

ENTRENANDO AL
SOLDADO PARA SU
CUIDADO



Como a través de estrategias socioeducativas implementadas en la práctica profesional se logra reconocer el fortalecimiento de los procesos de atención psicosocial en soldados del CACOM 4 de la Fuerza Aérea Colombiana

Realizado por

Moreno Pinzón Danny Alejandra
Rojas Lemos María Paula

Corporación Universitaria Minuto de Dios
Rectoría Cundinamarca
Centro regional Girardot
Programa de trabajo social
2021, Mayo.

INTRODUCCION

Según el autor Ezequiel Ander - Egg el problema social es aquella situación social de desequilibrio, desajuste, desorganización o falta de armonía, o situación normal que, en su proceso de crecimiento, enfrenta a una crisis que obliga a una reformulación radical. Los problemas sociales son los que constituyen las cuestiones inquietantes que se dan en el seno de una sociedad y en relación a los cuales se tiene conciencia de la necesidad de encontrarles soluciones.

Las estrategias socioeducativas más efectivas y satisfactorias dentro la intervención y de las cuales se sistematiza dentro de este documento son: Promover la necesidad e importancia del autocuidado y Generar interés en los participantes por crear su proyecto de vida. Las cuales están diseñadas con el fin reducir las problemáticas sociales que afectan a la población de soldados y por ende a la institución, estas están fundamentadas bajo una metodología propuesta por Ezequiel Ander Egg la cual se desarrolla en cuatro fases, estudio de la realidad, programación de actividades, acción social y evaluación.

Durante el proceso de sistematización desarrollado en este trabajo se logra concluir en cuanto a la atención psicosocial estipulada por la institución en la que a través de capacitaciones se busca que el individuo desarrolle sus destrezas y valores, además de adquirir conocimientos teóricos y conceptuales no eran suficientes para atender y reducir las problemáticas sociales que afectan a la población, en cambio al momento de implementar las estrategias socioeducativas en los encuentros con la población se mostró un gran interés por parte de la población sobre los temas abordados y de iniciar a trabajar en su ser, además durante las sesiones se generó en el grupo un vínculo más fuerte e interés por iniciar un cambio en el contexto.

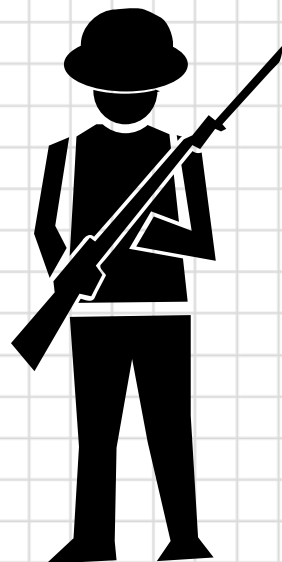
En el contenido de esta cartilla se estipula el desarrollo metodológico de estrategias socioeducativas planteadas para disminuir problemáticas sociales en un contexto determinado el cual se ve afectado por diferentes factores de riesgo que ponen en estado de vulnerabilidad a la población, por ende estas estrategias buscan la participación activa de la población para con ello generar un impacto positivo en esta y así complementar procesos de atención psicosocial.



MARCO CONTEXTUAL

Inicialmente hay que tener en cuenta que los temas abordados y las estrategias socioeducativas implementadas en esta cartilla se realizaron exclusivamente para intervenir en las problemáticas presentadas en la población de soldados dentro de su contexto militar.

Teniendo en cuenta que la experiencia tuvo lugar en un contexto militar en donde el entorno es complejo debido a diversos factores, en particular relacionado con el conjunto de normas y valores éticos que estructuran las conductas, a las estrictas funciones y tareas que desempeñan los militares, entre otros. Los soldados al reconocerse como la población más vulnerable del contexto debido a sus condiciones y situaciones socioeconómicas son factores que influyen en que esta población presente la mayor parte de las problemáticas evidenciadas en el contexto siendo estas el consumo de sustancias psicoactivas y conductas suicidas. Se retoma el modelo psicosocial en el que el quehacer del trabajador social dentro de los procesos de atención psicosocial debe optar por un rol de mediador en el que interactúa con la población a intervenir para que sean ellos los principales actores del cambio teniendo presente las situaciones que viven en su entorno socio familiar.



MARCO LEGAL

Como primera instancia tenemos la directiva permanente construyendo sentidos la cual está diseñada para brindar atención al soldado por medio de capacitaciones a fin de lograr una adaptación militar, haciéndose necesario averiguar en el soldado aspectos personales tales como temores individuales específicos, odios y afectos, cualidades y defectos, aspiraciones, fe y entusiasmo en sus ideales, con el propósito de generar sentido y responsabilidad frente al servicio militar. Esto con el fin de garantizar un bienestar social al soldado y así mismo despertar motivación por la vida militar, facilitando el ajuste adecuado a las normas, generando cohesión al grupo, entrena en habilidades, capacidades y reafirmar su proceso de adaptación al contexto militar y así mismo desarrollando procesos de proyección de vida de los soldados próximos a terminar su proceso de entrenamiento.

Acuerdo N° 002 de 2001

“Por el cual se establecen el plan de servicios de sanidad militar y policial, incluyendo las actividades de promoción, prevención, atención y rehabilitación en salud mental”

Según el Ministerio De Defensa Nacional este acuerdo incluye intervención en salud comunitaria por el área de Trabajo Social, con el fin de llevar control de factores de riesgo psicosociales en la protección de la salud de los trabajadores como el manejo del conflicto y la negociación, comunicación efectiva, incremento de autoestima, entre otras estrategias y de igual forma garantizar protección individual y grupal.

Ley 1471 de 2011

“Por medio de la cual se dictan normas relacionadas con la rehabilitación integral de los integrantes de la fuerza pública, alumnos de las escuelas de formación de las fuerzas militares y sus equivalentes en la policía nacional, personal civil del ministerio de defensa nacional y de las fuerzas militares y personal no uniformado de la policía nacional.

FUNDAMENTACION TEORICA

El presente fundamentación teorica se plantea con el fin de dar soporte al trabajo realizado durante la implementación de las estrategias socioeducativas y la realización de esta cartilla, haciendo mención en este espacio a referentes teórico y a los conceptos que aportan validez y sustentan lo estipulado en el desarrollo de este documento.

El teórico referente de trabajo social y sociólogo Ander-Egg define el problema social como “situación social de desequilibrio, desajuste, desorganización o falta de armonía, o situación normal que, en su proceso de crecimiento, enfrenta a una crisis que obliga a una reformulación radical. Los problemas sociales son los que constituyen las cuestiones inquietantes que se dan en el seno de una sociedad y en relación a los cuales se tiene conciencia de la necesidad de encontrarles soluciones”.

Hacemos mención del consumo de sustancias psicoactivas siendo esta la problemática principal presentada en el contexto donde se lleva a cabo el trabajo, en el que Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la droga es toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce de algún modo una alteración del natural funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y además es susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas. También, según la OMS, las sustancias psicoactivas, conocidas más comúnmente como drogas, son sustancias que al ser tomadas pueden modificar la conciencia, el estado de ánimo o los procesos de pensamiento de un individuo. Los avances en la neurociencia nos han permitido conocer mucho mejor los procesos físicos mediante los que actúan estas sustancias.

Ahora bien Según la Dra. Corominas la teoría del consumo como fuente de obtención de placer (refuerzo positivo) Esta es la teoría más tradicional y, ya obsoleta, de la adicción. Clásicamente, se ha creído que las personas que consumían droga lo hacían por el placer de su consumo, es decir, por “vicio”. Es cierto que, en un principio el consumo de una sustancia adictiva viene determinado por su capacidad de producir placer, o de elevar o alterar el estado de ánimo. Por ejemplo, los opiáceos producen una sensación de bienestar, la cocaína de euforia, el NMDA aumenta la capacidad de comunicación, el alcohol produce sedación. Pero este efecto placentero se acaba pronto y en su lugar aparecen toda una serie de otros factores y problemas que van consolidando la adicción. Sin embargo, el placer no explica el uso continuado de la sustancia, ya que disminuye rápidamente con el tiempo por el efecto de la tolerancia.

INTERVENCION SOCIAL

Fernández, G.T (2014, p.349), en su libro denominado- fundamentos del Trabajo social-, reconoce que el estado de bienestar gira en torno a un eje conformado por cuatro pilares que son: educación, salud, rentas y pensiones y los servicios sociales. Bajo esta perspectiva se refiere a los ámbitos o áreas de intervención, como los espacios de práctica profesional que requieren la presencia e intervención de los trabajadores sociales ya que en ellos se permiten la mejora del sistema social y de la atención a ciudadanos que comparten unas necesidades comunes, precisando una intervención específica con el objeto de activar un proceso de inclusión y restablecimiento de los derechos sociales de las personas, grupos y comunidades abordadas.

*

En relación con la atención psicosocial Sánchez y Morales señalan que en el campo de la psicología social, la noción de lo psicosocial se propone como una noción emergente en intervención, aspecto con el que coincide la Facultad de Terapias Psicosociales que realiza la intervención psicosocial a situaciones de estrés, trauma y discapacidad psicosocial, involucrando los ámbitos de socialización personal, familiar y social. . Entonces es una forma de entender las interacciones de las personas en un contexto psicológico político, cultural, económico, religioso y social determinado. Tiene dos componentes lingüísticos que denotan los dos aspectos clave en la comprensión del fenómeno humano. Por un lado, el prefijo “psico” se refiere al aspecto subjetivo de la persona y, por otro, la palabra “social” hace relación a esa persona dentro de un mundo con el cual se relaciona y que le da sentido de pertenencia e identidad. (María Victoria Medina Montañez, 2007)



INTERVENCION SOCIAL

Teoría del autocuidado, en la que Dorothea Orem, define el autocuidado como una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo, es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar. Los factores modificables que ayudan a evitar la aparición enfermedades crónicas son: el control de peso, la actividad física practicada de manera regular, la reducción del consumo de alcohol y sal, la ingesta adecuada de potasio y una alimentación idónea. La autora Orem asume el autocuidado como la responsabilidad que tiene cada individuo para el fomento, conservación y cuidado de su propia salud. Por lo que se hace necesaria la individualización de los cuidados y la implicación de los usuarios en el propio plan de cuidados, y otorga protagonismo al sistema de preferencias del sujeto. Por otro lado supone trabajar con aspectos relacionados con la motivación y cambio de comportamiento, y hacer de la educación para la salud la herramienta principal de trabajo. (Orem 1994).

El proyecto de vida, precisamente, es la estructura general que encauzaba las direcciones de la personalidad en las diferentes áreas de la actividad y la vida social, de manera flexible y consistente, en una perspectiva temporal que organizan las principales aspiraciones y realizaciones actuales y futuras de la persona. En este sentido, la construcción del futuro personal abarca todas las esferas de la vida, desde la sentimental-amorosa, el socio-política, la cultural-recreativa, hasta la profesional. (D'Angelo Hernández, 2004).

Estrategias socioeducativas: La intervención socioeducativa consiste en planear y llevar a cabo programas de impacto social, por medio de actividades educativas en determinados grupos de individuos, es cuando un grupo interdisciplinar interviene sobre un problema social que afecta el desempeño y desarrollo social, considerando esto como un método participativo de investigación-acción educativa para lograr superar problemáticas sociales como equipo generador de una cultura de calidad social; sin embargo, además de la modalidad educativa también puede atender las modalidades culturales y sociales. La Intervención Socioeducativa debe ser universal y englobar a todas las personas, pero lo lógico es que la intervención socioeducativa sea más necesaria en grupos sociales más desfavorecidos o marginales, y que para ellos sea más importante, ya que los ayudará a incorporarse o reinsertarse en la sociedad. (Mendoza, 2011)

ESTRATEGIAS SOCIEDUCATIVAS

AUTOCUIDADO

Objetivo: Desarrollar la importancia del cuidado personal en los participantes el cual permite un buen desarrollo del bienestar e integridad personal.

“El autocuidado comprende todo lo que hacemos por nosotros mismos para establecer y mantener la salud, prevenir y manejar la enfermedad.”

(OMS, 1998)

Autocuidado colectivo

El cuidado entre todos es denominado autocuidado colectivo, se refiere a las acciones que son planeadas y desarrolladas en cooperación, entre los miembros de una comunidad, familia o grupo, quienes se procuran un medio físico y social afectivo y solidario.



Autocuidado individual

Está conformado por todas aquellas medidas adoptadas por uno mismo, como gestor de su autocuidado.



Actividad inicial

Consiste en formar una especie de telaraña con lana, en la que al ir lanzándole se generan dos preguntas relacionadas con el tema de spa a la persona con la lana en mano, esto con el fin lograr un acercamiento a la población y romper el hielo.

Actividad central

La cual aborda el tema el tema principal, en esta por medio de una presentación dirigida por las estudiantes en formación y del apoyo de material audiovisual se dará a conocer los aspectos fundamentales de la importancia del autocuidado, lo necesario y fácil que es implementarlo en el diario vivir y lo propicio que es para el futuro.

Actividad de cierre:

En la que se desarrollará un cuestionario el cual conlleve preguntas que evalúen el desarrollo de la actividad y seguido de esto la socialización de algunas respuestas de los participantes.

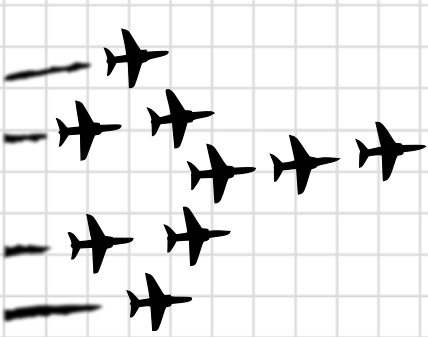


Técnicas que se pueden utilizar:

Observación directa: Durante la implementación de esta estrategia en la sesión con la población se puede utilizar la técnica de observación directa con el fin de mirar detenidamente el territorio donde se realiza la intervención, además es una de las técnicas con las que se logra obtener información directa de la realidad.

Logro esperado:

con la implementación de esta estrategia se pretende conseguir que los participantes la iniciativa de comenzar un cambio en su vida partiendo por poner en práctica el autocuidado en su diario vivir.



PROYECTO DE VIDA

Objetivo: Generar interés en los participantes por crear su proyecto de vida



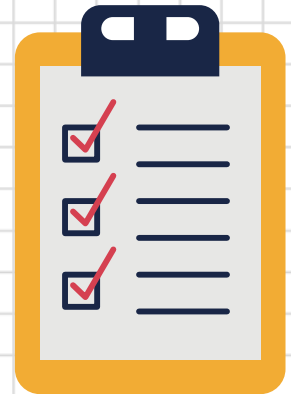
Proyecto de Vida

El Proyecto de Vida la estructura que expresa la apertura de la persona hacia el dominio del futuro, en sus direcciones esenciales y en las áreas críticas que requieren de decisiones vitales. De esta manera, la configuración, contenido y dirección del Proyecto de Vida, por su naturaleza, origen y destino están vinculados a la situación social del individuo, tanto en su expresión actual como en la perspectiva anticipada de los acontecimientos futuros, abiertos a la definición de su lugar y tareas en una determinada sociedad.

La Autodirección, considerada como característica importante de la persona reflexivacreativa, destaca el aspecto de su proyección y realización personal y social constructiva, autónoma y desarrolladora, lo que es afín con la idea de “ formar personas efectivamente preparadas para enfrentar los cambios y reaccionar frente a lo inesperado. Personas con capacidad para pensar, sentir y realizar. Personas igualmente orientadas hacia sí mismas, hacia los demás y hacia su entorno. Personas con sensibilidad para valorar el pasado, vivir el presente y proyectar el futuro.” (López Ricardo, 1999, 121), orientado hacia la conformación de Proyectos de Vida autorrealizadores y creativos, constructivos y con una connotación ética: proactiva y prosocial, en los más disímiles ámbitos de la experiencia vital, en la actividad social y profesional.

**En el proyecto de vida se articulan funciones y contenidos de la personalidad, en los campos de situaciones vitales de la persona:
(D'Angelo, O., 1998)**

- valores morales, estéticos, sociales, etc...
- programación de tareas-metas-planes-acción social.
- estilos y mecanismos de acción que implican formas de autoexpresión: integración personal, autodirección y autodesarrollo



 **YouTube**

¿Te atreves a soñar?

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=NqWnGmr78WE)

v=NqWnGmr78WE

¿tienes un proyecto de vida?

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=KTfliZGzO6Y)

v=KTfliZGzO6Y.

Actividad inicial

En primer lugar se plantea la iniciativa de realizar una DOFA, una que desarrollará individualmente cada participante con aspectos personales y otra que desarrolla todo el grupo con aspectos dirigidos a la institución.

Actividad central

Ente punto de la sesión se desarrolla un conversatorio con los participantes para conocer cuáles son sus objetivos y metas a cumplir durante su vida y así mismo identificar los factores motivacionales que los conllevan a perseguir cada uno de estos.

Seguido de esto se desarrolla la explicación de cómo construir un proyecto de vida planteando objetivos a corto y largo plazo. En este punto de la sesión también se generan preguntas como: ¿Cómo es tu presente? ¿Qué quieres para tu vida? ¿Qué necesitas hacer para conseguir lo que quieres en la vida? ¿Qué tipo de persona quieres ser? ¿En qué estás fallando?

Actividad final

Por último para cerrar esta actividad se dará a conocer a los participantes los aspectos primordiales de lo que conlleva proyectarse y los primeros pasos para iniciar la construcción de su propio proyecto de vida, al finalizar esto se le hará entrega de un material a cada participante, en el cual incluye la estructura base para iniciar su proyecto de vida, esto con el objetivo de cada uno de ellos en el espacio o momento que deseen comiencen a desarrollarlo.

Técnicas que se pueden utilizar:

Entrevista grupal: Para esta estrategia se aplica la entrevista grupal ya que esta se presenta como una entrevista abierta a un grupo de personas seleccionadas por el equipo responsable los cuales serán los facilitadores y comunicadores del problema determinado de la comunidad donde presentan sus opiniones y experiencias personal y comunitaria.

Logro esperado:

Con esta estrategia se pretende generar un impacto positivo en los participantes acerca de la importancia de proyectarse a futuro por medio de un proyecto de vida, estando enfocados al cumplir los objetivos planteados a corto, mediano y largo plazo los cuales contribuyan al bien personal.

AUTOESTIMA

Objetivo: Fortalecer la autoestima en los participantes logrando el reconocimiento de sus cualidades y habilidades,



Según Güell y Muñoz (2000, p. 118), la persona tiene la capacidad de establecer su propia identidad y atribuirse un valor y, a esa valoración se le llama autoestima. Señala que “Si conseguimos mantener un buen nivel de autoestima resistiremos las críticas, nos abriremos mejor a los demás, aprenderemos a pedir ayuda y, en general, nos resultará mucho más gratificante vivir, lo que contribuirá también a prevenir cualquier proceso depresivo”.



La autoestima es un factor importante a considerar en la vida de las personas en general y en particular, en el tema del desempeño y de las actitudes hacia las actividades académicas de los estudiantes y las estudiantes. De acuerdo con Rice (2000), la autoestima de una persona es la consideración que tiene hacia sí misma. Señala este autor que ha sido denominada como el vestigio del alma y que es el ingrediente que proporciona dignidad a la existencia humana.

La autoestima se desarrolla a partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes una para las otras. El yo evoluciona por medio de pequeños logros, los reconocimientos y el éxito.

Al inicio de la pubertad, la mayoría de los jóvenes y de las jóvenes empiezan a realizar evaluaciones de sí, comparando aspectos tales como los físicos, las habilidades motoras, las capacidades intelectuales y las habilidades sociales con los de sus iguales y con los de sus ideales o héroes. Esta autoevaluación crítica podría acompañarse de un sentimiento de vergüenza que hace a las personas adolescentes vulnerables a la crítica y al ridículo. Como resultado, se preocupan por intentar reconciliar el yo percibido con su yo ideal. Durante la adolescencia tardía, puede que hayan logrado organizar su yo, percibiendo lo que pueden ser con mayor efectividad e integrando sus metas en sus yo ideales

El autocontrol, se menciona que consiste en manejarse adecuadamente en la dimensión personal, cuidándose, dominándose y organizándose bien en la vida. Significa la capacidad de ordenarse apropiadamente y ejercer un dominio propio que fomente tanto el bienestar personal como el del grupo al que se pertenece. Por lo tanto, el término autocontrol incluye otros aspectos, tales como el autocuidado, la autodisciplina, la organización propia o el manejo de sí mismo o de sí misma.

La importancia de la autoestima: La autoestima es una necesidad vital para el ser humano, es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida, desempeñando un papel clave en las elecciones y decisiones que le dan forma. La autoestima es indispensable para el desarrollo normal y sano, tiene valor de supervivencia, representa un logro individual, producto de una labor perseverante de conocimiento interno.

Actividad inicial

Para dar inicio a esta sesión, se proyecta el video sobre autoestima y amor propio de Diego Dreyfus, terminando el video se plantean las siguientes dos la pregunta ¿Qué es amor propio? ¿Te amas? Tratando con eso empezar un dialogo e intercambio de opinión de todos los presentes en la sesión.



<https://www.youtube.com/watch?v=COgZyIeAIQ8>

Actividad central

En este punto de la sesión se aborda el tema a través de una presentación evidenciando los aspectos positivos y la importancia que tiene la autoestima en la vida y desarrollo de la persona, posterior a esto se realiza un ejercicio con los participantes en el cual deberán hacerse en parejas: Cada pareja debe pararse frente a frente y empezar a decir lo percibe del otro, luego de escuchar lo como nos ve la otra persona diremos lo que creemos que reflejamos. En este punto se logra hacer una comparación de “cómo nos ven los demás” y “como nos vemos a nosotros mismos”

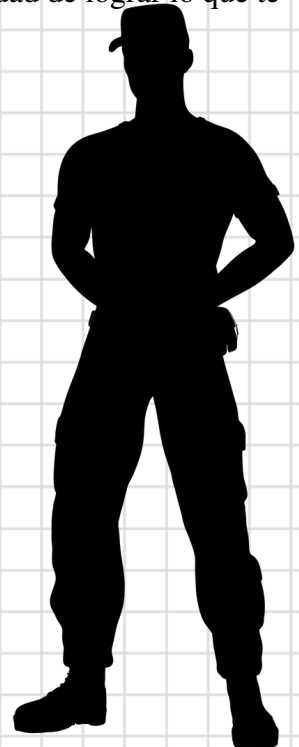
Actividad final

Para finalizar esta sesión se comparte con los participantes 5 tips para poner en práctica y mejorar así el autoestima:

1. Elimina las críticas negativas hacia ti mismo. La principal responsable de una autoestima baja es la voz interior con la que nos decimos cosas como:
2. Nunca lo harás bien, ella/él es mejor que tú, no puedo gustarle a esa persona
3. Haz deporte y cuídate físicamente, esto hará que liberes endorfinas. La apariencia física influye en nuestra autoestima, con una buena forma te verás mejor y tu autoestima subirá.
4. Socializa con gente positiva, estas personas sirven como apoyo emocional, te ayudan, te divierten y aprendes de ellos.
5. Haz una lista de tus logros, con esta lista recordarás que tienes la capacidad de lograr lo que te propones.

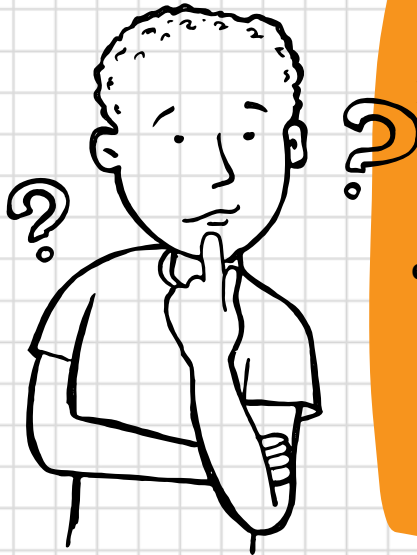
Logro esperado

Con la realización de este encuentro se espera que al finalizar la actividad los participantes comiencen ese proceso de reconocimiento, quienes son, como son, se acepten y valoren, también que identifiquen aspectos negativos que influyen en su desarrollo personal buscando una solución .



TOMA DE DECISIONES

Objetivo: Fortalecer la capacidad de toma de decisiones en los participantes frente a situaciones complejas que se presentan en el diario vivir.



Tomar las decisiones importantes de manera correcta y oportuna, es uno de los retos más complejos y delicados a los que nos enfrentamos los seres humanos. De ellas dependerá en gran medida nuestro desarrollo y nuestra felicidad, y el de otras personas. No suele haber peor decisión que aquella que no tomamos. La indecisión propicia, casi siempre, frustración y fracaso.

Antes y entorno a las decisiones están las esperanzas, las dudas, las ilusiones, los problemas, los proyectos, las frustraciones. Pero en el momento de la decisión se concentra todo, lo que somos y lo que queremos ser. La decisión pone en marcha lo que realmente llevamos a cabo, y nos hace constructores de nuestra propia historia. Son nuestras decisiones las que nos hacen lo que somos y las que nos muestran lo que podemos llegar a ser.

Nuestras decisiones impactarán también la vida de muchas personas. Con frecuencia participamos y nos vemos involucrados en decisiones de otros, con la responsabilidad que nos acarrea.

- ★ **Fase de Información y de Consulta:** Es muy importante y necesaria la recogida de datos y de información que permitan y faciliten conocer situaciones, opiniones y juicios de valor, que nos puedan asesorar y orientar en la tarea de la toma de decisiones. Hay que tener en cuenta en esta fase a las personas implicadas en la decisión que se vaya a adoptar y que puedan sentirse afectadas por las consecuencias de la misma.
- ★ **Fase de Deliberación:** Es el momento del estudio y análisis de los problemas o dificultades de las diferentes propuestas, de los pros y contras de cada una de ellas, de las posibles consecuencias, del momento apropiado para tomar la decisión, comunicarla y llevarla a la práctica.
- ★ **Fase de Decisión:** La persona responsable debe hacer en esta fase la elección de la alternativa y llegar a una conclusión sobre la decisión más conveniente o necesaria.
- ★ **Fase de Seguimiento y Control de la Decisión Adoptada:** El seguimiento y control de las decisiones tomadas, así como la puesta en práctica de las tareas y actividades que llevan consigo, es una labor esencial. Comprende el conjunto de actuaciones que permiten comprobar el cumplimiento de las tareas y actividades decididas e introducir modificaciones en caso necesario.

Actividad inicial

En esta actividad se utilizarán pin ponos blancos y negros los cuales estarán dentro de una bolsa negra, cada participante escogerá un pin pon al azar. Seguido de esto a los participantes que les haya correspondido el pin pon color negro tendrá que compartir cual ha sido la decisión más difícil que ha tomado en su vida y el por qué.

Actividad central

Una parte importante de la toma de decisiones implica predecir lo que puede pasar después de tomar la decisión de hacer o no algo. De hecho, cuanto mejor se pronostiquen los resultados, mejor se toman las decisiones y más posibilidades hay de obtener los resultados que se quieren. Está comprobado que con un poco de práctica la mayoría de las personas son capaces de realizar pronóstico de resultados con precisión.

1. Realizamos una lluvia de ideas sobre qué pasaría en la vida de cada uno si se llevan a cabo las siguientes decisiones o acciones (recordamos que en una lluvia de ideas, todas valen, por muy absurdas que parezcan, lo mejor es la cantidad y lo importante es combinar y mejorar):

- Consumir tabaco
- Dejar de estudiar
- Decidir adelgazar
- Robar
- Irse de casa
- Consumir SPA

2. Reflexionamos sobre la probabilidad de que sucedan las distintas consecuencias positivas y negativas señaladas en la lluvia de ideas.

3. Nos preguntamos si estamos dispuestos a enfrentarnos a cada consecuencia.

4. Compartimos qué nos parece la siguiente frase: *“Si una consecuencia, por poco probable que sea, no estamos dispuestos a asumirla, tal vez, será mejor evitarla eligiendo la opción que garantice que dicha consecuencia no se va a producir”*.

Actividad final

Se realizarán las siguientes preguntas con el fin de conocer diferentes puntos de vista acordes al tema: Se realizarán las siguientes preguntas con el fin de conocer diferentes puntos de vista acordes al tema:

- ¿Cuál es el objetivo que quieres conseguir con la decisión que vayas a tomar?**
- ¿Es importante LA toma de decisiones en la vida cotidiana del ser humano?**
- ¿Podría ser útil la opinión de otras personas?**

Logro esperado

De acuerdo a la actividad realizada se espera que los participantes como resultado de la misma reconozcan la importancia de tomar decisiones en su vida ya que será su actuar el cual posiciona cada situación de su vida cotidiana, de igual manera si no lo hacen de manera adecuada pueden aprender de esos errores, corregirlos y prevenir de que sucedan nuevamente, eso queda como enseñanza de vida personal.

ASPECTOS DE LA EXPERIENCIA AL MOMENTO DE IMPLEMENTAR LAS ESTRATEGIAS SOCIOEDUCATIVAS

En los procesos de atención psicosocial de la institución dirigida a los soldados por parte del grupo interdisciplinar del CACOM 4, se logró evidenciar que este proceso está direccionado principalmente a brindar capacitaciones por medio del cumplimiento de la directiva “CONSTRUYENDO SENTIDO” siendo este el principal instrumento del grupo interdisciplinar, el cual consiste en un programa diseñado en cinco módulos de capacitación: Adaptación a la vida militar, Valores y procesos psicosociales, Promoción de la salud mental y reproductiva, Seguridad personal en contexto militar y una última fase, prevención de conductas auto y heteroagresivas. Esta directiva está específicamente diseñada para los soldados y en la que cada temática abordada en los módulos de capacitación se ajusta según el tiempo de permanencia de los soldados durante su servicio militar. Siendo esto los procesos de atención Psicosocial integrado por la labor a diferentes frentes (capellán, psicólogo, trabajador social, Comandantes de Escuadrones, comandante de GRUSE, Comandante de Unidad, entre otros).

Partiendo de la experiencia se logra concluir en cuanto a la atención psicosocial estipulada por la institución en la que a través de capacitaciones se busca que el individuo desarrolle sus destrezas y valores, además de adquirir conocimientos teóricos y conceptuales no eran suficientes para atender y reducir las problemáticas sociales que afectan a la población, en cambio al momento de implementar las estrategias socioeducativas en los encuentros con la población se mostró un gran interés por los temas abordados y de iniciar a trabajar en su ser, en segundo lugar durante las sesiones se generó en el grupo un vínculo más fuerte e interés por iniciar un cambio en el contexto.

Durante el desarrollo de la estrategia socioeducativa Promover la necesidad y la importancia del autocuidado se logró la participación de toda la población y en el que al final del encuentro se reconoció que se logró que se generara en ellos la necesidad de iniciar esta práctica de autocuidado y en la que satisfactoriamente la población adoptó esto dentro de su cotidianidad y así regular factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar.

A partir de la estrategia socioeducativa Generar interés en los participantes por crear su proyecto de vida se obtuvo el interés que se esperaba por los participantes en iniciar su proyecto de vida, y de esta forma plantearse aquellos objetivos o metas que desean cumplir a corto mediano o largo plazo siendo muy sencillo de modificar dependiendo el cambio de sus intereses, teniendo la oportunidad de hacer uso de este momento o espacio libre que hallen dentro sus actividades y deberes como soldados, en la que podrán expresarse y cuestionarse un poco de lo que sucede en su cotidianidad

REFERENCIAS

D'Angelo Hernández, O. S. (2004). Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social. Habana: CIPS, Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas.

OMS. (2004). ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Obtenido de ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD: <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr61/es/>

Gallego, M. A. (2007). Intervención psicosocial una aproximación desde trabajo social. Medellín.

MSc. Liana Alicia Prado Solar, I. L. (2014). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. Rev. Med. Electron. vol.36 no.6 Matanzas.

Naranjo Pereira, M. L. (2007). AUTOESTIMA: UN FACTOR RELEVANTE EN LA VIDA DE LA PERSONA Y TEMA ESENCIAL DEL PROCESO EDUCATIVO . Actualidades Investigativas en Educación, 1-27.