

Dialogando sobre Resiliencia Familiar



Esperanza



Monseñor

Gabriel Ángel Villa Vahos
Arzobispo – Arquidiócesis de Tunja

Autores

Mónica Patricia Ardila Hernández
Lida Yaneth Farías Monroy
María Inés Mora Moreno
Mauricio González Pamplona



Monseñor

Gabriel Ángel Villa Vahos
Arzobispo – Arquidiócesis de Tunja

Directivos Fundación Universitaria Juan de Castellanos

Luis Enrique Pérez Ojeda, Pbro.

Rector

Oswaldo Martínez Mendoza, Pbro. PhD.

Vicerrector Académico

Édgar Said Camargo Álvarez

Vicerrector Administrativo

María Luisa Vargas Chaparro

Decana de la Facultad de Ciencias Sociales y Económicas

Colección Facultad de Ciencias Sociales y Económicas

ISBN Digital: 978-958-8966-65-6

Edición: Primera edición. 2024

Diagramación:

Editorial Jotamar S.A.S.

Autores:

Mónica Patricia Ardila Hernández
Magíster en Intervención Social
Correo electrónico: mardila@jdc.edu.co

Lida Yaneth Farías Monroy
Magíster en Gestión de Proyectos
Correo electrónico: lidafmon98@gmail.com

María Inés Mora Moreno
Magíster en Intervención Social
Correo electrónico: mimora@jdc.edu.co

Mauricio González Pamplona
Magíster en Psicología del desarrollo y de la educación
Correo electrónico: mgonzalezp@jdc.edu.co

Colaborador:

Johan Granado Lesmes
Especialista en Talento Humano
Presentación
Directiva.

Editorial Fundación Universitaria Juan de Castellanos

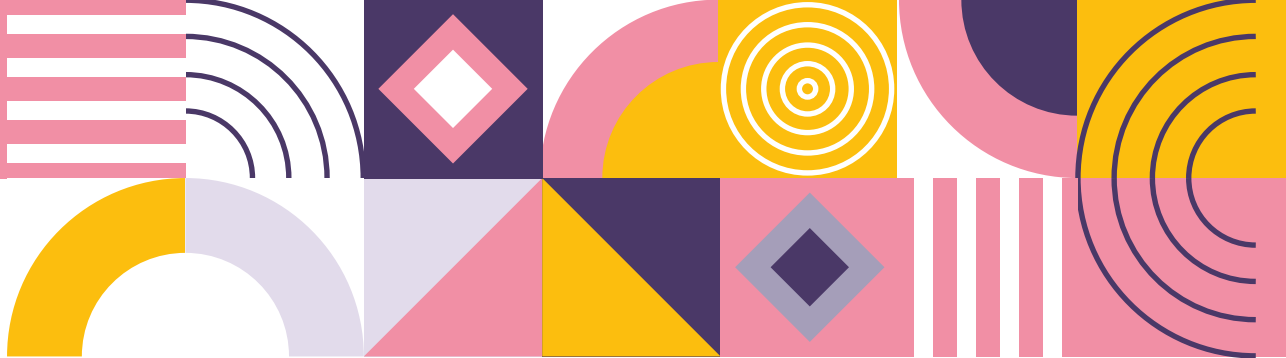
Carrera 11 # 11-44, Tunja, Boyacá, Colombia
PBX: (8)7458676 Ext.:1128
editor@jdc.edu.co

Dialogando sobre Resiliencia Familiar

*Este documento plasma el trabajo realizado en el proyecto
Familias como Escuelas de Paz*

Índice

PRÓLOGO	6
INTRODUCCIÓN	8
◆ CAPÍTULO 1. Dialogando Sobre Resiliencia Familiar.....	10
◆ CAPÍTULO 2. Rutas para la construcción de resiliencia.....	16
◆ CAPÍTULO 3. Herramientas para trabajar la resiliencia.....	24
◆ CAPÍTULO 4. Ejercicio práctico para la construcción de la resiliencia.....	36
◆ CAPÍTULO 5. Talleres socioeducativos como herramienta de resolución de conflictos para la familia.....	42
Referencias Bibliográficas	73



Prólogo

En el transcurso de la vida, nos encontramos con caminos difíciles, curvas inesperadas, altibajos y baches que se convierten en verdaderos retos que ponen a prueba nuestra resistencia. Es por eso que se hace necesaria la construcción de rutas resilientes que nos proporcionen las habilidades vitales para no solo sobrevivir, sino también florecer en medio de los desafíos. Este documento es una guía para explorar diversas vías de resiliencia que te ayudarán a construir rutas sólidas y flexibles, con capacidades de adaptación y crecimiento frente a las adversidades, tanto en tu vida personal como en la familiar.

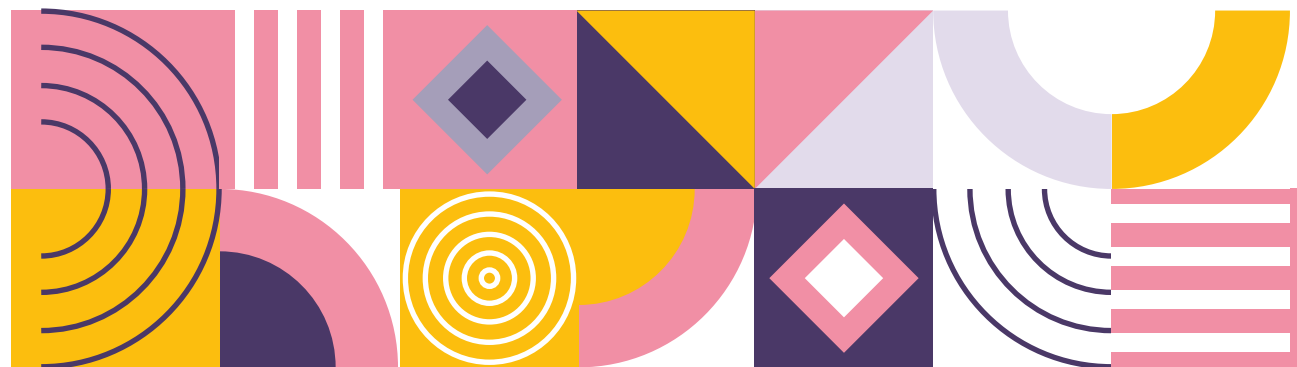
La resiliencia es esa capacidad del ser humano para enfrentar desafíos, adaptarse y recuperarse ante situaciones adversas. Con estos talleres, vas a explorar algunas herramientas prácticas que te pueden enseñar a fortalecer tu capacidad de resiliencia, cultivando habilidades y estrategias para superar obstáculos y afrontar cambios con mayor confianza.

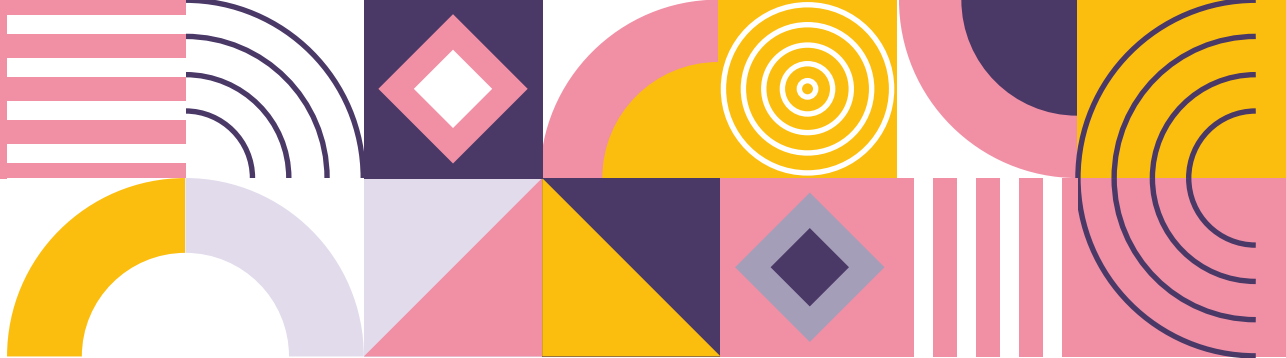
Cada taller, más allá de la teoría abstracta, ofrece prácticas vivenciales, ejercicios reflexivos y dinámicas interactivas que te llevarán a explorar los cimientos de tu propia fortaleza interna. Con ello, vas a: i) reconocer la presencia de la familia como un pilar fundamental en la construcción de esas rutas resilientes, y ii)

descubrir cómo la comunicación y el apoyo mutuo pueden afectar tu capacidad para adaptarte y recuperarte en situaciones difíciles.

Cada sección, actividad y propuesta están diseñadas para fortalecer tu capacidad de afrontar las dificultades con sabiduría y valentía, forjando así un camino resiliente que se adapte a las circunstancias cambiantes de la vida.

Te invito, pues, a disfrutar de esta aventura, a explorar estas rutas de resiliencia que, si bien aún son desconocidas para muchos, descubrirás su gran relevancia para la vida. Te invitamos a abrir tu mente y tu corazón a la posibilidad de transformación y crecimiento. Que este manual se convierta en un mapa confiable, especialmente en los momentos más difíciles de tu vida, y te brinde la inspiración para seguir otorgando significado y propósito a cada paso que des. La resiliencia no es el destino, sino el viaje y la experiencia que se viven con valentía y esperanza.





Introducción

En el transcurso de la vida, nos encontramos con caminos difíciles, curvas inesperadas, altibajos y baches que se convierten en verdaderos retos que ponen a prueba nuestra resistencia. Es por eso que se hace necesaria la construcción de rutas resilientes que nos proporcionen las habilidades vitales para no solo sobrevivir, sino también florecer en medio de los desafíos. Este documento es una guía para explorar diversas vías de resiliencia que te ayudarán a construir rutas sólidas y flexibles, con capacidades de adaptación y crecimiento frente a las adversidades, tanto en tu vida personal como en la familiar.

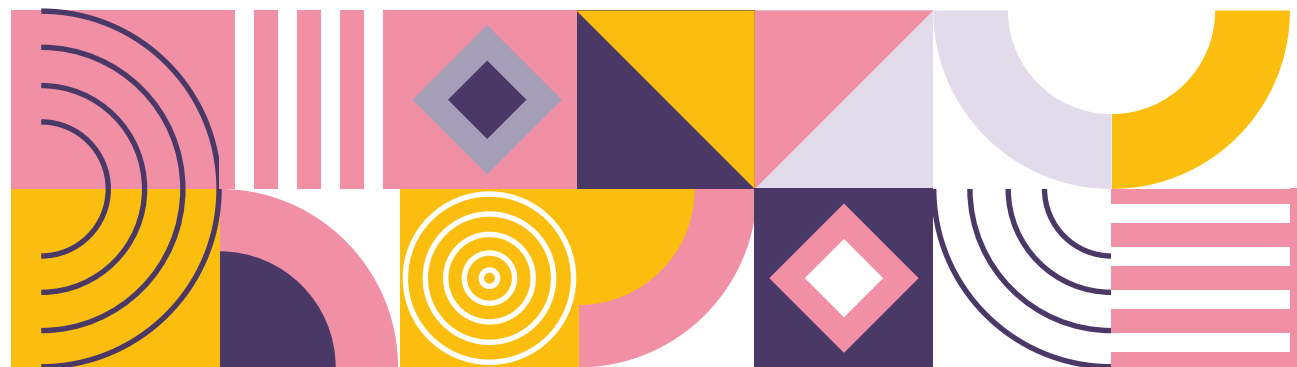
La resiliencia es esa capacidad del ser humano para enfrentar desafíos, adaptarse y recuperarse ante situaciones adversas. Con estos talleres, vas a explorar algunas herramientas prácticas que te pueden enseñar a fortalecer tu capacidad de resiliencia, cultivando habilidades y estrategias para superar obstáculos y afrontar cambios con mayor confianza.

Cada taller, más allá de la teoría abstracta, ofrece prácticas vivenciales, ejercicios reflexivos y dinámicas interactivas que te llevarán a explorar los cimientos de tu propia fortaleza interna. Con ello, vas a: i) reconocer la presencia de la familia como un pilar fundamental en la construcción de esas rutas resilientes, y ii) descubrir cómo la comunicación y el apoyo mutuo pueden afectar tu capacidad para adaptarte y recuperarte en situaciones difíciles.

Según Bandura (1987), el aprendizaje humano se da en el medio social. Al observar a los otros, la gente adquiere conocimientos, reglas, habilidades, estrategias, creencias y actitudes. También aprende acerca de la utilidad y conveniencia de diversos comportamientos fijándose en modelos y en las consecuencias de su proceder, y actúa de acuerdo con lo que cree que debe esperar como resultado de sus actos.

Lo anterior sugiere que los miembros de las familias pueden aprender conductas positivas o negativas para la convivencia en sociedad. Por otro lado, existen estudios que demuestran cómo algunas dinámicas familiares se convierten en factores protectores y resilientes, a partir de la transmisión de características positivas para resolver diversas circunstancias cotidianas. En consonancia con lo anterior, este manual tiene como objetivo proporcionar al lector elementos significativos relacionados con lo referente a la construcción de rutas resilientes a nivel personal y familiar, basadas en las experiencias investigativas del proyecto 'Potencialidades Familiares y su Importancia Como Escuelas de Paz'.

Por ello, este taller está compuesto de 5 partes. La primera propone un acercamiento conceptual para abordar el concepto de resiliencia; la segunda, aborda diferentes rutas que conllevan a la construcción de una vida personal y familiar resiliente; la tercera, propone las herramientas más comunes para trabajar el tema en mención; la cuarta, refiere a los ejercicios prácticos para la construcción de resiliencia; la quinta, expone las estrategias socioeducativas, como herramientas de resolución de conflicto para las familias. Finalmente, en los anexos se comparten los talleres desarrollados en el proyecto 'Familias como Escuelas de Paz'.



Capítulo 1



Dialogando Sobre Resiliencia Familiar

Etimológicamente, el término **resiliencia** proviene del latín *Resilio* (volver atrás, volver de un salto, rebotar). Este se emplea para referirse a la capacidad de los metales en transformarse; en la osteología, alude a la capacidad de los huesos en recuperarse después de una fractura; en las ciencias sociales, es la capacidad que tienen los seres

humanos para sobreponerse a la adversidad.

Existe una investigación que le dio relevancia a este concepto, como tema de investigación, especialmente para las ciencias sociales y es el estudio investigativo de Werner y Smith (1982).

Luego, Rutter (2000, 2007, citado en Aguilar *et ál.*, 2019) hace referencia a la

resistencia al estrés, manifestada a través de una trayectoria de adaptación exitosa a pesar de las predicciones negativas, ya que el sujeto ha estado expuesto a factores de riesgo biológicos o a eventos de vida estresantes, lo que implica una expectativa de vulnerabilidad a futuros estresores, aunque este autor advierte que se puede ser resiliente en algunos dominios y no en otros. (p. 80)

Claramente, el término fue adaptado a las ciencias sociales para caracterizar a los sujetos que, a pesar de haber nacido y vivir en situaciones de adversidad, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos (Cyrulnik, s.f.).

En una entrevista que le realizaron al sociólogo Stefan Vanistandael sobre el tema de resiliencia, él manifiesta que esta inspira formas creativas para afrontar la vida desde una esperanza realista. En su discurso, comparte la siguiente definición pragmática sobre el concepto: es la capacidad de una persona o un grupo para superar grandes dificultades y crecer a través o en presencia de ellas de manera positiva. Frente a lo anterior, Vanistandael (2018) manifiesta que existe unos componentes éticos; nunca es vivir a cualquier precio. Además, desde este punto de vista, tampoco se debe asociar la resiliencia como la solución a la falta de regulación de los estados para atender las necesidades emergentes de los ciudadanos.

Desde la perspectiva del médico neurólogo Borys Cyrulnik (2018), la definición de resiliencia no puede ser más sencilla: es

iniciar un nuevo desarrollo después de un trauma. Lo complicado es descubrir qué condiciones la permite; para ello, nos indica unas categorías de análisis como la seguridad, la recuperación, las relaciones y la cultura.

Para Edith Henderson Grotberg, la resiliencia es la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y salir fortalecido o transformado por experiencias de adversidad. Siguiendo el modelo propuesto por Grotberg, entendemos que el lenguaje nos ofrece esas claves para identificar las condiciones que posee una persona resiliente.

¿Cómo desarrollar esto? Grotberg (1995) ha creado un modelo donde es posible caracterizar a un niño resiliente a través de la posesión de condiciones que en el lenguaje se expresa diciendo "Yo tengo", "*Yo soy*", "*Yo estoy*", "*Yo puedo*".

- Apoyo externo (YO TENGO).
- Descubrimos la fuerza interior, autoestima, valores (YO SOY).
- Capacidad interior, fortalezas, capacidades para resolver conflictos (YO PUEDO).
- La seguridad de encontrar apoyo, rodeado de compañeros que me aprecian (YO ESTOY).

Siguiendo este modelo, entendemos que el lenguaje ofrece la clave para identificar las condiciones que posee una persona resiliente.

Para ir entrando en lo que refiere a la resiliencia familiar, McCubbin y McCubbin (1988, citados en Athie y Gallegos, 2009) definieron la resiliencia familiar

como cualidades y propiedades de las familias que les ayudan a ser resistentes frente a los cambios; facilitan la adaptación en situaciones donde se vive una crisis, mediante procesos que promuevan la sobrevivencia, salir



adelante y resistir. Una postura proactiva, de respuesta inmediata y las estrategias a largo plazo de la sobrevivencia, calidad del cuidado, cariño y compromiso en las relaciones intrafamiliares son ejemplos de estrategias de apoyo familiar y fomento de las habilidades resilientes (p. 7).

En consecuencia, con lo anterior, solo bastaría identificar los sistemas de creencia familiares que se convertirían en factores protectores resilientes, por ejemplo, las celebraciones familiares, el tiempo compartido o las rutinas y tradiciones familiares. Estos factores actúan atenuando o incluso neutralizando el impacto de los factores de riesgo sobre la trayectoria evolutiva familiar (Kalil, 2003, citado en Gómez y Kotilarenco, 2010).

Sin embargo, existe una escasez de investigaciones sobre resiliencia familiar. En la investigación denominada 'Potencialidades Familiares y su importancia como Escuelas de Paz', participaron 10 familias vinculadas a los programas de la Arquidiócesis de Tunja, Boyacá. Uno de los hallazgos encontrados indica que las creencias familiares más comunes se relacionan con rituales familiares, tales como prácticas utilizadas en los nacimientos de los hijos, preparación de alimentos, ceremonias matrimoniales, compartir eventos, celebraciones de fechas significativas para la familia, actividades deportivas, recreativas y religiosas. Estos recursos actúan como medios unificadores y potencializadores de factores resilientes.

Se considera que el factor de creencias familiar está sujeto a lo que estas familias consideran que es verdad, afirmaciones que perduran a lo largo de generaciones y están respaldadas por emociones familiares y patrones repetitivos, que abren camino a la manera de cómo afrontar los retos en cada etapa del ciclo vital. De igual forma, manifestaron tener un vínculo afectivo basado en la comunicación y expresiones de afecto y cariño.

Para finalizar este punto, las familias resilientes constantemente están creando medios efectivos y saludables para satisfacer las necesidades de la unidad familiar.

Capítulo 2



Rutas para la construcción de resiliencia

Hay varios autores que proponen diversos caminos hacia la resiliencia. A continuación, presentaremos algunos de estos autores y sus fundamentos:

Ruta: Wolin y Wolin (1993). Los pilares de la resiliencia

Introspección	Es tener la capacidad de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta; sacando un significado de las situaciones de estrés.
Independencia	Es la capacidad para establecer límites entre uno mismo y los ambientes adversos, mostrando la habilidad de mantener distancia emocional y física sin llegar a aislarse.
Capacidad para relacionarse	Es la habilidad para establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas, balanceando con la propia necesidad de simpatía y disposición para brindarse a otros.
Iniciativa	Es tener perspectivas positivas fijándose metas posibles de alcanzar, en relación con las propias habilidades y con el entorno.
Sentido del humor	Es el equilibrio entre un comportamiento alegre (juguetón), el ambiente y la capacidad crítica de la persona, para dimensionar los problemas.
Creatividad	La capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. En la infancia, la creación se expresa en los juegos, que son las vías para revertir la soledad, el miedo, la rabia y la desesperanza.
Moralidad	Es el deseo de una vida personal satisfactoria, agradable y con riqueza interior. Es la capacidad de comprometerse con valores y discriminar entre lo bueno y lo malo.

Nota. Tomado de Machiacao y Aillón, 2009, pp. 7-8.

Ruta Grotberg (1998). Lenguaje resiliente

Tengo	Personas alrededor en quienes confío y quienes me quieren incondicionalmente. Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros o problemas. Personas que me muestran, por medio de su conducta, la manera correcta de proceder. Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo. Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro, o cuando lo necesite.
Soy	Dispuesto a responsabilizarme de mis actos. Seguro de que todo saldrá bien. Triste, lo reconozco y lo expreso con la seguridad de encontrar apoyo. Rodeado de compañeros que me aprecian.
Puedo	Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan. Buscar la manera de resolver mis problemas. Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien. Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar. Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito. Equivocarme y hacer travesuras sin perder el afecto de mis padres. Sentir afecto y expresarlo.

Nota. Tomado de Munist et al. (1998).

Existen investigaciones que muestran otra ruta resiliente que permitió que familias inmersas en situaciones adversas pudieran superarse. Para respaldar esto, referenciaremos los resultados obtenidos del artículo de investigación 'Características de familias resilientes frente a los efectos de violencia política y social en Colombia'.

Reorganización de la familia frente a la respuesta de necesidades primarias	Movilización de los jóvenes para buscar trabajo. La mujer busca posibilidades laborales. Familias constituidas de manera circunstancial.
Replanteamiento de los lugares de género	Replanteamiento de discursos machistas y patriarcales. Empoderamiento de la mujer en la familia y la comunidad. La madre presenta multifuncionalidad.
Herramientas para la resolución de conflictos	Fortalecimiento de la comunicación. Formas democráticas y horizontales para la resolución de conflictos.
Apoyo de la familia extensa y extensiva	Fortalecimiento de las relaciones con la familia extensa y extensiva. Crisis frente a las movilizaciones que genera la presencia de miembros de la familia extensa y extensiva.
Protección a niños y niñas	Los niños y niñas cuentan con espacios para el desarrollo de la lúdica en contextos de cuidado y protección. Necesidad de que los niños y niñas entren al ámbito escolar.

Familias constituidas de manera circunstancial	Se crean ollas comunitarias para responder a las necesidades alimenticias de las familias. Se comparte techo para responder a las necesidades de vivienda. Se generan conflictos en la búsqueda de normas de convivencia entre las familias. Pérdida de intimidad de las diferentes familias en convivencia.
Educación	La culminación de estudios permite una mejor ubicación laboral a los miembros de la familia. Los miembros de la familia ganan un discurso sobre derechos humanos, derecho humanitario internacional y derecho de las víctimas.
Apoyo comunitario y gubernamental frente a necesidades básicas	Fortalecimiento de la relación de la familia con las entidades gubernamentales. Fortalecimiento de las relaciones de las familias con comunidades religiosas. Creación de fundaciones y otras entidades por miembros de comunidad, con el objetivo de trabajar por las necesidades comunitarias.
Espacios comunitarios para la resignificación de las experiencias vinculadas con el desplazamiento	Se logra la resignificación de experiencias. Empoderamiento de la mujer en la familia y la comunidad. Visualización de la comunidad en el contexto regional y nacional.

Nota. Tomado de Galindo y Mateus, 2017, pp. 56-57.

Ruta de resiliencia, producto de la investigación 'Potencialidades Familiares y su Importancia como Escuela de Paz'.

Sistema de creencias	Conexión espiritual con un Dios supremo y el apoyo brindado por la iglesia católica en este caso.
Participación en los programas sociales para la familia	Participar en los diferentes programas que el estado subsidia para el bienestar individual y familiar.
Salud	Estar amparados por el sistema de salud.
Educación	Las familias se preocupan por el estudio y la preparación de todos sus integrantes, especialmente de los hijos.
Integración al sistema laboral	Iniciativa de las familias en buscar oportunidades laborales.
Estrategias de resolución de conflictos	Iniciativas de estrategias para solucionar los problemas que a diario se presentan en el ámbito familiar.
Cultivar valores	Inculcar valores entre los miembros de la familia.
Sentido del humor	Encontrar humor en las dificultades de la vida diaria.
Red de apoyo comunitario	La relación que construyen con sus vecinos, que se convierte en factor protector.
Prácticas familiares	Está relacionado con rituales y celebraciones familiares, que se transmiten de generación en generación.

Nota. Proyecto Potencialidades Familiares y Su Importancia como Escuelas de Paz (2020).

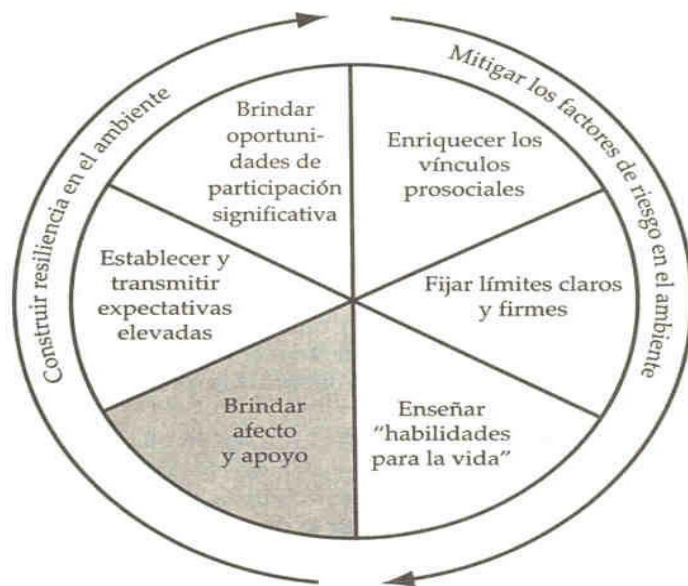
Capítulo 3



Herramientas para trabajar la resiliencia

Existen herramientas de intervención para trabajar la resiliencia en los seres humanos. A continuación, compilamos las herramientas más comunes, con sus respectivos autores. Aclaramos que este capítulo no es de nuestra autoría.

La Rueda de la Resiliencia



Nota. Tomado de Orteu (2012).

Herramienta que permite describir las habilidades, fortalezas y redes de apoyo con las que se cuenta; a partir de esta que han ayudado herramienta se puede tener información de todos los factores protectores presentes. Para la utilización de esta herramienta se utiliza un formato que tiene las siguientes características:

Se proyecta una figura en forma de rueda, en donde la persona o la familia se sitúa en el centro, y alrededor de ellos se ubican los logros, habilidades, valores y demás aspectos positivos.

Brindar afecto y apoyo: Estar pendiente de apoyar y solucionar las necesidades de todos los miembros. Ello implica la comunicación constante y además permite saber el motivo de sus estados de malestar, dedicar tiempo a compartir para solucionar un problema de conducta y centrarse en las fortalezas y no en sus debilidades.

Establecer y transmitir expectativas elevadas: Se promueve la colaboración y no la competencia por medio de centrarse en las fortalezas propias de cada persona, lo responsabiliza de sus propias obligaciones.

Brindar oportunidades de participación significativa: Provee escucha activa a todas las ideas de los miembros para solucionar los problemas, asignando importantes responsabilidades.

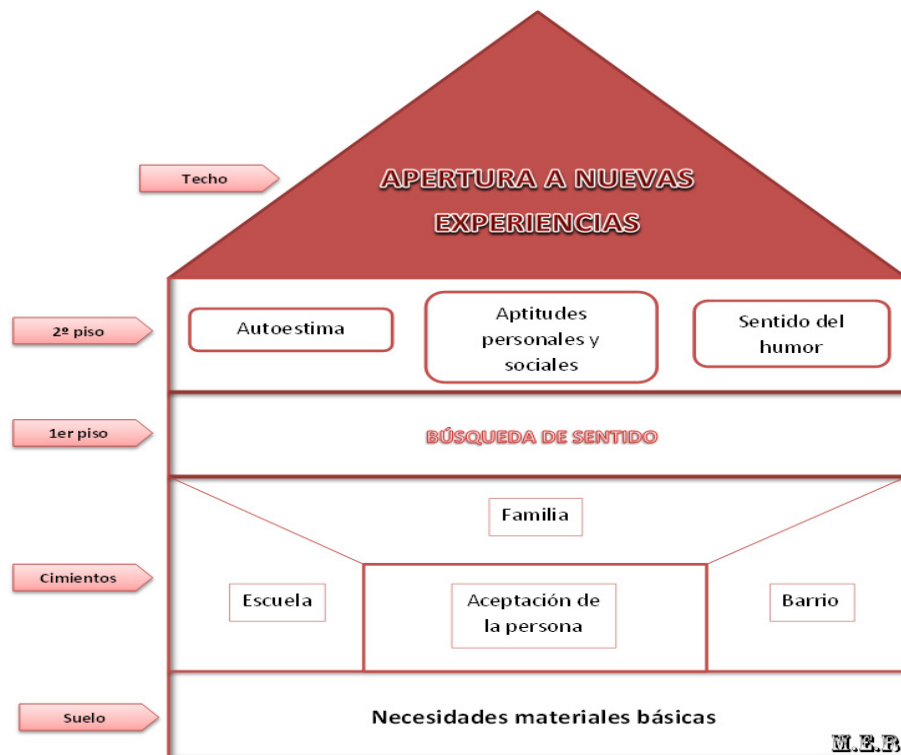
Enriquecer vínculos prosociales: Se refiere a otorgar roles significativos en la consecución de tareas importantes como solucionar un problema, que hace que las personas se sientan valorados por sus fortalezas, incrementando su autoestima, lo cual le ayuda al sujeto a relacionarse con las otras personas y con su alrededor en iguales condiciones.

Fijar límites: Convocar afectuosamente a los miembros para que participen en la construcción de normas de conducta y procedimientos para hacerlos cumplir.

Enseñar habilidades para la vida: Conocimiento compartido entre pares sobre habilidades tales como: cooperación, resolución de conflicto, estrategias de resistencia y asertividad, destrezas comunicacionales, habilidad para resolver problemas y adoptar decisiones y un manejo claro del estrés, dependiendo de su edad. (Barranco, 2009, p. 142)

Las técnicas resilientes que encontrará a continuación son una adaptación y, en algunos apartados, una copia fiel de Orteu (2012).

La casita de la resiliencia de Vanistedael



Nota. Publicado por M.E.R en Resiliencia (2013).

Es una herramienta de intervención para trabajar la resiliencia, ya sea de forma individual, familiar o comunitaria. En ella se contemplan todos los elementos necesarios para la construcción de la resiliencia. Su estructura asemeja a un hogar, donde al igual que este se construyen historias, se debe cuidar y tiene aspectos por mejorar. Se caracteriza por no presentar estructuras rígidas y por el hecho de que las distintas habitaciones se comunican mediante escaleras y puertas (al igual que los diferentes elementos que promueven la resiliencia).

Elementos para la construcción de la casita de la resiliencia

En un primer momento, nos encontraremos con el **suelo** que corresponde a la estructura de toda construcción que le da firmeza a la misma; en este punto, se ubican las necesidades básicas (vivienda, alimento, ropa).

Toda casa tiene unos **cimientos**, en ella se encuentra la confianza que se va adquiriendo a lo largo de la vida y los vínculos que nos une con los amigos y familias.

En el **primer piso** de la casa, se halla la capacidad de descubrir y darle sentido a la vida, encontrarle un significado a todo lo que nos sucede, respondiendo el por qué y para qué de los que nos ocurre diariamente.

En el segundo piso, se sitúan tres habitaciones que representan: la autoestima, las competencias y aptitudes, y el humor.

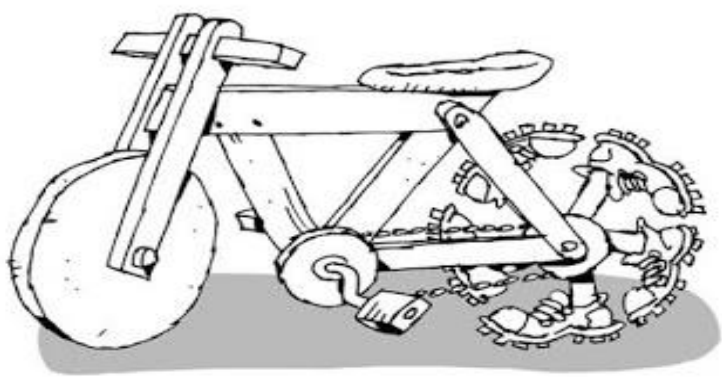
La autoestima: se fundamenta en la calidad de las relaciones afectivas que construimos desde nuestra infancia y en la aceptación que tengamos de nosotros mismos.

Competencias y aptitudes: hace referencia a las habilidades sociales, la resolución de conflictos y el autocontrol. Estos son elementos fundamentales para afrontar situaciones adversas.

Humor: estar en buena disposición frente a las adversidades, ver la vida desde otra perspectiva. El auténtico sentido del humor es más que un simple mecanismo de escape o de evitación, ya que estos implican no afrontar una realidad desagradable. No obstante, si hay sentido del humor, podemos incorporarlas a nuestra historia de vida con un nuevo significado, desde otra perspectiva, de manera que puedan transformarse en algo más soportable y más positivo. El humor implica comprender la irracionalidad de las expectativas de una vida sin sufrimientos.

Finalmente, nos encontramos con el **techo**. Este da lugar a nuevas experiencias y vivencias, y nos permite reflexionar acerca de nuestra manera habitual de interpretar y valorar las situaciones adversas. Integrarse a grupos de personas que comparten nuestros sufrimientos nos fortalece, nos da esperanza y sentido a nuestras vidas.

La bicicleta de la resiliencia



Nota. Tomado de Orteu (2012).

Anna Forés y Jordi Grané (2012, citados en Orteu, 2012), en su libro "La resiliencia. Crecer desde la adversidad", presentan la metáfora de la bicicleta para comprender y representar la resiliencia:

La rueda de atrás ejemplifica la herida que la persona ha padecido. No es la original, esto nos recuerda que la cicatriz de la herida siempre está presente y no podemos volver al estado inicial. A pesar del golpe, tener una rueda que permite hacer funcionar la bicicleta hace referencia a la posibilidad de esquivar el destino. Las botas nos remiten al movimiento, a una multitud de pies para poder seguir avanzando. Es decir, hace mención a las múltiples estrategias de adaptación positiva. El manillar de madera nos indica la importancia de trazar el sentido, de la coherencia de la vida que posibilita el equilibrio. Escogemos nuestro camino, hemos de saber

orientarnos. Las luces de esta bicicleta nos recuerdan la importancia del tutor de resiliencia, de las personas significativas con las cuales tejemos la vida. A veces no se ven, como las luces en el dibujo, pero son esenciales para poder ver. La cadena es lo que hace que todo funcione: serían todas aquellas aptitudes personales y sociales, como también las competencias de la persona resiliente. Los pedales nos recuerdan de dónde se saca la fuerza. El asiento es nuestro conocimiento, nuestras necesidades básicas cubiertas y una red social que acoge. La madera nos remite a la condición humana. Somos frágiles y contingentes, pero a la vez se trata de un material dúctil, flexible, que puede flotar (metáfora para ejemplificar el resurgimiento de las profundidades). (pp. 85-86)

Árbol de la alegría (técnica de nuestra autoría)

La herramienta "El árbol de la alegría" se presenta como una innovación significativa en el ámbito de la promoción de la resiliencia y el bienestar en poblaciones vulnerables, como lo demuestra la experiencia en el proyecto Potencialidades Familiares y su Importancias como Escuela de Paz. A continuación, se argumenta la descripción técnica de esta herramienta, basada en la información proporcionada:

Descripción técnica de la invención:

- Enfoque resiliente:** "El Árbol de la Alegría" se fundamenta en el enfoque de la resiliencia, entendido como la capacidad de las personas, familias y comunidades para superar adversidades. Esta perspectiva resiliente es la base conceptual de la herramienta y representa un enfoque innovador en la promoción del bienestar.
- Metáfora visual del árbol:** la herramienta utiliza una metáfora visual del árbol, para representar diferentes categorías de intervención que abordan aspectos clave de la vida familiar y comunitaria. Estas categorías

incluyen la raíz, el tronco, las ramas, las hojas y los frutos del árbol, cada uno de los cuales simboliza un aspecto específico que contribuye a la resiliencia y al bienestar.

- c) **Proceso estructurado de implementación:** la implementación de la herramienta sigue un proceso estructurado que consta de seis pasos bien definidos: acercamiento a la comunidad, capacitación del profesional, sensibilización de la comunidad, implementación de la herramienta, análisis de resultados y socialización de los resultados. Esta estructura garantiza una implementación efectiva y coherente.
- d) **Fomento de la fortaleza familiar:** se centra en fortalecer las competencias familiares y el capital social de las poblaciones vulnerables. A través de la metáfora del árbol, se destacan elementos como los valores familiares, la conexión espiritual, la resolución de conflictos, la autoestima, el sentido del humor y el proyecto de vida familiar, como factores que contribuyen a la fortaleza de las familias.
- e) **Reconocimiento de factores de riesgo y protección:** la herramienta reconoce tanto los factores de riesgo como los factores protectores que influyen en la resiliencia de la población. Esto se evidencia en la identificación de factores generadores de riesgo, como el consumo de sustancias psicoactivas, la violencia intrafamiliar y el bajo nivel socioeconómico, así como en el énfasis en la importancia de las redes de apoyo comunitario como factores protectores.
- f) **Enfoque de empoderamiento:** la herramienta se basa en el empoderamiento de la población vulnerable, al reconocerla como agente de su propio desarrollo. Esto se logra al capacitar a trabajadores sociales y sensibilizar a la comunidad participante, para que sean capaces de aplicar la herramienta y participar activamente en la mejora de su bienestar.

- g) **Recomendaciones y proyecciones:** además de promover el bienestar actual, la herramienta ofrece recomendaciones y proyecciones para el futuro, como el fortalecimiento del capital humano de la población vulnerable a través de la generación de microempresas o la adquisición de competencias para acceder al mercado laboral.

Por ende, “El árbol de la alegría” es una herramienta innovadora que utiliza una metáfora visual y un enfoque resiliente para promover la resiliencia y el bienestar en poblaciones vulnerables. Su estructura, enfoque en el empoderamiento y reconocimiento de factores de riesgo y protección, la hacen una contribución significativa en la promoción del desarrollo de comunidades en situación de vulnerabilidad. Es así que, a continuación, describimos el paso a paso del desarrollo de la herramienta:

1. Acercamiento a la comunidad,
2. Capacitación al profesional que la aplicaría,
3. Sensibilización de la comunidad participante frente a la herramienta,
4. Implementación de la herramienta,
5. Análisis de la herramienta, y
6. Socialización de los resultados de la herramienta para el fortalecimiento y empoderamiento de las comunidades.

Explicación de las categorías de intervención de la metáfora de El árbol de la alegría

La raíz en el árbol: es importante porque da fuerza y sostén, además proporciona vitaminas y minerales para su sustento; lo anterior ejemplifica la conexión espiritual, los valores familiares y las necesidades básicas.

El tronco en el árbol: cumple una función estructural, porque es la que sostiene las ramas y demás elementos del mismo.

Pese a las dificultades de la vida, las redes de apoyo institucionales, vinculación al sistema laboral, educativo, comunitario y familiar, se convierten en protección.

Ramas: son tallos que ayudan a la distribución de las hojas, también sirven como almacenamiento de agua. Lo anterior nos remite a los elementos que brindan equilibrio familiar, entre ellos tenemos: estrategias de resolución de conflicto, autoestima, sentido del humor y proyecto de vida familiar.

Hojas: parte fundamental del árbol que proporciona energía y alimento. Nos remite a las acciones que nutren la vida en familia, entre ellos tenemos: lenguaje resiliente, autoestima, tiempo para la espiritualidad, tiempo para acrecentar las relaciones familiares, tiempo para expresar el amor, tiempo para el descanso, tiempo para la salud, tiempo para diseñar un proyecto de vida familiar, y tiempo para proyectarse socioculturalmente.

Frutos: en su estado original, son semillas que se encuentran en las flores y dan origen a nuevos árboles. Lo anterior nos recuerda los recursos utilizados para salir de situaciones complejas, nuevas perspectivas, competencias y logros familiares (adaptado de Castro, 2010).

1. Acercamiento a la comunidad

Es el primer paso para que las personas, grupos o familias, que quieran iniciar el proceso, se integren y conozcan de qué tiene. Para esto, se emplean las siguientes técnicas: observación y entrevistas.

2. Capacitación al profesional que la aplicará

Plan de capacitación:

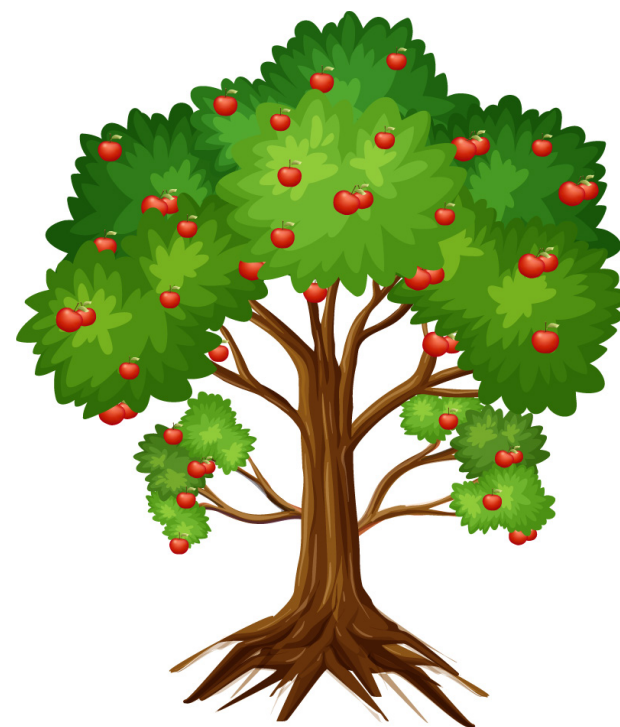
Necesidades de la capacitación. Orientar las temáticas definidas previamente. Implementación del plan de capacitación: objetivos, metas, actividades y cronograma. Planificación de la capacitación. Evaluación y Sistematización.

3. Sensibilización de la comunidad

Técnicas de sensibilización que se utilizan: participativa y divulgativa.

4. Implementación de la herramienta

La raíz en el árbol: Se identifican valores familiares, necesidades básicas.



Frutos: se identifican los recursos utilizados para salir de situaciones complejas, nuevas perspectivas, competencias y logros familiares.

Hojas: se identifica lenguaje resiliente, autoestima, espiritualidad, las relaciones familiares, descanso, salud, proyecto de vida familiar y cultura.

Tronco en el árbol: se identifican redes de apoyo institucionales, vinculación al sistema laboral, educativo, comunitario y familiar.

La raíz en el árbol: se identifican valores familiares y necesidades básicas.

5. Análisis e interpretación de la herramienta



6. Socialización de los resultados de la herramienta a los interesados. Para iniciar un proceso de intervención.

- Presentación de los resultados.
- Lectura del informe
- Retroalimentación de los resultados.
- Propuestas del proyecto de intervención.

Capítulo 4



Ejercicio práctico para la construcción de la resiliencia

Ejercicio identificando factores de riesgo

Se le pide a la persona o a las familias que identifiquen cuáles son los episodios de la vida cotidiana que actúan como agentes estresores. Para identificarlos, escribirlos en el siguiente formato:

Relata la situación: tenía que estar a las 8:00 a.m. llevando a mi hijo a la escuela, se me presentó un retraso en la casa, porque mi hijo se demoró en tomar el desayuno y esta situación lo retrasó todo. No contento con lo sucedido, se presentó un trancón antes de llegar a la escuela. Resultado de todo esto, llegué muy tarde al trabajo y me llamaron la atención.

Identifica los elementos estresores	¿Qué pensamiento ocasionó?	¿Cómo se sintió físicamente?	¿Qué acción generó?	¿Cómo lo resolvió?
Retraso a la hora de llegar del niño al colegio	Enojo, mal humor	Se me aceleró el corazón	Grité a mi hijo	Llame al colegio del niño informando la situación
Trancón antes de llegar a la escuela	Impotencia,	Se me aceleró el corazón	Grité al conductor	Me tocó tranquilizarme y esperar
Llamado de atención en el trabajo por llegar tarde	Rabia, frustrado	Se me subió la presión, termine muy cansada	Me puse a llorar	Dialogando con mi jefe

Nota. Proyecto Familias como Escuelas de Paz (2020).

1. Ejercicio identificando factores protectores

Se le pide a la persona o a las familias que identifiquen cuáles son los episodios de la vida cotidiana que actúan como factores protectores. Para identificarlos, escribirlos en el siguiente formato:

Relata la situación: me gusta mucho cuando salimos a pasear en familia, porque compartimos momentos juntos, conversamos y podemos expresar cariño.

Identifica los elementos protectores	¿Qué pensamiento ocasionó?	¿Cómo se sintió físicamente?	¿Qué acción generó?
Paseos familiares	Felicidad	Energía	Expresé con un beso a todos los integrantes de la familia
Charlas	Optimismo, nuevos proyectos	Tranquilidad	Unión familiar
Expresión de cariño	Confianza, amor, paz	Tranquilidad	Unión familiar

2. Ejercicio activar emociones positivas

Se le pide a la persona o a las familias que identifiquen cuáles son las emociones negativas con las que usualmente convive(n). Para identificarlas, registrarlas en la siguiente matriz:

Emociones negativas Tristeza	Emoción positiva Alegría
Recursos con los que se cuenta para superar la emoción negativa y llegar a la emoción positiva Individual Familiar Grupos de amigos Laboral, etc.	Cómo se sintió: después de reconocer la emoción negativa, transmutarla a positivo e identificar los recursos que se tiene para superarla.

Nota. Proyecto Familias como Escuelas de Paz (2020).

3. Ejercicio hacia un lenguaje resiliente

Se le pide a la persona que convierta sus carencias en un lenguaje positivo; por lo general, a las personas se les facilita identificar de primera mano las carencias y aspectos negativos de la cotidianidad. En este ejercicio vamos a encontrar los aspectos positivos y saludables con los que cuenta cada individuo.

Tengo	Personas alrededor en quienes confío y quienes me quieren incondicionalmente.
Soy	Dispuesto a responsabilizarme de mis actos. Seguro de que todo saldrá bien.
Puedo	Buscar la manera de resolver mis problemas.

Nota. Adaptado de Munist et al. (1998).

Plantilla de registro diario de trabajo

Identificación:

Registro de la situación: identificar comportamientos, actitudes y emociones generadores de riesgo

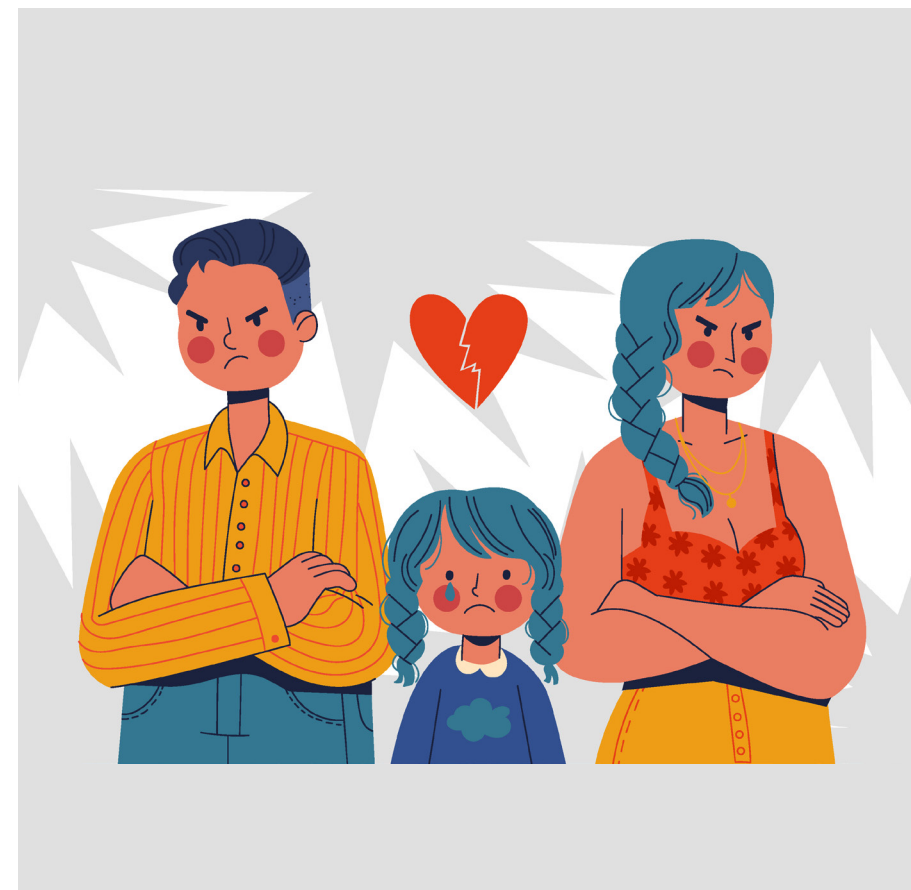
Qué técnicas aplicar para detenerlo (las técnicas sugeridas se pueden complementar con otras)

Plan para su ejecución

Fecha	Objetivos	Meta	Estrategias utilizadas	Resultados obtenidos

Nota. Instituto de Familia de la Arquidiócesis de Tunja (2019).

Capítulo 5



Talleres socioeducativos como herramienta de resolución de conflictos para la familia

La familia no es solamente un grupo de personas que conviven y comparten vínculos de sangre y apellidos. Es también algo más que una organización de individuos que cooperan entre sí. La familia debe ser entendida como una comunidad, grupo donde las

relaciones entre miembros tienen un profundo carácter afectivo y son las que marcan la diferencia respecto de otro tipo de grupos. Bajo esta perspectiva, las reacciones emocionales en el contexto familiar son una fuente constante de retroalimentación de las conductas esperadas entre los miembros de la unidad familiar (Martínez, 2003, citado en Crespo, 2012, p. 94).

En este sentido, construir valores al interior de la familia cobra relevancia; porque son estos los que se convertirán posteriormente como principios básicos para la convivencia social.

A continuación, presentamos 7 talleres socioeducativos para trabajar con la familia en lo relacionado al fortalecimiento de los valores:

Taller 1. Empatía

Taller 2. Humildad

Taller 3. Autoestima

Taller 4. Compromiso

Taller 5. Gratitud

Taller 6. Optimismo

Taller 7. Amistad

Taller para trabajar el valor de la empatía

Este valor es necesario para la convivencia en sociedad. Los miembros de la familia tienen el deber de ponerse en los zapatos de su semejante y tratar de comprender los momentos por los que este se encuentra pasando, ya sean situaciones de dificultad o de alegría. La cultura de la empatía es posible en la medida en que las familias trabajan la inteligencia emocional en cada uno de los miembros que la integran.

Dinámica sugerida para trabajar el valor de la Empatía

OBJETIVO

Dar a conocer el concepto de empatía como herramienta de cambio, transformarla en tarea para la familia y dar a conocer la necesidad de dedicar tiempo al grupo familiar.

Historias de vida

Se darán a conocer tres historias de la vida real, donde la familia tendrá que tomar decisiones respecto a qué harían si estuviesen pasando por aquella situación.

- La respuesta la tendrán que dar tomando la opinión de todos los participantes del núcleo familiar.

EVALUACIÓN

Los participantes responden a los siguientes interrogantes:

1. ¿Que aprendí?
2. ¿Cómo me he sentido el día de hoy, compartiendo con mi familia?

Taller para trabajar el valor de la humildad

"La humildad es el camino a la santidad"

Papa Francisco

Recomendaciones para incentivar la humildad, que se pueden trabajar en familia:

- Descubrir las cualidades que tienen los miembros de la familia, amigos y demás personas con las que compartes.
- Reconoce y elogia frecuentemente a los miembros de la familia y demás personas del entorno.
- Admite los errores cometidos.
- Sé el primero en disculparse en una discusión, bien sea en el ámbito familiar o no; en el evento que te hayas sobresaltado.
- Sirve a los demás (adaptado de Ruiz, 2013).

Dinámica sugerida para trabajar el valor de la humildad

OBJETIVO

Ofrecer elementos para que todos los integrantes de la familia reconozcan la importancia de saber qué piensa cada integrante del núcleo familiar acerca de la toma de decisión que se realiza en el hogar.

DINÁMICA: la gallinita ciega

Un integrante de cada grupo se venda los ojos y será la gallinita ciega. Los demás participantes serán sus guías (la gallinita ciega deberá ser el integrante de menor edad de la familia).

Cuando todos estén preparados, esperando la señal del orientador, la persona que esté actuando como gallinita ciega se desplazará por el salón escuchando la voz de sus guías.

Pasarán por tres estaciones, en cada una el grupo encontrará una pregunta relacionada con la vida familiar.

Preguntas

1. ¿Cuál es el color favorito de la mamá/papá?
2. Fecha de cumpleaños del hijo mayor.
3. ¿Plan favorito de toda la familia?

EVALUACIÓN

Los participantes responden a los siguientes interrogantes:

1. ¿En qué aporta la humildad en las relaciones familiares?
2. En las decisiones del hogar, ¿se tiene en cuenta la opinión de todos los integrantes?

Taller para trabajar el valor de la autoestima

Es un valor extraordinario en la vida de los seres humanos, este define el comportamiento del individuo en sociedad. Este valor se construye en etapas tempranas de la vida misma, por lo que tiene una gran influencia los procesos familiares que se construye al interior del hogar.

- A continuación, brindaremos algunas reflexiones que puedes poner en práctica.
- Transmitir confianza a los hijos y demás miembros de la familia.
- Demostrar cariño, afecto y amor.
- Felicitar por cualidades y logros e incentivar el cumplimiento de objetivos y sueños.
- Dar importancia a los sentimientos de cada uno de los miembros de la familia.
- Fijar metas familiares que se puedan cumplir.
- Olvida la perfección, te quiero tal como eres y eres digno de estima.
- Dales la oportunidad a los hijos y demás miembros de la familia a valerse por sí mismo (adaptado de Rodríguez, 2013).

Dinámica sugerida para trabajar el valor de la autoestima

OBJETIVO

Concientizar a los padres de familia sobre la necesidad de fomentar la autoestima en el hogar, con el fin de orientar a sus hijos a ser personas responsables y seguras de sí mismas.

DINÁMICA: La caja mágica

El asesor da a conocer una caja mágica muy especial, que tiene en su interior todo lo que en su momento la familia desee que contenga.

¿Qué encontrarán en ella? Se le recordará a la familia que puede contener cualquier cosa que deseen, tangible o intangible.

- Luego de que la caja pase por todos los integrantes, el orientador realiza unas preguntas:
 1. ¿Qué fue lo que más le gustó encontrar en la cajita mágica, y qué beneficio trae a su familia?
 2. ¿Qué desearía cambiar en usted, para mejorar en las relaciones afectivas en su familia?

EVALUACIÓN

Los participantes responden a los siguientes interrogantes:

1. ¿Cuál ha sido el momento más feliz para la familia?
2. ¿Cuál ha sido el momento más triste para la familia?
3. ¿Qué actividades son las que más les gusta realizar en familia?

Taller para trabajar el valor del Compromiso

"También Dios se ha comprometido con nosotros. Su primer compromiso ha sido aquel de crear el mundo, y no obstante nuestros atentados para destruirlo –y son tantos–, Él se compromete a mantenerlo vivo. Pero su compromiso más grande ha sido aquel de donarnos a Jesús"

Papa Francisco

El compromiso es un valor que se inculca desde el hogar. Lo anterior permite que los miembros de la familia adquieran constancia en lo que se comprometen y se proponen para el cumplimiento de sueños u objetivos. Este valor propicia la toma de decisión y la autonomía. Para iniciar el aprendizaje de este valor en los niños, se puede iniciar por lo siguiente:

- Dar responsabilidad o tareas a los hijos de acuerdo a sus capacidades y edades.
- Permitir a los hijos que se esfuercen por el cumplimiento de tareas y compromisos.
- Felicitar por logros y cumplimientos.
- Los miembros de la familia deben cumplir las tareas y compromisos adquiridos, para servir como ejemplo.

Dinámica sugerida para trabajar el valor del compromiso

OBJETIVO

Concientizar a los padres de familia sobre la necesidad de fomentar la autoestima en el hogar, con el fin de orientar a sus hijos a ser personas responsables y seguras de sí mismas.

DINÁMICA: Los cubiertos

La familia tendrá que delegar las características de cada cubierto, con el fin de dramatizar y especificar la importancia y el compromiso que se adquiere al hacer parte del grupo (la familia).

-El tenedor -La cuchara -El cuchillo

- Luego de la dramatización, el orientador realiza unas preguntas:
¿Qué papel desempeña usted en su familia: tenedor, cuchara o cuchillo?

- El ejercicio da a cada participante la posibilidad de expresar qué sintió, qué ha descubierto en el otro y qué puede añadir al concepto expresado por los demás miembros de la familia.
- Cada participante dará a conocer el compromiso que tendrá con su familia.

Taller para trabajar el valor de la gratitud

"La gratitud es un rasgo característico del corazón visitado por el Espíritu Santo; para obedecer a Dios, primero debemos recordar sus beneficios. San Basilio dice: "Quien no deja que esos beneficios caigan en el olvido, está orientado hacia la buena virtud y hacia toda obra de la justicia"

Papa Francisco

La gratitud es una virtud que se puede potencializar desde el hogar, se aprende por medio del ejemplo recibido de los mayores hacia los hijos; no se trata de regresar materialmente los beneficios obtenidos, sino más bien de guardar en la memoria con afecto y agradecimiento aquel acto de bondad recibido.

Pautas para educar en la gratitud

- **Lo primero, el ejemplo.** Los padres son los primeros que han de cultivar esta virtud entre ellos y con otros, dentro y fuera de casa. Son el espejo donde los hijos se miran a diario.
- **Empezar desde pequeños.** Desde muy niños pueden aprender a dar las gracias de corazón, no solo por cortesía. Y nunca es tarde para empezar a hacerlo.
- **A diario.** "Gracias por poner la mesa", "gracias por cargar las bolsas"... Podemos convertir en un hábito dar las gracias por cada pequeño servicio.
- **Agradecer no solo lo material.** Dar las gracias no solo

por lo que nos dan, sino también por las ayudas que nos prestan o lo que nos dicen (si alguien les sujeta una puerta, por ejemplo).

- **Gratitud y asombro.** Mostrar admiración por la belleza de la creación, por el alimento, por cosas cotidianas como el agua caliente, por la familia, o por ser capaces de reconciliarnos tras una pelea.
- **Un momento para dar las gracias.** Reservar un rato del día para dar las gracias en familia: antes o durante la cena, antes de dormir... Un hermano puede agradecer a otro por haberle ayudado a recoger los juguetes, etc.
- **Por escrito.** Redactar una carta de agradecimiento a quien haya hecho algo por nosotros (un profesor, un amigo que nos acompañó cuando estábamos tristes...) para ir salvando la vergüenza que puede suponer dar las gracias.
- **¡Sorpresa!** Escribir pequeñas notas sorpresa para dejar en los rincones de la casa: "¡Muchas gracias por el bocadillo!".
- **Tomar la iniciativa.** Hacer cosas por los demás sin que nos lo pidan para ayudarles a sentirse agradecidos.
- **Poner el foco en lo positivo.** Hacerles conscientes de las emociones positivas que genera dar las gracias (Funes, s.f., p. 29).

Dinámica sugerida para trabajar el valor del compromiso

OBJETIVO

Concientizar a la familia sobre la necesidad de ser agradecidos, como estrategia de fortalecimiento de los vínculos afectivos.

DINÁMICA: el abrazo

A cada participante se le entregará una hoja en blanco, donde escribirá una acción por la que está agradecido con cada integrante de su familia.

Luego, se la colocará en la espalda a cada persona, el acto se simboliza con un abrazo de agradecimiento.

EVALUACIÓN

Los participantes responden a los siguientes interrogantes:

1. ¿Cómo le pareció el ejercicio?
2. ¿Qué descubrió en usted y en los otros?

Taller para trabajar el valor del optimismo

“La esperanza cristiana no es sólo un deseo, un auspicio, no es optimismo: para un cristiano, la esperanza es espera, ferviente, apasionada por el cumplimiento último y definitivo de un misterio, el misterio del amor de Dios en el que hemos renacido y en el que ya vivimos. Y es espera de alguien que está por llegar: es Cristo el Señor que se acerca siempre más a nosotros”

Papa Francisco

El optimismo es una actitud frente a los acontecimientos, ya sean positivos o negativos, que surgen a lo largo de la vida. Esta actitud se cultiva en la familia; se puede fomentar mediante la habilidad que tengan los miembros de la familia para buscar soluciones y

alternativas a las diferentes adversidades, sin estancarse en ellas. Este es el mejor ejemplo que se puede dar a los hijos.

¿Cómo trabajar el optimismo con los hijos?

Asignar responsabilidades y tareas que los hijos puedan responder.

Trabajar la autoestima en tus hijos permite que ellos puedan identificar sus fortalezas y debilidades.

Crear vínculos saludables en la relación familiar.

Es importante dar ejemplo y enseñar a los hijos el autocontrol de las emociones.

Dinámica sugerida para trabajar el valor del optimismo

OBJETIVO

Generar en la familia una actitud esperanzada y positiva ante las eventualidades presentes y futuras, y aprender a valorar lo bello y agradable que proporciona fomentar este favor en la vida familiar.

DINÁMICA: una historia

Los participantes se organizarán formando un círculo. Posteriormente, se les dirá una frase de optimismo. Ellos deberán darle continuidad construyendo su historia de vida familiar, donde plasmarán los momentos más felices que hayan pasado. La historia deberá ser narrada de manera alegre.

EVALUACIÓN

Los participantes responden a los siguientes interrogantes:

1. ¿Qué aprendí?
2. ¿Cómo me he sentido el día de hoy, compartiendo con mi familia?

Taller para trabajar el valor de la amistad

"Es importante tener amigos en quien poder confiar. Pero es esencial tener confianza en el Señor, que nunca falla"

Papa Francisco

La amistad está presente a lo largo del ciclo vital del ser humano, pero se fundamenta al igual que los demás valores al interior del hogar. Este valor se manifiesta a partir de las expresiones de afecto, cariño y preocupación por el otro. Por lo anterior, los mayores deben propender por mantener relaciones sanas entre sí, para que los menores construyan un buen concepto sobre el significado de la amistad.

Aquí algunos consejos para enseñar a los hijos el valor de la amistad:

Enseñar a los hijos, a través del ejemplo, el valor del respeto a los demás, sin importar las diferencias puedan existir.

Enseñar a los hijos la importancia de escuchar al otro y mirarlo a los ojos, y ponerse en el lugar de los demás para poder entender y reflexionar sobre las diferentes situaciones que viven las demás personas.

Enseñar a los hijos el valor de compartir con los demás miembros de la familia y personas que estén necesitando una mano amiga.

Enseñar a los hijos la importancia de perdonar y reconciliarse con las personas que nos han ofendido.

Enseñar a los hijos a ver lo positivo de la vida, a divertirse con la sencillez de cada momento que se vive en familia.

Dinámica sugerida para trabajar el valor de la amistad

OBJETIVO

Dar a conocer a los padres de familia la importancia de promover el valor de la amistad en sus actividades familiares.

DINÁMICA: mi carta

Los participantes elaborarán una carta en donde resalten la importancia de la amistad que debe existir en el núcleo familiar.

Habrà una mesa preparada con los materiales para la confección de las cartas, con el fin de que cada participante elabore un mensaje para su familia, resaltando el valor de la amistad en ella.

EVALUACIÓN

Los participantes responden a los siguientes interrogantes:

Hacer una reflexión sobre:

1. ¿Tratamos a nuestros amigos con respeto, valorando sus opiniones, sin criticarlos?
2. Mencione dos características que considera importantes para ser un buen amigo.

Anexo: Diseño metodológico de los talleres desarrollados en los encuentros "Familias como Escuelas de Paz".



LA ARMONÍA FAMILIAR Y LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN EN LA ERA DIGITAL

Fase 1

Actividad	Rompe hielo
Técnica	Técnica de acercamiento
Objetivo	Dar apertura al taller denominado "La armonía familiar y los medios de comunicación en la era digital", por medio de la creación de un ambiente óptimo y favorable para la participación de cada uno.
Tiempo	10 minutos
Materiales	Espacio físico, sillas, fichas bibliográficas, marcadores. Se dará a conocer a cada uno de los participantes, la información de la actividad a realizar denominada "Si nosotros fuéramos", en la cual por familia se entregará un marcador y una ficha bibliográfica. La presente actividad se puede realizar de manera individual, grupal o familiar, siendo esta última de la siguiente manera: • Cada uno de los miembros de la familia deben dialogar sobre: con qué objeto, animal o cosa de la cotidianidad se identifican en cuanto a la dinámica o características de su propio núcleo familiar. Por ejemplo, "nosotros nos identificamos con un carro de bomberos, porque nos gusta brindar ayuda a las personas que llegan a estar necesitadas o en apuros". • Una vez identificado lo anterior, deben dibujarlo en la ficha bibliográfica. Pasado el tiempo dado por el profesional a cargo de la actividad, un miembro por cada familia deberá mostrar su dibujo, dar a conocer cada uno de los nombres de sus integrantes, y brindar una breve explicación del porqué se llegan a identificar con el mismo.

Desarrollo

Se dará a conocer a cada uno de los participantes, la información de la actividad a realizar denominada "Si nosotros fuéramos", en la cual por familia se entregará un marcador y una ficha bibliográfica. La presente actividad se puede realizar de manera individual, grupal o familiar, siendo esta última de la siguiente manera:

- Cada uno de los miembros de la familia deben dialogar sobre: con qué objeto, animal o cosa de la cotidianidad se identifican en cuanto a la dinámica o características de su propio núcleo familiar. Por ejemplo, "nosotros nos identificamos con un carro de bomberos, porque nos gusta brindar ayuda a las personas que llegan a estar necesitadas o en apuros".
- Una vez identificado lo anterior, deben dibujarlo en la ficha bibliográfica. Pasado el tiempo dado por el profesional a cargo de la actividad, un miembro por cada familia deberá mostrar su dibujo, dar a conocer cada uno de los nombres de sus integrantes, y brindar una breve explicación del porqué se llegan a identificar con el mismo.

Fase 2

Actividad	Contextualización y feria de las redes sociales
Técnica	Dinámicas vivenciales
Objetivo	Generar en los participantes la adquisición y el fortalecimiento de conocimientos generales acerca de las emociones, las redes sociales y su funcionamiento en torno a las vivencias, desarrollo e integridad familiar.
Tiempo	20 minutos
Materiales	Espacio físico, sillas, fichas bibliográficas, marcadores y globos.
Desarrollo	En la presente fase, de manera activa, se entregarán 5 globos de diferente color, los cuales estarán vinculados a preguntas específicas a las cuales se les deberá dar respuesta. Estos globos serán distribuidos cada uno entre las diferentes personas participantes del taller. - Globo azul: ¿qué crees que es una red social? - Globo rojo: ¿tienes redes sociales?, ¿utilizas una o más? - Globo amarillo: ¿consideras que en tu hogar se utilizan correctamente? - Globo negro: ¿en tu hogar tienen reglas para el uso de redes sociales? - Globo blanco: ¿sabes que es un influencer?, ¿sigues a alguno? Después de que los participantes hayan dado sus respuestas, se socializará con el grupo la información relevante que permitirá una percepción general y adecuada, tal como: ¿Qué es? (contextualización) ¿Con qué fin se creó la red social y cómo se debe utilizar en un entorno familiar?

- Responsabilidad en el uso de redes sociales.
- Redes sociales y emociones.

El grupo se dividirá en dos. Se entregarán fichas bibliográficas y marcadores. Se explicará que el Grupo 1 debe discutir y anotar las ventajas de las redes sociales, mientras que el Grupo 2 debe hacer lo mismo con las desventajas y los posibles riesgos que pueden afectar a nivel individual, social y familiar. Luego se continuará con la orientación profesional sobre el tema:

- Ventajas y desventajas del uso de las redes sociales.
- ¿Qué aspectos positivos y negativos tienen las redes sociales en el contexto familiar?
- Riesgos existentes para niños, niñas y adolescentes (ciberbullying, grooming y sexting).
- Prevención de riesgos y herramientas para aportaciones benéficas en el ámbito familiar.
- Establecimiento de normas y reglamentos para el uso de redes sociales en el hogar.
- Cuidados ante riesgos cibernéticos.

Fase 3

Actividad	Cierre taller (evaluación)
Técnica	Individual
Objetivo	Evidenciar a nivel grupal la capacidad de entendimiento de las temáticas brindadas por profesionales, permitiendo obtener una evidencia palpable que fortalecerá el informe final y los resultados del mismo.
Tiempo	10 minutos
Materiales	Formatos de evaluación
Desarrollo	Se entregarán formatos de evaluación a grupos familiares asistentes; el cual estará conformado con el nombre de temática tratada durante el taller, profesionales a cargo, logos institucionales y determinadas preguntas específicas, tales como: ¿Cómo se sintió en el desarrollo de la capacitación? ¿Qué fue lo que más le gustó del taller? ¿Cómo puede aplicar este tema en su núcleo familiar? ¿Considera que es importante este tema en el bienestar de la familia? Esta actividad también se presenta de manera digital por medio de una herramienta tecnológica, lo que permite a los asistentes observar la diversidad de usos en múltiples contextos.

LOS FACTORES PROTECTORES EN LA FAMILIA

Fase 1

Actividad	Rompe hielo
Técnica	Técnica de acercamiento
Objetivo	Dar apertura al taller denominado “Factores protectores en la familia”, por medio de la creación de un ambiente óptimo y favorable para la participación de cada uno, mediante una actividad dinámica y de interacción.
Tiempo	15 minutos
Materiales	Espacio físico, sillas, hojas blancas, marcadores.
Desarrollo	Se les informará a todos los participantes sobre la actividad denominada “El avión del conocimiento”. Cada persona recibirá una hoja blanca y un marcador, donde deberá anotar de manera individual su nombre y dos (2) cosas u actividades que le guste hacer en familia. Posteriormente, deberán diseñar un avión con la misma hoja. Al finalizar, se lanzarán los aviones para que se mezclen entre sí, para generar interacción y diversión, y captar la atención de todos de manera adecuada. Luego, cada persona recogerá un avión que no sea el suyo y presentará a la persona que le correspondió, informando su nombre y las dos (2) actividades escritas.

Fase 2

Actividad	Contextualización
Técnica	Dinámicas y conocimientos vivenciales
Objetivo	Generar en los participantes la adquisición y el fortalecimiento de conocimientos generales acerca de los factores protectores familiares, funcionamiento e importancia en el desarrollo e integridad del núcleo familiar.
Tiempo	50 minutos
Materiales	Espacio físico, sillas, fichas bibliográficas, ruleta, dardos, marcadores y hojas blancas.
Desarrollo	En la presente fase se dará inicio con la participación de los asistentes para la verificación de conocimientos, los cuales tendrán que dar respuesta a partir de su experiencia y conocimiento a preguntas, tales como: ¿Qué crees que es un factor protector? ¿Crees que son importantes los factores protectores para la familia? ¿Cómo solucionan los problemas en tu familia? ¿Crees que si los padres dan buen ejemplo para la crianza de los hijos, beneficia como factor protector? Seguidamente, se brindará una contextualización por parte de los profesionales asistentes, que permitirá generar y fortalecer los conocimientos existentes acerca de la temática, con la finalidad de brindar información adecuada y óptima para alcanzar mejoras en el núcleo familiar. ¿Cuál es la importancia de la familia? ¿Qué es un factor protector? ¿Qué es un factor de riesgo? ¿Qué es un factor protector y de riesgo en la familia?

Se entregarán 12 globos de diferentes colores como parte de la actividad dinámica "Tingo, tingo y tango". En ellos, encontrarán factores de riesgo que estarán vinculados al tema, siendo los globos rojos para factores biológicos; los azules, psicológicos; y los verdes, sociales. Al reventarlos, se revelarán los factores uno a uno, y los participantes deberán nombrarlos y dar su punto de vista sobre cada uno. Acto seguido, los profesionales a cargo brindarán una explicación exacta de cada factor.

Se llevará a cabo una actividad dinámica que fomentará la participación de los asistentes y el intercambio de conocimientos. Se utilizará una ruleta que contendrá cada uno de los factores protectores familiares existentes. Los participantes jugarán con dardos y compartirán su punto de vista e información sobre el factor que les corresponda. Los profesionales a cargo proporcionarán información completa sobre cada factor correspondiente durante la actividad.

Fase 3

Actividad	Cierre taller (evaluación)
Técnica	Individual
Objetivo	Evidenciar a nivel grupal la capacidad de entendimiento de las temáticas brindadas por profesionales, permitiendo obtener una evidencia palpable que fortalecerá el informe final y los resultados del mismo.
Tiempo	15 minutos
Materiales	Formatos de evaluación
Desarrollo	Se entregarán formatos de evaluación a grupos familiares asistentes; el cual estará conformado con el nombre de temática tratada durante el taller, profesionales a cargo, logos institucionales y determinadas preguntas específicas, tales como: ¿Cómo se sintió en el desarrollo de la capacitación? ¿Qué fue lo que más le gustó del taller? ¿Cómo puede aplicar este tema en su núcleo familiar? ¿Considera que es importante este tema en el bienestar de la familia?

HABILIDADES SOCIALES QUE SE CONSTRUYEN EN LA FAMILIA

Fase 1

Actividad	Rompe hielo
Técnica	Técnica de acercamiento
Objetivo	Dar apertura al taller denominado “Habilidades sociales que se construyen en la familia”, por medio de la creación de un ambiente óptimo y favorable para la participación de cada uno de los asistentes mediante actividad dinámica y de interacción.
Tiempo	15 minutos
Materiales	Espacio físico y bola de lana
Desarrollo	Se dará a conocer a cada uno de los participantes la información de la actividad a realizar denominada “La telaraña”, en la cual se hará un círculo con cada uno de los participantes y se entregará una bola de lana. La persona que recibe la lana es quien inicia, para ello, dirá su nombre y una habilidad o valor que tenga en familia. Luego, lanzará la bola (quedando con la punta de la lana) a otro participante quien hará lo mismo, y así sucesivamente hasta que todos y cada uno se haya presentado.

Fase 2

Actividad	Contextualización
Técnica	Dinámicas y conocimientos vivenciales
Objetivo	Generar en los participantes la adquisición y el fortalecimiento de conocimientos generales acerca de las habilidades sociales que se construyen en la familia, funcionamiento e importancia en el desarrollo e integridad del núcleo familiar.
Tiempo	60 minutos
Materiales	Espacio físico, sillas, 3 medios pliegos de cartulina, témperas, pinceles, marcadores, globos y fichas bibliográficas.
Desarrollo	En la presente fase se dará inicio con una contextualización general acerca de la familia, su función e importancia en el desarrollo de cada uno de los miembros que la conforman. De igual manera, obteniendo el conocimiento general de la familia, se narrará y orientará acerca de la temática a trabajar: “las habilidades sociales que se construyen en la familia”, donde por parte de los profesionales se explicará de manera dinámica lo siguiente: ¿Qué es una habilidad social? Importancia de desarrollar habilidades sociales. Se iniciará la primera actividad dividiendo al grupo de asistentes en tres. A cada grupo se le entregará medio pliego de cartulina, témperas y pinceles. En cada pliego estará anotada una habilidad correspondiente a la temática sobre la cual se basarán para su desarrollo. Los participantes deberán pintar una figura o representar algo que refleje la habilidad asignada. Al finalizar el tiempo establecido por los profesionales, se explicará cada trabajo uno a uno. Cooperación.

- Demostración afectiva.
- Resolver conflictos.

Acto seguido, se brindará una contextualización acerca de la importancia de la familia en el desarrollo de las habilidades sociales en cada uno de los participantes, de los tipos de habilidades sociales existentes, de cómo se generan y desarrollan, y de cuáles son los riesgos de carecer de estos, a partir de la participación activa de los asistentes.

Se dará inicio a la segunda actividad, en la cual se entregarán globos en cuyo interior estarán escritas múltiples habilidades sociales y, por medio de “Tingo, tingo, tango”, se elegirá a una persona quien dará su opinión acerca de la palabra que encontrará en su interior, teniendo entre estas las siguientes:

- Iniciar una conversación, saludar, dar las gracias y hacer un cumplido.
- Resolución de conflictos.
- Comunicación asertiva y escucha activa.
- Empatía.
- Cooperación.
- Asertividad.
- Control emocional.
- Iniciar una conversación.
- Negociación.
- Capacidad de aceptar errores y pedir disculpas.
- Respeto.
- Demostraciones afectivas.
- Destrucción del miedo a hablar ante personas y entender los sentimientos de los demás.
- Para concluir de manera adecuada la fase 2, y considerando la importancia de este conocimiento, se explicará cómo se pueden generar y potenciar estas habilidades sociales en la familia. Al ponerlas en práctica en el ámbito familiar, se obtendrán aportaciones beneficiosas para el desarrollo y el bienestar.

Fase 3

Actividad	Cierre taller (evaluación)
Técnica	Individual
Objetivo	Evidenciar a nivel grupal la capacidad de entendimiento de las temáticas brindadas por profesionales, permitiendo obtener una evidencia palpable que fortalecerá el informe final y los resultados del mismo.
Tiempo	15 minutos
Materiales	Formatos de evaluación
Desarrollo	Se entregarán formatos de evaluación a grupos familiares asistentes; el cual estará conformado con el nombre de temática tratada durante el taller, profesionales a cargo, logos institucionales y determinadas preguntas específicas, tales como: ¿Cómo se sintió en el desarrollo de la capacitación? ¿Qué fue lo que más le gustó del taller? ¿Cómo puede aplicar este tema en su núcleo familiar? ¿Considera que es importante este tema en el bienestar de la familia? Se dará un agradecimiento a los asistentes por su participación, quienes han demostrado su interés por generar aportes benéficos a la familia.

TIPS PARA MITIGAR LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR EL DON Y LA GRACIA DEL SACRAMENTO DEL MATRIMONIO

Fase 1

Actividad	Rompe hielo
Técnica	Técnica de acercamiento
Objetivo	Dar apertura al taller denominado "Tips para mitigar la violencia intrafamiliar - El don y la gracia del sacramento del matrimonio", por medio de la creación de un ambiente óptimo y favorable para la participación de cada uno de los participantes mediante actividad dinámica y de interacción.
Tiempo	15 minutos
Materiales	Espacio físico, sillas, hojas blancas, marcadores.
Desarrollo	Se les informará a todos los participantes sobre la actividad denominada "El avión del conocimiento". Cada persona recibirá una hoja blanca y un marcador, donde deberá anotar de manera individual su nombre y dos (2) cosas u actividades que le guste hacer en familia. Posteriormente, deberán diseñar un avión con la misma hoja. Al finalizar, se lanzarán los aviones para que se mezclen entre sí, para generar interacción y diversión, y captar la atención de todos de manera adecuada. Luego, cada persona recogerá un avión que no sea el suyo y presentará a la persona que le correspondió, informando su nombre y las dos (2) actividades escritas.

Fase 2

Actividad	Contextualización
Técnica	Dinámicas y conocimientos vivenciales
Objetivo	Generar en los participantes la adquisición y el fortalecimiento de conocimientos generales acerca de las herramientas de prevención ante violencia intrafamiliar, y la importancia del don y la gracia del sacramento del matrimonio.
Tiempo	60 minutos
Materiales	Espacio físico, sillas, octavos de cartulina, marcadores, hojas blancas, dardos, ruleta, colores y marcadores.
Desarrollo	En esta fase, se dará inicio con la participación de los asistentes. En primera medida, se les entregará a cada grupo familiar un octavo de cartulina, un marcador negro y colores, con los cuales deben representar un dibujo referente al cómo perciben la violencia intrafamiliar. Esto se hará por medio de diálogo e incentivando la interacción, lo que permitirá obtener una idea clara de los conocimientos previos de cada uno de los participantes. Acto seguido, se brindará una contextualización por parte de los profesionales asistentes, para generar y fortalecer los conocimientos existentes acerca de la temática, brindando información adecuada, tal como: • ¿Cuál es la importancia de la familia? • ¿Qué es la violencia intrafamiliar? Se dividirá el grupo de asistentes en 3 partes, a cada una de las cuales se les entregará octavos de cartulina que, de manera individual, tendrán letras que conforman un término relacionado con los tipos de violencia intrafamiliar (física, psicológica, económica).

De manera activa, los participantes deberán dialogar activamente para organizar y encontrar el orden adecuado para formar la palabra. Luego, explicarán qué tipo de violencia consideran que representa y cuál es su importancia. Se brindará orientación acerca de las tipologías existentes relacionadas con la violencia intrafamiliar, las causas y el daño que pueden llegar a generar tanto en el núcleo general familiar como en cada uno de los miembros que la conforman, y, de igual manera, el don y la gracia del sacramento del matrimonio y su importancia dentro de cada una de las personas de la sociedad en general.

Se llevará a cabo una dinámica que permitirá tanto la participación de los asistentes como el compartir y el fortalecimiento de sus conocimientos. Se utilizará una ruleta que tendrá cada una de las consecuencias existentes. Los asistentes jugarán a los dardos y darán su punto de vista e información que tienen acerca del factor que corresponda. Los profesionales a cargo brindarán información completa sobre cada factor correspondiente a la actividad.

Al concluir, se proporcionarán recomendaciones para abordar, eliminar o mitigar los conflictos familiares. Los profesionales a cargo ofrecerán información completa y adecuada que, al ponerse en práctica, contribuirá al bienestar familiar.

Fase 3

Actividad	Cierre taller (evaluación)
Técnica	Individual
Objetivo	Evidenciar a nivel grupal la capacidad de entendimiento de las temáticas brindadas por los profesionales, permitiendo obtener evidencia palpable que fortalecerá el informe final y los resultados del mismo.
Tiempo	15 minutos
Materiales	Formatos de evaluación y lapicero.
Desarrollo	Se entregarán formatos de evaluación a grupos familiares asistentes; los cuales estarán conformados con el nombre de la temática tratada durante el taller, profesionales a cargo, logos institucionales y determinadas preguntas específicas, tales como: ¿Cómo se sintió en el desarrollo de la capacitación? ¿Qué fue lo que más le gustó del taller? ¿Cómo puede aplicar este tema en su núcleo familiar? ¿Considera que es importante este tema en el bienestar de la familia?

Referencias Bibliográficas

- Aguilar, S., Gallegos, C. y Muñoz, S. (2019). Análisis de componentes y definición del concepto resiliencia: una revisión narrativa. *Revista de Investigación Psicológica*, (22), 77-100. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000200007&lng=es&tlng=es
- Athié Díaz, D. y Gallegos Orozco, P. (2009). Relaciones entre la Resiliencia y el Funcionamiento Familiar. *Psicología Iberoamericana*, 17(1), 5-14.
- Bandura, A. (1987). *Teoría del aprendizaje social*. Editorial Espasa.
- Bandura, A. (s.f.). *Aprendizaje cognoscitivo social*. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/2801/1/UPS-QT01138.pdf>.
- Barranco, C. (2009). Trabajo Social, Calidad de Vida y Estrategias Resilientes. *Portularia*, IX(2), 133-145.
- Castro, L. (s.f.). *El evangelio de la familia: Catecismo de la familia*. Arquidiócesis de Tunja.
- Crespo Comesaña, J. (2011). Bases para construir una comunicación positiva en la familia. *Revista de Investigación en Educación*, 2(9), 91-98. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4731297>
- Cyrulnik, B. (s.f.). *La Resiliencia*. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/2801/1/UPS-QT01138.pdf>.
- Cyrulnik, B. (2018). *Resiliencia: el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional*. https://www.youtube.com/watch?v=_lugzPwpsyY.
- Funes, M. (s.f.). *La gratitud nos hace más felices*. <https://d3s1b1zelykba8.cloudfront.net/biblioteca/pdf/resenas/mision-educar-en-la-gratitud.pdf>
- Galindo, J. y Mateus, C. (2017). Características de familias resilientes frente a los efectos de violencia política y social en Colombia: San José del Playón: Resistir y vivir. *Cultura, Educación y Sociedad*, 8(2), 49-60. <http://dx.doi.org/10.17981/cultedusoc.8.2.2017.04>.

- Gómez, E. y Kotilarenco, M.(2010). Resiliencia Familiar. Un enfoque de investigación e intervención con familias multiproblemáticas. *Revista de Psicología*, 19(2), 103-131.
- Machicao Arauco, A. y Aillón Soria, S. (2009). Fortalecimiento de Factores Protectores de la Resiliencia en el Ámbito comunitario en mujeres en situación de violencia doméstica. *Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo"*, 7(1),1-27.
- M.E.R in Resiliencia. (2013, 31 de marzo). Mi espacio resiliente. <https://miespacioresiliente.wordpress.com/2013/03/31/la-casita-de-vanistendael/>
- Munist, A., Santos, H., Munist, M., Suárez Ojeda, N., Infante, F. y Grotberg, E. (1998). Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes. <http://resilnet.uiuc.edu/library/resilman/resilman.pdf>.
- Orteu, M. (2012). Escuela resiliente. https://www.avntf-evntf.com/wp-content/uploads/2016/12/OrteuM.Trab_3BI111
- Rodríguez, C. (2013). Familia y autoestima. ¿Qué importancia tiene? <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/familia-y-autoestima.html>
- Ruiz, J. (2013). Siete pasos para ser humilde o para empezar a serlo. <http://www.infocatolica.com/?t=opinion&cod=13659>
- Vanistandael, S. (2018, 13 de marzo). Resiliencia individual y familiar. Implicaciones en la intervención social [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=xkLeisVb9Ko>.



Solución de Adversidades



Transformación



Crecimiento.



Adaptación