación y análisis de la jornada	Colegio Pedro Santos
Semana del 31 de octubre al 04 de Noviembre		
Lunes 31	Reunión con nuevas familias seleccionadas	Colegio Pedro Santos
Martes 01	Seguimiento familias de la escuela en los	Colegio Pedro

	compromisos adquiridos en el taller	Santos
Miércoles 02	Seguimiento familias del Colegio en los compromisos adquiridos en el taller	Colegio Pedro Santos
Jueves 03	Preparación de informe a revisar por la directora de práctica	Colegio Pedro Santos
Viernes 04	Reunión con los hijos de las familias seleccionadas del área urbana	Colegio Pedro Santos
Semana del 07 al 11 de Noviembre		
Lunes 07	Preparación taller No. 4 Hacia una comunicación efectiva	Colegio Pedro Santos
Martes 08	Preparación articulo sobre maltrato	Colegio Pedro Santos
Miércoles 09	Aplicación taller No. 4 a familias de la Escuela	Colegio Pedro santos
Jueves 10	Aplicación taller No. 4 a familias del Colegio	Colegio Pedro Santos
Viernes 11	Evaluación y análisis de la jornada	Colegio Pedro Santos
Semana del 14 al 18 de noviembre		
Lunes 14	Nueva Citación a las familias seleccionadas	Colegio Pedro Santos
Martes 15	Seguimiento familias de la escuela en los compromisos adquiridos en el taller	Colegio Pedro Santos
Miércoles 16	Seguimiento familias del Colegio en los compromisos adquirido en el taller	Colegio Pedro Santos
Jueves 17	Reunión con las familias seleccionadas	Colegio Pedro Santos
Viernes 18	Reunión con los hijos de las familias seleccionadas del área urbana	Colegio Pedro Santos
Semana del 21 al 25 de noviembre		

Lunes a Viernes		
UNISANGIL		
Preparación para los ECAES		
Semana del 28 de noviembre al 02 de diciembre		
Lunes 28	Retoma de resultados y actividades para entregar informe	Colegio Pedro Santos
Martes 29	Retoma de resultados y actividades para entregar informe	Colegio Pedro Santos
Miércoles 30	Retoma de resultados y actividades para entregar informe	Colegio Pedro Santos
Jueves 01	Retoma de resultados y actividades para entregar informe	Vereda el Bosque
Viernes 02	Nueva citación a reunión a familias seleccionadas	Colegio Pedro Santos

Semana del 12 al 16 de diciembre		
Lunes 12	Balance General de la primera parte del proyecto	Colegio Pedro Santos
Martes 13	Balance General de la primera parte del proyecto	Colegio Pedro Santos
Miércoles 14	Balance General de la primera parte del proyecto	Colegio Pedro Santos
Jueves 15	Balance General de la primera parte del proyecto	Colegio Pedro Santos
Viernes 16	Balance General de la primera parte del proyecto	Colegio Pedro Santos

Semana del 19 al 21 de diciembre		
Lunes 19	Balance General de la primera parte del proyecto	Colegio Pedro Santos

Martes 20	Balance General de la primera parte del proyecto	Colegio Pedro Santos
Miércoles 21	Balance General de la primera parte del proyecto	Colegio Pedro Santos
Jueves 22	Balance General de la primera parte del proyecto	Colegio Pedro Santos
Semana del 10 de enero al 14 de enero de 2006		
Lunes 10	Este periodo de tiempo fue utilizado para la búsqueda, diseño y elaboración del material que será entregado como profundización y refuerzo de los temas tratados en cada una de las sesiones.	Colegio Pedro Santos
Martes 11	Este periodo de tiempo fue utilizado para la búsqueda, diseño y elaboración del material que será entregado como profundización y refuerzo de los temas tratados en cada una de las sesiones.	Colegio Pedro Santos
Miércoles 12	Este periodo de tiempo fue utilizado para la búsqueda, diseño y elaboración del material que será entregado como profundización y refuerzo de los temas tratados en cada una de las sesiones.	Colegio Pedro Santos
Jueves 13	Este periodo de tiempo fue utilizado para la búsqueda, diseño y elaboración del material que será entregado como profundización y refuerzo de los temas tratados en cada una de las sesiones.	Colegio Pedro Santos
Viernes 14	Este periodo de tiempo fue utilizado para la búsqueda, diseño y elaboración del material que será entregado como profundización y	Colegio Pedro Santos

---

refuerzo de los temas tratados en cada una  
de las sesiones.

---

Semana del 16 al 20 de enero de 2006

Lunes 16	Este periodo de tiempo fue utilizado para la búsqueda, diseño y elaboración del material que será entregado como profundización y refuerzo de los temas tratados en cada una de las sesiones.	Colegio Pedro Santos
Martes 17	Este periodo de tiempo fue utilizado para la búsqueda, diseño y elaboración del material que será entregado como profundización y refuerzo de los temas tratados en cada una de las sesiones.	Colegio Pedro Santos
Miércoles 18	Este periodo de tiempo fue utilizado para la búsqueda, diseño y elaboración del material que será entregado como profundización y refuerzo de los temas tratados en cada una de las sesiones.	Colegio Pedro Santos
Jueves 19	Este periodo de tiempo fue utilizado para la búsqueda, diseño y elaboración del material que será entregado como profundización y refuerzo de los temas tratados en cada una de las sesiones.	Colegio Pedro Santos
Viernes 20	Este periodo de tiempo fue utilizado para la búsqueda, diseño y elaboración del material que será entregado como profundización y refuerzo de los temas tratados en cada una de las sesiones.	Colegio Pedro Santos

---

Semana del 23 al 27 de enero



Lunes 23	Este periodo de tiempo fue utilizado para la búsqueda, diseño y elaboración del material que será entregado como profundización y refuerzo de los temas tratados en cada una de las sesiones.	Colegio Pedro Santos
Martes 24	Este periodo de tiempo fue utilizado para la búsqueda, diseño y elaboración del material que será entregado como profundización y refuerzo de los temas tratados en cada una de las sesiones.	Colegio Pedro Santos
Miércoles 25	Este periodo de tiempo fue utilizado para la búsqueda, diseño y elaboración del material que será entregado como profundización y refuerzo de los temas tratados en cada una de las sesiones.	Colegio Pedro Santos
Jueves 26	Este periodo de tiempo fue utilizado para la búsqueda, diseño y elaboración del material que será entregado como profundización y refuerzo de los temas tratados en cada una de las sesiones.	Colegio Pedro Santos
Viernes 27	Este periodo de tiempo fue utilizado para la búsqueda, diseño y elaboración del material que será entregado como profundización y refuerzo de los temas tratados en cada una de las sesiones.	Colegio Pedro Santos
Semana del 30 de enero al 03 de febrero		
Lunes 30	Reunión con padres de familias que desean vincularse al programa. Estos son	Colegio Pedro Santos

acudientes de estudiantes que han sido matriculados en el colegio Pedro Santos por matricula de observación.		
Martes 31	Evaluación y análisis de la reunión realizada en día anterior, con las directivas del Colegio y la personera municipal.	Colegio Pedro Santos
Miércoles 01	Visitas domiciliarias a padres de familia que este año aun no han matriculado sus hijos y son reportados por sus vecinos como padres maltratantes.	Colegio Pedro Santos
Jueves 02	De nuevo se realizaron visitas domiciliarias a padres de familia que este año aun no han matriculado	Colegio Pedro Santos
Viernes 03	Diálogo con los doce niños matriculados con observación, los cuales sus padres serán vinculados al programa.	Colegio Pedro Santos
Semana del 07 al 10 de febrero		
Lunes 07	Realización del acta de compromiso dirigida a los padres de familia de los niños con matricula de observación, en la cual se hace claridad de la importancia de su asistencia y puntualidad con los horarios establecidos para el programa al que han sido vinculados.	Colegio Pedro Santos
Martes 08	Recolección de firmas del acta anterior. Y preparación del taller No. 5.	Colegio Pedro Santos
Miércoles 09	Impresión del material que se entregará a las familias vinculadas en el programa.	Colegio Pedro Santos
Jueves 10	Realización del taller No. 5 con las familias del Colegio.	Colegio Pedro Santos

Viernes 11	Reunión con hijos de las familias seleccionadas de la Escuela Sede B, para indagar como esta la dinámica familiar.	Colegio Pedro Santos
Semana del 13 al 17 de febrero		
Lunes 13	Preparación del material a trabajar con los estudiantes de la escuela hijos de las familias seleccionadas para un taller sobre autocuidado y relaciones humanas.	Colegio Pedro Santos
Martes 14	Reunión con hijos de las familias seleccionadas de la Escuela Sede B, para indagar como esta la dinámica familiar.	Colegio Pedro Santos
Miércoles 15	Preparación taller No. 6 "Libertad", para aplicar con las familias de la escuela sede B.	Colegio Pedro Santos
Jueves 16	Dialogo con las docentes Directoras de grupo de estos niños y Coordinadora de la Escuela, para ver la evolución de los niños.	Colegio Pedro Santos
Viernes 17	Dialogo con Director de Núcleo, sobre el proyecto de la Aula de Apoyo, ya que el considera que se deben hacer unos ajustes para mejorar cada día el servicio.	Colegio Pedro Santos
Semana del 20 al 24 de febrero		
Lunes 20	Preparación articulo sobre maltrato y afectividad.	Colegio Pedro Santos
Martes 21	Se aplico el taller sobre Autocuidado y relaciones humanas al grupo de niños de las familias seleccionadas para adelantar el proyecto.	Colegio Pedro Santos
Miércoles 22	Reunión con la primera dama, Director de	Colegio Pedro

	núcleo, Coordinador de Colegio y personera, para cuadrar los horarios para el funcionamiento del aula de apoyo.	Santos
Jueves 23	Aplicación taller No. 6 "Libertad", con las familias seleccionadas de la Escuela	Colegio Pedro Santos
Viernes 24	Aplicación taller No. 1 "¿Qué es vivir en armonía?", con las nuevas familias seleccionadas.	Colegio Pedro Santos
Semana del 27 febrero al 03 de marzo de 2006		
Lunes 27	Evaluación y análisis de la jornada de talleres. Realización del artículo sobre maltrato y afectividad que se ubica en las diferentes instituciones y colegio.	Colegio Pedro Santos
Martes 28	Preparación de los puntos a tratar en la reunión que se realizara con los hijos de las familias seleccionadas del área urbana.	Colegio Pedro Santos
Miércoles 01	Reunión con los hijos de las familias seleccionadas del área urbana.	Colegio Pedro Santos
Jueves 02	Aplicación del Taller No.3 y 4 "Aprender a Escuchar y hacia una comunicación efectiva" a familias seleccionadas del Área Rural.	Colegio Pedro Santos
Viernes 03	Evaluación y análisis de la jornada realizada en el área rural.	Colegio Pedro Santos
Semana del 06 de marzo al 10 de marzo		
Lunes 06	Realización del artículo sobre maltrato y afectividad que se ubica en las diferentes instituciones y colegio.	Colegio Pedro Santos
Martes 07	Preparación de la reunión que se realizara	Colegio Pedro

	con los hijos de las familias seleccionadas del área urbana.	Santos
Miércoles 08	Reunión con los hijos de las familias seleccionadas de la escuela sede B, y de las nuevas familias seleccionadas.	Colegio Pedro Santos
Jueves 09	Preparación del Taller No.7 "Tomando decisiones" a aplicar a familias seleccionadas de la Escuela sede B.	Colegio Pedro Santos
Viernes 10	Análisis y evaluación de criterios para lograr la nivelación en cada uno de los temas entre las familias que están participando desde el inicio del proyecto y las incorporadas recientemente.	Colegio Pedro Santos

## Semana del 13 al 17 de marzo

Lunes 13	Realización del artículo sobre maltrato y afectividad.	Colegio Pedro Santos
Martes 14	Preparación de los puntos a tratar en la reunión que se realizara con los hijos de las familias seleccionadas de la Escuela sede B y los hijos de las nuevas familias seleccionadas.	Colegio Pedro Santos
Miércoles 15	Reunión con los hijos de las familias seleccionadas de la Escuela sede B y las nuevas familias seleccionadas.	Colegio Pedro Santos
Jueves 16	Aplicación taller No. 2 y 3 "Reconociendo Sentimientos y" aprender a escuchar" a las nuevas familias seleccionadas.	Colegio Pedro Santos

---

Viernes 17	Evaluación de la anterior jornada de talleres.	Colegio Pedro Santos
------------	--	----------------------

---

### ACTIVIDADES REALIZADAS

Como primera actividad para el desarrollo del objetivo se empezó por recopilar información relevante con respecto a los puntos a trabajar en el proyecto; en el Juzgado Municipal, la Personaría y con las Directivas del Colegio Pedro Santos, en estas reuniones se seleccionó un grupo de 20 familias, luego a petición de los docentes de la Vereda el Bosque y de los entes antes mencionados se seleccionaron 10 familias de esta Vereda para poner en marcha el citado proyecto.

Como segunda medida se adelantó la planeación y creación de un evento que permitiera el lanzamiento del proyecto y así comunicar a la comunidad los objetivos y los alcances que se pretendían lograr en busca de mejorar la calidad de vida de un grupo de familias del Municipio de Pinchote. A este lanzamiento asistieron las personalidades de las diferentes instituciones del Municipio de la región, y comunidad en general, actividad que gozó de gran aceptación entre los participantes. (Ver anexo 1 y 2)

Teniendo en cuenta que se debería evaluar el estado inicial o identificar las condiciones en las cuales se encontraban dichas familias con respecto al maltrato, se hacía necesario levantar una línea base del proyecto, la cual permitiría medir el impacto y los resultados de este al final del proceso, por esta razón se presenta a continuación el instrumento elaborado por Murphy y O`leary (1989), que fue aplicado a la población seleccionada.

*Tabla N. 2.* Encuesta Maltrato Psicológico

Fecha \_\_\_\_\_.

Genero F\_\_\_\_ M\_\_\_\_\_.

A cada una de las siguientes preguntas, conteste sí o no, según corresponda a la situación que usted afronta actualmente.

	si	no
1. A menudo es ignorado (a) en sus sentimientos.		
2. Es ridiculizado(a) cuando se encuentra en grupo.		
3. Es o insultado(a) cuando se encuentra en grupo.		
4. Es Ridiculizado (a) por sus creencias.		
5. Es Ridiculizado (a) por su raza.		
6. Es insultado (a) por sus valores.		
7. Es insultado (a) por su clase social.		
8. Continuamente se le insulta.		
9. Continuamente se le grita.		
10. Es humillado (a) en público.		
11. Es humillado (a) en privado.		
12. Es rechazado (a) al entablar relaciones sociales.		
13. Controlan su dinero y todas sus decisiones.		
14. Con frecuencia es amenazado(a) con ser abandonado(a).		
15. Es amenazado (a) con daño, usted o algún miembro de su familia.		
16. Cuando se enfadan con usted es maltratado(a).		
17. En su presencia se torturan a los animales domésticos para intimidarlo.		
18. Es manipulado(a) con mentiras y contradicciones.		
19. Durante las discusiones con usted se destruyen los muebles, se hacen destrozos en las paredes o se rompen útiles domésticos.		
20. En su contra se manejan armas de forma amenazante.		

## RESULTADOS OBTENIDOS EN LA APLICACIÓN INICIAL

(Sin Tratamiento)

En la primera oportunidad que fue aplicado el instrumento o test a las familias seleccionadas, para levantar una línea base o indagar en que condiciones se encontraba el grupo a trabajar, quedó al descubierto los altos índices de maltrato al interior de dichos grupos familiares, ya que se evidenció la carencia de expresión y comunicación de sentimientos y pensamientos; poco respeto a su persona y sus características principales, maltrato físico, económico, y en lo que respecta a las actuaciones o comportamientos desencadenados como parte del enojo y la falta de empatía y asertividad; los anteriores aspectos son considerados dentro del contexto de la comunidad de Pinchote como comportamientos normales que tienen que ver con la dinámica familiar. (Ver tabla No. 3).

### SE APLAZAN ACTIVIDADES EN EL AREA RURAL

Del sector rural del municipio, se incluyeron quince (15) familias al proyecto, las cuales venían participando de una manera activa y directa en todas y cada una de las actividades programadas, dejando notar su interés por adquirir nuevas maneras de educar a sus hijos. Estas familias se encontraban desempeñando un papel indispensable en la comunidad de la vereda "El bosque", toda vez que actuaban como ente socializador de las actividades y temas tratados, a las demás familias que no fueron incluidas en el proyecto.

Vale la pena resaltar que el impacto creado con el programa logró vincular a otras familias que no estaban registradas, pero que asistían periódicamente, a las capacitaciones.

Sin embargo, en el mes de noviembre, y a petición de los participantes se suspendieron las actividades en el área rural por cuestiones netamente socioeconómicas, teniendo en cuenta que esta, es un área donde sus habitantes basan los ingresos económicos a la recolección del café, y el citado mes es época para realizar dicha labor.



De igual forma, las familias inscritas en el proyecto manifestaron su interés por continuar vinculados al mismo, razón por la cual se aplazaron las labores con dichas familias, siendo éstas retomadas en el mes de enero, época en la cual ya han culminado sus labores de recolección, y disponen del tiempo necesario para acudir a las actividades planeadas.

Asimismo y a solicitud de los directivos del Colegio Pedro Santos, y de la Administración Municipal de Pinchote, se vinculan al proyecto diez (10) familias y/o padres de familia de jóvenes que en el 2006, han sido matriculados en dicha institución con observaciones en su hoja de vida por problemas de comportamiento; y los mencionados entes consideran la importancia de que estos acudientes asistan a las labores desarrolladas en la pasantía social; razón por la cual fueron vinculados; pero valga la aclaración que a estos no se les aplicó el instrumento aplicado a las familias que iniciaron en el proyecto. Sin embargo, por medio de los respectivos seguimientos a sus hijos se evidenciarán los resultados alcanzados.

Como tratamiento aplicado a la población participante en el presente proyecto, se realizaron alrededor de ocho sesiones de talleres de sensibilización que pretendían el alcance del objetivo general del mismo. Dichos talleres se describen a continuación:

## TALLERES

(Formatos de asistencia y evaluación ver anexos 3 y 4)

### TALLER No. 1

Nombre: ¿Qué es Vivir en Armonía?

Fechas:

16 de septiembre de 2005 a familias de la Escuela Sede B

19 de septiembre de 2005 a familias del Colegio

20 de septiembre de 2005 a familias del Área Rural

24 de febrero de 2006 a nuevas familias seleccionadas

Duración: 1 hora y media

#### Objetivo

Realizar actividades que les brinden herramientas y estrategias a los padres de familia que participan, en la forma de afrontar situaciones y experiencias conflictivas y dolorosas sin maltratar o sentirse maltratado.

#### Participantes

57 padres de familia que conforman la comunidad educativa del Colegio Pedro Santos.

#### Recursos

##### *Recursos Materiales*

Hojas, tijeras, revistas, colores, marcadores, lápices, marcador para tableros acrílicos, cartulina escolar recortada en cuadros, grabadora, música suave.

##### *Recursos Físicos*

Aulas de múltiple del Colegio Pedro Santos y aula múltiple de la Escuela el Bosque.

##### *Recursos Humanos*

Cincuenta y siete (57) familias seleccionadas del área Urbana y Rural del Municipio de Pinchote.

#### Horarios

4:30 a 6:00 PM	Taller con los padres de familia del Colegio y Escuela.
7:00 a 8:30 AM	Taller con las familias Seleccionadas del Área Rural

#### Procedimiento

##### *Desarrollo de la Actividad*

Motivar a cada una de las familias a participar en este taller y los que se seguirán realizando durante el año. Luego realizamos un ejercicio de integración y presentación en el que cada participante menciona: nombre, edad, ocupación y expectativas.

Luego se explicara que empezaremos un proceso de aprendizaje a través de los cuales todos podemos compartir las situaciones que vivimos como integrantes de la familia, de la comunidad o de un grupo. Que a su vez vamos a conocer diversas formas de relacionarnos positivamente con los demás.

Invitaremos a los participantes a aclarar sus dudas e inquietudes y se procede a explicarles la metodología de cada sesión, enfatizando en la importancia de su participación activa y estableciendo de común acuerdo la secuencia que quieren darle al proceso, de acuerdo con las necesidades de la comunidad seleccionada y las necesidades de nosotros como estudiantes en el desarrollo del proyecto; a su vez se establecerán las reglas de la relación grupal tales como:

- Sitio de encuentro
- Horario
- Días de reunión
- Compromisos para el trabajo, frente a este ítem se tendrán en cuenta las siguientes:
  1. Respeto Mutuo, lo cual incluye evitar burlas, los gritos y las críticas destructivas; no hablar cuando el facilitador u otro participante tenga la palabra, escuchar y participar activamente, solicitar el turno levantando al mano, la puntualidad y el seguir las instrucciones y tareas establecidas por los facilitadotes.

2. realizar las actividades en casa y en la medida de lo posible, intercambiar con los demás la propia experiencia y tratar de aprovechar la de ellos.
3. poner en práctica lo visto en cada una de las sesiones.

#### Conceptualicemos

Todos los días escuchamos frases como estas: uy qué jartera tener que levantarme, ¡ah! Siempre lo mismo, 80 muertos y cien heridos en accidente de tránsito, quite chino, no ve que casi lo cogen, ¿es que no me oye o acaso es sordo?, a mi nunca me salen las cosas bien.

Cada vez que las decimos o las escuchamos estamos haciendo sentir mal a otros o a nosotros mismos. Esta serie de comentarios, y muchos más, unidos a situaciones de la vida cotidiana, son los que nos impiden vivir en armonía con nosotros mismos y con los demás.

Vivir en armonía no es otra cosa que disfrutar de todo lo que nos ofrece la vida; lo bueno e incluso lo malo.

Lo bueno, porque somos afortunados de contar con una serie de beneficios que tal vez otros no tienen ¿podrían mencionar que cosas buenas les ha ofrecido la vida a ustedes?

Fijémonos que no todo es bueno ni fácil de conseguir. De nuestra actitud hacia nosotros mismos y hacia los demás dependerá qué tan difícil o fácil sea vivir en armonía.

Vivir en armonía con nosotros mismos significa estar satisfechos de lo que somos, hacemos y hemos logrado. Es un sentimiento íntimo de satisfacción personal, de amor hacia nosotros mismos, a través del cual nos sentimos capaces, importantes y únicos, pero a la vez, reconocemos que tenemos limitaciones que podemos mejorar.

Vivir en armonía con otros implica estar en capacidad de compartir, de dar lo mejor de nosotros, para que los demás, ya sea nuestra familia, los vecinos e incluso los extraños, se sientan a gusto con nuestra compañía y puedan a su vez dar todo lo mejor de sí para que nuestro mundo sea cada vez más agradable.

Por tanto vivir en armonía implica:

- Respeto por si mismo y por los otros.
- Confianza en si mismo y en los otros
- Dialogar
- Aceptarme y aceptar a otros.
- Dar y recibir afecto
- Establecer objetivos y luchar por alcanzarlos
- Solucionar adecuadamente los conflictos
- Tomar decisiones responsablemente
- Amar y ser amado.

### Ambientación

#### *Dinámica Mi Retrato*

Se les distribuye el material a cada uno de los participantes y se les pide que cada uno elabore su propio retrato, retrato que les permita describirse a si mismo. Que les permita describir las características físicas, intereses, lo que les gusta, lo que no les gusta, metas y lo que saben hacer. Una vez elaborado permitir que los coloquen en un lugar visible y exponerlo a los demás.

### Retroalimentación

La retroalimentación busca permitir que cada uno de ellos expresen lo que implica vivir en armonía y lo amplíen teniendo en cuenta los siguientes aspectos: Reunidos en grupos de 5 personas, designen una persona que tome nota de lo que se discute y que comenten situaciones de la vida diaria nos impiden vivir en armonía a nivel escolar, familiar, personal y comunitario y que las escriban:

Después de cada uno de los grupos termine se pide que socialicen lo comentado y si es necesario se les leerá algunas de las situaciones que afectan el vivir armonía, como son:

- peleas entre padres o familiares
- golpizas y castigos para los hijos
- la separación de los padres

- el abandono
- las ofensas verbales
- el consumo de alcohol y drogas
- los disgustos entre amigas(os)
- el irrespeto por las normas
- el que no se tenga en cuenta su propia opinión.
- El expresar algo

Posteriormente se invitará a los participantes a que expresen requisitos necesarios para vivir en armonía consigo mismo y con los demás.

### Evaluación

Esta actividad por ser la número uno, inicialmente los participantes se mostraron de una manera poco colaboradora, sin embargo al transcurrir la sesión, ellos mismos se fueron adentrando y participaron activamente, permitiendo la constante interacción entre los dirigentes del taller y los participantes.

Es importante destacar que fue el punto de partida, para el éxito de la actividad, ya que al concluir este taller los asistentes de una forma muy entusiasta manifestaron sus deseos de realizarlos periódicamente, teniendo en cuenta que el tema fue de gran impacto y de fácil comprensión, razón por la cual los mismos expresaron la sencillez para poner en marcha y en práctica lo aprendido en esta oportunidad

## TALLER No. 2

Nombre: Reconociendo Sentimientos

Fecha:

29 de septiembre de 2005 a familias de la Escuela Sede B

30 de septiembre de 2005 a familias del Colegio

03 de octubre de 2005 a familias del Área Rural

16 de marzo de 2006 Familias Nuevas

Duración: 1 hora y media

### Objetivo

Crear el espacio para que cada una de las personas que asisten al taller entienda la importancia de reconocer sus propios sentimientos y emociones.

### Participantes

Padres de familia que conforman la comunidad educativa del colegio Pedro Santos

### Recursos

#### *Recursos Materiales*

Poema o Historia de la vida real, Hojas, lápiz para cada participante.

#### *Recursos Físicos*

Aula de múltiple de la Escuela Antonia Santos Sede B.

#### *Recursos Humanos*

Familias seleccionadas del área Urbana y Rural del Municipio de Pinchote.

### Horarios

7:00 a 8:30 PM Taller con los padres de familia del área urbana y rural.

### Procedimiento

#### *Desarrollo de la Actividad*

Se inició la reunión comentando como para la mayoría de las personas es difícil, en determinados momentos, identificar lo que están sintiendo, por lo que a veces reaccionan de tal forma que generan conflictos con si mismo, o con los demás.

Por lo tanto, resulta importante saber cuales son las razones por las cuales nos cuesta trabajo reconocer lo que sentimos y conocer alternativas para lograrlo.

## Ambientación

### *Dinámica Mis Sentimientos*

Se les explica a los participantes que se va a leer una historia de la vida real, y que cada uno a medida que va escuchando, escribirá lo que está sintiendo y que sentimientos y emociones va descubriendo.

Al cierre del ejercicio pregunte si les gustó o les disgustó y si alguna vez habían intentado tomar conciencia de los sentimientos que despiertan hechos o situaciones simples y cotidianas, como leer un poema o conocer una historia.

A continuación, cada participante compartirá los sentimientos que le generó la lectura.

Una vez elaborado permitir que los coloquen en un lugar visible y exponerlo a los demás.

## Retroalimentación

Se busca hacer que el grupo defina los obstáculos que existen para que podamos identificar sentimientos, ventajas y desventajas que tiene que expresar o no expresar lo que sentimos.

Promueva la discusión de tal forma que sea el mismo grupo el que concluya que:

- Algunas veces disimulamos nuestros sentimientos y emociones por temor a hacer el ridículo.
- Algunas veces disimulamos nuestros sentimientos y emociones por temor a hacer el ridículo.
- Tememos a las burlas y no queremos correr el riesgo de que nos suceda, por lo que, en ocasiones, no manifestamos lo que sentimos.
- Nos da miedo que se aprovechen de nuestros sentimientos y que por ello, nos lastimen.
- Creemos que el mostrar lo que sentimos es signo de debilidad.
- Culturalmente nos permite mostrar sentimientos como la ira, pero se impide demostrar tristeza, miedo o afecto.



A continuación, motive a los participantes para que manifiesten alternativas para poder aprender a reconocer y expresar sentimientos de manera positiva, tomando como punto de partida los elementos que aparecen en la siguiente sección:

### *Conceptualizando*

La comunicación es para la relación entre los seres humanos como la respiración lo que es para mantenernos con vida.

Los seres humanos somos capaces de emitir muchos más mensajes de los que tenemos conciencia de estar emitiendo, y somos capaces de recibir muchos más de los que se supone que estamos recibiendo. Por eso la comunicación puede darse en dos niveles: consciente e inconsciente.

En general no escuchamos lo que nosotros mismos decimos; por lo tanto somos conscientes de cómo es nuestra forma de comunicación, ni tenemos claros nuestros sentimientos.

En ocasiones, lo que las personas tienen en su interior, no siempre lo demuestran exteriormente. Cuando nos esforzamos por hablar de una forma que no sentimos, se nos disminuye la capacidad de mirar o escuchar a alguien; nuestro cuerpo hace un esfuerzo y eso anula la posibilidad de una buena comunicación y nuestra capacidad de escuchar y expresar nuestros sentimientos, disminuye o desaparece.

Otras veces, no reconocemos nuestros sentimientos, cuando una determinada situación nos duele o nos pone tristes o felices, nos da rabia, nos produce miedo, cansancio o satisfacción; sin embargo, y a pesar nuestros, estos sentimientos afectan nuestro desempeño y el nivel de comunicación.

No estamos acostumbrados a reconocer nuestras emociones y sentimientos, y a expresarlos adecuadamente; generalmente los guardamos o los expresamos sólo cuando nos encontramos en una situación de conflicto.

Todos tenemos la necesidad de tener poder, de ser aceptados dentro del grupo social, pero las normas sociales tienden a frenar la manifestación abierta de estas necesidades. Interiorizamos de tal manera las normas, que muchas veces ni siquiera somos conscientes de nuestros sentimientos y emociones.

Esto significa que nos es difícil establecer contacto con lo que sentimos. No obstante esas necesidades fundamentales del ser humano viven en cada uno de nosotros. Entonces, ¿cómo aprender a reconocer y a expresar nuestros sentimientos positivamente?

Es posible que lo alcancemos si seguimos las siguientes sugerencias:

#### *Conócete A Ti Mismo*

Tú y yo, como la mayoría, somos capaces de sentirnos enojados en nuestro interior, y de poner en nuestro exterior cara de felicidad; o nos sentimos abrumados y esperamos una sonrisa afectuosa. Pero ni nuestro comportamiento, ni nuestras palabras expresan esa necesidad; sin embargo sentimos que los demás no nos comprenden. Los seres humanos nos ponemos máscaras que nos ayudan a ocultar nuestros sentimientos.

¿Sabemos cómo luce nuestra cara o cómo suena nuestra voz? Probablemente no, pero cada persona que nos ve y no escucha si lo sabe. Ellas sacan sus impresiones de nuestro exterior y por ellas juzgan nuestro interior.

#### *Aprender a Hacer Contacto Consigo Mismo*

Para lograr el éxito en cualquier relación, sintiéndonos bien con nosotros mismos, tenemos que conocernos y comprendernos. ¿Qué estoy sintiendo?, ¿celos?, ¿rabia? ¿Por qué? ¿Qué es lo que me duele? ¿Por qué me siento triste? Hacernos este tipo de pregunta nos ayuda a conocernos mejor. Al principio puede ser difícil y puede parecer extraño o irreal; pero recordemos que cuando por primera vez intentamos hacer algo, y nos salía como queríamos; tuvimos que tener paciencia e intentarlo muchas veces. Aprender a reconocer nuestros sentimientos es largo pero no imposible.

### Evaluación

En esta oportunidad, los asistentes lograron por medio de las actividades desarrolladas, reconocer todos y cada uno de los sentimientos que van acompañados de las emociones, dependiendo de las situaciones a las cuales se tiene que enfrentar a diario. Por esta razón concluyeron de manera casi unánime la importancia de reconocer estos para en próximas oportunidades no llegar a cometer errores de los cuales se tengan que arrepentir.

Por lo anteriormente expuesto, se toma como satisfactorios los resultados obtenidos en esta oportunidad, toda vez que los objetivos planteados al iniciar la sesión fueron cumplidos a cabalidad.

### TALLER No. 3

Nombre: Aprender A Escuchar

Fechas:

26 de octubre de 2005 padres de familia Escuela

27 de octubre de 2005 Padres de familia del Colegio

02 de marzo de 2006 a familias del Área Rural

16 de marzo de 2006 familias nuevas seleccionadas

Duración: 1 hora y media

#### Objetivo

Que cada uno de los participantes reconozcan la diferencia entre escuchar totalmente y escuchar con interrupciones.

#### Participantes

52 padres de familia que conforman la comunidad educativa del Colegio Pedro Santos.

#### Recursos

##### *Recursos Materiales*

Sillas, espacio amplio para desarrollar la actividad.

##### *Recursos Físicos*

Aula Múltiple del Colegio Pedro Santos.

##### *Recursos Humanos*

52 adres de familia de las personas vinculadas al proyecto

#### Procedimiento

Primero se inicia la sesión, comentando que uno de los principales problemas que surgen cuando tratamos de hablar con alguien, es darnos cuenta de que no nos están escuchando como quisiéramos.

Se explica la importancia de saber escuchar, una habilidad que se adquiere, por lo tanto, es posible aprender a escuchar y en esta sesión trataremos de conocer en que consiste esta habilidad.

Una de las principales reglas de la comunicación es saber escuchar mientras el otro habla y hablar mientras el otro escucha.

Escuchar al otro y tener la paciencia de interesarse en lo que está diciendo, es la llave que abre la puerta del diálogo.

Escuchar activamente permite, tanto al transmisor como al receptor, compartir experiencias, percepciones, ideas, opiniones, confrontar información, reconocer y expresar los propios sentimientos.

La forma activa de escuchar transmite confianza y seguridad. Escuchar activamente significa mantener una actitud de interés, de deseo de entender y ayudar al otro, esta actitud lo mantenemos cuando:

- Miramos a la otra persona a los ojos
- Demostramos interés en lo que dice; por ejemplo, asentimos con la cabeza.
- Expresamos ideas y sentimientos sobre lo que está escuchando.
- Repetimos lo que nos han dicho empleando nuestras propias palabras, con lo cual comprobamos que hemos comprendido el mensaje.

Infortunadamente, no siempre se cumple esta regla de oro, y por eso se generan algunos problemas al no ser escuchados o al escuchar, los cuales describimos a continuación, (se permitió compartir experiencias de vida, para ilustrar cada situación).

- Adivinar o imaginar: cuando no escuchamos bien lo que la otra persona dice, tendemos a adivinar o imaginar lo que nos quiere decir. Lo que imaginamos o adivinamos, lo convertimos en hechos incontrovertibles o en conjeturas.
- Construir refugios, a veces no obstante estar hablando de algo importante, cada cual presta atención a lo suyo, por lo tanto, más tarde no se recuerda de que se habló, qué hay que hacer, a donde ir, etc.
- Cultivar sentimientos negativos, de miedo o rechazo. Cuando no escuchamos lo que la otra persona dice, podemos tener la sensación de que somos rechazados, lo cual nos conduce a generar sentimientos negativos hacia la otra persona y hacia nosotros mismos.

- Aparentar estar escuchando, simulamos escuchar aunque no podamos hacerlo, por esto cometemos errores. Esto sucede particularmente cuando se trata de las relaciones entre los adultos y los niños.
- Creer que existe la telepatía. Cuando esto sucede, creemos que todo el mundo tiene la obligación de entender y saber que estamos pensando.
- Malinterpretar las intenciones del uno para con el otro. Como nuestra mente funciona más rápido que la lengua, a menudo usamos un lenguaje taquigráfico, el cual puede ser interpretado por la otra persona con un sentido totalmente diferente al que quisimos darle.
- Suponer que yo sé lo que tú quieres decir. No te escucho, pero yo sé lo que tú quieres decir.
- Poner rótulos y describir en mis propios términos: describimos lo que vemos con calificativos que muchas veces no corresponden a la verdad.
- Criticar. Cuando no tenemos conocimiento completo de las situaciones, de las personas, o de las cosas, podemos interpretar a nuestro antojo.
- Buscar otros senderos, cuando no podemos escucharnos, comenzamos a tener encuentros estériles con nuestros padres, novios, amigos, etc; entonces buscamos otras salidas como el trabajo, otras compañías, el alcohol, las drogas, etc.

### Ambientación

#### *Dinámica Las Sillas*

Se forman parejas, haga que se sienten espalda con espalda. En seguida pídale que empiecen a hablar durante 3 minutos, sin voltear la cabeza y en voz baja. Al terminar el ejercicio comparta con el grupo:

- ¿Cómo se sintieron físicamente?
- ¿De qué hablaron?
- ¿Fue placentero hablar y escuchar en esa posición? ¿Por qué?
- ¿qué tan fácil o que tan difícil fue escucharse?

Se establece con el grupo cuales requisitos para poder escuchar, y cuáles son los requisitos para poder escuchar y cuales son los problemas que se generan al no ser escuchado y no escuchar a la otra persona.

### Evaluación

Este taller fue quizás el de más importancia de los realizados, ya que los participantes poseían una notoria debilidad en las habilidades de escucha, siendo este el principal factor que contribuye a los conflictos dentro de la familia, según lo referido por los asistentes.

Sin embargo, al finalizar la sesión se observó la satisfacción de los mismos por el tema tratado y la comprensión de este, ya que con gran facilidad fue asimilado, y se considera que de igual forma fue puesto en práctica.

## TALLER No. 4

### Hacia Una Comunicación Efectiva

#### *Fecha*

07 de noviembre de 2005 Padres de familia Colegio

09 de noviembre de 2005 Padres de familia Escuela

02 de Marzo del 2006 Familias Área Rural

07 de abril de 2006 familias nuevas seleccionadas

Duración: 2 Horas

#### *Objetivos*

Que cada uno de las participantes encuentren alternativas positivas para comunicarse y a su vez identifiquen las diversas formas de comunicación.

#### *Participantes*

Padres de Familia que conforman la comunidad educativa del Colegio Pedro Santos.

#### *Recursos materiales*

Espacio amplio, carteleras con información sobre el tema, sillas.

#### *Recursos Físicos*

Aula Múltiple del Colegio Pedro Santos

#### *Recursos Humanos*

30 familias del grupo de padres seleccionados de la Escuela Urbana y el Colegio Pedro Santos y el área rural.

#### *Procedimiento*

##### *Dinámica "nos vamos de paseo"*

Se conforman subgrupos de 5 o personas, en donde deben representar la siguiente situación:

La familia se prepara para salir de paseo y están discutiendo el mejor lugar para hacerlo.

Para tomar la decisión deben tener en cuenta: el costo, la distancia, el número de días, el clima, y el tipo de actividad que pueden realizar en el sitio que escojan.



Cada uno de los participantes debe desarrollar un papel: de papá, de mamá, de hijos y de abuelos. Cada uno de los grupos debe presentar su dramatización y al terminar se cierra comentando los siguientes puntos:

- ¿qué dificultades se presentaron para representar los papeles?
- ¿Cómo escuchaban durante la representación?
- ¿Cómo se comportó cada uno de los integrantes de la familia con relación a la situación planteada?

### Tema A Desarrollar

Entendemos por comunicación las formas que las personas desarrollamos para decirnos unos a otros lo que queremos, sentimos, deseamos, vivimos, creemos, etc, abarca e influye en todo lo que acontece entre las personas; comprende todas las formas que las personas tienen para intercambiar información y el sentido que imparten a esa información. (Satir, 1972).

Esto incluye diferentes medios:

- Conversación
- Cartas
- Libros
- Televisión
- Radio
- Computadores
- Prensa
- Cine
- Discursos políticos
- Acciones personales
- Lenguaje corporal: gestos, signos y otras señales

De la manera que la comunicación puede ser verbal, no verbal o las dos al tiempo.

Aprendemos todos los estilos y hábitos de comunicación de nuestras familias y de otros adultos importantes para nosotros durante los primeros

cinco años de vida, experimentamos y aprendemos millones de formas de comunicación. Gracias a esto, a esa edad ya hemos desarrollado ideas respecto a nuestra autoimagen, a lo que podemos esperar de los demás y lo que parece posible o imposible para nosotros en el mundo.

A veces es difícil comunicarnos con nuestros padres, hermanos, amigos, profesores, etc, porque no hemos aprendido formas o habilidades para expresar directa y adecuadamente lo que pensamos, sentimos o queremos, respetando nuestros derechos básicos, y al mismo tiempo, respetando a los demás. Teniendo claro que las formas de comunicación las hemos aprendido, podemos comenzar a cambiarlas, si es necesario, para mejorar nuestras relaciones con nosotros mismos, los demás y nuestro entorno.

### Proceso De La Comunicación

El Proceso De la comunicación es una negociación entre dos personas. No se mide por el hecho de que el otro entienda exactamente lo que uno dice, sino porque el otro también contribuye con la escucha, es decir ambos, participan en la acción

### Los elementos de la comunicación

Todos tenemos los mismos elementos de la comunicación, estos son:

- El cuerpo, que se mueve, tiene figura y forma específica.
- Los órganos sensoriales: ojos, nariz, oídos, boca, piel, que nos permiten ver, oír, oler, saborear y tocar.
- La habilidad para hablar, los órganos fonatorios, la voz y las palabras.
- El cerebro, que es almacén de todos los conocimientos, incluye lo que hemos leído y lo que nos han enseñado.
- Las expectativas del momento, nacidas de experiencias pasadas.
- Los sentimientos; que sentimos en un determinado momento ante una situación.
- Los valores; es decir lo que es importante, bueno, correcto, apropiado para uno mismo y para los demás.

La comunicación es como una cámara de cine que funciona únicamente en el presente, aquí mismo, en este momento entre tu y yo.

Nuestra mente nos informa lo que significa para nosotros aprovechar nuestra experiencia pasada, especialmente la que hayamos tenido con nuestros padres y otras figuras de autoridad, nuestro aprendizaje de los libros y nuestra habilidad para utilizar esta información con el fin de explicar el mensaje de los sentidos.

El proceso de comunicación esta encaminada a transmitir mensajes a través del lenguaje, la mímica, los ademanes y las actitudes. En esta interacción, una persona actúa como emisor del mensaje y la otra como receptora del mismo.

#### Factores que favorecen la comunicación

- Reconocer que se necesita comunicar.
- Escucha activa
- Evitar el ruido externo
- Utilizar el pronombre YO: (yo siento, yo necesito, yo opino, yo creo)
- Expresar de forma clara y abierta los propios sentimientos, ideas, opiniones y necesidades.
- Proximidad física, contacto visual (mirar a los ojos).
- Utilizar un lenguaje común
- Buscar el momento adecuado
- Aceptar al otro tal como es y evitar el pronombre es que tu eres, tu fuiste, tu nunca, tu no me entiendes.
- Hablar específicamente del comportamiento y no de la persona (no me gusta que me grites en lugar de eres un grosero).
- Aclarar lo que escucho haciendo preguntas y repitiendo en las propias palabras lo que se entendió.
- Recuerda comprender no es lo mismo que entender.

#### Factores que dificultan la comunicación

- No le interesa comunicarse

- No sabe comunicarse (no se puede decir claramente lo que siente, necesita y piensa)
- Ruido externo
- No sabe escuchar
- Tono de voz inadecuado
- No acepta su responsabilidad en lo que sucede.
- No acepta al otro tal como es (juzga, manipula, domina, regaña etc)
- Falta contacto visual
- Lo que dice no coincide con lo que hace (gestos, miradas, comportamientos, movimientos de las manos y postura del cuerpo)

#### Evaluación

En esta ocasión los asistentes, lograron concluir que esta actividad era complemento de la anterior, por lo cual participaron activamente, realizando de una manera intensa todas y cada una de las indicaciones dadas. De igual forma, manifestaron la importancia de la comunicación asertiva para disminuir el alto grado de discusiones en el hogar y por ende las situaciones de maltrato.

Por lo anterior, se da claridad que el tema tratado gozó de aceptación y éxito de las actividades realizadas.

## TALLER NO. 5

Nombre: Expresando Sentimientos

Fechas: 09 de febrero de 2006 Escuela Urbana sede B

10 de febrero de 2006 Colegio Pedro Santos

24 de marzo de 2006 Escuela Área Rural

07 de abril de 2006 Familias nuevas seleccionadas

Duración: 1 hora y media

### Objetivo

Ofrecer espacios para que los participantes analicen las diferentes alternativas para expresar sentimientos

### Participantes

Padres de familia que conforman la comunidad educativa del Colegio Pedro Santos.

### Recursos

#### *Recursos materiales*

Fotocopia de cada uno de los guiones a dramatizar, espacio amplio para que los grupos puedan hacer sus representaciones.

#### *Recursos Físicos*

Aulas de cada una de las escuelas antes relacionadas.

#### *Recursos Humanos*

56 padres de familia que conforman la comunidad educativa del Colegio Pedro Santos.

### Horarios

4:30 a 6:00 P.M. Taller con los padres de familia del Colegio y Escuela.

### Procedimiento

#### *Desarrollo de la Actividad*

Se inicia el taller comentando la importancia de encontrar alternativas para expresar sentimientos, de tal manera que al sentir que somos amados,

respetados, deseados y aceptados, mejore nuestra autoestima y la seguridad en nosotros mismos.

### Ambientación

Dinámica ¡Que casos!

Dividir el grupo en subgrupos de 3 a 5 participantes. Se distribuye un caso a cada uno de los subgrupos para representarlos.

Determine el orden en el cual harán las representaciones y conceda un tiempo prudencial para que preparen la actividad.

Comente que, si lo consideran necesario pueden crear mas personajes y enriquecer el caso.

Explique que cada caso representa una situación de conflicto en las que estas involucradas emociones y sentimientos. Los actores deben poner especial énfasis en representar los sentimientos.

#### Caso No. 1

Enrique esta contándole a su mamá que su profesora lo felicitó por haber llevado bien hecha la tarea, pero su mamá está ocupada lavando la loza y preparando la comida y ni siquiera lo mira.

#### Caso No. 2

Santiago llega a su casa y le dice a su papá "estoy desesperado, ese viejo de matemáticas me puso cincuenta problemas para mañana, claro como él no es el que se cansa..... y yo quería ver el partido de fútbol".

#### Caso No. 3.

José sigue con su vaina, "hoy lo vi otra vez hablando con mi mamá. Eso es dándole quejas más, estoy..... voy a llamarlo para ajustar cuentas"

Caso No. 4.

Tu padre dice que no puedes salir con tu novia (novio) porque a él no le gusta ese muchacho (muchacha).

Caso No. 5.

Tu mamá te manda a cuidar a tu hermanito, lavar la loza y recoger la ropa, justo cuando está pasando el último capítulo de la telenovela que tanto te gusta.

Caso No. 6.

Tu papá llegó borracho y tu mamá comenzó a regañarlo; tu papá se puso y le pegó, ante lo cual tuviste que intervenir.

Caso No. 7.

Unos padres están furiosos y decepcionados porque se acaban de dar cuenta que su hija de 14 años esta embarazada.

Caso No 8.

María esta invitada a una fiesta; quiere ir, pero no sabe que vestido ponerse, como y con quien bailar, además a sus padres no les gustan las fiestas, dicen que es perder el tiempo.

Caso No 9.

Gabriela tiene 15 años, tiene novio pero ayer lo vio abrazando a una jovencita desconocida.

Caso No. 10.

Nos acaban de contar que una persona a la que queremos muchísimo tiene cáncer y morirá en menos de tres meses.

### Retroalimentación

Después reunirlos en un círculo y preguntar:

¿Como se sintieron?

¿Qué tan fácil resulto representar las emociones y sentimientos involucrados en cada caso?

¿En cuál caso resolvió el conflicto expresando de manera positiva los sentimientos?

A su vez retomamos el ejercicio anterior para preguntarles como expresarían en la vida real sus emociones y sentimientos según cada caso. A su vez permitir que identifiquen las dificultades que tienen para expresar sus sentimientos y las ventajas que tiene para poder expresarlos en el momento oportuno, con la persona indicada y empleando las palabras adecuadas.

Complete los aportes de los participantes con los conceptos básicos que aparecen a continuación:

Para expresar de manera positiva nuestros sentimientos y emociones, debemos conocer, comprender las emociones que se agitan en nuestro interior, los deseos y necesidades que nos impulsan, y los temores con los cuales nos enfrentamos.

La expresión positiva de sentimientos implica que tenemos que hacer cambios en nuestra autoestima, en nuestra comunicación, en nuestra comunicación y en nuestra responsabilidad.

Cada cambio tiene infinitas posibilidades. Una vez que comenzamos el proceso de cambio, si seguimos alimentándolo, llegaremos a armonizar más y más con nosotros mismos y con las personas que nos rodean.

Todos podemos cambiar nuestra actitud y aprender nuevas habilidades; lo importante es familiares con ellas y practicarlas. Nuestra autoestima aumenta cuando estamos dispuestos a abrir nuevas posibilidades, para empezar el proceso. Virginia Satir que ella lo llama *cinco libertades*:

1. la libertad de ser y escuchar lo que está aquí, en lugar de lo que debería ser, fue o será.



2. la libertad de decir lo que uno siente y piensa, en lugar de lo que debería sentir y pensar.
3. la libertad de sentir lo que uno siente, en lugar de lo que uno debería sentir.
4. la libertad de pedir lo que uno quiere, en lugar de esperar el permiso para hacerlo.
5. la libertad de correr riesgos por mi propia cuenta, en lugar de elegir sólo lo que es seguro y no arriesgarse.

### Evaluación

Esta reunión permitió que los padres de familia, expresaran sus preocupaciones, sus dudas frente a la educación que adelantan con sus hijos y como en pocas palabras o con una acción, ellos le causan daño a sus propios hijos y además les están enseñando a reprimir sus emociones y sentimientos y a no comunicar de manera clara y sin que se genere discusión una problemática o una situación que no les agrade.

Igualmente se ratifica la falta de preparación de los padres para enfrentar este tipo de situaciones, ya que como ellos mismos lo manifestaron son temas que desconocían e ignoraban la importancia de estos a la hora de conformar un núcleo familiar.

## TALLER No. 6

Nombre: Libertad

Fechas: 23 de febrero de 2006 Escuela Urbana sede B

30 de marzo de 2006 Colegio Pedro Santos

24 de marzo de 2006 Escuela Área Rural

21 de abril de 2006 Familias nuevas seleccionadas

Duración: 1 hora y media

### Objetivo

Determinar el significado de la palabra libertad en relación con los deberes y derechos de las personas.

### Participantes

Padres de familia que conforman la comunidad educativa del Colegio Pedro Santos.

### Recursos

#### *Recursos materiales*

Papelografo o tablero acrílico, hojas blancas, lápices, marcadores, hojas con las instrucciones del ejercicio.

#### *Recursos Físicos*

Aulas de cada una de las escuelas antes relacionadas.

#### *Recursos Humanos*

Padres de familia que conforman la comunidad educativa del Colegio Pedro Santos.

### Horarios

7:00 a 8:30 P.M. Taller con los padres de familia del Colegio, de la Escuela y el Área Rural.

### Procedimiento

#### *Desarrollo de la Actividad*

Con mucha frecuencia oímos hablar de libertad, generalmente no tenemos un concepto preciso de esa palabra, y si no conocemos su significado exacto, podemos abusar de ella y cometer errores que luego van a ser difíciles de reparar.

Es importante ser libre; pero es aun más importante reconocer la libertad de los demás, respetando a los otros, no abusando de la libertad propia.

### Ambientación

#### Dinámica

Se Divide el grupo por parejas, preferiblemente hombres y mujeres. A cada pareja se le reparte el ejercicio que consiste en lo siguiente:

Vamos a suponer que ustedes dos deciden vivir juntos en un apartamento (puede ser por parejas de mujeres u hombres). Cada uno por separado debe hacer una lista de orden jerárquico de lo que considera son los deberes y derechos para convivir con alguien. Una vez finalizada deben comparar las listas e intentar hacer una lista única.

Al terminar, se deben reunir en grupos de cuatro personas y analizar los siguientes puntos:

- ¿Cómo se sintieron haciendo el ejercicio?
- ¿En que área encontraron acuerdos?
- ¿Qué dificultades encontraron para elaborar la lista única?
- ¿Cuál es el significado de libertad?
- ¿Qué elementos son necesarios para construir la verdadera libertad?

Aquí lo importante es poder identificar la claridad que tenemos sobre el concepto de libertad, y consideramos los deberes y derechos como parte fundamental de su ejercicio y disfrute.

Vamos a analizar qué es libertad. Es probablemente que para cada uno de nosotros tenga un significado distinto; veamos entonces en que estamos de acuerdo o en desacuerdo:

- Hacer lo que uno quiera cuando nadie me ve
- No respetar las señales de tránsito para que los demás vean de lo que soy capaz.
- Pensar en el otro aunque no esté de acuerdo con lo que hace.
- Actuar como me dicen los demás y como lo hicieron mis padres, sin pensar en las consecuencias.

- Fumar y beber porque esto hace que mis hijos me respeten.
- No colaborar en la casa, por que soy el hombre de la casa y eso es oficio de mujeres.
- Ver televisión todo el día eso es lo que me gusta.

Comparemos con nuestros compañeros, para poder definir la palabra libertad y según esto determinar que tan libres somos.

### Conceptualizando

La libertad es un valor esencial para todo ser humano, el hecho de ser libres nos permite el desarrollo de la autonomía y el respeto por si mismo. Ser libres significa pensar y actuar en determinadas situaciones con base en nuestro juicio y en lo que consideramos correcto, si no tiene consecuencias adversas para otras personas.

Tener libertad quiere decir poder elegir entre varias opciones, sin desconocer las consecuencias de nuestra elección y asumir cualquiera de los caminos con responsabilidad y con el convencimiento de que mis acciones no van en contra de mi integridad ni de los demás.

Cuando se siguen reglas y normas, se es libre, pues éstas permiten al ser humano poner límite a sus acciones y no sobrepasar los límites de los otros. La libertad es un concepto que debe estar unido al de respeto, pues en la medida en que nos respetamos a nosotros mismos y a los demás podemos considerarnos personas libres. Ser libre significa tomar decisiones propias con base en nuestros valores y no por la presión de los otros.

El abuso de la libertad nos lleva a realizar acciones que no han sido analizadas por las consecuencias negativas que tienen y que nos llevan a cometer errores que solamente nos perjudican a nosotros mismos, a nuestras familias y amigos.

### Retroalimentación

En el grupo analizar en cuales situaciones de nuestra vida no tenemos libertad y en cuales si. Reflexionando sobre los deberes y derechos que cada uno tiene en el contexto de:

- Familia
- Escuela
- Comunidad

Preguntándose ¿hasta que punto el cumplimiento de estos derechos y deberes nos permiten ser libres?

Además en casa hablemos con nuestra familia sobre lo que significa para uno de ellos la palabra libertad y en compañía de ellos elabora una lista de los deberes y derechos para con cada uno de los integrantes de la familia y analiza los acuerdos y desacuerdos que existen, intenten negociar respetando los intereses y necesidades del otro.

### Evaluación

En esta oportunidad los participantes, basados en las actividades realizadas lograron concluir de una manera conciente que también la libertad de los otros y sus decisiones los afectan, ya que no se vive solo, no se está hecho para vivir solo. Parte de lo que se es y de lo que se tiene se les debe a los otros, y que por esta razón es indispensable, aprender a convivir con los demás, pero ante todo respetar su libertad y sus decisiones.

## TALLER No. 7

Nombre: Tomando decisiones

Fechas: 09 de febrero de 2006 Escuela Urbana sede B

30 de marzo de 2006 Colegio Pedro Santos

20 de abril de 2006 Escuela Área Rural

21 de abril de 2006 Familias nuevas seleccionadas

Duración: 1 hora y media

### Objetivo

Aprender la importancia de la toma de decisiones y desarrollar habilidades para el proceso.

### Participantes

Padres de familia que conforman la comunidad educativa del Colegio Pedro Santos.

### Recursos

#### *Recursos materiales*

Ocho bolsas de tela, marcadores y ocho objetos (una fruta, lápiz, un envase una boleta, una tarjeta de crédito etc.).

#### *Recursos Físicos*

Aulas de cada una de las escuelas antes relacionadas.

#### *Recursos Humanos*

Cuarenta y nueve (49) padres de familia que conforman la comunidad educativa del Colegio Pedro Santos.

### Horarios

7:00 a 8:30 P.M. Taller con los padres de familia del Colegio, de la Escuela y el Área Rural.

## Procedimiento

### *Ambientación*

#### *Dinámica*

Se colocan las bolsas de manera de manera que todos puedan observarlas, y se les pide a seis participantes que seleccionen cada una de las bolsas. Una vez elegidas se les piden que se paren en frente de su elección.

Después se les pide a cada uno que explique la razón de su elección, para analizar cada una en caso particular, luego se les aclara que en la mayoría de las veces se toman decisiones sin la información suficiente y que este procedimiento es incorrecto y por lo tanto puede llevar a tomar decisiones equivocadas.

Por eso ahora se pueden tomar bolsas y obtener mayor información del contenido a partir del peso de la bolsa, tamaño, etc., y así elegir una de nuevo para abrirla y descubrir cual fue su elección.

Luego cada uno de los que participó en el ejercicio se reúne en grupo con lo que no participaron, y contestar las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron realizando el ejercicio?
- En el primer momento ¿cuáles fueron las razones que los llevaron a tomar esa decisión?
- En la segunda oportunidad ¿cómo se sintió?
- Se sintió segura o insegura en la elección
- Si hubiera conocido el contenido de las bolsas su decisión hubiera sido al misma.

El ejercicio busca orientar y enfatizar lo importante que es tener suficiente información para llegar a una apropiada toma de decisión, analizando todas las posibles fuentes que puedan afectarla. Muchas veces se toman decisiones por experiencias del pasado propias o de otros, y no como resultado de un verdadero análisis.

## Conceptualizando

¿Qué significa tomar decisiones? Este interrogante se presenta a lo largo de nuestra vida, pero principalmente empieza a tener un gran significado a partir de la adolescencia. Ya que en este momento cuando al parecer, sus decisiones tienen mayor valor en relación con la responsabilidad que estas demandan.

Tomar decisiones significa elegir responsablemente entre una u otra opción y asumir consecuencias de esa decisión, aunque en ocasiones no sea la mas acertada.

Esta toma de decisiones debe hacerse con el mayor conocimiento de lo que se está haciendo; es decir conociendo y evaluando los puntos positivos y negativos de las diferentes opiniones y alternativas.

### *¿Cómo se Toman las Decisiones?*

1. se debe definir el problema al cual se está enfrentando.
2. Analizar cuantas posibilidades existen realmente, es o no de mi competencia.
3. Se debe obtener la suficiente información sobre lo que se va a decidir.
4. Realizar un alista de las posibles soluciones sin juzgar su viabilidad
5. En esta fase se deben determinar las consecuencias de cada una de las soluciones.
6. Estas consecuencias se deben analizar tanto positiva como negativamente; luego se escoge la mejor, se ejecuta y se evalúan los resultados.

### Retroalimentación

Imaginemos varias situaciones en las que se deba tomar una decisión, por ejemplo:

- Mis hijos discuten por un objeto que ambos desean.
- Unos amigos me invitan a tomarme unas cervezas y solo tengo el dinero del mercado para gastarlo.



- Mi esposa decide estudiar y no estoy muy de acuerdo con ello.
- Mi hija mayor tiene un novio que no me simpatiza.

En el grupo de trabajo analicemos como enfrentaríamos esta situación y que papel juegan los integrantes de mi familia en ella.

### Evaluación

En estas actividades, se dio claridad de la importancia de tomar decisiones asertadas, y de la trascendencia que estas pueden tener para las vidas de cada uno, ya que como los participantes lo manifestaron, se depende de las decisiones para tomar el camino que puede hacerle feliz o dejarlo equivocándose por completo. Lo que humaniza y realiza lo más profundo del ser persona es que las decisiones que tomen estén profundamente meditadas, tomadas desde lo profundo de la conciencia y de lo que para cada uno es importante y vital, desde los valores que tiene y en los que se cree.

## TALLER No. 8

Nombre: Clarifico mis valores

Fechas: 30 de marzo de 2006 Escuela Urbana sede B

30 de marzo de 2006 Colegio Pedro Santos

06 de abril de 2006 Escuela Área Rural

21 de abril de 2006 Familias nuevas seleccionadas

Duración: 1 hora y media

### Objetivo

Determinar los valores personales en relación con las creencias y actitudes que tienen los participantes en situaciones de conflicto de alto valor social.

### Participantes

Padres de familia que conforman la comunidad educativa del Colegio Pedro Santos.

### Recursos

#### *Recursos materiales*

Marcadores, grabadora, tarjetas con las palabras.

#### *Recursos Físicos*

Aulas de cada una de las escuelas antes relacionadas.

#### *Recursos Humanos*

Padres de familia que conforman la comunidad educativa del Colegio Pedro Santos.

### Horarios

7:00 a 8:30 P.M. Taller con los padres de familia del Colegio, de la Escuela y el Área Rural.

### Procedimiento

#### *Ambientación*

#### *Dinámica*

Se reparten las tarjetas con las siguientes palabras:

- Aborto
- Drogadicción
- Virginidad
- Alcoholismo
- Sinceridad
- Machismo

A cada uno de los grupos se les asigna una de estas tarjetas, luego pedir a cada grupo que realicen una dramatización o un juego de roles, en los que estas palabras tengan un significado en situación de conflicto y los valores y formas de pensar distintas se ven involucradas.

Una vez representadas las situaciones los grupos de nuevo se reúnen y contestan lo siguiente:

- En el caso de presentarse un embarazo en alguien de mi familia o especialmente en una de mis hijas ¿tengo claridad de lo que esto significa para mí?
- Si mi hijo sus amigos se encuentran en un problema de drogas o alcoholismo, mi actuación se debe limitar a: ¿acompañarlo?, ¿regañarlo?, ¿contarle a alguien? ¿alejar a mis hijos de su compañía para que no se le prendan las malas mañas? Y ¿Por qué?
- Supongamos que me entero que mi hija o su mejor amiga, ha tenido relaciones con su novio como es su actuación: ¿regañarla?, ¿contarle a los padres de su amiga y/o contarle a todo el mundo?, ¿hablar con ella de sexualidad?, ¿sugerirle que busque ayuda profesional?

En el mismo grupo de trabajo discutamos:

- ¿Qué significa clarificar valores?
- ¿Por qué es importante tener claridad sobre las cosas que para cada uno es un valor?

- ¿cosas que me han sucedido, o que le han sucedido a otras personas, me han llevado a reconocer mis valores y en que se diferencian de los de los demás?
- ¿Cuáles son las razones por las que cada uno de nosotros tiene diferentes valores?

## TEMA A DESARROLLAR

### Conceptualizando

Los seres humanos tenemos unos valores, pero en ocasiones no sabemos con exactitud si estamos actuando acertada o erróneamente.

Clarificar los propios valores es un paso importante en la vida, ya que el hecho de saber que pensamos o sentimos frente a una situación de conflicto en particular, nos permitirá tomar decisiones acertadas o evitará que cometamos errores cuando ésta se nos presente.

Una vez que podamos diferenciar entre lo que sentimos, la forma que actuamos y la posición que asumimos frente a un problema en el que están en juego los valores propios, se puede decir que se tiene claridad sobre si mismo. Ya que cuando se tiene claros los valores se puede confrontarlo con los demás (familia, grupo de amigos, comunidad).

Como seres humanos debemos aceptar y comprender que existen estilos de vida diferentes, y por lo tanto, respetarlos. El respeto por los demás es uno de los principales valores de la sociedad; así como también los son la solidaridad y la libertad.

Cada persona tiene una escala de valores propia, la cual, como ya se dijo, se estructura a partir de la experiencia que cada uno vive en los diferentes contextos en los que se mueve. Muchas veces, los valores también surgen de la experiencia de otras personas que están cerca de nosotros.

Los valores son determinados por aquellos elementos que consideramos importantes y que de una u otra forma satisfacen las necesidades y les permiten pertenecer a un grupo social.

#### Retroalimentación

En casa reúnanse con su familia, cuénteles la experiencia y pregúnteles que hubieran hecho en las situaciones trabajadas o en algunas que tengan conocimientos todos o que pasan a nivel nacional, como hubiera sido su actuación, pensamiento y posición personal.

#### Evaluación

En esta oportunidad los asistentes participaron de una manera activa y dinámica, concluyendo que así como los niños necesitan ser guiados académicamente, también deben ser educados en los valores de una sociedad civil: cómo respetar a los demás, cómo ser honestos y cómo asumir responsabilidad por las decisiones que se toman a lo largo de la vida.

Destacaron la importancia de que los padres hablen con los niños sobre la trascendencia de los valores, las normas, las reglas; que conversen sobre los derechos y las obligaciones que tienen como miembros de una sociedad; y que establezcan, juntos, los derechos de que gozan y las obligaciones que deben cumplir en el ámbito del hogar. Asimismo manifestaron que en las palabras y en los hechos, los padres juegan un papel fundamental a la hora de enseñar a sus hijos a distinguir entre lo correcto y lo no correcto; por lo tanto, concluyeron que deben ayudar a sus hijos a calcular las consecuencias de las acciones que se realizan.

## ARTICULOS SEMANALES

Como complemento al trabajo realizado con las familias seleccionadas para la ejecución de este proyecto, se elaboraron una serie de artículos alusivos a los temas tratados en cada sesión.

Estos artículos se publicaron en las carteleras ubicadas en las diferentes instituciones existentes en el municipio, es decir en la personería, la policía, el colegio Pedro Santos y su sede B; labor que se realizó con el firme propósito de que las personas que no se encontraban vinculadas al programa se enteraran de los temas que se trabajaron en las diversas actividades, y de esta manera se prestara una orientación indirecta a toda la población a través de los tips que allí se publicaron, los cuales estaban encaminados a reforzar la sana y asertiva convivencia tanto al interior de los hogares como en la comunidad en general.

Los citados artículos se presentan a continuación.

### Artículo No. 1

Fecha: 22 de septiembre de 2005

#### MANDAMIENTOS DEL DOCENTE

1. Recuerde que usted es referente de ese niño para toda la vida.
2. Brinde amor y aceptación incondicional.
3. Evita juzgar y/o calificar las acciones de sus alumnos.
4. Promueva la comunicación, la escucha y la observación.
5. Tenga en cuenta su responsabilidad en lo que hace y el como lo hace.
6. Cree redes de apoyo social (padres, comunidad, alumnos, etc.) para fortalecer su labor y el aprendizaje de los alumnos.
7. Dele la oportunidad a cada uno de sus alumnos de tener experiencia de éxito.
8. Remodifique su manera de evaluar, tenga en cuenta que se aprende más mas del error corregido que de las respuestas correctas.
9. Aprenda a reconocer sus habilidades y deficiencias y permita que su alumno aprenda a reconocerlas.

10. Fomente límites y reglas que usted pueda cumplir sin violar la libertad y los derechos de cada uno de sus alumnos.
11. Establezca la diferencia entre pasivo y activo entre autoridad y límites y aplíquelo a su labor.
12. Recuerde que el cambio no se da de solo buenas intenciones.
13. El proceso de aprender, transformar, construir, es una tarea ardua y constante.
14. Al quitar la autoestima de un alumno estamos encaminándolo para la búsqueda del pesimismo y la inutilidad.
15. Lo importante no es que el alumno sepa que está equivocado o no, lo importante es que sepa porque está equivocado.
16. Al alumno no se le castiga por lo que hace sino porque lo hace.
17. Vea a sus alumnos como un todo a partir de la unión de las partes: cognitiva, afectiva, cultural, motivacional, ambiental etc.
18. El educador propone y no impone, él está cuando se le necesite si no se aleja.
19. Corrija el **HACER** y no el **SER**, una cosa es decir tu eres bruto, tu no eres inteligente y otra cosa es decir en esta actividad estas actuando poco inteligente.
20. Vea al ser humano como un sujeto que se modifica, se transforma, se construye y que en sus manos está que ese proceso se de.
21. Tenga en cuenta la individualidad y las diferencias de cada ser humano.
22. Su labor debe estar comprometida completamente con el amar para que pueda generar cambio.
23. Halaga sentir a su alumno que es importante en todos los sistemas a los que pertenece.
24. Dile ¡TU PUEDES! Hoy no lo lograste pero mañana si practicas lo lograras.
25. No le todos los conocimientos, muéstrole el camino y permita que el mismo lo encuentre.
26. Recuerde que cuando el niño no sabe caminar sobre piedras, no hay que quitárselas, hay que ponerle más pero apoyarlo a continuar.

27. Nunca desista en su labor, en su búsqueda de cambio y transformación.
28. Cree distractores que le generen conflicto en el aprendizaje permitiendo la búsqueda de la respuesta correcta y el porque su decisión.
29. A diario confróntese en la labor que realiza y pregúntese ¿Qué haré ahora?
30. Al elaborar una clase parta de los intereses de los niños y no de sus intereses preconcebidos.
31. Confié de manera ciega y permanente que sus alumnos están en condiciones de aprender.

## Artículo No. 2

Fecha: 19 de octubre de 2005

MUERE LENTAMENTE...

Quien no lee,

quien no escucha música,

quien no halla encanto en sí mismo.

Muere lentamente

quien destruye su amor propio;

quien no se deja ayudar.

Muere lentamente

quien se transforma en esclavo del hábito,

repitiendo todos los días los mismos senderos;

quien no cambia de rutina,

no se arriesga a vestir un nuevo color



o no conversa con quien desconoce.

Muere lentamente

quien evita una pasión

y su remolino de emociones;

aquellas que rescatan el brillo de los ojos

y los corazones decaídos.

Muere lentamente

quien no cambia la vida cuando está insatisfecho

con su trabajo, o su amor;

quien no arriesga lo seguro por lo incierto

para ir tras de un sueño;

quien no se permite,

por lo menos una vez en la vida,

huir de los consejos sensatos...

¡ Vive hoy !

¡ Arriesga hoy !

¡ Haz hoy !

¡ No te dejes morir lentamente !

**! NO TE OLVIDES DE SER FELIZ !**

Texto de Pablo Neruda.

### Artículo No. 3

Fecha: 08 de noviembre de 2005

## RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Los conflictos se generan porque las personas en ocasiones, debe actuar frente a una misma situación y al hacerlo chocan. Ya se porque cada quien ve el problemas de forma diferente o porque tiene intereses o necesidades diferentes. Por el contrario, al entrar en conflicto pueden salir ideas, soluciones y respuestas que favorezcan a las personas involucradas.

## ALTERNATIVAS PACIFICAS DE SOLUCIONAR CONFLICTOS

### La Conciliación

Cuando las partes tiene diferencias un tercero neutral les ayuda para que encuentren solución.

### Arbitramento

Las partes se someten a decisión arbitral, cediendo sus derechos a la rama judicial.

### La Amigable Composición

Es cuando las partes mediante un contrato, acuerdan someterse a la decisión de los amigables componedores, escogidos por ellos mismos.

### Negociación Directa

Forma de terminación anormal del proceso, transando las diferencias extrajudiciales.

### La Negociación Colectiva

Es la etapa previa al arbitramento en los conflictos colectivos del trabajo.

Artículo No. 4

Fecha: Enero 16 de 2006

“HAZME UN TELEVISOR”: ORACIÓN DE UN NIÑO

Señor, no quiero pedirte nada especial ni difícil, como hacen otros niños. Hoy quiero pedirte un gran favor sin que se den cuenta mis padres. Conviérteme en un **“televisor”** para que mis padres me cuiden como cuidan al televisor, para que me miren con el mismo interés con que mi madre mira su novela favorita o mi padre los deportes; quiero hablar como esos hombres de la tele porque, cuando hablan, toda mi familia calla para escucharlos.

Deseo ver a mi madre dar suspiros delante de mí, como lo hace cuando ve los trajes de última moda. Quisiera que mi padre se riera conmigo, como lo hace con algún humorista; que me creyeran cuando les cuento algo, como creen a la tele y dicen. ¡Es cierto, lo vi por la tele!

Quiero ser **“un televisor”** para ser el rey de la casa, para ser el centro de atención, para ocupar el lugar donde todas las miradas se dirijan a mí.

Quisiera que mis padres se preocuparan por mí, como se preocupan cuando el televisor comienza a fallar: llaman al técnico inmediatamente.

Quisiera acompañar a mi madre cuando se siente sola., cuando se siente triste. Me gustaría tener tiempo para estar con ella, como ella saca tiempo para la televisión.

Quisiera ser **“un televisor”** para ser amigo de mis padres y la persona más importante para ellos.

***¡Oh padre celestial! Si tan sólo me cambiaras en “un televisor”, entonces yo tendría padres otra vez y podría sentirme feliz. Por favor, Padre, hazme “un televisor”. Amén.***

Artículo No. 5

Fecha: 20 de Febrero de 2006

DECÁLOGO DEL 2006

- 1 – REGALAR una sonrisa cada día. Con ella te sentirás feliz vos y quien la reciba.
- 2 – SOÑAR y VOLAR, aunque nuestros pies toquen la tierra.
- 3 – LLORAR cuando una nostalgia o tristeza, te lo pida. Una lágrima no es debilidad, ayuda a recuperar una sonrisa.
- 4 – PERDONAR tus propios tropiezos y de los demás. Lo importante es darte y dar la posibilidad de pararse y volver a caminar.
- 5 – INTENTAR todo lo que sientas latir en tu corazón y en tu alma. Confiado que te hará feliz.
- 6 – VALORAR los pequeños como los grandes regalos que te dé la vida. Juntos llenarán tu corazón de felicidad.
- 7 – GUARDAR cada enseñanza recibida, cada afecto compartido, Como tesoro que por siempre te harán sentir vivo.
- 8 – DESCARTAR aquello que pueda hacerte daño o sepas que no tiene sentido.
- 9 – RESCATAR todo lo que te permita crecer y ser feliz en familia y con amigos.
- 10 – COMPARTIR con todos los que te rodean, lo mejor de vos y sentir que vale la pena creer, soñar y vivir por un mundo mejor.

## Artículo No. 6

Fecha: 06 de marzo de 2006

### COMUNICAR ES UN INTERCAMBIO.....

La comunicación equitativa tiene en cuenta la manera como nuestros hábitos y pensamientos se intercambian asertivamente, incluyendo las jerarquías en que se organiza determinado grupo.

#### Principios y Ayudas Para Una Comunicación Equitativa

- Se busca la discusión, no la ruptura.
- La comunicación tiene como finalidad establecer acuerdos.
- La comunicación debe ser guiada por argumentos.
- Toda participación verbal debe incluir afirmaciones verdaderas.
- Todas las personas tienen igual derecho a participar.
- Los hablantes deben estar dispuestos a expresar sus sentimientos.
- Los participantes no manipulan con los sentimientos.
- La comunicación debe adoptar una constructiva conversación.
- La comunicación debe buscar el acuerdo no la victoria.
- La comunicación debe evitar la agresión simbólica.
- La comunicación es un espacio de tolerancia

Artículo No. 7

Fecha: 13 de marzo de 2006

MANDAMIENTOS PARA VIVIR EN ARMONIA

1. Abraze mucho, bese mas y ria, ya que la vida es alegría.
2. Pida! Siempre habrá alguien que le dará lo que está precisando....
3. Despejese de lo que ya paso. Quien vive del pasado es un museo con patas.
4. Perdonese por sus Burradas y Fracasos.
5. Siempre rece para agradecer. Ud,ya recibio mas que lo suficiente para crecer y ser feliz.
6. No pierda tiempo en discusiones inútiles. En vez de gritar, cante una cancion,  
tome un baño frio, de una vuelta en bicicleta en el parque, o asista al cine con un buen cucurucho de maiz inflado.
7. Cuide de si mismo como se estuviera cuidando a su mejor amigo.
8. Exprese su individualidad....cambie algo de si mismo todos los dias.
9. Hable con alguien y entre en contacto con aquellas personas que hace tiempo  
no ve.
10. Haga lo que siempre quiso hacer, y no lo hizo por vergüenza...
11. Crea en el Amor.
12. Sepa que muchas veces la felicidad de quien está a su lado depende de su felicidad.

SEA SIEMPRE MUY FELIZ!!!

Otra de las actividades realizadas para reforzar los temas vistos en los talleres trabajados con las familias, que conformaron el proyecto “Afecto la mejor cura contra el maltrato”, fue la recopilación de una serie de mensajes cortos que reforzaban las temáticas trabajadas y que le enseñaban a cada uno de los padres mejores estrategias para su labor educadora en el hogar y su vida en comunidad. Estos mensajes fueron entregados a los participantes en una carpeta a manera de colección.

Los mensajes son los siguientes:

### PAPI, DEVUÉLVEME MIS MANITAS

Anónimo

Un hombre se encontraba desesperado por su situación financiera, lleno de deudas debido a su reciente separación. Los problemas lo agobiaron tanto que ni tiempo le dedicaba a su pequeña hija de solo tres años.

Un día su hija se encontraba en el garaje de la casa y en medio de su inocencia, tomó una pequeña navaja y rayó las puertas del vehículo que era la posesión más valiosa que tenía su padre.

El hombre al darse cuenta enfureció tanto que reaccionó violentamente y golpeó brutalmente las manitas de la niña hasta el punto de casi desangrarla....

El hombre se detuvo demasiado tarde; al ver a su hija sangrando no le quedó más remedio que subirla rápidamente al deteriorado auto y llevarla de urgencias al hospital más cercano.....

Los médicos hicieron todo lo posible, pero una terrible infección atacó las manitas de la niña y tuvieron que amputárselas.

Meses después cuando el padre totalmente arrepentido salió de la clínica con la niña. Cuando llegaron a casa, su pequeña hija con una voz inocente y tierna le dijo:

**Papi cuando me vuelvan a salir las manitas, prometo no volver a rayar tu auto.**

## COMUNICAR ES UN INTERCAMBIO.....

La comunicación equitativa tiene en cuenta la manera como nuestros hábitos y pensamientos se intercambian asertivamente, incluyendo las jerarquías en que se organiza determinado grupo.

### PRINCIPIOS Y AYUDAS PARA UNA COMUNICACIÓN EQUITATIVA

- Se busca la discusión, no la ruptura.
- La comunicación tiene como finalidad establecer acuerdos.
- La comunicación debe ser guiada por argumentos.
- Toda participación verbal debe incluir afirmaciones verdaderas.
- Todas las personas tienen igual derecho a participar.
- Los hablantes deben estar dispuestos a expresar sus sentimientos.
- Los participantes no manipulan con los sentimientos.
- La comunicación debe adoptar una constructiva conversación.
- La comunicación debe buscar el acuerdo no la victoria.
- La comunicación debe evitar la agresión simbólica.
- La comunicación es un espacio de tolerancia



## RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Los conflictos se generan porque las personas en ocasiones, debe actuar frente a una misma situación y al hacerlo chocan. Ya se porque cada quien ve el problemas de forma diferente o porque tiene intereses o necesidades diferentes. Por el contrario, al entrar en conflicto pueden salir ideas, soluciones y respuestas que favorezcan a las personas involucradas.

### ALTERNATIVAS PACIFICAS DE SOLUCIONAR CONFLICTOS

#### La Conciliación

Cuando las partes tienen diferencias un tercero neutral les ayuda para que encuentren solución.

#### Arbitramento

Las partes se someten a decisión arbitral, cediendo sus derechos a la rama judicial.

#### La Amigable Composición

Es cuando las partes mediante un contrato, acuerdan someterse a la decisión de los amigables componedores, escogidos por ellos mismos.

#### Negociación Directa

Forma de terminación anormal del proceso, transando las diferencias extrajudiciales.

#### La Negociación Colectiva

Es la etapa previa al arbitramento en los conflictos colectivos del trabajo.

## TODOS LOS DIAS Y SIEMPRE

- Dígale a sus hijos cuánto los ama.
- No grite, ni utilice el castigo físico
- No descalifique a nadie
- Resuelva conflictos en forma pacífica, sin violencia.
- Enseñe con amor y respeto a todos los niños
- Póngase en el lugar del otro.
- Transforme sus pensamientos violentos en acciones de afecto, veras como cambia todo a tu alrededor.
- Solo use las armas de la RAZON Y EL AFECTO.

## A MI HIJO

Siempre, en la mañana, voy a sonreír cuando vea tu rostro y a reír cuando tenga ganas de llorar. Siempre, en la mañana, voy a dejarte escoger la ropa que te vas a poner, voy a sonreír y a decirte que te queda perfecta; solo por hoy, pediré un día de descanso, ó vacaciones, para llevarte al parque a jugar. Solo por hoy, al mediodía, voy a dejar los platos en la cocina y voy a dejarte que me enseñes como armar un rompecabezas.

Solo por hoy, en la tarde, voy a desconectar el teléfono y a apagar la computadora, para sentarme junto a ti en el jardín para hacer burbujas de jabón. Solo por esta tarde, no voy a reclamarte ni siquiera a murmurar, cuando tu grites y llores cuando pase el carro de los helados, y voy a salir contigo a comprarte uno.

Solo por esta tarde, no voy a preocuparme sobre que va a ser de ti cuando crezcas y voy a pensar otra vez en todas las decisiones que haya hecho acerca

de ti. Solo por esta tarde, te estrecharé en mis brazos y te contare una historia acerca de cuando tú naciste y sobre lo mucho que te quiero.

Solo por esta noche, te dejaré salpicar en la tina y no me voy a enojar. Solo por esta noche, te dejaré despierto hasta tarde, mientras nos sentamos en el porche a contar las estrellas.

Solo por esta noche, cuando pase mis dedos entre tu cabello mientras rezas, simplemente daré gracias a Dios por el mayor regalo que he recibido.

Y hoy voy a pensar en las madres y en los padres que están ahora buscando a sus hijos extraviados; las madres y padres que visitan a sus hijos en sus tumbas en lugar de sus camas, y en las madres y padres que están en los hospitales mirando sufrir a sus hijos, gritando por dentro por no poder hacer nada mas.

Y cuando te dé un beso de buenas noches te voy a estrechar un poco más fuerte y un poco más de tiempo. Así, agradeceré a Dios por ti y no le pediré nada, excepto, un día más. "UN DIA MAS PARA GOZARME LA DICHA DE QUE SEAS MI HIJO."

#### *DECÁLOGO DEL 2006*

1 – REGALAR una sonrisa cada día. Con ella te sentirás feliz vos y quien la reciba.

2 – SOÑAR y VOLAR, aunque nuestros pies toquen la tierra.

3 – LLORAR cuando una nostalgia o tristeza, te lo pida. Una lágrima no es debilidad, ayuda a recuperar una sonrisa.

4 – PERDONAR tus propios tropiezos y de los demás. Lo importante es darte y dar la posibilidad de pararse y volver a caminar.

5 – INTENTAR todo lo que sientas latir en tu corazón y en tu alma. Confiado que te hará feliz.

6 – VALORAR los pequeños como los grandes regalos que te dé la vida. Juntos llenarán tu corazón de felicidad.

7 – GUARDAR cada enseñanza recibida, cada afecto compartido, Como tesoro que por siempre te harán sentir vivo.

8 – DESCARTAR aquello que pueda hacerte daño o sepas que no tiene sentido.

9 – RESCATAR todo lo que te permita crecer y ser feliz en familia y con amigos.

10 – COMPARTIR con todos los que te rodean, lo mejor de vos y sentir que vale la pena creer, soñar y vivir por un mundo mejor.

### *ES BUENO*

Es bueno saber que hay hombres de ciencia,

es bueno saber lo que tenemos que hacer,

pero es mejor hacer lo que debemos hacer

es bueno hacer planes y fijarse un propósito,

pero es mejor llevarlos a cabo

es bueno desear el éxito pero es mejor realizar las cosas necesarias para lograrlo

es bueno hacer promesas pero es mejor cumplirlas

es bueno tener dignidad pero es mejor no pisar la de otros

es bueno tenerlo todo pero es mejor compartir con el que no tiene nada

es bueno saberse amado y comprendido

pero es mejor amar y comprender a los demás

es bueno procurar no fracasar

pero es mejor ayudar al fracasado es bueno buscar la verdad

pero es mejor hablar siempre con ella o el es bueno tener fe,

pero es mejor sembrarla en los que aun no conocen a dios para que te ayuden!

**PERO HAZLO YA PORQUE EL TIEMPO PASA!**

### **ES MARAVILLOSO**

Es maravilloso, Señor, mis brazos perfectos, cuando hay tantos mutilados; mis ojos perfectos, cuando tantos no tienen luz; mi voz que canta, cuando otras se enmudecen; mis manos que trabajan, cuando otras mendigan.

Es maravilloso poder regresar a casa cuando hay tantos que no tienen a dónde regresar; es maravilloso poder sonreír, amar, soñar y vivir; cuando hay tantos que lloran, odian, y viven en una pesadilla.

Es maravilloso, tener a Dios para creer cuándo hay muchos, que no poseen este consuelo.

Es maravilloso, sobre todo Señor, tener tan poco que pedir... ¡y tanto que agradecer!

### GRACIAS

Aunque me tape los oídos con la almohada; y gruña de rabia cuando suena el despertador.

gracias a Dios que puedo oír; hay muchos que son sordos.

Aunque cierre los ojos cuando, al despertar, el sol entre en mi habitación. . .

Gracias a Dios que puedo ver; hay muchos que son ciegos

Aunque me pese levantarme y salir de la cama . . .

gracias a Dios que tengo fuerzas para hacerlo; hay muchos postrados que no pueden.

Aunque discuta cuando no encuentro mis cosas en su lugar

porque los niños desordenaron todo . . . gracias a Dios que tengo familia.

Hay muchos solitarios.

Aunque la comida no estuvo tan buena; y el desayuno fue peor. . .gracias a Dios que tengo alimentos; hay muchos que pasan hambre.

Aunque no esté conforme con la vida, discuta conmigo mismo y tenga muchos motivos para quejarme . . .

¡GRACIAS A DIOS POR LA VIDA!

### HACER EL AMOR

Hacer el amor es caminar juntos en familia por la vida, superando los obstáculos que la misma vida les pueda presentar, es crecer juntos espiritual e intelectualmente, evolucionar unidos, fortalecer los lazos en común con esos pequeños detalles que algunas veces nos parecen tontos e insignificantes, pero que sin embargo son tan importantes para evitar la rutina que es la más cruel enemiga del amor.

## LA ALEGRIA

Tu tristeza disminuye cuando la compartes;

tu alegría compartida crece.

Si te parece que es tan importante vivir en la alegría,

¿qué haces para que los otros estén contentos?

No caigas en el error de afligirte siempre por lo que

te falta, sin permitirte gozar de lo que tienes.

Quizás descubras de veras la alegría cuando hayas hecho feliz a otro.

Cuando tengas de verdad razones para estar triste, vive tu tristeza.

No la cubras con una mueca de alegría

La alegría se parece a las mariposas: si las persigues, huyen y si las olvidas, se posan en tu hombro.

La alegría correrá como un arroyo mientras no dejes secar su fuente que es el amor.

Naciste sabiendo llorar. Lentamente aprendiste sonreír. Como si la vida fuera un camino hacia la alegría...

Al nacer lloraste solo y tu primera sonrisa fue al descubrir el amor en una mirada y en una caricia. ¡La alegría tiene que ver con el amor!

## MANDAMIENTOS PARA VIVIR EN ARMONIA

1. Abrace mucho, bese mas y ria, ya que la vida es alegría.
2. Pida! Siempre habrá alguien que le dará lo que está precisando....
3. Despejese de lo que ya paso. Quien vive del pasado es un museo con patas.
4. Perdonese por sus Burradas y Fracasos.
5. Siempre rece para agradecer. Ud,ya recibio mas que lo suficiente para crecer y ser feliz.
6. No pierda tiempo en discusiones inútiles. En vez de gritar, cante una cancion,

tome un baño frío, de una vuelta en bicicleta en el parque, o asista al cine con un buen cucurucho de maíz inflado.

7. Cuide de si mismo como se estuviera cuidando a su mejor amigo.
8. Exprese su individualidad....cambie algo de si mismo todos los días.
9. Hable con alguien y entre en contacto con aquellas personas que hace tiempo no ve.
10. Haga lo que siempre quiso hacer, y no lo hizo por vergüenza...
11. Crea en el Amor.
12. Sepa que muchas veces la felicidad de quien está a su lado depende de su felicidad.

**SEA SIEMPRE MUY FELIZ!!!**

**¡RECIBI FLORES HOY!**

No es mi cumpleaños o ningún otro día especial, anoche tuvimos nuestro primer disgusto y él me dijo muchas cosas crueles que en verdad me ofendieron. Pero se que está arrepentido y no las dijo en serio, porque él me mandó flores hoy.

No es nuestro aniversario o ningún otro día especial, anoche me lanzó contra la pared y comenzó ahorcarme parecía una pesadilla, pero de las pesadilla despiertas. Me levanté esta mañana adolorida y con golpes y moretones en todos los lados, pero se que esta arrepentido y no las dijo en serio, porque él me mandó flores hoy.

Y no es el día del amor y la amistad o ningún otro día especial, anoche él me golpeo y amenazó con matarme; ni el maquillaje, ni las mangas largas podían esconder las cortadas y golpes que me ocasionó esta vez. No pude ir al trabajo hoy porque no quería que se dieran cuenta, pero se que está arrepentido y no lo hizo en serio, porque el me mando flores hoy.

Y no era el día de las madres o ningún otro día especial, anoche el me volvió a pegar, pero esta vez fue mucho peor. Si puedo dejarlo. ¿Qué voy a hacer? ¿Cómo podría yo sola sacar adelante a mis hijos? ¿Qué pasaría si nos falta el dinero?. Le tengo tanto miedo pero dependo tanto de él que temo dejarlo. Pero se que esta arrepentido, porque él me mandó flores hoy.

Hoy es un día muy especial: **¡ES EL DIA DE MI FUNERAL!** Anoche logró matarme, porque me golpeó hasta morir. Si por lo menos hubiera tenido el valor y la fortaleza de dejarlo, si hubiera aceptado la ayuda. **HOY NO HUBIERA RECIBIDO FLORES. ¿Qué será de la vida de mis hijos?**

*A MIS PADRES.....*

Siempre, en la mañana, voy a sonreír cuando vea tu rostro y a reír cuando tenga ganas de llorar. Siempre, en la mañana, voy a dejarte escoger la ropa que me voy a poner y aunque no la acepte, voy a sonreír y a decirte que me queda perfecta; solo por hoy, tomaré un día de descanso de mis vacaciones, para invitarte al parque a jugar.

Solo por hoy, al mediodía, voy a lavar los platos que estén en la cocina y voy a dejarte que me cuentes una historia, que me cuentes si eres feliz, o te voy a enseñar a chatear en el Messenger.

Solo por hoy, en la tarde, voy a desconectar el teléfono y a apagar la computadora, para sentarme junto a ti en el jardín y preguntarte ¿qué te haría feliz? e ir juntos a lograrlo.

Solo por esta tarde, no voy a reclamarte ni siquiera a murmurar, cuando tu grites y llores y cuando pase el carro de los helados voy a salir contigo a comprarte uno.

Solo por esta tarde, no voy a preocuparme sobre que va a ser de ti, que ya estas más viejo y cada día más gruñón, voy a aceptar tus decisiones y te voy a decir lo mucho que te quiero.

Solo por esta tarde, te estrecharé en mis brazos y pediré que me cuentes una historia te preguntare que sentiste cuando nací y te diré lo mucho que te quiero.

Solo por esta noche, no me voy a enojar. Solo por esta noche, me quedaré despierto hasta tarde, mientras nos sentamos en el jardín a contar las estrellas.

Solo por esta noche, cuando pase mis dedos entre tu cabello, mientras rezas, simplemente daré gracias a Dios por el mayor regalo que he recibido.



Y hoy voy a pensar en las madres y en los padres que están ahora en una tumba y que sus hijos van con lágrimas a buscarlos, por los padres extraviados; por los madres y padres que visitan a sus hijos en sus tumbas en lugar de sus camas, y en las madres y padres que están en los hospitales sufriendo una enfermedad y sus hijos gritando por dentro por no poder hacer nada mas. Por los padres que dejaron sus hijos en adopción sin asumir la responsabilidad que tu si asumiste.

Y cuando te dé un beso de buenas noches te voy a estrechar un poco más fuerte y un poco más de tiempo. Así, agradeceré a Dios por ti y no le pediré nada, excepto, un día más.

UN DIA MÁS PARA GOZARME LA DICHA DE QUE SEAS MI PADRE, MI  
MADRE.

Asimismo, y como complemento a las actividades se les hizo entrega a los participantes, de un lazo tipo manilla con mensajes, que permitieran constantemente el recuerdo de sus conductas o comportamientos, teniendo en cuenta que deberían portar dicha manilla periódicamente. Los mensajes eran.

- SI AL AFECTO
- SI AL BUEN TRATO
- LA VIDA ES ALEGRIA
- CREO EN EL AMOR

(Ver anexo 5)

De esta manera, y durante el desarrollo de todas y cada una de las actividades se reforzó continuamente los comportamientos y acciones que se pretendían alcanzar con la ejecución del proyecto “Afecto la mejor cura contra el maltrato”.

Finalmente y como actividad para revisar los resultados obtenidos con base en el trabajo y/o tratamiento aplicado a través de las labores descritas anteriormente,

se aplicó a las mismas familias que iniciaron el proyecto, el instrumento para detectar los niveles de maltrato; y de esta forma observar los cambios que se produjeron. En esta aplicación se evidencia la disminución en los niveles de maltrato que se presentaban en primera instancia, ya que se observa en las respuestas de muchos de los encuestados, mejores canales de comunicación y de expresión de sentimientos a la vez que en ellos no se utiliza la amenaza, el control económico y el maltrato físico. De igual manera aun, una parte de la población continúa vivenciando las problemáticas ya mencionadas anteriormente sin que se observen cambios notables, especialmente en lo que respecta: al respeto por la persona en sus características personales, en la expresión de sentimientos, la comunicación y la utilización de las amenazas y el maltrato físico. (Ver tabla No. 4)

## CONCLUSIONES

- En esta comunidad de Pinchote y más específicamente con la población seleccionada del área urbana y rural, se evidencia la falta de preparación y conocimiento para aprender a educar a los hijos o comunicarse asertivamente, son personas que son maltratadas y maltratantes, sin darse cuenta de ello, es así como se continúa con una cadena de nunca acabar: primero padres que fueron maltratados en su hogar, luego ellos formaron su hogar y son maltratantes y educan con violencia, y luego sus hijos al llegar a la edad escolar continúan el proceso con sus compañeros, los docentes y en general con la comunidad que los rodea.
- Frente a los hijos de estas familias, son niños y jóvenes, que solucionan conflictos y se comunican de manera inadecuada, son personas con altos índices de agresividad y poca tolerancia a la frustración, su manera más común de solucionar una situación adversa es gritando y golpeando a sus compañeros, para después cuando una figura de autoridad les llama la atención, romper en llanto.
- Es así como se generan nuevas pautas de comportamiento, de comunicación, de resolución de conflictos, de convivencia y hasta de expresión de sentimientos, de afecto y amor, que hace que cada uno de sus participantes asuma estas actitudes como medios eficaces para educar y expresarse.
- De igual manera se evidencia a nivel escolar y más especialmente en lo que respecta a como se imparte la educación, en las diferentes sedes del colegio Pedro Santos, elevados índices de maltrato, subestimación y poca asertividad en la comunicación, en la tríada: docente-alumno-padre de familia, agravando aun más el problema y reforzando conductas que en el hogar y en la comunidad son vistas como comunes.

- En este trabajo adelantado es muy corriente encontrarse con personas que al orientarlos sobre los tipos de maltrato, las maneras o acciones que lo generan y sus posibles consecuencias, acepten que son partícipes de este tipo de acciones a diario sin siquiera sospechar que es algo tan desastroso para sus vidas y las de sus hijos y que es ahí donde se radican tantos llamados de atención por parte de los docentes.
- Finalmente, existen casos donde personas que son objeto de maltrato desconocen los pasos a seguir o las autoridades que pueden atender su caso en particular.

## SUGERENCIAS

- Se sugiere un trabajo especializado de sensibilización con los docentes sobre la importancia e influencia de sus comportamientos y enseñanzas, en el trabajo con la comunidad escolar, ya que es aquí donde se dan pasos para el inicio del aprendizaje de nuevas actitudes.
- Mantener y permitir el buen funcionamiento del aula de apoyo, creada también como parte de un proyecto social; para que esta continúe fortaleciéndose con profesionales (terapeuta ocupacional, psicólogo, fonoaudióloga, entre otros) que permitan el apoyo al niño en sus dificultades, sin que llegue a ser objeto de maltrato.
- Crear una escuela de padres, donde los estos se comprometan de una manera seria y responsable a asistir a las reuniones, y se trabajen temáticas que los oriente en como resolver un conflicto de manera adecuada, como expresar sentimientos, que hacer con un niño agresivo, como asesorar las tareas sin maltratar entre otros temas.
- Que las instituciones que se encargan de salvaguardar los derechos de la comunidad emprendan mas campañas psicosociales, que le permita a la comunidad en general informarse y aprender nuevas estrategias para afrontar la vida.
- Mejorar los canales de comunicación y resolución de conflictos en la tríada: docente-alumno-padres de familia, de manera que les permita a todas las partes solucionar sus adversidades sin que se vean afectados o maltratados.

## REFERENCIAS

- Psicología Social de la Salud, (NF) julio 14 de 2003, [www.psicologiacientifica.com](http://www.psicologiacientifica.com).
- Psicología social de la salud mental, (NF) julio 14 de 2005, [www.psicologiasocial.com](http://www.psicologiasocial.com).
- Trejo Martínez, Janhil Aurora, Violencia Intrafamiliar.
- Lineamientos para la acción en la salud mental, (NF) [www.scn.org.co](http://www.scn.org.co).  
Julio 14 de 2005.
- El afecto Necesidad primaria en el ser humano, (NF) [www.asociacióndelafecto](http://www.asociacióndelafecto), julio 14 de 2005.
- José María León, Psicología Social, Editorial Mc Graw Hill, 2003.
- Francisco Gil Rodríguez, Psicología de los grupos, Estudio de los grupos en psicología Social, paginas 279 a 317, 2003.

# ANEXOS

ANEXO 1

# Afecto

*La mejor arma contra el maltrato...*

Por que la vida, es el tiempo que Dios te ha dado para construir tu felicidad y la de los tuyos!

**Cómo aprender a dar y a recibir afecto:**

- Esstando que el amor se ve, pero se puede sentir.
- Esstando el respeto por las cosas simples y por la naturaleza.
- Esstando a escuchar y brindando una caricia.
- Esstando a querer y respetar a los demás. En seriedad a perdonar, excusar y saber olvidar.
- Haciendo que los demás se sientan importantes, alabando con sinceridad sus logros.
- Corrigiendo con cariño y en el momento oportuno. Utilizando como herramienta el amor.
- Mas que dinero, regalos y comida, les seres humanos necesitan amor, comprensión y aceptación.
- Todos las personas tienen derecho a la ternura, el aprecio sincero, el cariño, a dar y a recibir afecto

ALCALDIA MUNICIPAL RESOLVERA PACUITA Compromiso... La gente. Email: [alcalde@pacuita.gov.co](mailto:alcalde@pacuita.gov.co)

RED DE APOYO PSICOLÓGICO

## ¿Que es el maltrato?

Son todas aquellas faltas de cuidado, atención y amor que afectan la salud física o mental de las personas.

## Tipos de maltrato

**Físico:** incluye acciones como golpear, empujar, abofetear, quemar, utilizar restricciones físicas.

**Psicológico.** Uso de amenazas, aislamiento, ignorancia y no dejar tomar decisiones.

**Económico.** Uso sin autorización de dinero o propiedades pertenecientes a otra persona.

**Abuso sexual.** Todo acto de tipo sexual con o sin contacto, realizado a la fuerza, mediante engaños o sobornos.

## Consecuencias

**A nivel físico**

- Moretones
- Fracturas
- Quemaduras
- Heridas

**A nivel psicológico**

- Miedo inexplicable
- Ansiedad
- Depresión
- Poca comunicación
- Indecisión para hablar abiertamente

**A nivel social**

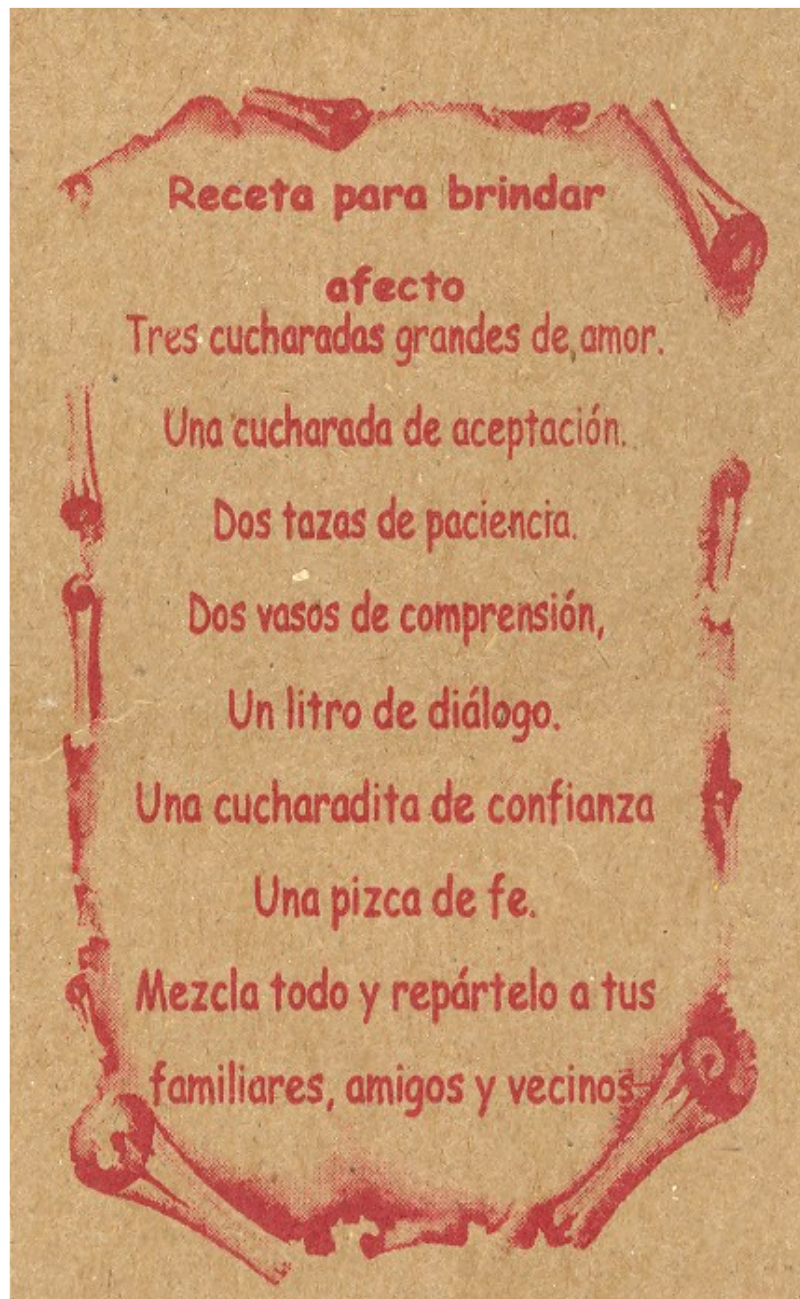
- Expresión de emociones negativas (ira, rechazo)
- Conductas agresivas ante las dificultades
- Rabia
- Frustración

**EVITEMOS EL MALTRATO. BRINDANDO AFECTO**

Afecto es un lazo emocional entre dos personas, que permanece a través del tiempo, que les provee de comprensión, diálogo, caricias y apoyo: La carencia de afecto durante la vida de un ser humano puede tener consecuencias desastrosas para su futuro psicológico, impidiéndole llegar a ser una persona con una adecuada capacidad de relación con su pareja y los otros Seres humanos.



**ANEXO 2**





**ANEXO 4**

*Formato de evaluación*

**NOMBRE DEL CURSO:** \_\_\_\_\_  
**LUGAR:** \_\_\_\_\_

**FECHA:** \_\_\_\_\_

**NOMBRE INSTRUCTOR:** \_\_\_\_\_  
**OBJETIVO DEL CURSO:** \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Evalúe con una "X", siendo 1= Deficiente, 2= Regular, 3= Bueno, 4= Excelente

CURSO	CALIDAD				INSTRUCTOR	DESEMPEÑO			
	1	2	3	4		1	2	3	4
Metodología					Manejo del tema				
Contenido del Curso					Manejo de auditorio				
Duración del Curso					Trato a los participantes				
Ayudas Didácticas					Puntualidad				
Material Instructivo					Participación				

El objetivo del curso fue alcanzado?      **SI** \_\_\_\_ **NO** \_\_\_\_

Identifique áreas de su trabajo donde aplicará los conocimientos adquiridos: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Comentarios:** \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Situaciones a mejorar:** \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**ANEXO 5**

**SI AL BUEN TRATO !!!**

**SI AL AFECTO !!!**

**LA VIDA ES ALEGRÍA!!!**

**CREO EN EL AMOR !!!**

Tabla No. 3  
 Tabulación Datos Cuestionario (Sin tratamiento)

SUJETO	SEXO		R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14	R15	R16	R17	R18	R19	R20	TOTAL SI	TOTAL NO	
	M	F																							
1		X	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	0	
2		X	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	19	1
3		X	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	0
4		X	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	12	8	
5	X		1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	11	9	
6		X	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	8	12	
7	X		0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	11	9	
8		X	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	0
9	X		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	0
10		X	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	13	7
11		X	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	17	3
12	X		1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	15	5
13		X	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	0
14		X	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	14	6	
15		X	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	0
16		X	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	13	7	
17		X	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	18	2	
18		X	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	12	8	
19		X	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	0
20		X	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	18	2	
21		X	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	14	6	
22	X		0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	3	
23		X	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	13	7	
24		X	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	15	5	
25		X	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	16	4	
26		X	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	15	5		
27		X	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	15	5		
28		X	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	10	10	
29		X	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	9	11	
30		X	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	11	9	
31		X	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	16	4	

TABLA No. 4  
 Tabulación Datos (Postratamiento)

SUJETO	SEXO		R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14	R15	R16	R17	R18	R19	R20	TOTAL SI	TOTAL NO
	M	F																						
1		X	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	4	16
2		X	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	5	15
3		X	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	7	13
4		X	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20
5	X		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20
6		X	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20
7	X		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	3	17
8	X		0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	18
9	X		0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	3	17
10		X	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3	17
11		X	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	3	17
12	X		0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	3	17
13		X	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	3	17
14		X	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	3	17
15		X	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	3	17
16		X	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	18
17		X	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20
18		X	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	3	17
19		X	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	18
20		X	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	4	16
21		X	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	18
22	X		0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	5	15
23		X	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	19
24		X	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	3	17
25		X	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20
26		X	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	18
27		X	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	5	15
28		X	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20
29		X	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	4	16
30		X	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20
31		X	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	2	18