

**MANEJO DE COMPETENCIAS EMOCIONALES COMO HERRAMIENTA PARA LA
RESOLUCION DE CONFLICTOS CON FAMILIAS DE LA COMUNA DOS EN EL
MUNICIPIO DE SOACHA CUNDINAMARCA.**

Estudiantes

Angie Catalina Franco Perciga

Paula Andrea Sosa Murillo

Daniela Alejandra Santos Niño

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales, Corporación Universitaria Minuto de Dios

Trabajo de grado

Docente tutora

Angie Lizeth González Marulanda

Soacha, 2023.

Dedicatoria

Angie Franco

Durante este proceso, agradezco a la vida por permitirme culminar el sueño y reto más grande de mi vida, a mis padres como apoyo principal y a las personas que aportaron y fueron influyentes durante esta etapa.

Daniela Santos

Agradezco a mi madre, ya que sin ella no hubiera llegado hasta donde estoy, sin su apoyo y dedicación, a mi padre quién dio todo de si para que lógrala mis metas y cumpliera mis sueños, a todas las personas que me apoyaron durante este proceso y un agradecimiento a 2 seres que quise mucho y hoy me acompañan desde el cielo.

Paula Sosa

Dedico este trabajo a mi familia pues sin ellos no lo habría logrado. Porque son mi mayor razón de sentirme tan orgullosa de culminar esta etapa. Gracias a todos los que confiaron en mí, en mi proceso y por el amor brindado. También a Conney y Toby que me acompañaron en cada noche de traspaso.

Tabla de Contenido

RESUMEN	7
INTRODUCCIÓN	9
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10
OBJETIVOS	13
OBJETIVO GENERAL.....	13
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	13
JUSTIFICACIÓN	14
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	16
REFERENTE CONTEXTUAL.....	17
ANTECEDENTES.....	22
MARCO TEÓRICO	28
COMPETENCIAS EMOCIONALES.....	28
<i>Competencia</i>	<i>28</i>
<i>Emoción</i>	<i>29</i>
<i>Emociones básicas</i>	<i>31</i>
<i>Inteligencia emocional</i>	<i>36</i>
<i>Educación emocional</i>	<i>37</i>
<i>Las 5 competencias emocionales</i>	<i>38</i>
RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	45
<i>Conflicto</i>	<i>45</i>
<i>Elementos del conflicto</i>	<i>45</i>
<i>Tipos de conflicto</i>	<i>46</i>
<i>Niveles de conflicto</i>	<i>47</i>
<i>Mecanismos para la resolución de conflictos</i>	<i>49</i>
<i>Las 5 competencias emocionales en la resolución de conflictos</i>	<i>50</i>
FAMILIA	51
<i>Tipologías de familia.....</i>	<i>52</i>
CONTENIDOS INTERNACIONALES, NACIONALES Y DEL MUNICIPIO DE SOACHA RESPECTO A LA FAMILIA	54
<i>Dinámica familiar.....</i>	<i>58</i>
<i>Subsistemas familiares.....</i>	<i>59</i>
<i>Comunicación dentro de la dinámica familiar</i>	<i>60</i>
<i>Estilos de comunicación en la familia</i>	<i>61</i>
<i>Competencias emocionales en la familia.....</i>	<i>61</i>
MARCO METODOLÓGICO	64
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	72
HALLAZGOS	74
COMPETENCIAS EMOCIONALES:.....	74
<i>Hallazgos – aprendizajes:.....</i>	<i>74</i>
<i>Hallazgos – dificultades</i>	<i>78</i>
RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	80
<i>Hallazgos – aprendizajes:.....</i>	<i>80</i>

<i>Hallazgos – Dificultades</i>	84
FAMILIA	86
<i>Hallazgos- aprendizajes</i>	86
DISCUSIONES	91
CONCLUSIONES	93
BIBLIOGRAFÍA	95
ANEXOS	105

Índice de figuras

FIGURA 1.....	18
<i>COMUNAS DEL MUNICIPIO DE SOACHA, CUNDINAMARCA</i>	<i>18</i>
FIGURA 2.....	19
<i>MAPA DEL BARRIO QUINTAS DE LA LAGUNA, SOACHA CUNDINAMARCA</i>	<i>20</i>
FIGURA 3.....	31
<i>MODELO PLUTCHICK SOBRE LA RUEDA DE LAS EMOCIONES</i>	<i>31</i>
FIGURA 4.....	39
<i>LAS CINCO COMPETENCIAS EMOCIONALES</i>	<i>39</i>
FIGURA 5.....	49
<i>ACTITUDES ANTE EL CONFLICTO</i>	<i>49</i>
FIGURA 6.....	68
<i>SESIONES IMPLEMENTADAS EN LA INVESTIGACIÓN</i>	<i>68</i>
FIGURA 7.....	70
<i>METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</i>	<i>70</i>
FIGURA 8.....	72
<i>MATRIZ DE ANÁLISIS DE INFORMACIÓN</i>	<i>72</i>
FIGURA 9.....	75
<i>PERCEPCIONES SOBRE EL TERMINO COMPETENCIAS EMOCIONALES.....</i>	<i>75</i>
FIGURA 10.....	77
<i>PERCEPCIONES SOBRE EL TERMINO EMOCIÓN</i>	<i>77</i>
FIGURA 11.....	78
<i>DIFICULTADES FRENTE A LA CATEGORÍA DE COMPETENCIAS EMOCIONALES.....</i>	<i>79</i>
FIGURA 12.....	81
<i>ACTIVIDAD ACTITUDES ANTE EL CONFLICTO</i>	<i>81</i>
FIGURA 13.....	84
<i>DIFICULTADES ANTE LA CATEGORÍA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS</i>	<i>84</i>
FIGURA 14.....	89
<i>DIFICULTADES ANTE LA CATEGORÍA DE FAMILIA</i>	<i>89</i>

Índice de Tablas

TABLA 1.....	23
<i>ESTADO DEL ARTE DEL TEMA INVESTIGATIVO</i>	23
TABLA 2.....	32
<i>EMOCIÓN DE ALEGRÍA</i>	32
TABLA 3.....	32
<i>EMOCIÓN DE TRISTEZA</i>	32
TABLA 4.....	33
<i>EMOCIÓN DE ASCO</i>	33
TABLA 5.....	34
<i>EMOCIÓN DE IRA</i>	34
TABLA 6.....	34
<i>EMOCIÓN DE SORPRESA</i>	34
TABLA 7.....	35
<i>EMOCIÓN DE MIEDO</i>	35
TABLA 8.....	52
<i>TIPOLOGÍAS DE FAMILIA</i>	52
TABLA 9.....	54
<i>NORMATIVIDAD DE LA FAMILIA</i>	54
TABLA 11 <i>TIPOLOGÍAS DE FAMILIA Y OCUPACIÓN DE LAS PARTICIPANTES DE LA INVESTIGACIÓN</i>	86

Resumen

En la presente investigación se encontrarán aspectos relacionados a las competencias emocionales para la resolución de conflictos con familias habitantes del barrio Quintas de la laguna II sector de Soacha, Cundinamarca. Se toma como consideración la conciencia, regulación, autonomía emocional, competencias sociales, competencias para la vida y bienestar dentro de su dinámica familiar. Dentro de los objetivos se resalta el identificar su manejo; así mismo, brindar herramientas a las familias participantes para que puedan utilizarlas de forma autónoma en sus espacios de interacción y desarrollo.

Esta investigación es de corte cualitativo con un enfoque histórico hermenéutico desde la implementación de estrategias participativas mediante una serie de sesiones para el manejo de competencias emocionales y la resolución de conflictos. Contó con la participación de 14 integrantes (mujeres), y se utilizaron instrumentos de recolección de información como lo son observación participante (diario de campo) y medición de impacto (valoraciones de cada sesión) con su correspondiente tabulación de información a fin de describir y analizar los resultados de la investigación.

En el desarrollo de la investigación se trae a colación experiencias del diario vivir de las participantes, donde se resalta el reconocimiento de emociones básicas y las estrategias de afrontamiento frente a situaciones adversas que les genera tal emoción.

Palabras clave: Competencias emocionales, resolución de conflictos y familia.

Abstract

In this research we will find aspects related to emotional competencies for conflict resolution with families living in the neighborhood Quintas de laguna II sector of Soacha, Cundinamarca. It takes into consideration awareness, regulation, emotional autonomy, social skills, life skills and well-being within their family dynamics. Within the objectives, it is highlighted the identification of their management; likewise, to provide tools to the participating families so that they can use them autonomously in their spaces of interaction and development.

This is a qualitative research with a hermeneutic historical approach based on the implementation of participatory strategies through a series of sessions for the management of emotional competencies and conflict resolution. It counted with the participation of 14 members (women), and data collection instruments such as participant observation (field diary) and impact measurement (evaluations of each session) were used with their corresponding tabulation of information in order to describe and analyze the results of the research.

In the development of the research, experiences of the participants' daily life are brought up, where the recognition of basic emotions and coping strategies in the face of adverse situations that generate such emotions are highlighted.

Key words: Emotional competencies, conflict resolution and family.

Introducción

La familia es uno de los actores más influyentes en la vida de cada individuo y en la sociedad, en ella se gestan valores, costumbres, habilidades, creencias y modos de vida considerables, que configuran y permean la realidad y esencia de cada individuo. Así mismo, las dinámicas que surgen a partir del relacionamiento de los integrantes de la familia se convierten en elementos esenciales para el desarrollo integral de sus individuos y la convivencia en armonía.

Es por ello, que la investigación surge a partir de la necesidad de saber cómo algunas familias del municipio de Soacha manejan o hacen uso de las competencias emocionales para la resolución de conflictos en su cotidianidad, ya que, estas se convierten en un elemento importante para el afrontamiento de situaciones adversas, en la que se permite el desarrollo y/o fortalecimiento de capacidades, actitudes, habilidades, entre otros; tales como: la escucha activa, la empatía, el respeto y la cooperación que hace que la persona cuente con herramientas básicas a la hora de reconocer y regular sus emociones ante diferentes situaciones de la vida cotidiana.

En este sentido, en la investigación podrá encontrar aspectos propios de competencias emocionales, resolución de conflictos y familia que consolidan los ejes temáticos de esta. Se exponen también antecedentes, ruta metodológica, hallazgos y las conclusiones de la información recolectada donde se describen elementos propios de las participantes que permiten identificar su ejercicio de las competencias emocionales para la resolución de conflictos en su entorno familiar.

Planteamiento del problema

La salud mental es algo indispensable para que el individuo se desarrolle de manera favorable en todos sus aspectos, sin embargo, este no es un tema que se haya tratado anteriormente con la importancia que merecía, y aunque hoy en día son más los esfuerzos que se realizan por ello, las cifras en inversión a salud mental no son muy alentadoras. Desde la (Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud, [OPS y OMS], 2020) se enfatiza que:

En países de bajos ingresos el presupuesto asignado a salud mental representa el 0,5% del presupuesto general de salud, mientras que en los países de altos ingresos este porcentaje asciende a 5.1%. Es decir que en los países de ingresos bajos el gasto en salud mental es de menos de 1 dólar per cápita, frente a los 80 dólares per cápita en países de ingresos altos.

Trabajar en el acceso a servicios para cuidar de la salud mental, sigue siendo un gran reto en la actualidad. En efecto, este problema afecta a la sociedad en su totalidad, y no sólo a un segmento limitado o aislado de la misma y por lo tanto constituyen un desafío importante para el desarrollo general (OMS, 2004, p. 7). Hablar de este último no solo se limita a pensarse en un país o una comunidad, se trata de pensar sobre el desarrollo integral de los individuos en cada uno de los procesos y etapas que atraviesan.

Existen múltiples factores que pueden influir en la salud mental, por un lado, está el estrés de la inmediatez cotidiana, los cambios sociales, los juicios de valor que se generan en la sociedad, las violencias y problemáticas como la desigualdad de género, el conflicto armado, las migraciones, bajos niveles de escolaridad, desigualdad, desempleo, entre otros.

De acuerdo con Cano y Zea (2012, p.62) “el inadecuado manejo de las emociones se ha propagado como virus letal, dando como resultado el constante aumento de enfermedades depresivas, maltratos y violencia intrafamiliar”. A partir de lo anterior, el manejo inadecuado de las emociones puede desencadenar poca efectividad frente a la resolución de conflictos, dificultad para mantener relaciones intra e interpersonales sanas e incluso afectaciones a nivel fisiológico.

Cada emoción puede tener consecuencias sobre la salud de los individuos y en general juegan un papel importante en el bienestar/malestar psicológico de los individuos, que no deja de ser un indicador del grado de ajuste/adaptación del individuo (Rodríguez et al, 2009, p. 5)

Partiendo de lo anterior, en la familia se pueden percibir las primeras enseñanzas, como lo son valores, comportamientos, modales, normas, entre otras que aportan al crecimiento y el desarrollo de habilidades en los individuos, siendo así un proceso de enseñanza/aprendizaje que facilita el relacionamiento con los demás. (López y García, 2009, p. 4) enfatizan que:

El entorno familiar es donde, en primera instancia, se establecen prácticas educativas, que se convierten en punto de referencia para niños y niñas, permitiendo el logro de estilos de socialización, el desarrollo de competencias emocionales, el manejo de estrategias de afrontamiento y niveles de prosocialidad, entre otros.

La familia debería brindar las herramientas necesarias para que sus integrantes cuenten con capacidades y habilidades propias que les permitan enfrentar los retos de la vida cotidiana, así mismo, contar con competencias de afrontamiento garantizando los procesos de socialización en los diferentes ámbitos socioculturales.

Desde el Trabajo Social esta investigación cobra relevancia puesto que a partir de la intervención profesional se promueve el desarrollo integral de los individuos, y para ello el desarrollo o fomento de capacidades y habilidades toman importancia ya que estas pueden influir de manera significativa en el bienestar de las personas. Lo anterior, desde un abordaje individual y familiar a partir de la identificación y el uso de las competencias emocionales que no solo se limitan al ámbito psicológico, sino que el manejo adecuado o no de ellas se ven reflejadas en el bienestar de los seres humanos teniendo en cuenta las exigencias que emergen en sus contextos.

De esta forma, los y las trabajadores sociales a partir de un acompañamiento individual, familiar y grupal promueven espacios que responden a las demandas socioemocionales, partiendo de que muchas de ellas se pueden satisfacer a partir de la resolución de conflictos considerando que las emociones se encuentran presentes en los procesos de desarrollo del ser humano y en cada escenario en los que él se ve inmerso. De esta forma, la satisfacción de estas necesidades incide significativamente en el ámbito familiar frente a los factores emocionales que surgen en su interacción y dinámica.

Finalmente, se considera importante identificar si ¿las familias de la comuna dos (2) del municipio de Soacha Cundinamarca, barrio Quintas de la Laguna segundo sector, hacen uso cotidiano de competencias emocionales como herramienta para la resolución de conflictos?

Objetivos

Objetivo general

Identificar el manejo de las competencias emocionales como herramienta para la resolución de conflictos en familias de la comuna dos (2) en el municipio de Soacha, Cundinamarca.

Objetivos específicos

1. Indagar acerca de la comprensión y el uso de competencias emocionales en las familias de la comuna dos (2) en el municipio de Soacha, Cundinamarca.
2. Rastrear las herramientas que utilizan las familias para el desarrollo de competencias emocionales; así como las acciones que realizan para la resolución de conflictos.
3. Brindar las competencias emocionales y el uso de herramientas para la resolución de conflictos con familias de la comuna dos (2) en el municipio de Soacha, Cundinamarca.

Justificación

A lo largo del tiempo el ser humano se ha visto inmerso en diversas situaciones conflictivas que hace que en su cotidianidad viva reiterados momentos estresantes; lo anterior, considerando que esto se puede dar bajo la poca efectividad en la resolución de sus conflictos; algunas personas porque no desean hacerlo y otras porque no cuentan con la orientación adecuada para llevarlo a cabo. Las competencias emocionales son una herramienta que ayudarían a la resolución de conflictos o en su defecto a mitigar sus efectos negativos.

Estas competencias, aunque han sido estudiadas por diferentes autores y tienen un buen contenido teórico desde los años 1990, en el ámbito de las familias soachunas no hay suficientes investigaciones que permitan identificar si estas poseen herramientas para la resolución de conflictos en sus ámbitos de desarrollo individual y familiar

A partir de esto, la investigación surge de la necesidad de estudiar el desarrollo y la aplicación de estas competencias emocionales en las familias, ya que es el primer ente de socialización y de afecto. Así mismo, son las proveedoras de un ambiente propicio para garantizar la integralidad de sus miembros, lo cual implica ámbitos físicos, sociales, cognitivos y emocionales.

Es de particular interés identificar el uso de las competencias emocionales para la resolución de conflictos en la cotidianidad de núcleos familiares, en un contexto que está permeado por grandes problemáticas sociales y que por ende pueden repercutir en la dinámica familiar y está por su parte influye decisivamente en el individuo. Es importante aclarar que, las familias del barrio Quintas de la Laguna, comuna dos (2) del municipio de Soacha, no fueron mediadas por las trabajadoras sociales en formación, más aun, su participación fue clave para

identificar el uso de las competencias emocionales y la resolución de conflictos en su cotidianidad.

En el desarrollo de la investigación se brindaron herramientas que las familias podrían usar de manera autónoma, implementando diferentes sesiones sobre el tema mencionado con anterioridad en la Junta de Acción Comunal durante los meses de marzo y abril del año 2023. De este modo, la investigación que aquí se presenta, será útil para la comunidad académica y educativa, ya que aporta conocimiento en el desarrollo de estrategias para la adquisición de competencias emocionales y resolución de conflictos. Se considera necesario e importante indagar sobre el tema, recolectar información y de este modo reflexionar con las familias sobre el uso de competencias emocionales, en un contexto de fragilidad emocional que involucra al sujeto, y a su red de vínculos más cercana.

Ahora bien, la importancia de las competencias emocionales en el ámbito de la educación toma relevancia a través de los procesos enseñanza-aprendizaje considerando que están impulsadas desde las investigaciones como también desde las mismas aulas de clase, ya que, interviene de manera directa en el desarrollo integral de los individuos; las competencias emocionales brindan la posibilidad a cada persona de poner en acción sus habilidades y capacidades en pro de la conciencia, comprensión y regulación de las emociones a la hora de enfrentarse a situaciones adversas.

A partir de lo anterior, dichas competencias emocionales se proceden a trabajar desde el ámbito educacional; reconociendo que el desarrollo o fomento de estas no solo se limitan al aula de clase sino que es un trabajo conjunto entre el individuo, su entorno familiar y sus diferentes espacios de desarrollo; así como los beneficios de conocer y manejar las emociones no solo se limitan a lo individual sino que trascienden e impactan en todos los espacios.

Línea de investigación

De acuerdo con las líneas y sublíneas de investigación que se plantean desde el programa de Trabajo Social, la presente se centrará en “*Gestión social, participación y desarrollo comunitario*”; considerando que las familias son sujetos activos durante la misma, puesto que la información y/o aprendizajes que se recolectan durante el proceso son bidireccionales. Así mismo, al trabajar elementos como las competencias emocionales y la resolución de conflictos durante la ejecución de la investigación, da la posibilidad de brindar una serie de herramientas que las participantes puedan acoger, poner en práctica y construir un conocimiento colectivo a fin de afianzar las relaciones interpersonales, familiares y por ende sociales; considerando que lo personal influye en el entorno familiar y en los espacios de relacionamiento de los individuos.

Partiendo de lo anterior, la sublinea de investigación es “*Construcción de comunidad, tejido social y gestión social*” ya que las diferentes sesiones se construyeron de forma colectiva con conceptos elementales que eran retroalimentados y complementados a partir de las propias experiencias de las participantes. Así mismo, cabe tener en cuenta que el tejido social se lleva a cabo mediante una unidad básica de interacción entre la familia/comunidad, el profesional en formación y la socialización de diferentes percepciones que componen a la sociedad y en la misma investigación.

Por lo tanto, al trabajar con actividades que permitían brindar herramientas/elementos frente a el fomento de las competencias emocionales para la resolución de conflictos se construyan espacios de interacción; permitiendo así gestar conocimiento continuo y permanente que brinde información frente a los objetivos propuestos y el marco de referencia de gestión social.

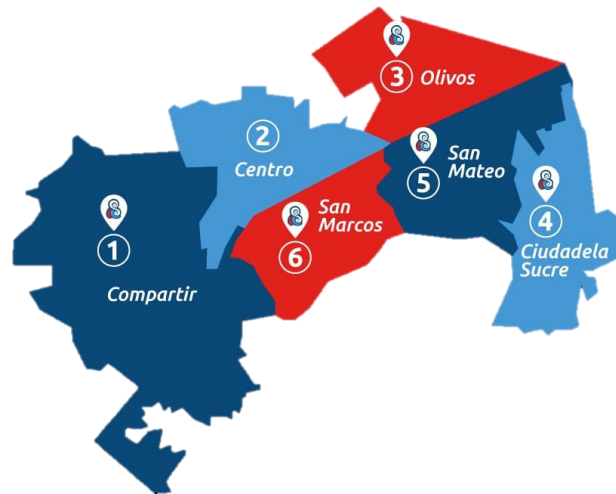
Referente contextual

Soacha es un municipio que “pertenece al Departamento de Cundinamarca, se encuentra ubicado en la parte central del país sobre la cordillera oriental, en el sector suroccidental de la sabana de Bogotá” (Bayona, Restrepo y Sierra, s.f).

El pueblo fue fundado en el año 1600 por auto del Oidor Visitador Luis Enrique, el primer mapa que se conoce data de 1627 en el cual aparece el pueblo con su iglesia, a la derecha del camino a Tequendama en el ángulo norte formado por este y la quebrada Soacha, a sus alrededores se marcaban varias estancias de españoles que eran áreas de terreno cedidas a

indígenas para que las cultivaran y pagarán tributo a su dueño feudal. (Alcaldía de Soacha - Cundinamarca, 2015).

De
censos
Departamento
Planeación
2018 y
2019 en el
hay 645.000
embargo, es



acuerdo con los
realizados por el
Nacional de
[DANE] en el año
actualizados en el año
municipio de Soacha
habitantes, sin
importante aclarar

que esta cifra no es del todo acertada, así como expresa el plan local de desarrollo “en consecuencia, se estima que la población de Soacha llega a más de 1 millón de habitantes” (Consejo Municipal de Soacha, 2020. p.9) Hoy en día este municipio cuenta con 350 barrios y seis comunas, divididas así:

Comuna uno, comprendida por los barrios de Soacha Compártir y aledaños; Comuna dos, Centro de Soacha; Comuna tres, León XIII, Despensa y límites con Bogotá; Comuna cuatro, Altos de Cazucá, Ciudadela Sucre y límites con Ciudad Bolívar; Comuna cinco, sector de San Mateo y barrios circunvecinos y la Comuna seis donde están los barrios El Dorado, San Carlos y alrededores. (El Tiempo, 2018)

Figura 1

Comunas del Municipio de Soacha, Cundinamarca

Nota: El mapa representa las 6 comunas con las que el municipio de Soacha, Cundinamarca cuenta. Tomado de E.S.E. Municipal de Soacha Julio Cesar Peñaloza (2021).

La presente investigación pretende centrarse en la comuna dos (2) - Soacha Central, barrio Quintas de la Laguna segundo sector. Para poder obtener información acerca de este ítem el señor Rigoberto Delgado [ver anexo 35], líder del barrio Quintas de la Laguna y quien reside allí desde hace 22 años da a conocer que “la construcción del sector se dio hace 25 años y cuenta con 1.200 viviendas” (Delgado, comunicación personal, 2022)

Estas se dividen en dos tipos y se caracterizan de la siguiente forma: la primera tipología de vivienda es de 6 metros de ancho por 10 de largo y la segunda de tres metros de ancho por 9 de largo; con un promedio de 3 a 4 habitantes para cada una de ellas. Así mismo, indica que “en el barrio habitan de 4.500 a 5.000 personas y que al encontrarse junto a la Laguna Neuta lo hace un barrio privilegiado” (Delgado, comunicación personal, 2022). Lo anterior, considerando que el recurso hídrico Neuta es uno de los humedales con mejor conservación y es el más grande del municipio de Soacha.

Figura 2

Mapa del barrio Quintas de la Laguna, Soacha Cundinamarca

Nota: Espacios
de la Laguna, Soacha
Map. Carta. (2023)



geográficos del barrio Quintas
Cundinamarca. Tomado de

En otra instancia relata que cuando el proyecto fue entregado era un sector estrato tres (3); no obstante, sus habitantes al contar con escasos recursos y manifestar ello por medios legales el sector fue avaluado como estrato dos (2). Por otro lado, da a conocer que “en este momento ya se cree que un 25 % de las viviendas son utilizadas para arrendar (..) y eso nos ha causado algunos problemas, porque gente que uno no conoce de pronto tiene como malas actuaciones”. (Delgado, comunicación personal, 2022). A lo anterior, agrega que se presentan problemáticas como en cualquier otro barrio y para mitigar estos impactos emprenden acciones de vigilancia, buen manejo de la zona, acción comunal, presencia de la policía y/o del ejército.

Por otro lado, el sector cuenta con espacios de esparcimiento familiar como lo son zonas verdes, parques, espacios de recreación y deporte lo cual aporta al desenvolvimiento personal y comunitario de los habitantes. De esta manera, se convierte en un espacio de interacción social

que permite un aporte en la cohesión entre los mismos a partir de la integración ciudadana, el intercambio de cultura, ideas, percepciones, lenguaje cotidiano, saberes que aportan a la inclusión y fomentan el sentido de pertenencia entre sus residentes.

Ahora bien, a pesar de que este sector posee riqueza sociocultural para el bienestar social de la comunidad, Soacha a lo largo de los años ha sido receptor de problemáticas a nivel social, económico y ambiental a partir de las posibles deficiencias en la gestión por parte de los gobiernos locales, el abandono estatal y/o la falta de pertenencia por los mismos habitantes afectando así la convivencia de quienes residen en el municipio.

De este modo, las problemáticas que tienen mayor influencia dentro del municipio son el hurto, consumo y expendio de sustancias psicoactivas, violencias, crecimiento demográfico y poblacional, desempleo, falta de acceso a servicios públicos, gran demanda de alimentos, alzas en costos frente a los mismos, entre otros. Lo cual permite evidenciar una de las realidades a las que se enfrenta este municipio; afectando el desarrollo integral de sus habitantes y el fomento en su calidad de vida.

Sin embargo, en el municipio se adelantan acciones para mitigar los efectos de las problemáticas anteriormente mencionadas a través del (Plan de desarrollo Local [PDL], 2020 - 2023)

La esencia del plan de desarrollo local hay una reducción significativa de los hechos que más afectan la calidad de vida de los soachunos, todo con el fin de reducir la desigualdad de pobreza multidimensional, la segregación social y económica, con ello establecerá la búsqueda de nuevas oportunidades, a través de la educación y el desarrollo social a partir de la adaptación de Soacha a las lógicas del desarrollo sostenible.

No obstante, desde la Alcaldía de Soacha (2021) se reconoce que “Soacha en la actualidad es uno de los municipios colombianos que presenta un mayor desorden físico, espacial y ambiental”. Vivir en un municipio donde la realidad social es más dificultosa que amena, permite evidenciar que sus habitantes en medio de la inmediatez cotidiana se ven inmersos en situaciones normalizadas como *sobrevivir para vivir*, lo cual es indispensable trabajar para dejar de *sobrevivir y comenzar a vivir*. De este modo, se hace conveniente trabajar en la salud mental como factor indispensable en el desarrollo de la persona trabajando de la mano con las familias quienes son la base de la sociedad.

Antecedentes

La posible falta del manejo adecuado de las emociones es algo inmerso en la cotidianidad de muchos de los individuos sin excepción de raza, sexo, religión, país; entre otras cosas. El mal manejo de estas puede traer consigo problemáticas que afectan considerablemente la salud física, emocional y psicológica de la persona y de quienes lo rodean. El control emocional es algo fundamental en la cotidianidad de las familias por ello se hace necesario implementar estrategias que permitan guiar a sus miembros para el reconocimiento/fomento de la inteligencia y educación emocional dentro de su entorno, como también fuera del mismo.

A continuación, se evidencian algunas de estas estrategias/iniciativas a nivel internacional, nacional y del municipio de Soacha, que condensan herramientas didácticas y formativas sobre las competencias emocionales, como también un proyecto desarrollado por estudiantes.

Tabla 1

Estado del arte del tema investigativo

Iniciativa, estrategia, proyecto	Descripción
Nivel	Internacional
Cartilla “Las emociones” -s.f-	La Asociación Española contra el cáncer AECC propone una cartilla para niños con el objetivo de dar claridad a las generalidades de las emociones, la regulación de estas y la educación emocional; partiendo de explicaciones sencillas y actividades cortas.
Manual de educación emocional	La Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana (CECC/SICA) - Rodriguez et al (2012) proponen

“Aprendiendo sobre las emociones” -2012-	un manual de educación emocional para la formación de docentes que contiene VI módulos Módulo I: Para el desarrollo emocional docente Módulo II ¡Bienvenid@s al mundo de las emociones! Módulo III Mis emociones: la gran aventura Módulo IV El divertido mundo de las emociones. Módulo V Mis amigas las emociones Módulo VI Juntos hacia la meta: ¡sé manejar mis emociones! “Es una herramienta que pretende brindar al personal docente estrategias innovadoras que complementen la labor cotidiana que se realiza en las aulas, fortaleciendo el tema de las emociones y la educación de las mismas.” (Rodriguez et al. 2012, p.5) De tal manera se pretende que el profesional en educación inicial y primaria complemente su formación académica en cuanto a los conocimientos relacionados con el desarrollo socioemocional de las niñas y los niños fomentando un desarrollo humano integral.
Nivel	Nacional
Cartilla pedagógica “Inteligencia emocional” -2016-	Esta cartilla es una experiencia pedagógica enfocada al estímulo de la Inteligencia Emocional a través del juego en niños de edad preescolar, y desarrollada por las estudiantes Cárdenas y Contreras de la Universidad Autónoma de Bucaramanga (UNAB). Reconociendo las emociones como un factor determinante en la educación, perturbando o impulsando el aprendizaje.

Cartilla ¡Píllatela y aprende! -2019-	Esta cartilla tiene como fin trabajar las competencias socioemocionales para el fortalecimiento de la educación media y corresponde al componente socio-ocupacional del Proyecto del Fondo de Fomento a la Educación Media – 2019 adelantado por el Ministerio de Educación Nacional y la Universidad de Cartagena. Se busca que los adolescentes reflexionen sobre su vida, las relaciones que tienes con los demás y se interesen por sus planes a corto, mediano y largo plazo. De otra manera, se plantean temáticas como “me conozco y confié en mí”, “manejo la frustración y fortalezo mi voluntad”, “¿Cómo me relaciono con los demás?” y “enfrento mis desafíos”
Proyecto de intervención “¡ExpresArte!” -2020-	Este proyecto nace de las estudiantes de la universidad CES-Corporación universitaria empresarial Alexander von Humboldt como estrategia para que los niños y las niñas de primaria del colegio Sagrado Corazón de Jesús de Armenia puedan manejar adecuadamente sus emociones. Arias y Acevedo (2020. p.14) se plantean como objetivos: - Sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia del manejo adecuado de las emociones. - Formar en el manejo adecuado de las emociones a los niños de la institución educativa. - Capacitar a los docentes y directivos en la identificación de los niños y niñas que presentan dificultades en el manejo de las emociones.

	- Generar procesos de atención psicológica, para el manejo adecuado de las emociones en los niños identificados por los docentes.
Cartilla “Manejo de las emociones” -2020-	“La Dirección Nacional de Bienestar Universitario, en el marco del proyecto de Universidad Saludable: Formulación de políticas para promover una cultura de salud, bienestar y paz en los campus universitarios, busca promover en la UNAL una cultura que fomente la salud y bienestar integral de los miembros que la componen” (UNAL- Dirección Nacional de Bienestar Universitario, 2020, p.3) Por ello proponen una cartilla con el tema “¿cómo podemos aprender a regular nuestras emociones?”, la cual tiene como objetivo orientar y fortalecer el conocimiento sobre las emociones y cómo estas pueden influir en nuestro desempeño en la vida Universitaria. Así mismo se plantean estrategias de afrontamiento y autocuidado para fortalecer la salud mental.
Nivel	Local
Cartilla - Guía “Saber afrontar las emociones” -2020-	La guía que proporciona seguros SURA tiene como propósito ayudar las personas desde los 0 años hasta la vida adulta a buscar tener el control de la vida en cada situación, a sentir las emociones y de esta manera manejarlas de la manera más adecuada. Por ello, se proponen pautas y ejercicios tanto para los padres, hijos y seres cercanos para la búsqueda del bienestar y la recuperación del equilibrio interior ante la adversidad.

Curso “Manejo creativo de las emociones” -2022-	La universidad de los Andes abre para el público en general un curso sobre el manejo de las emociones, con él se busca fortalecer en las personas sus competencias socioemocionales y ampliar su capacidad para el autocuidado y la autorregulación emocional. “En este curso exploraremos qué son las emociones, por qué importan, y abordaremos diversas estrategias para poder hacernos conscientes de las emociones propias y ajenas, comprender sus mensajes y poder expresarlas y regularlas adecuadamente.” (Universidad de los Andes- Departamento de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales, 2022)
--	---

Nota: Estudios, investigaciones, proyectos, cartillas, cursos previos sobre el tema investigativo.

Elaboración propia (2023)

Teniendo en cuenta la información expuesta, se logra evidenciar que las estrategias y/o iniciativas frente a educación e inteligencia emocional se enfocan principalmente en niños, niñas, adolescentes y jóvenes. De allí la importancia de implementar estrategias pedagógicas y prácticas que permitan a más grupos poblacionales, para este caso las familias que son el primer ente de orientación de los menores. Por ello, es importante que todos los miembros cuenten con herramientas para el fortalecimiento de estrategias en el manejo adecuado de las emociones para una resolución asertiva de los conflictos dentro de su entorno familiar y de este modo se pueda ver replicado en los demás ámbitos de desarrollo.

Marco teórico

A continuación, se encontrará el abordaje conceptual frente a las categorías de análisis de la presente investigación: competencias emocionales, resolución de conflictos y familia; las cuales se retroalimentan y/o complementan a partir de la indagación de conceptos relacionados a cada una de las categorías.

Competencias emocionales

Competencia

Desde su abordaje frente a la psicología y la educación; “el término «competencia» es cercano a otros términos, como los de «inteligencia» «aprendizaje», «capacidad», «conocimiento», «habilidad» y «aptitud», entre otros” (Ribes, 2011, p.36). Por otro lado, Molina, Cuellar y González la definen como “una capacidad individual demostrada para cumplir un determinado desempeño. Es la posesión de conocimientos, habilidades y características personales que se requieren para las demandas o requerimientos de una situación particular” (2009, p.21).

Agregado a ello, (Vaca et al, 2015, p.49) reconoce que al pensar en competencias no solo se limita a un término, sino que dentro de esta misma “son pues destacados los siguientes términos: Saber (conocimiento), Saber-hacer (habilidad, esquema), Situación (familia de situaciones, tarea, problema), Movilización de recursos (sinergia, uso, aplicación, realización), Representación, Desarrollo de la competencia (aprendizaje)”.

Ahora bien, desde el punto de vista de (Pidello y Pozzo, 2015, p.43)

Las competencias representan la unión entre las características individuales y las cualidades requeridas para llevar a cabo misiones profesionales precisas. Son repertorios de comportamientos que algunas personas dominan mejor que otras, lo que les hace eficaces en una situación determinada.

De allí que el término competencia alude a la capacidad que tiene el ser humano para desarrollar habilidades, que le permitan un beneficio individual y colectivo en diferentes escenarios de la vida; personal, familiar, profesional, etc.

Emoción

Las emociones son reacciones que se presentan a lo largo de la vida en el ser humano, estas se convierten en respuestas de adaptación ante una circunstancia, es decir; motivan al individuo a actuar. Por ejemplo, “el miedo provoca un aumento del latido cardiaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida.” (Asociación Española contra el Cáncer [AECC], s.f, p.4). Sin embargo, para poder entenderlas de una manera más amplia, se hace necesario recopilar autores y autoras que hablen acerca del tema.

Para comenzar, Gil refiere que la emoción es un “estado afectivo que experimentamos acompañado de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato o influidos por la experiencia” (2014, p.5). Lo que indicaría que dependiendo de la situación en la que se encuentre la persona, variará su emoción y el tipo de respuesta.

Con relación a lo anterior, Morgado (2017) define que:

La emoción es siempre una especie de revolución fisiológica corporal automática, rápida y básicamente inconsciente, pues la persona emocionada apenas nota esos cambios que ocurren en su cuerpo como la liberación de adrenalina o la disminución en la resistencia eléctrica de su piel. (p.27)

Seguido a ello, Greenberg (2014) afirma:

Las emociones no son, simplemente, interrupciones del curso de tu vida que hace falta controlar. Más bien, son procesos organizadores a los que es necesario prestar atención. En combinación con la razón, contribuyen a hacernos seres más eficaces en entornos siempre cambiantes. Te ayudan a adaptarte rápidamente al mundo y a resolver problemas. Esto significa que las emociones te ayudan inmensamente a conducir tu vida. No podríamos tener vidas satisfactorias sin ellas. (p.38)

Todos los seres humanos no reaccionan de la misma manera ante una situación concreta; la respuesta emocional que se genera frente a ello dependerá de sus experiencias de vida e incluso de las mismas habilidades, aptitudes y/o capacidades con las que cuente para hacer frente a los retos de la vida cotidiana.

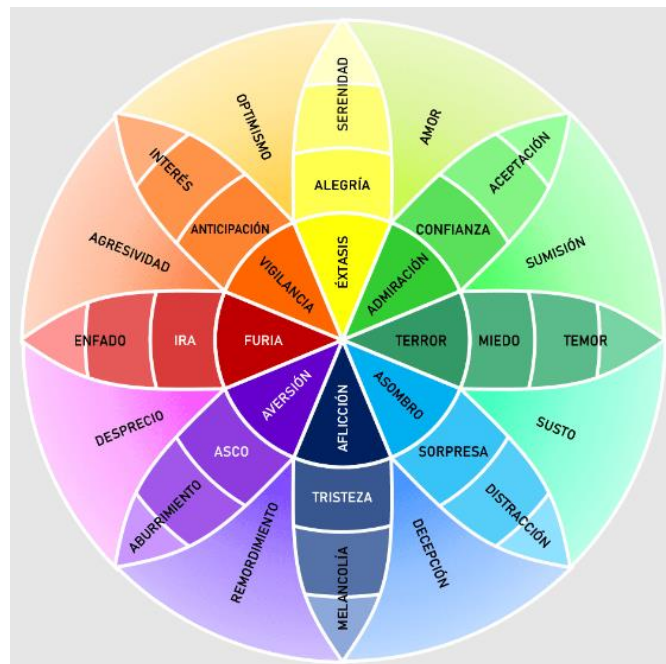
Acorde a lo anterior, una emoción podría definirse como una respuesta inmediata del cuerpo ante determinado acontecimiento o situación que experimenta el individuo e influida bajo la experiencia. A este punto, cabe hacer relevancia que las emociones son pasajeras y permanentemente cambiantes.

Emociones básicas

Para este apartado es importante reconocer que las emociones básicas, pueden variar según el autor. Plutchick (1980) por su parte refiere que las emociones básicas son 8: alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, asco, ira y anticipación y para ello propone un modelo taxonómico de las emociones reflejándose así las básicas y las compuestas tal y como lo muestra su modelo.

Figura 3.

Modelo Plutchick sobre la rueda de las emociones



Nota: La figura anterior muestra la rueda de las emociones que Plutchick crea en el año 1980.

Tomada de WMCMF (s.f)

No obstante, para esta investigación se tendrán en cuenta las 6 emociones básicas que Valcárcel (2020) trata, tomando como referencia a Ekman (2003):

Tabla 2

Emoción de alegría

EMOCION	DESCRIPCION/CARACTERISTICAS
Alegría	Puede definirse como un estado emocional placentero caracterizado por sensaciones de contento, satisfacción, bienestar y energía. Suele manifestarse a través de señales externas como la sonrisa, una actitud corporal relajada y expansiva, y un tono de voz más alto y animado de lo habitual.

Nota: Aspectos identificados a nivel general sobre la emoción. Tomado de Valcárcel (2020)

Tabla 3

Emoción de tristeza

Tristeza	Se puede definir como un abatimiento espiritual que, según la causa y la situación, puede estar teñido de sensaciones de pérdida, fracaso, duelo, soledad, desinterés o necesidad de aislarse de los demás. A pesar de su mala prensa, la tristeza, como el resto de las 6 emociones básicas del ser humano, no es buena o mala en sí, y todos la experimentamos de vez en cuando. Es una reacción emocional normal ante situaciones inevitables en la vida, como un desengaño o la pérdida de un ser querido.
-----------------	--

Nota: Aspectos identificados a nivel general sobre la emoción. Tomado de Valcárcel (2020)

Por otro lado, Ekman (2003) afirma que “La tristeza es una de las emociones de larga duración” (p.111) y junto con la angustia “Reflejadas en la expresión facial y en la voz

conforman una llamada de auxilio lanzada a los demás. Y ese apoyo social, la ayuda y el cariño de parientes y amigos, resulta curativo.” (p.115). De modo que la tristeza, aunque siempre se percibe como negativa, lo cierto es que permite en el ser humano la reflexión y solicitar ayuda cuando así lo requiere.

Tabla 4

Emoción de asco

Asco	El asco es una de las emociones básicas más inmediatas y viscerales. Normalmente sentimos asco y la necesidad de alejarnos de objetos o criaturas que pueden ser nocivos o transmitir enfermedades, como la comida en mal estado, las cucarachas o las ratas. El asco se manifiesta por una expresión de disgusto en nuestra cara, por un movimiento de alejamiento o evitación, o por reacciones físicas como los escalofríos, la náusea o el vómito. También pueden producirnos asco situaciones morales profundamente injustas, como la corrupción o ver que se hace daño a un ser indefenso
-------------	---

Nota: Aspectos identificados a nivel general sobre la emoción. Tomado de Valcárcel (2020)

El asco por su parte cumple una función fundamental en el diario vivir de las personas, ya que permite responder ante estímulos que pueden ser peligrosos o que en la mayoría de los casos puede tener afectaciones en la salud.

Tabla 5

Emoción de ira

Ira	La ira es un estado emocional que se produce cuando experimentamos una situación de injusticia, amenaza o agresión y se caracteriza por sentimientos intensos de agitación y hostilidad. La ira, por definición, nos impulsa a la acción automática, a decir o a hacer algo antes de pensarlo siquiera. Junto al miedo, la ira es una de las emociones básicas que puede ser útil ante una situación de agresión física inminente, por parte de un enemigo o de un depredador, por ejemplo. Pero, en nuestra época, la ira es también es una de las emociones básicas más peligrosas, porque puede impulsarnos a actuar de un modo desproporcionado, del que más tarde nos arrepintamos.
------------	--

Nota: Aspectos identificados a nivel general sobre la emoción. Tomado de Valcárcel (2020)

Así mismo Ekman (2003, p.186) añade que “La ira difiere del resto de emociones en las que es la más peligrosa para los demás por su potencial de violencia”. De acuerdo con ello, esto se ve reflejado cuando una persona no sabe regular de manera adecuada esta emoción.

Tabla 6

Emoción de sorpresa

	Podemos describir como la sensación de sobresalto o perplejidad que experimentamos justo después de un acontecimiento completamente inesperado.
--	--

Sorpresa	Cuando sentimos sorpresa, esta emoción suele venir acompañada de reacciones físicas incontrolables como saltar hacia atrás, exclamar, abrir la boca o quedarse paralizado por un segundo. Por definición la sorpresa es breve, dura lo que tardamos en identificar la situación que la produjo. Entonces suele dar paso a alguna otra emoción como la ira o la alegría, según sea el acontecimiento que la provocó
-----------------	--

Nota: Aspectos identificados a nivel general sobre la emoción. Tomado de Valcárcel (2020)

Esta emoción podría considerarse como la más corta; ya que después de ella se puede producir otra emoción. Ekman (2003) alude a esta emoción como:

La más breve de todas las emociones; como mucho dura escasos segundos. En un instante, en cuanto entendemos lo que está ocurriendo, la sorpresa desaparece y se funde con el miedo, la diversión, el alivio, la ira, el asco, etc., según lo que nos haya sorprendido. (p.183)

Tabla 7

Emoción de miedo

	De entre los distintos tipos de emociones básicas, el miedo es una de las más poderosas, porque desde nuestros orígenes nos ha ayudado a sobrevivir. Cuando sentimos un peligro inminente, el miedo detona la reacción automática de <i>huida o ataque</i> para enfrentarnos a lo que ocurre. En una fracción de segundo, una descarga de adrenalina hace que nuestra respiración se acelere para recibir más oxígeno, nuestros músculos
--	---

Miedo	se tensan, preparados para la acción, y nuestras pupilas se dilatan para recibir más luz. Cuando el peligro que desencadena el miedo es real e inminente, este es útil, porque nos ayuda a reaccionar. El problema se produce cuando sentimos miedo, no ante un peligro inmediato, sino ante algo que imaginamos que podría pasar. En otro sentido, cuando acontecimientos que aún no han sucedido no solo nos llevan a prepararnos, sino que además nos hacen sentir miedo, este puede hacerse crónico y convertirse en <i>ansiedad</i>.
---------------------	---

Nota: Aspectos identificados a nivel general sobre la emoción. Tomado de Valcárcel (2020)

Ekman (2003, p.189) reconoce que “cuando tenemos miedo, no podemos hacer casi nada o podemos hacerlo casi todo; depende de lo que hayamos aprendido en el pasado acerca de lo que puede protegernos en la situación en la que nos encontramos”. El miedo por su parte cumple una función de protección, lo que pasa cuando se experimenta esa emoción es que se da una alerta para evitar situaciones de riesgo; sin embargo, esto dependerá en la manera en que el individuo la gestione.

Inteligencia emocional

Este concepto se empezó a trabajar desde los años 1990, Goleman (1995) afirma que la inteligencia emocional:

Permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo, acentuar nuestra

capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos brinda mayores posibilidades de desarrollo personal. (p.3)

Con relación a Villa la inteligencia emocional es “un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo” (2013, p.84). Desde otro punto de vista se reconoce la inteligencia emocional “como la capacidad de la aceptación y la gestión consciente de las emociones teniendo en cuenta la importancia que tienen en todas las decisiones y pasos que damos durante nuestra vida, aunque no seamos conscientes de ello” (Martin, 2018, p.7)

De acuerdo con los autores anteriormente recopilados el termino de inteligencia emocional aporta en el desarrollo o fomento de capacidades, habilidades, aptitudes que le permiten al individuo reconocer las emociones propias y de los demás para una mejor empatía con el entorno que lo rodea.

Educación emocional

Para este punto acabe tener en cuenta que la inteligencia emocional (IE) y la educación emocional tienen una estrecha relación. Por su parte, Bisquerra y Pérez (2007), argumentan “propugnamos la educación emocional entendida como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida” (p.75).

Así, años después este mismo autor destaca que “las aplicaciones de la educación emocional se pueden dejar sentir en múltiples situaciones: convivencia, comunicación efectiva y

afectiva, resolución de conflictos, toma de decisiones, prevención inespecífica: consumo de drogas, sida, violencia, anorexia, intentos de suicidio, etc”. (Bisquerra, 2011, p.5)

Aportando a lo anterior (Casas, 2018, p.108) afirma que la educación emocional tiene dos sentidos

En sentido amplio, la educación emocional se propone el desarrollo de competencias socio-emocionales tales como conciencia emocional, regulación emocional, control de la impulsividad, autonomía emocional, autoestima, resiliencia, empatía, asertividad, habilidades sociales básicas, fluir, bienestar, etc. En sentido restringido, la educación emocional se asocia únicamente a la mejora de la inteligencia emocional.

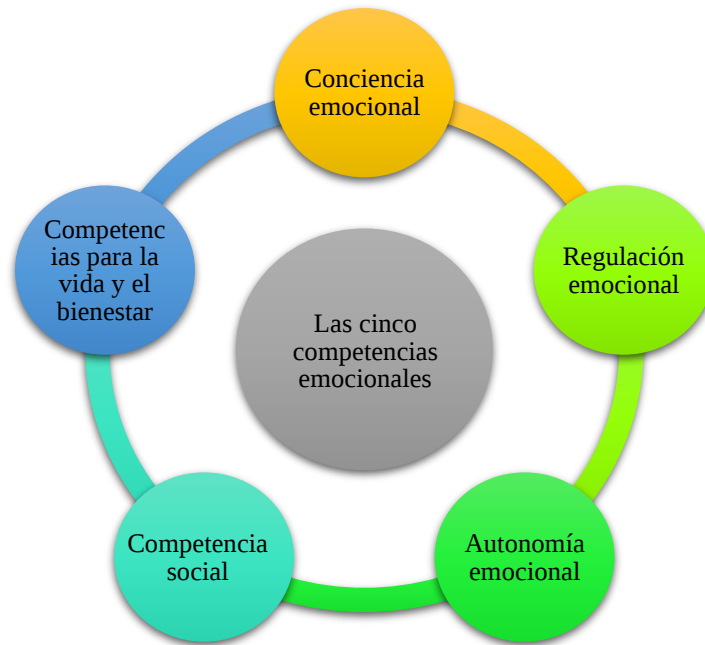
La educación emocional juega un papel importante, a partir de estas se promueve el desarrollo de las competencias emocionales en el individuo; permitiendo llevar la vida de forma equilibrada y con disfrute de un verdadero bienestar.

Las 5 competencias emocionales

Muchas de las emociones que experimenta el ser humano a lo largo de la vida, trae consigo consecuencias positivas y en otros de los casos no tanto. De allí se hace necesario contar con competencias emocionales que de acuerdo con Bisquerra y Pérez (2007) son un “conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (p.69). En tal sentido las competencias emocionales según Bisquerra y Pérez (2007) son 5

Figura 4

Las cinco competencias emocionales



Nota: Las cinco competencias emocionales según Bisquerra y Pérez (2007). Elaboración propia (2023)

Conciencia emocional: El individuo toma conciencia de sus propias emociones, identificando y etiquetando sus propios sentimientos para el uso adecuado de ellos frente a un contexto determinado. Además, la persona percibe las emociones y perspectivas de los demás de manera empática, teniendo en cuenta sus vivencias emocionales e interviene de una forma adecuada de manera verbal o no verbal.

En base a Bisquerra y Pérez (2007), esta competencia emocional contiene diversos aspectos:

- **Toma de conciencia de las propias emociones:** capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos.

- **Dar nombre a las emociones:** eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar las emociones.
- **Comprensión de las emociones de los demás:** capacidad para percibir con precisión las emociones y perspectivas de los demás para implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales.

Regulación emocional: Manejo de las emociones de forma apropiada, teniendo en cuenta la emoción, la cognición y el comportamiento; es decir lo que se siente, como se expresa y cómo el individuo actúa. Desarrollando así, unas buenas estrategias de afrontamiento y obteniendo la capacidad para autogenerar emociones positivas. Agregado a ello, permite a la persona mostrarse a sí mismo frente a los demás, regular sus expresiones en momentos de impulsividad y sus emociones ante momentos complejos.

En base a Bisquerra y Pérez (2007), esta competencia emocional contiene diversos aspectos:

- **Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento:** los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia).
- **Expresión emocional:** capacidad para expresar las emociones de forma apropiada.
- **Regulación emocional:** los propios sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Esto incluye, entre otros aspectos: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión).

- **Habilidades de afrontamiento:** habilidad para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de autorregulación que mejoren la intensidad y la duración de tales estados emocionales.
- **Competencia para autogenerar emociones positivas:** capacidad para experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para auto-gestionar su propio bienestar subjetivo en busca de una mejor calidad de vida.

Autonomía emocional: Hace referencia a la autogestión personal; es decir, el individuo toma apropiación del sentimiento de la vida, gesta relaciones sanas consigo mismo, tiene una imagen positiva de él, se motiva frente a los diferentes escenarios de la vida, asume la responsabilidad de tomar decisiones, acepta sus experiencias emocionales y se convierte en una persona resiliente frente a experiencias negativas. Sumado a ello, mantiene una buena autoestima para llevar a cabo una buena interpretación de sentimientos y tener la capacidad de manejar sus habilidades demostrando estar seguro de sí mismo.

En base a Bisquerra y Pérez (2007), esta competencia emocional contiene diversos aspectos:

- **Autoestima:** tener una imagen positiva de sí mismo; estar satisfecho de sí mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo.
- **Automotivación:** capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc.
- **Actitud positiva:** capacidad para tener una actitud positiva ante la vida.

- **Responsabilidad:** intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos. Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones. Incluso ante la decisión de las actitudes a adoptar ante la vida: positivas o negativas.
- **Auto-eficacia emocional:** significa que uno acepta su propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional, y esta aceptación está de acuerdo con las creencias del individuo sobre lo que constituye un balance emocional deseable.
- **Análisis crítico de normas sociales:** capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los *mass media*, relativos a normas sociales y comportamientos personales.
- **Resiliencia:** para afrontar las situaciones adversas que la vida pueda deparar.

Competencia social: Comprende la capacidad que tiene el individuo para que se integre a su entorno; es decir, mantenga buenas relaciones con los demás, (habilidades sociales) y sea un receptor y emisor empático y expresivo. El individuo deberá comprender y aceptar las diferencias, con la capacidad de defender y expresar lo que siente y piensa, respetando a los demás. Agregado a ello, implica la capacidad para identificar, percibir y afrontar las situaciones sociales de manera positiva y todo aquello que hace parte de ellas: (personas, contexto y tiempo).

En base a Bisquerra y Pérez (2007), esta competencia contiene diversos aspectos:

- **Dominar las habilidades sociales básicas:** escuchar, saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, manifestar agradecimiento, pedir disculpas, mantener una actitud dialogante, etc.

- **Respeto por los demás:** intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas.
- **Practicar la comunicación receptiva:** capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.
- **Practicar la comunicación expresiva:** capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.
- **Compartir emociones:** conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas tanto por el grado de inmediatez emocional o sinceridad expresiva como por el grado de reciprocidad o simetría en la relación.
- **Comportamiento pro-social y cooperación:** mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás.
- **Asertividad:** mantener un comportamiento equilibrado, entre la agresividad y la pasividad.
- **Prevención y solución de conflictos:** implica la capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión preventiva y evaluar riesgos, barreras y recursos.
- **Capacidad de gestionar situaciones emocionales:** habilidad para reconducir situaciones emocionales muy presentes en los demás que requieren una regulación.

Competencias para la vida y el bienestar: Esta competencia hace referencia a la capacidad que tiene el individuo para adoptar comportamientos apropiados, decisiones asertivas y solicitar ayuda (de ser necesario) ante determinadas situaciones personales, familiares,

profesionales y/o sociales. De tal manera que le permita a la persona, llevar un estilo de vida sano y equilibrado para recoger experiencias positivas a lo largo de la vida. Sumado a ello, el individuo deberá entender, comprender y respetar sus derechos y deberes, así como los de los demás.

Con base a Bisquerra y Pérez (2007), esta competencia contiene diversos aspectos:

- **Fijar objetivos adaptativos:** capacidad para fijar objetivos positivos y realistas.
- **Toma de decisiones:** Supone asumir la responsabilidad por las propias decisiones, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad.
- **Buscar ayuda y recursos:** capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.
- **Ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida:** Lo cual implica reconocimiento de los propios derechos y deberes; desarrollo de un sentimiento de pertenencia; participación efectiva en un sistema democrático; solidaridad y compromiso; ejercicio de valores.
- **Bienestar subjetivo:** capacidad para gozar de forma consciente de bienestar subjetivo y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa. Contribuir activamente al bienestar de la comunidad en la que uno vive (familia, amigos, sociedad).
- **Fluir:** Capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.

Las competencias emocionales permiten a los individuos gestar relaciones sanas y generar experiencias positivas a partir del control emocional. Cabe aclarar que según Pérez y Firella “disponer de buenas competencias emocionales no garantiza que sean utilizadas con

propósitos afines al logro del bienestar personal y colectivo, por lo que es preciso prevenir una aplicación deshonestas de las mismas. (2019, p.34).

Resolución de conflictos

Conflicto

Es una situación donde una persona se encuentra en oposición con la otra, generando controversias. De esta forma (Álzate, 2013. p. 2) en su libro la teoría del conflicto indica que “consideramos que el conflicto es un rasgo inevitable de las relaciones sociales. El problema estriba en que todo conflicto puede adoptar un curso constructivo o destructivo”. Por otro lado, el Ministerio de Inclusión Económica y Social de Ecuador concluye que “los conflictos son parte de nuestra vida y una gran fuente de aprendizaje” (2018, p.3).

Acorde a lo anterior, se podría decir que el conflicto es una situación que se presenta a partir del desacuerdo, la contraposición de ideas o la disputa que pueden sostener dos o más personas acordes a las diferencias de sus intereses. Se comprende que los conflictos no son netamente situaciones negativas, ya que, a partir de estos se pueden gestar cambios significativos en el individuo.

Elementos del conflicto

De este modo, (Mitchell, citado por Del Prado y Sánchez, 2021, p. 27) enfatiza que existen 3 componentes para iniciar un conflicto, estos son:

-Una situación particular: Para este componente se entiende que 2 o más partes inician un conflicto por la búsqueda de objetivos propios.

-Actitudes y percepciones conflictivas: En este componente se menciona que algunos patrones, expectativas u orientaciones emocionales distintas entre 2 o más partes pueden generar un conflicto.

-Comportamiento conflictivo: Entendiéndose como una serie de situaciones ejercidas, las cuales van dirigidas a provocar o iniciar un conflicto.

Tipos de conflicto

Ahora bien, es importante para la investigación denominar los tipos de conflictos que se presentan en la cotidianidad, según (León, 2016, p.10) existen 5 tipos de conflictos más comunes dentro de las relaciones personales, estos son:

-Conflictos de relación: entre las personas, emociones fuertes, falsas percepciones o estereotipos, escasa o falsa comunicación, conductas negativas repetitivas. Llevan frecuentemente a lo que se han denominado conflictos irreales, innecesarios o falsos en los que se puede incurrir aun cuando no estén presentes las condiciones objetivas para un conflicto.

-Conflictos de información: información falsa, falta de información, diferentes puntos de vista sobre lo que es importante, interpretación diferente de la información, procedimientos diferentes de estimación.

-Conflicto de intereses: competición entre necesidades incompatibles o percibidas como tales. Sustanciales (dinero, recursos físicos, tiempo, etc.), de procedimiento (la manera como la disputa debe ser resuelta) o psicológicos (percepciones de confianza, juego limpio, deseo de participación, respeto, etc.). Es necesario un acuerdo en los tres niveles para la satisfacción completa.

-Conflictos estructurales: causados por estructuras opresivas de relaciones humanas. Estas estructuras están configuradas muchas veces por fuerzas externas a la gente en conflicto. Definiciones de roles, desigual poder o autoridad, control desigual de recursos, condicionamientos geográficos (distancia o proximidad), tiempo, estructuras organizativas.

-Conflictos de valores: causados por sistemas de creencias incompatibles. Los valores son creencias que la gente emplea para dar sentido a sus vidas (explican lo que es bueno o malo, verdadero o falso, justo o injusto). Valores diferentes no tienen por qué causar conflicto. Las disputas surgen cuando unos intentan imponer por la fuerza un conjunto de valores a otros, o pretenden que tenga vigencia exclusiva un sistema de valores que no admite creencias divergentes. Valores cotidianos, valores últimos, valores de autoestima.

Niveles de conflicto

Los niveles de conflicto se utilizan para clasificar el número de personas o partes implicadas dentro de un conflicto cualquiera, (Álzate, 2013) en su libro Teoría del conflicto, indica que existen 4 niveles de conflictos establecidos, estos son:

-Intrapersonales: se dan en el interior de una persona consigo misma. Generalmente, ocurren por la disonancia entre el sentir, el pensar y el hacer.

-Interpersonales: se dan entre dos o más personas, los participantes tienen prejuicios entre sí y suelen estar unidos por lazos más estrechos, muchas veces el origen de estos conflictos tiene relación con factores emocionales. Pueden ser: unilaterales, cuando solo una de las partes tiene una queja o disputa con otra; o bilateral, cuando las dos partes quieren algo.

-Intragrupales: se dan cuando el problema se origina entre grupos de personas por diversos motivos.

-Intergrupales: Se da cuando existe un conflicto entre 2 o más grupos, en este nivel el conflicto es más complicado debido a la cantidad de personas implicadas en el mismo.

Independientemente del nivel, contenido y tipo del conflicto; se deberán desplegar soluciones que le apunten al problema central, teniendo en cuenta el contexto, el tiempo y el espacio.

Actitudes ante el conflicto

Cascón (2006) reconoce que las personas asumen 5 actitudes diferentes frente a un conflicto, los cuales pueden resumirse así:

-Competición: Donde hacer valer lo que un solo individuo desea, conseguir sus metas y objetivos se convierten en lo principal sobrepasando por las necesidades y/o requerimientos de la otra persona; lo que busca la persona es ganar a toda costa.

-Acomodación: La persona busca complacer las necesidades y/o requerimientos de la otra persona, sin tener en cuenta los suyos; evitando a toda costa la confrontación con la otra persona.

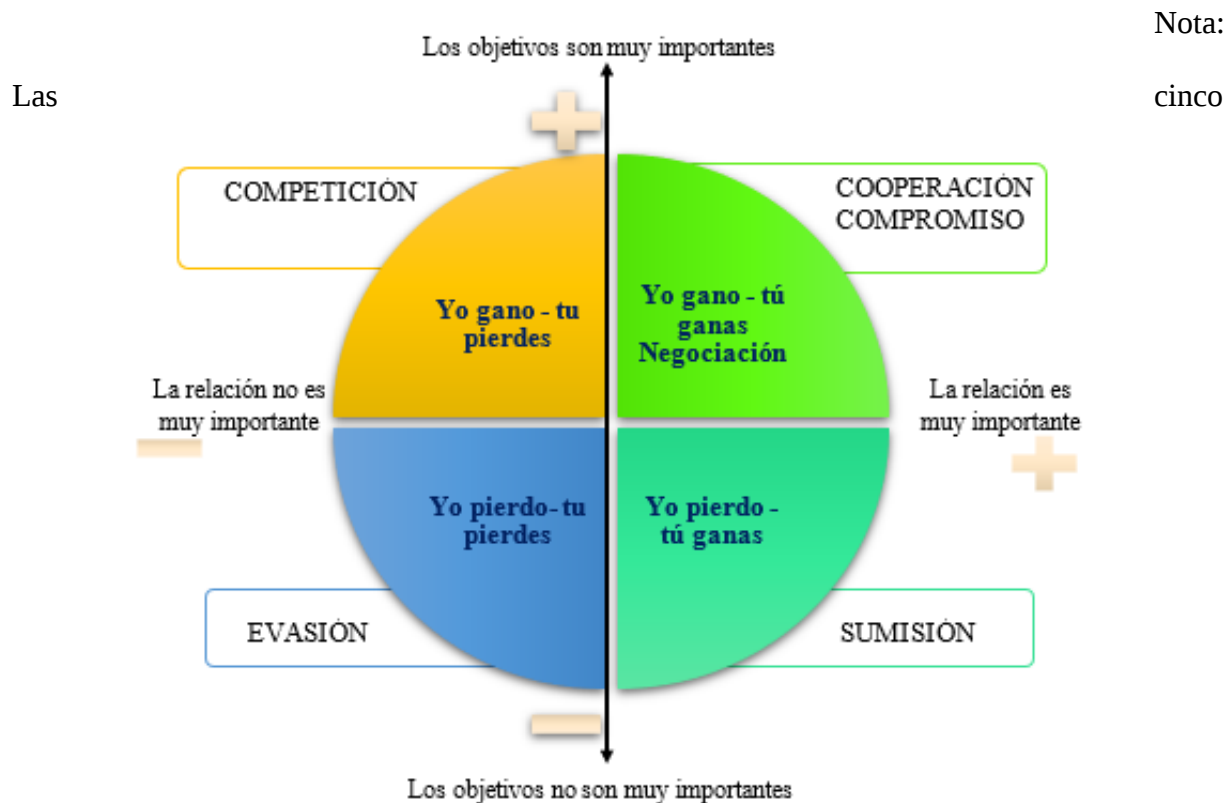
-Evasión: Se trata de evitar el conflicto y la resolución de este a toda costa; considerando que estos pueden resolverse por sí solos.

-Cooperación: Para este caso la persecución de los objetivos individuales es importante como la de los colectivos, se trata de que todas las personas que participan del conflicto puedan ganar.

-**Negociación:** Persigue que las personas involucradas se vayan con la sensación de que han ganado lo fundamental; ya que no siempre se puede llegar al 100%

Figura 5

Actitudes ante el conflicto



actitudes ante el conflicto según la teoría de Paco Cascón (2006). Elaboración propia (2023)

Mecanismos para la resolución de conflictos

Existen muchos tipos de mecanismos para lograr una oportuna resolución a cualquier tipo de conflicto, en este caso (Del Prado y Sánchez, 2021, p. 29) nos indican algunas respuestas y/o soluciones ante una situación conflictiva, estas son:

-Negociación: La negociación es un proceso en el cual las partes involucradas entablan una serie de acuerdos para la solución del conflicto.

-Mediación: Al igual que el arbitraje se involucra una tercera parte dentro del conflicto, a diferencia que esta facilita el proceso de negociación y no impone una solución.

-Arbitrar: Este mecanismo es reconocido por involucrar a una tercera parte dentro del conflicto a fin de que esta indique una solución definitiva.

-Rehuir: En esta última se toma por opción evitar el conflicto por temor o recelo.

La resolución de conflictos se puede manifestar por diversos mecanismos, estos se pueden utilizar acorde a que tan complejo sea encontrar una solución para el problema. No obstante, los métodos clásicos expuestos con anterioridad permiten una gama de opciones para generar una solución que impacte de manera positiva y significativa a las personas. Sin embargo, se considera que no son la única opción.

Las 5 competencias emocionales en la resolución de conflictos

Las cinco competencias mencionadas anteriormente, permiten al individuo afrontar situaciones de conflicto; ya que como lo plantea (Guichot y De la torre, 2018. p. 47) “la resolución de conflictos es un proceso creativo en el que se pueden combinar diferentes maneras de pensar y actuar”. Agregado a ello es importante reconocer que no es el problema, sino la manera en que este se resuelve, por ello que (Ferrandiz 2003, citado por Guichot y De la torre, 2018. p. 48) mencionan que “la resolución de conflictos de manera creativa aporta muchos beneficios, pero también presenta algunos obstáculos que dificultan su puesta en práctica.”

A partir del buen manejo de las competencias, se da una comunicación asertiva; lo que permite al individuo gestionar recursos para identificar, analizar, proponer y ejecutar acciones que mitiguen los efectos negativos del conflicto o la definitiva solución de este. Por ejemplo “desde pequeños debemos aprender a identificar, expresar y controlar lo que sentimos, ya que construir una buena base emocional en este periodo desde la que sustentar todo el aprendizaje futuro genera grandes beneficios en el individuo” (Guichot y De la torre, 2018. p. 45).

Asimismo, en términos similares “el camino de la resolución de conflictos no es otra cosa que la expresión adecuada de estas emociones, la escucha de las / de los demás y la búsqueda de alternativas válidas para los miembros que experimentan el conflicto” (Ministerio de Inclusión Económica y Social de Ecuador [MIES], 2018, p.3). Estas actitudes que puede tomar el individuo se pueden ver reflejadas en el desarrollo de las competencias sociales y las competencias para la vida y el bienestar.

Familia

Es importante reconocer que no existe un concepto universal de familia, por ello surgen tantas “variaciones” a partir de los cambios sociales. Desde la constitución política de Colombia en su artículo 42 (1991, p.10), afirma que:

La familia es el núcleo fundamental de la sociedad. Se constituye por vínculos naturales o jurídicos, por la decisión libre de un hombre y una mujer de contraer matrimonio o por la voluntad responsable de conformarla. El estado y la sociedad garantizan la protección integral de la familia.

Desde el punto de vista de la Corte Suprema de Justicia de Colombia citado por Yara (2018)

Está compuesta no solo por padres, hijos, hermanos, abuelos y parientes cercanos, sino que incluye también a personas entre quienes no existen lazos de consanguinidad, pero pueden haber relaciones de apoyo y afecto incluso más fuertes, de ahí que no haya una única clase de familia, ni menos una forma exclusiva para constituirla. (p.30)

Por otra parte, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2005, p.5) “la familia se entiende como la unidad más básica de la sociedad, y en ella, se genera el desarrollo de valores, objetivos de vida e identidades, que permiten la adaptación del individuo a la sociedad.”

Tipologías de familia

Es de tener en cuenta que hoy día existen diversidad de familias; no solo desde el individuo, sino específicamente desde su tipología y composición. A partir de la perspectiva de los siguientes autores y autoras (Martínez y Ferriz, 2017), (Escobar, 2018), (Mahecha y Dussan, 2020), (Iruete y Guatrochi, 2018), se encontraron las siguientes tipologías familiares:

Tabla 8

Tipologías de familia

TIPOLOGÍA DE FAMILIA	DESCRIPCIÓN
NUCLEAR	Conformada por mamá, papá e hijos ya sean propios o adoptados.
EXTENSA O MULTIGENERACIONAL	Constituida por un grupo numeroso de miembros, caracterizada por tres generaciones en adelante,

	(abuelos, padres, hijos), donde comparten vivienda y economía.
SIMULTÁNEA, RECONSTRUIDA, RECOMPUESTA, SUPERPUESTA, DE NUPCIALIDAD REINCIDENTE O ENSAMBLADA	Conformada por parejas que tuvieron uniones que concluyeron en ruptura (divorcio, abandono o muerte). En este tipo de familia el cónyuge aporta hijo/as de uniones anteriores.
MONOPARENTAL	Integrada solo por una persona, ya sea mamá o papá e hijo/as.
HOMOPARENTAL	Parejas del mismo del sexo.
FRATERNAL	Grupo de hermano/as solo/as.
UNIPERSONAL	Conformada por una sola persona.
AMPLIADA	Conformado por un hogar nuclear más otros parientes o no parientes.
ADOPTIVA	Pareja que por medio legales adoptan a un niño o niña.

ROOMIES	Grupo de personas que habitan en la misma casa, sin vínculo consanguíneo.
UNIDAD DOMÉSTICA	Es la organización de un conjunto de personas que comparten una misma vivienda, sobre la base de relaciones de parentesco o afinidad, que comparten las actividades ligadas al mantenimiento cotidiano.
PAREJAS SIN HIJOS	Compuesta por la pareja

Nota: Tipologías de familia frente a la recopilación de diferentes autores y autoras. Elaboración propia (2023).

Aunque existen diversas maneras de conformar una familia, es fundamental que en ella se generen espacios adecuados para el desarrollo de los individuos que la conforman. La familia debe ser un sistema de protección integral por parte de los gobiernos para su pleno funcionamiento y bienestar. Por ello, se requiere de una cobertura legal que garantice el derecho efectivo de su desarrollo integral y una calidad de vida entre sus miembros.

Contenidos internacionales, nacionales y del municipio de Soacha respecto a la familia

Tabla 9

Normatividad de la familia

LEY/NORMA/ARTÍCULO	FECHA	DESCRIPCIÓN
MARCO INTERNACIONAL		

Artículo 16 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos	1948	Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia, y disfrutarán de iguales derechos en cuanto al matrimonio, durante el matrimonio y en caso de disolución del matrimonio. La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.
Naciones Unidas Artículo 25 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos.	1948	Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios.
Naciones Unidas Artículo 6 de la Declaración Americana de los derechos y deberes del hombre.	1948	Toda persona tiene derecho a constituir familia, elemento fundamental de la sociedad, y a recibir protección para ella.

Ley 1983 Artículo 4 del Diario Oficial de la Federación de los Estados Unidos Mexicanos.	2014	Con el principio del interés superior de la infancia, las normas aplicables a niñas, niños y adolescentes serán dirigidas a procurarles, primordialmente, los cuidados y la asistencia que requieren para lograr un crecimiento y un desarrollo pleno dentro de un ambiente de bienestar familiar y social.
Naciones Unidas Objetivos de desarrollo sostenible Objetivo 3. Salud y bienestar	2015	Tiene como objetivo garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades es esencial para el desarrollo sostenible.
MARCO NACIONAL		
Presidencia de la república Título II. Artículo 42 de la Constitución Política de Colombia	1991	Se reconoce que, la familia es el núcleo fundamental de la sociedad. Se constituye por vínculos naturales o jurídicos, por la decisión libre de un hombre y una mujer de contraer matrimonio o por la voluntad responsable de conformarla. El Estado y la sociedad garantizan la protección integral de la familia.
		Por medio de la cual se crea la ley de protección integral a la familia donde decreta que: tiene por objeto fortalecer y garantizar el desarrollo integral de la familia, como núcleo fundamental

Ley 1361 El Congreso de la República	2009	de la sociedad. Así mismo; es deber del Estado proveer a las familias y a sus integrantes, herramientas para potenciar sus recursos afectivos, económicos, culturales, de solidaridad y criterios de autoridad democrática.
Ley 1616 Congreso de la República de Colombia	2013	Por medio de la cual se expide la ley de salud mental. El objeto de la presente ley es garantizar el ejercicio pleno del Derecho a la Salud Mental a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la Atención Integral e Integrada en Salud Mental en el ámbito del Sistema General de Seguridad Social en Salud.
Sentencia T-292/ Corte Constitucional de Colombia	2016	La familia es una institución sociológica derivada de la naturaleza del ser humano, “toda la comunidad se beneficia de sus virtudes, así como se perjudica por los conflictos que surjan de la misma”. Entre sus fines esenciales se destacan la vida en común, la ayuda mutua, la procreación, el sostenimiento y la educación de los hijos. En consecuencia, tanto el Estado

		como la sociedad deben propender a su bienestar y velar por su integridad, supervivencia y conservación.
Departamento Nacional de Planeación Plan de Gobierno – presidente Iván Duque Márquez Pacto por la equidad - “Familias con futuro para todos”	2018-2022	Rediseñar e implementar la oferta de política social moderna dirigido al fortalecimiento de las capacidades de las familias.
MARCO LOCAL		
Partido de la Unidad Plan de Gobierno – alcalde de Soacha Carlos Saldarriaga Gaviria. “Soacha ciudad poderosa” Educación	2018-2022	Tiene como objetivo garantizar el derecho fundamental a la educación con oportunidad, pertinencia y calidad, facilitando a las familias su pleno desarrollo intelectual, social y emocional, como ciudadanos transformadores de su ciudad.

Nota: Leyes, normas, decretos, planes gubernamentales, títulos y sentencias con relación a la familia. Elaboración propia (2023)

Dinámica familiar

En cada una de las familias se da una estructura que contiene diversidad de elementos que conforman la naturaleza de sus interacciones. Desde lo que plantea Molina (2005, p. 37)

“define la pertenencia al grupo parental, establece los derechos y obligaciones según género, generación y parentesco. Por tanto, la dinámica familiar se sustenta en aspectos como la comunicación, la interacción y la socialización” entendiendo que en los núcleos familiares hay roles y obligaciones que tienen cada uno de los individuos para un funcionamiento pleno en cada uno de sus subsistemas.

Desde la perspectiva de Torres et al. (2015) afirma que:

La familia no es solo la suma de las personas que la conforman, sino que está compuesta por un conjunto de personas organizadas de diferente manera, siendo cada una importante por sus necesidades, capacidades, contextos y objetivos propios; cada familia define su estilo de vida y dinámica en relación con sus integrantes.

Por otro lado, Córdoba y Zamudio (2021) mencionan que: “las dinámicas familiares se ven reflejados en los procesos de adaptabilidad, cohesión y comunicación que tiene la organización familiar” A partir de estas definiciones se hace necesario aclarar los aspectos más relevantes que se desligan de la dinámica familiar.

Subsistemas familiares

La familia es un sistema y los integrantes de ella se relacionan de manera complementaria, allí, se destaca el subsistema: conyugal, parental y fraternal en la que se establece la relación en cada uno de ellos en el que se define el propio rol y su propia función dentro del sistema familiar. De acuerdo con Cerro y Brik, (2021)

-Subsistema conyugal: Formado por la pareja de tal modo este subsistema recoge asuntos que unen a la pareja.

-Subsistema parental: Se focaliza en la relación de los progenitores enfocado hacia los hijos en tipo de atención, cuidado, educación, crianza, entre otros.

-Subsistema fraterno: Lo conforman los hermanos en la que comparten características en común.

Estos subsistemas siempre están en constante comunicación, lo que le permite al individuo estar en contacto con su familia y en su eficiencia, generar espacios propicios para la adquisición de estas competencias.

Comunicación dentro de la dinámica familiar

De acuerdo con lo que plantea el (Fondo de la Naciones Unidas para la Infancia, [UNICEF], 2003) “la familia es el primer lugar donde aprendemos cómo comunicarnos. La manera de hacerlo en nuestra familia de origen determinará cómo nos comunicaremos con los demás” (p.4). Díaz y Jaramillo (2021) concuerdan que:

La comunicación familiar es considerada un componente significativo que influye en la forma de relacionarse y en la construcción del vínculo afectivo entre cada integrante de la familia, de esta manera establece roles y funciones dentro del núcleo familiar a través de la confianza y consolidación de vínculos emocionales” (p.3)

Así mismo Navas et al (2021). Reconocen que la comunicación familiar “permite la expresión de ideas y sentimientos que deben ser expuestos con libertad y respeto mutuo, afianzamiento de las relaciones interpersonales entre los integrantes de una familia” (p.1)

Estilos de comunicación en la familia

Cada familia tiene una única manera de comunicarse; esto se da a partir de las dinámicas familiares. Según (Hoftadt, 2003) existen 3 estilos de comunicación:

-**Pasivo o inhibido:** Este se determina por que el individuo se preocupa por satisfacer las necesidades de los demás y no presenta habilidades de afrontamiento en cualquier contexto.

- **Agresiva:** La persona considera defender sus puntos de vista a toda costa y utiliza un lenguaje poco asertivo, sobrepasando sobre los demás.

- **Asertivo:** Se tienen en cuenta las posturas y/o necesidades de todas las personas; expresando sus sentimientos, ideas y opiniones de forma asertiva, permitiendo que los demás se expresen libremente.

Competencias emocionales en la familia

Los padres y madres de familias son el primer ente socializador y afectivo que tienen los niño/as; es responsabilidad de ello/as educar desde temprana edad para que los niño/as puedan reconocer sus emociones y regular las consecuencias que surgen a partir de la experimentación y vivencias de estas. En palabras de Guzmán et al (2018)

Es decir, que todas las emociones que el niño recibe son útiles para la supervivencia y el adulto está llamado a enseñar desde temprana edad a reconocer las emociones y las consecuencias que acarrea para la persona y los demás, cuando ellas son negativas. (p.62)

La familia es un potenciador en el desarrollo de las competencias emocionales. De acuerdo con los autores y autoras anteriormente mencionados concuerdan que la familia se convierte en “un vehículo de valores y conocimientos que son fundamentales para el bienestar

emocional y define elementos para el resto de su vida” (p. 63) Asimismo, la comunicación que debe darse de padres y madres a hijo/as debe regirse bajo una comunicación empática; lo que permite el control adecuado de las emociones y garantizar una sana convivencia en el entorno familiar.

Es por ello por lo que (Ibarrola 2014, p. 7 citado por Guzmán et al 2018) argumenta que “conviene transmitirle empatía con sus sentimientos, y a partir de ahí enseñarle a controlar sus emociones, para poder desarrollar un mundo emocional más equilibrado. Al respecto, la relación afectiva debe ser atendida por sus padres y tener una comunicación empática le permite expresar y controlar sus emociones.” (p. 3)

Las familias se convierten en la primera red de apoyo, dentro de la relación padres, madres e hijo/as se constituyen valores y principios que aportan a la formación integral de la persona. UNICEF, (2013) “es fundamental que todos los miembros de una familia puedan expresar sus necesidades, emociones y expectativas sin temor a ser rechazado o no ser considerados por los demás.” (p.5) Se debe reconocer que “trabajar en el desarrollo emocional siempre es un tema que enriquece a los padres de familia como testimonios de vida y modelos que marcan una identidad personal y social en los hijos.” (Guzmán, Bastidas y Mendoza, 2019, p.62)

Como ya se abordó anteriormente para el desarrollo e implementación de las competencias emocionales es necesario desarrollar la inteligencia emocional. Desde lo que plantean (Franco, Londoño y Restrepo, 2017 como se cita en Palacio y Munera, 2018)

La familia juega un importante papel en el fomento de esta habilidad a lo largo de años de infancia y adolescencia, contribuyendo de forma sustancial a la adquisición de habilidades

sociales necesarias para un buen desenvolvimiento social de los hijos, siendo un espacio de mayor relevancia para este aprendizaje debido a que dentro de las interrelaciones personales en las que se desenvuelve la familia se viven a diario diversas emociones que expresan posiciones frente a las circunstancias específicas, lo cual requiere de un aprendizaje en cuanto a su manejo con el fin de no afectar el funcionamiento familiar.

Las competencias emocionales repercuten en el desarrollo integral del ser humano, y se educan desde el ámbito familiar. Se pueden ver reflejadas en diferentes ámbitos de la vida, contextos y utilizadas en diversos escenarios en los que el individuo interactúa.

Marco metodológico

El presente capítulo plasma elementos propios del camino al que se orienta la investigación, ya que, a partir del método, enfoque y los instrumentos de recolección de datos, se relacionan aspectos propios de la ejecución, continuidad y coherencia del proceso. De acuerdo con lo anterior, el método responde a la investigación cualitativa desde un enfoque histórico-hermenéutico, implementado con estrategias participativas de grupo.

El método cualitativo según Sampieri (2014, p.9)

En la aproximación cualitativa hay una variedad de concepciones o marcos de interpretación, que guardan un común denominador: todo individuo, grupo o sistema social tiene una manera única de ver el mundo y entender situaciones y eventos, la cual se construye por el inconsciente, lo transmitido por otros y por la experiencia, y mediante la investigación, debemos tratar de comprenderla en su contexto.

Partiendo de lo anterior, se trabaja desde el enfoque histórico hermenéutico a través de las experiencias de vida individual/familiar, de manera libre y no estructurada. En ese contexto Cruz y López (2021, p.84) mencionan que “en este enfoque se busca comprender el que hacer, indagar situaciones, contextos particulares, simbologías, imaginarios (...) que se configuran en la vida cotidiana”. Desde esta mirada, a través del proceso de investigación los mensajes y significados toman gran relevancia considerando que no existe una realidad única, ya que, los seres humanos actúan, sienten y piensan de manera distinta.

En tal sentido, la hermenéutica permite darle valor a aquello que no es tan obvio, a lo que no se expresa de manera verbal y aquello que no se percibe a simple vista. Así mismo, (Ortiz,

2015, p. 17) refiere que en el enfoque histórico-hermenéutico. “las investigaciones suelen realizarse en escenarios naturales y se abordan aspectos subjetivos de la conducta humana”.

A partir de lo expuesto, se implementa el Trabajo Social con grupos, que permite el descubrimiento y fortalecimiento de nuevas capacidades y habilidades en las personas que conforman la sociedad; lo que posibilita hacer frente de manera más adecuada y creativa a las diferentes situaciones conflictivas; considerando allí la participación como un elemento importante no solo desde la individualidad de cada ser humano, sino desde el primer sistema de relacionamiento, es decir, la familia.

Por lo tanto, (Konopka, 1968) citado por Belén, 2017, p.192) enfatiza que el trabajo social de grupo es el “método para ayudar a las personas mediante la experiencia de grupo; a la que se le añade, por un lado, la dimensión de la ayuda mutua que los miembros proporcionan”. Es así, como desde el proceso investigativo se busca la recolección y análisis de datos como también brindar herramientas que permitan el fomento de las relaciones entre los implicados mediante la interacción grupal, para aumentar el enriquecimiento personal y colectivo.

Bélen (2017, p.193) refiere que en el trabajo de grupo “se ofrece un lugar en el que los miembros son al mismo tiempo sujetos y actores de la intervención, un lugar para escuchar y sostener la diferencia, un lugar para compartir y construir relaciones”. Por ende, es importante centrarse en brindar un proceso de orientación para el fortalecimiento de las competencias emocionales como herramienta para la resolución de conflictos desde el ámbito familiar considerando que cada contexto es particular y cada individuo es totalmente diferente. Con relación a lo anterior, se trabaja de una forma conjunta con la comunidad y las familias a fin de contribuir en el crecimiento grupal desde las experiencias de vida individuales; brindando herramientas que puedan poner en práctica en la cotidianidad.

Es así como, se hace necesario contar con técnicas e instrumentos que permitan recolectar información que den cuenta de las percepciones, realidades, modos de vida, entre otras cosas de las familias pertenecientes al barrio Quintas de la Laguna segundo (2) sector.

Se utiliza la observación participante como técnica de investigación. (Schmuck, 1997 como se cita en Kawulich, 2005, p.5) “proporcionan a los investigadores métodos para revisar expresiones no verbales de sentimientos, determinan quién interactúa con quién, permiten comprender cómo los participantes se comunican entre ellos, y verifican cuánto tiempo se está gastando en determinadas actividades”, es por ello, que la observación se convierte en una técnica que permite contrastar lo que dicen, lo que piensan y cómo actúan los individuos.

Así mismo, Burgos et al (2019, p. 457) añade que la observación

Suele utilizarse cuando se quiere explorar contextos, culturas o aspectos de la vida social en general, describir las actividades que se desarrollan en las distintas sociedades, comprender procesos, vínculos entre las personas, identificar problemas; así como la generación de posibles hipótesis para estudios futuros.

En tal sentido, la presente investigación busca identificar y rastrear comportamientos y/o acciones que los individuos ponen en práctica en su vida cotidiana cuando se enfrentan a situaciones estresantes o conflictivas; así como las sensaciones, emociones, percepciones e ideas que esto les genera. De manera paralela Valverde (s.f, p. 308) da a conocer que

Una parte importante de la labor desarrollada por el trabajador social consiste en investigar problemas, necesidades, situaciones o fenómenos de carácter social. Para esta labor, el Diario de Campo ofrece una amplia posibilidad de utilización, pues sirve como

instrumento principal o complementario de varias técnicas de recolección de información, tales como el análisis de contenido, la observación y la entrevista.

A través de este se busca acercarse a la realidad de acuerdo con la información que se percibe en el contexto en el que se ve inmerso el investigador y las propias percepciones, ideas y comportamientos de las personas.

Para alimentar el proceso de observación se llevó a cabo una serie de talleres como herramienta metodológica de investigación, según las autoras (Guillamondegui y Cejas, s.f, p.1.) indican que “el taller siempre ha sido propuesto como estrategia de formación (capacitación, actualización)”. A partir de ello, la implementación de talleres como herramienta, es importante a la hora de realizar una formación o capacitación referente a una temática de interés, como también esta permite extraer información pertinente frente a la pregunta de investigación con el grupo objeto.

De este modo, (Achilli, 2008 citada por Guillamondegui y Cejas, s.f, p.6) nos indican que “el taller como una estrategia de investigación socioeducativa, cuya particularidad está dada por la habilitación de un espacio recursivo/dialéctico de construcción de conocimientos basados en la coparticipación y la coinvestigación.” Por ende, se puede evidenciar como el taller no solo sirve para capacitar y/o actualizar un tema de interés en una comunidad o grupo, si no también, desde una mirada socioeducativa ayuda a construir una investigación, considerando que más allá de recoger información, se quería dar paso a las estrategias participativas de grupo.

Cabe resaltar que, mediante la implementación de los talleres se recolecta información propia/ individual desde la percepciones y experiencias de vida de cada individuo. Por tanto, se denota como la percepción individual también se convierte en una herramienta de recolección de

información permitiendo así alimentar el proceso de observación participante (Nater y Zell (2015) y Myers (2000) citados por Hernández, 2020, p. 3) mencionan que:

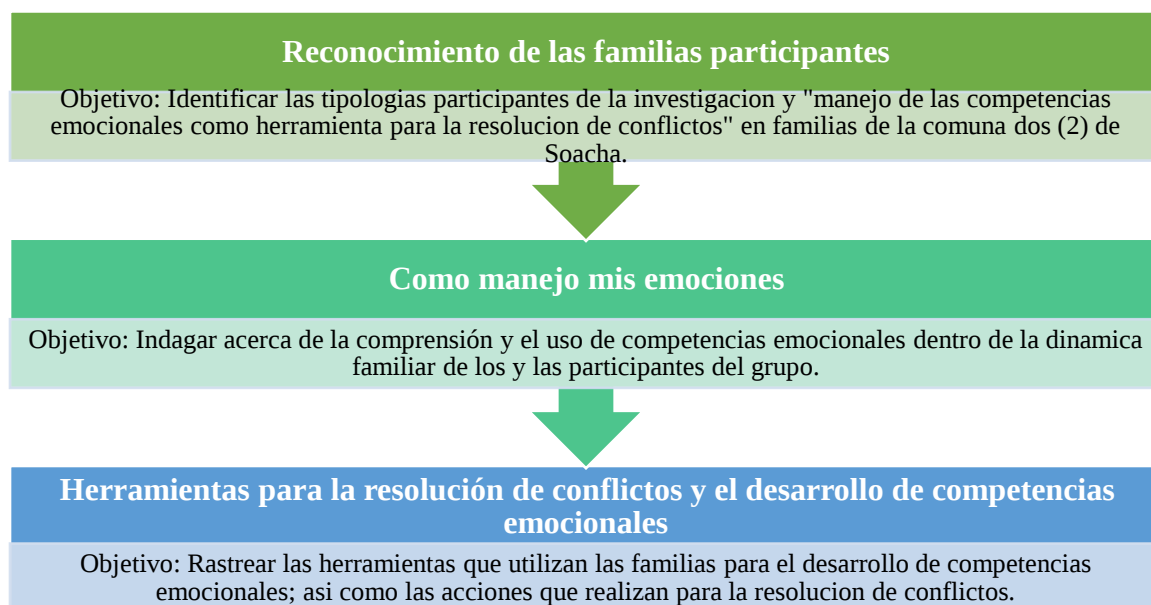
La percepción social es el conjunto de juicios elementales que se elaboran sobre las características de personas o fenómenos. En ellos están implícitos los significados e interpretaciones que de estos se construyen a través de la experiencia, y que se materializan en creencias, valoraciones y emociones.

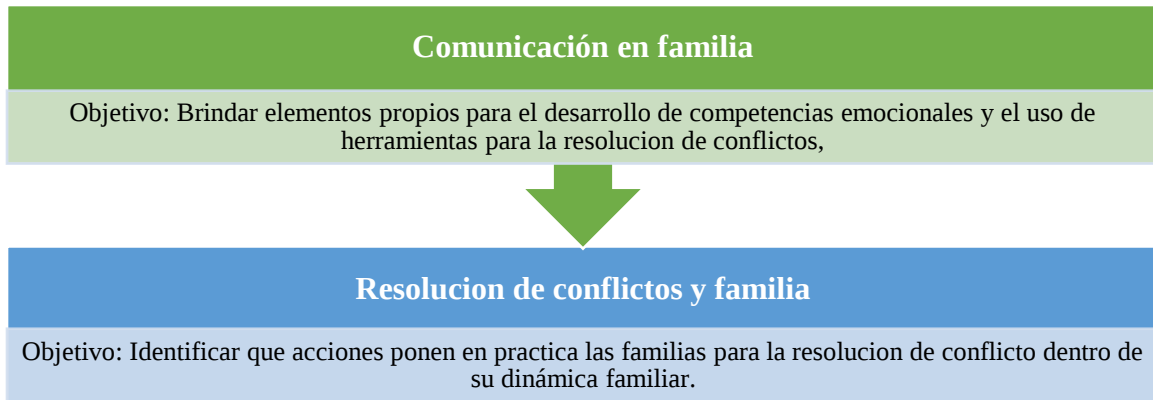
Desde las percepciones se logra consolidar información de los temas tratados en los diferentes encuentros a partir de acontecimientos personales y posturas referente al objeto de investigación, generando conocimiento bidireccional para así identificar de qué manera las participantes hacen uso de las competencias emocionales para la resolución de conflictos desde el ámbito individual y familiar.

Finalmente, para la aplicación de técnicas e instrumentos se proponen cinco (5) sesiones:

Figura 6

Sesiones implementadas en la investigación



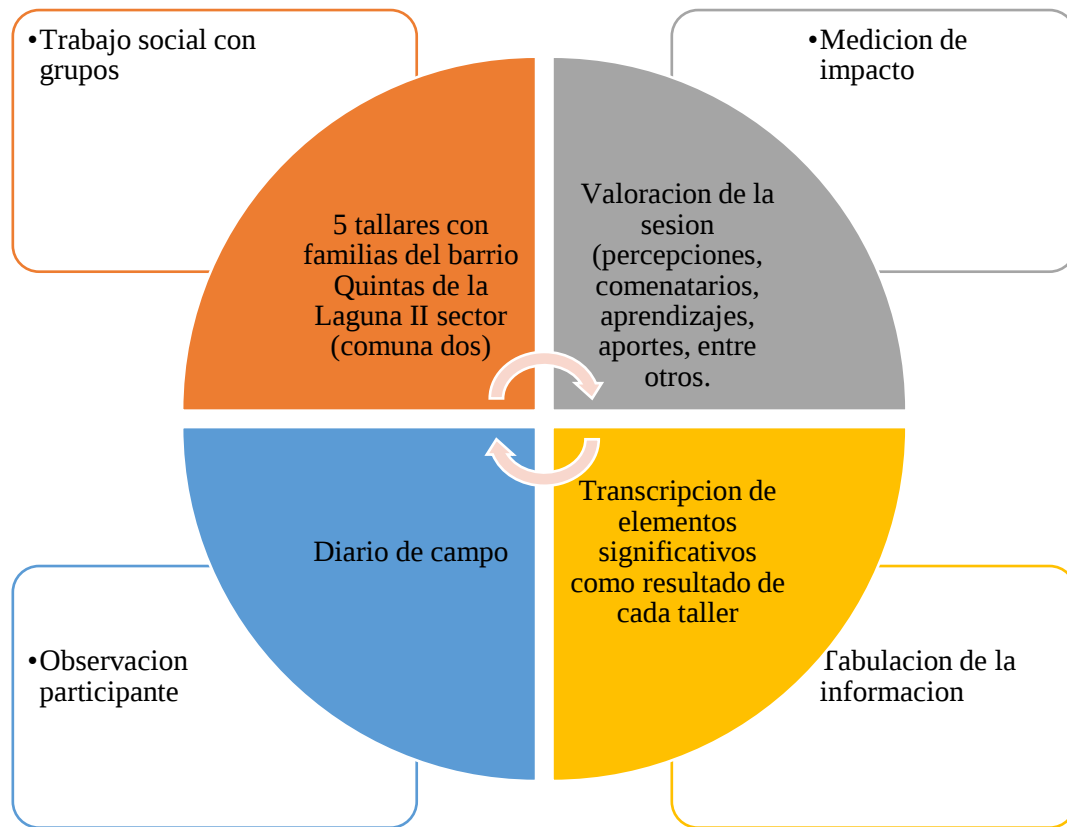


Las sesiones propuestas con anterioridad contaron con la participación de 14 familias de la JAC en un tiempo lapso del mes de marzo y abril. Así mismo, la información recolectada a lo largo del proceso es transcrita y sistematizada en una matriz de análisis; permitiendo condensar la información obtenida a lo largo del proceso.

A continuación, se propone un gráfico que permite condensar la información mencionada con anterioridad referente a las técnicas e instrumentos de la presente investigación.

Figura 7

Metodología de la investigación



Nota: Síntesis del proceso metodológico de la investigación. Elaboración propia. (2023)

Para culminar este apartado, es importante referenciar el proceso de convocatoria que se llevó a cabo para así dar respuesta a los objetivos propuestos. Al momento de dar inicio a las sesiones orientadoras no se contaba con una población establecida, esta era inexistente. Por ende, se busca generar una estrategia de convocatoria de participación en la que se inicia por medio del contacto directo con la líder de JAC Quintas de la Laguna segundo (2) sector quien maneja relaciones más a fin con las familias del barrio y con sus mismos integrantes.

En este sentido, se le plantea la líder la intención y los objetivos de las sesiones que se pretenden implementar con las familias; mostrando así interés de su parte y habilitando el espacio físico para su desarrollo. Para el proceso de convocatoria a las familias se realiza un flyer de invitación con toda la información requerida (fecha, días, hora, lugar y temática a tratar), posteriormente se realiza la impresión del flyer y se fijan en distintos lugares del barrio para una mayor visualización del mismo. [Ver anexo 1 y 2].

Otra de las estrategias implementadas fue la difusión virtual; dónde se publicó el flyer en grupos de Facebook de la zona, como también se contó con el apoyo de la líder para hacer difusión por medio del grupo de WhatsApp del barrio a fin de tener un mayor alcance con la población. [Ver anexo 3]. Sin embargo, en el desarrollo de la segunda sesión se presentó la dificultad que no asistieron participantes al encuentro convocado; lo cual se vio necesario implementar la estrategia del volanteo publicitario en las casas del sector a fin de motivar a los y las habitantes para que sean partícipes de las sesiones a implementar por parte de las trabajadoras sociales en formación. [Ver anexo 4 y 5]. A pesar de que se reconoce que fue un trabajo complejo, se logró contar con la participación de 14 participantes.

Análisis e interpretación de datos

Para este apartado es importante mencionar que la información que soporta la investigación fue recolectada a través del diario de campo, los talleres y las percepciones de las participantes, se implementó una matriz de análisis siguiendo el proceso descrito en el informe final Casita Amarilla. Sistematización de experiencias de la practica en responsabilidad social en el CED Soacha. Proyecto Investigadores con Impacto Social PICIS que permite ver las categorías, subcategorías, fuentes, descriptores y relación con la investigación (interpretación) de la siguiente manera:

Figura 8

Matriz de análisis de información

Tabla de Análisis de la información - Competencias emocionales para la resolución de conflictos				
Categoría	Subcategoría: (características del concepto)	Fuente: Talleres, diario de campo, metodologías de evaluación/percepción	Descriptores (Extracto que se relaciona con la categoría)	Relación con la investigación (interpretación)
COMPETENCIAS EMOCIONALES				
COMPETENCIAS EMOCIONALES Las competencias emocionales, de acuerdo con Bisquerra y Pérez (2007) son un "conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales". En tal sentido, pese	Competencia: Azul Emoción: Rojo Emociones básicas: Naranja Inteligencia emocional: Amarillo	Sesión 1 - actividad Lluvia de ideas Blanca Rincon participante de la JAC Quintas de la Laguna II sector y ama de casa (23 de marzo de 2023)	Lograr algo que uno desea y ganarlo	La participante refiere que el termino de competencia se asemeja al deseo que tiene el individuo de lograr algo. En tal sentido, se evidencia que pese a que la señora Blanca define el termino de forma simplificada logra identificar elementos propios de lo que puede ser una competencia. Molina, Cuellar y González la definen como "una capacidad individual demostrada para cumplir un determinado desempeño (2009, p.21). Por lo anterior, cabe hacer mención en el "deseo"; que no solo se limita a eso que se quiere, sino también al sentimiento y/o las emociones que se genera frente al proceso de lograr y/o alcanzar tal deseo. Así mismo, es importante recalcar que para poder cumplir aquello que se quiere y/o desea, el individuo debe contar con competencias a fin de lograr sus objetivos; lo que se traduce en

Nota: Formato matriz análisis de información (Arias y González, 2022). Documento sin publicar.

-Categoría 1: azul (competencias emocionales), rojo (emoción), naranja (emociones básicas) y amarillo (inteligencia emocional)

-Categoría 2: Verde (actitudes ante el conflicto) y gris (resolución de conflictos)

-Categoría 3: morado (Tipología familiar), café (dinámica familiar)

Lo anterior, con el propósito de relacionar la información obtenida con cada una de las categorías predisuestas. Con relación a la *fuerce*, en ella se encuentran las participantes de la Junta de Acción Comunal (JAC) Quintas de la Laguna segundo (2) sector que fueron partícipes de las 5 sesiones implementadas. Lo que refiere a los *descriptores* son los fragmentos, percepciones, creencias, conocimientos que se tuvieron en cuenta para el análisis de la información. Por otra parte, en el apartado *relación con la investigación* se plasma la interpretación de las investigadoras teniendo en cuenta la relación entre categorías, fuentes y descriptores.

Hallazgos

A continuación, se podrá evidenciar los diferentes aprendizajes y dificultades presentadas durante el proceso de implementación de las sesiones orientadoras frente a las competencias emocionales para la resolución de conflictos, y de la investigación como tal. La información obtenida juega un papel importante dentro de la misma, ya que esta permitió recolectarla, sistematizarla y analizarla con el propósito de dar respuesta a la pregunta orientadora y los objetivos de investigación.

Dentro de los hallazgos se permite dar una generalidad de lo que fue el proceso investigativo, se destaca que participaron en su totalidad mujeres, a pesar de que las sesiones estaban orientadas a todo el núcleo familiar. Así mismo, es de particular interés mencionar que en un primer momento se planteó trabajar con tipología de familia nuclear, sin embargo, el mismo proceso investigativo demostró que no se debía hacer una delimitación de la población participante. Frente a lo anterior, durante el desarrollo de la investigación se contó con la participación de diferentes tipologías como la nuclear, monoparental, extensa y conyugal.

A continuación, encontrará por cada una de las categorías sus respectivos hallazgos frente a aprendizajes y dificultades.

Competencias emocionales:

Hallazgos – aprendizajes:

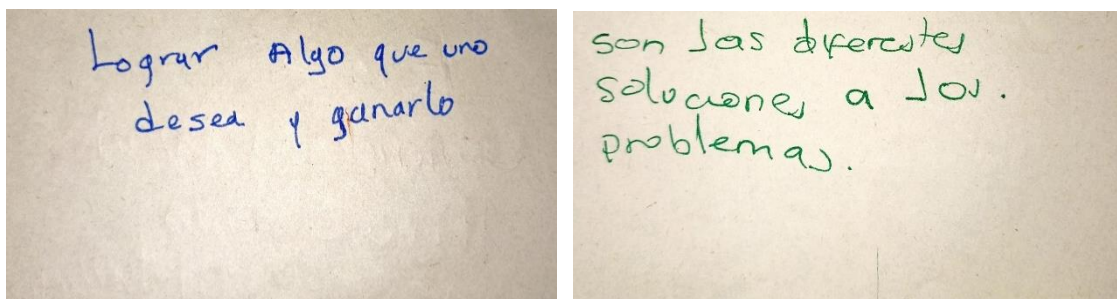
Frente a esta categoría se recolectó múltiple información que permitió identificar elementos significativos que poseen gran relevancia dentro de la investigación debido a su connotación personal y familiar, en esta se destaca que al hablar con las participantes de aspectos emocionales generaba momentos de sensibilidad; es decir, traer a colación sucesos familiares

con una carga emocional significativa ponía a las mujeres en un papel reflexivo frente a sucesos parcialmente superados, poniéndose en contraste con su “yo” de aquel momento. De manera paralela, con el abordaje de las temáticas que componen la categoría, se idéntico que las participantes alimentaron el proceso investigativo a partir de sus percepciones, ideas, conceptos, sugerencias, entre otros.

En un primer momento, reconocen que una competencia se asemeja a la acción de competir o ganar algo que desea con otra persona, es por ello que cuando se menciona dicho término trae a colación un significado general, es decir, limitan el concepto desde la cotidianidad al hecho de desafiarse con otra persona, sin embargo, es importante mencionar que pese a que no hay un significado claro frente a competencias emocionales y/o es desconocido por las participantes no se ignora su aplicación. En tal sentido, el significado que alcanza a reunir la mayoría de las opiniones, percepciones e ideas son estas:

Figura 9

Percepciones sobre el termino competencias emocionales



Nota: Percepciones sobre el termino competencia emocional de las participantes Blanca Rincón y Josefina recolectados en la sesión 1.

Pese a que el termino está definido de forma simplificada, la partcipe logro identificar elementos propios de lo que puede ser una competencia, en este sentido se asocia al

cumplimiento de determinadas labores y/o habilidades a fin de lograr objetivos propios de aquello que se quiere y se desea, así como también las emociones que se generan frente al proceso de lograr y/o alcanzar tal deseo.

Frente a la segunda percepción, se observa que el concepto va más allá de definir que es competencia si no a la acción que se quiere lograr con esta, por tanto, la participante desde sus propias ideas y saberes asocia el término frente a aspectos actitudinales; es decir, las acciones que el individuo puede emprender para dar trámite a aquellas situaciones que se tornan dificultosas y que no le permiten brindar respuesta inmediata y/o asertiva a las mismas. De acuerdo con lo anterior, se coincide con Vaca et. al, 2015 reconociendo que una competencia no solo se limita al saber (conocimiento) si no también al saber hacer (habilidad).

En este sentido, se deduce que las personas buscan dar solución a los conflictos que se presentan en su vida cotidiana a partir de herramientas y/o capacidades propias de cada individuo tales el querer dialogar con la otra parte involucrada para reconocer sus intereses y llegar a un fin común, en otro de los casos las personas prefieren tomarse un tiempo para meditar su accionar, posterior a ello dialogar para buscar una solución oportuna; así mismo, otra de las acciones que las mujeres ponen en práctica para dar trámite son el evitar dialogar con la otra parte, considerando que al evitarlo se llega a su solución.

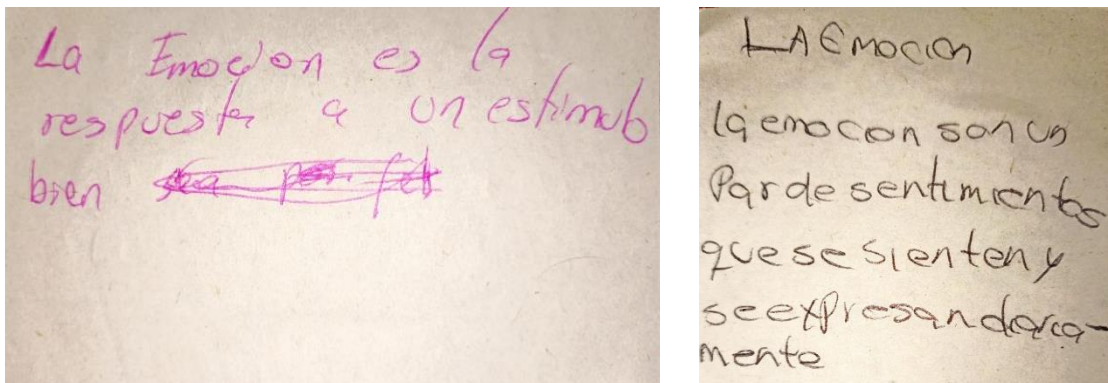
Frente al concepto de emoción se obtuvieron diferentes perspectivas por parte del grupo, no obstante, para este punto es importante destacar que las participantes asociaban el termino con experiencias personales específicas, para el caso de la participante (Adriana Mariño, 2023) *“una emoción es cuando llega mi hijo a la casa”*, como también se denota el comentario de (Josefina, 2023) *“mi hijo se va y eso me da emoción”* y por último el aporte de (María Sierra, 2023) *“es sentirme feliz. Ver a mis hijos triunfar”*.

Dichas percepciones se acompañan de una carga emocional y sentimental demostrada de manera fisiología a través del llanto; considerando que a lo largo de las sesiones estas la relacionaban principalmente con los vínculos parentales, en este apartado también se denotó la comunicación no verbal de las participantes mediante gestos y posturas que ejercían al momento de opinar respecto al tema a tratar como puede ser encorvarse, no ejercer contacto visual con las moderadoras y/o sus compañeras, inquietarse y/o mantener una postura de negación (cruzar los brazos o las piernas). Estas percepciones se relacionan con los conocimientos previos y se configuran o determinan frente a las vivencias de cada individuo.

Por el contrario, existen percepciones que se acercan a una definición del concepto, estas son:

Figura 10

Percepciones sobre el termino emoción



Nota: Percepciones sobre el termino emoción de las participantes Graciela Osorio y Martha Castaño recolectados en la sesión 1.

Según la primera imagen, esta se asocia de manera muy acertada al significado de emoción si se ve desde su contenido teórico. Considerando que, en efecto, todas las emociones que experimenta el ser humano son consecuencia de una situación y/o estímulo que lo genera. De acuerdo con Morgado (2017) la emoción es una respuesta fisiológica automática que se genera

de manera inconsciente con una temporalidad corta que puede ocasionar cambios a nivel conductual, cognitivo y fisiológico generando así diversidad de respuestas de cada individuo a fin de generar adaptación a una circunstancia en específico.

Para el segundo caso se relaciona el término "emoción" con "sentimientos" que se pueden percibir en el diario vivir de las personas, de este modo los individuos suelen considerar que “sentimiento” y “emoción” tienen un mismo significado y lo cierto es que no. El primero se convierte en algo duradero en el tiempo y se crea desde la inteligencia, y el segundo nace de manera espontánea a partir de situaciones y/o estímulos que lo provocan.

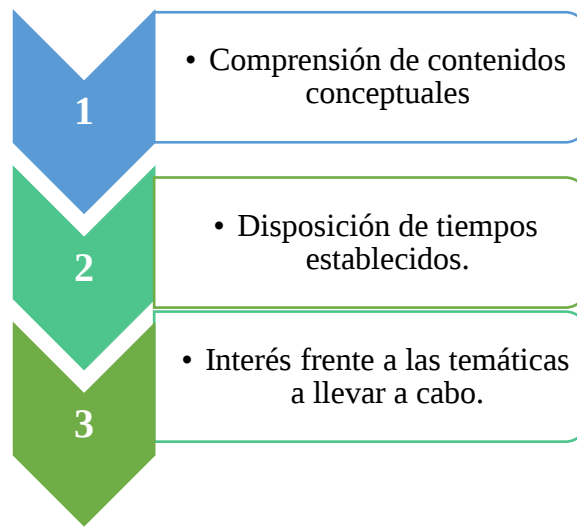
Durante el desarrollo de la sesión, se presentaron momentos de vulnerabilidad emocional por parte de una de las participantes al compartir las dificultades familiares por las que atravesaba, teniendo en cuenta que esta acción la realizaba a partir de cualquier temática que se llevara a cabo durante las sesiones, traía a colación mencionada dificultad demostrándolo en llanto y comentarios de resentimiento teniendo como consecuencia tensión e incomodidad entre las demás participantes y foco de atención por parte de las investigadoras. De otro modo, la misma participante de manera abierta manifestaba que hacía uso de los talleres que se brindaron por parte de las profesionales en formación a fin de, “*escapar de su realidad*” y utilizar las sesiones como una estrategia de aprendizaje para hacer frente a tal situación..

Hallazgos – dificultades

De acuerdo con las sesiones implementadas se destacan 3 aspectos importantes a modo general, estos son:

Figura 11

Dificultades frente a la categoría de competencias emocionales



Nota: Elaboración propia (2023)

Frente a la comprensión de contenidos conceptuales se evidencia que a pesar de que se llevaron espacios de orientación frente a los mismos, las participes no lograban asociar la terminología desde su conocimiento empírico, lo cual se obtiene como consecuencia que el desarrollo de los talleres se desvinculan del objetivo que se quiere tratar y no se recolectara una información más completa.

Seguido a esto, durante la implementación de las cinco (5) sesiones se percibió que las participes demostraban cierto hermetismo con el tema central de cada sesión, debido a las respuestas, recepciones y disposición de las mismas. Es de debido conocimiento que las competencias emocionales para la resolución de conflictos es un tema muy arduo de trabajar debido a la connotación social del mismo, ya que, no es común ver que en los diferentes ámbitos educativos, sociales y culturales que se dialogue frente a ello. Es por esto, que al momento de brindar y/o mencionar las diferentes actividades durante las sesiones se evidenciaba la poca apropiación de las mismas.

Finalmente, lo que refiere a la disposición de tiempos establecidos se evidencia que durante la ejecución de las sesiones las participantes tenían tiempos limitados para asistir a los encuentros. Lo anterior, dando como resultado que los contenidos temáticos no se pudieran abordar de manera "profunda". Así mismo, se reconoce que bajo la inmediatez cotidiana en la que se veían inmersas las mujeres la disposición frente al espacio era difícil de mediar. No obstante, la ejecución de la investigación demuestra resultados que apuntan de manera significativa a los objetivos.

Resolución de conflictos

Hallazgos – aprendizajes:

Para el caso de la categoría de resolución de conflictos se tomaron en cuenta varios aspectos importantes relacionados a la propia naturaleza del ser humano, ya que este al ser un sujeto social y al relacionarse con sus pares genera diversidad de dificultades en las diferentes etapas de desarrollo. Es por esto que, a lo largo de las sesiones las mujeres ponen en manifiesto que lo importante no es sumergirse en el conflicto, sino buscar un camino para llegar a su resolución considerando que cada individuo le da trámite de una manera diferente.

A partir de la información recolectada durante las cinco sesiones se logró evidenciar que las participantes adoptan y/o relacionan diferentes posturas y estrategias a la hora de enfrentarse a un conflicto; es así como el diálogo se convierte en un factor común desde los relatos de las participantes. No obstante, de manera implícita relacionan actitudes de sumisión, evasión y cooperación tomando como referencia las actitudes frente al conflicto expuestas por Pacco Cascon (2006).

Seguidamente, es importante mencionar que lo que relaciona el párrafo anterior hace referencia a que las mujeres afirman que en la mayoría de los casos hacen uso del dialogo, pero al momento de traer diferentes situaciones comunes que evoquen tensión y/o conflicto dentro de los hogares, estas dan cuenta desde su propio accionar que el ejercer dialogo va perdiendo protagonismo en su lugar toma fuerza la evasión y el poco interés frente a su resolución. Por tanto, traían a colación afirmaciones como “*hay personas con las que no se puede hablar*” (Diario de campo, Sosa, 2023) o le daban solución al mismo impartiendo la ley del hielo durante un tiempo estimado. Es por ello, que se evidencia una contradicción en sus opiniones y accionar.

Figura 12

Actividad actitudes ante el conflicto



Nota: Participación de las mujeres en la actividad “actitudes ante el conflicto” la cual consistía en posicionarse en alguno de los recuadros que contenían las diferentes actitudes que asume el individuo frente a una situación conflictiva de acuerdo con la teoría de Paco Cascón.

Ahora bien, en una de las sesiones se trabajó la actividad “*actitudes ante el conflicto*” donde se quería evidenciar las diferentes posturas que las integrantes asumían ante situaciones adversas. De este modo, se construyeron preguntas orientadoras que permitieran evidenciar su postura cotidiana ante las mismas, tales como su accionar frente a situaciones que generaban

rabia/disgusto/malgenio, tiempo para escuchar a los miembros de su familia cuando se sentían mal, la búsqueda conjunta de soluciones, accionar frente a conflictos y eventos estresantes familiares.

En primer lugar, la actitud que más toma predominancia es la sumisión considerando que a lo largo de la investigación las participantes comentaban cosas como: *“hay veces que hay que ser sumiso y simplemente darle la razón a la persona por no querer seguir con el conflicto”* (Diario de campo, Sosa. 2023). De acuerdo con lo anterior, se evidencia que las participantes no se permiten vivir su emocionalidad teniendo como consecuencia que las reprimen y las desvalidan, lo cual no les permite dar trámite al conflicto de manera asertiva.

Cabe tener en cuenta que, el hecho de que las participantes refirieran asumir esta actitud frente a una situación determinada no significa que este sea su accionar en toda clase de situaciones, considerando que esto puede variar de acuerdo con el grado del conflicto, el contexto, las personas involucradas y el propio interés de la participante en resolverlo. Por otro lado, se asume que la acción de no tramitar las emociones puede generar conflictos internos que lleguen a repercutir de manera negativa en la salud mental de las mismas dando como resultado a groso modo dificultad para mantener relaciones inter/intrapersonales, toma de decisiones de manera autónoma, búsqueda de aprobación externa, entre otros.

En otros de los casos, se identifica una actitud de evasión, cuando una de las participantes afirma: *“a veces es difícil hablar con las personas, comienzan a gritar y prefiero no seguir con la conversación”* ((Diario de campo, Sosa, 2023). Lo cual hace que las personas no busquen reconocer y/o satisfacer sus intereses ni los de la otra persona. Teniendo como consecuencia que

no se realiza un frente inmediato a la problemática por lo que no se inicia con un proceso de resolución, se acaba posponiendo y/o las partes involucradas lo resuelven de manera individual e interna.

Para ello, cabe tener en cuenta que cuando se asume este tipo de actitud, la persona experimenta sentimientos de frustración e impotencia y emociones tales como el miedo, la ira, tristeza, entre otras. Trayendo como consecuencia situaciones que afectan la integralidad de la persona, además del desgaste psicológico y emocional que esto genera. Es importante mencionar, que el no tramitar el conflicto repercute a lo largo del tiempo dando como consecuencia la magnificación de este, evitando buscar soluciones.

Ahora bien, también se tiene en cuenta la actitud de cooperación. De acuerdo con la actividad llevada a cabo *“flor mágica”* se logra evidenciar que las integrantes mencionan o reconocen que tienen habilidades y/o dificultades a la hora de enfrentarse a una situación conflictiva las cuales se resumen en tranquilizarse y/o esperar. No obstante, se destaca el proceso de afrontamiento que realiza una de las participantes (Blanca Rincón, 2023). *“me da malgenio - contesto feo - lloro - dialogo - presto atencion - hago las pases - me tranquilizo - y quedar paz”*. lo anterior, permitiendo evidenciar aspectos importantes para brindar una solución efectiva a los conflictos sin desconocer que no existe una forma única de resolverlos y que cada persona tiene su manera de afrontarlo de acuerdo con sus experiencias, conocimientos y capacidades.

Finalmente, se destaca que a nivel general todas las participantes cuentan con herramientas que les permite dar trámite a los conflictos en los que sen inmersas, así mismo, es importante mencionar que el grado de satisfacción y/o los resultados que arrojan dichas

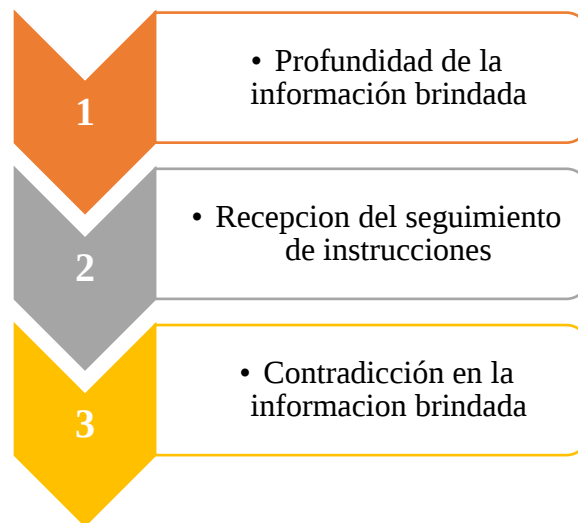
herramientas a las participantes determinan que tan efectiva puede ser la resolución de sus conflictos.

Hallazgos – Dificultades

Con relación a lo evidenciado a lo largo de la investigación, se destacan las siguientes dificultades para la categoría de resolución de conflictos:

Figura 13

Dificultades ante la categoría resolución de conflictos



Nota: Elaboración propia (2023)

Con relación al ítem 1, a lo largo de la investigación se logra identificar que la información brindada por parte del grupo era limitada frente a las experiencias de vida de las participantes. Lo anterior, se presume pudo haber sido resultado de diferentes factores; 1). tiempo limitado para la implementación de las sesiones; 2). dificultad y/o desinterés por compartir información; ya que, en uno de los casos se logró evidenciar que dos de los ejercicios poseían exactamente la misma información; 3). las participantes del grupo eran influyentes en la

socialización de experiencias; considerando que compartir hechos familiares se convertía en una actividad compleja, partiendo de que quienes escuchaban sus percepciones, ideas, opiniones y experiencias eran personas del mismo sector (barrio).

Posterior a ello, se evidenció durante las sesiones que las participantes no poseían una buena retentiva al momento de seguir instrucciones durante las actividades establecidas, puesto que, desempeñaban las mismas de manera distinta y en muchas ocasiones se obtuvo un resultado diferente al esperado. Frente a lo anterior, se utilizaron diversas estrategias con el propósito de que la actividad fuera comprendida; entre ellas se destaca

- Explicación general de la actividad
- Brindar espacio de dudas y preguntas
- Explicación individual de la actividad

No obstante, el resultado no variaba, el seguimiento de instrucción no se tenía en cuenta o no era recepcionado de manera completa debido al posible hermetismo que se tiene frente al tema que tratara en el momento.

Finalmente, lo que refiere el ítem tres, alude a que durante la ejecución de las diferentes sesiones las participantes compartían determinada idea, comentario, percepción; entre otras cosas; no obstante, a medida que las investigadoras profundizaban en el tema, estas presentaban distintas proposiciones que hacen que su versión o información brindada sea contradictoria teniendo como consecuencia información múltiple que se convertía en reto a la hora de organizar y analizar la información.

Familia

Hallazgos- aprendizajes

A lo largo de la historia, el concepto de familia se ha transformado de acuerdo con las dinámicas sociales, los cambios culturales, las nuevas tendencias, la globalización, entre otros. Precisamente se logró evidenciar como este tipo de transformaciones han permeado la forma de concebir y/o conformar la familia.

Teniendo en cuenta el abordaje teórico y lo encontrado durante la ejecución de la investigación, se hallaron diversas tipologías de familia, tales como:

Tabla 11

Tipologías de familia y ocupación de las participantes de la investigación

Participante de la investigación	Ocupación	Tipología de familia
Blanca Rincón	Hogar	Monoparental
Martha Leal	Hogar	F. Extensa
Martha Rodríguez	Hogar	Nuclear
María Teresa	Hogar	Nuclear
Martha Castaño	Independiente	Nuclear
Josefina Carrillo	Hogar	F. Extensa
Adriana Mariño	Independiente – hogar	Pareja
Edelmira Vallejo	Independiente – hogar	Nuclear
Graciela Osorio	Hogar	Nuclear
Johana Puerto	Independiente - Hogar	F. Extensa

Virginia Tovar	Hogar	Nuclear
Elsa Ortiz	Hogar	Monoparental
Luz Marina Cárdenas	Hogar	Monoparental
Maritza Monroy	Independiente - Hogar	F. Extensa

Nota: Elaboración propia (2023)

En primer lugar, se destaca una de las familias más predominantes, la extensa, la cual se caracteriza por incluir a más de tres generaciones (abuelos, padres, hijos), dónde en muchos de los casos comparten vivienda, economía y los integrantes pueden ser consanguíneos o afines.

Así mismo, se denota una mayor participación por parte de las familias nucleares, otra de las tipologías tradicionales en un contexto como el colombiano, siendo conformada por padres e hijos consanguíneos o adoptados. Añadido a ello y de acuerdo con la naturaleza de cada una de ellas y sus propias dinámicas, se resalta la participación de familias monoparentales; las cuáles se encuentran integradas solo por papá o mamá e hijo/as y finalmente se encuentra la participación de una pareja.

Partiendo de lo anterior, se comparte la percepción del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2005) donde se entiende a la familia como el formador y transmisor de valores, objetivos de vida, como también el forjamiento de la identidad que permiten la adaptación del individuo a la sociedad. En tal sentido, se denota que la creación de vínculos, modos de vida y el proceso de acompañamiento de los padres y madres con sus hijos e hijas durante las diferentes etapas de crecimiento, permiten entrever que se desarrolla la necesidad de apoyo con el propósito de seguir contribuyendo en el desarrollo de tal bienestar. Añadido a ello, se denota que la

necesidad de aportar en la vida del otro no solo se limita a la niñez, sino que trasciende a lo largo de la vida de la otra persona.

En tal sentido, la investigación permitió recolectar información que dan cuenta de la comprensión y el uso de las competencias emocionales a nivel familiar, por ello, se trae a colación en esta categoría los hallazgos frente a las cinco competencias emocionales considerando que responden a el objetivo general de la investigación y para las investigadoras se evidencia la pertenencia específicamente en esta categoría.

Ahora, lo que refiere a la comprensión se destaca que las participantes a pesar de no reconocer lo que hacen con un nombre específico, es decir, conciencia, regulación y autonomía emocional, estas relacionan experiencias y/o situaciones que dan cuenta que, si identifican frente a ciertas situaciones lo que sienten, dando nombre a esa emoción o sentimiento. Así mismo, mantienen un proceso de regulación emocional que permite afrontar a nivel cognitivo, conductual y fisiológico la consecuencia de la situación; por ejemplo, hacer ejercicio, arreglar el jardín, salir a caminar, etc.

En la autonomía emocional, se denota que para las participantes es importante gestar relaciones sanas consigo misma; aunque a la hora de realizarlo tienen dificultad para automotivarse, mantener una actitud positiva ante ellas y aceptar con autoeficacia aquello que sienten, Por otro lado, la resiliencia se convierte en una de las capacidades que les permite adaptarse a diversas situaciones principalmente ante acontecimientos familiares.

Ahora bien, las familias se convierten en la primera red de apoyo y de socialización de los niños/as, dentro de la relación padres, madres e hijo/as; desde allí se constituyen valores y

principios que aportan a la formación integral de la persona a fin de brindarle las herramientas básicas necesarias que le permitan relacionarse de manera efectiva en los entornos en los que se vea inmerso.

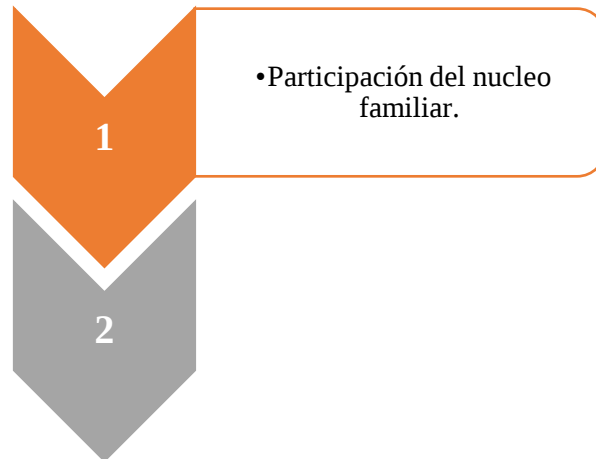
Teniendo en cuenta lo anterior, las competencias sociales se pueden evidenciar que en las familias de las participantes se imparten valores y capacidades mediante la crianza y convivencia, puesto que permiten a los integrantes mantener relaciones inter e intrapersonales donde hacen mención del uso de la comunicación asertiva, la expresión emocional, actitudes prosociales y el valor del respeto. Lo anterior, permitiendo generar espacios de convivencia de la manera más fluida posible en ámbitos laborales, familiares y sociales.

Finalmente, lo que refiere a competencias para la vida y el bienestar, se denota que las participantes adoptan actitudes de evasión, sumisión o de cooperación que permean la toma de decisiones, su bienestar y por ende la “efectividad” a la hora de resolver conflictos.

- **Hallazgos Dificultades:**

Figura 14

Dificultades ante la categoría de familia



Nota: Elaboración propia (2023)

Primeramente, durante la ejecución de la investigación se logró evidenciar que pese a el espacio (sesiones) estaba habilitado para todo el núcleo familiar se resalta solo la participación de la figura materna; dejando entrever en los resultados solo la percepción de ideas, concepciones, modos de vida y opiniones a manera subjetiva, es decir solo se conoce un punto de vista frente a la dinámica familiar.

De este modo, también se evidenció como las participantes en algunas ocasiones confundían la temática del objetivo general de la investigación con la intervención a las diferentes crisis o dificultades que se pueden presentar en su ámbito familiar; donde las mujeres esperaban un acompañamiento profesional.

Discusiones

El ejercicio del Trabajo Social frente al tema a investigar genera la necesidad de indagar sobre como las familias ejercen las competencias emocionales para la resolución de conflictos en sus entornos familiares y de desarrollo. Es así, como mediante las sesiones implementadas se genera una orientación para el fomento y posible puesta en práctica de estas herramientas en la vida cotidiana en la que se ofrecen unos elementos estructurales que sostienen y perpetúan en las dinámicas familiares y sociales. Lo anterior, conduce a centrarse en llevar a cabo un trabajo social con familia y grupos en las que el profesional en formación oriente a los integrantes a reconocer de qué forma llevan a cabo las competencias emocionales en sus ámbitos familiares a partir de la socialización y reflexión de experiencias.

A partir del ejercicio práctico, se realiza una síntesis de conocimientos bidireccionales en el que los y las integrantes son analizado/as de manera social e histórica mediante la recopilación de experiencias de vida que moviliza elementos personales y relacionales, por lo cual implican situaciones internas y externas de la dinámica familiar en cuanto a emociones, comportamientos, costumbres etc.

Así mismo, es importante destacar que desde el ejercicio profesional se cuentan con competencias y unidades metodológicas fundamentales propias del quehacer, que permiten propiciar las herramientas/elementos mencionados con anterioridad a los y las participantes; considerando que desde el Trabajo social el profesional es puente de conocimiento para reconocer y/o fomentar habilidades para el manejo adecuado de emociones y los posibles caminos para la resolución de conflictos.

Por otro lado, considerando que el objeto del trabajo social son las relaciones humanas y el propio bienestar del individuo, se hace pertinente trabajar elementos que son inherentes al

relacionamiento de los seres humanos; tales como el manejo de emociones y los caminos que se tienen para enfrentar situaciones adversas; considerando que estas configuran la efectividad a la hora de relacionarse en ámbitos familiares, comunitarios y sociales. En tal sentido, la investigación proporciona elementos fundamentales que permiten dar cuenta de que forma los individuos hacen frente a los fenómenos emocionales y las situaciones que les genera tal emoción.

De otro modo, es importante mencionar que uno de los campos de acción desde el trabajo social es el ámbito familiar; es por ello que trabajar en competencias emocionales para la resolución de conflictos, se traduce en brindar elementos y/o conocimientos referentes a la temática dentro del quehacer profesional; que permita aportar a otras investigaciones o dar continuidad a un proceso más riguroso dentro del campo de la investigación. Por lo anterior, cabe hacer relevancia que los aportes que se destacan van configurados con el alcance metodológico.

Finalmente, cabe resaltar que existen pocas investigaciones sobre competencias emocionales lideradas por trabajadores/as sociales a partir de la recopilación de antecedentes; lo que hace que el ámbito investigativo sea un reto frente a la praxis y los nuevos escenarios en los que se debe adaptar, complementar, resignificar y/o cambiar los conocimientos previos de la profesión. Por lo cual, el papel del trabajador/a social debe proponer ideas innovadoras, diseñando nuevas estrategias de intervención respondiendo a los contextos y sus cambios de manera que permita adaptar su ejercicio profesional con las necesidades de la misma sociedad.

Conclusiones

Las competencias emocionales se ven inmersas en el actuar de las integrantes puesto que, en algunas ocasiones refieren que reconocen las diferentes emociones básicas dentro de su diario vivir, es decir, identifican cuando sienten ira frente a algo que les disgusta y el saber cómo canalizarlo como también ser consciente del actuar inmediato que este les genera.

Por otro lado, cabe resaltar que las emociones que más destacan dentro de su discurso son la ira y la tristeza, ya que, desde sus propias percepciones son catalogadas como las más reiterativas y las que más conflictos generan dentro de sus diferentes ámbitos de desarrollo e interacción. Sin embargo, a pesar de ello son conscientes de que las emociones deben ser reguladas a fin de evitar situaciones adversas que posiblemente les genere estrés y/o disgusto. Del mismo modo, se identificó que con relación a algunos autos del ser humano (autoestima y automotivación) a las participantes se les dificulta emprender acciones que permitan potenciarlas.

Ahora bien, de acuerdo con la categoría de resolución de conflictos se denota que las participantes asumen diferentes formas de resolverlos con relación a sus capacidades y habilidades; considerando que en varias de las ocasiones la resolución o no de estas situaciones se ven influidas por el contexto y las partes involucradas. Es importante, mencionar que cada persona tiene diferentes posturas para hacer frente a las situaciones adversas y que desde su percepción esa se convierte en la herramienta más asertiva para dar trámite a las mismas, teniendo en cuenta que, no hay una forma perfecta y/o única para hacerlo.

Finalmente, para la categoría de familia se logra destacar que hubo mayor participación por parte de familias nucleares, no obstante, dentro del espacio solo se evidencio la participación

por parte de mujeres. En la cual cada una construye el termino de familia de acuerdo con sus vivencias y su contexto social encontrándose de este modo una diversidad de concepciones.

Por otro lado, es importante mencionar que la no participación de hombres no permitió recolectar de manera integral la percepción de la familia en general y su estructura, lo cual hace que la concepción frente a las diferentes temáticas llevadas a cabo sea obtenida de manera delimitada frente a un solo rol dentro de su misma dinámica.

Ahora bien, lo que refiere al proceso de convocatoria es importante destacar que la recepción de la información y la participación por parte de las familias es un reto en cualquier espacio que se pretenda abrir en pro del conocimiento; así mismo se denota que al ser un proceso complejo se deben generar estrategias en pro a la motivación de la población para que sean sujetos activos en los proceso de aprendizaje impartidos desde la misma academia y la propia comunidad aportando a las categorías de la propia investigación.

Finalmente, todo lo que refiere al proceso investigativo es un proceso arduo con dificultades, aunque interesante y gratificante, ya que, se logró apropiar el tema a investigar a través de la recolección de información desde variedad de autores que permitieron ahondar el conocimiento y práctica del ejercicio profesional por medio de la producción de nuevas ideas; y la solución a la pregunta problema. De este modo, se estimula el pensamiento crítico de las investigadoras permitiendo así analizar los resultados de manera objetiva en el que también se convierte en un proceso de enseñanza impartida desde la comunidad. Este proceso también permitió forjar nuevas habilidades en las investigadoras, siendo de gran importancia para el para el producto final de la formación académica.

Bibliografía

AECC. (s.f). Las emociones- comprenderlas para sentirse mejor. [Archivo PDF]

Alcaldía de Soacha - Cundinamarca. (2015). Nuestro Municipio. Recuperado del 11 de abril del 2021 de

https://web.archive.org/web/20150924103113/http://www.soachacundinamarca.gov.co/informacion_general.shtml#economía

Alcaldía de Soacha- Cundinamarca. (2021). Nuestro municipio. Recuperado el 18 de abril de 2022 de <https://www.alcaldiasoacha.gov.co/NuestroMunicipio/Paginas/Nuestro-Municipio.aspx>

Alzate, R. (2013). Teoría del conflicto [Libro]. Recuperado de: <https://mediacionesjusticia.files.wordpress.com/2013/04/alzate-el-conflicto-universidad-complutense.pdf>

Arias, C. Acevedo J. 2020. Proyecto de intervención - El manejo de las emociones en los niños de primaria del Colegio Sagrado Corazón de Jesús de Armenia “Expresarte”. [Archivo PDF]. Recuperado de: https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/4858/1094960078_2020.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Bayona. M, Restrepo. B y Sierra. J. (s.f). Caracterización sociodemográfica de la población vulnerable de Altos de Cazucá del Municipio de Soacha (Cundinamarca) y la economía solidaria. Recuperado del 11 de abril del 2021 de

<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/10004/BlancaRosaRestrepodePe%C3%B1>

[a%20.pdf?sequence=1#:~:text=La%20informaci%C3%B3n%20se%C3%B1ala%20que%20en,los%20%20habitantes%20de%20bajos%20recursos](#)

Biquerra, R. (2011). Educación emocional. [Archivo PDF].

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/81300/00820113012348.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. [Archivo PDF]

<https://www.redalyc.org/pdf/706/70601005.pdf>

Burgos et al. (2019). Métodos y técnicas en la investigación cualitativa. algunas precisiones necesarias. [Archivo PDF]. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v15n70/1990-8644-rc-15-70-455.pdf>

Cano, M y Zea, M (2012). Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida. <https://www.redalyc.org/pdf/5177/517751763003.pdf>

Casas, A. (2018). Participación, educación emocional y convivencia. [Archivo PDF]. https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/178711/Garaigordobil_Educacion_Emocional.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cascón, P. (2006). Educar en y para el conflicto. <https://pacoc.pangea.org/documentos/educarenyparaelconflicto.pdf>

CECC/SICA. 2012. aprendiendo sobre las emociones manual de educación emocional. [Archivo PDF]. Recuperado de: <https://ceccsica.info/sites/default/files/docs/Aprendiendo-emociones-manual.pdf>

Cerro, I & Brik, E. (2021). ¿Qué son los subsistemas en la familia y cómo funcionan? Instituto de Psicoterapia Familiar Sistémica y Adicciones. Recuperado de:
<https://itadsistemica.com/terapia-familiar/que-son-los-subsistemas-en-la-familia-y-como-funcionan/>

Consejo Municipal de Soacha. (2020). Acuerdo N° 14 de 2020.
https://www.asocapitales.co/nueva/wp-content/uploads/2020/11/Soacha_Plan-de-Desarrollo-Municipal_2020-2023.pdfhttps://www.asocapitales.co/nueva/wp-content/uploads/2020/11/Soacha_Plan-de-Desarrollo-Municipal_2020-2023.pdf

Cordoba, N & Zamudio, E. (2021). Dinámicas familiares: la familia en tiempos de pandemia. Repositorio Universidad de los Llanos. Recuperado de:
<https://revistas.unillanos.edu.co/index.php/bsif/article/view/806>

DANE. (2018). ¿Cómo vivimos? Recuperado del 11 de abril del 2021 de
<https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/censonal-de-poblacion-y-vivenda-2018/como-vivimos>

Del prado, C. Sanchez, E. (2021). Negociación y mediación para la resolución de conflictos: una aproximación con estudios de caso.. Dykinson. Recuperado de:
<https://elibro.net/es/ereader/uniminuto/182203>

Diaz, K & Jaramillo, A. (2021). Comunicación familiar y habilidades sociales en estudiantes de educación general básica superior en una institución educativa particular de Ambato. *Revista Multidisciplinar Ciencia Digital*. Recuperado de:
<https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/CienciaDigital/article/view/1737/4327>

Ekman, P. (2003). El rostro de las emociones – que nos revelan las expresiones faciales. RBA Libros. URL: <https://st2.ning.com/topology/rest/1.0/file/get/3390535937?profile=original>

El Tiempo. (2018). El municipio con las cifras de hoy. Recuperado del 11 de abril del 2021 de <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-994904>

Fragoso, R. (2015), “Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto?” [Archivo PDF]
<https://www.redalyc.org/pdf/2991/299138522006.pdf>

Gil, P. (2014). Las emociones ¿que son y para qué sirven? [Archivo PDF].
https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/5413/reconociendolasemociones_quesonyparaquesirven.pdf

Goleman, D. (1995). La inteligencia emocional - Porque es más importante que el coeficiente intelectual. CIEC. LELIBROS. 3-54

Greenberg, L. (2014). Emociones; una guía interna. Bilbao, España. DESCLÉE DE BROUWER, S.A.

Guichot, V. Dela Torre, A. (2018). emociones y creatividad: una propuesta educativo para trabajar la resolución de conflictos en educación infantil. Recuperado de:
<https://revistascientificas.us.es/index.php/Cuestiones-Pedagogicas/article/view/8559/7603>

Guillamondegui, M. Cejas, E. S.F. El taller como herramienta metodológica en la investigación de la Formación Docente. Recuperado de:
<http://editorial.unca.edu.ar/Publicacione%20on%20line/Alquimia/PDF/Alquimia%20Educativa%20IV/PDF/Guillamondegui-Cejas.pdf>

Guzmán, K. et al (2018). Estudio rol de los padres de familia en la vida emocional de los hijos. Redalyc. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/4676/467663352005/html/>

Hernández, O. 2020. percepción social de la orientación escolar en orientadores de Bogotá. Recuperado de: <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/200747/Hern%C3%A1ndez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hoftadt, C. (2003). El libro de las habilidades de Comunicación. 3ª edición. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/356223285_EL_LIBRO_DE_LAS_HABILIDADES_DE_COMUNICACION_Como_mejorar_la_comunicacion_personal_3_edicion
<http://sauce.pntic.mec.es/falcon/emociones.pdf>

Iruete, P., Guatrochi, M. at (2018). Nuevas configuraciones familiares: tipos de familia, funciones y estructura familiar. Redes. Revista Psicoterapia Relacional e intervenciones Sociales. Recuperado de: <https://www.redesdigital.com/index.php/redes/article/view/44>

Kawulich, B. (2005). La observacion participante como metodo de recoleccion de datos. [Archivo PDF].
<http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/bitstream/123456789/2715/1/La%20observaci%C3%B3n%20participante%20como%20m%C3%A9todo%20de%20recolecci%C3%B3n%20de%20datos.pdf>

Mahecha, D. (2020). LAS NUEVAS FORMAS DE FAMILIA EN COLOMBIA, LOS APORTES DESDE EL DERECHO CONSTITUCIONAL. Repositorio Universidad Santo Tomás. Recuperado de: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/31240/2020danielmahecha.pdf?sequence=1>

Martín, E. M. A. (2018). Inteligencia emocional. Editorial Elearning, SL.

https://books.google.es/books?id=bp18DwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Martínez, G & Ferriz, D. (2017). Los distintos tipos de familia que existen y sus características. Recuperado de: https://nodo.ugto.mx/wp-content/uploads/2018/12/wradio.com_.mx-Los-distintos-tipos-de-familia-que-existen-y-sus-características.pdf

Ministerio de Inclusión Económica y Social. (MIES). (2018). Guía para la solución de conflictos. Recuperado de: https://www.inclusion.gob.ec/wp-content/uploads/2018/12/borrador_de_guia_para_soluci%C3%B3n_de_conflictos0950374001540215605.pdf

Molina. A, Cuellar. A y González.B. (2009). La competencia comunicativa del estudiante de Psicología de la salud: Una propuesta de indicadores. [Archivo PDF]. <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v7n5/v7n5a923.pdf>

Moore, C. (1995) Negociación y mediación [Libro]. Recuperado de: <https://www.gernikagoraturuz.org/wp-content/uploads/2019/03/doc-5-negociacion-mediacion-moore.pdf>

Morgado, I. (2017). Emociones corrosivas. España: Ariel. https://static0planetadelibroscommx.cdnstatics.com/libros_contenido_extra/37/36391_Emociones_Corrosivas.pdf

Navas, E et al (2021). La comunicación familiar padres-hijos y su impacto en el contexto educativo ecuatoriano. Revista Digital de Investigación Científica multidisciplinar. Recuperado de: https://www.593dp.com/index.php/593_Digital_Publisher/article/view/818

OMS. (2004). Invertir en salud mental.
https://www.who.int/mental_health/advocacy/en/spanish_final.pdf

OPS y OMS. (8 de octubre de 2020). “No hay salud sin salud mental”. Recuperado de: <https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental>

Palacio, P & Vélez, M. (2018). El papel de la familia en el desarrollo social del niño. *Dialnet*. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6573534#:~:text=La%20familia%20es%20el%20primer,contribuyen%20en%20el%20desarrollo%20social>

Pérez, N., & Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*, 10(24), 23-44.
<https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8941>

Pidello, M. A., & Pozzo, M. I. (2015). Las competencias: apuntes para su representación. [Archivo PDF]. <https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/rip.8104/719>

Presidencia de la república. (1991). Constitución Política de Colombia. [Archivo PDF] <http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Documents/Constitucion-Politica-Colombia.pdf>

Rekalde, I, Vizcarra, M & Macazaga, A. (2014). La observación como estrategia de investigación para construir contextos de aprendizaje y fomentar procesos participativos.

[Archivo PDF]. <https://www.redalyc.org/pdf/706/70629509009.pdf>

Ribes, E. (2011). El concepto de competencia: su pertinencia en el desarrollo psicológico y la educación. [Archivo PDF] <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3600075>

SURA. 2021. Saber afrontar las emociones. [Archivo PDF]. Recuperado de: https://www.segurossura.com.co/boletincovid191/Accesos-directos-salud/Documentos/atencion_urgencias_ucri/GUIA%20PARA%20ACOMPA%20C3%91AMIENTO%20PSICOL%20GICO%20PRESENCIAL%20DE%20PACIENTES%20CR%20C3%8DTI%20CAMENTE%20ENFERMO%20POR%20COVID-19%20Y%20SUS%20FAMILIAS.pdf

Torres, L. at al (2015). DINAMICA FAMILIAR: FORMACIÓN DE IDENTIDAD E INTEGRACIÓN SOCIOCULTURAL. Redalyc. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/292/29242798008.pdf>

UNAL. 2020. Manejo de las emociones. [Archivo PDF]. Recuperado de: http://www.bienestar.unal.edu.co/fileadmin/user_upload/publicaciones/manejo-de-las-emociones.pdf

UNICEF. (2003). La comunicación en familia- expresar los sentimientos. UNICEF. Recuperado de: <https://www.unicef.cl/centrodoc/tesuenafamiliar/13%20Comunicacion.pdf>

Universidad Autónoma de Bucaramanga UNAB). 2016. Cartilla Pedagógica Inteligencia Emocional. [Archivo PDF]. Recuperado de: https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/2529/2016_Cartilla_Pedagogica_Anyela_Carolina_Contreras_Suarez%20.pdf?sequence=3

Universidad de Cartagena, Min Educación. 2019. ¡Pillatela y aprende! Competencias socioemocionales para el fortalecimiento de la educación media. [Archivo PDF]. Recuperado de: https://d3j4pzt8k2yqfj.cloudfront.net/s3fs-public/202110/Cartilla%20Pillatela%20y%20aprende_.pdf

Universidad de los andes Uniandes. 2022. Curso, manejo creativo de las emociones. Recuperado de: <https://educacioncontinua.uniandes.edu.co/es/programas/manejo-creativo-de-las-emociones>

Uparela et al. (2010). Cartilla módulo dinámica familiar. Secretaria de Gobierno de Medellin. Recuperado de: [cartilla modulo familiar para pdfjulio19 2010 \(medellin.gov.co\)](#)

Vaca. E, Aguilar. B, Gutiérrez. F, Cano. A, Bustamante. A. (2015). ¿Qué demonios son las competencias? – Aportaciones del constructivismo clásico y contemporáneo. [Archivo PDF]. <https://www.uv.mx/psicologia/files/2015/07/Vaca-Uribe-J.-Que-demonios-son-las-competencias.pdf>

Valcarcel, E. (2020). Las 6 Emociones Básicas: Qué Son, y Cómo Puedes Manejarlas. EmilioVarcancel. Recuperado de: <https://emiliovalcarcel.com/emociones-basicas/>

Valverde, L. (s.f). El diario de campo. [Archivo PDF]. <https://www.binasss.sa.cr/revistas/ts/v18n391993/art1.pdf>

Villa, M. (2013). La inteligencia emocional aplicada a las organizaciones. [Archivo PDF] <https://repository.uamerica.edu.co/bitstream/20.500.11839/6316/1/COL0082009-2013-1-GTH.pdf>

Yara, E. (2022). Evolución del concepto de familia desde la Constitución de 1991.

Repositorio Fundación Universitaria Los Libertadores. Recuperado de:

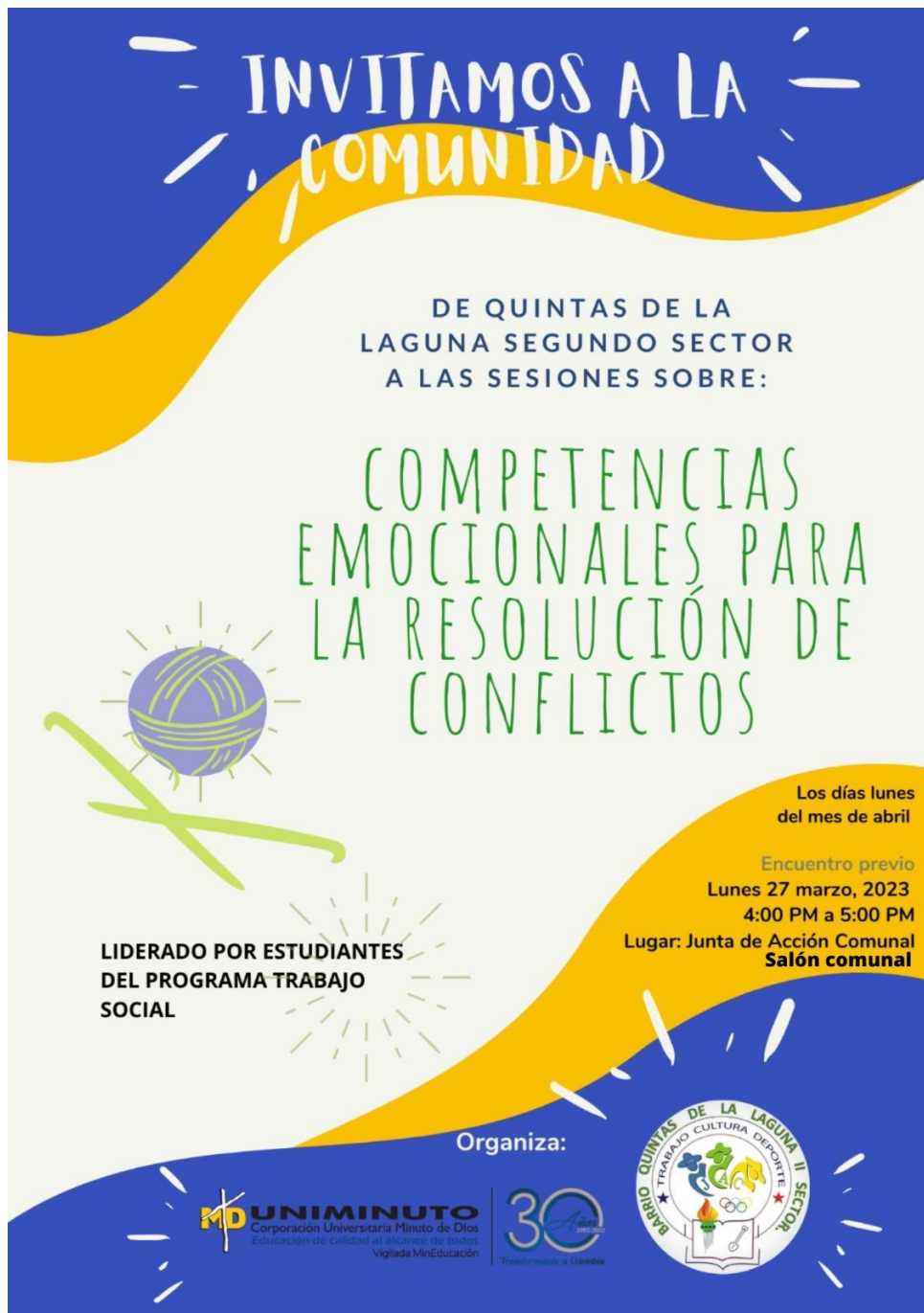
<https://revistas.libertadores.edu.co/index.php/ViaJuris/article/view/1183>

Anexos

Convocatoria

Anexo 1

Flyer



Nota: Elaboración propia. (2023)

Anexo 2

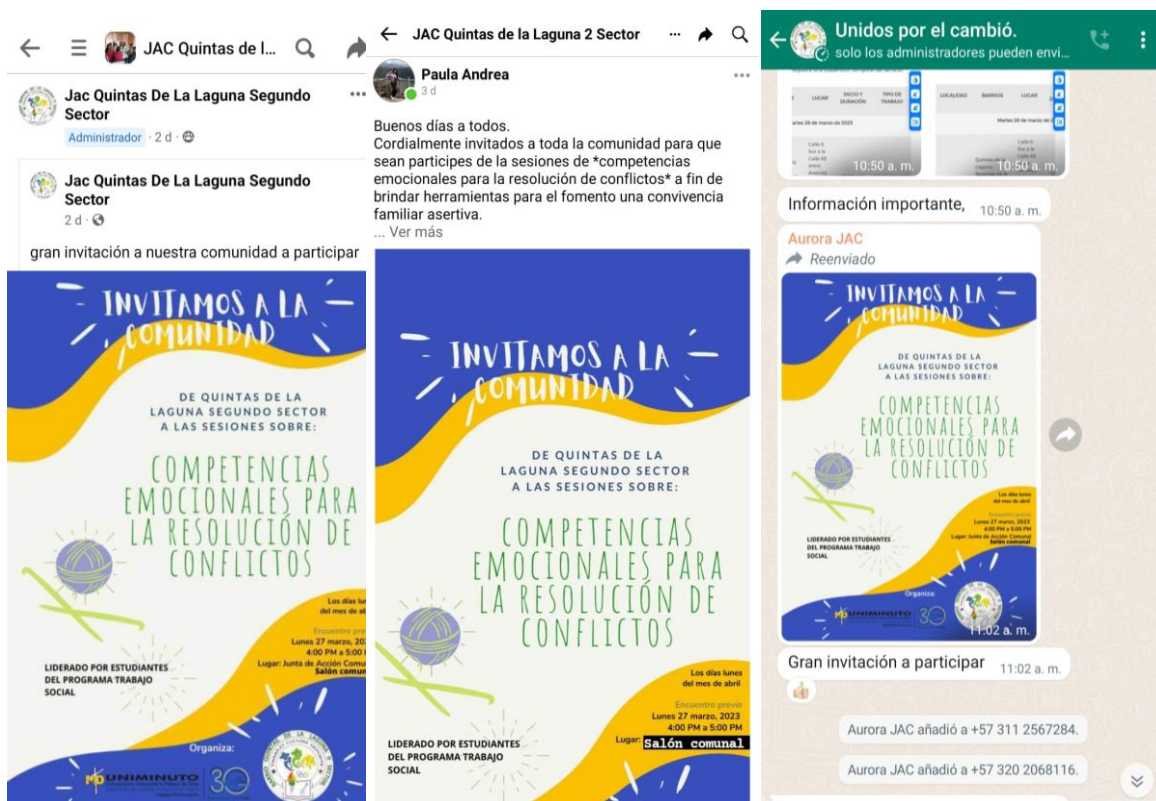
Flyer pegado en diferentes zonas del barrio



Nota: Convocatoria de la población en zonas barriales.

Anexo 3

Convocatoria Virtual



Nota: Convocatoria de la población por grupos de WhatsApp y Facebook.

Anexo 4

Tarjetas de invitación y entrega de las mismas



Nota. Tarjeta de invitación a la investigación (sesiones). Elaboración propia. (2023)

Metodologías

Anexo 5

Sesión 1

Ficha n°: 1	 
Generalidades	Componente: 1 Contenido temático: Reconocimiento de las familias participantes Intensidad horaria: 1 horas Metodología: Educación popular.
Contenido temático	. Presentación . Reconocimiento de las familias . Percepción sobre términos como emoción y competencias emocionales
Objetivos	Identificar las tipologías de familia participantes de la investigación “Manejo de las competencias emocionales como herramientas para la resolución de conflictos en familias en la comuna dos (2) de Soacha, Cundinamarca”.
Materiales	- Lana - Hojas blancas - Lápices
Descripción	Momento 1: 15 minutos Se da inicio al primer acercamiento con la población con una presentación previa de los integrantes del grupo. Por medio de la dinámica “la telaraña”, la cual consiste en lanzar una lana a un integrante del grupo al azar y este deberá decir su nombre y a que se dedica y así sucesivamente con todos los participantes a fin de generar una telaraña, después el grupo deberá desenredar la misma devolviendo la lana a su estado inicial y en este caso deberán decir con quien viven. Momento 2: 10 minutos Seguido a esto se realiza una actividad de reflexión “casa, inquilino y terremoto”. Se le pedirá al grupo que conformen equipos de 3 personas, dos

	de ellas se deberán tomar de las manos formando una casa y la participante restante se hará en el centro simulando ser el inquilino. Cuando se anuncie casa: las personas sin soltarse de las manos deberán cambiar de inquilino. Cuando se anuncie inquilino: estos deberán salir a buscar otra casa. Cuando se anuncie terremoto: se derrumban las casas y se escapan los inquilinos con el propósito de formar nuevos equipos. Lo anterior, se realiza con el fin de simular una analogía, es decir, quienes conforman la casa, pueden verse como los participantes de un conflicto y quien asume el rol de inquilino puede verse como el problema y/o la emoción que siente cada persona, permitiendo así un espacio inicial de reflexión entre los participantes. Momento 3: 30 Minutos Posteriormente las moderadoras, ahondaron sobre el concepto de emoción y competencia, considerando que estos se convierten en las bases para cada uno de los talleres a desarrollar. En ese sentido, se le entrega a cada participante un papel, en la primera cara deberán escribir lo que para el o ella es emoción, luego de esto se recogen, se revuelven y se entregan nuevamente a una persona distinta los papeles con el propósito de que otro participante reconozca que existen diferentes percepciones acerca de lo que puede significar emoción. En la segunda cara, deberán escribir lo que para ellos o ellas significa competencias emocionales y se procede a realizar el mismo proceso expuesto con anterioridad. Momento 4: 5 minutos Finalmente se abre un espacio de intercambio de ideas sobre los 2 términos trabajados con anterioridad. Las moderadoras, dan las consideraciones finales y se reitera acerca del horario y participación para las próximas sesiones.
--	--

Nota: Metodología de la sesión 1. Elaboración propia. (2023)

Anexo 6

Fotografías de la sesión



Nota: Fotografías videos tomada/os durante la sesión

Anexo 7

Sesión 2

Ficha n°: 2	 
Generalidades	Componente: 2 Contenido temático: como manejo mis emociones Intensidad horaria: 1 hora, 30 minutos Metodología: Educación popular
Contenido temático	. Salud mental . ¿Qué son las emociones? . Emociones básicas . Estrategias para el manejo de las emociones
Objetivos	Indagar acerca de la comprensión y el uso de competencias emocionales dentro de la dinámica familiar de los y las participantes del grupo.
Materiales	- El dado emocional - Recurso visual y tecnológico - Pliego de papel craf con la pregunta orientadora de evaluación - Post it de colores - Lápices - Hojas blancas con las situaciones.
Descripción	Momento 1: 15 minutos La salud mental se entiende como el estado de bienestar emocional, psicológico y sociocultural, garantizando el desarrollo del individuo en diferentes ámbitos de su vida, las relaciones intra e interpersonales sanas y la resolución de conflictos. Cuando los individuos aprenden a conocerse a sí mismos, tienen la posibilidad de manejar sus emociones de manera adecuada con el propósito de potenciar su bienestar emocional. Se iniciará la sesión proyectando el video “salud mental”: https://www.youtube.com/watch?v=eCjoNnS5k7Y

	Seguido a ello, se da un espacio para intercambio de conocimientos y/o experiencias reconociendo como el manejo inadecuado de las emociones afecta en la familia de los y las participantes. Momento 2: 20 minutos Actividad inicial “el dado emocional”. Se le pedirá al grupo que hagan un círculo y uno a uno lancen el dado, el cual tendrá en cada una de sus caras una emoción y dependiendo de la cara en la que haya caído la persona podrá contar un momento de su vida en el que haya experimentado tal emoción dentro de su dinámica familiar y de qué forma regularon y/o la manejaron. Se trae a la sesión la siguiente analogía sobre las emociones: Ellas traen mensajes todo el tiempo y por eso es importante: 1. Dejar que toquen la puerta 2. Dejarlas entrar 3. Acoger lo que nos quieren decir 4. Actuar 5. No necesitamos despedirlas de casa, ellas se irán solas si las escuchamos. Momento 3: 30 minutos Enseguida, se dará paso a la actividad “emociones encontradas” que permitirá un cuadro de actuación entre los y las participantes. Para ella se escogerán grupos de trabajo en cual cada uno de los grupos asumirá un rol dependiendo de la situación que se les asigne: 1. Conflicto económico: El padre de familia queda a cargo del sustento económico del hogar, puesto que su pareja queda sin empleo. 2. Conflicto matrimonial: A raíz de la carga de trabajo que tiene la pareja no cuentan con el espacio pertinente para compartir momentos en pareja. 3. Conflicto de ciclo vital: El hijo de la pareja no cuenta con la supervisión de sus padres durante su tiempo libre, este decide abrirse pearcing y tatuarse. 4. Conflicto fraternal: 2 hermanas tienen una discusión por que una de ellas se le pone la ropa de la otra sin permiso de forma repetitiva. Momento 4: 15 minutos Finalmente, se hará la reflexión final y la evaluación de la sesión, la cual se realizará de forma cualitativa mediante una pizarra colaborativa, en la cual, compartían que aprendieron y como se sintieron durante la sesión.
--	---

Nota: Metodología de la sesión. Elaboración propia. (2023)

Anexo 8

Fotografías de la sesión



Nota: Fotografías videos tomada/os durante la sesión

Anexo 9

Sesión 3

Ficha n°: 3	 
Generalidades	Componente: 3 Contenido temático: Herramientas para la resolución de conflictos y el desarrollo de competencias emocionales. Intensidad horaria: 1 hora, 30 minutos Metodología: Educación popular
Contenido temático	° Inteligencia emocional ° Resolución de conflictos (herramientas)
Objetivos	Rastrear las herramientas que utilizan las familias para el desarrollo de competencias emocionales; así como las acciones que realizan para la resolución de conflictos.
Materiales	- Fotocopias sobre ejercicio práctico “emociones en mi familia” - Hojas blancas - Esferos/lápices - Cinta -Papeles con opciones de respuesta para la actividad reflexiva “sí”, “no”, “reacciona de forma adecuada” ;etc.
Descripción	Momento 1 (20 minutos) Se iniciará la sesión con la actividad rompe hielo “ronda relajativa”, la cual tiene como fin que las participantes hagan un círculo y cada una le realice un masaje a su compañera de enfrente comenzando por el cuello, luego los hombros y posteriormente los brazos. Luego se formarán parejas para realizar un masaje en las manos. Luego a ello, se socializa con las participantes el tema a trabajar indicando lo siguiente: aprender a manejar las emociones es algo fundamental en nuestro día a día con el fin de potenciar nuestro propio bienestar. Por ello, sentirse a gusto consigo mismo no solo implica el bienestar físico, sino también emocional y psicológico.

	Se iniciará la sesión con el tema de la Inteligencia emocional. Esta se puede convertir en una herramienta potencializadora para que las personas puedan comprender, aceptar y regular sus emociones de una manera inteligente ante situaciones conflictivas. Por tal motivo, trabajar en ella se traduce en el fortalecimiento de capacidades, potencialidades y habilidades que le aportan al desarrollo y bienestar de la persona.
--	--

Nota: Metodología de la sesión. Elaboración propia. (2023)

Anexo 10

Fotografías de *la sesión*



Nota: Fotografías tomadas durante la sesión.

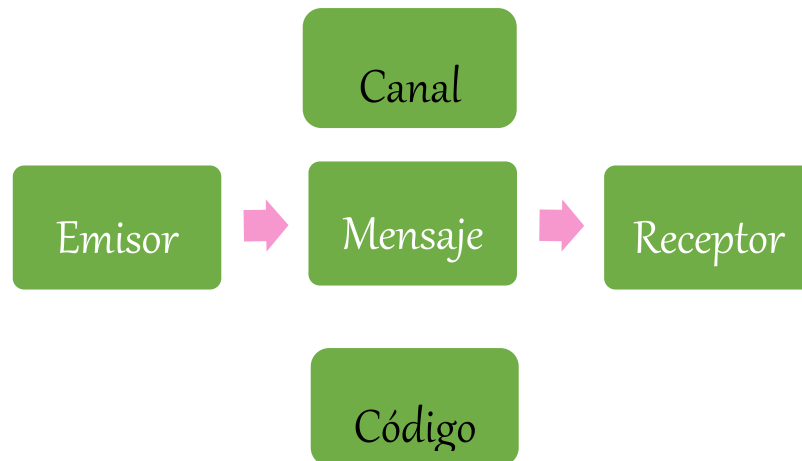
Anexo 11

Sesión 4

Ficha n°: 4	 
Generalidades	Componente: 4 Contenido temático: comunicación en familia Intensidad horaria: 1 hora, 30 minutos Metodología: Educación popular
Contenido temático	• Comunicación en diferentes situaciones. • Elementos de la comunicación. • Identificación de las emociones a nivel fisiológico, conductual y cognitivo.
Objetivos	Brindar elementos propios para el desarrollo de competencias emocionales y el uso de herramientas para la resolución de conflictos.
Materiales	- Pliego con silueta corporal - Hojas - Marcadores - Colores - Muñecos representativos de cada emoción - Cajas para depositar los muñecos
Descripción	Momento 1: 10 minutos Inicialmente se realizará una dinámica rompe hielo denominada “teléfono roto” la cual consiste en que los y las participantes tendrán que hacer una fila india y la última persona de la misma realizará el dibujo que se le indique en la espalda de la siguiente persona, con el fin de transmitir la imagen inicialmente dada hasta la primera persona y finalmente esta deberá plasmar el dibujo inicial en una hoja. Momento 2: 15 minutos

Se iniciará la sesión con una dramatización por parte de las moderadoras reconociendo que estas simularán un conflicto para recoger las percepciones y/o accionar de las y los participantes frente a la dramatización.

Seguido a esto se da inicio a la sesión recordando que la comunicación es un elemento esencial dentro de las relaciones que establece el ser humano en todos sus ámbitos de desarrollo. Es así como se considera un componente significativo para el bienestar integral de los miembros de la familia y así mismo un elemento determinante para mantener relaciones sanas con el entorno.



Nota: Elaboración propia. (2023)

Momento 3: 30 minutos

A continuación, se realizará la cartografía “como me comunico” la consiste en mediante la silueta de un cuerpo femenino (en este caso) se plasmen elementos como:

1. Con que partes del cuerpo me comunico, representado por círculos
2. Donde siento tensión cuando tengo una conversación incómoda (grosera), representado por equis
3. Que pasa en mi cuerpo cuando fui yo quien generó un conflicto, representado de manera escrita.
4. Donde expreso mis emociones cuando tengo algún problema familiar, calamidad doméstica, situación imprevista, etc. Representado con triángulos y dentro de este escriba que emoción es.

Evaluativo: 10 minutos

Finalmente, para evaluar la sesión se les entregarán a las y los participantes por cada actividad muñecos alusivos a cada emoción y cada integrante deberá depositar en una caja como apreció cada una de las actividades con el muñeco que mejor represente lo que sintió en el momento.

Nota: Metodología de la sesión. Elaboración propia. (2023)

Anexo 12

Fotografías



Nota: Fotografías tomadas durante la sesión.

Anexo 13

Sesión 5

Ficha n°: 5	 
Generalidades	Componente: 5 Contenido temático: Resolución de conflictos y familia. Intensidad horaria: 1 hora, 30 minutos Metodología: Educación popular
Contenido Temático	Herramientas para la resolución de conflictos en el ámbito familiar.
Objetivos	Identificar que acciones ponen en práctica las familias para la resolución de conflictos dentro de su dinámica familiar.
Materiales	• Hoja de impresión maleta • Esferos • Colores • Marcadores • Croquis de flores • Jugo y Galletas • Corazones de papel

Descripción	Momento 1 (10 minutos) Se iniciará la sesión con un momento reflexivo donde se reproducirá el audio “Reflexión la familia” las participantes deberán cerrar sus ojos y escuchar. Seguidamente, al finalizar el audio las participantes deberán plasmar en un corazón el significado de lo que es para ellas familia. Momento 2 (20 minutos) Posteriormente se les entregará a las participantes el croquis de una flor; en cada uno de los pétalos ellas deberán escribir habilidades y/o debilidades que tengan a la hora de resolver conflictos. Seguido a ello se colocará un recipiente con agua en el centro del círculo y una a una deberán pasar a sus flores en el recipiente y contarán o socializarán
	aquello que escribieron. Momento 3 (30 minutos) En este espacio se les entregará a las participantes una maleta de papel la cual deberán decorar a su gusto y le colocarán un nombre. Una vez terminada la maleta se les facilitará papelitos en los cuales deberán plasmar una situación de conflicto que hayan vivido en su hogar. Seguidamente, en otro papelito deberán escribir cuál fue su accionar para resolver ese conflicto. En otro colocarán ¿cuál hubiera sido la acción más pertinente para llegar a su solución? y finalmente escribirán que otras herramientas utilizan para dar solución de los problemas? Momento 4 (15 minutos) Para ir culminando la sesión se hará una actividad evaluativa de forma audiovisual en la que se le preguntará a cada integrante ¿cómo se sintió con el proceso? ¿Qué aprendió? ¿Qué estrategias implementó en su cotidianidad? ¿Qué tan importante considera manejar las emociones? Momento 4 (10 minutos) Para finalizar se brindará un compartir como forma de agradecimiento por la participación en las sesiones.

Nota: Metodología de la sesión. Elaboración propia. (2023)

Anexo 14
Fotografías

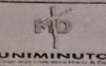


Nota: Fotografías videos tomada/os durante la sesión

Listados de asistencia

Anexo 15

Sesión 2

 		Control de asistencia (2)	Nombre de la sesión: <u>Cómo manejo mis emociones</u> Fecha: <u>10 de abril-2023</u> Lugar: <u>1er salón comunal quintas de la laguna segundo sector</u>	
Nombres y apellidos	Dirección	Contacto	Firma	
Marta Varyas Varyas	TRANSV 4c # 556.	3156916001	Marta Varyas Varyas	
Edelmira Vallejo	calle 4 sur # 4664	3144089891	Edelmira Vallejo	
Martha Rodriguez	calle 1 # 5224	3203212580	Martha Rodriguez	
Josefa Carrillo	transversal 4i # 020 Sur	3138733116	Josefa Carrillo	
Ange catalina Franco.	NO aplica	3228624203	Ange Franco	
Pacti Andra Rosa Murillo	NO aplica.	3224311349	Pacti Rosa	
Daniela Alejandra Santos	NO aplica.	3053076039	Daniela Santos	

Nota: sesión día 10 de abril

Anexo 16

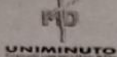
Sesión 3

	Control de asistencia (3)	Nombre de la sesión: Herramientas para rc y desarrollo de ce Fecha: 17 abril - 2023 Lugar: JAC Quintas de la laguna	
Nombres y apellidos	Dirección	Contacto	Firma
Graziela Rojas	Quintas de la laguna	3204124295	Graziela Rojas
Virginia Bobadilla	Quintas de la laguna	3123489998	Virginia Bobadilla
Edmira Vallejo	Quintas de la laguna	3114089891	Edelmira V
Adriana Muñoz	Quintas de la laguna	3213265170	Adriana Muñoz
José Carrillo	Quintas de la laguna	3138737116	José Carrillo
María Elena Bardon	Lagos de malibu	3209877025	María Elena Bardon
Johanna Puerto	Quintas de la laguna	3214274493	Johanna Puerto
Angie catalina Franco	No aplica	3228624203	Angie Franco.
Daniela Alejandra Santos	Oll 2 Sur # 41-89	3053076039	Daniela Santos
Paula Andrea Sosa M	No aplica	3229311349	Paula S.

Nota: sesión día 17 de abril

Anexo 17

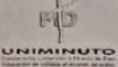
Sesión- 24 de abril

		Control de asistencia (4) Nombre de la sesión : Comunicación en familia Fecha: 24 abril -2023 Lugar : JAC Quintas de la laguna	
Nombres y apellidos	Dirección	Contacto	Firma
Blanca Lilia Rincón	calle 3 sur 4960	3144250633	Blanca Lilia Rincón
Martha Adriana Alvarado	calle 2 # 4513	3213262556	Martha Adriana Alvarado
Germán Amador	calle	310 2124546	Germán Amador
Susana Quintero	calle 3 sur 2	111	Susana Quintero
Edelmira Vallejo	calle 4 sur # 4664	3144089891	Edelmira Vallejo
Ange Catalina Franco	No aplica	3228624203	Ange Franco
Daniela Alejandra Santos	Cll 2 sur # 41-89	3053076039	Daniela Santos
Paula Andrea Sosa Murillo	No aplica	3229311349	Paula S.

Nota: sesión día 24 de abril

Anexo 18

Sesión 5

 		Control de asistencia (5)	Nombre de la sesión: Resolución de conflictos y familia. Fecha: 26-abril-2023 Lugar: JAC Quintas de la Laguna.	
Nombres y apellidos	Dirección	Contacto	Firma	
Adriana Flanino	calle 2 # 4073	303265520	Adriana Flanino	
Graciela Ariza		3102124546	Graciela Ariza	
Blanca Liliana Rincón	calle 3 sur 45 60 Quintas de la Laguna	3144250633	Blanca Rincón	
Edelmira Vallejo	calle 4 sur # 4664	3144089891	Edelmira Vallejo	
Linda Florino Cardenas	calle 68557	3196883748	Linda Florino Cardenas	
Virginia Zorrilla	calle 33 # 4999	3123489998	Virginia Zorrilla	
Tolomina Puerto	calle 3 # 46-127	3214274493	Tolomina Puerto	
Elso Ortiz	calle 1-479	3174386728	Elso Ortiz	
Ange Catalina Franco	NO aplica	3228624203	Ange Franco	
Daniela Alejandra Santos	Calle 2 sur # 41-89	3053076039	Daniela Santos	
Paola Andrea Sosa M.	NO aplica	322931349	Paola S.	

Nota: sesión día 26 de abril

Anexo 19

Diarios de Campo: Angie Franco

Competencias emocionales para la resolución de conflictos (sesión 1)

DIARIO DE CAMPO		
Actividad	Sesión de acercamiento	Fecha Lunes 27 de marzo de 2023
Investigador/Observador	Paula Sosa	
Objetivo/pregunta	Identificar la población participante dentro del proyecto	
Situación	Reconocimiento de la población y acercamiento a términos de competencia y emoción	
Lugar-espacio	JAC Barrio Quintas de la Laguna II sector – Soacha Cundinamarca	
Técnica aplicada	Grupal	
Personajes que intervienen	Daniela Santos y Angie Franco	
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas		Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación
Se inicia la sesión con la actividad rompe hielo “casa, inquilino, terremoto” a fin de hacer la analogía entre los conflictos, las personas que pueden intervenir en estos y las emociones que pueden surgir con relación a los mismos. Seguido a ello, se lleva a cabo la actividad de la telaraña a fin de recolectar información sociodemográfica de las y los participantes de la sesión, tales como nombre y con quien vive. Posteriormente, se hace un acercamiento frente a los términos de -competencia- y -emoción-, recolectando ideas y/o percepciones propias de las participantes y se procede a hacer el intercambio de ideas. Se da la reflexión final y la despedida.		A través de las actividades propuestas se busca reconocer como los y las participantes identifican y definen los términos de -competencia- y -emoción-. Es así, como se logra identificar que las participantes no logran definir con facilidad lo que para ellas significa el termino de competencia dentro del marco de lo emocional; sin embargo, al definir el termino de emoción se muestran más confiadas con lo que escriben en el papel.

Observaciones	La primera sesión tuvo participación de 11 mujeres, puesto que actividades alternas propias de JAC permitieron reunir a esta cantidad de población. Desde el equipo de trabajo se consideró que la participación fue muy alta frente a las expectativas iniciales. Al iniciar la sesión las participantes se mostraron cómodas con nuestra presencia y participativas frente a todas las actividades planteadas; así mismo, no mostraron dificultad para hablar entre ellas y/o ejecutar actividades en grupo. Frente a la actividad de “casa, inquilino, terremoto”, se mostraron tranquilas y participativas; destacando en ella varios momentos de risa entre las participantes. Frente a la actividad de la telaraña, lograron describir con facilidad con quien vivían, a que se dedicaban y cuál era su nombre. Sin embargo, a este punto cabe hacer mención que una de las participantes se le dificultó hablar de su familia y cuando lo hizo la reacción fisiológica inmediata fue el llanto. Se percibió por otra parte, que el tema “competencias emocionales” parecía ser algo que nunca habían escuchado y no lograban definir con facilidad la percepción o lo que consideraban que podría significar. Así mismo, cuando se les preguntó lo que para cada una de ellas significaba – competencia- la mayoría de las participantes la relacionaban directamente con “la pelea”, “el ganar algo”, “el esfuerzo”; etc. Una vez se recogieron todos los papeles con el significado de las dos palabras anteriormente mencionadas, se revolvieron y allí cada participante dio cuenta que cada ser humano es distinto y que por ende tiene percepciones diferentes. Una vez se iba finalizando la sesión, una de las participantes comentó que se había sentido cómoda y que le parecía algo gracioso ya que ese grupo siempre asistían a clase de aeróbicos, pero que ni siquiera sabía el nombre de la otra persona. Al finalizar la sesión, el hecho de haber llegado a la población que se tenía pensada (10 personas), fue satisfactorio y desde allí se consideró que el proceso podría ser fructífero.
----------------------	--

Anexo 20

Competencias emocionales para la resolución de conflictos (sesión 2)

DIARIO DE CAMPO		
Actividad	Sesión como manejo mis emociones	Fecha Lunes 10 de abril de 2023
Investigador/Observador	Angie Franco	
Objetivo/pregunta	Indagar acerca de la comprensión y el uso de las competencias emocionales	
Situación	Salud mental y emociones	
Lugar-espacio	JAC Barrio Quintas de la Laguna II sector – Soacha Cundinamarca	
Técnica aplicada	Grupal	
Personajes que intervienen	Daniela Santos y Paula Sosa	
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas		Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación
Se inicia la sesión abordando el tema de la salud mental desde conceptos cotidianos y un recurso visual. Posteriormente, se da paso a la actividad “el dado emocional”, con el cual se pretende que las participantes reconozcan que situaciones le generan las emociones dispuestas en el dado. Seguido, se da paso a la actividad “emociones encontradas” que trae a colación situaciones supuestas de la vida cotidiana que generan en los involucrados una serie de emociones y como ellos las gestionarían en su diario vivir. Se da la reflexión final y la despedida		Con las actividades planteadas se pretende que las participantes puedan compartir situaciones de la vida cotidiana que le generan tristeza, alegría, asco, ira, miedo, sorpresa; etc. Así mismo, indagar que tanta facilidad o no tienen las participantes para reconocer una emoción frente a una situación determinada, o que situaciones le generan una emoción determinada.

Observaciones	Una vez se entra al lugar predispuesto para desarrollar la sesión se denota una actitud de aburrimiento, molestia, desinterés por parte de algunas de las mujeres que participan en los encuentros de aeróbicos (considerando que este espacio, es el que “garantiza” la participación de las mujeres en los talleres). Pese a que se incita a que las mujeres participen y las diversas herramientas que se han utilizado para que la comunidad conozca los talleres, el encuentro número 2 solo contó con la participación de 4 mujeres. Es así como, cuando se inicia la sesión con la percepción que ellas tienen frente a la salud mental se logra identificar que no tienen una idea clara frente a lo que esta puede significar y comentan más desde lo que creen o lo que “les suena”. Así mismo, una de las mujeres relaciona este tema con acontecimientos propios de su vida cotidiana, trayendo a colación de nuevo lo que había comentado en la sesión número 1. No obstante, dos de las mujeres que en ese momento percibieron que estaba repitiendo lo que había contado en algún momento decidieron conversar por “aparte”. Posterior a ello, las mujeres comentan que la pandemia fue uno de los momentos que más les permitió sentir las emociones a flor de piel, puesto que experimentaban el miedo de manera reiterada, comentaban recuerdos y momentos complejos durante el año 2020. Cuando se inició con la proyección del video las mujeres se mostraron muy receptivas a la información, sin hacer mayores comentarios y/o retroalimentaciones frente al mismo. Cuando se inició con la actividad del dado emocional se lograron percibir cosas como: 1. Se les dificulta reconocer que emoción les genera x situación, comentando lo siguiente <i>“pues, son muchas cosas las que me dan malgenio”</i>, pero cuando se les pide que socialicen recurren a contar la más cotidiana o la que “siempre cuentan”, sin detenerse a pensar que otro tipo de situaciones no tan cotidiana generan esa emoción. 2. Muchos de los acontecimientos relacionados a la generación de alegría se resumen en situaciones propias de la familia, resaltando comentarios como <i>“me da felicidad ver a mis hijos bien”</i> <i>“ver bien a mis hijos, eso me genera felicidad”</i>. 3. La emoción del asco siempre está relacionada desde las experiencias de las participantes con animales y/o comidas, por ejemplo: las ratas, los pelos en la comida.
----------------------	---

Una de las participantes relaciona todo el tiempo los contenidos temáticos, con un acontecimiento específico de su vida; comentando que ya lo ha superado, pero que a nivel fisiológico todo el tiempo lo expresa con llanto y/o comenta que esto solo le genera tristeza comentando que *“piensa cosas que no debe pensar y hace cosas que no debe hacer”*. Una vez terminada la actividad se procede a repartir las situaciones supuestas y/o hipotéticas a fin de comenzar con el juego de roles; donde se logra identificar que las participantes:

1. Asumen actitudes muy muy muy empáticas (poco probables en la vida cotidiana) frente a esa situación, pese a que se les pedía actuar desde lo que ellas harían en la vida real.
2. Reconocen que esas situaciones hipotéticas, en efecto no están fuera de la vida real y comentan algunas experiencias.
3. Las mujeres participaron en la actividad, no obstante, en algún momento se percibió que la desarrollaban por cumplir, más que por generar un juego de roles que permitiera evidenciar el actuar propio de las participantes.
4. Una de las mujeres demostró dificultad para seguir instrucciones y nuevamente trae a colación una experiencia contada en la sesión 1 y al inicio de la sesión 2 sin permitir que el juego de roles se desarrolla bajo el caso hipotético asignado.

Una vez culminado el juego de roles se da un espacio de reflexión, donde las mujeres de manera inconsciente mencionan que ante situaciones de la vida cotidiana que les genera x emociones asumen y/o adoptan estrategias de afrontamiento tales como: arreglar el jardín, hacer ejercicio, mantenerse ocupada la mayor cantidad de tiempo posible, salir.

Finalmente, cuando se leen los aprendizajes adquiridos en la sesión, da gusto saber que los contenidos temáticos están dejando una enseñanza y/o inquietudes frente al actuar emocional de las participantes.

Competencias emocionales para la resolución de conflictos
(Sesión 3)

DIARIO DE CAMPO		
Actividad	Herramientas para el conflicto y el desarrollo de competencias emocionales	Fecha Lunes 17 de abril de 2023
Investigador/Observador	Daniela Santos	
Objetivo/pregunta	Rastrear las herramientas que utilizan las familias para el desarrollo de competencias emocionales; así como las acciones que realizan para la resolución de conflictos.	
Situación	Inteligencia emocional y herramientas para la resolución de conflictos	
Lugar-espacio	JAC Barrio Quintas de la Laguna II sector – Soacha Cundinamarca	
Técnica aplicada	Grupal	
Personajes que intervienen	Paula Sosa y Angie Franco	
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas		Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación
Se iniciará la sesión con la actividad rompe hielo “ronda relajativa”, en la cual las participantes deben hacer un círculo y cada una realizará un masaje a su compañera de enfrente; lo anterior a fin de recrear un espacio de tranquilidad y confianza, permitiendo que las participantes se sientan en un espacio seguro, puedan expresar lo que sienten y/o piensan sin temor a ser “ignoradas, rechazadas, juzgadas” y logren despejar su mente. Luego de ello, se les muestra a las participantes un dibujo a fin de conocer su percepción e iniciarla explicación de lo que es la inteligencia emocional; destacando que esta se puede convertir en una herramienta potencializadora para que las personas puedan comprender, aceptar y regular sus emociones de una manera inteligente ante situaciones conflictivas. Seguido a ello, se dan a conocer acciones/tips que las personas pueden aplicar a su vida cotidiana con el fin de que puedan fortalecer su inteligencia emocional y se relaciona un ejemplo hipotético que les permite entender con más claridad estas acciones.		A partir de las actividades que se plantean en esta sesión, se busca que las participantes puedan reconocer que acciones realizan y/o que habilidades tienen y pueden potenciar para hacer frente de manera adecuada a los conflictos. No obstante, en la sesión se logra identificar que las participantes no reconocen con facilidad cuáles son sus habilidades para mitigar los efectos de un conflicto. Lo anterior permite entrever que las estrategias que usan son acciones tan cotidianas, repetitivas e instauradas que siempre utilizan la misma herramienta para resolver un conflicto.

Para ir culminando el encuentro, se lleva a cabo el taller “emociones en mi familia” que recoge aspectos generales sobre como las participantes reaccionan ante una situación determinada y que hacen para regular la emoción que les genera tal situación. Finalmente, se hace una actividad evaluativa que permite recoger aspectos propios de cómo es el accionar/postura de la participante cuando se presenta algún conflicto familiar propio o de alguno/a de sus miembros.	
Observaciones	Cuando se hace entrada a la JAC, las participantes no dan el espacio para saludar y de manera inmediata van saliendo del salón comunalsin comentar porque no asistirán a la sesión y otras participantes relacionan cosas como “hoy no me puedo quedar”, “tengo que ir a hacer una vuelta”. Lo anterior, dejando una sensación de vacío, impotencia y confusión en el equipo de trabajo; considerando que se han utilizado las herramientas posibles para captar la atención de las personas frente a un proceso de convocatoria, realizar sesiones interactivas y lúdicas para ganar atención y se han proporcionado herramientas valiosas dentro de los procesos que se llevan a cabo en las familias. Por tal motivo la pregunta que nos reiteramos desde el equipo es ¿estamos haciendo las cosas bien?, ¿el tema trabajado es irrelevante?, ¿realmente existe participación de las familias?, ¿la participación de la comunidad solo se refleja cuando hay un incentivo?o ¿la comunidad participa solo en talleres deportivos? Una vez pasados 15 minutos la señora Edelmira, una de las personas que lidera procesos dentro de la JAC, convenció a las mujeres de quedarse reiterándoles la importancia que tiene el manejo de las emociones en la cotidianidad. Es así, como se tiene la participación de 7 familias en la sesión 3. Una vez se inició la ronda relajativa, se percibido un poco más de conexión por parte de las participantes con el espacio y sus compañeras, más sin embargo durante y después de la ejecución de esta no hubo ningún comentario positivo Y/o negativo frente a la actividad. Cuando se da inicio con el tema de la inteligencia emocional se les muestra a las participantes una imagen que hace alusión a la misma para poder reconocer esas ideas, percepciones que les surgía. Se escuchaban comentarios como “eso es las emociones” “se ve como diferentes emociones”, “es lo que puedo hacer para manejar mis emociones” “se ve como alegría, asco”. Lo anterior, permite entrever como limitan el término de la inteligencia emocional solo a las “emociones básicas”. Cuando Paula comienza a definir el termino las mujeres se muestran atentas y participativas en todo momento.

Una vez se comparten las acciones/tips para potenciar esa inteligencia emocional las mujeres están muy atentas a la información, participan y o refieren alguna percepción frente a lo que se está diciendo, preguntan, realizan aportes desde sus experiencias personales.

Frente a la actividad “emociones en familia”, para algunas de las participantes se les es difícil reconocer una situación que les ha causado una emoción muy fuerte en el ámbito familiar. Sin embargo, cuando logran hacerlo suelen relacionar una emoción “fuerte”, siempre con el enojo, la ira o el malgenio. Así mismo, les cuesta reconocer que otras situaciones les genera esta emoción, que pasa en su cuerpo cuando están experimentándola, no relacionan de manera inmediata las estrategias que adoptan para poder regularla.

Para esta actividad una de las mujeres se mostró muy interesada frente al tema; relacionando que en su familia siempre había existido VIF y que este espacio le interesaba, ya que quienes estábamos impartiendo la sesión sabíamos del tema y podíamos guiarle sobre el que podría hacer para poder potenciar esas habilidades.

Finalmente, para la actividad evaluativa las mujeres se mostraron muy participativas, relacionaban experiencias personales frente a cuál era su postura a la hora que se les presentaba un conflicto familiar y desde una percepción personal, considero que el espacio se “presto” para que fueran sinceras y realistas, ya que a 3 o cuatro de ellas no se le dificultaba decir “yo mejor ignoro”, “yo salgo y me voy y que el/ella peleó sola/a” “a mí si se me complica escuchar a la otra persona”, “yo soy grosera”.

Teniendo en cuenta todo lo relacionado con anterioridad, se presume que a las participantes se les facilita mencionar y/o contar las herramientas que usan, cuál es su accionar ante un conflicto y cuál es su postura de manera verbal.

Competencias emocionales para la resolución de conflictos (sesión 4)

DIARIO DE CAMPO		
Actividad	Comunicación en familia	Fecha lunes 24 de abril de 2023
Investigador/Observador	Daniela Santos y Angie Franco	
Objetivo/pregunta	Brindar elementos propios para el desarrollo de competencias emocionales y el uso de herramientas para la resolución de conflictos	
Situación	Comunicación, elementos y canales de respuesta de las emociones	
Lugar-espacio	JAC Barrio Quintas de la Laguna II sector – Soacha Cundinamarca	
Técnica aplicada	Grupal	
Personajes que intervienen	Daniela Santos y Angie Franco	
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas		Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación
En primer lugar, se da la bienvenida al espacio y se inicia con la actividad rompe hielo “El teléfono roto”, la cual consta que los y las participantes tendrán que hacer una fila india y la última persona realizará el dibujo que se le indique en la espalda de la siguiente persona, con el fin de transmitir la imagen inicialmente dada hasta la primera persona y finalmente esta deberá plasmar el dibujo inicial en una hoja. Posteriormente se abordará el tema de la comunicación como uno de los elementos más importantes dentro de las relaciones humanas. Así mismo las moderadoras recrearan un cuadro de actuación para dar a conocer los elementos de la comunicación Para ir finalizando se realizará la cartografía corporal a fin de reconocer los canales de respuesta de las emociones.		Las actividades que se plantean para esta sesión buscan reconocer aspectos propios de la dinámica familiar; especialmente temas relacionados con la comunicación. No obstante, la participación que tuvieron las mujeres frente a la sesión se percibe como “baja”, considerando que las actividades pretendían recolectar información “gruesa”.

Observaciones	Una vez se hace entrada a la JAC, se denota la participación de 5 mujeres. En la actividad inicial se perciben actitudes de desinterés y/o poca recepción; considerando que las mujeres al transmitir el dibujo en la espalda de su compañera lo hacen por “cumplir”, no toman el tiempo para sentir lo que su compañera de atrás quiere plasmar. Al principio se considero que ese tipo de actitud se tomó por la posibledificultad del dibujo y a raíz de ello se decidió realizar tres intentos; obteniendo en cada uno de ellos el mismo resultado. Cuando se da inicio con el cuadro de actuación, las mujeres se notan receptivas, quedando a la expectativa de la posible actitud que las moderadoras pudieran tomar frente a el conflicto (actuado); una vez pasado algunos minutos las mujeres deciden intervenir de maneraoral, proponiendo posibles soluciones a pesar de no entender con claridad que era lo que estaba sucediendo. No obstante, se hizo necesario la iniciativa de una persona para que las demás participantes decidieran comentar y/o ser propositivas. Una vez culminado el cuadro de actuación y de haber indicado que solo se estaba “actuando”, se procede a explicar los elementos de la comunicación, donde las mujeres se encuentran receptivas a la información. En la actividad final se denota menos participación por parte de las mujeres, ya que no se permiten ahondar o no sienten la confianza suficiente para extraer, comentar y o plasmar determinadas cosas que pueden suceder en su cuerpo cuando se enfrentan a un conflicto familiar. En tal sentido, frente a la primera instrucción “<i>con que partes del cuerpo me comunico, representado por círculos</i>”, las mujeres comentan que frente a una situación conflictiva suelen decir lo que sienten, una de ellas prefiere no decir nada, en otro de los casos prefiere alejarse de la situación y salir a caminar y/o expresan su sentir mediante el llanto. Para la segunda instrucción “<i>donde siento tensión cuando tengo una conversación incomoda (grosera), representado por equis</i>”, frente a la información brindada las mujeres refieren que sienten tensión principalmente en la cabeza y en el pecho; “<i>como si se sintiera un pinchazo</i>”, comentan. Para la tercera instrucción “que pasa en mi cuerpo cuando fui yo quien generó un conflicto, representado de manera escrita” se encontró que la mayoría de las participantes referían sentir tristeza, soledad, remordimiento, impotencia, dolor; lo anteriormente mencionado se expresa en el cuerpo en las piernas, las manos, el pecho, los ojos y/o se sonrojan. Finalmente, para la instrucción 4 “donde expreso mis emociones cuando tengo algún problema familiar, calamidad doméstica, situación imprevista, etc. Representado con triángulos y dentro de este escriba que emoción es. Las mujeres manifiestan que se da en el pecho la emoción de la tristeza y/o suelen manifestar su sentir por medio del llanto. Para esta sesión cabe hacer mención que el espacio no se pudo cerrar de una forma adecuada, considerando que fue interrumpido por otros integrantes de la comunidad; puesto que asistían a un taller comunitario dado por un estudiante de lenguas.
----------------------	---

Competencias emocionales para la resolución de conflictos
(sesión 5)

DIARIO DE CAMPO		
Actividad	Resolución de conflictos y familia	Fecha Miércoles 26 de abril de 2023
Investigador/Observador	Daniela Santos	
Objetivo/pregunta	Identificar que acciones que ponen en práctica las familias para la resolución de conflictos dentro de su dinámica familiar.	
Situación	Herramientas para la resolución de conflictos en el ámbito familiar	
Lugar-espacio	JAC Barrio Quintas de la Laguna II sector – Soacha Cundinamarca	
Técnica aplicada	Grupal	
Personajes que intervienen	Paula Sosa y Angie Franco	
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas		Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación
Se inicia la sesión con un video reflexivo, a fin de conocer la percepción de las participantes y recolectar información sobre como ellas perciben el término “familia”. Posterior a ello se les entrega una flor, en la cual deberán escribir las debilidades y/o fortalezas con las que cuentan a la hora de resolver un conflicto. Estas deberán ser depositadas en un recipiente con agua a fin de generar un mensaje reflexivo a través de analogías. Posteriormente, se les entregara el boceto de una maleta, la cual deberán decorar y equipar de acuerdo con diferentes criterios a fin de que las participantes pueden plasmar las acciones y/o herramientas que ponen en práctica en su diario vivir a la hora de versen inmersas en una situación conflictiva.		Las actividades que se llevan a cabo en esta sesión son de carácter reflexivo y relacionados con la persona, su entorno familiar y la resolución de conflictos a través de analogías. Para esta sesión, se trabajaron temas que permitían a las mujeres ser más espontaneas y creativas a la hora de responder y socializar sus experiencias.

Observaciones	Se inicia la sesión con la participación de 6 mujeres. Con relación a la primera actividad las mujeres se muestran receptivas frente al recurso audiovisual; y a partir de allí realizan aportes como “la familia debe estar en las buenas y en las malas”, “la familia ahora es tan diferente, porque incluso una persona con un perro es una familia”, “la familia se trata de estar pendiente del otro”, “la familia se trata de siempre estar unidos”. En tal sentido, se evidencia que las mujeres reconocen que existen diversas formas de conformar una familia y hoy en día todas son tan “normales” como una nuclear. Posteriormente, se realiza la actividad de la rosa y a través de ella, se evidencia que las mujeres logran reconocer en ellas habilidades/debilidades a la hora de enfrentarse a un conflicto. No obstante, reconocen que las debilidades suelen ser reconocidos con más dificultad “no es fácil reconocer que fallamos”, comentan y a ello añaden que “como voy a decir que por ejemplo, yo soy un grosero”. Cuando se procede a poner la rosa en el agua las mujeres ponen toda su atención en lo que sucede, ya que los pétalos al entrar en contacto con esta comienzan a expandirse. Frente a este proceso las mujeres comentan que “todo conflicto tiene una solución”, “A veces nos estancamos con algo y no sabemos que la solución está ahí”, “todos tenemos capacidades para resolver los conflictos”. Es así como por medio de analogías, las mujeres reconocen que todos los seres humanos son diferentes y por ende sus “procesos” son tan variados. Finalmente, frente a la actividad de la maleta de papel, las mujeres demuestran emoción, reconociendo que las actividades dinámicas hacen captar su atención. Demuestran interés por darle vuelta la imaginación y decorar su pieza; donde cada una de ellas pone su esencia dentro de la manualidad. No obstante, la información que condensaron dentro de las mismas; no será expuesta de manera explícita dentro de esta herramienta; considerando que la información suministrada solo se tendrá en cuenta en la matriz de análisis.
----------------------	--

Anexo 24

Diario de campo: Daniela Santos

Proyecto Competencias emocionales par la resolución de conflictos (sesión 1)

DIARIO DE CAMPO		
Actividad	Competencias emocionales para la resolución de conflictos	Fecha: 27 de marzo del 2023
Investigador/Observador	Daniela Santos	
Objetivo/pregunta	Reconocimiento de los conceptos emoción y competencias emocionales	
Situación		
Lugar-espacio	JAC barrio Quintas de La laguna segundo sector, Soacha – Cundinamarca	
Técnica aplicada		
Personajes que intervienen	Angie Franco, Paula Sosa y Daniela Santos	
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas		Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación
- Reconocimiento de las tipologías familiares.		- Falta de conocimiento frente al concepto de emoción y competencias emocionales.

Observaciones	Se inicia la implementación de las sesiones con la actividad “casa, inquilino, terremoto” en la cual se percibió que las participantes tienen disposición a participar y no se reconocen como grupo, puesto que entre ellas algunas no se sabían el nombre, posteriormente se implementa una dinámica denominada la “la Telaraña” la cual mencionaron su nombre y a que se dedican y para devolverla mencionaron con quien Vivian, durante esta actividad se evidenció que la mayoría de participantes son madres cabeza de hogar y provienen de una familia nuclear o extensa. seguido a esto se les hace una pregunta orientadora sobre si las participantes reconocen el concepto de emoción y competencias emocionales, a lo cual, se percibe que confunden la emoción con el sentimiento y competencia con competir por algo, o algunas no lo reconocieron y simplemente no escribieron nada al respecto. Durante esto se evidenció que algunas de las participantes mencionaron algunos problemas familiares que poseen en el momento y la relación que tienen con la dinámica a trabajar durante las sesiones.
----------------------	---

Anexo 25

Proyecto Competencias emocionales par la resolución de conflictos (sesión 2)

DIARIO DE CAMPO		
Actividad	Competencias emocionales para la resolución de conflictos	Fecha: 10 de abril del 2023
Investigador/Observador	Daniela Santos	
Objetivo/pregunta	Como manejo mis emociones	
Situación	Dado de emociones, como manejo mis emociones	
Lugar-espacio	JAC barrio Quintas de La laguna segundo sector, Soacha – Cundinamarca	
Técnica aplicada	Grupal	
Personajes que intervienen	Angie Franco, Paula Sosa y Daniela Santos	
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas		Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación
. Salud mental . ¿Qué son las emociones? . Emociones básicas . Estrategias para el manejo de las emociones		- Se evidencia que las participantes presentan afinidad con la temática presentada durante la sesión, una de ellas comienza a dialogar y menciona las diferentes problemáticas que se presentan en su núcleo familiar.

Observaciones	Se da inicio a la sesión realizando una lluvia de ideas con las participantes sobre lo que creen que es la salud mental acompañado de la proyección de un video explicativo del mismo, se continuo con una serie de actividades como el “el dado emocional” y “emociones encontradas” focalizadas a reconocer como las participantes se desenvuelven en diferentes situaciones que reflejen una gran carga emocional en su diario vivir. Ellas identifican durante la actividad del “dado emocional” primeramente que existen 6 emociones básicas y en estas se dividen las demás emociones, durante la actividad mencionaban cosas o situaciones que les causara dicha emoción, de este modo, se identificó que relacionan más que todo a situaciones superficiales, como lo son acontecimientos y disputas familiares. A partir de allí se evidenciaron una serie de hallazgos, primeramente, la afectación de la pandemia para la salud mental de las participantes, ya que, lo relacionaban con la mayoría de las temáticas presentadas, enfatizando en como esta situación afectó de manera directa su diario vivir, su salud física y mental y sobre todo como afectó esta problemática directamente a su familia. Una participante trajo a colación a cerca de como este hecho impactó de manera significativa en su vida familiar, puesto que enfermó y todo alrededor de su vida tuvo un giro. De este modo algunas participantes manifiestan que tuvieron problemáticas en su entorno familiar más exactamente en el subsistema conyugal debido a una serie de situaciones que se presentaron en pandemia, relacionadas al cambio de roles dentro del núcleo familiar y vivencia de diferentes etapas del ciclo vital tales como: nido vacío, jubilación, etc. fueron uno de los ejemplos que se evi puesto que sus hijos se fueron del hogar posterior a la recuperación de la misma, de este modo, esta participante es la que más dialoga acerca de su situación familiar durante toda la sesión.
----------------------	--

DIARIO DE CAMPO		
Actividad	Competencias emocionales para la resolución de conflictos	Fecha: 17 de abril del 2023
Investigador/Observador	Daniela Santos	
Objetivo/pregunta	Herramientas para la resolución de conflictos y el desarrollo de competencias emocionales	
Situación	Inteligencia emocional	
Lugar-espacio	JAC barrio Quintas de La laguna segundo sector, Soacha – Cundinamarca	
Técnica aplicada	Grupal	
Personajes que intervienen	Angie Franco, Paula Sosa y Daniela Santos	
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas		Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación
- Rompe hielo Ronda relajativa. - Socialización del tema a tratar. - Historia corta. - Taller guiado. - Ronda evaluativa.		- Las participantes durante la sesión demostraron gran afinidad con el tema a tratar puesto que relacionaban la inteligencia emocional con su cotidiano vivir y los acontecimientos que han presenciado.

Observaciones	Primeramente, se da inicio a la sesión con la rompe hielo “relajativa” en la cual se evidencia que las participantes disfrutaron y de cierta forma se divierten en mencionada actividad. Para dar continuidad al mismo se socializa acerca de cómo manejar las emociones y las herramientas que se pueden utilizar para las mismas, durante esta, hay mayor atención por parte de una participante de nombre <i>Johana</i> la cual intervino y dio su punto de vista frente a la temática, esta intervención llamó la atención de las moderadoras puesto que se vio acertada frente al objetivo que se quería lograr con la charla introductora. Al momento de brindarles a cada una el taller se evidenció la poca apreciación por parte de la mayoría de participantes ya que este era de manera escrita, por otro lado, la líder de la junta, tomó la iniciativa de explicarle a las compañeras con las que se encontraba en la mesa y de este modo también demostró gran afinidad con la temática en general. Finalmente, durante la reflexión/evaluativa se mencionan diferentes situaciones y algunas formas de actuar durante algunas situaciones en las que se pueden encontrar inmersas las personas en su diario vivir. Por ejemplo, en la primera pregunta: “¿Cuándo algún miembro de tu familia se siente mal, te tomas el tiempo de escucharlo y ayudarlo a encontrar una solución?” con elección de respuesta: SI/No las participantes en su mayoría respondieron de manera afirmativa frente a la misma. Seguido a esto la pregunta “¿Cuál es tu actitud cuando se te presenta algún conflicto familiar? Relaciona algún ejemplo.” Teniendo como alternativa de respuesta: reacciona de forma adecuada/reacciona de forma inadecuada, Todas respondieron que reaccionan de ambas formas en diferentes situaciones inclusive algunas participantes manifestaron abiertamente que depende del nivel de furia que tuviesen en el momento. Para la siguiente pregunta “¿Reaccionas de forma agresiva cuando se presentan situaciones que te genera rabia/disgusto/malgenio” Teniendo como alternativa de respuesta: Si/No, la mayoría de participantes mencionaron de manera neutra, se presume que pudiese ser por no querer responder de manera sincera o por pensar en lo que pudiesen decir las demás participantes. Para la última pregunta “¿Cuál es su actitud ante las situaciones estresantes con su familia?” Teniendo como alternativa de respuesta: competición, complaciente, cooperación, negociación o evasión, para esta pregunta todo el
----------------------	---

	grupo se dividió, dando como resultado que una participante afirma utilizar la negociación, 2 participantes la evasión, 2 la cooperación y 2 la competición.
--	--

Anexo 27

Proyecto Competencias emocionales par la resolución de conflictos (sesión 4)

DIARIO DE CAMPO		
Actividad	Competencias emocionales para la resolución de conflictos	Fecha: 24 de abril del 2023
Investigador/Observador	Daniela Santos	
Objetivo/pregunta	Brindar elementos propios para el desarrollo de competencias emocionales y el uso de herramientas para la resolución de conflictos	
Situación	Comunicación en y sus diferentes elementos	
Lugar-espacio	JAC barrio Quintas de La laguna segundo sector, Soacha – Cundinamarca	
Técnica aplicada	Grupal	
Personajes que intervienen	Angie Franco, Paula Sosa y Daniela Santos	
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas		Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación
• Comunicación en diferentes situaciones. • Elementos de la comunicación. • Identificación de las emociones a nivel fisiológico, conductual y cognitivo.		- Se evidencia que la recepción de las mujeres para esta sesión no fue la más acertada puesto que no presentaban gran afinidad con el tema a tratar, esto contrajo a las respuestas apresuradas o superficiales frente a las actividades a evaluar durante la sesión.

Observaciones	Al inicio de la sesión se evidencia el poco relacionamiento de la actividad rompe hielo con el grupo de mujeres participe, puesto que no se evidenciaba interés y/o coordinación a la hora de realizar la misma, de este modo el ejercicio no obtuvo el resultado esperado. Seguido a esto durante la dramatización liderada por las moderadoras, las participes manifestaron frente a la misma, sentimientos como incomodidad y/o preocupación, seguido a esto brindaron soluciones eficaces al conflicto ficticio, dando a entender que la alternativa que piensa la mayoría de ellas es una solución rápida y eficaz frente a los conflictos que se puedan presentar en su presencia. Posteriormente se procedió a explicar acerca de que es la comunicación y cómo funciona la misma en el diario vivir, durante esta las mujeres manifestaron situaciones de su diario vivir para asociar el tema como tal a su perspectiva, de este modo, se destacan situaciones como: <i>comunicación es algo que falta en muchos hogares y Yo trato de mantener una comunicación excelente con mis hijos.</i> Posteriormente, se trajo a colación una cartografía corporal en la que las mujeres tendrían que plasmar algunas emociones y/o sentimientos referentes a algunas situaciones cotidianas, durante este ejercicio se evidenció que las respuestas de las mujeres fueron muy superficiales frente a lo esperado en la misma, por ejemplo, en la pregunta: <i>Donde expreso mis emociones cuando tengo algún problema familiar, calamidad doméstica, situación imprevista, etc. Representado con triángulos y dentro de este escriba que emoción es.</i> Brindaban respuestas como: En la mirada, en el corazón, en las piernas, pero no realizaban mayor profundización a la respuesta la dejaban hasta ahí. Finalmente, se les pidió a la misma que en la cartografía elaborada posicionaran una serie de pines alusivos a una emoción específica, para este momento las mujeres prefirieron realizar este ejercicio de manera deliberada y rápida que no pusieron mucho cuidado al mismo y lo realizaron sin importancia, de este modo, no se pudo evidenciar mayor información para esta actividad evaluativa.
----------------------	--

Anexo 28

Proyecto Competencias emocionales par la resolución de conflictos (sesión 5)

DIARIO DE CAMPO		
Actividad	Competencias emocionales para la resolución de conflictos	Fecha: 26 de abril del 2023
Investigador/Observador	Daniela Santos	
Objetivo/pregunta	Identificar qué acciones que ponen en práctica las familias para la resolución de conflictos dentro de su dinámica familiar.	
Situación	Resolución de conflictos y familia	
Lugar-espacio	JAC barrio Quintas de La laguna segundo sector, Soacha – Cundinamarca	
Técnica aplicada	Grupal	
Personajes que intervienen	Angie Franco, Paula Sosa y Daniela Santos	
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas		Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación
Herramientas para la resolución de conflictos en el ámbito familiar.		Durante esta sesión se evidenció una gran acogida por parte de las partícipes ya que se realizaron actividades sensibilizadoras en pro de contribuir al cierre de las sesiones con el grupo. Se evidenció que la mayoría de partícipes cuentan con diferentes percepciones frente a la temática y

	como estas a su vez se pueden comparar de cierta forma.
Observaciones	Primeramente, se inició con una reflexión acerca de la familia mediante un audio, para este momento se observó la concentración y la afinidad de algunas con el audio, finalizado el mismo una participante manifiesta que su familia se desintegró durante el confinamiento y lleva a cabo su reflexión enfocada a la atención que le brindan sus hijos y el amor de ella hacia los mismos. Para el siguiente momento se les brinda a las participantes un papel en forma de corazón en el que deberían escribir lo que para ellas significa la familia, finalizada la escritura se tomaron las respuestas de algunas participantes y en esta se encontraron respuestas como: <i>es el núcleo conformado por papá y mamá, la familia es para apoyarse unos a los otros y Unión, estar con Dios y apoyo</i>. Durante la reflexión de esta actividad las mujeres mencionaron que existen muchos tipos de familia y que hoy en día se ven las familias de personas del mismo sexo, familias de una sola persona o familias conformadas por mascotas como si fueran hijos. Seguido a esto, durante la actividad “La flor mágica” se les hace entrega de una flores a las participantes, en las cuales deberían plasmar algunas habilidades o debilidades a la hora de resolver conflictos, al momento de reflexionar sobre lo escrito en las flores, las participantes mencionaban que una de las característica o sentimiento que más se resalta después de un conflicto es la preocupación o la impotencia frente al mismo, también traían a colación sobre como los hombres son los que mayor represión de sentimientos poseen por la represión de sentimientos debido a factores de crianza o sociales que les han marcado desde pequeños. Del mismo modo cuando se dispusieron las flores en el agua ellas sacaron reflexiones en torno a lo que visualizaron con las flores y la líder de la junta manifestó: <i>Los problemas son el agua y la flor es cada una de ellas y como las flores se abren es como se solucionan los problemas de fácil y rápido</i>, Otra participante comentó que: <i>Los problemas se van solucionando con el tiempo</i>. Para finalizar la sesión se les entregó a las participantes una maleta de papel, la cual ellas tenían que decorar a su gusto y preferencia, posterior a ello se les dieron unos papeles en los que ellas tenían que escribir un conflicto que

	les hubiera marcado, la solución acertada que le hubieran dado al mismo y que herramientas usan ellas para dar solución a los problemas. Durante este ejercicio se perciben que las mujeres disfrutan de la actividad y se concentran en la misma, para esta actividad final no hubo reflexión, pero se finalizó con una reflexión cálida y un agradecimiento por parte de las moderadoras al espacio y la disposición de las participantes.
--	---

Anexo 29

Diario de Campo: Paula Sosa

Competencias Emocionales para la resolución de conflictos (sesión 1)

DIARIO DE CAMPO		
Actividad	Sesión de acercamiento	Fecha: Lunes 27 de marzo de 2023
Investigador/Observador	Paula Sosa	
Objetivo/pregunta	Identificar población a investigar	
Situación	Herramientas para el manejo de las emociones	
Lugar-espacio	Salón Comunal quintas de la laguna	
Técnica aplicada	Grupal	
Personajes que intervienen	Daniela Santos y Angie Franco	
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas		Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación
1. Actividad rompe hielo “casa, inquilino y terremoto” 2. Acercamiento a conceptos de emoción y competencias emocionales. 3. Mural Colectivo. 4. Reflexión Final.		Desde la dinámica rompe se busca que las integrantes tuvieran un acercamiento a la resolución de conflictos como también fomentar el trabajo en equipo. Por otro lado, se brindan conceptos de emoción y competencias emocionales para que de este modo las integrantes tuvieran más claros sus conocimientos a fin de generar una reflexión final sobre lo que aprendieron y como les pareció el taller.

Observaciones	Hubo una participación de 11 personas, todas mujeres cabeza de familia quienes la mayoría se dedican al hogar y a las ventas por catálogo. Como también fueron muy activas en la que opinaban de acuerdo con sus experiencias de vida en las que hubo coincidencias como el amor que tienen por su familia, pero más por sus hijos. Se logran identificar las siguientes tipologías familiares: Extensa, nuclear, monoparental y extendida. Las mujeres logran conceptuar las emociones alegría, asco, tristeza, asombro, miedo y sorpresa en la que cada una expresa que en sus vidas cotidianas han vivido estas emociones pero que estas se marcaron mucho más en confinamiento. También indican que el dialogo es fundamental para resolver conflictos bien sea en la familia y/o en la comunidad, sin embargo, aclaran que cada persona tiene una forma particular de resolver los mismos y que nada está a la perfección. En cuanto a competencias emocionales el tema se desvía ya que ellas lo relacionan con competir con alguien. En cuanto a dinámicas familiares se logra identificar que hay familias en procesos de separación, en crisis circunstanciales, desarrollo, estructurales y desvalimiento. Por otro lado, también se presenta una dificultad emocional por parte de una de las integrantes y entra en proceso de llanto sin embargo no se considera necesario realizar contención emocional, ya que, esta fue su forma de expresarse y desahogarse y la persona no entro en crisis.
----------------------	--

Anexo 30

Competencias Emocionales para la resolución de conflictos (sesión 2)

DIARIO DE CAMPO		
Actividad	Como manejo mis emociones	Fecha: Lunes 27 de marzo de 2023
Investigador/Observador	Angie Franco	
Objetivo/pregunta	Indagar acerca de la comprensión y el uso de competencias emocionales en dentro de la dinámica familiar de los y las participantes del grupo.	
Situación	Buen manejo de las emociones.	
Lugar-espacio	Salón Comunal quintas de la laguna	
Técnica aplicada	Grupal	
Personajes que intervienen	Daniela Santos y Paula Sosa.	
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas		Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación
1. Video sobre competencias salud mental. 2. Dado emocional. 3. Emociones encontradas. 4. Reflexión Final.		Desde el video de acercamiento sobre salud mental se busca que las integrantes se adapten y conozcan un poco mas sobre la salud mental y como influye en el manejo de las emociones y la resolución de conflictos. Por otro lado, mediante el dado emocional que ellas asocien las emociones básicas a su vida cotidiana y finalmente se realiza la reflexión final ara indagar lo que aprendieron.

Observaciones	Hubo una participación muy baja con solo 3 participantes. Se persuadió a otras integrantes familiares del barrio a que se integren en el taller lo cual mencionan que no les interesa el tema. Al proyectar el video las mujeres mencionan que la salud mental es “estar bien” “saber decir las cosas” “sentir las emociones” entre otros. En cuanto el dado emocional las integrantes mencionan momentos de su vida en el que han sentido la emoción de alegría por ver salir adelante a sus hijos, asco cuando ven ratas, enojo cuando hay desorden en el hogar, asombro porque uno no termina de conocer ni a la propia familia y tristeza por la partida de los hijos en el hogar. En cuanto a la actividad de emociones encontradas una de las integrantes se desvía del tema y no sigue instrucciones a pesar de que se le indica que los roles son netamente hipotéticos los asocia a su estado familiar actual lo cual hace que entre en un bajón emocional. Por otro lado, se logra identificar también por las demás integrantes mediante el juego de roles que tienen una comunicación asertiva y toda la resolución de conflictos se da mediante el dialogo.
----------------------	--

Anexo 31

Competencias Emocionales para la resolución de conflictos (sesión 3)

DIARIO DE CAMPO		
Actividad		Fecha Miércoles Lunes 27 de marzo de 2023
Investigador/Observador	Daniela Santos	
Objetivo/pregunta	Rastrear las herramientas que utilizan las familias para el desarrollo de competencias emocionales; así como las acciones que realizan para la resolución de conflictos.	
Situación	Inteligencia emocional y herramientas para la resolución de conflictos	
Lugar-espacio	JAC Barrio Quintas de la Laguna II sector – Soacha Cundinamarca	
Técnica aplicada	Grupal	
Personajes que intervienen	Angie Franco y Paula Sosa	
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas		Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación
- Inteligencia emocional: La inteligencia emocional se debe desarrollar en todas las situaciones sociales cotidianas tanto en el trabajo, escuela, familia y en otros entornos. Ya que, este no solo nos permite poder identificar que estoy sintiendo sino también como regularlo; es decir, cuando se esta enojado posiblemente algunas personas actúen de forma agresiva y/o impulsiva. La inteligencia emocional no solo nos brinda tips para su regulación sino también comprender las emociones propias y la de los demás fortaleciendo así las relaciones desde ámbitos de empatía, respeto y autonomía. - Resolución de conflictos (herramientas) El manejo de las herramientas para la resolución de conflictos brinda herramientas y conocimientos para brindar una solución asertiva a enfrentamientos y/o problemas que se puedan presentar en el diario vivir de las personas. En las que el individuo no busque		Se busca llevar a cabo la inteligencia emocional para poder identificar si las participantes dominan el termino donde se brinda una pequeña conceptualización enfocando al percibir nuestras emociones, regularlas todas como lo son: alegría, asco, tristeza, etc. Comprenderlas y saberlas usar. Por otro lado, se asocia la inteligencia emocional con la resolución de conflictos y su influencia en los diferentes problemas que se pueden presentar como desde de la inteligencia emocional es un pilar para la resolución de estos.

evitar los problemas sino como saber afrontarlos y manejarlos. Dejando atrás comentarios negativos, desvalidación de emociones, críticas entre otros. Teniendo la capacidad de negociar para llegar a acuerdos mediante el dialogo y una comunicación asertiva con un manejo de emociones ya que en un ambiente de tensión las emociones pueden jugar en contra sino se saben controlar	
---	--

Observaciones	Las participantes antes del taller de competencias emocionales tienen una sesión de deporte desde la entidad de centro vida. El día que se realiza la sesión de “Inteligencia emocional y herramientas para la resolución de conflictos” el día se tornaba un poco nubloso con indicios de que iba a llover. En el momento en que se ingresa al salón comunal se convoca a las participantes donde la mayoría refieren que “no me puedo quedar” “va a llover” “tengo cosas que hacer” quedando así sin población. Sin embargo, la líder del grupo iba llegando al taller lo cual hace que las demás participantes se devuelvan dando alusión que no solo puede ser la “recocha” o solo hacer ejercicio sino también aprender cosas nuevas enfatizando que este tipo de sesiones también son importantes. En el momento de la dinámica rompe hielo todas las participantes a pesar de todo estaban dispuestas a participar en las que todas recibieron un masaje relajante en las que se recibieron comentarios como: “¿esta estresada?” “necesitaba esto” “quíteme esos nudos” en el momento del masaje en la espalda. Por otro lado, en el masaje de manos algunas mujeres si se incomodaron al tomar la mano de otra mujer, se percibían risas nerviosas y/o incómodas. Cuando se comienza a socializar el tema de inteligencia emocional algunas participantes no logran identificar o asociar que es, sin embargo, después de la correspondiente socialización queda un más claro el concepto. Después de ello se realiza el ejemplo hipotético en el que muchas enfatizan que hay personas con las que no se puede hablar. Lo cual interviene una de las participantes asociándolo de una manera personal en el que dice a veces es difícil hablar con las personas, comienzan a gritar y prefiero no seguir con la conversación. En cuanto al taller de las emociones en familias la mayoría logra identificar la emoción que sentía, en qué momento y cuál fue la situación presentada. A diferencia de una de las participantes que optó por tomar las ideas de su compañera de al lado sin permitirse ahondar un poco sobre sus emociones en la familia. En este momento comenzó a llover y las participantes comenzaron a afanarse en qué momento se iba acabar el taller, que si ya iba a finalizar... sin embargo, esto no fue impedimento para que el taller continuara. Finalmente, para la reflexión en la pregunta número 1. Todas las participantes consideraron en que si apoyan a su familia cuando se sienten mal, ya que, las personas deben sentir motivación para salir adelante. Hay que escucharlas para saber cómo ayudarlas y hacerlas sentir mejor. En cuanto a su accionar en el conflicto familiar se solicita que
----------------------	---

sean muy sinceras que si actúan mal o bien no será motivo para juzgar sino para que sean capaces de identificar esas falencias y poder ir forjándolas a la mejora a raíz de ello muchas dicen que es mixto, ya que, a veces no saben cómo controlar su enojo. En cuanto a la ¿Reaccionas de forma agresiva cuando se presentan situaciones que te genera rabia/disgusto/malgenio? Solo una de las participantes enfatiza que hay veces en las que actúa de manera agresiva diferencia de las demás. Y finalmente para ¿Cuál es su actitud ante las situaciones estresantes con su familia? Se reciben comentarios hay veces que hay que se sumiso y simplemente darle la razón a la persona por no querer seguir con el conflicto.

Anexo 33

Competencias Emocionales para la resolución de conflictos (sesión 5)

DIARIO DE CAMPO		
Actividad		Fecha Miércoles Lunes 26 abril de 2023
Investigador/Observador	Daniela Santos	
Objetivo/pregunta	Identificar que acciones que ponen en práctica las familias para la resolución de conflictos dentro de su dinámica familiar.	
Situación	Herramientas para la resolución de conflictos en el ámbito familiar.	
Lugar-espacio	JAC Barrio Quintas de la Laguna II sector – Soacha Cundinamarca	
Técnica aplicada	Grupal	
Personajes que intervienen	Angie Franco y Paula Sosa	
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas		Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación
- Familia: La familia es considerada el primer ente de socialización de la sociedad es donde se imparten los valores, las normas, costumbres y cultura propia. Brindando así una identidad a quienes la integran. Por otra parte, también se ve la obligación de satisfacer las necesidades económicas, afectivas, sociales a todos los integrantes en especial a los menores. En este orden de ideas la familia tiene como función brindar protección, compañía. Alimento y cuidado a sus miembros para el desarrollo integral de las personas y se puedan generar nexos asertivos dentro de una sociedad. - Resolución de conflictos (herramientas) en el ámbito familiar. El manejo de las herramientas para la resolución de conflictos brinda herramientas y conocimientos para brindar una solución asertiva a enfrentamientos y/o problemas		Se busca llevar a cabo el tema de familia ya que es importante conocer la percepción de las integrantes para ellas que es familia y que brinda la familia para ellas y de eso modo poder llegar al tema de como se ven los conflictos en el ámbito familiar si estos siempre se resuelven de una forma asertiva o no y si esto es consecuencia de los posibles estilos de crianza.

que se puedan presentar en el diario vivir de las personas. En las que el individuo no busque evitar los problemas sino como saber afrontarlos y manejarlos. Dejando atrás comentarios negativos, desvalidación de emociones, críticas entre otros. Teniendo la capacidad de negociar para llegar a acuerdos mediante el dialogo y una comunicación asertiva con un manejo de emociones ya que en un ambiente de tensión las emociones pueden jugar en contra sino se saben controlar.

Observaciones

Al momento de la ejecución del taller al ser el ultimo las participantes se vieron más interesadas contribuir a los talleres. En el primer momento, al reproducir el audio sobre familia se centraron mucho en escuchar y muchas asentaban con lo que el audio estaba transmitiendo. Cuando se les pregunto ¿Qué era para ellas familia? Se recibieron comentarios como “para son el amor por lo hijos” “son el papá, la mamá y los hijos” sin embargo también añaden que existen otros tipos de familia entre ellas las que no tienen hijos, solo tienen mascotas, las parejas homosexuales, entre otros. Por lo tanto, todas llegan a la conclusión que todas tienen la misma función independientemente de su estructura y es brindar a sus miembros bienestar afectivos y economico. En este espacio cabe aclarar que, aunque se llega a una misma percepción las integrantes no van mas a fondo donde en ocasiones se reciben comentarios como “a mi me parece igual” “lo que ella dijo, también lo es para mí” lo cual no permite hacer un análisis mas profundo.

Seguidamente, al momento de escribir sus debilidades y habilidades en el croquis de la flor no se percibe una herramienta diferente al dialogo y control de las emociones. En el ejercicio de sumergir la flor en el agua ellas ven el ejercicio un poco mas espiritual donde mencionan que tal vez las flores que aún no abrían “tienen cosas que no han superado o que tienen estancadas” “no saben solucionar los problemas” o simplemente “tiene problemas” lo cual cada una estaba muy pendiente de su flor enfatizando cuanto se tardó en abrirla suya.

	Para el ejercicio de la maleta les costaba plasmar en el papelito los conflictos que han pasado en su familia y simplemente ejemplificaban casos hipotéticos.
--	--

anexo 34

Matriz de análisis

Tabla de Análisis de la información - Competencias emocionales para la resolución de conflictos

Categoría	Subcategoría: (características del concepto)	Fuente: Talleres, diario de campo, metodologías de evaluación/percepción	Descriptor (Extracto que se relaciona con la categoría)	Relación con la investigación (interpretación)
COMPETENCIAS EMOCIONALES				
COMPETENCIAS EMOCIONALES Las competencias emocionales, de acuerdo con Bisquerra y Pérez (2007) son un “conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales	Competencia: Azul Emoción: Rojo Emociones básicas: Naranja Inteligencia emocional: Amarillo	Sesión 1 - actividad lluvia de ideas Blanca Rincon participante de la JAC Quintas de la Laguna II sector y ama de casa (23 de marzo de 2023)	Lograr algo que uno desea y ganarlo	La participante refiere que el termino de competencia se asemeja al deseo que tiene el individuo de lograr algo. En tal sentido, se evidencia que pese a que la señora Blanca define el termino de forma simplificada logra identificar elementos propios de lo que puede ser una competencia. Molina, Cuellar y González la definen como “una capacidad individual demostrada para cumplir un determinado desempeño (2009, p.21). Por lo anterior, cabe hacer mención en el “deseo”; que no solo se limita a eso que se quiere, sino también al sentimiento y/o las emociones que se genera frente al proceso de lograr y/o alcanzar tal deseo. Así mismo, es importante recalcar que para poder cumplir aquello que

”. En tal sentido, pese a que la categoría se limita a “competencias”, cabe hacer mención que estas se despliegan o van acompañadas de la educación emocional. Esta juega un papel importante, ya que desde allí es donde se promueve el desarrollo de las competencias emocionales en el individuo; permitiendo llevar la vida de forma equilibrada y con disfrute de un verdadero bienestar. Muchas de las emociones que experimenta el ser humano a lo largo de la				se quiere y/o desea, el individuo debe contar con competencias a fin de lograr sus objetivos; lo que se traduce en la forma y/o las estrategias que se implementan y que se van aprendiendo en el camino a fin de ganar ese algo.
			Cuando llegan mis hijos. Cuando me sale un trabajo	La participante alude al término de emoción desde acontecimientos propios que le generan alegría; considerando que esta es una de las emociones básicas en el ser humano. Por tanto, Gil refiere que esta es un “estado afectivo que experimentamos acompañado de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato o influidos por la experiencia” (2014, p.5). Considerando esto que menciona el autor “influidos por la experiencia”, se logra identificar que la participante no solo se limita a definir de manera técnica lo que puede significar el término de emoción, sino que comparte experiencias personales que le generan una emoción, para este caso la alegría. Con relación a lo mencionado, también se logra entrever que las diversas situaciones en las

vida, trae consigo consecuencias positivas y en otros de los casos no tanto.				que se vea inmerso el individuo se convierten en un factor para generar una emoción determinada y al mismo tiempo se identifica que el significado que se le puede dar a la “alegría”, varía en cada persona de acuerdo con sus experiencias de vida. Para ejemplificar lo dicho, a una persona le causa alegría arreglar su jardín, pero a otra le causa disgusto por que le parece una tarea tediosa.
		Sesión 1 - actividad lluvia de ideas Martha Leal participante de la JAC Quintas de la Laguna II sector y ama de casa (23 de marzo de 2023)	Es cuando dos personas o mas luchan por su propio ideal	Con relación a lo que la participante expresa, se logra identificar que asemeja y/o asocia el termino de manera propia al hecho de luchar y/o competir frente a las percepciones que tiene cada individuo a fin de lograr algo. Vaca et al reconoce que al pensar en “competencias” no solo se limita a un término, sino que dentro de esta misma “son pues destacados los siguientes términos: Saber (conocimiento), Saber-hacer (habilidad, esquema), Situación (familia de situaciones, tarea, problema), Movilización de recursos (sinergia, uso, aplicación, realización), Representación, Desarrollo de la competencia (aprendizaje)” En tal sentido, el hecho de que la participante haya

				relacionado el termino de esta forma implica pensarse en una de las interpretaciones que se le da desde la cotidianeidad; considerando que el termino “competencias emocionales” no es de uso cotidiano y no es propio del lenguaje de los individuos puesto que no es reconocido y/o trabajo de manera habitual. No obstante, lo que refiere la participante implica pensarse que aun para alcanzar y/o luchar por un ideal se necesita contar con competencias propias del saber hacer y movilización de recursos a fin de lograr tal objetivo. Así mismo, es de considerar que todos lo procesos que emprende el ser humano dejan en el, desarrollo de nuevas competencias frente a los aprendizajes adquiridos en el proceso.
--	--	--	--	--

		Sesión 1 - actividad lluvia de ideas Maria Teresa participante de la JAC Quintas de la Laguna II sector y ama de casa (23 de marzo de 2023)	Emocion es un sentimiento de tristeza o de alegria	María afirma que emoción es un sentimiento y lo articula directamente con la tristeza y la alegría. Con relación a lo anterior, cabe mencionar que los individuos suelen considerar que “sentimiento” y “emoción” tienen un mismo significado y lo cierto es que no. El primero se convierte en algo duradero en el tiempo y se crea desde la inteligencia, y el segundo nace de manera espontánea a partir de situaciones y/o estímulos que lo provocan. Un ejemplo de ello es el sentimiento de enamoramiento, la persona es consiente de ello y el o ella decide si sucede o no; con relación a la segunda una persona puede ver un ratón y en ella puede generar asco; pero en otras personas no. Ahora bien, considerando dos de las emociones que la participante reconoce, Ekman (2003) afirma que “la tristeza es una de las emociones de larga duración” y junto con la angustia “reflejadas en la expresión facial y en la voz conforman una llamada de auxilio lanzada a los demás”. Teniendo en cuenta lo anterior, cabe mencionar que las emociones tienen una duración máxima de un día, lo que las diferencia de los sentimientos que pueden durar, meses, años. Así mismo, Ekman enfatiza que
--	--	---	---	--

				la alegría "puede definirse como un estado emocional placentero caracterizado por sensaciones de contento, satisfacción, bienestar y energía. Suele manifestarse a través de señales externas como la sonrisa, una actitud corporal relajada y expansiva, y un tono de voz más alto y animado de lo habitual." Finalmente, cabe hacer mención, que el aporte de la señora María permite entrever que los individuos suelen reconocer con mucha mas facilidad estas dos emociones, mas que el asco y/o la sorpresa, por ejemplo.
		Martha Castaño participante de la JAC Quintas de la Laguna II sector, trabajadora independiente (23 de marzo de 2023)	La emocion son un par de sentimientos que se sienten y se expresan diariamente	La señora Martha relaciona el término "emoción" con "sentimientos" que se pueden percibir en el diario vivir de la misma. Por este lado Gil (2014, p.5). nos indica que: “estado afectivo que experimentamos acompañado de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato o influidos por la experiencia”. De esta forma adentrandonos un poco más en el conntexto de las participantes, se puede llegar a evidenciar que la mayoría de ellas confunden la conotación que trae un sentimiento contrario a la emoción, y esto puede

				generar confusión frente a las sesiones posteriores.
			Competencia para mi es q mis dos hijas compiten sus logros	La participante Maritza relaciona el termino de competencia con la situación que sucede entre sus 2 hijas al momento de demostrar sus logros. o “Son pues destacados los siguientes términos: Saber (conocimiento), Saber-hacer (habilidad, esquema), Situación (familia de situaciones, tarea, problema), Movilización de recursos (sinergia, uso, aplicación, realización), Representación, Desarrollo de la competencia (aprendizaje)” como lo menciona (Vaca et al, 2015, p.49). De este modo se puede articular la respuesta de la participante frente al relacionamiento de "competencia emocional" con "competición" a fin de obtener logros bien sea académicos o personales, siendo algo que pudiese ser foco de socialización para la investigación a implementar.

		Maritza Monroy participante de la JAC Quintas de la Laguna II sector, ama de casa (23 de marzo de 2023)	Emocion es algo profundo que se siente en el corazon	La participante articula la "emoción" como una manifestación física en su cuerpo. Tal como lo menciona Morgado (2017) (p.27) "La emoción es siempre una especie de revolución fisiológica corporal automática, rápida y básicamente inconsciente, pues la persona emocionada apenas nota esos cambios que ocurren en su cuerpo como la liberación de adrenalina o la disminución en la resistencia eléctrica de su piel. Se evidencia que las emociones generalmente tienden a ser ligadas al ámbito fisiológico, principalmente por la reacción que tienen estas en el cuerpo humano y como estas se perciben de diferente forma entre los seres humanos y de este modo se evidencia que un gran porcentaje de participantes tienden a ligarlo con un cambio fisiológico.
		Maria Sierra participante de la JAC Quintas de la Laguna II sector, ama de casa (23 de marzo de 2023)	Para mi una emocion es sentirme feliz. Ver a mis hijos triunfar	La integrante reconoce la felicidad como una emoción y de este modo da a entender que el sentimiento se puede sentir bien sea por logros propios y/o ajenos. Por ello, desde lo que propone Ekman (2003) desde las emociones básicas frente a la felicidad se puede asociar la alegría lo cual menciona que "Puede definirse como un estado emocional placentero caracterizado por

				sensaciones de contento, satisfacción, bienestar y energía”. Generalmente mencionada emoción (felicidad) tiende a ser asociada con lo vínculos familiares y esto se percibe aún más con el grupo de participantes, puesto que, un gran porcentaje de las mujeres participantes son madres y relacionan algunas situaciones, actividades o herramientas presentadas en las sesiones con su veveencia familiar y mayormente en el subsistema parento-filial.
		Josefina participante de la JAC Quintas de la Laguna II sector, ama de casa (23 de marzo de 2023)	Son las diferentes soluciones a los problemas	La participante alude al termino de competencia la forma en que las personas buscan dar solución a los problemas que se pueden presentar en su vida cotidiana de tal modo se da a entender que para dar solución a las mismas se deben poseer ciertas herramientas y/o capacidades. Por lo que los autores (Vaca et. al, 2015, p.49) coinciden con la conceptualización de la participante de la siguiente forma "Saber (conocimiento), Saber-hacer (habilidad, esquema), Situación (familia de situaciones, tarea, problema" de tal modo que la competencia emocional es la capacidad que tienen los individuos reconozcan sus emociones para de este modo poder dar una respuesta más eficaz a los problemas. Por otro lado,

			Estoy emocionada porque mi hijo se va y eso me da emoción	La integrante reconoce el término emoción sin embargo no se logra identificar cuál emoción está viviendo en sí. A pesar de ello se puede sobreentender con la alegría, al igual que otras participantes viven esta emoción a partir de los logros de sus hijos. Por lo cual desde la conceptualización de Ekman sobre alegría es un estado placentero por sensaciones de bienestar y satisfacción.
		Adriana Mariño participante de la JAC Quintas de la Laguna II sector, trabajadora independiente y ama de casa (23 de marzo de 2023)	La competencia emocional es algo que una persona expresa a otra persona	De este modo la integrante da a entender que es la manera en cómo las personas comunican sus sentimientos bien sea de manera verbal y no verbal. De este modo, los autores (Pidello y Pozo, 2015, p.43) concuerdan con esta alusión mencionando que “Son repertorios de comportamientos que algunas personas dominan mejor que otras, lo que les hace eficaces en una situación determinada” teniendo en cuenta que algunas personas desarrollan de una manera más eficaz las competencias emocionales.
			Una emoción es cuando llega mi hijo a la casa	La integrante coincide con las demás, sin embargo no se logra identificar o reconocer cuál emoción es. Se puede aludir a la emoción de alegría vive al momento que su hijo llega a casa, concordando con el autor Ekman (2005) sobre el concepto de alegría.

		Sesion 1 - lluvia de ideas Graciela Osorio participante de la JAC Quintas de la Laguna II sector, ama de casa (23 de marzo de 2023)	La emocion es la respuesta a un estimulo	La participante asocia de manera muy acertada el significado de emoción si se ve desde su contenido teórico. Considerando que en efecto, todas las emociones que experimenta el ser humano son consecuencia de una situación y/o estímulo externo que lo genera. De acuerdo con Morgado (2017) “la emoción es siempre una especie de revolución fisiológica corporal automática, rápida y básicamente inconsciente”. En tal sentido, el ser humano esta expuesto en su cotidianidad a un sin numero de emociones y no es consiente de ello, ya que estas son espontaneas, rápidas y generan cambios a nivel conductual, cognitivo y fisiológico, es decir, desencadenan respuestas automáticas. En otras palabras, las emociones son reacciones que se presentan a lo largo de la vida en el ser humano, estas se convierten en respuestas de adaptación ante una circunstancia, es decir; motivan al individuo a actuar. Para poder ejemplificar ello se utilizará la emoción del asco. “Resulta que Juan tiene mucha hambre y recuerda que en su maleta tiene un yogurt guardado hace un mes, decide pasarlo a un vaso y al hacerlo se da
--	--	---	---	--

				cuenta que huele terrible y tiene puntos negros. De manera automática el cuerpo reacciona no solo con “nauseas” o esos gestos de “querer vomitar”, sino que de manera inmediata Juan piensa “esta pasado, ya no me lo puedo tomar”.
		Sesion 2 (salud mental y emociones básicas) - Diario de campo de Angie Franco (10 de abril de 2023) Moderadoras de la sesión: Daniela Santos y Paula Sosa	A las participantes se les dificulta reconocer que emoción/es les genera una situación determinada, comentado lo siguiente “pues, son muchas cosas las que me dan malgenio”, no obstante, cuando se les pide que socialicen algun acontecimiento y/o experiencia recurren a contar la más cotidiana o la que “siempre cuentan”, sin detenerse a pensar que otro tipo de situaciones no tan cotidianas le pueden generar	De acuerdo a lo percibido por la investigadora Angie es que la participante logra identificar el malgenio sin embargo no profundiza que cosas en específico o las mas comunes como lo pueden ser “me da malgenio ver desorden” “ver la loza sucia” “que no me hagan caso etc. Sino teniendo en cuenta otros contextos como lo pueden ser el trabajo, colegio y en la comunidad. Es por ello que, Greenberg, (2014), p. 6 “la respuesta emocional que se genera frente a ello dependerá de sus experiencias de vida e incluso de las mismas habilidades, aptitudes y/o capacidades con las que cuenta para hacer frente a los retos de la vida cotidiana” por lo que se considera que cada persona identificara las emociones de acuerdo a su experiencia de vida y no hay forma perfecta para hacerlo eso será relativo en cada ser humano.

			esa misma emoción.	
		Sesión 2 (salud mental y emociones básicas) - Diario de campo de Paula Sosa (10 de abril de 2023) Moderadoras: Daniela Santos y Paula Sosa	Las integrantes mencionan momentos de su vida en el que han sentido la emoción de alegría por ver salir adelante a sus hijos, asco cuando ven ratas, enojo cuando hay desorden en el hogar, asombro porque uno no termina de conocer ni a la propia familia y tristeza por la partida de los hijos en el hogar.	La investigadora Paula afirma que " Las integrantes mencionan momentos de su vida en el que han sentido la emoción de alegría por ver salir adelante a sus hijos, asco cuando ven ratas, enojo cuando hay desorden en el hogar, asombro porque uno no termina de conocer ni a la propia familia y tristeza por la partida de los hijos en el hogar." Y para ello nos encontramos con la postura de Greenberg, (2014), P.38 el cuál afirma que "Las emociones no son, simplemente, interrupciones del curso de tu vida que hace falta controlar. Más bien, son procesos organizadores a los que es necesario prestar atención. En combinación con la razón, contribuyen a hacernos seres más eficaces en entornos siempre cambiantes." y a su vez esto infiere que las emociones se pueden ligar directamente con procesos o acontecimientos en el diario vivir de las participantes, y

				de este modo se precibe que incrementan dichos sentimientos/emociones al momento de relacionar o traer a colación la familia cercana de las mismas.
		Sesion 2 (salud mental y emociones básicas) - Diario de campo de Angie Franco (10 de abril de 2023) Moderadoras de la sesión: Daniela Santos y Paula Sosa "	La emoción de el asco se limita, desde las experiencias de las participantes con animales y/o comidas, por ejemplo: las ratas, los pelos en la comida.	En este sentido desde la obervación de la investigadora se identifica que la participante le genera asco cosas tangibles como lo son los animales o la comida. Sin embargo al momento de entrar en detalle si sienten asco por una persona refieren que no y de cierta manera lo asocian al odio. Por ello, Ekman, (2003), p. 8 refiere que "Normalmente sentimos asco y la necesidad de alejarnos de objetos o criaturas que pueden ser nocivos o transmitir enfermedades, como la comida en mal estado, las cucarachas o las ratas" coincidiendo asi con la identificación de la invetsigadora brindando asi una percepción completa.

		Sesión 1 (identificación de la población) - Diario de campo Paula Sosa (27 de marzo de 2023) Moderadoras: Angie Franco y Daniela Santos	Las mujeres logran conceptuar las emociones alegría, asco, tristeza, asombro, miedo y sorpresa en la que cada una expresa que en sus vidas cotidianas han vivido estas emociones pero que estas se marcaron mucho mas en confinamiento.	La investigadora paula logra recopilar las emociones que mas se tratan durante la sesión, declarando que "Las mujeres logran conceptuar las emociones alegría, asco, tristeza, asombro, miedo y sorpresa en la que cada una expresa que en sus vidas cotidianas han vivido estas emociones pero que estas se marcaron mucho mas en confinamiento." Y podemos anclarlo con la argumentación que nos brinda Gil,(2014, p.5). la cual es "estado afectivo que experimentamos acompañado de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato o influidos por la experiencia" Finalmente podemos deducir que la investigadora realiza una recopilación de las emociones/sentimientos mayormente mencionados por las participantes y estos a su vez ligados directamente con las experiencias vividas durante la pandemia por el covid-19, la cual fué una etapa ardua para la humanidad en general.
--	--	--	--	---

		Sesion 2 (salud mental y emociones básicas) - Diario de campo de Angie Franco (10 de abril de 2023) Moderadoras de la sesión: Daniela Santos y Paula Sosa	Muchos de los acontecimientos relacionados a la generación de alegría se resumen en situaciones propias de la familia, resaltando comentarios como “me da felicidad ver a mis hijos bien” “ver bien a mis hijos, eso me genera felicidad”.	Para esta afirmación la investigadora Angie nos enfatiza lo que percibió durante esta sesión "Muchos de los acontecimientos relacionados a la generación de alegría se resumen en situaciones propias de la familia, resaltando comentarios como “me da felicidad ver a mis hijos bien” “ver bien a mis hijos, eso me genera felicidad” Del mismo modo la premisa anterior la podemos afianzar con la percepción que nos brinda Morgado (2017) P. 27. " La emoción es siempre una especie de revolución fisiológica corporal automática, rápida y básicamente inconsciente, pues la persona emocionada apenas nota esos cambios que ocurren en su cuerpo como la liberación de adrenalina o la disminución en la resistencia eléctrica de su piel." En esta ocasión podemos reforzar la idea de que las participantes relacionan de manera directa el sentir diferentes emociones frente a situaciones principalmente familiares, debido a esto podemos encontrar varias argumentaciones relacionadas a lo mencionado anteriormente.
--	--	---	---	---

		Sesión 3 (Inteligencia emocional y herramientas para la resolución de conflictos) - Diario de campo de Angie Franco. (17 de abril de 2023) Moderadoras: Angie Franco y Paula Sosa	Para algunas de las participantes se les es difícil reconocer una situación que les ha causado una emoción muy fuerte en el ámbito familiar. Sin embargo, cuando logran hacerlo suelen relacionar una emoción “fuerte”, siempre con el enojo, la ira o el malgenio. Así mismo, les cuesta reconocer que otras situaciones les genera esta emoción, que pasa en su cuerpo cuando están experimentándola y no relacionan de manera inmediata las estrategias que adoptan para poder regularla.	Desde la percepción de la Investigadora las integrantes reconocen solo las emociones dentro su sistema familia y no se identifica en que otros ambitos se les puede presentar bien sea en el academico, social y/o laboral sin embargo son consientes de que las emociones no son malas y buenas, que cada una tiene su funcion en nuestro sistema y que por ende se deben regular. Es por ello que (Martin, 2018, p.7) refiere lo siguiente "como la capacidad de la aceptación y la gestión consciente de las emociones teniendo en cuenta la importancia que tienen en todas las decisiones y pasos que damos durante nuestra vida, aunque no seamos conscientes de ello" lo cual se puede inferir que las emociones se presentan en cada uno de los ambitos de desarrollo y que estas puedan influir en la decisiones si no se adoptan y/o se regulan.
--	--	--	---	---

		Sesión 3 (Inteligencia emocional y herramientas para la resolución de conflictos) - Diario de campo de Angie Franco. (17 de abril de 2023) Moderadoras: Angie Franco y Paula Sosa	Cuando se da inicio con el tema de la inteligencia emocional, las participantes refieren comentarios frente a lo que puede significar: “eso es las emociones” “se ve como diferentes emociones”, “es lo que puedo hacer para manejar mis emociones” “se ve como alegría, asco”. Lo anterior, permite entrever como limitan el termino de la inteligencia emocional solo a las “emociones básicas”.	De acuerdo con lo identificado por la investigadora Angie es que a pesar de que la participante es limitada en su conceptualización logra reconocer que la inteligencia emocional es como podemos manejar las emociones, ya que, es un pilar que ayuda a mantener la calma en situaciones inesperadas y nos permite pensar mayor. Por lo tanto, Martin, (2018), p. 11 infiere que la inteligencia emocional es “la capacidad de la aceptación y la gestión consciente de las emociones teniendo en cuenta la importancia que tienen en todas las decisiones y pasos que damos durante nuestra vida, aunque no seamos conscientes de ello” lo cual le brindara a las personas a tener mejor capacidad de afrontamiento frente a situaciones adversas como también la capacidad de autogenerar comportamiento asertivos.
RESOLUCION DE CONFLICTOS				

Álzate (2013. p. 2) afirma que “consideramos que el conflicto es un rasgo inevitable de las relaciones sociales. El problema estriba en que todo conflicto puede adoptar un curso constructivo o destructivo”. Así mismo se considera importante destacar que “el camino de la resolución de conflictos no es otra cosa que la expresión adecuada de estas emociones, la escucha de las / de los demás y la búsqueda de alternativas válidas para los miembros que experimentan el	Actitudes ante el conflicto: Verde Resolución de conflictos: Gris	Sesión 3 (actividad emociones en familia) - Taller escrito Maria Teresa Participante de la JAC Quintas de La Laguna segundo sector (17 de abril del 2023)	Emoción: Tristeza Por una mala noticia ¿Qué sucede cuando no controlas esta emoción?: Me siento impotente	Desde el taller desarrollado sobre emociones con la participante menciona un conflicto que se presentó en su sistema familiar lo cual le produjo tristeza dentro de sí misma y que de cierta manera no sabía cómo controlarla porque se sentía impotente lo que hace inferir que no sabe cómo afrontar este tipo de situaciones teniendo como consecuencia que la emoción de tristeza afecte hacer frente a la resolución de conflictos de forma efectiva. En este sentido, desde la teoría de (Ekman, 2003) la tristeza está relacionada a "puede estar teñido de sensaciones de pérdida, fracaso, duelo, soledad, desinterés o necesidad de aislarse de los demás" lo cual hace que la participante al momento de sentirse impotente siente que no es capaz de solucionar tal situación sin permitirle pedir ayuda y/o hacer reflexión sobre lo sucedido.
		Sesión 3 (actividad emociones en familia) - Taller escrito Edelmira Vallejo participante de la JAC Quintas de La Laguna segundo sector (17 de abril del 2023)	Emoción: Tristeza ¿Qué sucede cuando no controlas esta emoción?: Lloro o salgo a respirar haire puro.	La participante Edelmira Vallejo quien es una de las líderes de la JAC escribió en la actividad emociones en familia "Emoción: Tristeza ¿Qué sucede cuando no controlas esta emoción?: Lloro o salgo a respirar haire puro." refiriéndose a que ella prefiere solucionar sus conflictos de manera autónoma, Cascón, P (2006) nos indica que esta

conflicto” (MIES, 2018, p.3)				actitud frente al conflicto es "Evasión: Se trata de evitar el conflicto y la resolución de este a toda costa; considerando que estos pueden resolverse por sí solos." Cabe resalta que durante la ejecución de las actividades la mayoría de participantes manifestaba que optaban por evadir el conflicto y después de un tiempo continuar como si nada hubiese pasado.
		Sesión 3 (actividad emociones en familia) - Taller escrito Joahana Puerto Participante de la JAC Quintas de La Laguna segundo sector (17 de abril del 2023)	Emoción: Malgenio Tuve Problema con mi mama x los quehaceres ¿Qué haces para manejarla?: Callar.	El ser humano a lo largo de su vida ha desarrollado habilidades y enfrentado dificultades a la hora de verse inmerso en un conflicto y pese a que "callar" no permite al individuo manifestar lo que siente y desea, también es considerado como una actitud o estrategia de afrontamiento. Paco Cascon (2006) afirma que en la actitud de acomodación "La persona busca complacer las necesidades y/o requerimientos de la otra persona, sin tener en cuenta los suyos; evitando a toda costa la confrontación con la otra persona". De acuerdo a lo anterior, se logra evidenciar que la participante considera minimizar sus requerimientos a fin de no entrar en un proceso adecuado de resolución y aceptando todos los requerimientos de la otra persona. De otra forma, se considera que cuando se

				asume esta actitud la persona invalida sus emociones, no se permite sentir las y expresarlas, como tambien, no le da tramite al conflicto.
		Sesión 2 (Salud mental y emociones basicas) - Diario de Campo de Paula Sosa (10 de abril de 2023) Moderadoras: Daniela Santos y Paula Sosa	Se logra identificar también por las demás integrantes mediante el juego de roles que tienen una comunicación asertiva y toda la resolución de conflictos se da mediante el dialogo.	En esta ocasión la investigadora Paula nos menciona que "Se logra identificar también por las demás integrantes mediante el juego de roles que tienen una comunicación asertiva y toda la resolución de conflictos se da mediante el dialogo." Para ellos podemos traer a colación al autor (Del Prado. Sánchez 2021. P. 29) el cual nos indica 4 manera de dar una solución oportuna al conflicto, la relacionada a dicha observación seria: "Negociación: La negociación es un proceso en el cual las partes involucradas entablan una serie de acuerdos para la solución del conflicto." Este mecanismo es utilizado por las participantes para realizar el juego de roles dictaminado en la sesión, se puede deducir que las participantes tienen claridad de como se debería

				solucionar de manera correcta un conflicto.
		Sesión 1 (identificación de la población) - Diario de Campo de Paula Sosa (27 marzo de 2023) Moderadoras: Angie y Daniela Santos	También indican que el dialogo es fundamental para resolver conflictos bien sea en la familia y/o en la comunidad, sin embargo, aclaran que cada persona tiene una forma particular de resolver los mismos y que nada está a la perfección.	Cada uno de los individuos de acuerdo con las herramientas, habilidades y/o capacidades con las que ha crecido y las que ha desarrollado a lo largo de su vida, tiene una gama de opciones a la hora de enfrentarse a un conflicto; tal y como lo refiere la participante cada persona lo resuelve y/o afronta de una manera particular. En tal sentido, es importante añadir que “consideramos que el conflicto es un rasgo inevitable de las relaciones sociales. El problema estriba en que todo conflicto puede adoptar un curso constructivo o destructivo” (Álzate, 2013). Ese curso que se menciona con anterioridad se puede desligar justamente de la forma y/o las opciones que la persona utilice para dar tramite al mismo. Ahora bien, desde una postura con menor bagaje teórico, se considera que en efecto no existe una fórmula “universal” que permita dar solución a los conflictos de

				manera rápida, asertiva para todas las partes y con la satisfacción de las necesidades de todos los involucrados; sin embargo, la habilidad de poder dialogar y llegar a la negociación/mediación se convierte en un paso primordial para mitigar los efectos negativos de una situación adversa.
		Sesión 3 (Inteligencia emocional y herramientas para la resolución de conflictos) - Diario de campo de Paula Sosa. (17 de abril de 2023) Moderadoras: Angie Franco y Paula Sosa	Y finalmente para ¿Cuál es su actitud ante las situaciones estresantes con su familia? Se reciben comentarios "hay veces que hay que ser sumiso y simplemente darle la razón a la persona por no querer seguir con el conflicto.	De acuerdo con lo que logra evidenciar la moderadora, se considera que las personas frente a las situaciones conflictivas suelen adoptar comportamiento determinados, influidos por la misma esencia de la persona, el grado del conflicto y el contexto en el que se encuentre. De acuerdo con Cascón (2006) existen 5 actitudes diferentes frente al conflicto; considerando la postura de la participante se encuentra una actitud de acomodación donde “la persona busca complacer las necesidades y/o requerimientos de la otra persona, sin tener en cuenta los suyos; evitando a toda costa la confrontación con la otra persona”. Cuando se adopta este comportamiento la persona pone a disposición todos sus recursos para poder suplir

				las necesidades del otro/otra involucrado/a, sin considerar las suyas. Así mismo, es importante mencionar que aunque puede ser una forma “rápida y sencilla” de dar “solución” al conflicto de acuerdo con los relatos que se han dispuesto durante tres encuentros, esta actitud pone en evidencia la poca autonomía y/o capacidad que tiene la persona para poder expresar lo que siente y cuales son sus necesidades con quien mantiene el conflicto.
		Sesión 3 (Inteligencia emocional y herramientas para la resolución de conflictos) - Diario de campo de Paula Sosa. (17 de abril de 2023) Moderadoras: Angie Franco y Paula Sosa	Después de ello se realiza el ejemplo hipotético en el que muchas enfatizan que hay personas con las que no se puede hablar. Lo cual interviene una de las participantes asociándolo de una manera personal en el que dice a veces en difícil hablar con las personas, comienzan a gritar y prefiero no seguir con la conversación.	La investigadora para la sesión de inteligencia emocional y resolución de conflictos nos menciona que "Después de ello se realiza el ejemplo hipotético en el que muchas enfatizan que hay personas con las que no se puede hablar. Lo cual interviene una de las participantes asociándolo de una manera personal en el que dice a veces en difícil hablar con las personas, comienzan a gritar y prefiero no seguir con la conversación." De este modo refieren que no se puede solucionar un conflicto con personas que no tienden a escuchar, (MIES, 2018, p.3). nos menciona que: "“el camino de la resolución de conflictos no es otra cosa que la expresión adecuada de estas emociones, la escucha de las / de los

				demás y la búsqueda de alternativas válidas para los miembros que experimentan el conflicto”. De esto podemos concluir que no hay mayor manera para resolver un conflicto que la cooperación, cuando no la hay es imposible que el mismo se resuelva, así como lo manifestaron los participantes.
		Sesión 2 (salud mental y emociones básicas) - Diario de campo de Angie Franco (10 de abril de 2023) Moderadoras de la sesión: Daniela Santos y Paula Sosa	Considerando la socialización de experiencias que surgen a través del desarrollo de las actividades, los participantes de manera inconsciente mencionan que ante situaciones de la vida cotidiana donde se levantan y no saben "qué es lo que sienten", comentan que pese a no poder determinar con exactitud la emoción que experimentan utilizan y/o adoptan estrategias de afrontamiento tales como: arreglar el jardín, hacer	La investigadora para la sesión de Salud mental y emociones básicas menciona que "Considerando la socialización de experiencias que surgen a través del desarrollo de las actividades, los participantes de manera inconsciente mencionan que ante situaciones de la vida cotidiana donde se levantan y no saben "qué es lo que sienten", comentan que pese a no poder determinar con exactitud la emoción que experimentan utilizan y/o adoptan estrategias de afrontamiento tales como: arreglar el jardín, hacer ejercicio, mantenerse ocupada la mayor cantidad de tiempo posible y/o salir." Manifestando que realizan diferentes acciones a la hora de resolver algún conflicto interno optan por focalizar su atención en algún quehacer cotidiano, Cascón, P (2006)

			ejercicio, mantenerse ocupada la mayor cantidad de tiempo posible y/o salir.	menciona que esta acción se denomina "Evasión: Se trata de evitar el conflicto y la resolución de este a toda costa; considerando que estos pueden resolverse por sí solos" Alimentando la idea anterior de que las participantes en general optan por evadir todo tipo de conflictos bien sea intra o interpersonales para que después se olvide y continúen con su vida.
		Sesión 5 - Actividad Flor mágica Adriana Mariño participante de la JAC Quintas de la Laguna II sector y ama de casa (26 de abril de 2023)	Debilidades y habilidades para enfrentar conflictos: No hablo - Dejo así - espero -	Conforme con lo plasmado por la participante al momento de hacer frente a la resolución de conflictos simplemente asume una posible postura de indiferencia y solo espera a lo que pueda pasar alejándose del problema y de ese modo huir de situaciones que puedan afectar su susceptibilidad. Por lo cual, (Cascon, 2006) refiere que en los conflictos se pueden presentar diferentes actitudes frente al conflicto en este sentido participante acoge una actitud de evasión lo cual es autor menciona lo siguiente "- Evasión: Se trata de evitar el conflicto y la resolución de este a toda costa; considerando que estos pueden resolverse por sí solos" al momento de evadir los problemas no hay un frente asertivo y no habra

				una solución en la que los involucrados "perderan" creando así una posible zozobra a la corto plazo.
		Sesión 5 - Actividad Flor mágica Blanca Rincón participante de la JAC Quintas de la Laguna II sector y ama de casa (26 de abril de 2023)	Debilidades y habilidades para enfrentar conflictos: me da malgenio - contesto feo - lloro - dialogo - presto atencion - hago las pases - me tranquilizo - y quedar paz	Los conflictos son parte de la vida cotidiana de cada persona, pensar que no existen o que son negativos en su totalidad es algo que no se tiene en consideración. No obstante, cuando se presentan en cualquiera de los sistemas de relacionamiento del individuo; permiten a este alertarse y utilizar sus habilidades para afrontarlos, darles solución o en su defecto evadirlos. Guichot, De la torre (2018. p. 47) menciona que “la resolución de conflictos es un proceso creativo en el que se pueden combinar diferentes maneras de pensar y actuar”. Es así, como se logra evidenciar que cada individuo y en este caso particular de la señora Blanca, es importante cumplir un proceso que le permita vivir su emocionalidad y darle trámite al conflicto de la forma más adecuada de acuerdo a su percepción. Considerando lo anterior, se evidencia que la participante

				reconoce que emocion le genera x situacion, de manera natural comparte cual es su accionar "contesto feo" y añadido a ello, reconoce a nivel fisiológico lo que sucede "lloro". Así mismo, es importante destacar que la comunicación, el diálogo y la escucha activa se convierten en herramientas de valor al individuo verse inmerso en un conflicto.
FAMILIA				
La Corte Suprema de Justicia de Colombia citado por Yara (2018) enfatiza que la familia Está compuesta no solo por padres, hijos, hermanos, abuelos y parientes cercanos, sino que incluye también a personas entre quienes no existen lazos de consanguinidad	Tipología Familiar: Morado Dinámica Familiar: Café	Sesión 2 (Identificación de la población) - Diario de campo de Daniela Santos (10 de abril de 2023) Moderadoras de la sesión: Daniela Santos y Paula Sosa	Algunas participantes manifiestan que tuvieron problemáticas en su entorno familiar más exactamente en el subsistema conyugal debido a una serie de situaciones que se presentaron en pandemia, relacionadas al cambio de roles dentro del núcleo familiar y vivencia de diferentes etapas del ciclo vital tales como: nido	La pandemia por Covid-19 desató retos y/o dificultades a nivel social, familiar, personal y por ende emocional. La participante destaca que en el confinamiento el desarrollo de actividades cotidianas se convirtió en un foco de discusión en su familia; considerando que una actividad básica como lavar ropa y los platos se habían modificado. En tal sentido, Torres et al (2015), destaca que: La familia no es solo la suma de las personas que la conforman, sino que está compuesta por un conjunto de personas organizadas de diferente manera, siendo cada una importante por sus necesidades, capacidades, contextos y objetivos

ad, pero pueden haber relaciones de apoyo y afecto incluso más fuertes, de ahí que no haya una única clase de familia, ni menos una forma exclusiva para constituirla. (p.30)			vacio, jubilación, etc.	propios; cada familia define su estilo de vida y dinámica en relación con sus integrantes. La participante afirma que ella era quien llevaba a cabo actividades relacionadas con el hogar y a partir de la pandemia su esposo comenzo a asumir tambien este tipo de roles, generando confusion e inconformidad por parte del subistema conyugal puesto que los roles y/o funciones "ya estaban establecidos, el hombre provee y la mujer organiza". Añadido a ello, las emociones que se generaban al modificar habitos y/o acciones del diario vivir y cambiarlos para lavar ropa, tender la cama, limpiar el polvo, por ejemplo, se traducian en ira, tristeza y frustracion.
		Sesión 1 (identificación de la población)	Se logran identificar las siguientes	A lo largo de la historia, el concepto de familia se ha transformado de acuerdo

		- Diario de Campo de Paula Sosa (27 marzo de 2023) Moderadoras: Angie y Daniela Santos	tipologías familiares: Extensa, nuclear, monoparental y extendida.	con las dinámicas sociales, los cambios culturales, las nuevas tendencias, la globalización; etc. En tal sentido, hoy en día no existe una única forma de concebir y/o conformar la familia. Teniendo en cuenta a autores y autoras como Martínez, G & Ferriz, D. (2017). Escobar, R. (2018). Mahecha, D & Dussan, S. (2020). Irueste, P., Guatrochi, M., at. (2018). Bustos, se encuentra una de las tipologías más tradicionales hace muchos años, la extensa-extendida, “caracterizada por tres generaciones en adelante, (abuelos, padres, hijos), donde comparten vivienda y economía”, añadido que puede ser consanguíneos o afines. Así mismo, se denota una mayor participación por parte de las familias nucleares, otra de las tipologías tradicionales, “conformada por mamá, papá e hijos ya sean propios o adoptados”. Añadido a ello, de acuerdo con la naturaleza de las familias y sus dinámicas se pone en evidencia la familia monoparental “integrada solo por una persona, ya sea mamá o papá e hijo/as”. Considerando lo anterior, cabe hacer mención que pese a la forma en la que los individuos deseen conformar su familia, lo
--	--	--	---	--

				cierto es que en ella se deben fomentar valores, habilidades, capacidades, normas, objetivos, afecto, apoyo; como uno de los elementos primordiales en el desarrollo de sus integrantes.
		Sesión 3. (Inteligencia emocional y la resolución de conflictos) - Diario de Campo de Paula Sosa. (17 de abril de 2023) Moderadoras: Angie Franco y Paula Sosa	Todas las participantes consideraron en que si apoyan a su familia cuando se sienten mal, ya que, las personas deben sentir motivación para salir adelante. Hay que escucharlas para saber cómo ayudarlas y hacerlas sentir mejor.	Las familias se convierten en la primera red de apoyo y de socialización de los niños/as, dentro de la relación padres, madres e hijo/as; desde allí se constituyen valores y principios que aportan a la formación integral de la persona a fin de brindarle las herramientas básicas necesarias que le permitan relacionarse de manera efectiva en los entornos en los que se vea inmerso. La familia para Guzman, K et al es “un vehículo de valores y conocimientos que son fundamentales para el bienestar emocional y define elementos para el resto de su vida” (p. 63). En tal sentido, la sensación de sentirse motivado y/o apoyado se configura como una de las tareas más

				difíciles por parte de los padres, pero tan necesaria como la comunicación misma. Dentro de la dinámica familiar el dialogar y el escuchar se convierten en acciones esenciales que promueven el bienestar emocional del individuo y el fomento de la autoestima, la automotivación y la autonomía.
		Sesión 5 - actividad percepción del término familia Blanca Rincón participante de la JAC Quintas de la Laguna II sector y ama de casa (26 de abril de 2023)	Mi familia son mis 2 hijas y yo es lo más querido que tengo en mi núcleo familiar	En este sentido la participante plasma un vínculo afectivo familiar comprendiendo sentimientos de amor, solidaridad, protección y seguridad. Como también se puede inferir que para ella su familia son solo sus hijas. En este sentido, Molina, C (2005, p. 37) “define la pertenencia al grupo parental, establece los derechos y obligaciones según género, generación y parentesco” en las que posiblemente al tener un vínculo afectivo la participante desde su dinámica establece roles, obligaciones y derechos en su ámbito familiar.
		Sesión 5 - actividad percepción del término familia Graciela Quijano participante de la	Mi familia está en comunicación en busca de reunirnos	La señora Graciela Quijano durante la actividad <i>percepción del término familia</i> de la sesión 5 escribió que: "Mi familia está en comunicación en

		JAC Quintas de la Laguna II sector y ama de casa (26 de abril de 2023)	compartir co ellos	bes encuando reunirnos compartir co ellos"De este modo la participe argumenta que para ella la familia es con quién puede compartir su tiempo libre y estar en comunicación, de este modo (Molina, C 2005, p. 37) argumenta que la familia es: “define la pertenencia al grupo parental, establece los derechos y obligaciones según género, generación y parentesco. Por tanto, la dinámica familiar se sustenta en aspectos como la comunicación, la interacción y la socialización” Se aprecia como se apoya la idea anterior puesto que el autor manifiesta que más allá de los diferentes deberes y derechos de los integrantes de una familia existe ese vinculo sentimental y social.
		Sesión 5 - actividad percepcion del termino familia Elsa Ortiz participante de la JAC Quintas de la Laguna II sector y ama de casa (26 de abril de 2023)	Mi familia estar con ello en las bunas y los malos apoyar en todo mientras una pueda.	De acuerdo con lo que expresa la participante, se denota que el término familia es percibido de acuerdo con las experiencias de vida, percepciones y construcciones familiares y sociales; considerando que el termino no se engloba dentro de un concepto universal. En tanto, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2005, p.5) "la familia se entiende como la unidad mas basica de la sociedad, y en ella, se genera el desarrollo de valores, objetivos de vida e identidades, que permiten la adaptación del individuo a

				la sociedad". Con relacion a lo que polantea el ICBF se denota que la creacion de vinculos, modos de vida y el proceso de acompañamiento de los padres y madres con sus hijos e hijas durante las diferentes etapas de crecimiento permiten entrever que se desarrolla la necesidad de apoyo, con el propósito de seguir contribuyendo en el desarrollo de tal bienestar. Añadido a ello, se denota que la necesidad de aportar en la vida del otro no solo se limita a la niñez, sino que trasciende a lo largo de la vida de la otra persona.
--	--	--	--	--

Anexo 35

Entrevista Rigoberto Delgado:

Le cuento, pues ya es un proyecto que tiene más de 25 años en el cual llevo yo 22 años, como le estaba diciendo soy fundador de la junta de acción comunal segundo sector y pues acá hay 1200 viviendas con un promedio de 3 a 4 personas por vivienda, entonces son casa de áreas pequeñas, entonces son de 6 metros de ancho por 10 de largo y otras de 3 metros de ancho por 9 de largo, entonces eso está como mitad y mitad mas o menos.

Hay una gran cantidad de familias del sector o de el estrato 2, esta área cuando la entregaron la entregaron con estrato 3 y se tuvo que hacer una gestión para poderla dejar en estrato 2, por que las familias que veníamos éramos de estrato o somos de escasos recursos y así hemos sacado adelante el barrio, hoy en día es uno de los mejores barrios que tiene Soacha, yo diría puesto que

esta al borde de la laguna Neuta y eso lo hace un barrio privilegiado, por que además por ese lado, tiene una malla que lo protege de las casas al humedal y eso hace que pues, tengamos seguridad.

Perro igual hemos tratado de sortear todo esto con vigilancia, buen manejo de la zonas, con obviamente la acción comunal se ha movido en la forma necesaria para estar vigilando con la policía, con el ejército, hay celadores que hemos pedido a la CAR que por favor haya celaduría aquí en la laguna por que hace falta como se dice en forma activa en el sector.

En cuanto a habitantes tenemos unos 4500 a 5000 mil habitantes en un promedio de 4 personas por vivienda, y esto pues, es un sector bastante grande, bastante surtido de gente, esto ya se cree que un 25% de las viviendas son utilizadas para arrendar, los dueños de pronto las compran y las arriendan, y eso nos ha causado algunos problemas por que llega gente que uno no conoce y llega con malas actuaciones, siempre hay que estar mas pilas, tratando de estar mas pilosos entre nosotros.

Pues ya a estas alturas en este momento tenemos campos de recreación, chancas de microfútbol, tenemos y ya el instituto de recreación y deporte está en la parte de debajo de zapan y de malibu, ahí tenemos ya un centro de recreación muy bonito, hoy en día nos damos como el lujo de estar en un barrio privilegiado y realmente muy bonito, por que es muy tranquilo para vivir y entonces ya tenemos en la laguna el ave las mirlas, tenemos unos 12 o 15 tipos de especies de aves que nos arruchan en el amanecer con su canto y esto hace muy bonito el sector de verdad, pues eso es la idea de que continuemos asó tratando de formar esto un buen vivero, mejorando la forma en la que vivimos