



Causas y consecuencias de las “heridas generacionales” según las pautas de crianza intergeneracionales y su relación con el subsistema parental en familias de los estudiantes de trabajo social y psicología de la Universidad Minuto de Dios- Sede Bello, jornada mañana.

Erika Alexandra Salcedo Arias

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Centro Universitario Bello (Antioquia)

Programa Trabajo Social

noviembre de 2024

Causas y consecuencias de las “heridas generacionales” según las pautas de crianza intergeneracionales y su relación con el subsistema parental en familias de los estudiantes de trabajo social y psicología de la Universidad Minuto de Dios- Sede Bello, jornada mañana.

Erika Alexandra Salcedo Arias

Monografía presentado como requisito para optar al título de Trabajador Social

Asesor(a)

Luis Fernando Mejía Quiros

Comunicador Social –Especialista en Pedagogía de la Virtualidad - Magíster en

Intervención Social

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Centro Universitario Bello (Antioquia)

Programa Trabajo Social

noviembre de 2024

Dedicatoria

A mí familia, que han sido mi fuente de inspiración y motivación. A mis padres por su paciencia y comprensión a demás de ser una fuerza de apoyo y distracción en momentos difíciles. A mí director de tesis, por su guía y orientación. Está tesis es un reflejo de su amor y dedicación.

Agradecimientos

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que han contribuido a la realización de esta tesis. Su apoyo y colaboración han sido fundamentales para su éxito

Contenido

<i>Lista de anexos</i>	8
<i>Resumen</i>	9
<i>Abstract</i>	10
<i>Introducción</i>	11
<i>1 Planteamiento del problema</i>	13
1.1 Formulación de la pregunta problema	17
<i>2 Objetivos</i>	17
2.1 Objetivo general	17
2.2 Objetivos específicos	18
<i>3 Justificación</i>	19
<i>4 Marco conceptual</i>	21
4.1 Heridas generacionales	21
4.1.1 Ámbito social y cultural en las heridas generacionales	21
4.1.2 Herida narcisista	23
4.2 Familia	23
4.2.1 Pautas de crianza	25
4.2.2 Violencia intrafamiliar	27
<i>5 Diseño metodológico</i>	28
5.1 Paradigma	29
5.2. Enfoque de la investigación	29

5.3	Tipo de investigación	30
5.4	Universo de la población y muestra poblacional	31
5.5	Diseño de técnicas de recolección de datos	31
6.1.	Categorías de la sistematización de resultados - Entrevistas	33
6.1.1.	Causas y orígenes	33
6.1.2.	Manifestaciones y efectos	33
6.1.3.	Estrategias de sanación y resiliencia	33
6.2.	Análisis entrevistas	34
6.3.	Temas clave suscitados en el grupo focal	37
8.1.	Objetivos	43
8.2.	Estructura	43
8.3.	Fases en cada encuentro	44
8.4.	Herramientas y técnicas	44
8.5.	Beneficios	44
8.6.	Recursos	45
9.	<i>Referencias bibliográficas</i>	46
10.	<i>Anexos</i>	52

Lista de tablas

Tabla 1. Relación entrevistados y respuestas	34-36
Tabla 2. Estructura de la propuesta: sanando juntos, juntos podemos	38-39

Lista de anexos

Anexo 1. Preguntas entrevistas	47
Anexo 2. Preguntas para grupo focal	48
Anexo 3. Sistematización entrevistas	49-62
Anexo 4. Sistematización de grupo focal	63-66
Anexo 5. Talleres de la propuesta	67-77

Resumen

Las heridas generacionales se refieren a los traumas y experiencias dolorosas que se transmiten de generación en generación dentro de las familias y comunidades. Este estudio cualitativo-cuantitativo explora la naturaleza y el impacto dentro de las personas que abordan este tema, que en esta investigación son estudiantes de trabajo social y psicología de la Corporación Universidad Minuto de Dios, sede bello seccional Antioquia-Choco jornada mañana presencial.

Esta investigación se realizó con el objetivo de explorar las causas y consecuencias de no conocer y por ende no sanar las heridas generacionales generadas apartide de la crianza intergeneracional y que papel cumplen o qué relación tiene el subsistema parental con estas heridas generacionales

Palabras clave: familia, heridas heredadas, resiliencia, salud mental, relaciones interpersonales

Abstract

Generational Wounds: A Qualitative-Quantitative Study on the Nature and Impact of Intergenerational Trauma"

"Generational wounds refer to traumatic experiences and painful events transmitted across generations within families and communities. This mixed-methods study explores the nature and impact of generational wounds among students of social work and psychology at the Minuto de Dios University Corporation, Bello-Antioquia-Chocó campus, morning presential program."

"The objective of this research was to investigate the causes and consequences of unaddressed generational wounds resulting from intergenerational upbringing and examine the role of the parental subsystem in these wounds."

Keywords: family, inherited wounds, resilience, mental health, interpersonal relationships.

Introducción

Las relaciones de las personas han permitido que los trabajadores sociales ahonden en las dinámicas familiares como por ejemplo las pautas de crianza, las cuales están clasificadas en cuatro estilos: autoritario, permisivo, negligente y democrático (Universidad Nacional de Loja, s.f.). Los tres primeros, hacen alusión al desequilibrio, disfuncionalidad, crítica, rechazo y castigo hacia los hijos; el democrático es el más recomendado, dado que fomenta una conducta adaptativa a nivel social.

Los tipos de crianza son los que propician el clima emocional en el contexto familiar dependiendo de la realidad sociocultural y el ambiente en el que se encuentran, estos pueden ser positivos o negativos dado que estas enseñanzas son transmitidas a los hijos de manera empírica, por lo que, las enseñanzas negativas pueden llegar a ser heridas generacionales. El artículo *Heridas emocionales: la herencia del trauma*, las heridas emocionales son herencias de experiencias traumáticas de la infancia y conllevan una influencia en la vida adulta. (Espacio Vida, s.f.).

Teniendo en cuenta lo anterior, las heridas generacionales definidas como experiencias traumáticas y dolorosas transmitidas de generación en generación, pueden tener un impacto profundo en la salud mental y el bienestar de los individuos. Visualizando un riesgo latente en la población universitaria debido a que los estudiantes están en una etapa crítica de desarrollo y transición, por tanto, estas heridas pueden ser particularmente relevantes.

Estudios previos hechos por psicólogos y trabajadores sociales entre estos como Mark Wolynn director del instituto de constelaciones familiares y pionero en los traumas familiares heredados, en su libro *Este dolor no es mío*, ha demostrado que las heridas generacionales pueden afectar la salud mental, el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes universitarios. Sin embargo, la investigación en este ámbito es aún limitada, especialmente en el contexto latinoamericano.

Es por esto, que este ejercicio investigativo desea explorar la presencia y el impacto de las heridas generacionales en estudiantes universitarios de trabajo social y psicología de la universidad Minuto de Dios jornada mañana sede Bello identificando los factores que contribuyen a su desarrollo y las estrategias de afrontamiento y resiliencia utilizadas por los estudiantes. Además, se realiza un acercamiento a la realización de un análisis desde el proceso de investigación a analizar cómo las heridas generacionales pueden influir en la salud mental y el bienestar de los estudiantes, y cómo los profesionales del trabajo social pueden intervenir para mitigar sus efectos.

1 Planteamiento del problema

Las heridas generacionales se comprenden como un patrón de conflictos emocionales que se heredan intergeneracionalmente¹, relacionados con el subsistema parental, en otras palabras, se presenta cuando un patrón determinado negativo y repetitivo se repite en más de una línea de sucesores familiares. Según De la Calle Maldonado y Castañera Ribé (2018) sugieren que las generaciones de los años 68 fueron criadas en la época de la posmodernidad, refiriéndose que fue una marcada por las heridas que ha dejado el narcisismo. En este mixto texto,

Además, las autoras agregan que el narcisismo generacional viene acompañado de una profunda herida de desconfianza, la cual, es una cultura de vínculos rotos e inestables en el ámbito familiar, convirtiéndose así en el hábitat en el que han crecido estas generaciones.

La herida afectiva de la desconfianza supone la sensación de no pisar suelo firme, a su vez, se experimenta un temor por el futuro lleno de incertidumbre y amenaza que genera miedo. Por consiguiente, la familia que está llamada a ser hogar en el que configurarse mediante la creación de vínculos estables y seguros, se convierte muchas veces en lugar de amenaza y, esta situación problemática se evidenció en las familias de los estudiantes de trabajo social y psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Antioquia – Chocó jornada mañana.

En ese mismo sentido, la presente investigación presenta como tema central determinar las pautas de crianza intergeneracionales y su relación con el subsistema parental de doce estudiantes de trabajo social y psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios – Sede Bello., se abordarán estas temáticas bajo los modelos ecológico y sistémico.

¹ La palabra intergeneracional se define como “que se produce o tiene lugar entre dos o más generaciones” (RAE, s.f.).

El modelo sistémico se basa en la teoría de la comunicación y la de sistemas, sin embargo, aplicado en el ámbito del trabajo social, busca ayudar a entender a la familia como un grupo en el que cada integrante tiene un rol y un propósito, que tienen como misión el intercambio de información, ya sea afectiva y cultural, que a la vez permita enseñar los procesos de integración que debe cumplir dentro de la misma. (Palomar Villena y Suárez Soto, 1993)

Por su parte, el modelo ecológico de Bronfrenbrenner plantea que la familia (microsistema) hace parte de un concepto más grande y amplio de un contexto, desde la familia que es un grupo, barrios, instituciones, dinámicas culturales, según la zona terrestre donde habita o sector del país, y como macrosistema tenemos el país donde habita este siendo un macrosistema. (Torrico Linares et. al., 2002)

Se debe asumir y tomar decisiones para afrontar ese cambio y podría aludirse a casos como una situación que afecte su posición en la familia de forma consciente o inconsciente o como ejemplo, cuando un progenitor hombre de una familia hetero monógama decide separarse de su conyugue. No pretende necesariamente romper ese núcleo familiar (siendo esta una acción involuntaria), sino por el contrario busca una solución a una determinada situación (siendo esta una acción voluntaria). Puede ser positiva o negativa, sin embargo, depende únicamente desde la perspectiva en la que se ve dicho conflicto.

Pero ¿qué sucede si la familia no puede generar un cambio positivo, sino por el contrario genera una ruptura definitiva, o crea una herida? Entonces el padre, que decidió dejar a su familia nuclear, monógama, por una mujer menor que su actual esposa y madre de sus hijos, puede causar efectos indeseados en la crianza. Por lo que, surgen dudas como ¿qué pasa con la madre y sus hijos?, ¿cómo va a ser esta crianza?, ¿cómo se van a recuperar?

A raíz de esta crisis situacional inesperada, la madre podría empezar a enseñar a su hija que “los hombres son malos y no merecen amor” como una forma de acondicionamiento psicológico, que llevará a la menor a aceptar lo comentado por su progenitora, ya que ella también vivió el abandono por parte de su padre. En este caso, la hija puede ser sumisa sin capacidad de reflexión, volviéndolo normal en su diario vivir. Al llegar a su adultez y consolidar una familia, puede que el patrón se repita, es decir, que el cónyuge de la siguiente generación abandone el hogar.

Esto podría ser un problema ya que se crearía una cadena de acontecimientos desfavorables generacionales en los que las mujeres podrían crecer con traumas visibles o invisibles, por consiguiente, generar un problema adaptativo inconsciente, porque a veces las personas no tienen conciencia de ellos, en los síntomas o clases de síntomas después de delimitar el problema del núcleo familiar.

En trabajo social y en otras profesiones, como en psicología, es común usar la palabra egosintónico² y egodistónico³, ya que muchas metodologías usadas en la profesión de trabajo social se extraen de profesiones mucho más antiguas que ayudan a reforzar la intervención realizada desde el qué hacer profesional. Por lo que este significado en la que se normaliza una situación que para otras personas puede ser perjudicial. (Esbec y Echeburúa, 2011)

Continuando con la premisa de estos autores, las personas egosintónicas hacen sufrir a quienes les rodean ya que no saben ni aceptan que tienen un trastorno, esto sumado con problemas en las relaciones interpersonales, además, contienen pensamientos en donde los demás son los culpables de ello, siendo así, incapaces de mantener un trabajo estable o una relación afectiva

² “Lo egosintónico sugiere que las expresiones de la personalidad armonizan con el autoconcepto y los objetivos del sujeto sin despertar mayor angustia o autorrecreminación” (Sandía y Baptista, 2020, p. 241)

³ “Egodistónico [...] se refiere a que las expresiones del sujeto no concuerdan con el autoconcepto y los objetivos y se acompañan de aumento de la angustia o autorrecreminación” (Sandía y Baptista, 2020, p. 241)

prolongada en el tiempo, incluso, pueden tener síntomas depresivos o ansiedad. Por su parte, las personas con egodistónicos son las normalmente sufren ya que se sienten desgraciados y les gustaría ser de otra manera. En este mismo sentido, en las dinámicas de poder en la estructura familiar nuclear, es muy influyente la personalidad de cada integrante. Lo que implica que se puede afianzar el trauma o superarlo, por eso es importante reconocer la influencia que puede tener los trastornos de la personalidad.

Esto se plantea como un caso posible que puede darse a partir de un cambio o una crisis que puede ser evolutiva (cambios esperados como lo es la adolescencia) o inesperada (que no están en la línea natural del desarrollo como lo pueden ser relaciones tóxicas, embarazos a temprana edad, deserción escolar, entre otros). Empero, en el ejercicio del trabajo social se hace uso de los modelos ecológico o sistémico en la etapa de diagnóstico para definir las redes de apoyo y de allí elegir nuevas técnicas para resolver dicho conflicto.

Según Escrivá (2017) muchos de estos traumas y heridas narcisistas de la infancia se anclan a la personalidad y a la forma en que se relacionan las personas entre sí, y no solo en su núcleo familiar, por eso se cree que en la sociedad se está presente la baja autoestima, problemas de conducta y el rencor que pueden tener los hijos con sus padres, entre otros trastornos de la personalidad.

Aunque estas problemáticas no son exclusivas desde el trabajo social ni constituyen un trabajo psicoterapéutico psicológico, la profesión puede acercarse a analizar y buscar la raíz de dichos dilemas intergeneracionales de forma directa o indirecta, abordado bajo la lupa del modelo ecológico ya que permite entender el contexto familiar. Además, con la técnica del ecomapa, se facilita el graficar las emociones de cada integrante de la familia, por lo que, en teoría, podría esbozar la posibilidad de identificación de herida generacional observando las emociones que

surgen al atravesar una situación similar o transmitida involuntariamente por los actores de crianza de cada individuo.

Se podría afirmar que el desarrollo completo del ser humano no solo depende de la familia, son procesos a su vez culturales, por ejemplo, al pasar por una situación en conjunto también puede ser reflejo de una herida generacional. Los procesos migratorios o desplazamientos forzosos, aunque las personas que pasaron por esta coyuntura no tengan un lazo sanguíneo, es un vínculo de vivencias como son las memorias subterráneas de las minorías. Después de pasar por una situación de dificultad llega a ser una herida generacional, por lo que se ve permeada la forma de crianza de cada familia e incluso la interacción con las demás personas, y en general la mentalidad y forma de afrontamiento tanto de la familia como de la comunidad ante el suceso posiblemente traumático.

Por tanto, la investigación busca visibilizar las necesidades de conocer las dinámicas familiares no normativas del grupo a analizar, y la importancia del trabajo social como ente resolutorio de conflictos familiares desde la intervención y las técnicas preexistentes y los modelos que ayudan a guiar una actividad, usando planes estructurales o dinámicos.

1.1 Formulación de la pregunta problema

¿Cómo las pautas de crianza y factores socioculturales generan heridas generacionales en los estudiantes de trabajo social y psicología de la corporación universitaria Minuto de Dios sede bello seccional Antioquia choco jornada mañana?

2 Objetivos

2.1 Objetivo general

Identificar las causas y los efectos en la edad adulta de las heridas generacionales impuestas durante las pautas de crianza y las relaciones del subsistema parental y nuclear de un grupo de

estudiantes de trabajo social y psicología de la corporación universitaria Minuto de Dios sede bello seccional Antioquia choco jornada mañana.

2.2 Objetivos específicos

- Reconocer el impacto que generan las heridas generacionales en las familias intergeneracionales de un grupo de doce estudiantes de trabajo social y psicología de la corporación universitaria Minuto de Dios sede bello seccional Antioquia choco jornada mañana.
- Plantear la construcción de una red de apoyo de tipo secundario para los estudiantes que presenten heridas generacionales a partir de herramientas que brinda la academia.

3 Justificación

La presente investigación es oportuna y de importancia académica debido a la necesidad que surge de darle respuesta y posible solución a las “nuevas”⁴ problemáticas familiares de los estudiantes de trabajo social y psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios jornada mañana., problemáticas que se pueden catalogar eventualmente como heridas generacionales que, como individuo, se relacionan a los conflictos de la infancia o a las malas pautas de crianza que se usaron durante esta etapa.

Por medio de la teoría de las heridas generacionales, entendida como un patrón de conflictos emocionales que se heredan intergeneracionalmente relacionados con el subsistema parental, se podrían explicar ciertos fenómenos problemáticos que pueden surgir en las familias a través de las generaciones por medio de los métodos de crianza, es decir, cuando un patrón determinado es negativo y repetitivo y, además, está presente en más de una línea de sucesores. Aunque no es propiamente un ejercicio de trabajo social el sanar estas heridas, si podemos ayudar a disminuir los factores de riesgos que pueden darse desde la conducta,

Este trabajo investigativo es de tipo explicativo exploratorio ya que la causa y el efecto del fenómeno de estudio se basa bajo un enfoque cualitativo, puesto que este estudia la realidad en su contexto natural. Adicionalmente, se considera pertinente porque se desea el desarrollo de herramientas que aporten a disminuir los estereotipos y los patrones que son generados por los mismos y así se pueda sobre llevar estas heridas generacionales desde el momento en el que se empiezan a reconocer estas conductas como patrones, además de aminorar estas conductas que afectarían a las futuras generaciones.

⁴Concepto encerrado en comillas debido que las problemáticas no son nuevas, solamente poco abordadas en un plano investigativo.

Teniendo en cuenta lo anterior, con esta investigación de tipo explicativo exploratoria es importante para los estudiantes universitarios el comprender mejor los factores que contribuyen al estrés y la ansiedad, permitiendo de ese modo, que desarrollen estrategias efectivas de prevención e intervención que permitan mitigar el impacto de estas heridas generacionales, fortaleciendo la capacidad de los profesionales del trabajo social para abordar este tipo de problemáticas en su ejercicio laboral

4 Marco conceptual

Este marco conceptual abarcara diferentes conceptos como: las diferentes heridas ya sean generacionales, narcisistas, entre otras (definiciones que sugieren varios autores), familia, tipos de familias, pautas de crianza y violencia, los cuales son de suma importancia para la generación del proceso académico que se presenta en este documento.

4.1 Heridas generacionales

El concepto de heridas generacionales en el contexto de trabajo social se refiere a las cicatrices emocionales, psicológicas y sociales que se transmiten de una generación a otra debido a patrones de crianza disfuncionales o traumáticos. Estas heridas pueden manifestarse de diversas formas y afectar la salud mental, las relaciones interpersonales y el bienestar general de las personas. (Espacio Vida, s.f.).

4.1.1 Ámbito social y cultural en las heridas generacionales

El análisis de cómo las heridas generacionales se relacionan con la justicia social, la discriminación y los factores culturales es crucial para comprender las complejidades de este tema desde la perspectiva del trabajo social. Según UNICEF (s.f.):

La justicia social se basa en la igualdad de oportunidades y en los derechos humanos, más allá del concepto tradicional de justicia legal. Está basada en la equidad y es imprescindible para que cada persona pueda desarrollar su máximo potencial y para una sociedad en paz.
(párr. 1)

Las heridas generacionales entonces, pueden ser causadas por la injusticia social, como la falta de acceso a recursos básicos como a una vivienda digna, educación, alimentación, la discriminación estructural, la pobreza, la falta de oportunidades educativas y laborales, entre otros. Estos factores pueden contribuir a la transmisión intergeneracional de traumas y desafíos emocionales dentro de las familias y comunidades afectadas.

Las tradiciones culturales y familiares también pueden influir en la transmisión de heridas generacionales. Así, normas culturales que silencian la expresión emocional o que perpetúan modelos de crianza poco saludables pueden contribuir a la continuidad de traumas como algunas tribus o etnias indígenas como la wayuu, en la Guajira, donde el intercambio de niñas por una dote es una tradición cultural, según el reporte de noticias caracol, las niñas pueden irse o quedarse, en este artículo se relata. Al respecto, diría el periodista Peñalver (2020) a su reporte de Noticias Caracol sobre el dote en la cultura wayuu:

Muy pocas veces se ve que una niña se rehúsa, y no se obliga a una mujer a recibir el matrimonio. Si ella está en su gusto y en caso tal se llega rehusar, la abuela habla con ella para que de pronto mire el beneficio para ella y para su familia. (párr. 9)

Esto puede o no, causar traumas por la presión que les es ejercida desde el nacimiento ya que al ser una tradición es en esencia algo que no se puede cambiar con facilidad, por lo que, muchas veces terminan aceptando y siendo infelices, aunque esto podría parecer una afirmación, pero es una realidad que muchas mujeres viven. Esto, entre miles de tradiciones diferentes donde la mayoría de las veces las principales afectadas son las niñas.

El trabajador social debe tener en cuenta la diversidad cultural y las prácticas tradicionales al abordar las heridas generacionales, respetando y valorando las fortalezas culturales de las familias, también la equidad. El trabajo social puede abordar las desigualdades y promover la equidad en el contexto de las heridas generacionales mediante enfoques que consideren las dimensiones estructurales y culturales de la injusticia. Esto puede incluir la promoción de políticas públicas que aborden las raíces de la injusticia social, la defensa de los derechos de las personas y familias afectadas, la sensibilización culturalmente informada y la colaboración con comunidades para el cambio social.

Al integrar estos enfoques en el trabajo social se puede avanzar hacia un abordaje más completo y efectivo de las heridas generacionales, reconociendo y enfrentando las injusticias sociales y culturales que las perpetúan. Esto permite comprender mucho más la teoría de las heridas generacionales ya que cada autor complementa la idea central, que desde el trabajo social se indagan las relaciones y vínculos creados al tener hijos y las dificultades que pasan en los hogares, considerando los saberes de cada integrante en cuanto a las emociones y lo que es ética y moralmente correcto según la sociedad en la que se encuentre y lo aprendido desde las creencias familiares y culturales, ya que se ve el hogar como un lugar que es seguro.

4.1.2 Herida narcisista

A raíz de enfermedades mentales como la depresión y el trastorno de estrés postraumático surge una nueva pauta de herida de la infancia conocida como herida narcisista de la infancia, siendo abordada por diferentes psicólogos desde el modelo del psicoanálisis. Por tanto, la herida narcisista:

Se refiere a la repetición en la transferencia analítica del trauma infantil temprano, repetición debida a una compulsión repetitiva, que se halla precisamente «más allá del principio del placer» y que sería tributaria de la pulsión de muerte; esta última, que corresponde a una tendencia al retorno a lo inanimado, explicaría a su vez el hecho de que se reproduzcan situaciones dolorosas provenientes de heridas narcisistas. (Braier, 2001, p. 21)

4.2 Familia

Es importante delimitar que el concepto de familia ha sido ampliamente explorado desde varias disciplinas y ha tenido muchas definiciones a partir de varias perspectivas. Sin embargo, considerando que existen al menos ocho configuraciones de familia (nuclear, monoparental,

compuesta, extensa, familia sin hijos, homoparental, de acogida y adoptiva), se debe definir qué es una familia y cuál es su función. Por lo tanto, según la Organización Panamericana de la Salud (2003), se puede definir a la familia como:

El entorno donde se establecen por primera vez el comportamiento y las decisiones en materia de salud y donde se originan la cultura, los valores y las normas sociales. La familia es la unidad básica de la organización social más accesible para llevar a la práctica las intervenciones preventivas, de promoción y terapéuticas. (p. 1)

Según Guerrini (2004) citando a Eroles (2001), “la familia es la unidad básica de desarrollo y experiencia, de realización y de fracaso, asegura la supervivencia física y construye lo esencialmente humano del hombre.” (p. 1), También, se puede definir como personas que conviven bajo el mismo techo, organizadas en roles fijos que juegan con las dinámicas de poder; la persona que coloca las normas y toma de decisiones a lo que se llama padres e hijos tomando el rol de aprender, ejemplo a comportarse. Pueden tener vínculos consanguíneos o no, con un modo de existencia económico y social comunes, con sentimientos afectivos que los unen y aglutinan.

Adicionalmente, Escartín Caparros (s.f.) afirma que la familia “es más que la suma de sus partes individuales; por tanto, la familia como sistema está afectada por cada unidad del sistema, de manera que lo que ocurre a un miembro tiene repercusiones en todos los demás y viceversa” (p. 56). Por ende, los cambios individuales afectan a los demás miembros ya que es un sistema de apoyo mutuo, y los patrones de comportamiento vistos en una familia configuran constructos como los límites y la estructura familiar en el imaginario del sujeto.

4.2.1 Pautas de crianza

La categoría anterior nos da lineamientos porque los humanos en los primeros años siempre necesitan una adecuada guía, propia del contexto socio demográfico donde se forma ya sea dada por sus padres, profesores o entorno en el que se desarrolla a nivel emocional, físico y cognitivo, por lo que se requiere entender el tipo de crianza en el que la persona crece ya que puede afectar su futuro, creando heridas generacionales, ya que, según Posada Díaz, Gómez Ramírez y Ramírez Gómez (2008):

La crianza empieza por el establecimiento de vínculos afectivos y es, todo el tiempo, que propenden a la construcción de aprendizajes conscientes e inconscientes que resultan de la socialización de los sujetos de crianza, esto es, los niños y jóvenes en una relación de doble vía, pues al mismo tiempo los puericultores, que son los adultos acompañantes en la crianza, están modificando su propio desarrollo. (p. 295)

Los anteriores autores siguen profundizando en que se puede decir que no existe un manual específico para la crianza ya que es considerada empírica, es decir, basada en la experiencia; si la relación se hace con un telón de fondo que incluya maltrato, desamor, irrespeto, sobreprotección permisividad, sobre exigencia y autoritarismo, la crianza empírica se puede convertir en deshumanizada; de lo contrario, si el telón de fondo incluye buen trato, ternura, respeto, protección, exigencia y autoridad hay una enorme posibilidad de que la crianza sea humanizada.

Los patrones de comportamiento que se transmiten de generación en generación pueden incluir dificultades en la expresión emocional, problemas de comunicación, conflictos familiares recurrentes, dinámicas de poder desequilibradas, roles disfuncionales y dificultades para establecer relaciones íntimas y saludables. (Recio Reguera, 2023).

Se dice que la crianza debe ser lo más organizada posible ya que existen diferentes tipos, algunas de estas formas de crianza disfuncionales según la Comisión Nacional de los Derechos Humanos México (s.f.) son:

- a. Autoritario: Caracterizado por altas demandas y expectativas, pero con poca o ninguna respuesta afectuosa. Puede llevar a que los niños se vuelvan temerosos, poco seguros y con baja autoestima.
- b. Permisivo: Se caracteriza por ser poco exigente y tener pocas reglas. Aunque los niños pueden sentirse libres, también pueden carecer de límites y autorregulación.
- c. Negligente: Se caracteriza por la falta de atención y supervisión, lo que puede llevar a que los niños se sientan inseguros, abandonados y con problemas de autoestima.

Por otra parte, existen diversos factores biopsicosociales relacionados con la salud mental de los padres y cuidadores que generan estrés, depresión, agresividad u otras alteraciones que a su vez afectan los estilos de crianza y las relaciones con los hijos, por lo que es importante identificar esos factores de riesgo y generar factores protectores para la salud mental, tanto de los cuidadores como de los niños, niñas y adolescentes en sus familias.

Teniendo en cuenta a Oliva, Parra y Arranz (2008) frente a una crianza inadecuada el papel del trabajador social frente a una crianza irresponsable implica intervenir para proteger el bienestar de los niños y garantizar que estén siendo criados en un entorno seguro y saludable. Esto puede incluir evaluaciones de riesgo, proporcionar apoyo a la familia, desarrollar planes de seguridad, intervenir legalmente si es necesario y monitorear la situación de manera continua. Es por esto, que el trabajo social cumple una función específica frente a las heridas generacionales.

4.2.2 *Violencia intrafamiliar*

En el ámbito familiar también se puede presentar violencia intrafamiliar, esto podría constituir una es una herida generacional, debido a que a menudo están asociadas con experiencias traumáticas dentro de la familia como abuso emocional, físico o sexual, violencia doméstica, adicciones, enfermedades mentales no tratadas, pérdidas significativas o migración forzada.

Según el Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses de Colombia “El acto violento se entiende como el abuso de poder que ejerce un individuo sobre otro que es percibido como vulnerable. La mayor parte de las víctimas de esta violencia son los/las menores de edad, la población adolescente, las mujeres, personas con capacidad reducida y la población adulta mayor.” (p. 201)

En la revista narrativa jurídica del 2017 en su artículo de instigación “LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR EN COLOMBIA, LEYES DE PROTECCIÓN, RUTA DE ATENCIÓN Y MOTIVACIONES DE ABANDONO DEL PROCESO JUDICIAL”, escrito por Martha Cecilia Abella, Maria del Pilar Ahumada, Myriam Oviedo, y Katherin Torres, lo que citan a Heisi. 1994 otra forma de entender la violencia intrafamiliar es:

El término violencia familiar alude a todas las formas de abuso que tienen lugar en las relaciones entre los miembros de una familia. Para definir una situación de violencia familiar, la relación de abuso debe ser permanente, periódica o cíclica. Se excluyen las situaciones de maltrato aisladas que constituyen la excepción y no la regla dentro de las relaciones familiares (Heisi, 1994).

Se puede decir que, en una gran sección del código penal en Colomba, se habla mayormente de la violencia en general en contra de la mujer, y muy pocas relacionadas con el resto del núcleo familia, acabe aclarar que existen leyes que condenan las formas de maltrato hacia estas personas que conforman este núcleo como

Artículo 229. Violencia intrafamiliar. *El que maltrate física o psicológicamente a cualquier miembro de su núcleo familiar incurrirá, siempre que la conducta no constituya delito sancionado con pena mayor, en prisión de cuatro (4) a ocho (8) años.*

La pena se aumentará de la mitad a las tres cuartas partes cuando la conducta recaiga sobre un menor, adolescente, una mujer, una persona mayor de sesenta (60) años, o que se encuentre en situación de discapacidad o disminución física, sensorial y psicológica o quien se encuentre en estado de indefensión o en cualquier condición de inferioridad.

5 Diseño metodológico

El diseño metodológico desarrolla un papel fundamental, por lo que es un componente vital para el trabajo de campo ya que en este paso del proceso se definirán herramientas de uso para la recolección de datos para la investigación. Considerando la metodología y la incidencia en los estudiantes de trabajo social y psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios – Regional Bello, se propone como uno de los resultados de este ejercicio investigativo diseñar una estrategia de investigación que ayude a minimizar el impacto de dicha problemática en el desarrollo integral de la persona.

Como estudiante de trabajo social se quiere dar a conocer la importancia del trabajador social y su rol en acompañar el desarrollo armónico de las redes de apoyo de las personas para su bienestar, así que es pertinente diseñar e implementar estrategias que estimulen y motiven a los adolescentes a hacer planes que propicien su crecimiento y saneamiento

Además, es pertinente reflexionar sobre el rol del trabajador social en un equipo interdisciplinar en una discusión de índole trauma generacional que mayoritariamente se ha discutido a través de disciplinas como la psicología y, sin tener en cuenta que el trabajador social brinda desde la academia algunos factores protectores, que son esenciales para solucionar o tratar

de remediar dicho problema; no de los aportes se podría traducir en cómo son los impactos socioculturales y emocionales que tiene la familia y en el desarrollo social del sujeto.

5.1 Paradigma

Las heridas generacionales abordadas como problemática desde trabajo social, puede identificarse desde el paradigma sociocrítico o crítico, el cual tiene su base en la teoría crítica del conocimiento, el cual, propone la reflexión y la emancipación social como una forma de responder a temáticas como las hegemonías y formas de dominio, haciendo así, consciencia de la necesidad de la justicia social y alcance del bien común. (Miranda Beltrán y Ortiz Bernal, 2020).

Este paradigma se centra en analizar y comprender las estructuras de poder mediante desigualdades sociales y procesos de dominación que subyacen en las heridas generacionales, y en cómo afecta tanto a individuos como familias y comunidades. Además, busca explicar fenómenos sociales, así como la acción transformadora en la búsqueda de justicia social, promoviendo la participación activa de las personas afectadas.

Al adoptar este enfoque no solo se centra en las causas y consecuencias, sino que también en los mecanismos de poder y políticas sociales que influyen en su proceso de sanación, esto implica que haya un enfoque más participativo, interdisciplinario y ético, considerando las experiencias y vivencias de la población delimitada.

5.2. Enfoque de la investigación

Se usarán métodos cualitativos exploratorios para analizar narrativas familiares, como la técnica de historia de vida, entrevistas individuales y un grupo focal para recoger datos para aportar a la teoría de heridas generacionales y con trabajadores sociales, para centrarse en estrategias de intervención efectivas y en la importancia de la sensibilidad cultural y contextual.

Se estudiarán grupos pequeños de un sector específico, en los cuales sea posible la observación por parte del investigador que los estudia. La investigación cualitativa se utiliza para entender cómo las personas experimentan el mundo. La investigación cualitativa es aquella donde se estudia la calidad de las actividades, relaciones, asuntos, medios, materiales o instrumentos en una determinada situación o problema. La misma procura por lograr una descripción holística, esto es, que intenta analizar exhaustivamente, con sumo detalle, un asunto o actividad en particular, esto según el artículo de la facultad de trabajo social de la UPB (universidad pontificia bolivariana) “LA INVESTIGACION CUALITATIVA” escrito por Dr. Lamberto Vera Vélez, UIPR, Ponce, P.R. Considerando lo anterior, esta investigación no se sustenta en lo cuantificable, por lo contrario, valora el actuar del sujeto, en su entorno, el rol de investigador le corresponde al trabajador social con grupos específicos como la familia.

5.3 Tipo de investigación

Para la investigación se utilizará un diseño descriptivo, buscando describir una situación y un evento, cómo es y cómo se manifiesta el fenómeno de heridas generacionales en las familias monoparentales en la población de los estudiantes de trabajo social y psicología del municipio de Bello en la Corporación Universitaria Minuto de Dios, buscando especificar las propiedades importantes de las personas y la comunidad de estudio.

Los estudios descriptivos permiten medir de forma independiente los conceptos o variables referidos, trabaja sobre realidades buscando presentar una interpretación correcta de la realidad investigada, puede incluir estudios como: líneas de tiempo, encuestas, casos exploratorios, causales, de desarrollo, predictivos, de conjunto, de correlación. Según Iño Daza (2018) citando a Ander-Egg (1993) “la investigación es un proceso sistemático a través del cual se trata de alcanzar,

por medio de información y datos, la respuesta a una pregunta, la solución a un problema; o al entendimiento de un fenómeno” (p. 94).

5.4 Universo de la población y muestra poblacional

El contexto en el cual será realizado es en el municipio de Bello, Antioquia, Colombia. La población serán estudiantes de trabajo social y psicología que estudian en la Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede bello seccional Antioquia-Chocó, jornada mañana presencial.

Doce estudiantes elegidos al azar, y por iniciativa propia fueron entrevistadas. Divididos entre estudiantes de trabajado social (5) y estudiantes de psicología (7) y además se realiza un grupo focal en el semillero de subjetividad infancia y adolescencia con 14 personas (psicólogos en formación).

5.5 Diseño de técnicas de recolección de datos

En este documento de investigación social, se recogerán los datos de información por medio de dos instrumentos que entre sí se entrelazan para el análisis de los resultados siendo estos la entrevista mixta o semiestructurada y grupo focal. Según Díaz Bravo et. al. (2013):

La entrevista es muy ventajosa principalmente en los estudios descriptivos y en las fases de exploración, y para diseñar instrumentos de recolección de datos (la entrevista en la investigación cualitativa, independientemente del modelo usado, se caracteriza por los siguientes elementos: tiene como propósito obtener información sobre un tema determinado; se busca que la información recabada sea lo más precisa posible; se pretende conseguir los significados que los informantes atribuyen a los temas; el entrevistador debe mantener una actitud activa durante el desarrollo de la entrevista. Con frecuencia la entrevista se

complementa con otras técnicas de acuerdo con la naturaleza específica de la investigación.

(p. 163)

Existen tres diferentes tipos de entrevistas, está la entrevista estructurada o enfocada, entrevista no estructurada y la semi estructurada. Esta última es la que se utilizara en esta investigación ya que es una técnica que tiene una mayor flexibilidad que las estructuradas, por tanto, tiene un potencial de adaptación que es pertinente para aclarar términos, ambigüedades o reducir algún tipo de formalismo.

De forma complementaria, el grupo focal:

El grupo focal es un proceso dinámico en el que los participantes intercambian ideas, de forma que sus opiniones pueden ser confirmadas o contestadas por otros participantes. Durante la discusión, se percibe una negociación en torno a cuestiones construidas colectivamente. Sin embargo, cabe resaltar que la técnica del grupo focal no busca consensos, de modo que los participantes pueden mantener las opiniones iniciales, cambiarlas, o adoptar nuevas ideas a partir de las reflexiones instituidas en el grupo. (Silveira Donaduzzi et. al., 2015, párr. 1)

Por lo que el grupo focal en esta investigación pretende no solo dar información, sino que además permite llegar a un consenso sobre las heridas generacionales.

6. Discusión

6.1. Categorías de la sistematización de resultados - Entrevistas

6.1.1. Causas y orígenes

Muchas de las respuestas se enfocan en la familia, ya que según el contexto de la investigación este es un factor determinante para que las heridas generacionales tengan cabida y se desarrollen, por ejemplo, en una de las respuestas la persona comenta que sus heridas le fueron transmitidas a través del relato y/o vivencias de cómo ocurrió la muerte de familiares hombres, que fueron desplazados por la violencia.

Otras respuestas comentan que también desde comportamientos negativos aprendidos, y de heridas causadas por familiares cercanos. basado en lo anterior, las causas y orígenes de las heridas generacionales incluyen eventos y políticas históricas y sistemáticas de opresión, violencia y marginación, como el genocidio y la discriminación. Estos eventos han causado no solo un trauma personal, sino que además colectivo y han sido transmitidos de generación en generación.

6.1.2. Manifestaciones y efectos

Una gran mayoría abarca problemas con adicciones, y abuso de sustancias psicoactivas, inestabilidad emocional, depresión, ansiedad, dependencia emocional, algunos tienen aspectos positivos como puede ser la conexión con su credo. Las manifestaciones y efectos de las heridas generacionales incluyen una amplia gama de problemas de salud mental, sociales, culturales, físicos y espirituales. Estos efectos pueden ser devastadores y afectar a individuos, familias y comunidades enteras.

6.1.3. Estrategias de sanación y resiliencia

La mayor parte de las respuestas fueron ir a terapia, otras más fueron reuniones grupales, libros enfocarse en hobbits, contar con una línea de apoyo emocional, desahogarse, no guardarse

nada para sí mismo, además aprender de los errores propios y ajenos, para no volver a repetirlos y evitar esas cadenas de dolor, entre otras por lo que las estrategias de sanación y resiliencia para las heridas generacionales incluyen enfoques colectivos y culturales, como la conexión con la identidad y la narración de historias. La comunidad y el apoyo social son fundamentales para el proceso de sanación. La educación y la conciencia sobre la historia y el trauma también son esenciales para prevenir futuras heridas.

6.1.4. *Prevención y mitigación*

Está ligada a la anterior, ya que al prevenir estas heridas es posible desde la resiliencia y los aprendizajes que generaron estas heridas, La prevención y mitigación de las heridas generacionales requiere un enfoque integral que incluya educación, apoyo, políticas de reparación, fomento de la resiliencia y promoción de la inclusión. Es fundamental abordar las causas estructurales y proporcionar recursos y apoyo a las comunidades afectadas.

6.2. Análisis entrevistas

En las entrevistas y el grupo focal los participantes en el desarrollo de estos espacios presentaron las causas y consecuencias de lo que sería para ellos las heridas generacionales, ya que la mayoría proviene del tipo de crianza, tradicional de Colombia, también de las guerras internas del país, aunque solo se tuvo un ejemplo de este no significa que sea el único, a que al menos el 40% de la población estudiantil participante viene de desplazamientos forzados, además en las serie de preguntas se pidió que nos dieran una estrategia de sanación por ende el siguiente cuadro relaciona las respuestas con las causas, las consecuencias, los consejos de sanación y algunas observaciones que se encuentran frente a las posibles consecuencias según sus respuestas

Las personas que participaron estas entrevistas fueron estudiantes de trabajo social y psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, seccional Antioquia-Chocó, sede bello jornada

mañana, en las que algunas de estas entrevistas fueron por medios digitales, en las que se pudo evidenciar su falta de conocimiento frente a este tema, lo que es completamente normal ya que es un término relativamente nuevo, pero se evidenció que es un tema que afecta a la gran mayoría de personas entrevistadas.

Tabla 1. Relación entrevistados y respuestas

Entrevistado	Causas	Consecuencias	Observaciones	Estrategias de sanación
1	Normalizar malos tratos y comportamientos	Una persona poco sentimental, pero fuerte.	No le gusta hablar de sus emociones	Lo principal es la motivación de uno mismo y estar con personas que te hacen sentir bien y en los recursos si te hace bien patinar entonces fomenta en tu rutina.
2	Víctima de violencia intrafamiliar ligada a sus antepasados	Afectada de autoestima, capacidad para resolver conflictos.	No todas las heridas vienen de su propio núcleo también se puede traer de otras familias.	Apoyos psicosociales, terapias, integraciones culturales, programas educativos, ejercicios.
3	No tiene	No tiene	Existen personas que no pasan por estas heridas	Apoyo psicólogo y de las personas más cercanas
4	Padre alcohólico y familia disfuncional	Es alcohólico no tiene relaciones estables	No solo se transmiten heridas también malos hábitos	Las terapias son importantes y el apoyo de los familiares
5	Desplazamiento forzado	Adoptar roles que no le corresponden	Las heridas no son únicamente familiares, sino que también comunitarias	Lo principal es el apoyo psicológico pues iniciar terapias individual o grupal y también creo que pueden funcionar los grupos de apoyo o pues de un grupo de baile o un grupo de música un grupo de lectura no sé cómo encontrar conexión con otras personas que ayuden a distraer

6	Abandono	Dificultad para poder confiar en las relaciones sentimental y emocionales	Las formas de crianza también causan heridas	Libros de autoayuda, psicólogo y sobre todo ser consciente que hay unas heridas que sanar
7	Madre narcisista	Dificultad para tener relaciones sanas con personas, cree que le quieren sacar provecho y que debe hacer todo lo que me piden para sentirme valorado	Heridas narcisistas confirma un poco la teoría	Los grupos de apoyo, o grupos deportivos, creo que el hecho de que las personas interactúen y procesan sus emociones ayuda a sanar las heridas.
8	Ambiente de abuso y sumisión constante,	Le fue difícil crecer como un ser social y generar relaciones interpersonales.	Como se ha descrito en el texto es una herida generacional relacionado con la crianza	Aceptar y reconocer - perdonar y perdonarse - entender y ponerse en los zapatos de quien te generó el daño - ir a terapia - Tomar decisiones difíciles -cambiar la historia
9	Conflictos familiares, del desconocimiento de cómo tratar al otro, de la falta de amor	Dependencia emocional	Rompió sus cadenas gracias a su creencia	Dios como primero, pues hay heridas internas y espirituales que se deben de sanar, así mismo en la búsqueda de un buen profesional.
10	Un patrón generacional que era la depresión y en algunos casos el suicidio	Negativo.	Rompió sus cadenas gracias a su creencia y ayuda profesional	Primeramente la ayuda de Dios, luego el acompañamiento familiar/amistad e ir trabajando en la identidad y en los propósitos que sé tiene en la vida.
11	La enfermedad, la herida de fracaso, el alcoholismo de parte de algunos tíos o primos, el machismo, etc.	Inconscientemente repitiendo patrones y fallando en otros	Repite patrones que puede generar heridas en sus relaciones	Terapias, constelaciones, cursos, lecturas
12	Conflictos familiares	Desequilibrios emocionales, depresión	Herida relacionada con la familia	El diálogo, entender los diferentes puntos de vista

Fuente: Elaboración propia

6.3. Temas clave suscitados en el grupo focal

Se destacó un factor común repetitivo negativo en la familia y, también, los siguientes ítems:

- Las heridas generacionales se definen como patrones repetitivos en la familia que afectan a la comunidad.
- Los participantes identifican la figura materna, la familia y los cuidadores como orígenes de las heridas generacionales.
- La transmisión de las heridas generacionales se produce a través de enseñanzas y patrones heredados.
- La sanación o superación de las heridas generacionales requiere terapia, toma de conciencia y libre albedrío.

La cultura y la comunidad juegan un papel significativo en las heridas generacionales.

7. Conclusiones

¿Cómo las pautas de crianza y factores socioculturales generan heridas generacionales en las relaciones del subsistema parental familiar en los estudiantes de trabajo social y psicología de la corporación universitaria Minuto de Dios sede bello seccional Antioquia- Chocó jornada mañana?

Gracias a las entrevistas y el grupo focal que se realizó durante este proceso investigativo, se puede dar respuesta a esta pregunta, aunque no se tuvo una muestra significativa para dar certeza de lo siguiente, se puede decir que muchas personas en su edad adulta se alisan o prefirieren estar solos, son personas poco sociables, con pensamientos negativos o intrusivos, algunas aún no son conscientes de estas heridas y hasta pueden ser consideradas persona para seguir con el patrón repetitivo.

Pero gracias a su entendimiento y la importancia de la salud mental, muchas pudieron sanar sus heridas generacionales por diferentes métodos ya sean, por su grupo de amigos, terapias y/o credo religioso, lo que hace esta investigación es beneficiosa para el trabajo social ya que abre un mundo de posibilidades de trabajar con grupos vulnerados física y emocionalmente no normativos, puede decirse que son grupos que pueden ayudarse a sanar mutuamente, desde el conocimiento de las heridas generacionales, ya que el saber que es este nuevo concepto genera bases para una red de apoyo de tipo secundario, lo que promueve nuevas formas de sanación integral no solo como individuo sino como grupo y familia. los objetivos, tanto el general como los específicos se lograron cumplir a cabalidad en este ejercicio de investigación, culminando el ejercicio académico de esta forma:

Objetivo general

Identificar las causas y los efectos en la edad adulta de las heridas generacionales impuestas durante las pautas de crianza y las relaciones del subsistema parental y nuclear de un grupo de estudiantes de trabajo social y psicología de la corporación universitaria Minuto de Dios sede bello seccional Antioquia choco jornada mañana. Complementando la tabla del primer anexo se puede concluir que:

- Las heridas generacionales son un tema complejo y multifacético que requiere un enfoque integral y además se definen como patrones repetitivos en la familia que afectan a la comunidad.
- La educación y conciencia son fundamentales para prevenir futuras heridas y promover la sanación.
- La conexión con la cultura y la identidad es crucial para la sanación colectiva.
- La prevención y mitigación requieren un enfoque colaborativo y multifacético.
- Los participantes identifican la figura materna, la familia y los cuidadores como orígenes de las heridas generacionales.
- La transmisión de las heridas generacionales se produce a través de enseñanzas y patrones heredados.
- La sanación o superación de las heridas generacionales requiere terapia, toma de conciencia y libre albedrío.
- La cultura y la comunidad juegan un papel significativo en las heridas generacionales.

Objetivos específicos

- Reconocer el impacto que generan las heridas generacionales de un grupo de doce estudiantes de trabajo social y psicología de la corporación universitaria Minuto de Dios sede bello seccional Antioquia choco jornada mañana

desde el trabajo social se puede reconocer el impacto de las heridas generacionales en la vida adulta de las personas. A continuación, se presentan algunos indicadores y estrategias para hacerlo, estos indicadores fueron posibles gracias a las entrevista y grupo focal, ya que se puede inferir que las personas que hicieron parte de este ejercicio investigativo tienen algunas similitudes como:

1. Patrones de comportamiento negativos (adicciones, violencia)
2. Problemas de salud mental (depresión, ansiedad)
3. Dificultades en relaciones interpersonales
4. Baja autoestima y confianza
5. Sentimientos de culpa, vergüenza o ira
6. Dinámicas disfuncionales en la familia
7. Conflictos intergeneracionales.

Gracias a la información que nos brinda la academia, desde trabajo social podemos utilizar algunas técnicas que nos ayudara a facilitar la identificación del problema tales como: Entrevistas en profundidad, Observación participativa, Análisis de historias de vida que se puede hacer por medio a la historia de vida, genograma entre otros, Evaluación de redes de apoyo, Análisis de datos estadísticos, Consultas interdisciplinarias, con estas herramientas para el diagnostico podemos realizar una intervención, en este caso la que el profesional consideré necesaria.

En este ejercicio se planteo una red de apoyo de tipo secundaria que se abordara mas adelante en este mismo texto.es importante aclarar que cada persona y situación es única, y es importante adaptar las intervenciones según las necesidades específicas de cada caso.

- Plantear la construcción de una red de apoyo de tipo secundario para los estudiantes que presenten heridas generacionales a partir de herramientas que brinda la academia

para este objetico se planteó una red de apoyo de tipo secundaria, con las siguientes características:

Propuesta: sanando juntos, juntos podemos.

Esta propuesta, parten de las entrevistas y grupo focal que se realizó a estudiantes de trabajo social y psicología de la universidad minuto de dios, sede bella regional Antioquia choco, jornada mañana, partiendo de la base del objetivo dos, que es “Plantear la construcción de una red de apoyo de tipo secundario para los estudiantes que presenten heridas generacionales, a partir de herramientas que brinda la academia”, por eso se plantea la siguiente actividad.

Para la aplicación de la estrategia, es necesario seleccionar facilitador: que tenga capacidad de contención de emociones y primeros auxilios psicológicos y capacidad de abordar proyectos de carácter emocional, que sepa manejar grupos de mínimo 12 personas. Solicitar un salón para estos encuentros, crear normas claras, hacer un acuerdo de confidencialidad, no fomentar juicios o críticas, promover la empatía y establecer límites saludables para evitar sobreexposición emocional.

Esta propuesta de red de apoyo, parte de una serie de actividades de 10 encuentros, siendo uno por semana, dividido en tres módulos, cada módulo consta de tres a cuatro encuentros en los que cada uno toca un tema diferente con ayuda de material de juegos, actividades y aprendizajes, estas son técnicas que brinda la academia para llegar a lograr los objetivos, propuestos para esta red de tipo secundario para los estudiantes, que en este caso puede ser de toda UNIMINUTO, pues aunque la investigación se basó en la participación de trabajadores sociales y psicólogos en formación, estas actividades están formuladas para personas que busquen ayuda y una red de apoyo enfocado a sus heridas generacionales, ya que además se explica en uno de los encuentros que es esto y como puede ayudar esta red en la autosanación, siendo este similar a un grupo de apoyo, es por eso que se llama sanando juntos, juntos podemos.

Se plantea como un ejercicio para la corporación universitaria en general, ya que para la permanencia en el tiempo de esa red de apoyo estudiantil se propone como un ejercicio de responsabilidad social o practicas académicas de trabajo social, ya que no solo se debe implementar esta red, sino que además debe ser fortalecida y evaluada durante esta actividad académica.

8.1. Objetivos

- Proporcionar un espacio seguro para los estudiantes para que puedan compartir experiencias emocionales
- Fomentar conciencia de comprensión sobre las heridas generacionales y su impacto en la salud mental y bienestar
- fortalecer la conexión y apoyo entre los estudiantes
- Desarrollar estrategias de afrontamiento y resiliencia para manejar las heridas generacionales

La estructura de este ejercicio, se basa en tres módulos, donde en el primero se busca la conexión, es decir que los estudiantes se sientan cómodos y acompañados durante el proceso de sanación esto durante cuatro reuniones donde se plantea una serie de actividades para que esto se pueda cumplir, el modulo dos se basa en estrategias de cómo afrontar estas heridas y como sanarlas con ayuda de técnicas que brinda la academia, y los compañeros asistentes, y por ultimo el modulo tres se basa en como seguir adelante, como ayuda de metas y objetivos para una vida sin resentimientos, ni fatigas emocionales, estos módulos esta distribuidos de la siguiente forma:

8.2. Estructura

Tabla 2. Estructura de la propuesta: sanando juntos, juntos podemos

Módulo 1: conexión y comprensión	Módulo 2: afrontamiento y resiliencia	Módulo 3: integración y crecimiento
Introducción y establecimiento de confianza	Técnicas de relajación y manejo del estrés	Integración de aprendizajes y experiencias
Compartir experiencias y emociones	Desarrollo de habilidades de comunicación efectiva	Establecimiento de metas objetivos personales
Educación sobre heridas generacionales y su impacto	Estrategias de afrontamiento y resiliencia	Desarrollo y expresión artística
Actividades lúdico-pedagógicas evaluación del programa	Actividad física evaluación del programa.	Cierra evaluación del programa

8.3. Fases en cada encuentro

- Saludo / actividad rompe hielo
- Contenido a desarrollar
- Cierre del encuentro/ listado de asistencia o evidencia fotográfica con su debido documento de consentimiento informado.

8.4. Herramientas y técnicas

- Mediación: técnicas de mediación para resolver conflictos y mejorar la comunicación
- Actuales de sanación: usar rituales y ceremonias para marcar el proceso de sanación.
- Meditación y mindfulness: práctica para cultivar la presencia y la calma.

8.5. Beneficios

- Sanación emocional
- Conexión y apoyo
- Crecimiento personal

- Romper patrones

8.6. Recursos

- Hojas de papel por resma
- Bolígrafos (Mínimo 15 unidades)
- Papel periódico (15 pliegos)
- Pinturas
- Pinceles (15 unidades)
- 1 Lana
- Tijeras (7 unidades)
- Lápices 15
- Marcadores (24 unidades)
- Pago facilitador por sesión o estudiante de trabajo social que pueda usar esta estrategia de apoyo como prácticas de responsabilidad social.

9. Referencias bibliográficas

- Braier, E. (2001). Las heridas narcisistas en el trauma psíquico temprano. Teoría y clínica. *Intercambios, papeles de psicoanálisis*. 6, 21-24. Obtenido de <https://raco.cat/index.php/Intercanvis/article/view/355158/447142>
- Centro de Psicología de Madrid. (s.f.). *Heridas de la infancia*. Obtenido de <https://centrodepsicologiademadrid.es/heridas-de-la-infancia/>
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos México. (s.f.). Familias. Obtenido de https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/doc/Programas/Ninez_familia/Material/trip-familias-juridicas.pdf
- Concepto. (s.f.). *Grupo etario*. Obtenido de <https://concepto.de/grupo-etario/#:~:text=Un%20grupo%20etario%2C%20rango%20etario,conjuntos%20determinados%20por%20la%20edad.>
- De la Calle Maldonado, C. y Castañera Ribé, C. (2018). *Una propuesta de acompañamiento cordial desde la vulnerabilidad*. En Universidad Francisco de Vitoria. (2019). *Mayo del 68. Una época de cambios, un cambio en la época*. Editorial UFV. Madrid. Obtenido de https://www.ufv.es/wp-content/uploads/2018/01/Mayo_68_Vol-II_compressed_compressed.pdf
- Díaz-Bravo, L.; Torruco-García, U.; Martínez-Hernández, M. y Varela-Ruíz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica*, 2(7). Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf>

- Esbec, E. y Echeburúa, E. (2011). La reformulación de los trastornos de la personalidad en el DSM-V. *Actas Especiales de Psiquiatría*, 39(1), 1-11. Obtenido de <https://actaspsiquiatria.es/index.php/actas/article/view/627/960>
- Escartín Caparros, M. J. (s.f.). *El sistema familiar y el trabajo social*. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/16359465.pdf>
- Escuela de Postgrado de Psicología y Psiquiatría. (2021, 11 de mayo). *7 heridas de la infancia que marcan la etapa adulta*. Obtenido de <https://eepsicologia.lat/heridas-infancia-clasificacion/>
- Escrivá, A. (2017). Heridas narcisistas en la infancia. *Revista de Psicoanálisis*, 81, 75-95. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6242573>
- Espacio Vida. Psicología y Psicoterapia. (s.f.). *Heridas emocionales: la herencia del trauma*. Obtenido de <https://espaciovida.pe/heridas-emocionales-la-herencia-del-trauma/#:~:text=El%20legado%20del%20trauma,-En%20una%20vida&text=Las%20consecuencia%20son%20heridas%20emocionales,el%20AHORA%20ya%20no%20existe.>
- Guerrini, M.G. (2009). La intervención con familias desde el Trabajo Social. *Margen: revista de trabajo y ciencias sociales*, 56, 1-11. Obtenido de <https://www.margen.org/suscri/margen56/guerrini.pdf>
- Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses de Colombia. (2015). Comportamiento de la Violencia Intrafamiliar. Obtenido de <https://www.medicinalegal.gov.co/documents/20143/49523/Violencia+intrafamiliar+primera+parte.pdf>

Iño Daza, W.G. (2018). Investigación educativa desde un enfoque cualitativo: la historia oral como método. *Voces De La Educación*, 3(6), 93-110. Obtenido de <https://www.revista.vocesdelaeducacion.com.mx/index.php/voces/article/view/123/110>

Larrea Velasco, N. (2021). *Transmisión intergeneracional del trauma psicológico: una revisión sistemática*. Obtenido de https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/59863/TFM_NereaLarreaVelasco.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Martín García, A.V. (1995). Fundamentación teórica y uso de las historias y relatos de vida como técnicas de investigación en pedagogía social. *Ediciones Universidad de Salamanca*. 41-60. Obtenido de https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/69201/Fundamentacion_teorica_y_uso_de_las_hist.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=La%20historia%20de%20vida%20es,destacados%20de%20su%20propia%20vida

Miranda Beltrán, S. y Ortiz Bernal, J.A. (2020). Los paradigmas de la investigación: un acercamiento teórico para reflexionar desde el campo de la investigación educativa. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*. 11(21). Obtenido de <https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/717/2573>

Montagud Rubio, N. (2020). *Las 10 consecuencias del abandono paterno*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/desarrollo/consecuencias-abandono-paterno>

Moreno Muñoz, M. (1995). La determinación genética del comportamiento humano. Una revisión crítica desde la filosofía y la genética de la conducta. *Gazeta de Antropología*. Obtenido de <http://www.gazeta-antropologia.es/?p=3590>

- National Human Genome Research Institute. (2024, 7 de octubre). *Epigenética*. Obtenido de <https://www.genome.gov/es/genetics-glossary/Epigenetica>
- Noticias Caracol. (2020, 26 de mayo). Etnia wayúu explica qué es la dote en su cultura. Obtenido de <https://www.noticiascaracol.com/caribe/etnia-wayu-explica-que-es-la-dote-en-su-cultura>
- Oliva, A.; Parra, A. y Arranz, E. (2008). Estilos relacionales parentales y ajuste adolescente. *Infancia y aprendizaje*, 31(1), 93-106. Obtenido de <https://personal.us.es/oliva/estilos%20parentales%20tipologico.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud. (2003). *La familia y la salud*. Obtenido de <https://www3.paho.org/spanish/GOV/CD/cd44-10-s.pdf>
- Palomar Villena, M. y Suárez Soto, E. (1993). El modelo sistémico en el trabajo social familiar: consideraciones teóricas y orientaciones prácticas. *Alternativas: Cuadernos de Trabajo Social*, 169-184. Obtenido de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/5868/1/ALT_02_10.pdf
- Pontificia Universidad Javeriana de Cali. (s.f.). *La familia como sistema*. Obtenido de https://proyectos.javerianacali.edu.co/cursos_virtuales/posgrado/maestria_asesoria_familiar/introduccion_encuentro_familias/contenido_tematico/unidad2/Contenido_Unidad2.pdf
- Posada-Díaz, A.; Gómez-Ramírez, J. F. y Ramírez-Gómez, H. (2008). Crianza humanizada: una estrategia para prevenir el maltrato infantil. *Acta Pediátrica de México*. 29(5), 294-304. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4236/423640313010.pdf>
- QuestionPro. (s.f.). *¿Qué es la investigación cualitativa?* Obtenido de <https://www.questionpro.com/es/investigacion-cualitativa.html>

- Recio Reguera, A. (2023). *Patrones familiares: su impacto en las relaciones familiares actuales y el papel de la terapia psicológica*. Top Doctors España. Obtenido de <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/patrones-familiares-su-impacto-en-las-relaciones-familiares-actuales-y-el-papel-de-la-terapia-psicologica>
- Sandia, I. y Baptista, T. (2020). Egodistónico: Una revisión en Busca de Definiciones. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 51(3), 240-244. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v51n3/0034-7450-rcp-51-03-240.pdf>
- Silveira Donaduzzi, D. S.; Colomé Beck, C.L.; Heck Weiller, T.; Silva Fernandes, M.N. y Viero, V. (2015). Grupo focal y análisis de contenido en investigación cualitativa. *Index Enferm.* 24(1-2). Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962015000100016
- Suárez Cuba, M.A. (2010). El genograma: Herramienta para el estudio y abordaje de la familia. *Revista Médica La Paz*. 16(1). Obtenido de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-89582010000100010&lng=es&tlng=es
- Torrico Linares, E., Santín Vilariño, C., Villas, M.A., Menéndez Álvarez-Dardet, S. y López López, M.J. (2002). El modelo ecológico de Bronfrenbrenner como marco teórico de la Psicooncología. *Anales de Psicología*, 18(1), 45-59. Obtenido de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/28601/27681>
- Real Academia Española. (s.f.). *Definición intergeneracional*. Obtenido de <https://dle.rae.es/intergeneracional>

UNICEF. (s.f.). Día Mundial de la Justicia Social. Obtenido de <https://www.unicef.es/educa/dias-mundiales/dia-mundial-de-la-justicia-social>

Universidad Nacional de Loja. (s.f.). *Estilos de crianza y el comportamiento prosocial en los hijos*. Obtenido de <https://www.unl.edu.ec/noticia/estilos-de-crianza-y-el-comportamiento-prosocial-en-los-hijos>

La investigación cualitativa Dr. Lamberto Vera Vélez, UIPR, Ponce, P.R. obtenido de https://www.trabajosocial.unlp.edu.ar/uploads/docs/velez_vera__investigacion_cualitativa_pdf.pdf

10. Anexos

Anexo 1. Preguntas entrevistas

1. ¿Cuál es tu experiencia personal con las heridas generacionales en tu familia o comunidad?
2. ¿Cómo crees que las heridas generacionales han impactado en tu vida y relaciones?
3. ¿De dónde crees que provienen estas heridas (traumas históricos, conflictos familiares, etc.)?
4. ¿Cómo han sido transmitidas estas heridas a través de las generaciones (patrones de comportamiento, historias familiares, etc.)?
5. ¿Qué estrategias has utilizado para sanar o superar estas heridas?
6. ¿Cómo crees que la sanación de las heridas generacionales puede beneficiar a las futuras generaciones?
7. ¿Qué papel juegan la cultura, la identidad y la comunidad en el proceso de sanación?
8. ¿Cómo puedes describir el impacto de las heridas generacionales en la salud mental y física?
9. ¿Qué recursos o apoyos consideras necesarios para abordar y sanar las heridas generacionales?
10. ¿Qué mensaje o consejo le darías a alguien que está luchando con heridas generacionales?

Anexo 2. Preguntas para grupo focal

1. ¿Qué significa "heridas generacionales" para ti?
2. ¿Cómo crees que las heridas generacionales han afectado a tu familia o comunidad?
3. ¿De dónde crees que provienen estas heridas?
4. ¿Cómo se han transmitido estas heridas a través de las generaciones?
5. ¿Qué impacto han tenido estas heridas en tu vida y relaciones?
6. ¿Cómo crees que podemos sanar o superar estas heridas?
7. ¿Qué papel juegan la cultura, la identidad y la comunidad en el proceso de sanación?

Anexo 3. Sistematización entrevistas

Pregunta 1: ¿Cuál es tu experiencia personal con las heridas generacionales en tu familia o comunidad?

Participante 1: Yo diría que la herida generacional que ah acompañado como a mi familia es en cuestión a la a la muerte pues como afrontarla la pérdida en específico de los hombres porque la mayoría de hombres de mi familia han sido asesinados en el marco pues como del conflicto que ha atravesado el país en diferentes épocas empezó con la muerte de mi abuelo luego de un tío luego mi papá y hace poco la de mi primo entonces siento que por muchas generaciones se ha cargado como ese dolor y se sigue transmitiendo incluso como a los más pequeños.

Participante 2: Mi experiencia frente a las heridas generacionales en mi familia han sido un poco complejas de tratar, ya que son patrones o cadenas que vienen de mucho tiempo atrás, y como persona uno las empieza a normalizar, en lo personal no han sido fáciles de tratar de llevar una vida normal donde se presentan día a día abuso físico de parte de las personas muy allegadas.

Participante 3: En mi familia no hemos evidenciado algún tipo de herida con mis antepasados, sin embargo, yo fui víctima de violencia intrafamiliar lo que me ha dificultado manejar mis propias relaciones sentimentales seguidas a este suceso. También he tenido dificultades para establecer límites saludables.

Participante 4: Las heridas de mi familia me generaron muchas inseguridades y miedos a la hora de socializar, al vivir en un ambiente de abuso y sumisión constante, fue difícil crecer como un ser social y generar relaciones interpersonales.

Participante 5: Una experiencia difícil, y más aún cuando mi conciencia entra en razón de ellas, justo en ese momento que el Espíritu Santo me da esa lucidez, decido soltar y sanar estas heridas, así mismo no impartirlas a mis hijas.

Participante 6: La enfermedad, la herida de fracaso, el alcoholismo de parte de algunos tíos o primos, el machismo, etc.

Participante 7: En mi familia había un patrón generacional que era la depresión y en algunos casos el suicidio.

Participante 8: Son experiencias que me han dejado enseñanzas ya que en cada dificultad aprendo de ellas.

Participante 9: La drogadicción y el alcohol por parte de padres y tíos por la definición que me dio la entrevistadora, creo que mi herida y patrón generacional es la adicción a las bebidas alcohólicas ya que en mi familia está muy presente este tipo de comportamientos de abuso del alcohol por lo que he pasado.

Participante 10: Crecí con una madre narcisista, y una abuela afectiva y físicamente ausente por lo que creo que mi mamá se comporta de esa forma.

Participante 11: En mi familia el abandono, porque siempre tuve que salir a delante sola, al igual que mi madre, pero espero dejar esta cadena y estar presente para mi hija.

Participante 12: Un padre alcohólico.

Pregunta 2: ¿Cómo crees que las heridas generacionales han impactado en tu vida y relaciones?

Participante 1: Conflictiva en el sentido de que yo vengo de una familia que tiene costumbres y prácticas muy arraigadas al machismo porque mi familia viene del campo entonces había una creencia muy marcada con que los hombres son quienes solventan y cuidan el hogar y entonces pues en la medida que crecimos era como que no estaba esa figura paterna y frente a esa pues como a esa relación la crianza fue como a tener miedo de alguna manera específicamente en la medida que yo crecí empecé a adoptar una posición más feminista entonces yo empiezo a tener

conflicto frente a eso por lo que yo obviamente me duele la muerte de esos familiares específicamente pues más la de mi papá que es con quien compartir la mayor parte de mi niñez pero siento como que esas pérdidas a la vez nos ha hecho como mujeres ocupar otro lugar y unirnos más como familia entonces ha sido algo conflictivo porque pues aunque hay aspectos y no sea procesado esos pues esas pérdidas no tan positivos que siguen marcados y no sea procesado esos pues esas pérdidas El duelo siento que nunca se ha hecho porque todavía se guarda mucho dolor frente a lo que pasó pero a pesar de eso siento eso que que como mujeres nos ha hecho ocupar otro lugar

Participante 2: En lo personal estas heridas en mi vida no me han afectado de forma negativa, ha sido todo lo contrario ya que esto me ha motivado a ser mejor persona, superarme y a dejar de ser tan sentimental, gracias a estas heridas me he compartido en una persona que poco le importa lo que dirán, y en cuanto a las relaciones no me afectan en nada ya que trato de ser muy neutra en mis cosas.

Participante 3: Totalmente, desde cada relación que tengo en mi vida encuentro obstáculos, no solo a nivel personal, si no a nivel laboral y a veces educativo, es difícil cuando creciste en un ambiente de abuso, donde no existía el término d justicia, o hacer lo correcto, simplemente te callaban porque eres mujer, y no tienes derecho a hablar ni a opinar.

Participante 4: Al crecer con una madre narcisista, se me ha dificultado tener relaciones sanas con las personas, siempre creo que quieren sacar provecho de mi y que tengo que hacer todo lo que me piden para sentirme valorado.

Participante 5: Inicialmente fue muy negativo, sin embargo, fue lo que se convirtió en el motor para trabajar en el rompimiento espiritual de esa depresión a nivel personal y familiar.

Participante 6: Sí, de hechos estas heridas general dependencias emocionales, las cuales estoy feliz de sanarlas y soltarlas.

Participante: Son huecas que quedan en nuestras vidas, pero de igual forma toca sobreponernos y continuar la vida.

Participante 8: Siento que fue afectada mi autoestima, mi capacidad para resolver los conflictos.

Participante 9: Mi padre fue una persona alcohólica por lo que ahora siento que yo también lo soy.

Participante 10: Dificultad para poder confiar en las relaciones sentimentales y emocionales.

Participante 11: Inconscientemente repitiendo patrones y fallando en otros.

Participante 12: Personalmente no me ha impactado en mi vida.

Pregunta 3: ¿De dónde crees que provienen estas heridas (traumas históricos, conflictos familiares, etc.)?

Participante 1: Yo diría que esas heridas provienen pues de un factor externo a la familia que era un contexto histórico violento cierto, pero que se perpetúan por un dolor que no es tramitado sigue retumbando como entre todas porque nunca se habló de eso de cómo nos sentíamos con lo que estaba pasando ni nunca buscamos ayuda por fuera para procesar ese dolor sino que fue una ausencia que cada uno trató de llevar como en la medida de lo posible que pudiera cierto pero que como familia no se tramitó por eso siguen habiendo cosas ahí repitiendo y ya cuidando no sé ese dolor en todas las generaciones que pues a las que ha llegado.

Participante 2: Estas heridas provienen de los antepasados, de conflictos familiares ya que veníamos de una sociedad machista donde el hombre era el que dominaba las situaciones.

Participante 3: Proviene del trato que tuvieron mis abuelos con mi papá, lo que lo lastimaron profundamente.

Participante 4: Conflictos familiares, del desconocimiento de cómo tratar al otro, de la falta de amor.

Participante 5: Yo creo que viene de mi mamá y a su vez de su mamá.

Participante 6: De mis conflictos familiares con mi exesposo.

Participante 7: Desde que mi padre tomaba mucho alcohol.

Participante 8: De la ausencia de Dios en el corazón.

Participante 9: Conflictos familiares.

Participante 10: Todas las anteriores.

Participante 11: Histórico familiar.

Participante 12: No tengo.

Pregunta 4: ¿Cómo han sido transmitidas estas heridas a través de las generaciones (patrones de comportamiento, historias familiares, etc.)?

Participante 1: De generación en generación ya que mi abuela abandonó a mi mamá cuando era pequeña y creo con muchos vacíos que tiene los intenta llenar conmigo, porque siento que en mí busca una especie de protección, cuando a raíz de terapias me he dado cuenta de que no puedo asumir ese rol, además que también me dejó con mis abuelos desde que tengo 11 años y volvió a aparecer cuando tenía 18 aunque no puedo decir que me abandono porque aún seguía enviando dinero para mí crianza.

Participante 2: Esas heridas han sido transmitidas a partir de historias familiares porque todas esas muertes, pero sé que todas dentro de la familia sufrimos por esas ausencias desde lo que nos han contado las otras que era esa persona y cómo se han sentido ellas como por esa pérdida entonces se siguió volviendo como un dolor compartido y que hace que eso se preserve pues como ese sentimiento.

Participante 3: Patrones de ansiedad, conductas evitativas y disfunciones a la hora de relacionarme. Miedos inseguridades, aislamiento, baja autoestima y demás.

Participante 4: En la realidad de este momento de mi vida estas heridas no las imparto, pero en lo común estas son transmitidas por patrones de comportamiento.

Participante 5: Estas serías han sido transmitidas a través de patrones de comportamiento

Participante 6: Comportamientos algo agresivos, siempre a la defensiva, inseguridades.

Participante 7: Se transmitieron por el mal trato y la familia disfuncional.

Participante 8: Patrones de comportamiento historias, enfermedades.

Participante 9: Genéticamente y por ejemplos.

Participante 10: Patrones de comportamiento.

Participante 11: Familiares.

Participante 12: No lo sé.

Pregunta 5: ¿Qué estrategias has utilizado para sanar o superar estas heridas?

Participante 1: Familia nunca hemos utilizado ninguna estrategia para superar o sanar esas heridas, pero yo desde lo personal lo he hecho a través de ayudas psicológicas y también desde la lectura.

Participante 2: A través de terapia y grupos de apoyo dirigidos por trabajadoras sociales, que nos han ayudado a muchos de nosotros a sentir que pertenecemos a algo y que no solo de un solo uso.

Participante 3: Buscar a Dios y permanecer en una relación con él. Además, de ir construyendo redes de apoyo a nivel familiar y social con las que nos retroalimentamos en el proceso.

Participante 4: Las estrategias que he utilizado es alejarme de aquellas personas que me generan estas heridas en mí, y trato de no tomarme nada personal.

Participante 5: Con ayuda de profesionales para aprender a manejar mis emociones, para elevar mi autoestima y no afectar a mis hijos principalmente.

Participante 6: Psicológico libros de auto ayuda y sobre todo ser consciente que la sanación viene de lo que yo haga por mí y no de mis familiares.

Participante 7: Ir a terapia, ser más consciente, haciéndome cargo en mi edad adulta y responsable y sanar mi niña interior.

Participante 8: El reconocer que las tengo, en pedir ayuda al Dios quien sin duda me sano y a profesionales de apoyo.

Participante 9: Asistí 2 años al psicólogo para tratar de sanar tanto Interna como externamente.

Participante 10: No tomar tanto alcohol y pasar más tiempo con mi familia.

Participante 11: El diálogo y la comprensión.

Participante 12: No he usado ninguna.

Pregunta 6: ¿Cómo crees que la sanación de estas heridas generacionales puede beneficiar a las futuras generaciones?

Participante 1: Yo diría que si se logra sanar heridas generacionales las otras generaciones sentido de romper ciclos de trauma y de dolor en mi caso Yo diría que si las otras generaciones no se les transmite como ese dolor de esas pérdidas pues no van a estar añorando todo el tiempo compartir momentos o conocer a personas que ya me salen posiblemente no uno nunca va a conocer

entonces pues yo diría que verdaderamente sí es importante para no cargarle a otro el peso de situaciones que no son propios a esa vida.

Participante 2: Uf, creo y estoy segura de que pueden generar un impacto en nuestras futuras generaciones, que deben ser seguras de sí mismas y habitar y cocrear un mundo seguro para ellas mismas también.

Participante 3: Si continúo asumiendo mi proceso de sanidad y libertad espiritual con responsabilidad, mis futuras generaciones no tendrán dichos patrones repetitivos.

Participante 4: Puede tener un impacto muy positivo, transformando la dinámica familiar y contribuyendo a la construcción de un legado más saludable y equilibrado.

Participante 5: Creo que las generaciones venideras pueden ser exoneradas, si en esta generación rompemos esas cadenas repetitivas negativas.

Participante 6: Para mí beneficiarían en mucho a las generaciones futuras que ya crecerían sin tanto odio y resentimiento en sus vidas

Participante 7: El beneficio es muchísimo, porque se rompen esas cadenas de heridas generacionales, de generación a generación.

Participante 8: Rompiendo círculos... patrones... sanando, yo sanando a mi hija futuras generaciones serán beneficiados.

Participante 9: Puede beneficiar a qué mis hijos no sean unos alcohólicos y que no maltraten a sus otros hijos.

Participante 10: Cortando el ciclo, siendo una mejor versión y tener nuevos aprendizajes.

Participante 11: En qué hallan menos conflictos, menos violencias familiares.

Participante 12: Creo que ayudaría en que crecerían no mejor salud mental.

Pregunta 7: ¿Qué papel juega la cultura, la identidad y la comunidad en procesos de sanación?

Participante 1: Yo diría que las tres se relacionan porque la cultura es la cultura es todo pero específicamente lo que permite como conectarnos con la historia con las tradiciones con las experiencias con los significados de lo que ha pasado cierto mientras que la identidad nos puede permitir como definir o redefinir siempre y la historia propia y la comunidad es como pues yo diría que puede ser una red de apoyo en la medida en el que uno se conecta con el otro entre dedo puede generar como un bienestar emocional y social te sigue juntan los tres diría que se podría facilitar pues un proceso de sanación en la medida de quién se pues se puede facilitar como la comprensión de la situación hay otras herramientas para sanar y porque hay como una mirada más holística de lo que está pagando entonces diría que se puede dar como o sea las tres juntas puede ser una referencia de apoyo y de conexión y también como una oportunidad para poder reconstruir nuevamente la vida de quienes están pagando por algo y pues por alguna herida y poder sanarla entonces.

Participante 2: Tiene un papel activo, ya que es del 90% de nuestras relaciones, que nosotros actuamos y ejercemos nuestras acciones, es realmente importante seleccionar bien el ambiente, las amistades y el mundo del que te rodeas.

Participante 3: Desempeñan un papel muy importante, especialmente cuando se trata de abordar y superar las heridas, pueden actuar como fuentes de apoyo y recursos en el camino hacia la curación.

Participante 4: Creo que todos los factores están relacionados, ya que, con apoyo mutuo, es decir tener redes de apoyo ayudan a evitar la depresión y otras falencias mentales y/o emocionales.

Participante 5: Para mí la comunidad de la identidad juega un papel de suma importancia ya que hay muchos comportamientos que se adquieren de las culturas.

Participante 6: Tienen cierta influencia, sin embargo, los mayores responsables son la primera red de apoyo de cada individuo que es la familia.

Participante 7: Es muy importante rodearnos de personas sanas para que el proceso tengas más probabilidades de éxito.

Participante 8: Es importante ya que la cultura influye mucho en el comportamiento de nuestros hijos.

Participante 9: Es todo ya que todo se desarrolla entorno a estas 3 acciones.

Participante 10: Todo lo que nos rodea incide en esa sanación.

Participante 11: Todo tiene un impacto en nuestra vida.

Participante 12: En el apoyo que pueden dar.

Pregunta 8: ¿Cómo puedes describir el impacto de las heridas generacionales en la salud mental y física?

Participante 1: Desde la salud mental podría verse como ansiedad estrés y depresión tristeza problemas de confianza de autoestima sentimiento de culpa quizás de vergüenza y no sé quizás también en ira y no tener un buen manejo de las emociones mientras que la salud física tía que más reflejado como en problemas de conciliar el sueño o no sé canas ojeras dolores en el cuerpo también pues como quizás en ejercicio muy excesivo o subir mucho de peso diría que en eso.

Participante 2: Uf, es fuerte, recientemente perdí un trabajo a causa de esto y me costó mucho aprender y sanar lo que está experiencia me quería enseñar. La salud mental es totalmente afectada. A nivel físico solo se ve el aislamiento la ansiedad, y posiblemente depresión en algunos casos.

Participante 3: Estas heridas nos afectan de manera individual y familiar, además no solo influyen en nuestros patrones de comportamiento y en las relaciones familiares, sino que también

pueden provocar una serie de problemas de salud como ansiedad, depresión, dolores entre otros síntomas.

Participante 4: A nivel general estas heridas en lo emocional afectan a de una manera bastante negativa ya que siempre estás escuchando frases que te frustran y y en cuanto a lo emocional también sería lo mismo no se encuentra una persona feliz pasando por estos tipos de tratos.

Participante 5: El impacto genera trastornos como depresión ansiedad violada ira impotencia soledad, los cuales en algunos individuos conllevan a hacer daño físico.

Participante 6: Mentalmente es difícil afrontar en no beber ya que soy un adicto, y físicamente le estoy haciendo daño a mi cuerpo al tomar tanto.

Participante 7: La más común en mi línea a estudio, es los problemas del control de la ira, y físico muchas veces se ven más en el peso.

Participante 8: Muchos de las heridas provocando dependencia emocional, depresión, ansiedad, baja auto estima y otras cosas más.

Participante 9: Como un mecanismo de destrucción que afecta la mente y por ende repercute en la salud física.

Participante 10: El impacto de dichas heridas generacionales a nivel físico y mental siempre será negativo.

Participante 11: La historia que se desconoce, se repite.

Participante 12: Desequilibrios emociones, depresión.

Pregunta 9: ¿Qué recursos o apoyos consideras necesarios para abordar y sanar las heridas generacionales?

Participante 1: Para mí lo principal es el apoyo psicológico pues iniciar terapias individual o grupal y también creo que pueden funcionar los grupos de apoyo o pues de un grupo de baile o un grupo de música un grupo de lectura no sé cómo encontrar conexión con otras personas que ayuden a distraer o mostrarnos otras cosas para lo cotidiano de lo que la mente está acostumbrada en lo que piensa todo el tiempo también creo que puede servir pues empezar a adquirir prácticas de autocuidado y el apoyo sea familiar o de los amigos que uno tenga siento que esos son como los pilares con los que se pueden sanar esas heridas.

Participante 2: En cuanto a los apoyos que deben de tener siento que lo principal es la motivación de uno mismo y estar con personas que te hacen sentir bien y en los y los recursos eso depende de con que se sienta bien la persona es decir a vos te hace bien patinar entonces fomenta en tu rutina un poco para eso y así puedes ir liberando un poco de esto que tanto te afecta a las personas.

Participante 3: aceptar y reconocer - perdonar y perdonarse - entender y ponerse en los zapatos de quien te generó el daño - ir a terapia -Tomar decisiones difíciles -cambiar la historia.

Participante 4: Primeramente, la ayuda de Dios, luego el acompañamiento familiar/amistad e ir trabajando en la identidad y en los propósitos que sé tiene en la vida.

Participante 5: Los grupos de apoyo, o grupos deportivos, creo que el hecho de que las personas interactúen y procesen sus emociones ayuda a sanar las heridas.

Participante 6: Dios como primero, pues hay heridas internas y espirituales que se deben de sanar, así mismo en la búsqueda de un buen profesional.

Participante 7: Libros de auto ayuda, psicólogo y sobre todo ser consiente que hay unas heridas que sanar.

Participante 8: Apoyos psicosociales, terapias, integraciones culturales, programas educativos, ejercicios.

Participante 9: Las terapias son importantes y el apoyo de mis familiares.

Participante 10: El diálogo, entender los diferentes puntos de vista.

Participante 11: Apoyo sicólogo, y de las personas más cercanas.

Participante 12: Terapias, constelaciones, cursos, lecturas.

Pregunta 10: ¿Qué mensaje o consejo le darías a alguien que está luchando con las heridas generacionales?

Participante 1: Como mensaje Yo diría que hay que aprender de todas las situaciones que vivimos que realmente todo lo que lo llega a nuestras vidas vienen para enseñarnos algo para ponernos en otro lugar entonces es como que sientan eso que están viendo, pero no se queden con ese dolor, sino que busquen salir de ahí y aprender siempre lo que les está pasando.

Participante 2: Le diría que, aunque es difícil, y da miedo generar el cambio, al inicio será duro y quizás el mundo se ponga en tu contra, pero si tú lo estás haciendo bien y tienes la certeza de ello, se constante, ámate y sobre todo rodéate de un círculo de edificación que te aporte y sea de crecimiento constante. Los Frutos los recibirá tú yo del futuro.

Participante 3: Que busque primeramente a Dios para que pueda iniciar verdaderamente un proceso de sanidad, restauración y liberación espiritual. Qué identifique cuáles son esas redes de apoyo que tiene para acompañar y apoyar su proceso. Entre otros, según se requiera.

Participante 4: Si tienes una lucha contra algún tipo de heridas, te presente que la valentía al enfrentar todos los desafíos que se presenten, son un paso enormemente importante hacia la sanación, si necesita apoyo, búsquelo sin ningún tipo de tabú o miedo.

Participante 5: Somos seres humanos y debemos ser consciente que hay heridas que debes solucionar ya identificado el problema buscar asesoría profesional y libros documentales que nos puedan ayudar y sobre todo estar decidido a romper ciclos y patrones...

Participante 6: Que en la vida por más malo que sean las cosas siempre hay algo positivo que siempre hay que sacarle lo bueno lo que está pasando así sea algo mínimo lo que importa es saber que todos pasan en la vida.

Participante 7: Buscar de Dios, más allá de una religión, buscar él que piensa, que dice de mí, que me aconseja.

Participante 8: Que no se rinda por muy difícil que parezca siempre hay una salida y hay que persistir.

Participante 9: Nunca estás solo, siempre pide ayuda aquí en sea.

Participante 10: Siempre hablar al respecto y nunca guardar nada.

Participante 11: Escuchar o buscar ayudas en profesiones.

Participante 12: Terapia.

Anexo 4. Sistematización de grupo focal

Nota aclaratoria, la experiencia con el grupo focal fue que en el principio solo participa una persona después de eso participan más personas, por lo que se inicia con una grabación de audio realizada con el celular, siendo este un medio poco eficiente ya que no se escucha con claridad lo que los participantes dicen, por lo que no está transcrito el 100% de la información, y algunos fragmentos no estaban claros, además participo cerca del 80% del grupo.

Tema

El propósito principal del grupo focal es discutir y analizar el impacto de las heridas generacionales en la comunidad y la familia, y explorar formas de sanar o superar estas heridas.

Pregunta 1 ¿Qué significa "heridas generacionales" para ti?

Participante 1: Lo definiría como un comportamiento repetitivo a nivel familiar que a futuro se refleja en la sociedad que también se va a permear de la misma cultura diría yo.

Pregunta 2 ¿Cómo crees que las heridas generacionales han afectado a tu familia o comunidad?

Participante 2: Sí, porque hay que detectar como el patrón asociado a la herida generacional porque una vez, una vez detectado la persona empieza dimensionar cómo funciona el daño por decir de una forma porque no indica que un patrón generacional tenga una connotación negativa, pero si es como que tiene una consecuencia, si tiene un efecto que no necesariamente es negativo, pero es importante identificarlo para poder darle manejo o para poder, no sé tratarlo, yo qué sé. Muy bien.

Pregunta 3 ¿De dónde crees que provienen estas heridas?

Participante 2: De la figura materna.

Participante 3: Yo no entiendo, porque si se habla de generacional no necesariamente es la mamá pueden ser los cuidadores, pero diría que en general la familia y cualquier tipo de familia porque son los que te enseñan todo desde muy pequeños.

Participante 4: No sé, siento que hay cosas que son genéticas y cuando uno es adoptado no tiene ese patrón de vínculo sanguíneo.

Participante 5: No porque cuando eres adoptado aprendes las nuevas costumbres y patrones de tu nueva familia por eso, son patrones heredados porque ya mezclas lo de las dos familias y lo enseñas a tus hijos.

Participante 3: Yo diría que hay cosas que son enseñadas y otras heredadas. pienso yo no sé.

Facilitador: Ya que estamos hablando del tema como creen que se ha transmitido las heridas a través de las generaciones.

Participante 6: Yo creo que es como dicen por las enseñanzas, es como el tema de los hombres en el machismo, como bien sabemos anteriormente se veía mucho machista, como el ejemplo que trabajamos en el semillero el papá que le pegaba a su mamá ya después él le pegaba a su mujer entonces el hacia lo mismo eso es como una cadena muy repetitiva y creo que la mujer se puso como el tema más afectivo en el hombre más físico y en la mujer más afectivo. Yo pensaría que es como así, pues no se es como mi punto de vista.

Participante 8: Yo digo que también influye mucho el ejemplo que recibes como efectuar lo que entiendes y lo que quieres seguir e influye más si eres influenciable porque muchas de estas conductas también provienen de lo influenciable que puedes llegar a ser.

Facilitador: ¿cómo creen que se pueden sanar o superar estas heridas?

Muchos responden: Con terapia al mismo tiempo.

Facilitador: Entiendo que como psicólogos la respuesta es terapia, pero ¿creen que estas heridas generacionales se pueden romper?

Participante 4: Haciéndolas consientes, diría yo.

Participante 9: Desde el libre albedrío también.

Participante 10: Si puede ser a través de terapias o un grupo focal como este en el que tengamos libertad de expresarnos sin sentirnos juzgados.

Participante 2: Yo creo que la persona se tiene que dar cuenta de eso, para hacerlo desde la reflexión.

Participante 6: Sí, yo creo que la mejor forma es que las personas se hagan consientes de la situación y hablan de eso con personas que se sientan cómodas o pasen por la misma situación.

Facilitador: ¿Ustedes creen que la cultura y la comunidad juegan un papel importante o significativo en estas heridas?

Muchos contestan: Sí.

Facilitador: Como comunidad, ¿creen que estas heridas también las pueden generar por decirlo así los vecinos o personas que no son del núcleo familiar?

Participante 2: Yo creo que heridas sí, pero no precisamente generacionales, pues entiendo que es de tu misma descendencia, mientras que una herida que causa otra persona es más fácil de sanar en esa misma generación.

Facilitador: Para terminar y muchas gracias por su tiempo, en el ahora se podría decir que es más fácil acceder a temas terapéuticos, pero que les dirían a madres que sufrieron de violencia domestica o fueron desplazadas, pues es una herida generacional que no impuso la familia, la impuso otra persona, pero es generacional porque ese mismo dolor también lo sientes tu.

Participante 5: Que hable del tema que no se quede con eso, que se abra para poder sanar esa sensación.

Participante 4: Yo diría que hacerle entender que no todos son iguales y que siempre vamos a estar en constante cambio y podremos mejorar esa situación.

Facilitador: Bueno, muchas gracias por sus respuestas y debo cortar aquí por el tiempo que me dio el profesor, pero como se sintieron.

Participante 6: Siento que aprendí un poco y que todos tenemos diferentes puntos de vista.

Facilitador: Bueno, muchas gracias esas eran todas las preguntas muchas gracias a todos los que participaron.

Anexo 5. Talleres de la propuesta

Las siguientes propuestas temáticas, van directamente relacionadas con el objetivo dos, que es Plantear la construcción de una red de apoyo de tipo secundario para los estudiantes que presenten heridas generacionales a partir de herramientas que brinda la academia.

Esta propuesta de red de apoyo, parte de una serie de actividades de 10 encuentros, siendo uno por semana, dividido en tres módulos, cada módulo consta de tres a cuatro encuentros en los que cada uno toca un tema diferente con ayuda de material de juegos, actividades y aprendizajes, estas son técnicas que brinda la academia para llegar a lograr los objetivos, propuestos para esta red de tipo secundario para los estudiantes.

sanando juntos, juntos podemos	
unidad modulo	Encuentro
uno: conexión y comprensión	1 introducción y establecimiento de confianza
tiempo de desarrollo	materiales y recursos
60 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ● bola de lana gruesa ● bolígrafo negro
instrumentos para aplicar en el encuentro	alistamiento del encuentro
<ul style="list-style-type: none"> ● Formatos autorización de datos ● Formato de asistencia 	<ul style="list-style-type: none"> ● Socializar a los asistentes día, hora y lugar de reunión. ● Contar con los materiales que se necesitan para desarrollar el taller. ● Empezar el taller a la hora estipulada, así mismo terminar el taller en el plazo máximo de una hora.
conexión actividad rompehielos salud: la telaraña	

sanando juntos, juntos podemos	
unidad modulo	Encuentro
uno: conexión y comprensión	1 introducción y establecimiento de confianza
<p>el facilitador pedirá a los asistentes que formen un círculo no muy grande para evitar enredar la lana, de esta forma uno de los asistentes será quien inicie ,la actividad, le lanzará el novillo a algún participante sin soltar la punta, mientras lo hace dice su nombre, un apodo con el que este comodo y el sonido de un animal, ojo sin repetir y así sucesivamente sin soltar la lana hasta que pase por los 13 asistentes (incluido el facilitador) para enrollar nuevamente la lana, se va diciendo el apodo del anterior participante.</p> <p>Con esta actividad se pretende que los asistentes se conozcan un poco.</p>	
<p>enfoque: el tema a tratar es el establecimiento de confianza, esta se realizará a partir de una actividad o técnica llamada confianza Se dividen al grupo por parejas.</p> <p>Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí. El facilitador dará la señal de que los participantes se dejarán caer hacia atrás, procurando mantener el cuerpo recto y aguantándose los unos con los otros haciendo fuerza con su propio peso. Así llegarán a un equilibrio que deberán mantener para no caerse al suelo de espalda.</p> <p>El dinamizador pedirá a los participantes que intenten hacer algunos movimientos, como agacharse, flexionar las rodillas... con tal de poner a prueba la cooperación y confianza de las parejas</p>	
socialización: ¿cómo se sintieron?	

sanando juntos, juntos podemos	
unidad modulo	Encuentro
uno: conexión y comprensión	2 educación sobre heridas generacionales y su impacto
tiempo de desarrollo	materiales y recursos
60 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ● bolígrafos ● hojas
instrumentos para aplicar en el encuentro	alistamiento del encuentro
<ul style="list-style-type: none"> ● Formatos autorización de datos ● Formato de asistencia 	<ul style="list-style-type: none"> ● Socializar a los asistentes día, hora y lugar de reunión. ● Contar con los materiales que se necesitan para desarrollar el taller. ● Empezar el taller a la hora estipulada, así mismo terminar el taller en el plazo máximo de una hora.
<p>conexión actividad rompehielos saludo: Actividad rompe hielo: Tres verdades y una mentira</p> <p>Todos escriben sus nombres y tres cosas verdaderas y una falsa acerca de sí mismos en una hoja grande de papel. Por ejemplo, ‘A Alfonso le gusta cantar, le encanta el fútbol, tiene cinco esposas y le encanta la ópera’. Luego los participantes circulan con sus hojas de papel. Se unen en parejas, enseñan sus papeles a cada uno y tratan de adivinar cuál información es mentira.</p>	
<p>enfoque: explicar que es una herida generacional, y su impacto por medio de autores como Dr. Miguel Ángel Gómez Gutiérrez</p> <p>En su libro "Heridas generacionales: Cómo sanar las heridas del pasado y construir un futuro mejor" (2018), Gómez Gutiérrez explora cómo las experiencias traumáticas y dolorosas de nuestras familias y comunidades pueden influir en nuestras vidas y relaciones.</p>	
socialización: ¿cómo se sintieron? ¿qué entendieron? aportes y opiniones al respecto	

sanando juntos, juntos podemos	
unidad modulo	Encuentro
uno: conexión y comprensión	3 compartir experiencias y emociones
tiempo de desarrollo	materiales y recursos
60 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ● bolígrafos ● hojas
instrumentos para aplicar en el encuentro	alistamiento del encuentro
<ul style="list-style-type: none"> ● Formatos autorización de datos ● Formato de asistencia 	<ul style="list-style-type: none"> ● Socializar a los asistentes día, hora y lugar de reunión. ● Contar con los materiales que se necesitan para desarrollar el taller. ● Empezar el taller a la hora estipulada, así mismo terminar el taller en el plazo máximo de una hora.
<p>conexión actividad rompehielos salud: Actividad rompe hielo, Nudos: De pie los participantes forman un círculo y se toman de las manos. Manteniendo las manos unidas, se mueven en cualquier dirección que ellos quieran, retorciéndose y volteándose para crear un ‘nudo’. Luego tienen que desatar este nudo, sin soltar las manos de las otras personas</p>	
<p>enfoque: por medio de la técnica llamada la carta, los participantes podrán escribir sus sentires relacionados al tema central de la reunión en este caso es heridas generacionales, por lo que el ideal es hacer una carta de como te hace sentir. No es necesario marcar la hoja, al finalizar se mezclarán las cartas y se reparten o si los participantes desean lo leen propiamente, esto es con el fin de compartir experiencias y fomentar la empatía en el grupo.</p>	
socialización: ¿cómo se sintieron?	

sanando juntos, juntos podemos	
unidad modulo	Encuentro
dos: afrentamiento y resiliencia	4 técnicas de relajación y manejo del estrés
tiempo de desarrollo	materiales y recursos
60 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ● bolígrafos ● hojas cortadas en hexágonos y numeradas
instrumentos para aplicar en el encuentro	alistamiento del encuentro
<ul style="list-style-type: none"> ● Formatos autorización de datos ● Formato de asistencia 	<ul style="list-style-type: none"> ● Socializar a los asistentes día, hora y lugar de reunión. ● Contar con los materiales que se necesitan para desarrollar el taller. ● Empezar el taller a la hora estipulada, así mismo terminar el taller en el plazo máximo de una hora.
<p>conexión actividad rompehielos saludo: Actividad rompe hielo, Compartiendo cualidades</p> <p>El objetivo de esta actividad es crear un clima positivo y de confianza, a la vez que se refuerza el conocimiento de los demás y el de uno mismo. Se dividirá al grupo formando subgrupos de unas seis personas. Cada grupo recibirá un hexágono cortado en seis trozos, cada uno de ellos numerado. Cada persona del subgrupo elegirá uno de esos números, pero dejando la hoja de papel en la mesa.</p> <p>Una vez cada uno tenga su número, el facilitador irá diciendo, al azar, un número del 1 al 6. Entonces, cada persona que tenga el número que se ha dicho será en ese momento el “foco del grupo”. Se dividirá al grupo formando subgrupos de unas seis personas. Cada grupo recibirá un hexágono cortado en seis trozos, cada uno de ellos numerado. Cada persona del subgrupo elegirá uno de esos números, pero dejando la hoja de papel en la mesa.</p>	

sanando juntos, juntos podemos	
unidad modulo	Encuentro
dos: afrontamiento y resiliencia	4 técnicas de relajación y manejo del estrés
<p>Una vez cada uno tenga su número, el facilitador irá diciendo, al azar, un número del 1 al 6. Entonces, cada persona que tenga el número que se ha dicho serán en ese momento el “foco del grupo”.</p> <p>Mientras el foco del grupo está acaparando la atención, el resto de los compañeros deberán escribir cosas positivas sobre esa persona en el trozo del hexágono. Este proceso se repetirá con todos los números del hexágono.</p> <p>Una vez se hayan dicho todos los números, se pasará a la reflexión grupal. Se leerá lo que se ha puesto en las hojas, se hablará de cómo se sienten cada uno de ellos, qué piensan de lo que les han escrito los compañeros.</p>	
<p>enfoque: explicar en qué consiste la técnica de Mindfulness, ya que esta práctica ayuda al manejo del estrés.</p>	
<p>socialización: ¿cómo se sintieron? ¿que cambiarían de las reuniones? ¿el facilitador ofrece confianza? ¿siente que es un espacio seguro?</p>	

sanando juntos, juntos podemos	
unidad modulo	Encuentro
dos: afrentamiento y resiliencia	5 desarrollo de habilidades de comunicación efectiva
tiempo de desarrollo	materiales y recursos
60 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ● Bolígrafos ● hojas de papel
instrumentos para aplicar en el encuentro	alistamiento del encuentro
<ul style="list-style-type: none"> ● Formatos autorización de datos ● Formato de asistencia 	<ul style="list-style-type: none"> ● Socializar a los asistentes día, hora y lugar de reunión. ● Contar con los materiales que se necesitan para desarrollar el taller. ● Empezar el taller a la hora estipulada, así mismo terminar el taller en el plazo máximo de una hora.
<p>conexión actividad rompehielos saludo: Actividad rompe hielo, lobos y corderos, Los corderos unirán fuertemente los brazos y las piernas formando una piña, mientras que los lobos se encargarán de desunirlos. A medida que lo vayan consiguiendo, los corderos atrapados por los lobos se convertirán en ellos, ayudándoles a deshacer el rebaño</p>	
<p>enfoque: TEMORES Y ESPERANZAS:</p> <p>Se les pide a las personas escribir sus temores y esperanzas con relación a la comunicación asertiva y la resolución de conflictos en familia. Luego el coordinador los va anotando en el pizarrón. Los participantes eligen los 2 que más le han impresionado. Se dividen en grupos y hacen un resumen de todo lo que se dijo del tema. Después se va a plenaria para analizar los temores y esperanzas. Concientizar al grupo sobre sus temores y esperanzas y motivaciones.</p> <p>Aquí se presentará y se darán claridades acerca de la comunicación asertiva y trabajo en equipo, y la familia como una red de apoyo</p>	
socialización: ¿cómo se sintieron?	

sanando juntos, juntos podemos	
unidad modulo	Encuentro
dos: afrontamiento y resiliencia	6 estrategias de afrontamiento y resiliencia
tiempo de desarrollo	materiales y recursos
60 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ● Bolígrafos ● hojas de papel
instrumentos para aplicar en el encuentro	alistamiento del encuentro
<ul style="list-style-type: none"> ● Formatos autorización de datos ● Formato de asistencia 	<ul style="list-style-type: none"> ● Socializar a los asistentes día, hora y lugar de reunión. ● Contar con los materiales que se necesitan para desarrollar el taller. ● Empezar el taller a la hora estipulada, así mismo terminar el taller en el plazo máximo de una hora.
<p>conexión actividad rompehielos saludo: tres preguntas poderosas Cada participante debe escribir tres preguntas interesantes que quisiera hacer a algún miembro del grupo, este luego tendría unos 3 minutos para responder.</p>	
<p>enfoque: usar técnicas como la autocompasión, explicar la forma en que las personas se deben priorizar, (alimentación, físico, mental ejercicio, sueño etc.) seguido de una meditación con música relajante.</p>	
socialización: ¿cómo se sintieron?	

sanando juntos, juntos podemos	
unidad modulo	Encuentro
tres: integración y crecimiento	7 integración de aprendizajes y experiencias
tiempo de desarrollo	materiales y recursos
60 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ● Bolígrafos ● hojas de papel ● Foto de cada participante
instrumentos para aplicar en el encuentro	alistamiento del encuentro
<ul style="list-style-type: none"> ● Formatos autorización de datos ● Formato de asistencia 	<ul style="list-style-type: none"> ● Socializar a los asistentes día, hora y lugar de reunión. ● Contar con los materiales que se necesitan para desarrollar el taller. ● Empezar el taller a la hora estipulada, así mismo terminar el taller en el plazo máximo de una hora.
<p>conexión actividad rompehielos saludo: Una mala experiencia, una perspectiva positiva: estimular la búsqueda de soluciones. Organiza a los integrantes del equipo en parejas, que uno de ellos comparta una mala experiencia, en su vida personal, y que el otro proponga una perspectiva positiva con una posible solución o aprendizaje.</p> <p>Por ejemplo, si uno de los miembros del equipo se queja de lo poco que le ha rendido el día, su pareja en la actividad podría proponerle descargar un calendario semanal que le permita organizar mejor su tiempo.</p>	
<p>enfoque: foto lenguaje, pedirles a los asistentes que lleven una foto de su día mas feliz o triste, que los participantes elijan la emoción que quieren liberar.</p>	
socialización: ¿cómo se sintieron?	

sanando juntos, juntos podemos	
unidad modulo	Encuentro
tres: integración y crecimiento	8 establecimiento de metas objetivos personales
tiempo de desarrollo	materiales y recursos
60 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ● Bolígrafos ● hojas de papel ● Cartulina ● Marcadores ● Escarcha ● Tijeras ● Colores ● Pegamento
instrumentos para aplicar en el encuentro	alistamiento del encuentro
<ul style="list-style-type: none"> ● Formatos autorización de datos ● Formato de asistencia 	<ul style="list-style-type: none"> ● Socializar a los asistentes día, hora y lugar de reunión. ● Contar con los materiales que se necesitan para desarrollar el taller. ● Empezar el taller a la hora estipulada, así mismo terminar el taller en el plazo máximo de una hora.
<p>conexión actividad rompehielos saludo: Qué pasaría si...</p> <p>El famoso “qué pasaría si...” es estupendo para una actividad rompehielos para grupos grandes. En esta, todo participante debe hacer preguntas a otro integrante del equipo, que comiencen con “qué pasaría si...” y que sean alocadas y divertidas. Las respuestas no solo serán entretenidas, sino que permitirán que el grupo se conozca mucho mejor y pierda la timidez.</p>	
<p>enfoque: realizar un taller para hacer un proyecto de vida.</p> <p>con ayuda de imágenes de referencia o dibujos colocar en una hoja de papel o cartulina sus sueños metas y aspiraciones, socializar y hacer comentarios positivos.</p>	
socialización: ¿cómo se sintieron?	

sanando juntos, juntos podemos	
unidad modulo	Encuentro
tres: integración y crecimiento	9 desarrollo y expresión artística
tiempo de desarrollo	materiales y recursos
60 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ● Bolígrafos ● hojas de papel
instrumentos para aplicar en el encuentro	alistamiento del encuentro
<ul style="list-style-type: none"> ● Formatos autorización de datos ● Formato de asistencia 	<ul style="list-style-type: none"> ● Socializar a los asistentes día, hora y lugar de reunión. ● Contar con los materiales que se necesitan para desarrollar el taller. ● Empezar el taller a la hora estipulada, así mismo terminar el taller en el plazo máximo de una hora.
<p>conexión actividad rompehielos saludo: Dibujo a ciegas</p> <p>En este rompehielos, elige a dos personas del equipo y pídeles que se sienten uno de espaldas al otro. Luego uno de ellos deberá describir un objeto, de manera ambigua, y el otro deberá adivinar qué es y dibujarlo.</p>	
<p>enfoque: enfoque: pintar macetas, y sembrar una semilla de la mata que mas les guste entre flores y yerbas de olor, con el fin de estimular el cuidado por un ser viviente y desarrollar el potencial creativo de cada persona.</p>	
socialización: ¿cómo se sintieron?	

sanando juntos, juntos podemos	
unidad modulo	Encuentro
tres: integración y crecimiento	10 cierra evaluación del programa
tiempo de desarrollo	materiales y recursos
60 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ● Bolígrafos ● hojas de papel
instrumentos para aplicar en el encuentro	alistamiento del encuentro
<ul style="list-style-type: none"> ● Formatos autorización de datos ● Formato de asistencia 	<ul style="list-style-type: none"> ● Socializar a los asistentes día, hora y lugar de reunión. ● Contar con los materiales que se necesitan para desarrollar el taller. ● Empezar el taller a la hora estipulada, así mismo terminar el taller en el plazo máximo de una hora.
<p>conexión actividad rompehielos saludo: La Caja de Sorpresas. Se prepara una caja (puede ser también una bolsa), con una serie de tiras de papel enrolladas en las cuales se han escrito algunas tareas (por ejemplo: cantar, bailar, silbar, bostezar, etc.) - Los participantes en círculo. - La caja circulara de mano en mano hasta determinada señal (puede ser una música, que se detiene súbitamente). - La persona que tenga la caja en el momento en que se haya dado la señal. o se haya detenido la música, deberá sacar de las tiras de papel y ejecutar la tarea indicada. - El juego continuará hasta cuando se hayan acabado las papeletas. - El participante que realiza la actividad, seguirá orientando el juego.</p>	
<p>enfoque: Evaluar las actividades realizadas anteriormente que les gusto que no les gusto, sienten que este espacio les ayuda como grupo de apoyo</p>	
socialización: ¿cómo se sintieron?	

Es importante aclarar, que los ejercicios propuestos anteriormente, son actividades y técnicas que promueve la academia, pero están modificados para el bien de esta actividad y pueda ser cumplida a cabalidad.

El siguiente formato es un consentimiento informado el cual fue el utilizado durante la investigación

Consentimiento informado:

A título personal, manifiesto que he sido informado(a) de las condiciones de participación en el trabajo de opción de grado en causas y consecuencias de las "heridas generacionales" según las pautas de crianza intergeneracionales y su relación con el subsistema parental en familias de los estudiantes de trabajo social y psicología de la universidad minuto de Dios sede bello y que en adelante y que adelanta Erika Alexandra Salcedo Arias.

El objetivo general de este estudio es: identificar las causas y los efectos en la edad adulta de la seriedad generacionales impuestas durante las pautas de crianza respecto a las relaciones del subsistema parental y nuclear de esta problemática en la dinámica familiar.

La información suministrada será confidencial y solo se usará con fines académicos, como parte del proceso de análisis de los datos y que permitirá cumplir con los objetivos planteados en la investigación.

Así mismo certifico que he sido informado de los propósitos del estudio y los fines con los que será utilizada la información recolectada. Reconozco que la información que yo probé en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usado para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento.

Atendiendo la normativa vigente sobre el consentimiento informado, de forma consciente y voluntaria DOY EL CONSENTIMIENTO.

"Heridas generacionales"

B I U ↻ ✕

Consentimiento informado:

A título personal, manifiesto que he sido informado(a) de las condiciones de participación en el trabajo de opción de grado en causas y consecuencias de las "heridas generacionales" según las pautas de crianza intergeneracionales y su relación con el subsistema parental en familias de los estudiantes de trabajo social y psicología de la universidad minuto de Dios sede bello y que en adelante y que adelanta Erika Alexandra Salcedo Arias.

El objetivo general de este estudio es: identificar las causas y los efectos en la edad adulta de la seriedad generacionales impuestas durante las pautas de crianza respecto a las relaciones del subsistema parental y nuclear de esta problemática en la dinámica familiar.

La información suministrada será confidencial y solo se usará con fines académicos, como parte del proceso de análisis de los datos y que permitirá cumplir con los objetivos planteados en la investigación.

Así mismo certifico que he sido informado de los propósitos del estudio y los fines con los que será utilizada la información recolectada. Reconozco que la información que yo probé en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usado para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento.

Atendiendo la normativa vigente sobre el consentimiento informado, de forma consciente y voluntaria DOY EL CONSENTIMIENTO.

