

**El ocio como herramienta que fortalece la estructura y los procesos grupales y comunitarios de los habitantes del Barrio Valparaíso de la ciudad de Popayán.**

**Adriana Patricia Palta Fernández**

**Orfa Lorena Carvajal Uribe**

**Shirley Gallego Campaz**

**Estudiantes programa de Psicología**

**Adriana Valencia**

**Asesora**

**Universidad Nacional Abierta y a distancia –UNAD–**

**Escuela de Ciencias Sociales, Arte y Humanidades.**

**Programa de Psicología**

**Proyecto de grado**

**2020**

## Tabla de Contenido

1.	Diagnóstico de necesidades .....	1
2.	Objetivos.....	2
2.1	Objetivo general .....	2
2.2	Objetivos específicos.....	2
3.	Alcances y limitaciones.....	3
4.	Justificación .....	5
5.	Marco referencial .....	7
5.1	Referentes teóricos y conceptuales .....	7
5.1.1	La participación desde la psicología social comunitaria. ....	8
5.1.2	Psicología de la Liberación. ....	9
5.1.3	Dinámica grupal y su relación con el ocio.....	10
6.	Metodología .....	25
6.1	Investigación.....	25
6.1.1.	Problemas prioritarios.....	28
6.1.2.	Problemas Emergentes.....	28
6.1.3.	Problemas Esenciales.....	29
6.1.4.	Indagación colectiva e individuada. ....	29
6.2.	Reflexión.....	30
6.3	Acción.....	31
6.3.1.	Corto plazo. ....	32

6.3.2. Mediano plazo.....	33
6.3.3. Largo plazo.....	33
7. Cronograma .....	34
8. Análisis de la experiencia .....	42
9. Resultados.....	44
10. Referencias.....	46
11. Anexos .....	50

**Lista de Tablas**

Tabla 1. Actividades y logros alcanzados. ....	34
Tabla 2. Cronograma de actividades.....	36
Tabla 3. Cronograma de actividades desde la metodología IRA. ....	39

## **1. Diagnóstico de necesidades**

La comunidad del barrio Valparaíso se encuentra ubicada en la comuna 6 entre las calles 17 y 16 con carreras 9ª y 11ª, zona urbana de la ciudad de Popayán, desde hace aproximadamente 46 años. El sector cuenta con 52 familias, que contempla una densidad poblacional aproximada de 250 personas, pertenecientes a los estratos sociales uno, dos y tres.

El diagnóstico inicial se realizó con base a investigaciones académicas previas, dadas desde los cursos del programa de Psicología, como psicología comunitaria y psicología de grupos, en un lapso comprendido entre febrero y diciembre de 2018. En dichos cursos se aplicaron técnicas como la entrevista abierta, observación directa, grupo de discusión, las cuales arrojaron datos que posibilitaron el acercamiento a la realidad, y desde la subjetividad del investigador se identificó que los habitantes del sector no se consideraban parte del grupo comunitario. Se detecta un liderazgo autócrata por parte de algunos miembros de la Junta de Acción Comunal, pocas o nulas actividades comunitarias de esparcimiento, falta de empatía entre los moradores y problemáticas con el manejo de residuos, lo que redundaba en una percepción de estrés comunitario entre sus habitantes y la falta de participación en general.

Lo anterior se determinó como “Falta de sentido de comunidad”, la cual se concibe como “sentimiento de pertenencia, membrecía e implicación de la persona con su comunidad entendida no solo como lugar geográfico sino como un grupo de personas vinculadas a un espacio” Hombrados (2011).

## **2. Objetivos**

### **2.1 Objetivo general**

Fortalecer la estructura y los principales procesos de la dinámica grupal presentes en el colectivo del barrio Valparaíso de la ciudad de Popayán, utilizando el ocio como posible herramienta de cambio social.

### **2.2 Objetivos específicos**

- Comparar desde la subjetividad de los habitantes del barrio Valparaíso de la ciudad de Popayán, la evaluación preliminar realizada por las investigadoras externas, con las necesidades sentidas de dicho colectivo.
- Generar espacios a través de actividades de ocio, que permitan comprender desde la praxis, la estructura y los procesos presentes en la dinámica grupal (comunicación, liderazgo, rendimiento grupal, toma de decisiones y gestión de conflictos).
- Concientizar a los habitantes del sector de la importancia de la estructura organizacional en la comunidad y su papel en la participación comunitaria.
- Propiciar la interacción y participación de los habitantes del barrio Valparaíso, de tal manera que, desde la gestión de sus propios procesos, se promuevan habilidades para el liderazgo comunitario.

### **3. Alcances y limitaciones**

El proyecto aplicado en la comunidad del barrio Valparaíso, tuvo como propósito fortalecer la estructura y los procesos de la dinámica grupal, con la intención de mejorar la participación comunitaria.

La utilización del ocio como estrategia que se implementó a través de actividades como talleres de pintura, cine foros, cine entre amigos, exposición de arte, compartir comunitario (pastel, chocolate, pasa-bocas), capacitaciones referentes a estructura organizacional, juegos y dinámicas como estructura humana, teléfono roto, mi similitud con otros, mi rol mi responsabilidad, construyo para jugar, escucha mi mensaje, cómo me miran los otros, creamos nuestras normas, expreso mis ideas, mi sentir mi opinión y actividades para la recolección de fondos. Acciones estas que llevaron a los habitantes a reconocerse como vecinos, a motivarse, a participar del plan de acción y a relacionarse con la estructura y los diferentes procesos grupales, comprendiendo su importancia para la dinámica grupal y para los procesos de participación-acción comunitaria.

Pese a que esta propuesta se considera ambiciosa, se logró conformar un grupo aproximado de 30 personas, quienes se fueron relacionando con los conceptos de dinámica grupal e identificando la importancia de la estructura organizacional naciente y se logra un punto de motivación que un número significativo de personas están comprometidas a conformar y liderar la nueva Junta de Acción Comunal.

En el desarrollo del proyecto hubo algunas limitaciones, por ejemplo, la falta de disposición permanente del espacio físico, de recursos económicos y del apoyo de la Junta Acción Comunal.

También, el tiempo de duración del proyecto se redujo a 10 meses, el trabajo de campo se hizo con 12 horas semanales, el cual unido a lo anterior, se convirtieron en grandes limitantes, como obstáculos en la generación de mayor participación y organización.

Sin embargo, el presente proyecto se considera como el inicio de una extensa trayectoria que debe recorrerse, para llegar a los niveles complejos de participación y organización comunitaria.

#### **4. Justificación**

El proyecto denominado “El ocio como herramienta que fortalece la estructura y los procesos grupales y comunitarios de los habitantes del barrio Valparaíso de la ciudad de Popayán”, es importante porque se direcciona a la generación de conciencia transformadora, propicia cohesión comunitaria y a largo plazo fortalece las competencias participativas, sociales, políticas y económicas del barrio Valparaíso. Además, crea posibilidades de mejoramiento en las relaciones interpersonales y afianza los lazos de confianza entre los moradores del Barrio Valparaíso de la ciudad de Popayán.

A través de las actividades grupales, se habilitan espacios de interacción, reflexión y comunicación constante que garantiza el desarrollo del trabajo en equipo de forma planificada; permite además, que la comunidad comprenda que la aplicación de las normas de convivencia, se construye un camino expedito de planificación de acciones estratégicas que ayudan en la construcción de un desarrollo interactivo para el beneficio de todos y que al mismo tiempo facilitan la resolución de conflictos sociales que se presentan en la vecindad.

Otro momento significativo de este proyecto, por medio de las actividades de ocio como talleres de pintura y la lúdica entre otros, es el aprendizaje de los residentes del barrio de temáticas como la estructura y procesos grupales básicos como liderazgo, comunicación, rendimiento grupal, toma de decisiones y gestión de conflictos. Es así que la utilización del ocio, desde una visión cultural, promueve los tejidos sociales, característicos de una vida en sociedad, que a la vez fortalecen a las personas en su interactuar.

La realización del proyecto y desde el rol de psicólogas, deja en claro que uno de los mayores problemas comunitarios es la falta de participación. Este flagelo no se puede abordar sin antes lograr la articulación grupal, la motivación de los habitantes para que inicien un proceso de cambio en el fortalecimiento de los hábitos de buen vivir y el pensamiento colectivo del grupo. Estas razones se consideran de suma importancia y de inicio de una larga trayectoria en la comprensión y manejo de los procesos grupales en las comunidades.

## 5. Marco referencial

### 5.1 Referentes teóricos y conceptuales

Los referentes teóricos del proyecto aplicado el cual se denomina “El ocio como herramienta que fortalece la estructura y los procesos grupales y comunitarios de los habitantes del barrio Valparaíso de la ciudad de Popayán”, permiten la revisión de teorías y conceptos como la dinámica grupal, tomando como base la estructura y los procesos grupales, unidos al concepto de ocio. Los principales autores citados para articular esta propuesta comunitaria son Maritza Montero, Edgar barrero, Christianne L. Gomes y Rodrigo Elizalde, Pep Vivas, Elías Jesús Rojas Arredondo & M. Eulalia Torras Virgili.

Maritza Montero (1998 y 2004), quien desde la psicología social comunitaria realiza investigaciones y trabajos sociales con poblaciones vulnerables que promueven el nivel de participación. Edgar Barrero (2012), quien guía sobre el término Psicología de la liberación, la cual invita a tomar conciencia de las problemáticas sociales que se consideran vitales en el quehacer de la psicología como generadora de conciencia crítica para la transformación de la vida del individuo y del bienestar psicosocial. Christianne L. Gomes y Rodrigo Elizalde (2010), contextualizan aspectos esenciales sobre el ocio para la reproducción, reconstrucción y transformación de diversos contenidos culturales. Por último, Pep Vivas, Elías Jesús Rojas Arredondo & M. Eulalia Torras Virgili (2009), quienes definen la dinámica de grupos, y profundizan en los conceptos de estructura grupal y los diversos procesos grupales.

### **5.1.1 La participación desde la psicología social comunitaria.**

Desde su lógica, Maritza Montero argumenta que la participación es: “Un proceso organizado, colectivo, libre, incluyente, en el cual hay una variedad de actores, de actividades y de grados de compromiso, que está orientado por valores y objetivos compartidos, en cuya consecución se producen transformaciones comunitarias e individuales”. Montero, M. (2004), arguye el beneficio, individual y colectivo, de la participación en proyectos psicosociales comunitarios, puesto que la mayoría de quienes participan para lograr objetivos beneficiosos, son miembros activos de la comunidad y actúan para satisfacer necesidades que los afectan, redundando en el bienestar individual, relacional y colectivo.

Según Montero (1998), la Participación Comunitaria se define como el “actuar conjuntamente, organizadamente, en el sentido de aportar (ideas, recursos, materiales) y de comprometerse con el sentido, dirección y finalidad de la acción, a la vez que se obtienen beneficios a partir de los logros colectivos”. En este sentido se inició un camino desde la perspectiva sociopolítica que el psicólogo comunitario debe tener, es decir, se asume una postura política frente a los problemas sociales que pretende intervenir, dado que la finalidad es la búsqueda del desarrollo humano, el cambio social y la interacción. El ejemplo palpable es que los moradores del barrio Valparaíso desde las acciones dirigidas por las Psicólogas en Formación, visualizaron el mejoramiento de las relaciones interpersonales, el trabajo en equipo, la cohesión y propuestas de alternativas de solución a problemáticas del contexto.

### **5.1.2 Psicología de la Liberación.**

Según Barrero (2012), “El afán de prestigio científico llevo a la psicología a una grave situación de aislamiento social y político en el que poco importa un conocimiento psicológico contextualizado donde se da relevancia a lo individual como aparato-máquina de producción y consumo”. Desde la década de los 60, se instaura “la posibilidad de una racionalidad emancipadora o liberadora en el que la psicología jugaría un papel fundamental no solo en el nivel epistémico y ontológico colocando su saber cómo fuente de desalienación y descolonización; sino en el plano de la praxis misma, generando metodologías psico-socio-antropológicas hacia la construcción de bienestar y dignificación de la condición humana” Barrero (2012). Desde esta racionalidad la Psicología de la liberación aboga por un conocimiento psicosocial con autonomía propia y liberador a través del cual tanto el psicólogo como las comunidades logran acceder a los registros históricos de las estructuras del poder, que les han mantenido sometidos y dominados, para lograr construir un saber sobre sí mismo, que le ayude a la transformación de sus propias realidades, de tal forma que el saber psicológico sea puesto al servicio de procesos de la transformación psicosocial.

Es de esta forma que se pretendió aportar el conocimiento adquirido en el proceso académico al servicio de la comunidad del barrio Valparaíso, ya que esta es una comunidad pequeña que muestra claramente la problemática social que se vive en el país, donde es evidente el manejo de poderes y el desinterés de la población.

Cabe recordar que la psicología de la liberación busca motivar a los psicólogos y psicólogas latinoamericanos de tal forma que se involucren en una praxis consciente con el

pueblo que debe ser el objeto preferencial y el verdadero sujeto de su quehacer, que ayude a la recuperación de la dignidad humana de todas aquellas personas a las que históricamente se les ha negado dicha condición.

Desde este referente se pretende incentivar a la comunidad del barrio Valparaíso la capacidad de cuestionamiento y pensamiento crítico de la realidad, que le permita a futuro la autogestión de problemáticas de tal manera que mejoren las condiciones de vida de la comunidad. Así mismo desde una visión ético-política se logre identificar la fuerza de poderes los cuales influyen de forma negativa o positiva en el contexto.

### **5.1.3 Dinámica grupal y su relación con el ocio.**

Plantear la Dinámica Grupal y su relación con el ocio es comprender que existe una interacción entre el individuo y el grupo social al cual pertenece, que sin duda alguna se reafirma en la cotidianidad, dadas las múltiples interrelaciones que se establecen con los otros en diferentes maneras y contextos. Es así como el grupo de participantes con quienes se llevó a cabo el proyecto y motivados por las acciones que se lideraron, se animaron a conformar el grupo de dignatarios de la próxima Junta de Acción Comunal.

El tejido social se construye de forma permanente, gracias a muchas de las actividades que incluyen el ocio como construcción cultural y que se realizan en la familia, la escuela, el trabajo. El ocio, aunque difícilmente es reconocido o evaluado en la escala de prioridades, también se adquieren otros saberes que en conjunto permiten la construcción de nuestra identidad y el goce de una vida social o grupal.

Con las anteriores consideraciones es preciso anotar que, con el grupo participante, al darse los momentos del compartir un chocolate, un pastel, pasa-bocas y con la dinámica de cómo me miran los otros, se evidencian los gestos de alegría, admiración, respeto, confianza, cariño, expresaron frases emotivas de los niños hacia los adultos, como “yo la admiro mucho porque siempre la veo contenta”, “usted es muy tierna, atenta y cariñosa”. Acciones que fortalecieron la interacción y el trabajo de grupo.

Christianne L. Gomes y Rodrigo Elizalde (2010) plantean que “las manifestaciones culturales que constituyen el ocio son prácticas sociales vivenciadas como disfrute de la cultura, tales como: fiestas, juegos, paseos, viajes, música, poesía, grafiti y murales, pintura, escultura, danza, vivencias y expresiones corporales, fotografía, teatro, actividades comunitarias, ferias con nuevas modalidades de intercambio, actividades recreativas y deportivas, festivales y eventos artísticos, variadas modalidades de educación popular local, espacios de conversación y debate, entre muchas otras”, de ahí que el ocio es un promotor de tejido social.

Se confirma que el ocio es un promotor de tejido social, porque con los habitantes del barrio Valparaíso, en tanto pintaban contaban sus historias de vida, anécdotas, chistes, sus dificultades, lo que generó entretenimiento, acercamiento, fortalecimiento de los lazos afectivos, disminución de estrés, de tal manera que mejoran la salud mental de los individuos tanto a nivel personal como grupal.

Por su parte, la Psicología Social estudia los fenómenos que se desarrollan en la dinámica grupal, entendidos como la estructura y los procesos que en ella se presentan;

muchos de estos saberes se utilizan en la investigación e intervención de la comunidad del barrio Valparaíso, con el fin de incrementar las competencias colectivas entre los participantes. De este modo se profundiza en la estructura y procesos que posibilitan la existencia de grupo, y cómo ellos pueden relacionarse con el significado de ocio que según Elizalde (2010) es “un campo de producción de nuevos conocimientos, individuales y colectivos”, teoría que confirma que el ocio se convierte en promotor de la dinámica grupal.

Otro aspecto relevante es que el grupo participante logra la identificación de los elementos estructurales como el rol, el estatus, la cohesión, las normas, además de algunos procesos como la comunicación, el liderazgo y la toma de decisiones, que se convirtieron en un campo de nuevos conocimientos para su puesta en práctica.

Si bien es cierto que a través del tiempo y de la historia, especialmente en los países latinos y de habla hispana, el concepto de ocio está fuertemente ligado a significados negativos, visto como una amenaza para el avance social y considerado como una actividad inútil, improductiva asociada a pérdida de tiempo, en la actualidad muchos autores latinos trabajan para re-contextualizar el concepto de ocio, considerándolo mucho más amplio que la recreación. El ocio para estos autores, es una necesidad humana y desde la práctica social, necesita que se comprenda desde una visión y construcción cultural, la cual se desarrolla en diferentes contextos.

Es desde la visión anterior de “ocio” que se proyectaron las actividades en la comunidad del barrio Valparaíso, desde las cuales se pretendió cautivar el interés de niños, jóvenes, adultos, adultos mayor y personas en situación de discapacidad, para la

participación en este proyecto, con el fin, de que los habitantes a partir de su experiencia comprendieran la importancia de la estructura y los procesos grupales.

El ocio conlleva a la recreación de la mente y el espíritu del ser humano; por lo tanto, no debe ser visto simplemente como una actividad inoperante, sino como una herramienta clave para modificar el mundo material y mental, que requiere de un esfuerzo y contribuye a la integración y participación comunitaria.

Así mismo es necesario hacer relevancia que el uso o aplicabilidad del ocio, está sujeto a la interpretación de los diferentes contextos culturales, que parte desde el individuo, pueblo, comunidad o grupo étnico en particular; su importancia puede variar de acuerdo con las ideologías, creencias o fundamentos socioculturales.

Tanto los autores como el desarrollo del proyecto confirman que en la vida cotidiana el ocio constituye relaciones dialógicas con otros campos, tales como con la educación, la política, la economía, el lenguaje, la salud, el arte, la ciencia y la naturaleza, entre otras dimensiones de la vida, que son parte integrante y constitutiva de cada sociedad, además de reflejar las peculiaridades del contexto histórico y sociocultural.

#### ***5.1.3.1 Estructura grupal.***

"La estructura del grupo no es [solamente] un mero conjunto de pautas de relación entre unidades distintas, pautas que se hallan separadas entre sí, si bien mantienen algún tipo de vinculación recíproca. La estructura grupal consiste [también] en una pauta

organizacional integrada, que refleja la totalidad de las partes separadas que radican en cada individuo miembro del grupo." M. E. Shaw (1976).

Para el caso del barrio Valparaíso esta estructura la conforma el grupo de dignatarios de la Junta de Acción Comunal y los asociados a esta. Una estructura que se encuentra fragmentada por el liderazgo autocrático, falta de participación, compromiso y conocimiento de la legislación legal existente que los rige como junta.

Vivas, P. Rojas, J. Torras, M. (2009). Definen la estructura grupal como “el resultado de aquello que surge una vez que la evidencia del concepto de grupo ha quedado clara, esto es, una vez que hemos asumido que, efectivamente, existen los grupos, que pertenecemos a algunos de ellos y que nos acompañarán por mucho tiempo en nuestra vida. En este sentido, la estructura de grupo da fe de la existencia del mismo y viceversa: éste tiene sentido cuando hay una estructura que lo sostiene”. La estructura grupal “no se refiere a las relaciones que mantienen los miembros de un grupo, sino a las posiciones de dichas personas y su relación con las posiciones de otras personas. Justamente, es a partir de la idea de "posición que toma una persona" como aparecen conceptos tales como rol, estatus, cohesión y normas” Vivas, P. Rojas, J. Torras, M. (2009).

- a. **El concepto rol:** tiene varias interpretaciones según el contexto llámese escuela, familia o campo laboral y juega un papel importante en los grupos, porque se asocia a las acciones que otros esperan que se desarrollen y lograr un objetivo que beneficie a la mayoría.

Se denomina rol adquirido, a “aquel que, con actividad o esfuerzo por parte de quien lo ejecuta, lo ha ido asumiendo poco a poco”. Vivas, P. Rojas, J. Torras, M. (2009). "Asumir un rol implica hacerlo cada vez más propio, más nuestro. En otras palabras, consolidarlo y hacerlo vivo en las relaciones. Los roles no comportan sólo el desarrollar determinadas acciones, sino que, simultáneamente, implican la elaboración, la experiencia y la expresión de las emociones y actitudes correspondientes". F. Vázquez (1997).

El concepto de rol adquirido evidencia una de las causas que generó el problema en la comunidad del barrio Valparaíso, específicamente en la Junta de Acción Comunal, debido a que en la comunidad es habitual asumir roles, sin conocimiento, compromiso o motivación.

Ente tanto, las actividades de ocio (talleres de pintura, los cine-foros, el compartir, las dinámicas entre otras), que se llevaron a cabo con los habitantes del barrio Valparaíso, generaron situaciones que dieron pie a la identificación de habilidades en los participantes, que denotaron el desempeño de un rol específico, y posibilitó el funcionamiento del grupo, porque se entiende que “el rol social se elabora, se experimenta y se apropia. En otras palabras, los roles, una vez que nos los ponemos encima, los hacemos nuestros, nos los apropiamos y los ejecutamos como creemos que es mejor. Con todo esto y por lo demás, queríamos afirmar que los roles sociales son construidos y constructores” Vivas, P. Rojas, J. Torras, M. (2009).

- b. Estatus:** si bien los roles se fundamentan en las acciones que otros esperan que se desarrollen, el estatus es el valor de una persona tal como se le estima por parte de las personas, o de otra forma es el prestigio, la categoría, la admiración con que somos vistos o evaluados por los demás. El estatus “no depende tanto de lo que somos o hacemos, sino más bien de lo que los demás piensan que uno/a es o tiene que hacer. De esta manera, el estatus es una resultante de la construcción de los otros”. Vivas, P. Rojas, J. Torras, M. (2009).

En la interacción que se generó en las actividades de ocio, realizadas con los habitantes del barrio Valparaíso, permitieron entre sus participantes la identificación de talentos, cualidades y roles que los empieza a consolidar como líderes y les reconocen un estatus en los miembros del grupo.

- c. Cohesión social:** Festinger (1954), la define como la fuerza o el sentimiento que obliga a estar unidos y no abandonar el grupo. En otras palabras, es la motivación que tiene el grupo para atrapar a las personas que forman parte de él, permitiendo generar conciencia y que a la vez se logre comprender que el desarrollo del individuo y la comunidad son una base esencial que permite promover el cambio social buscando mejorar las relaciones, promoviendo la participación y el liderazgo. Pep Vivas i Elías Jesús Rojas Arredondo M. Eulalia Torras Virgili (2009).

Por consiguiente, se plantea, que la cohesión busca mejorar las relaciones y la comunicación dentro de una comunidad, alcanzar un mejor nivel de armonía al interior de los grupos. Desde este punto de vista se ratifica que no se puede intervenir la problemática de la participación sin antes generar unión o cohesión comunitaria, pues es claro que no se

participa de algo que no se considera motivante o relevante y el que el ocio como construcción cultural es un patrón que tiene influencia positiva en la medida que modifica actitudes y conductas humanas en aras de la transformación social.

Desde la experiencia se afirma que las actividades de ocio permitieron que los habitantes del sector interactuaran, generaran relaciones estrechas y de cohesión entre los participantes. Si bien es cierto, que este elemento de la estructura grupal sirvió para mejorar las relaciones interpersonales en la comunidad y generar cohesión, se hace necesario trascender en el aprendizaje e iniciar en la identificación y comprensión de otros elementos como las normas sociales.

**d. Normas de grupo:** son pautas de comportamiento, patrones o expectativas de actuación compartidas en mayor o menor medida por los individuos en un contexto social determinado.

Al referirse a la norma social, Cialdini y Trost (1998) lo hacen en términos de reglas y pautas que son comprendidas por los miembros de un grupo y que guían y constriñen la conducta social sin el matiz coercitivo de una ley. Las normas se configuran como expectativas compartidas acerca del comportamiento apropiado de los miembros del grupo y tienden a cumplirse no sólo por aceptación, sino porque su infracción conlleva a algún grado de punición.

En el desarrollo del proyecto y en el marco de las actividades de ocio, dio cabida al inicio de la construcción de normas informales las cuales se asocian a mejorar la

convivencia, al buen desempeño y desarrollo del grupo, comprendiendo que el beneficio es colectivo.

### ***5.1.3.2 Comunicación.***

Del concepto comunicación existen muchas definiciones, pero en la dinámica de grupos se centra en las relaciones comunicativas dentro del mismo, refiriéndose al ámbito de las relaciones interpersonales que los integrantes tienen entre sí. Según Vivas, P. Rojas, J. Torras, M. (2009), algunos enfoques del proceso de comunicación son:

- Análisis interpersonal del proceso comunicativo: el cual considera que en todo proceso comunicativo la comunicación verbal es muy importante ya que por medio de códigos lingüísticos se emite o recibe información que facilita entender lo que otros expresan, pero es también de suma importancia identificar elementos de la comunicación no verbal ya que “estos elementos suelen apoyar la comunicación verbal y se expresan también en la interacción grupal (Argyle, 1967)”.
- La comunicación grupal desde la perspectiva de la influencia social, se considera como una forma de equilibrar opiniones en un grupo debido a que el individuo puede influenciar a otros para que cambie su opinión y concuerde con la suya. El individuo podría cambiar de opinión o en su defecto puede que el individuo sea rechazado al tratar de influenciar a los demás, en cualquiera de los casos lleva a disminuir la tensión en los grupos.
- Aspectos psicosociales de la comunicación grupal. La cual se refiere a que “lo verdaderamente psicosocial de la comunicación tiene que ver con aquello que nos caracteriza como sujetos; el momento en el cual se lleva a cabo lo que comunicamos

y, por último, el significado de lo que estamos diciendo.” Es decir, cuando en la comunicación se habla de psicosocial se refiere al mensaje que reúne nuestras vivencias las cuales intentan emitir un significado.

Este proceso se relaciona desde la praxis, porque se incentiva la comunicación no verbal que tanta falta hacía en la comunidad y facilitara a su vez, acercamiento, cohesión y empatía.

Desde las actividades de ocio se logra identificar que la comunicación influye de forma negativa o positiva en los grupos sociales. Para el caso del barrio Valparaíso se identifica, que el grupo de dignatarios influye de forma negativa en los habitantes del barrio por las opiniones que ellos tienen respecto a la solución de conflictos y consideran que no son las adecuadas. Esta es una causa más que lleva a una comunicación no asertiva, sin embargo, el grupo de participantes del proyecto refleja una comunicación positiva que permitió la motivación de muchos de sus integrantes para conformar la próxima Junta de acción Comunal.

Dado lo anterior, se puede expresar que la comunicación que se llevó a cabo en las actividades de ocio, posibilitó que los habitantes del sector expresaran a partir de sus vivencias los aspectos psicosociales de la comunicación tales como experiencias, anécdotas, dificultades, emociones, sueños, sentimientos.

### **5.1.3.3 El liderazgo.**

Se define como la capacidad de influencia que tienen algunas personas dentro del grupo, que va dirigida a alcanzar las metas y objetivos de este. Desde la psicología social y la dinámica de grupos, se hace una explicación notable referente al liderazgo que lo compone la teoría de los rasgos, expresada por Cattell, (1951), quien manifiesta que el liderazgo "es una orientación cuantitativa/empírica que se centra en la medición de la personalidad en términos de características psicológicas específicas del sujeto las cuales se denominan rangos o factores, siendo estos los elementos que hace la diferencia entre un individuo y otro". Cattell, (1951).

Vivas, P. Rojas, J. Torras, M. (2009) consideran algunas características fundamentales sobre el liderazgo tales como: líder es la persona que constituye el punto focal de la conducta del grupo, capaz de conducir al grupo hacia sus objetivos, lo identifican como tal los miembros del grupo, influye sobre el rendimiento del grupo, desarrolla conductas de liderazgo.

También se puede decir que se encuentra el liderazgo autocrático que "perfila al líder que no permite la participación de los y las miembros del grupo en las decisiones, ejerciendo comportamientos en formas de dominio, que inducen a respuestas sumisas por parte del grupo. El término autocracia procede del griego auto (uno mismo) y kratos (gobierno o poder) y designa un sistema de gobierno en el cual la voluntad de un solo individuo es la ley porque la autoridad recae sobre una sola persona". González, O., González, L. (2012).

Basándose en los postulados de los anteriores autores, se puede decir que en el barrio Valparaíso existe un liderazgo autócrata, ya que son los dignatarios de la Junta de Acción Comunal los que toman las decisiones sin tener en cuenta a los habitantes del barrio; asumiendo que como dignatarios son autónomos en cualquier decisión a tomar.

Desde la praxis y con el grupo de personas participantes se identificaron algunas personas con características positivas de liderazgo como carisma, motivación, capacidad de delegar, compromiso, capacidad de gestión, de coordinación, empatía, respeto, confianza persistencia, igualdad, responsabilidad, cualidades que permitieron que el grupo de participantes desarrollaran las actividades de forma articulada.

#### ***5.1.3.4 El rendimiento grupal.***

El rendimiento individual se ve alterado por la presencia de otras personas, es decir, por estar en situación de grupo. “A este hecho (Triplett, 1858; Allport, 1924) se le llamó facilitación social, entendida como *aquel efecto según el cual las personas rinden más cuando están en presencia de otras personas*”. Vivas, P. Rojas, J. Torras, M. (2009) Esto a partir de efectos de audiencia, coacción o competitividad.

“Borden (1994) plantea el considerar a las personas como agentes activos, lo que quiere decir que, en función de sus expectativas, pueden intervenir activamente en la definición de la situación, intentando controlar las posibles reacciones de la audiencia, pudiendo con ello modificar su conducta en función de ellas”. Vivas, P. Rojas, J. Torras, M. (2009)

Otros elementos que se encuentran relacionados con esta productividad son: una tarea que el grupo la comprenda, la organiza y la ejecuta; identificación de cualidades, destrezas y tamaño del grupo.

El rendimiento grupal se visualiza en el grupo participante del barrio Valparaíso, porque se dio cumplimiento a los objetivos mediante las actividades, se observó satisfacción, gusto y disfrute en el desarrollo de las mismas lo que significa que se dio la comprensión grupal. Los participantes efectuaron las tareas sin dificultad, porque las entendieron, las organizaron y las pusieron en marcha.

#### ***5.1.3.5 La toma de decisiones.***

Se define como el procedimiento por el cual opta y se decide entre distintas alternativas, con el objetivo de dar solución a una problemática presentada en un contexto social determinado. Se enfatiza que pueden participar varios actores con libertad de explorar diferentes opciones.

Es importante decir que en la toma de decisiones influyen diversos factores, individuales y colectivos, además de las características socio-emocionales, es por ello que hay personas que se cohiben para aportar ideas que den solución porque les es indiferente, o porque no desean que otros conozcan su punto de vista. Se da el caso también con personas que no dan alternativas para mejorar y por el contrario crean conflictos, pues, les cuesta llegar a consensos.

La toma de decisiones puede variar según la personalidad del individuo, del tipo de grupo, de la cohesión que hay en él y del tipo de liderazgo.

Muchos momentos referentes a la toma de decisiones se evidenciaron en el grupo participante, porque las actividades orientadas clarificaron como poder tomar una decisión en grupo. Entre las acciones que permitieron toma de decisiones están la aceptación de conversatorios con líderes sociales y de nuevos integrantes al grupo, elección de tesorero, distribución y manejo de materiales.

#### ***5.1.3.6 Gestión de conflictos.***

“El conflicto surge cuando al interaccionar resultan discrepancias de intereses o necesidades” Vivas, P. Rojas, J. Torras, M. (2009). Casi siempre se ve de forma negativa, pues cuando se habla de conflictos se piensa en una situación incómoda. Culturalmente se cree que solucionar un conflicto es estresante, incómodo y desagradable, asumiéndolo como pérdida de tiempo y esfuerzo, pero es la falta de herramientas para afrontarlos que no insta a la búsqueda de una solución satisfactoria.

Se considera entonces en esta investigación que el conflicto debe aprender a reconocerse como una oportunidad, que permite transformar positivamente la realidad.

“Desde la teoría interaccionista se considera que un grupo armonioso, tranquilo y cooperativo tiende a volverse estático, apático e indiferente al cambio, razón por la cual esta no se opone al conflicto y considera positivo mantenerlo en un nivel mínimo, consiguiendo con esto, que el grupo sea viable, autocrítico y creativo. El papel del líder es muy importante, pues si se mantiene un nivel mínimo de conflicto, eso será suficiente para que el grupo se desarrolle”. Vivas, P. Rojas, J. Torras, M. (2009)

La gestión de conflictos desde una visión positiva es un tema complejo, sin embargo, si se hace un buen manejo tal como lo plantearon Vivas, P. Rojas, J. Torras, M. (2009) mejoran la calidad de la toma de decisiones, ya que pondera todos los puntos de vista; impide el surgimiento de pensamiento grupal; propicia la creación de nuevas ideas, pone en duda el statu quo y favorece la reevaluación de metas y actividades del grupo. Muchas mejoras sociales se han producido gracias a los conflictos.

Si bien es cierto que la toma de decisiones en los grupos depende de la personalidad de los participantes y del tipo de liderazgo, se considera que la gestión de conflictos se da inicio con el aporte de ideas para la solución de los mismos, por tanto, si no se tiene la iniciativa de aportar ideas que definan una situación concreta no se genera una gestión de conflictos.

En el caso del barrio Valparaíso, muchos habitantes se cohiben en el momento de expresar sus ideas para que no se evidencie su punto de vista, debido a la rivalidad que existe entre algunas familias. Por otro lado, el tipo de liderazgo autocrático tampoco motiva el aporte de ideas que susciten la búsqueda a la solución de conflictos. Estas son entre otras, algunas razones que imposibilitan evidenciar la gestión de conflictos con un impacto positivo que lleva a la transformación.

## **6. Metodología**

La metodología utilizada para el desarrollo del proyecto de investigación aplicado, “El ocio como herramienta para fortalecer la estructura y los procesos grupales y comunitarios de los habitantes del barrio Valparaíso de la ciudad de Popayán”, fue una metodología cualitativa con un diseño participativo, denominado “Investigación Acción Reflexión” (IRA), propuesta por el investigador, Jorge Mario Flores Osorio; que permite investigar para actuar y transformar la realidad desde la colectividad; identificar al “otro” reconociéndose a sí mismo. Esta propuesta metodológica permite crear una conciencia colectiva y de interacción comunitaria ya que posibilita el uso de la creatividad para la promoción de nuevos conocimientos, genera conciencia en el estilo de vida, enfatiza en que el conocimiento, hace que las personas desarrollen un pensamiento crítico, lo cual conlleva a hablar con propiedad de los temas indagados.

Dicha metodología se desarrolla en tres fases, la Investigación, la Reflexión y la Acción, las cuales no siempre tienen un orden secuencial de implementación, tal como se evidencia en el cronograma de actividades más adelante.

### **6.1 Investigación**

Fase que da inicio al interés de comprender la subjetividad de los participantes. Se toma como insumo la investigación preliminar del diagnóstico realizado en 2018 y se confronta con las necesidades sentidas de los habitantes del barrio Valparaíso, por medio de ejercicios participativos y la implementación de técnicas y herramientas como:

- **El meta plan:** Es una técnica de facilitación grupal que se basa en la interacción y participación de las personas implicadas para la búsqueda colaborativa de mejoras o soluciones a una situación común a través de la visualización permanente de la discusión (Hughes, Saadi, Madoz, & González, 2009; Sáchenle, 1979).

Esta técnica se desarrolló con base en una pregunta, donde cada participante plasmó por escrito su respuesta. Posteriormente se categorizaron, identificando como el problema más relevante, la falta de participación. En seguida se analizó con la comunidad la forma de solución a dicha problemática, a fin de hacerse una idea sobre la forma o método de intervención. Como resultado se obtuvo el interés de los residentes del barrio Valparaíso en actividades lúdicas y dinámicas, ya que, por su experiencia previa, consideran los encuentros comunitarios como tediosos.

- **La observación participativa:** Según Taylor y Bogdan (1984) es una técnica que involucra la interacción social entre el investigador y los informantes, durante la cual se recogen datos desde la subjetividad de las personas, que permiten comprender los acontecimientos sociales. Se identificó el problema de organización de la junta de acción comunal y los problemas de indiferencia y falta de participación de los habitantes del barrio (Año 2019). Esta técnica visualizó los comportamientos en la cotidianidad de las personas a la hora de interactuar. La observación fue colateral en todo el proceso y se efectuó en todas las actividades desarrolladas.
- **La encuesta:** Según Naresh K. Malhotra, “las encuestas son entrevistas con un gran número de personas utilizando un cuestionario prediseñado, el método de

encuesta incluye un cuestionario estructurado que se da a los encuestados y que está diseñado para obtener información específica”.

Con esta técnica se obtuvo datos a partir de un conjunto de preguntas dirigidas. En primera medida se elaboró una encuesta con un total de 15 ítems, cuya intención fue caracterizar a los pobladores del barrio, calcular el nivel de participación de los mismos e identificar el concepto que la comunidad del barrio Valparaíso de la ciudad de Popayán tenía sobre el ocio; de la misma forma como este podía fomentar la participación. Como resultado se obtuvo que un 97% de los encuestados querían involucrarse en este tipo de actividades.

En segunda medida se elaboró una nueva encuesta con un total de 17 preguntas, a fin de identificar el conocimiento que las personas tenían sobre la estructura organizacional del barrio y su resultado fue que el 62% no tenían conocimiento de los elementos que la conforman.

- **Diario de campo:** El Diario de Campo es uno de los instrumentos que día a día permite sistematizar nuestras prácticas investigativas; además, de mejorarlas, enriquecerlas y transformarlas. Según Bonilla y Rodríguez “el diario de campo debe permitirle al investigador un monitoreo permanente del proceso de observación. En él se toma nota de aspectos que considere importantes para organizar, analizar e interpretar la información que está recogiendo (Martínez 2007). Con esta herramienta se registró la información que se desarrolló en torno a las actividades realizadas durante el proceso de trabajo con la comunidad del barrio Valparaíso y que posteriormente fue interpretada.

Estas técnicas y herramientas permitieron llevar a cabo un acercamiento con la comunidad, arrojando como resultado que los participantes deseaban trabajar desde la cotidianidad y de forma creativa. Se promovieron algunas actividades como cine entre amigos, talleres de pintura denominados “Pintando ando”, chocolatadas comunitarias, juegos dinámicos como la estructura humana, construyo para jugar, escucha mi mensaje, el teléfono roto, entre otros, con el propósito fundamental de iniciar el reconocimiento del otro como parte del propio contexto, dando inicio a la construcción de una conciencia colectiva.

La aplicación de las técnicas y herramientas además dieron pie a la clasificación de las problemáticas en prioritarias, emergentes y esenciales:

#### **6.1.1. Problemas prioritarios.**

Se considera como problema prioritario la falta de cohesión entre los habitantes del sector, que se evidencia en la indiferencia y la falta de participación, ya que imposibilita la comprensión de una estructura organizacional y el buen desarrollo de los procesos grupales.

#### **6.1.2. Problemas Emergentes.**

Falta de recursos económicos para el desarrollo de las actividades de este proyecto; extralimitación de las funciones que desempeñan los actuales dignatarios de la Junta Acción Comunal, quienes de algún modo trataron de impedir el desarrollo del proyecto y el proceso grupal, por ello fue necesario indagar sobre la reglamentación legal existente que rige las juntas de acción comunal y llevarla al conocimiento de los moradores del sector.

### **6.1.3. Problemas Esenciales.**

Como problemas esenciales se evidenciaron las deficientes relaciones interpersonales entre los moradores, desconfianza, ambiente tenso en la comunidad, debido al conflicto interno que se generó entre algunos integrantes de la Junta de Acción Comunal, hace 12 años aproximadamente. Esto redundó también en discusiones permanentes entre familias, afectó considerablemente las relaciones interpersonales entre los individuos cercanos a ellas y desencadenó una tensión permanente de estrés comunitario.

Otro problema esencial es la inconformidad por decisiones tomadas por los dignatarios de la Junta de Acción Comunal sin consulta previa de los habitantes del barrio.

### **6.1.4. Indagación colectiva e individuada.**

Dentro de la investigación y siguiendo con los pasos propuestos en la metodología IRA, se desarrolla una indagación colectiva e individuada que consistió en señalar los factores determinantes, condicionales e influyentes en la solución del problema. Entre los factores determinantes se identifica la cohesión comunitaria porque es gracias a ella que se logra la comprensión de la importancia de la estructura y el desarrollo de los procesos grupales. Por su parte los factores condicionales apuntan a la generación de conciencia de pertenecía colectiva y a la organización comunitaria. Así mismo como factores influyentes están la motivación, el compromiso, el esfuerzo, la capacidad de convocatoria para que los procesos se optimicen.

## 6.2. Reflexión

La no respuesta de la comunidad a las convocatorias para las reuniones que organizaba la Junta de Acción Comunal del barrio (17 integrantes y solo 6 de ellos participan activamente), la no participación activa en el desarrollo de acciones estratégicas, la falta de promoción de ideas o proyectos que dieran solución a los conflictos sociales presentados, fueron las principales problemáticas que repercutieron en el comportamiento comunitario y que obstaculizaron la cohesión comunitaria como fuerza viva que mantiene unido a un grupo y lo promueve.

Esta situación permite comprender, que el principal problema comunitario es la falta de participación, el cual no podía ser abordado sin antes lograr la articulación grupal. En este caso se utilizó el ocio como herramienta para promover la estructura y las dinámicas grupales, en los habitantes del barrio Valparaíso de la ciudad de Popayán.

Se tiene claro que los residentes del sector estiman tedioso cualquier encuentro comunitario, debido a que estos han sido generadores de conflictos, pues algunos habitantes expresan no ser escuchados, otros se sienten asediados por problemas ajenos a ellos, la indiferencia, las discrepancias entre familias del sector, que generó estrés en la comunidad.

Este problema de convivencia desencadenó un sin número de variables, como: la falta de unión comunitaria, déficit en la comunicación, desarmonías en las relaciones interpersonales, liderazgo autócrata de algunos integrantes de la Junta Acción Comunal, y en muchas ocasiones prefieren asumir responsabilidades con toma de decisiones individuales que concertar con la comunidad posibles soluciones.

Es preciso denotar que, con el grupo participante, al darse los momentos del compartir, de los talleres artísticos y de capacitación, las actividades de esparcimiento se convirtieron en acciones que fortalecieron la interacción y el trabajo de grupo.

Con el desarrollo de actividades de ocio, la comunicación en el barrio Valparaíso mejoró notablemente, porque uno de los talleres de arte (pintura) fue el pretexto de diálogo e intercambio del sentir, pensar y actuar. Así mismo el grupo participante se inició tanto en la reflexión como en la ejecución frente a la toma de decisiones.

De este gran grupo de 30 personas, 12 decidieron capacitarse respecto a la legislación de las Juntas de Acción Comunal con la idea de postularse para las siguientes elecciones. Las capacitaciones permitieron en el grupo participante, comprender las funciones de los diferentes roles, así mismo los perfiles idóneos para cada rol de la Junta y las normas inmersas.

La comunidad reconoció la reglamentación legal existente que los rige como Junta de Acción Comunal, a través de la información con visitas domiciliarias y después de la realización de muchas actividades relacionadas con el ocio, los participantes logran motivarse y animarse para hacer parte activa de los dignatarios de la nueva Junta de Acción Comunal y que se perfilan como líderes.

### **6.3 Acción**

La Acción en la metodología IRA, es la implementación de las actividades basada en las fases anteriores de investigación y reflexión, que fueron el producto de varias sesiones

de trabajo y permitieron vislumbrar, de forma participativa, la resolución de problemas prioritarios, emergentes y esenciales con acciones a corto, mediano y largo plazo.

Como instrumento para la acción colectiva usamos actividades de Ocio como promotoras de la dinámica grupal, basados en los postulados de Christianne L. Gomes y Rodrigo Elizalde quienes consideran que el ocio “abre posibilidades para la construcción de sociedades más humanas, justas, inclusivas, participativas y solidarias”. Elizalde (2011), y que se entiende como “producción cultural” –en el sentido de reproducción, reconstrucción y transformación de diversos contenidos culturales vivenciados por las personas, grupos e instituciones. Gomes (2007).

Los autores en mención piensan que desde el ocio resignificado y el aprendizaje transformacional se puede lograr un cambio social en las comunidades. Desde la praxis se considera que el ocio conlleva a la recreación de la mente y el espíritu del ser humano; por lo tanto, no debe ser visto simplemente como una actividad, sino como una herramienta que modifica el mundo material y mental por medio de un esfuerzo, el cual contribuye a la integración y participación comunitaria.

### **6.3.1. Corto plazo.**

Se logró la pronta participación y el reconocimiento de habilidades de cada uno de los participantes del proyecto, generación de empatía, cohesión, reconocimiento de la necesidad de pertenencia al grupo y empoderamiento comunitario.

### **6.3.2. Mediano plazo.**

Se propone empoderamiento de la estructura y procesos organizacionales que permitan garantizar la existencia de la Junta de Acción Comunal del barrio Valparaíso, con el propósito de que los habitantes tengan una conciencia colectiva donde tengan capacidad gestión, organización y ejecución.

### **6.3.3. Largo plazo.**

Que los habitantes del barrio Valparaíso logren mejorar la capacidad de cuestionamiento o pensamiento crítico de la realidad, que puedan identificar la fuerza de poderes las cuales influyen de forma negativa o positiva en el contexto, que, a partir de esta, sean capaces de auto-gestionar solución a problemáticas con compromiso político que permita lograr un bienestar comunitario.

Para generar ese pensamiento, crítico, político se necesita crear espacios participativos como los propuestos en el proyecto y una acción decidida de cada individuo, una conciencia diaria que genere cambios personales y una disposición permanente de participación. Son estas pequeñas acciones las que pueden permitir un verdadero cambio social.

## 7. Cronograma

A continuación, se presentan tres tablas que ilustran el desarrollo de las actividades enlazadas a los objetivos específicos del proyecto, en concordancia con la metodología aplicada.

La primera, de forma general, relaciona el objetivo general, los objetivos específicos, las estrategias previstas, con sus respectivas actividades y los logros alcanzados:

Tabla 1. Actividades y logros alcanzados.

<i>Objetivo General</i>	<i>Objetivo específico</i>	<i>Estrategia</i>	<i>Actividad</i>	<i>Logro</i>
	Comparar desde la subjetividad de los habitantes del barrio Valparaíso de la ciudad de Popayán, la evaluación preliminar con sus necesidades sentidas.	Con el uso de herramientas y técnicas, se pretendió conocer de primera mano las necesidades sentidas en la comunidad.	Meta-plan, lluvia de ideas, encuesta, compartir comunitario.	Identifica las necesidades de los habitantes del barrio Valparaíso de la ciudad de Popayán.
Fortalecer la estructura y los principales procesos de la dinámica grupal presentes en el colectivo del barrio Valparaíso de la ciudad de Popayán, utilizando el ocio como posible	Generar espacios a través de actividades de ocio, que permitan comprender desde la praxis, la estructura y los procesos presentes en la dinámica grupal (comunicación, liderazgo, rendimiento	A través de actividades de ocio como pintura, baile, compartir, entre otros, desarrollar de forma práctica los procesos grupales, ya que la interacción con otros conlleva a hacer	Compartir comunitario. Pintando ando. Cine entre amigos. Taller de pintura "Pintando Ando" Construyo para	Interpreta y hace uso de los diferentes procesos de la dinámica grupal y la estructura organizacional.

---

herramienta de cambio social.	grupal, toma de decisiones y gestión de conflictos).	uso de los mismos.	jugar.	
	Concientizar a los habitantes del sector de la importancia de la estructura organizacional en la comunidad y su papel en la participación comunitaria.	A través de actividades de ocio, identificar acciones o problemáticas a las que se les pueda dar solución desde la estructura organizacional del grupo.	Pintando ando. Cine entre amigos. Actividades para la recolección de fondos. (Para suplir necesidades del grupo.)	Conforma una estructura grupal.
	Propiciar la interacción y participación de los habitantes del barrio Valparaíso, de tal manera que, desde la gestión de sus propios procesos, se promuevan habilidades de liderazgo comunitario.	Talleres lúdicos sobre la importancia de cada uno de los procesos grupales a través del ocio, identificar grupo de líderes interesados en trabajar de forma activa en pro de mejorar la calidad de vida de los habitantes del sector. Mi similitud con otros. Como me miran los otros Creamos nuestras normas Expreso mis ideas. Mi sentir mi	La estructura humana. Construyo para jugar. Mi rol mi responsabilidad. Escucha mi mensaje. Mi similitud con otros. El teléfono roto. Chocolatada comunitaria. Capacitación de estructura organizacional de la JAC.	Empodera a un grupo de líderes respecto de estructura organizacional y procesos grupales para que sean promotores de desarrollo participativo y gestión social en la comunidad.

---

---

 opinión.
 

---

Fuente: Formato de presentación propuesta proyecto aplicado como alternativa de trabajo de grado UNAD.

Segunda tabla que permite visualizar las actividades y el mes respectivo de desarrollo:

Tabla 2. Cronograma de actividades.

<i>Actividad</i>	<i>Mes 1</i>	<i>Mes 2</i>	<i>Mes 3</i>	<i>Mes 4</i>	<i>Mes 5</i>	<i>Mes 6</i>	<i>Mes 7</i>	<i>Mes 8</i>	<i>Mes 9</i>	<i>Mes 10</i>
Meta-plan	x									
Lluvia de ideas	x									
Encuesta	x	x					x			
Compartir comunitario.	x	x	x				x	x	x	x
Pintando ando	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Cine entre amigos.		x	x							
Actividades para la recolección de fondos.						x			x	
La estructura humana.							x		x	
Construyo para jugar.	x									
Mi rol mi responsabilidad							x			
Escucha mi mensaje.								x		
Mi similitud con otros.							x	x		
El teléfono roto.				x						
Chocolatada comunitaria.					x					
Capacitación Organizacional									x	
Como me miran los otros								x		

---

---

Creamos nuestras normas	x
Expreso mis ideas.	x
Mi sentir mi opinión.	x

---

Fuente: Formato de presentación propuesta proyecto aplicado como alternativa de trabajo de grado UNAD.

La tercera tabla ilustra el desarrollo de las actividades, con la fecha de aplicación y la etapa metodológica a la que pertenece, codificado por colores objetivo específico al que pertenece:

### **Codificación de actividades:**

**A1** = Compartir comunitario.

**A2** = Pintando ando

**A3** = Cine entre amigos.

**A4** = Estructura humana.

**A5** = Construyo para jugar.

**A6** = Escucha mi mensaje.

**A7** = El teléfono roto.

**A8** = Chocolatada comunitaria.

**A9** = Actividades para la recolección de fondos.

**A10** = Capacitación organizacional.

**A11**= Encuesta

**A12**= Mi rol mi responsabilidad

**A13**= Mi similitud con otros.

**A14**= Como me miran los otros

*A15*= Creamos nuestras normas

*A16*= Expreso mis ideas.

*A17*= Mi sentir mi opinión.

*A18*= Lluvia de ideas

*A19*= Meta-plan

### **Codificación de objetivos:**

*O1*= Comparar desde la subjetividad de los habitantes del barrio Valparaíso de la ciudad de Popayán, la evaluación preliminar con sus necesidades sentidas.

*O2*= Generar espacios a través de actividades de ocio, que permitan comprender desde la praxis, la estructura y los procesos presentes en la dinámica grupal (comunicación, liderazgo, rendimiento grupal, toma de decisiones y gestión de conflictos).

*O3*= Concientizar a los habitantes del sector de la importancia de la estructura organizacional en la comunidad y su papel en la participación comunitaria.

*O4*= Propiciar la interacción y participación de los habitantes del barrio Valparaíso, de tal manera que, desde la gestión de sus propios procesos, se promuevan habilidades de liderazgo comunitario.

### **Codificación de colores desde la metodología IRA:**

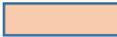
Investigación	
Reflexión	
Acción:	

Tabla 3. Cronograma de actividades desde la metodología IRA.

<b>MES 1</b>	<b>Semana 1</b>	5 /03/ 2019	A1-A11-A18-A19-O1
		6 /03/ 2019	A1- O1
	<b>Semana 2</b>	8 /03/ 2019	A1-O1
		11 /03/ 2019	A11-O1
	<b>Semana 3</b>	12 /03/ 2019	A1-O1
14 /03/ 2019		A2-O1	
<b>Semana 4</b>	15 /03/ 2019	A5-O2	
	21 /03/ 2019	A1-O1	
<b>Semana 5</b>	22 /03/ 2019	A1-O1	
	28 /03/ 2019	A1-O1	
<b>MES 2</b>	<b>Semana 1</b>	3 /04/ 2019	A1-A3-O1-O2
		4 /04/ 2019	A11-O1
	<b>Semana 2</b>	5 /04/ 2019	A3-O2
		12 /04/ 2019	A2-O1-O2
	<b>Semana 3</b>	13 /04/ 2019	A2-A3-O1-O2
15 /04/ 2019		A2-O1-O2	
<b>Semana 4</b>	26 /04/ 2019	A3-O2	
	29 /04/ 2019	A2-O1-O2	
<b>MES 3</b>	<b>Semana 1</b>	9 /05/ 2019	A2-A3-O1-O2
		10 /05/ 2019	A2-O1-O2
	<b>Semana 2</b>	11 /05/ 2019	A1-A3-O1
		17 /05/ 2019	A2-O1-O2
	<b>Semana 3</b>	18 /05/ 2019	A2-A3-O1-O2
20 /05/ 2019		A2-O1-O2	
<b>Semana 4</b>	21 /05/ 2019	A2-A3-O1-O2	
	22 /05/ 2019	A2-O1-O2	
<b>Semana 5</b>	23 /05/ 2019	A2-A3-O1-O2	
	<b>Semana 1</b>	2 /06/ 2019	A2-O1-O2
<b>Semana 2</b>		7 /06/ 2019	A2-O1-O2
	<b>Semana 3</b>	8 /06/ 2019	A2-O1-O2
<b>Semana 4</b>		14 /06/ 2019	A2-A7-O1-O2
	<b>Semana 5</b>	15 /06/ 2019	A2-O1-O2
<b>Semana 6</b>		21 /06/ 2019	A2-O1-O2
	<b>Semana 7</b>	22 /06/ 2019	A2-O1-O2
<b>Semana 8</b>		28 /06/ 2019	A2-O1-O2

	<b>5</b>	29 /06/ 2019	A2-O1-O2
<b>MES 5</b>	<b>Semana 1</b>	5 /07/ 2019	A2-O1-O2
		6 /07/ 2019	A2-O1-O2
	<b>Semana 2</b>	12 /07/ 2019	A2-A8-O1-O2
		13 /07/ 2019	A2-O1-O2
	<b>Semana 3</b>	18 /07/ 2019	A2-O1-O2
		19 /07/ 2019	A2-O1-O2
	<b>Semana 4</b>	26 /07/ 2019	A2-O1-O2
		27 /07/ 2019	A2-O1-O2
<b>MES 6</b>	<b>Semana 1</b>	2 /08/ 2019	A2-O1-O2
		3 /08/ 2019	A2-O1-O2
	<b>Semana 2</b>	9 /08/ 2019	A2-O1-O2
		10 /08/ 2019	A2-O1-O2
	<b>Semana 3</b>	16 /08/ 2019	A2-O1-O2
		17 /08/ 2019	A2-O1-O2
	<b>Semana 4</b>	23 /08/ 2019	A2-O1-O2
		24 /08/ 2019	A2-A9-O1-O2
	<b>Semana 5</b>	30 /08/ 2019	A2-O1-O2
		31 /08/ 2019	A2-O1-O2
<b>MES 7</b>	<b>Semana 1</b>	6 /09/ 2019	A2-O1-O2
		7 /09/ 2019	A2-O1-O2
	<b>Semana 2</b>	13 /09/ 2019	A1-O1
		14 /09/ 2019	A2-A4-O2-O4
	<b>Semana 3</b>	20 /09/ 2019	A11-O1
		21 /09/ 2019	A11-O1
	<b>Semana 4</b>	27 /09/ 2019	A12-O4
		28 /09/ 2019	A2-A13-O2-O4
<b>MES 8</b>	<b>Semana 1</b>	4/10/ 2019	A14-O4
		5/10/ 2019	A2-O2-O3
	<b>Semana 2</b>	9 /10/ 2019	A1
		10 /10/ 2019	A1
	<b>Semana 3</b>	11 /10/ 2019	A2-O2-O3
		12 /10/ 2019	A6-O4
	<b>Semana 4</b>	18 /10/ 2019	A13-O4
		19 /10/ 2019	A2-O2-O3
<b>MES 9</b>	<b>Semana 1</b>	1 /11/ 2019	A2-A15-O2-O4
		2 /11/ 2019	A2-A16-O2-O4
	<b>Semana 2</b>	8 /11/ 2019	A4-O4
		9 /11/ 2019	A10-O4
	<b>Semana 3</b>	15 /11/ 2019	A10-O4
		16 /11/ 2019	A2-A17-O2-O3
	<b>Semana 4</b>	22 /11/ 2019	A2-O2-O3
		23 /11/ 2019	A1-O2
<b>Semana 5</b>	29 /11/ 2019	A1-O2	
	30 /11/ 2019	A1-A9-O2	

<b>MES</b> <b>10</b>	<b>Semana</b> <b>1</b>	6 /12/ 2019	A1-O2
		7 /12/ 2019	A1- A2-O2-O3
	<b>Semana</b> <b>2</b>	13 /12/ 2019	A1- A2-O2-O3
		14 /12/ 2019	A1- A2-O2-O3
	<b>Semana</b> <b>3</b>	20 /12/ 2019	A1- A2-O2-O3
		21 /12/ 2019	A1- A2-O2-O3

Fuente: Realización propia.

## **8. Análisis de la experiencia**

La experiencia realizada mediante el proyecto “Utilización del ocio como herramienta que fortalece la estructura y los procesos grupales y comunitarios de los habitantes del barrio Valparaíso de la ciudad de Popayán”, se pudo constatar que la dinámica de grupos es un tema complejo, que generalmente no se le da la relevancia necesaria, por falta de conocimiento, por indiferencia o porque no hay motivación ni intereses. Por lo tanto, se enfatiza en que es de suma importancia conocer los elementos de la estructura y los procesos que garantizan la existencia de un grupo.

Sin lugar a dudas, la aplicación del proyecto y gracias a los resultados deja una reflexión significativa, a partir de los cuales se establece un comparativo desde la dinámica que maneja la Junta de Acción comunal y la del grupo de personas participantes en el proyecto. Es preciso explicitar que se obtuvieron respuestas de participación primaria totalmente contrarias; en el primer caso la comunidad en general no responde a llamados por parte de la junta, mientras que el grupo participante logró cautivar el interés propio y de otros para participar en las acciones implementadas en el proyecto. La motivación fue tan interesante, que la participación no solo se dio con los habitantes del barrio sino también con personas de sectores aledaños donde disfrutaron y compartieron el espacio, el lugar y tiempo.

Teniendo en cuenta que la Psicología de la liberación busca la transformación de las comunidades enfocado en un pensamiento crítico, con el desarrollo del presente proyecto se logró mejorar las relaciones interpersonales de la comunidad del barrio Valparaíso a partir del dialogo mediante las actividades de ocio, las cuales garantizaron que las personas que

antes tenían diferencias personales, ahora tengan la disposición de trabajar en grupo, pensando en la transformación del pensamiento que conlleva a una planificación conjunta y desarrollo colectivo.

También, para el caso del barrio Valparaíso esta estructura la conforma el grupo de dignatarios de la Junta de Acción Comunal y los asociados a esta. Una estructura que se encuentra fragmentada por el liderazgo autocrático, la falta de participación, de compromiso y el desconocimiento de la legislación legal existente que los rige como Junta.

Además, un grupo de 12 personas lograron motivarse y animarse para hacer parte activa de los dignatarios de la nueva Junta de Acción Comunal, quienes asistieron a capacitaciones correspondientes a la reglamentación legal que rige las Juntas de Acción Comunal, de tal manera que comprendieron las funciones de los diferentes roles y los perfiles idóneos para cargos específicos, incluidas las normas legales existentes.

Las acciones desarrolladas son consideradas por los participantes como actividades de pleno disfrute, en las cuales tuvieron la oportunidad de identificarse, integrarse, expresarse, con lo cual es posible afirmar que gracias al desarrollo de actividades de ocio se mejoró notablemente la comunicación, pues estas solo fueron un pretexto para incentivar el dialogo e identificar líderes naturales.

Con los anteriores logros podemos decir que el ocio, si es aplicable como herramienta para promover los procesos de la dinámica grupal en este y en cualquier otro colectivo, de igual forma se considera que el ocio puede implementarse en contextos como el educativo, organizacional, salud y el familiar con diferentes temas.

## 9. Resultados.

Desde la subjetividad de los participantes se identifica que el problema en la comunidad es la “falta de participación” y no el “sentido de comunidad” como se refirió en la evaluación preliminar, dado que desde la praxis como investigadoras se identifica que no es posible tener sentido de comunidad si el individuo no se reconoce como parte o de un grupo, así que una vez aplicada la “herramienta del ocio”, generó unión, reconocimiento y cohesión comunitaria, y dio inicio a la comprensión del desarrollo de la dinámica grupal.

Se generaron espacios a través de actividades de ocio, con la comunidad del barrio Valparaíso, que permitieron comprender desde la praxis, la estructura y los procesos en la dinámica grupal que se visualizaron en sus maneras de comunicarse, en el liderazgo, en el rendimiento grupal, en la toma de decisiones y en gestión de conflictos.

Se realizó la concientización a los habitantes del sector, con relación a la importancia que tiene la estructura organizacional dentro de la comunidad y su papel en la participación comunitaria, dada que su participación en el plan de acción es significativa, porque el 100% de sus actores hicieron parte de él, además de asimilar, entender y comprender conceptos respecto de estructura y los diferentes procesos grupales.

Se propicia la interacción y participación de los habitantes del barrio Valparaíso, de tal manera que, desde la gestión de sus propios procesos, se promueven habilidades para el liderazgo comunitario. El total poblacional estimado del barrio Valparaíso es de 250 personas (52 familias), de las cuales 58 personas lograron motivarse y reconocerse como vecinos. Aspecto a relevar ante la indiferencia de los pobladores antes de iniciar el proyecto.

Tomando este grupo de 58 personas como el 100% del grupo participante es importante denotar que la dinámica grupal para los procesos de participación-acción

comunitaria, se evidencia, que su comprensión la alcanza el 100% de sus participantes, y que el 52% lo conforma un grupo constante de trabajo que equivale a 30 personas. Porcentaje significativo en un contexto complejo y de poca participación.

Un 21% del grupo participante, que corresponde a 12 personas, asumieron el compromiso de conformar y liderar la nueva Junta de Acción Comunal, la cual tendrá grandes retos para afrontar y enfrentar en favor de los habitantes del barrio Valparaíso.

## 10. Referencias

Barrero Cuellar, Edgar. Del discurso encantador a la praxis liberadora: Psicología de la Liberación. Aportes para la construcción de una psicología desde el sur. Bogotá, ediciones Cátedra Libre, 2012.

Elizalde R. (2010). Resignificación del ocio: aportes para un aprendizaje transformacional. Polis, Revista de la Universidad Bolivariana, 9, 437-460, Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/polis/v9n25/art26.pdf>

Elizalde. R. (2011). Sustentabilidad, juventud y ocio. 30 Mayo de 2019, de Grupo de Investigación OTIUM: Lazer, Brasil & América Latina, Universidad Federal de Minas Sitio web: <http://www.sustentabilidades.usach.cl/sites/sustentable/files/paginas/06-02.pdf>

Elizalde R. y Gomes C., «Ocio y recreación en América Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación», Polis [En línea], 26 | 2010, Publicado el 19 abril 2012, consultado el 20 marzo 2019. Recuperado de: <http://journals.openedition.org/polis/64>

Flores J. (2002). Metodología y Epistemología de la Investigación Psicosocial. Estado de Morelos. México: I Ó NFORMACI PSICOLÒGICA, TEMES D'ESTUDI. Recuperado de: <http://www.informaciopsicologica.info/OJSmottif/index.php/leonardo/article/viewFile/438/383>

González, O., González, L. (1, enero-marzo, 2012). Estilos de liderazgo del docente universitario. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal, 12, 35-44. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/904/90423275005.pdf>

Gómez, M. (2009). Capítulo 9: Análisis de los Datos, Capítulo 10: Elaboración del Informe de Investigación. En Introducción a la metodología de la investigación científica (pp. 137–168). Brujas, Editorial. Recuperado de <http://bibliotecavirtual.unad.edu.co:2077/lib/unadsp/reader.action?ppg=138&docID=10352979&tm=1485447802070>

Gómez, M. (2009). Introducción a la Metodología de la Investigación Científica. 23 Noviembre 2019, de Academia.edu Sitio web: [https://www.academia.edu/11232932/Introducci%C3%B3n\\_a\\_la\\_Metodolog%C3%ADa\\_de\\_la\\_Investigaci%C3%B3n\\_Cient%C3%ADfica\\_Autor\\_Prof.\\_Marcelo\\_G%C3%B3mez\\_1\\_](https://www.academia.edu/11232932/Introducci%C3%B3n_a_la_Metodolog%C3%ADa_de_la_Investigaci%C3%B3n_Cient%C3%ADfica_Autor_Prof._Marcelo_G%C3%B3mez_1_)

Hombrados. I. (2011). Psicología de la intervención comunitaria. Bilbao-España: Desclée de Brouwer. Recuperado de: [https://www.academia.edu/35371971/Libro\\_Psicologia\\_Intervenci%C3%B3n\\_Comunitaria](https://www.academia.edu/35371971/Libro_Psicologia_Intervenci%C3%B3n_Comunitaria)

Hughes, D., Saadi, M. F., Madoz, M. C., & González, A. H. (2009). Aplicación para la administración y desarrollo de cursos con la técnica de Meta-plan que aporta etapas

virtuales mediante la Web. Presentado en XV Congreso Argentino de Ciencias de la Computación. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10915/20934>

Investigación de Mercados Un Enfoque Aplicado, Cuarta Edición, de Malhotra Naresh, Pearson Educación de México, S.A. de C.V., 2004, Págs. 115 y 168. Recuperado de: <https://www.promonegocios.net/mercadotecnia/encuestas-definicion.html>

Martín-Baró, Ignacio. Sistema, grupo y poder. San salvador, UCA editores, 1998. Capítulo 3 (El grupo humano), 4 (La dinámica del grupo primario) y 5 (El grupo funcional). Versión digital disponible en: <http://es.scribd.com/doc/54925103/Martin-Baro-Grupo-Humano>

Martínez. R.L. (2007). La Observación y el Diario de Campo en la Definición de un Tema de Investigación. En La Observación y el Diario de Campo en la Definición de un Tema de Investigación (77-80). Bogotá-Colombia: perfiles libertadores - fundación Universitaria Los Libertadores. Recuperado de: <https://escuelanormalsuperiorsanroque.files.wordpress.com/2015/01/9-la-observacin-y-el-diario-de-campo-en-la-definicin-de-un-tema-de-investigacin.pdf>

M. E. Shaw (1976). Dinámica de Grupo. Psicología de la conducta de los Grupos pequeños (p. 272). Barcelona: Herder, 1979

Montero M. (2004). Introducción a la psicología comunitaria. Desarrollo, conceptos y procesos. Buenos Aires. Argentina: Paidós. Recuperado de: <http://www.catedralibremartinbaro.org/pdfs/libro-montero-introduccion-a-la->

psicologia-comunitaria.pdf

Rodríguez J.-Suárez y Agulló-Tomás E., (29 de mayo de 2001). Psicología social y ocio: una articulación necesaria. *Psicothema*, 14, 124-133. Recuperado de: <http://www.psicothema.es/pdf/696.pdf>

Schein E. (1982). *Psicología de la organización*. México: Prentice-Hall, 1982: Prentice Hall Hispanoamericana, S.A. Schein, E. (1982). *Psicología de las organizaciones*. Editorial Dosset. Madrid.

Vázquez A. (enero de 2010). Las caras del ocio: aproximaciones psicológicas. *Revista interdisciplinaria Metro-Inter Kalathos*, 1, 1-26. Recuperado de: [http://kalathos.metro.inter.edu/kalathos\\_mag/publications/archivo6\\_vol4\\_no1.pdf](http://kalathos.metro.inter.edu/kalathos_mag/publications/archivo6_vol4_no1.pdf)

Vivas, P. Rojas, J. Torras, M. (2009). *Dinámica de grupos: Módulo 2. Procesos de grupos*. Pág. 39-98. Primera edición. Barcelona: Universidad Abierta de Cataluña. Recuperado de <https://utecno.files.wordpress.com/2014/12/dinamica-de-grupos.pdf>



### Anexo C. Modelo encuesta sobre conocimientos Junta Acción Comunal.

**UNAD Universidad Nacional Abierta y a Distancia**  
Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades.  
Programa de Psicología.  
Registro calificado: Resolución 144 del 14 marzo de 2014  
Fecha de caracterización barrio Valparaíso.  
Septiembre 2019

... un grupo lo constituye con número de personas que interactúan entre sí de acuerdo con espumas estacionales" Merlon (1980, p. 36)

Nombre de quien recibe la visita: Cra 9n #110-02

Nombre de quien recibe la visita: Orlando Lasso

¿Cuántas personas habitan en la vivienda?  
Total: 15

¿Cuántos miembros de la casa tienen en el libro de socios la forma parte de la JAC?  
Total: 11

¿Tiene familiares que hayan estado inscritos en el libro de socios y que ya no habitan en el barrio?  
Sí: 1 No: 0

¿Tiene conocimiento sobre qué es una Junta de Acción Comunal?  
Sí: X No: 0 No responde: 0

¿Conoce cuáles son los objetivos de una JAC?  
Sí: X No: 0 No responde: 0

¿Tiene conocimiento del tiempo de duración de una JAC?  
Sí: 0 No: X No responde: 0

### Anexo D. Formato listado de asistencia a actividades.

**UNAD Universidad Nacional Abierta y a Distancia**  
Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades.  
Programa de Psicología.  
Listado de asistencia de actividades en la comunidad del barrio Valparaíso.

Fecha	Nombre	No de Documento	Teléfono	Firma
1 Nov 2019	Hé Patricia campo	31914326	3126585818	Patricia
	Nicole Valeria Moroz	7 años	3105442616	Nicole Valeria M
	Polly F. Cabezas	25702519	3233287843	Polly F. Cabezas
	Diabla Gómez	34510079	3202077802	Diabla Gómez
	Dora Gómez	110103017	3112210809	Dora Gómez
	Consuelo Medina Gavina	34327697 Pop	3103870718	Consuelo Medina
	Ana María Bolaños	9 años	301461149	Ana María Bolaños
	Eduvicta Hume	252249048	3216148107	Eduvicta Hume
	Eiko Campayo	34331347	3226326767	Eiko Campayo
	María Victoria	252716147	317747202	María Victoria
	Ximara Gómez	1061100639	3212165194	Ximara Gómez
	Ana Carolina Gómez	34516790	3118667266	Ana Carolina Gómez
	Valeria Pérez	1061136201	3150566000	Valeria Pérez
	Andrés Muñoz	34525739	3104418500	Andrés Muñoz
	Jhen	1061728793	317453547	Jhen
	Yumbanhuandez	345154888	3017702323	Yumbanhuandez
	Nancy Precios	31304291	3143806644	Nancy Precios
	Viviana Pérez	3061751595	3222042169	Viviana Pérez
	Maricruz Muñoz	34566006	3148351979	Maricruz Muñoz
	Luis Alberto Lasso	26371792	312681128	Luis Alberto Lasso
	Sony Monica D	34571902	3118590014	Sony Monica D
	Welly Bolaños	66883525	3105826189	Welly Bolaños
	Pompeo Obando	34736092	8371047	Pompeo Obando
	Walter Ochoa	25269200	83663205	Walter Ochoa
	Luis Alberto Lasso	26371792	312681128	Luis Alberto Lasso
	Johnny Velasco	102013614	314677663	Johnny Velasco
	Katerine Muñoz	1061740218	311787916	Katerine Muñoz

Responsables de la actividad

Adriana Patta  
Shirley Gallego Campor  
Cristina Lorena Carvajal Uribe

**Anexo E. Registro fotográfico de las actividades realizadas.**



**Foto No 1, 2 y 3:** Foto 1- pintando ando, foto 2- capacitación comunitaria, foto 3 – escucha mi mensaje



**Foto No 4, 5 y 6:** Foto 4- Compartir comunitario, foto 2- mi similitud con otros, foto 3 – pintando ando-cohesión.



**Foto No 7, 8 y 9:** Foto 7- Como me miran los otros, foto 2- construyo para jugar, foto 3 – mi sentir, mi opinión.



**Foto No 10, 11 y 12:** Foto 10- Capacitación sobre la reglamentación legal que rige las JAC., foto 11-Exposo mis ideas, foto 12 – compartir comunitario-visita domiciliaria.



Foto No 13,14 y 15: Foto 13- Estructura humana, foto 14 y 15- cine foro-cine entre amigos.



Foto No 17 Actividad: Primera capacitación organizacional



Foto No 16 Actividad: Compartir comunitario- Primer contacto con la comunidad.

**Anexo F: Enlaces de videos actividades desarrolladas.**

<https://www.youtube.com/watch?v=0rWUzrCI97g>